

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Bożego Narodzenia

Koniec roku skłania do zadumy i refleksji nad tym, co wydarzyło się w mijającym czasie, a także do snucia planów na nadchodzący 2018 rok.

Dzisiaj chcę bardzo serdecznie podziękować wszystkim reklamodawcom, którzy zamieszczali swoje ogłoszenia w Zdrówku.

To dzięki nim możliwe było publikowanie wielu artykułów o tematyce prozdrowotnej i społecznej.

Dziękuję także naszym wiernym czytelnikom, którzy tak chętnie sięgają po informator, wiedząc, że znajdą w nim informacje o działających w naszym mieście podmiotach świadczących usługi z zakresu opieki zdrowotnej.

A ponieważ święta Bożego Narodzenia to te najmiłsze ze wszystkich, to w tym numerze nieco więcej właśnie o nich.

Zapraszam do lektury.

ZG

Drodzy czytelnicy Zdrówka,

z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia pragniemy złożyć serdeczne życzenia radości i miłości płynącej z Betlejemskiego Żłóbka.

Wewnętrznego spokoju i odpoczynku od codziennych trosk w atmosferze wzajemnej życzliwości, zrozumienia i domowego ciepła.

W kolejnym 2018 roku życzymy natomiast wielu dobrych dni, a także spełnienia wszystkich planów i marzeń.

A nade wszystko – dobrego zdrowia.

Niech te Święta będą odkryciem bliskości drugiego człowieka.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym
informatora



WYBRANE ARTYKUŁY:

Choinka

Czytaj na stronie 4.

Ukryte pod choinką

Czytaj na stronie 6.

Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom

Czytaj na stronie 8.

Zastrzyk w staw

Czytaj na stronie 9

Dna moczanowa jako choroba cywilizacyjna

Czytaj na stronie 11.

Wygląd i kondycja skóry

Czytaj na stronie 12.

Bogactwo natury - mandarynki

Czytaj na stronie 18.

Boże Narodzenie

Czytaj na stronie 20.

Dlaczego noworoczne postanowienia się nie spełniają?

Czytaj na stronie 22.

Adwentowy Dzień Skupienia

Czytaj na stronie 27.



Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
 - umowy o pracę i umowy zlecenia
 - listy płac
 - deklaracje ZUS
- obsługa finansowo-księgowa
 - prowadzenie ksiąg rachunkowych
 - rozliczenia podatkowe
 - prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

IM0473

REJESTRACJA: 48/362-64-39
RADOM, UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą Czwarte Radomskie Badania Słuchu

Słuch odgrywa ogromną rolę w naszym codziennym życiu. Komunikacja z innymi ludźmi jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Utrata słuchu następuje powoli oraz bezboleśnie, tak więc możemy jej nie zauważyć, aż do momentu, gdy stanie się dla nas dotkliwym problemem. Osoby z ubytkiem słuchu często izolują się od otoczenia i bliskich, stopniowo zamykając się we własnym „świecie ciszy”.

Jest to szczególnie przykre w okresie świątecznych spotkań w gronie rodziny. Dlatego też, aby tego uniknąć, odpowiednia profilaktyka oraz okresowe badania słuchu są niezwykle istotne.

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **V Edycję Radomskich Profilaktycznych Badań Słuchu**, podczas których można będzie bezpłatnie zbadać słuch, sprawdzić drożność trąbki słuchowej, zmierzyć zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym oraz zasięgnąć rady specjalistów.

Dodatkowo, w ramach badań, osoby borykające się ze znaczną utratą słuchu mogą bezpłatnie wypróbować różne modele aparatów słuchowych.

**Prosimy o uzgodnienie terminu wizyty.
Telefon do rejestracji: 48/362-64-39.
Czynne od poniedziałku do piątku
w godz. 9.00-16.00.
Serdecznie zapraszamy!**



SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 5
Chirurgia – str. 5, 19,
Dermatologia – str. 22
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 10
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 18, 22
Neurologia – str. 7, 8, 9
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 23
Onkologia – str. 5
Ortopedia – str. 13
Pediatria – str. 21
Psychiatria – str. 15, 23
Psychologia – str. 11, 23
Rehabilitacja – str. 6, 11, 15, 19, 26
Stomatologia – str. 20, 21
Urologia – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 5, 26, 28
Pielęgniarstwo – str. 6, 14, 26
Opieka długoterminowa – str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 11, 15, 16, 24, 26

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 24, 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 11, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 16, 17, 24
Radiologia – str. 13, 15, 16, 17

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 13, 14, 19

Przychodnie – str. 3, 7, 13, 15, 16, 25, 26

WETERYNARIA – str. 16

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów
prowadzących działalność
medyczną – str. 2, 5, 11, 19
Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach – str. 25, 27

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD**

- położnictwo - badania płodu
TRÓJWYMIAROWE
- ginekologia
- jama brzuszna
- tarczycy, ślinianki, węzły
chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przezcięmiączkowe
mózgu
- przepływy w naczyniach
(DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32
od poniedziałku do piątku
tel. 48 3626058



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10

Leczenie szpitalne

Infolinia

790 602 603,

48 367 15 10

Zaćma

48 367 15 16, 790 610 790

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **RTG** cyfrowe, **USG**: stawów kolanowych, Doppler kończyn dolnych i szyi

leczenie szpitalne - krótkie terminy!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia
- okulistyka – zabiegi usunięcia zaćmy



Komercyjne usługi medyczne

- **kardiologia dla dorosłych i dzieci**
(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
konsultacje profesorskie
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

Z/0073

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitikę ogólną
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:

witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Borelioza met westernblot
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe,
p/ciała ANA 1, ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne
D-Dimery

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl

Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
*specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog*

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

dr n. med. **Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Choinka

Tradycja drzewka świątecznego wywodzi się od aryjskiego drzewa życia. Jego ślady odnajdujemy w sztuce wszędzie, gdzie dotarli Ariowie (lud indoeuropejski, który od XIX do XVI wieku p.n.e. rozprzestrzenił się w dolinie Indusu, a potem zajął cały Półwysep Indyjski). Inna teoria głosi, że pochodzi ona także ze starożytnej Grecji. Dzisiejsza choinka bożonarodzeniowa pojawiła się najprawdopodobniej w XV–XVI wieku we francuskiej Alzacji. W XV-wiecznej Europie, w okresie Świąt Bożego Narodzenia, znajdowały się w domach zielone gałązki splecione w wieniec lub wiązane i wieszane na suficie. Często była to mała sosna, świerk lub inne iglaste. Mógł to być także czub drzewa zawieszony wierzchołkiem do dołu. Ozdobioną choinkę na początku XVI wieku przedstawił na swym sztychu Łukasz Cranach.

W XVIII wieku znano ją na niemieckich dworach magnackich. Szerzej rozprzestrzeniła się po Europie po wojnach francusko-pruskich w połowie XIX wieku. Właśnie w tym stuleciu zwyczaj ten przywędrował z Niemiec do Polski za pośrednictwem żołnierzy i urzędników pruskich. Jako pierwsi przejęli go w latach 1794–1807 mieszczaństwo niemieckie i ewangelicy w Warszawie. Na polskiej wsi została spopularyzowana dopiero w XIX wieku. Na Mazurach zwyczaj stawiania choinki przyjął się dopiero około 1910 r., na rzeszowszczyźnie – przed pierwszą wojną światową, a w górskich wioskach w latach 20. i 30. XX wieku.

Nie znaczy to jednak, że wcześniej w Polsce nie znano obyczaju strojenia drzewka na Boże Narodzenie. W Polsce południowej i południowo-zachodniej (Podhale, Pogórze, Śląsk Cie-

szyński, Ziemia Sąddecka i Krakowska, okolice Jarosławia, Rzeszowa, Lublina i Sandomierza) wieszano nad stołem „podłazniczkę”, zwaną inaczej podłaznikiem, połażnikiem, jutką, wiechą, sadem, rajskim lub bożym drzewkiem. Potem pojawiły się tzw. „światy” – miśternie wyplatane ze słomy lub tworzone z opłatków kule i krążki. Jeszcze później zaczęto wyrabiać pająki ze słomy i kolorowych bibulek.

Podłazniczka symbolizowała wiecznie zielone drzewo życia i życiodajną moc słońca. Chroniła przed złymi mocami, chorobami, sprowadzała urodzaj, dobrobyt i zgodę w rodzinie, a pannom szczęście w miłości i szybkie zamążpójście. Przyozdabiano ją jabłkami, orzechami, nasionami lnu i wycinankami z białych i kolorowych opłatków (światami). Orzechy i jabłka były pokarmem zmarłych i częścią „jadłospisu” na stypach. Kojarzone były także z miłością i życiem erotycznym (orzech). Gałąź na podłazniczkę ścinano wcześniej rano w lesie, ponieważ wiercono, że temu, kto pierwszy przyniesie ją do domu, najwcześniej wzejdzie zboże. Wzorem dla dzisiejszej choinki jest biblijne „drzewo życia”, drzewo wiadomości dobrego i złego. Dlatego też wieszamy (lub powinniśmy wieszać) na niej jabłka – na pamiątkę Adama i Ewy

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043

AF/0338

**Diagnostyka i leczenie
zaburzeń rytmu serca**

dr n. med. **Piotr Łodziński**
kardiolog

specjalista chorób wewnętrznych
Warszawski Uniwersytet Medyczny
European Surgical Institute Hamburg

**Kwalifikacja do leczenia
zabiegowego arytmii**

Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom

tel. 48 362 10 11

K/0552

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

- ♥ **ECHO SERCA**
- ♥ **HOLTER EKG**
12 kanałowy
- ♥ **HOLTER ciśnieniowy**
- ♥ **TESTY WYSIŁKOWE**
- ♥ **USG TARCZYCY**
- ♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
*specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog*

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00

*badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie*

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

K/0102

dr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowej

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
od poniedziałku do czwartku w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku

730 057 062
601 292 087
607 655 008
pod nr. tel.

AG/0636

oraz symbol zdrowia i życia. Łańcuchy symbolizują biblijnego węża-kusiciela, a w okresie zaborów przypominały o tym, że naród polski jest w niewoli (łańcuch niewoli). **Na szczycie choinki widnieje gwiazda betlejemską, która wskazywała drogę Trzem Królom** (Mędrców) do małego Jezusa. Świeczki (lub światła) na gałązkach przypominają o ogniu płonącym dawniej przez całą noc wigilijną, aby mogły się przy nim ogrzać dusze przodków. Są one także znakiem niegasnącej miłości Boga do człowieka oraz Jezusa Chrystusa, „światłości świata”. Ozdobione wydmuszki z jajek symbolizowały odradzające się życie, płodność i dobrobyt. Pokruszone cząstki podłazniczki dodawano po Świętach do karmy zwierzętom lub zakopywano w bruzdach ziemi ornej.

Gałązkami jodły, świerku lub so-



śny strojono ramy świętych obrazów, ściany, drzwi wejściowe, furtki, wrota stodoł i obór. Na ziemi sądeckiej i na Podgórzu Rzeszowskim przed domem stawiano ścięte w lesie małe świerki – symbole szczęścia i urodzaju.

Jednym z roślinnych symboli Bożego Narodzenia jest jemiola. Wie-

le starożytnych kultur uważało ją za roślinę świętą. Największym poważaniem cieszyła się wśród starożytnych Rzymian i Celtów. Symbolizuje ona życie, odrodzenie, zgodę, skrucę, wybaczenie i pojednanie. Dlatego całujcie się pod nią w tym okresie i pamiętajcie o tym, by po każdym pocałunku zerwać z niej jedną jagodę. Zwyczaj przyozdabiania domu jemiolą pochodzi najprawdopodobniej z Anglii. Celtyccy druidzi wierzyli, że jest ona darem niebios i podczas uroczystości noworocznych

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA

dr n. med. Robert Rojewski

26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42

Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00

tel. 48 721 002 108 tel. prywatny 601 928 208

www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ

Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!

- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej

- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi,
- usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- operacje stulejki
- zabiegi operacyjne przepuklin metodą beznapięciową (z siatką)

Doppler żył, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod:
RFITT Celon, miniflebektomia oraz **klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych**

F/0576

BADANIE
USG

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

SZCZEGÓLNI CHOROBY PIERSI PORADY I ZABIEGI

wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne
MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

ścinali je złotymi sierpami, zbierali w białe płachty i składali w ofierze bogom. Wierzono, że jemiola wyrasta w miejscu uderzenia pioruna.

Źródło: pijarzy.pl

KARDIOLOG

Lek. med. **Grzegorz Rak**

Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,

Środy w godz.
16,30 - 18

tel. 602 665 828

K/0070

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

D/0047

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU

Lek. med. **Irena Frieman**
INTERNISTA

WYKONUJEMY:

TESTY

- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (*candida alb.*)

ODCZULANIA

**LECZENIE CHOROBY
UKŁADU POKARMOWEGO**

Zapraszamy:
Radom, ul. Kilińskiego 21
pn., śr., czw. w godz. 14-18
wt., pt. w godz. 11-15

tel. 48 36 244 64

X/0042

Ukryte pod choinką

Nie ma w Polsce świąt Bożego Narodzenia bez Wigilii, choinki, kolęd, żłóbka, życzeń i prezentów. Tradycje te od dawna są obecne w chrześcijaństwie, ale ich rodowodu często należy szukać w zwyczajach pogańskich.

Żłóbek

Mamy dzięki św. Franciszkowi, ale historia tej tradycji sięga V w. Wtedy, jak głosi podanie, żłóbek Jezusa przeniesiono z Betlejem do Rzymu i umieszczono w bazylice Matki Bożej Większej. Na pamiątkę, pasterkę co roku odprawiano w Rzymie w tymże kościele. Najpierw we Włoszech w uroczy-

stość Bożego Narodzenia zaczęto wystawiać żłóbki na tle grot, dołączając do postaci Świętej Rodziny aniołów, pasterzy itp. Jednakże do rozpowszechnienia zwyczaju budowania żłóbków i szopek przyczynił się św. Franciszek. By przypomnieć ludziom o narodzinach Dzieciątka, nakazał nieść siano do groty w miejscowości Gubbio. Tam

z zebranymi czytał Pismo Święte i modlił się. Dzisiaj najbardziej znane są szopki toskańskie, sycylijskie i neapolitańskie. W Polsce najpopularniejsze są szopki kra-kowskie, prawdziwe arcydzieła sztuki ludowej.

Pasterka

Zwyczaj ten zachował się najpierw w Kościele w Jerozolimie, gdzie w Betlejem o północy odprawiano Mszę św. W Rzymie znany był już za czasów Grzegorza I Wielkiego. Odprawiano tam pasterkę przy żłóbku Chrystusa w bazylice Matki Bożej Większej. W wielu kościołach Mszę tę poprzedza jutrznia. Pasterka jest pamiątką z pierwszych wieków chrześcijaństwa, kiedy nabożeństwa nocne należały do stałej praktyki Kościoła. Charakter pasterki tłumaczą pierwsze słowa invokatorium - wprowadzenia do Mszy: „Chrystus narodził się nam. Oddajmy mu pokłon”.

Kolędy

W dorobku kulturalnym i folklorystycznym Polska jest jednym z krajów, które mają najwięcej kolęd. Polska tradycja zna ich blisko 500. Nie ma katolickiego narodu, który by nie miał własnych kolęd. Najbardziej znaną, choć nieznanego autorstwa, jest kolęda śpiewana w 175 językach, w najodleglejszych zakątkach świata - „Cicha noc”. Po raz pierwszy wykonano ją z akompaniamentem gitary podczas pasterki w 1818 r. w kościele św. Mikołaja

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej

- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Andrzej Kozera - czwartki

Zakład Rehabilitacji Leczniczej Radom ul. Główna 12 zabiegi 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Zabiegi wodne :
 - aquavibron
 - wirówka
 - kończyn górnych i dolnych
- Krioterapia miejscowa
- Masaże :
 - leczniczy
 - pneumatyczny BOA: wyszczupła, wspomaga odchudzanie, niweluje zaawansowany cellulit, obrzęki i ciężkość kończyn dolnych i górnych (po mastektomii),
 - drenaż limfatyczny
 - kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie nr 2 od poniedziałku do piątku w godz. 12-15 oraz telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001 kom. 601 485 952, 601 341 081

R/0397



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym Dębem

świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.

I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgniacyjne pobyty poszpitalne. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji **NFZ**. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



tel. 606 698 772,
www.zoljasmin.pl,
biuro@zoljasmin.pl



Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.

I/0583

w Oberndorfie koło Salzburga.

Wigilia

W Polsce stała się powszechną tradycją w XX w., choć przyjęta się już w XVIII. Jest to wieczór bratania i miłości. Nikt nie może się czuć samotny lub głodny. Podaje się potrawy postne, w liczbie nieparzystej, ale różnorodne, jakich nie zwykło się jadać w ciągu roku. Na wschodzie Polski pierwszą potrawą była kutia - pszenica lub jęczmień zaprawiane miodem, migdałami, śliwkami. Po modlitwie i odczytaniu wersetu Pisma Świętego następuje podzielenie się opłatkiem. Nazwa opłatek pochodzi z łacińskiego słowa oblatum (dar ofiarny) i oznacza rodzaj chleba z mąki pszennej i wody, sporządzanego w formie bardzo cienkich płatków. W Polsce opłatki sporządzali początkowo zakonnicy, dopiero w XV w. zajęli się ich wypiekaniami świeccy, zatrudnieni w gospodarstwach kościelnych.

Prezenty

Dzisiaj najbardziej oczekiwanym momentem wieczoru wigilijnego jest chwila wręczania prezentów gwiazdkowych. Jest to jedna z najmłodszych tradycji wigilijnych w Polsce, rozpowszechniona dopiero w XIX w., początkowo wśród ziemiaństwa i bogatych rodzin mieszczańskich, głównie niemieckiego pochodzenia. Na wsi zwyczaj dawania prezentów jeszcze w pierwszej połowie XX w. należał do rzadkości i tylko dzieci z zamożniejszych rodzin otrzymywały podarki w postaci pierników, jabłek czy orzechów. W zależności od tradycji prezenty przynosi Mikołaj (Polska centralna), Gwiazda (Pomorze), biały konik szemel (Warmia i Mazury), aniołek (Wielkopolska), Dzieciątko Jezus (Góry Śląsk).

Tradycja obdarowywania bliskich prezentami podczas świąt wywodzi się z rzymskich Saturnaliów. Dawniej zwyczaj



**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

*tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!*

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.

REHABILITACJA

Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna

**40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne**

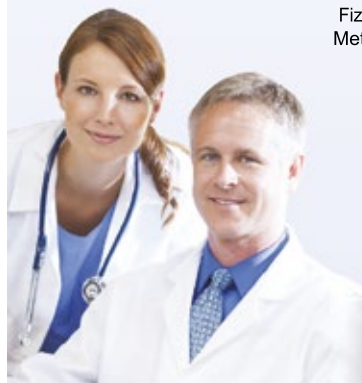
DIAGNOSTYKA

Badania Laboratoryjne,
Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,

tel.: 48 362 10 11, 721 008 008

ZAPRASZAMY  PN.-PT.: 8.00-18.00



nazywano Gwiazdką, ponieważ wręczano je, gdy na niebie zauważono pierwszą gwiazdę, utożsamianą z Gwiazdą Betlejemską. Oczywiście fakt, że zasiadamy do wigilijnego stołu, jemy świąteczne potrawy czy cieszymy się prezentami, nie znaczy, że jesteśmy wyznawcami kultów solarnych czy urządzamy sobie święto urodzaju. Dla nas najważniejsza i najbardziej widoczna jest tradycja chrześcijańska. Ale mimo że czekamy na pierwszą gwiazdkę, śpiewamy kolędy, dzielimy się opłatkiem i idziemy na pasterkę, to ten i ów zachowuje łuskę ze świątecznego karpia w portfelu, ot tak na wszelki wypadek, żeby nas fortuna nie opuszczała.

Źródło www.opoka.org.pl /MD



**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 16 - 18

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. **0606731821**

N/0316

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

Przyjmuje w **piątki od 17.00**
Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

**511 511 234
48 386 95 00**

N/0647

**Gabinet Neurologiczny
i Leczenia Zaburzeń Pamięci**

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska- Kordys

przyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w **środy od 14-16**

zapisy telefoniczne
od **pon-piąt od 15-17**

tel. 603-055-125

N/0503

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

ORTO-LIVE

Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.: 17-21

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

**697 060 807, 602 660 944
532 004 781**

N/0215

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



NEUROPULS

Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7

tel.: **48 331 19 58**

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci

- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

USG tarczycy, jamy brzusznej,
stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe),
stawy biodrowe u dzieci

EEG

PON. 8-18, WT. CZW. 13-18, ŚR.PT. 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

N/0119

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**

Dr n. med. **KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ**
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 8 - 17

tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

RÓŻNE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom

Miłosierdzie jest jedno – XXIV Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom

Świeca Caritas na przestrzeni lat stała się jednym z najważniejszych i najbardziej rozpoznawanych symboli Wigilii w Polsce. Płomień każdej wigilijnej świecy daje szansę na lepszą przyszłość dzieciom z ubogich rodzin, którymi opiekują się diecezjalne Caritas w Polsce.

Historia akcji

Pomysł Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom zrodził się na zebraniu księży dyrektorów Caritas diecezjalnych w 1994 roku, w Ośrodku dla Niepełnosprawnych Dzieci i Młodzieży w Rusinowicach. Początkowo akcja nosiła nazwę „Bożonarodzeniowa Świeca Caritas” a jej symbolem była świeca z napisem Caritas. Miała ona stać na wigilijnym stole, przy dodatkowym nakryciu i wyrażać gotowość domowników do przyjęcia Chrystusa w każdym, kto wymaga pomocy.

W 1994 roku postanowiono, że dochód ze sprzedaży świec przeznaczony zostanie na pomoc dzieciom. A rok później projekt zyskał dzisiejszą oficjalną nazwę – Wigilijne Dzieło Pomocy Dzieciom.

W 1997 roku do akcji Caritas z ideą betlejemskiego światła pokoju przyłączyli

się harcerze ZHP, dzięki temu świeca Caritas docierała m.in. do Prymasa Polski, Prezydenta RP, Prezesa Rady Ministrów, Prezydenta RP, Sejmu i Senatu.

Od jubileuszowego 2000 roku akcja organizowana jest wspólnie z Diakonią Kościoła Ewangelicko-Reformowanego oraz Eleos Kościoła Prawosławnego. Od tego momentu odbywa się także wspólna, ekumeniczna inauguracja. Ekumenizm akcji podkreśla również tegoroczne hasło – „Miłosierdzie jest jedno”.



Światło świec zachęca Polaków, by zaprosili do swojego domu najbardziej bezbronnnych i najmniejszych ludzi potrzebujących naszej pomocy – dzieci. W akcję włą-

czają się wszystkie diecezje w Polsce.

Komu i jak pomagamy

Każdego roku, na milionach stołów wigilijnych płoną świece Wigilijnego Dzieła Pomocy Dzieciom. Polacy nabywając je, wspierają dzieci z ubogich rodzin z terenu swojej parafii lub diecezji. Pozyskane wpływy przeznaczone są na letni wypoczynek, całoroczne dożywianie dzieci

w szkołach i świetlicach, wsparcie medyczne oraz pomoc edukacyjną. Pomoc dla dzieci świadczona jest także indywidualnie – w zależności od zaistniałych potrzeb – przez placówki pomocy i wolontariatu Caritas działające na terenie całego kraju, w tym w 180 specjalistycznych ośrodkach wsparcia dziennego dla dzieci.

W tym roku 10 groszy z każdej przeprowadzonej świecy trafi do potrzebujących dzieci z Ameryki Południowej. Środki zostaną przeznaczone na dożywianie, ośrodki dziecięce i młodzieżowe oraz stypendia dla małych mieszkańców Ameryki Południowej żyjących w favelach i slumsach. Chcemy także wesprzeć placówki polskich misjonarzy działających na tym kontynencie oraz projekty mające na celu przeciwdziałanie uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży.

Pomagając dziecku – wpływasz na sytuację całej rodziny. Przywracasz jej niejednokrotnie wiarę w drugiego człowieka i w lepszą przyszłość, jeśli nie własną to dzieci, w których rodzice pokładają nadzieję. Przez lata działalności Caritas udało się poprawić kondycję materialną, moralną i duchową setek tysięcy polskich rodzin.

Źródło: <http://wigilijnedzielo.caritas.pl>

N/0415

Pracownia EMG

spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 15 - 19

tel. 694 364 364

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa” NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 103 NZOZ NOVOMED

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

ANDRZEJ BORYSOWICZ LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24 ☎ 604 930 232



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog

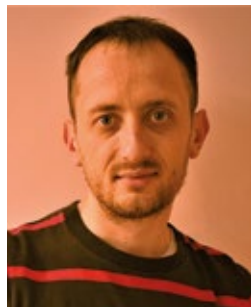
Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

Zastrzyk w staw

Do grona lekarzy współpracujących z mojlekarzradom.pl dołączył lekarz ortopeda, doktor Aliaksand Yankouski.



Już niebawem na terenie Radomia rozpocznie swoją praktykę lekarską warszawski ortopeda, doktor **Aliaksand Yankouski**, absolwent elitarnej

Akademii Medycznej. Doktor Yankouski pracuje w dwóch renomowanych szpitalach na terenie stolicy, w szpitalu Św. Anny na ul. Barskiej i w szpitalu Praskim.

W swojej codziennej praktyce szczególnie często i wnikliwie zajmuje się leczeniem kolan, stawów skokowych oraz barkowych. Specjalizuje się w wykonywaniu diagnostyki USG, stara się stosować najnowocześniejsze metod i leki m.in. kolagen, kwas hialuronowy, PRP – osocze bogato płytkowe etc. Zawsze – jednak – dokładnie przybliży problematykę schorzenia, prezentując pacjentowi różne możliwości leczenia i razem z nim wybiera najodpowiedniejszą z metod.

Doktor Yankouski przyjmuje pacjentów od dwunastego roku życia. Można się do niego zgłaszać z urazowymi uszkodzeniami ścięgien, mięśni i stawów, a także chorobami zwyrodnieniowymi. Przygotowuje swoich pacjentów do rehabilitacji, a także uprawiania sportów ekstremalnych i wyczynowych.

Mimo, że nie wyobraża sobie życia bez możliwości operowania, to uważa, że ingerencja chirurgiczna jest ostatecznością. Priorytetem dla doktora Yankouskiego jest skuteczne wyleczenie swoich pacjentów, do sprawy podchodzi ambicjonalnie i nie boi się wyzwań, czyli trudnych przypadków. Bezboleśnie ostrykuje stawy, przyczepy więzadeł oraz ścięgien podając lekarstwa docelowo do miejsca choroby – jest szczególnym orędownikiem tej metody, twierdząc, że profesjonalnie wykonany zastrzyk przynosi niezwykle szybką ulgę i gwarantuje sukces terapii.

Doktor Yankouski pochodzi z Białorusi, urodził się w Polsce i takie też ma korzenie. Jest osobą niezwykle miłą i otwartą, stwarza wokół siebie przyjazną atmosferę spokoju i zaufania. Swoich pacjentów może przyjmować w trzech



językach: polskim, angielskim i rosyjskim.

Prywatnie doktor Yankouski jest pasjonatem wspinaczki wysokogórskiej, zdobył najwyższy szczyt Altaju, Biełuchę. W przyszłości planuje wejść na szczyt K2.

Szczegółowe informacje i opinie pacjentów doktora Yankouskiego można przeczytać na stronie znanylekarz.pl wpisując nazwisko doktora.

Zuzanna Zaczek

Punkt Konsultacyjny Szpitala Mazovia w Warszawie

Lab-Medic

Laboratorium Analiz Medycznych

Przychodnia Rehabilitacyjna

MÓJ LEKARZ RADOM,

Radom – Halinów, ul. Skrajna 113,

tel. 694 88 00 44

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

062020

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 483651113, 693423363

Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
rejestracja,
tel. 48 366 11 72

0544

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA



www.mojlekarzradom.pl

PUNKT KONSULTACYJNY

Szpitala Mazovia Warszawa i Warszawskiego Centrum Zdrowia

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor**, ordynator

Chirurg naczyniowy - dr n. med. **Andrzej Ostrach**, ordynator

Chirurg dziecięcy, chirurgia ogólna - dr n. med. **Marek Stępień**, ordynator

Neurolog - dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz**, ordynator

Internista - lek. med. **Jacek Burski**, ordynator

Alergolog - lek. med. **Jacek Burski**, ordynator

Alergolog - lek. med. **Krzysztof Budzynowska**, klinicysta

Dermatolog - lek. med. **Jolanta Ostrowska**

Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż

- mgr **Agnieszka Sajór**, mgr **Katarzyna Jankowska**

Internista - lek. med. **Izabela Jagusztyn**

Kardiolog - lek. med. **Piotr Panin**

Laryngolog - lek. med. **Krzysztof Budzynowska**, klinicysta

Neurolog - lek. med. **Tomasz Hernik**

Medycyna Pracy - lek. med. **Jolanta Ostrowska**

Medycyna Rodzinna - lek. med. **Jolanta Ostrowska**

Ortopeda - lek. med. **Aliaksand Yankouski**

Wizyty Domowe - lek. med. **Izabela Jagusztyn**

BADANIA: USG, EKG, Holter Ciśnieniowy
Bioptron, Laseroterapia

SZPITAL MAZOVIA



ZAPRASZAMY:

**w poniedziałki i środy
w godz. 8 - 10**

w innych dniach i godzinach
po uzgodnieniu telefonicznym

tel. 694 88 00 44
Radom, ul. Skrajna 113

PUNKT POBRANIA

poniedziałki i środy od 8 - 10
Radom, ul. Skrajna 113

**Laboratorium Analiz
Medycznych
Lab-Medic**

Radom, ul. Żeromskiego 92/1A

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

Tradycja dzielenia się opłatkiem

Opłatek jest płaskim, cienkim, przeważnie białym płatem chlebowym, wypiekany z białej mąki oraz wody bez dodatku drożdży i soli. Początkowo był chlebem ofiarnym, którym pierwsi chrześcijanie łamali się w trakcie spotkań modlitewnych. Słowo „opłatek” pochodzi od łacińskiego *oblatus*, co oznacza „dar ofiarny”.

Korzenie zwyczaju łamania się opłatkiem

Tradycja łamania się chlebem wywodzi się z pierwszych wieków chrześcijaństwa. Ma ona początek w ostatniej wieczerzy i była kultywowana na jej pamiątkę. Zwyczaj dzielenia się chlebem symbolizował

duchowe zjednoczenie członków wspólnoty zgromadzonych na modlitwie.



Początkowo nie miał on żadnego związku z Bożym Narodzeniem. Chrześcijanie spożywali bowiem chleb konsekrowany, wierząc, że pod jego postacią spożywają ciało Jezusa. Z czasem jednak wspólnoty się rozrastały

i tradycyjne łamanie opłatka konsekrowanego stało się niemożliwe z przyczyn technicznych. Dlatego też na wigilijne msze zaczęto przynosić chleb, którym, po pobłogosławieniu przez kapłana, dzielono się w gronie najbliższej rodziny i przyjaciół. Pobłogosławiony opłatek zabierano również do domów, dla osób, które nie mogły uczestniczyć we wspólnej modlitwie oraz przysyłano krewnym i znajomym.

Symbolika opłatka wigilijnego

Zwyczaj łamania się chlebem podczas wieczerzy wigilijnej pojawił się w Polsce w XVIII wieku. Opłatek wigilijny jest znakiem pojednania, przebaczenia, miłości i pokoju. Przełamanie się nim pokazuje, że ludzie chcą być razem, żyć w zgodzie i harmonii, dzielić troski i radości. Nie jest to już chleb konsekrowany, ale doczesny, błogosławiony chleb miłości, który jednoczy rodzinę, aby w pełnej zgodzie mogła zasiąść do kolacji wigilijnej, a później, podczas wieczerzy eucharystycznej, spożywać ciało Chrystusa. Dzielić się opłatkiem, znaczy więc dzielić się miłością, nieść pokój i przebaczenie. Zwyczaj dzielenia się opłatkiem jest znany również na Litwie, Ukrainie i we Włoszech.

Właściwości opłatka

Opłatkowi wigilijnemu przypisywano niezwykle właściwości. Na początku XIX wieku w Polsce popularne stały się ozdoby z opłatka, zawieszane nad stołem wigilijnym, które miały chronić dom przed złymi mocami, a mieszkańcom zapewnić zdrowie i szczęście. Wypiekano również kolorowe opłatki dla zwierząt domowych i bydła. Spożycie opłatka miało chronić zwierzęta przed zarazą, wilkami i złym urokiem. Na Śląsku znany jest również „radośnik”, czyli opłatek posmarowany miodem. Wypiekano go dla dzieci.

Źródło: dobra-rada.pl

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału

tel. 601 812 317
mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30

Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 **tel. kom. 601 950 410**

G/0102

WROMED

Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**

AB/0136

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

G/0343

GABINET LEKARSKI

USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia

lek.med. Anna Kucharska

specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. **603795797**

lek.med. Paweł Kucharski

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. **603688711**

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

Dna moczanowa jako choroba cywilizacyjna

Dna moczanowa popularnie zwana jest podagrą lub artretyzmem. Choroba rozwija się skrycie, ale jej pierwszym głównym objawem są silne, nocne bóle stawów, powodowane przez gromadzący się w nich kwas moczowy. Dodatkowo występuje ból, obrzęk, zaczerwienienie, złuszczenie i ograniczenie ruchomości zajętego stawu, najczęściej palucha. Pacjenci mają również gorączkę, dreszcze i uczucie ogólnego rozbicia. Dnie moczanowej często towarzyszą inne choroby cywilizacyjne, takie jak nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, otyłość, cukrzyca i zaburzenia lipidowe.

W zaawansowanej postaci choroby dochodzi do nieodwracalnego uszkodzenia narządu ruchu i do niesprawności, a także do zajęcia innych narządów (uszkodzenia nerek, kamicy moczowej, tworzenia guzków dnawych w tkankach miękkich). Można jednak skutecznie zapobiegać jej objawom i starać się utrzymać układ ruchu w jak najlepszej kondycji.

W Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia stosujemy sprawdzone metody, których skuteczność ułatwia życie z problemem, jakim jest dna moczanowa. Leczenie w naszej przychodni odbywa się kompleksowo, zwiększając szansę na sukces dzięki profesjonalnej kadrze medycznej, nowoczesnym urządzeniom i czynnikom naturalnym.

Wybraną metodą wspierającą leczenie dny moczanowej w naszej przychodni jest krioterapia. Zabieg ten polega na działaniu na organizm bardzo niskiej temperatury, wpływając na zmniejszenie stanów zapalnych w stawach. Przyspiesza także proces usuwania z komórek zbędnych produktów przemiany materii, co

stymuluje regenerację tkanek. Ponadto krioterapia miejscowa skutecznie łagodzi ból.

Przykrą dolegliwością, z którą borykać muszą się pacjenci z dną moczanową są obrzęki nóg. Ból i uczucie ciężkości kończyn dolnych zmniejszają w znacznym stopniu sprawność i aktywność chorego. Walka z obrzękami przynosi nie tylko efekt przeciwbólowy, ale zwiększa również ruchomość w stawach. W naszej przychodni do tego celu z dużym powodzeniem wykorzystujemy urządzenie do wykonywania masażu pneumatycznego, potocznie nazywane BOA. Posiada ono specjalnie skonstruowane rękawy, które podczas zabiegu wypełniają się powietrzem. Powstające pod ciśnieniem fale uciskowe pobudzają krążenie limfy. Dzięki temu znikają obrzęki, zmniejsza się uczucie ciężkości nóg.

Bardzo ważnym elementem kuracji zapobiegającej atakom dny moczanowej

jest rehabilitacja, mająca na celu zminimalizowanie efektów powikłań choroby. Osoby cierpiące na dnę moczanową powinny dużo ćwiczyć. Choć aktywność nie jest łatwa, to z pewnością zatrzymuje postęp artretyzmu. Zakład Rehabilitacji w Centrum Radomia zapewnia liczne aktywności tego typu, takie jak ćwiczenia indywidualne, terapia manualna, neuromobilizacje czy PNF.

Pamiętaj! Ćwiczenia zatrzymują przebieg choroby!

W dnie moczanowej leczenie sprowadza się do przestrzegania odpowiedniej diety niskotłuszczowej i przyjmowania leków. Chory powinien pić 2–3 litry płynów dziennie, unikać picia alkoholu i kawy. Pacjenci z nadwagą lub otyłością muszą zmniejszyć wagę ciała, uczęszczać na rehabilitację i być aktywni. Niebagatelną rolę w profilaktyce odgrywa stres i nadmierny wysiłek fizyczny, których bezwzględnie należy unikać. W przypadku ostrego napadu zapalenia stawów konieczny jest pilny kontakt z lekarzem, który oceni, czy przyczyną dolegliwości jest dna moczanowa (podobne objawy mogą występować w przebiegu innych chorób, np. w zakażeniu stawu) i zastosuje odpowiednie leczenie.

Pacjenci z dną moczanową powinni pozostawać pod stałą opieką reumatologa.

Wszystko powyższe dostępne jest



w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kelles-Krauza 32. Dodatkowo można zapisać się do **lekarza specjalisty reumatologa – Zbigniewa Guzery** oraz zgłosić się na konsultację do fizjoterapeuty. Osoby zdecydowane na leczenie w naszej przychodni mogą skorzystać z atrakcyjnych pakietów i rabatów.

mgr Kinga Dudzińska
Zadzwoń

tel. 48 360 11 44, kom. 534 530 430



Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Poradnia Ortopedyczna
lek. med. Tomasz Skorzyński
Poradnia Reumatologiczna
lek. med. Zbigniew Guzera
Poradnia Neurochirurgiczna
Dr. n. med Robert Sarna
Poradnia Rehabilitacji
lek. med. Małgorzata Grel



ZABIEGI:

- Terapia manualna
- PNF
- Masaż klasyczny ręczny
- Drenaż limfatyczny met. niemiecką
- Aquavibron
- Fango
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

Zapraszamy
Poniedziałek - Piątek 8⁰⁰ - 18⁰⁰

telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44
rehabilitacja-radom.neostrada.pl

IF INTERFACH

**monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrolu**

**gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych**



**Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć
opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?**

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl

7/0508

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Wygląd i kondycja skóry

Zbliża się okres zabawy, karnawału.

Już czas zadbać nie tylko o strój na bal, ale również o wygląd i kondycję skóry, by olśnić wszystkich naturalnym pięknem.

W Gabinetie Kosmetyki Profesjonalnej i Laserowej – Centrum Kosmetyczne przy ul. Witolda 3 w Radomiu dobierzemy odpowiednie rozwiązanie na każdy problem.

Aby Twoja skóra wyglądała na zrelaksowaną, wypoczętą i promienną, zacznij zabiegi już dziś. Wybierając zabieg **endermologii na twarz**, poprawisz sprę-

żystość skóry, jej zagęszczenie i nawilżenie. Poprzez 30-minutowy masaż wykonany specjalną głowicą, Twoja skóra poddana będzie



stymulacji, która ma na celu aktywację naturalnych procesów młodości. Cera będzie dwukrotnie bardziej promienna, zawartość kwasu hialuronowego zwiększy się o 80%, elastyny o 46%, a zmarszczki wygładzą się o 21%. Kosmetolog wybierze program dostosowany do potrzeby skóry, a dla spotęgowania efektów zaleci indywidualnie skomponowaną serię zabiegów. **Mobilift** wspaniale sprawdza się u osób

wokół oczu. **Mobilift** dzięki szybkiemu rozświetleniu szarej, zmęczonej skóry jest szczególnie doceniany również przez mężczyzn.

Dla wzmocnienia efektu zabiegów wykonywanych w gabinecie zalecamy również terapię łączoną. Każdy zabieg endermologii możemy poszerzyć o zabieg **Geneo**. To ekspresowa pielęgnacja 3 w 1: dotlenianie, złuszczenie i odżywianie. Połączenie specjalnej jednorazowej kapsułki z odpowiednio dobranym do kondycji skóry preparatem spowoduje silne dotlenienie skóry. Mikrogranulki z kapsułki złuszcza warstwę martwych komórek naskórka oraz usuną wszelkie zanieczyszczenia. Dzięki **Geneo** skóra będzie wygładzona i przygotowana na wchłanianie substancji aktywnych, zawartych w zaaplikowanym wcześniej preparacie. Zabieg obejmuje

całą twarz, szyję, dekolt oraz dłonie. **Geneo** to błyskawiczny zabieg pielęgnacyjny, który redukuje zmarszczki, ujędrnia skórę, poprawia jej gęstość i odżywienie. Skóra już po jednym zabiegu nabie-



UKIERUNKOWANE ZABIEGI

- >Wygładzenie czoła
- >Redukcja kurzych łapek
- >Redukcja opuchlizny i podkrążonych oczu
- >Zwiększenie jędrności twarzy
- >Drenaż podwójnego podbródka

borykających się z cieniami i opuchlizną



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48 363 60 90



Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej

BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA

LASER FRAKCYJNY EMERGE

odmładzanie, redukcja „kurzych łapek”, blizn i rozstępów

- **PLASMA** - niechirurgiczny lifting powiek - **NOWOŚĆ!**
- **MOBILIFT** - endermologia na twarz - **NOWOŚĆ!**
- **TRWAŁA DEPILOCACJA** laserem diodowym **LIGHT SHEER DUET**
- **ZABIEGI LASEROWE** na: rumień i naczynek krwionośne
- **MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY**
- **REDUKCJA PRZEBARWIEŃ:** COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- **KLAMRY VHO** NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- **MAKIAŻ TRWAŁY OCZU, BRWI I UST-** aparatem LONG TIME LINER

Zapraszamy PON.- PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00
www.centrumkosmetyczne.pl



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

Radom, ul. Struga 19/21
codziennie 7-9.30,
sobota 8-9

ul. Czachowskiego 21 a pok 4
(C.M. Medjana)
codziennie 8-10

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

- + hematologii
- + analityki ogólnej
- + koagulologii
- + chemii klinicznej
- + hormonów
- + diagnostyki tarczycy
- + diagnostyki stanów zapalnych
- + markerów nowotworowych
- + diagnostyki cukrzycy
- + diagnostyki anemii
- + diagnostyki infekcji
- + immunoglobulin
- + autoimmunologii
- + diagnostyki alergii
- + diagnostyki bakteriologicznej

więcej na: www.baldys-lab.eu

ra zdrowego, promiennego wyglądu, jest rozbudowana i odżywna.

Dla osób, które dawno nie korzystały z zabiegów profesjonalnych, a ich skóra potrzebuje mocnego, szybkiego efektu, proponujemy **mezoterapię igłową**. Podczas tego zabiegu kosmetolog wprowadzi bezpośrednio w skórę preparaty na bazie kwasu hialuronowego, odpowiedzialnego za nawilżenie skóry oraz inne składniki odżywcze i witaminy.

Dzięki wprowadzaniu w głąb skóry substancji aktywnych następuje uzupełnienie niedoborów oraz widoczna poprawa kondycji skóry i jej nawilżenia.

Szeroki wachlarz usług w Centrum Kosmetycznym pozwala dobrać zabieg dokładnie do potrzeb skóry.

Należy pamiętać, że tak jak aktywność fizyczna potrzebna jest do utrzymania mięśni w dobrej kondycji, tak komórki młodości wymagają stymulacji do dalszej pracy.

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

Gabinet Kosmetyki Laserowej
i Profesjonalnej Centrum Kosmetyczne
przy ul. Witolda 3 w Radomiu, zaprasza
od poniedziałku do piątku w godzinach
8.00 – 20.00, a w soboty 8.00 – 15.00.

Kontakt telefoniczny 48 363 60 90.

www.centrumkosmetyczne.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Jolanta Kopeć

specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi
medyczne bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008



POSTAW NA JAKOŚĆ
I EFEKTY

CENTRUM DIETETYKI RADOM
ul. Zientarskiego 1A, Radom

tel. 574 705 145

centrumradom@dobrydietetyk.pl

Zakres pomocy

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywność dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży

centrumradom.dobrydietetyk.pl

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP



Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzelei
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej

DARMOWE KONSULTACJE

Radom, ul. Reja 5
czynne: pn.-pt. 10-18 sob. 10-14

505 646 812

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

Później? Nie! Teraz!

Każdemu na pewno zdarzyło się przynajmniej raz, odłożyć wykonanie pracy „na ostatnią chwilę”. Niektórym jednak zdarza się to notorycznie.

Prokrastynacja, bo tak fachowo nazywa się ta skłonność, doczekała się już osobnych stron w internecie, a nawet fanpage'ów na Facebooku. To wada, z której na szczęście umiemy żartować, ale lepsze dla nas od obśmiewania jej byłoby, gdybyśmy spróbowali się jej pozbyć. Odkładanie wszystkiego na wieczne „później”, jak twierdzą naukowcy, ma negatywny wpływ na nasze zdrowie. Przesada? Niestety, nie.

Nie mam czasu, żeby spać

Przyjrzyjmy się temu, co się dzieje, gdy wobec naszych obowiązków nadużywamy wymówki: „to może poczekać”.

Grażyna Morek w tekście pt. „Co masz zrobić dziś?” na pierwszym miejscu wśród konsekwencji tej skłonności stawia notoryczny niedobór snu. Mówisz do siebie: ten raport skończę dziś wieczorem, jutro po południu napiszę zaległy artykuł, w piątek się tym zajmę... Tymczasem w zaplanowanym terminie pojawiają się nagle nowe obowiązki do wykonania. Co robić? Trzeba znów „zawracać” noc. „W weekend to odeśpię” – myślisz. Tymczasem w weekend żona proponuje wyjazd na narty albo stwierdzasz, że brakuje ci kilku rzeczy, więc ponieważ dawno nie byliście razem na zakupach, zrobicie je w sobotę przed południem. A wieczorem w tv puszcza

fajny film albo wpadają znajomi, z którymi „nigdy nie macie czasu się spotkać”. Tłumaczysz sobie, że przecież w ten sposób również wypoczywasz. Tak regularnie wygląda weekendowe odsypianie. Funkcjonujesz tak przez kolejny tydzień, kolejny weekend... Po dłuższym czasie stosowania tej „strategii” na trzęsące się ręce zaczynasz zażywać magnez, a prawie same zamykające się oczy „podnosisz” jakimś napojem energetycznym, bo kawa już dawno straciła dla ciebie swoje pobudzające właściwości. Tymczasem organizm bezskutecznie woła o sen! Holenderscy naukowcy z Uniwersytetu w Utrechcie wykazali, że ponad 40 procent badanych przez nich osób funkcjonowało w ten sposób. Wydaje się chyba niemożliwym wymienić wszystkie skutki braku snu dla organizmu: od „najłżejszych” typu upośledzenie odporności po ciężkie schorzenia psychiczne.

Tak naprawdę – jestem bezradziejny

Zresztą zaburzenia psychiczne pojawiają się u większości prokrastyników, nie tylko u tych, którzy rezygnują z koniecznej dla zachowania zdrowia ilości snu. Jak twierdzi Morek, głównie są to zaburzenia nastroju: pojawia się nadmierny niepokój, ciągle towarzyszą

NZOZ „DUO-MED” s.c.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzieskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680

RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876, 48 364 4703
ul. 1905 Roku 20 p. 316
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵
tel. 0 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego

UWAGA!

Zapraszamy do nowej siedziby
ul. Czachowskiego 42

<http://www.rtd.radom.pl/>

NZOZ **ESSAMED**
Anna Sosińska
www.essamed.pl

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET
REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

Prywatne zabiegi pielęgniarskie
w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18

 48 360 74 52, 600 766 982

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-16

„ZAWSZE PRZY TOBIE,” Sp.z o.o.

oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: **517 45 62 21,**

501 741 118, 602 772 744

Gwarantujemy opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ **509 514 811**

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego

Dorota Nowak

nr wpisu 10411

Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B

Prowadzenie:

- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT

Porady podatkowe, konsultacje,
sporządzanie opinii,
optymalizacja podatkowa,
w tym również dla aptek,
firm farmaceutycznych,
praktyk lekarskich i stomatologicznych.

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

AD/0548

AD/0214

DORADCA PODATKOWY

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

S/0414

AD/0214

psychika. Jednak przeciwwagą dla niej powinna być wypracowana siła woli. Bez niej ani rusz. Z siłą woli jest jak z mięśniami, które nieużywane zanikają. Z drugiej strony: im częściej będziemy jej używać, tym łatwiej będzie nam przychodziło radzenie sobie z tendencją unikania nieprzyjemnych obowiązków.

Mięśnie silnej woli i czerwone światło

Siłę woli można wzmacniać głównie na dwa sposoby: albo przez odmawianie sobie nawet drobnych przyjemności, albo przez dodanie sobie zadań niezbyt przyjemnych do wykonania. Na przykład: spróbujmy zrezygnować ze słodzenia herbaty albo z wyjeżdżania windą – nie dla schudnięcia, tylko właśnie dla ćwiczenia woli. Najlepiej „piec dwie pieczenie na jednym ogniu” i przy okazji zająć się innym doskwierającym nam problemem: tuszą, bałaganiarstwem, spóźnianiem się, rozrzutnością – i w tych obszarach wprowadzić choćby najmniejsze umar-

ty albo z wyjeżdżania windą – nie dla schudnięcia, tylko właśnie dla ćwiczenia woli. Najlepiej „piec dwie pieczenie na jednym ogniu” i przy okazji zająć się innym doskwierającym nam problemem: tuszą, bałaganiarstwem, spóźnianiem się, rozrzutnością – i w tych obszarach wprowadzić choćby najmniejsze umar-

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PSYCHIATRYCZNY**
Radom, ul. 25-go Czerwca 63

**Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.**

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

S/0308

twienie.

Druga metoda to dobrowolne zwiększenie liczby trudnych zadań lub obowiązków. Na przykład: dołożymy sobie 20 minut nauki języka obcego dziennie albo gry na jakimś instrumencie, znów nie w celu osiągnięcia na tych polach spektakularnych sukcesów, ale dla ćwiczenia „mięśni” silnej woli.

Naucz się też rozpoznawać w sobie ten głos, który w sytuacjach, gdy należałoby coś zrobić natychmiast, podszeptuje ci: zaraz, za chwilę. Niech włącza ci się wtedy czerwone światło. Działaj od razu, jak tylko wyłapiesz tę myśl, wbrew twojej oschłości i niechęci do wykonania zadania. Wykorzystaj siłę tej niechęci i świadomie zdecyduj, że zabierzesz się za nie teraz, z proporcjonalnie dużym zapalem. To naprawdę leży w zakresie twojej decyzji. Nagrodą będzie nie tylko fakt, że jesteś zawsze na bieżąco z obowiązkami, ale również coraz bardziej pozytywne myślenie o sobie. Satysfakcja po wykonaniu zadania, na które zupełnie nie miało się ochoty, jest nieporównywalna z niczym innym.

Pora teraz zrobić listę zaległych spraw i zabrać się do pracy. Byle nie jutro, a dziś.

Źródło: Deon.pl



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**

Radom, ul. Bernardyńska 3A,

26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ w RADOMIU ul. CHROBREGO 48

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
- Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - NFZ
- Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
- Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
- Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ

PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

Posiadamy:

- **laboratorium**
- **USG**
- **Echo serca**
- **Hołter EKG**
- **Aparat cyfrowy – RTG**
- **Audiometr**
- **Spirometr**
- **EKG**

Tel. 48 360 60 68 wew. 20.. Przychodnia czynna od 7.30. – 18.00

Jak zdrowo świętować Boże Narodzenie i utrzymać dietę?

Boisz się, że święta Bożego Narodzenia i dieta odchudzająca będą trudne do pogodzenia? Masz rację! Tradycyjna wigilia, choć postna, jest potężną bombą kaloryczną. Zdarza się, że pochłaniamy nawet 5000-6000 kcal, a więc kilkakrotnie więcej niż wynosi dobowe zapotrzebowanie organizmu. Jak zdrowo świętować Boże Narodzenie i utrzymać dietę?

Czy dieta odchudzająca i Boże Narodzenie są do pogodzenia? Święta to niezwykle trudny okres dla osób będących na diecie, walczących z nadmiarem kilo-

gramów oraz pilnujących zasad zdrowego odżywiania. Rodzinna atmosfera panująca przy suto zastawionym świątecznym stole, pachnącym domowymi potrawami i wypiekami, nie zachęca nas do ścisłego przestrzegania ustalonej diety. Jak przetrwać Boże Narodzenie na diecie bez stresu i w miarę bezpiecznie, nie zapominając jednocześnie o zdrowym odżywianiu?

Jak utrzymać dietę w święta?

Przede wszystkim zastanów się, czy radość związana ze świętowaniem jest rzeczywiście związana jedynie z jedzeniem oraz co tak naprawdę jest dla ciebie ważne:

jedzenie czy spotkanie z bliskimi. Jedzenie, nawet w te wyjątkowe dni, ma tak naprawdę znaczenie drugorzędne. Nie myśl, że musisz ulegać presji ze strony otoczenia. Podziel się z rodziną nowymi zwyczajami. Wtedy łatwiej będzie jej uszanować twoje starania.

Dieta odchudzająca w święta: regularne posiłki

Często w nagonce przedświątecznych obowiązków zapominasz o posiłkach. Błędem jest również myślenie, że nic nie jedząc przez cały dzień, będziesz mogła pozwolić sobie na więcej podczas wigilii. Również tego dnia należy zaplanować pięć posiłków w ciągu dnia. Posiłek warto zacząć od wypicia szklanki wody, a następnie nałożyć sobie od razu na talerz to, co chcesz zjeść. Widząc wypełniony talerz, zjesz mniej. Pamiętaj, że mimo częściowej rezygnacji z diety, nie powinnaś zmieniać wielkości posiłków, wybierając możliwie najmniej kaloryczne dania. Szczególnie popularne w święta Bożego Narodzenia są jabłka, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty. Są nie tylko niskokaloryczne, ale także dostarczają wielu witamin i składników mineralnych, a błonnik i kwasy w nich zawarte ułatwiają trawienie. Zadbaj też o to, by nie jeść tuż przed snem – nie biesiaduj już po pastercie.

Dieta odchudzająca w święta: umiar

Podczas świąt łatwo zapomnieć, że umiar jest głównym sprzymierzeńcem w walce z nadmiarem kilogramów. Załóż, że spróbujesz wszystkich wigilijnych dań ze stołu, ale będzie to naprawdę tylko kosztowanie. Skup się na potrawach typowo świątecznych, na które czekasz cały rok, zrezygnuj natomiast z tych, które masz na stole częściej (np. ziemniaki). Pamiętaj, by także podczas świąt na stole znalazły się świeże, niskokaloryczne warzywa, które dostarczają mnóstwa witamin i składników mineralnych.

Odchudzenie tradycyjnych potraw świątecznych

Nawet podczas świąt nie wstydź się

affidea
—najważniejsze jest zdrowie

rezonans magnetyczny

Umów się na badanie:
affidea.pl
 22 44 11 111

Odbierz wyniki online:
affidea.pl/wyniki-online

Affidea Radom
 (Budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
 ul. Tochtermana 1

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002



www.lab-medic.pl

L70046

poprosić o lżejsze wersje tradycyjnych dań. Bez bigosu, ryby, słodkiej kutii wielu z nas nie wyobraża sobie prawdziwych świąt. Spróbuj jednak przygotować wigilijne potrawy w „lżejszej” wersji, by mimo wielu świątecznych pokus przestrzegać zasad prawidłowej diety. Zamiast smażonej ryby zrób ją w wersji sauté (bez panierki, a jedynie oprószonej szczyptą soli, pieprzu i ziołami). By nie było nudno możesz ją posypać płatkami migdałowymi, ziarnami sezamu czy słonecznika, co doda jej wartości odżywczej i urozmaici danie. Rodzinie zaproponuj także lżejsze wersje sałatek i surówek – zamiast tłustych sosów możesz dodać do nich jogurt naturalny lub oliwę z oliwek. Zrezygnuj ze śmietany dodawanej do zupy grzybowej czy barszczu. Odgrzewając potrawy, unikaj smażenia na głębokim tłuszczu, np. pierogi odgrzej w wodzie a nie na patelni. Do bigosu zamiast wieprzowiny możesz dodać drób lub przygotować go w wersji wegetariańskiej. Zamiast śledzi w śmietanie możesz przygotować je w wersji jogurtowej lub z jabłkiem.

Świąteczna dieta odchudzająca: zasada slow food

Pamiętaj o starej zasadzie, że każdy posiłek należy jeść powoli i delektować się smakiem. Dopiero po około 15–20 minutach od rozpoczęcia jedzenia

podwzgrórze (ośrodek w mózgu odpowiedzialny za uczucie głodu i sytości) wysyła do żołądka sygnał, że organizm otrzymał wystarczającą mu ilość pożywienia.

Ruch po świątecznej wieszce

Zazwyczaj święta kojarzone są z siedzeniem przy stole. Zanim znowu oddasz się pasji świątecznego jedzenia zafunduj sobie i rodzinie mały trening na poprawę wyglądu i samopoczucia. Pomoże to spalić zbędne ilości spożytych kalorii oraz umili świąteczny czas.

Jak po grzesznych przyjemnościach



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



**WYKONYWANIE BADAŃ
NA ŻYCZENIE PACJENTÓW**

**NIE WYMAGAMY
SKIEROWANIA**

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia oraz zbliżającego się nowego 2018 roku najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia i radości, w rodzinnej atmosferze pełnej miłości i zrozumienia składają właściciele Małgorzata i Henryk Gruszka z pracownikami



Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom

tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

szybko odzyskać lekkość bytu?

Na poprawę trawienia pamiętaj o piciu niegazowanej wody mineralnej. Podczas świąt pomocne mogą okazać się również czerwona herbata, mięta czy melisa, znane z właściwości stymulujących wydzielanie żółci i soków trawiennych. Dzięki nim żołądek łatwiej poradzi sobie z ciężkostrawnymi potrawami. Warto też by na stole nie zabrakło tradycyjnego kompotu z suszu, który warto spożywać razem z owocami. Gdy nie posłodzisz go dużą ilością cukru,

jest niskokaloryczny oraz bardzo pomocny (szczególnie jeśli ugotuje się go z suszonych śliwek) przy wzdęciach i zaparciach dokuczających w święta. Zgubną strategią jest głodzenie się przez kilka dni po Bożym Narodzeniu lub stosowanie jakiejś rygorystycznej monodiety, by wyglądać szczuplej na Sylwestra. W ten sposób nie pozbędziesz się zgromadzonego podczas świąt tłuszczu, a jedynie znacznie się odwonisz. Najlepiej po prostu wrócić do zdrowych nawyków żywieniowych i zwiększyć dawkę ruchu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



**Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku**

Analizuje i dokonuje terapii
dla ponad 540 narządów,
tkanek i kości.

**ZA POMOCĄ URZĄDZENIA
DIACOM OKREŚLAMY STAN
ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH
ORGANÓW, WYKRYWAMY
PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ
LOKALIZACJE, GRZYBY,
BAKTERIE, WIRUSY I STANY
ZAGROŻENIA ROZWOJEM
CHOROBY.**

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L70646

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

Bogactwo natury – mandarynki

Mandarynki mają wiele właściwości leczniczych. Dzięki witaminom C i A – naturalnym przeciwutleniaczom – wspomagają układ odpornościowy, hamują działanie wolnych rodników odpowiedzialnych za proces starzenia, a także poprawiają kondycję skóry oraz chronią przed chorobami oczu. Z badań przeprowadzonych przez współczesnych naukowców wynika, że te niepozorne owoce pomagają także zwalczać otyłość, zapobiegać cukrzycy typu 2, miażdżycy naczyń i niektórym rodzajom nowotworów.

Mandarynki poprawiają kondycję skóry i chronią przed chorobami oczu

Mandarynki to jedno z owoców cytrusowych bogatszych w witaminę A (681 IU/100 g). Nie mogą im dorównać nawet pomarańcze (247 IU/100 g), cytryny (22 IU/100 g) czy pomelo (8 IU/100 g). Pod względem jej zawartości mandarynki ustępują tylko grejpfrutowi (1150 IU/100 g). Witamina A ma wpływ na wiele procesów zachodzących w organizmie, m.in. jest niezbędna w okresie wzrostu, ponieważ pozytywnie wpływa na budowę silnych kości i zębów, chroni skórę przed promieniami UV i poprawia jej kondycję. Ponadto chroni przed rozwojem chorób oczu, w tym jaskry i zaćmy.

Mandarynki wzmacniają układ odpornościowy i opóźniają proces starzenia

Mandarynki, jak wszystkie cytrusy, są bogatym źródłem witaminy C (26,7



mg/100 g, tj. 38% dziennego zapotrzebowania), która nie tylko wzmacnia układ odpornościowy i chroni organizm przed chorobotwórczymi drobnoustrojami. Witamina C to także przeciwutleniacz, który hamuje namnażanie się wolnych rodników odpowiedzialnych za proces degradacji komórek ciała.

Mandarynki pomagają zwalczyć otyłość, zapobiegać chorobom serca i cukrzycy typu 2

A to wszystko dzięki zawartej w mandarynkach nobiletynie (rodzaj flawonoidu). Jak tłumaczą badacze, nobiletyna zapobiega procesom, które prowadzą do ww. schorzeń, tj. odkładaniu tłuszczów w wątrobie, poprzez stymulację genów odpowiedzialnych

za ich spalanie oraz blokowanie genów odpowiedzialnych za ich gromadzenie się. Warto wiedzieć, że substancja ta występuje przede wszystkim w skórcie mandarynek.

Mandarynki w profilaktyce przeciwnowotworowej

Według naukowców z Leicester School of Pharmacy związek pozyskiwany ze skórki mandarynek ma zdolność niszczenia pewnych rodzajów komórek nowotworowych, m.in. tych odpowiedzialnych za raka wątroby. Jest to salvestrol Q40 – rodzaj fitoaleksyny, czyli substancji używanej przez rośliny do odstraszenia szkodników, np. owadów. Według badaczy związek ten przekształca się we wnętrzu komórek nowotworowych w toksyczną substancję i doprowadza do ich rozkładu, nie naruszając przy tym komórek zdrowych.

Mandarynki a odchudzanie

Mandarynki, mimo że są słodkie, nie tuczą – jeden owoc (ok. 65 g) dostarcza tylko 34 kcal, w ponad 85% składają się z wody, a zawarte w nich kwasy organiczne (cytrynowy i jabłkowy) przyspie-

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

26-600 Radom, ul. Focha 12/7
Rejestracja telefoniczna: 608 460 030



dr n. med. Danuta Kucharska

specjalista otolaryngolog

tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego

DIAGNOSTYKA I LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY

VNG

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania/plastyka podniebienia UPPP
- z wykorzystaniem nowoczesnego aparatu fal radiowych Ellman
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych (brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)

zabiegi komercyjne w nowoczesnych i klimatyzowanych
salach operacyjnych Polmedic ul. Domagalskiego 7 i Osiedlowa 9
cennik Polmedic



**Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

**- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria**

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



☎ 519 179 707
☎ 515 341 100

z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie, na badania i zabiegi rehabilitacyjne, na komisje ZUS, do sanatorium, dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory

deltamed
transport-ratownictwo medyczne

Radom, ul. Żeromskiego 94 www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

szażają proces oczyszczania organizmu z toksyn i poprawiają trawienie. W związku z tym są polecane nie tylko osobom, które walczą z nadwagą i otyłością, lecz także tym, które chcą zrzucić kilka kilogramów lub oczyścić organizm z toksyn.

Mandarynki a cukrzyca

Mandarynki mogą spożywać nie tylko osoby zdrowe, w celu zapobiegania wystąpieniu cukrzycy typu 2, lecz także diabeetycy. Mandarynki charakteryzują się średnią ilością węglowodanów i ogólną niską wartością energetyczną. Dlatego indeks glikemiczny tych owoców jest dość niski i wynosi 30. W związku z tym są bezpieczne dla chorych na cukrzycę.

Mandarynki w ciąży

Mandarynki, jak wszystkie owoce cytrusowe, mogą być przyczyną alergii, dlatego kobiety w ciąży powinny je jeść w małych ilościach, by zminimalizować

ryzyko jej wystąpienia.

WAŻNE! Jesteś w ciąży? Przed spożyciem mandarynek dokładnie je umyj (najlepiej wyszoruj szczoteczką pod gorącą wodą), gdyż chemikalia, którymi są pokryte, mogą być szkodliwe dla dziecka.

Źródło: poradnizdrowie.pl

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA OWRZODZENIA ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18
ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
tel.: 601-969-786; 48 345-00-51

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52, kom 603 091 129

OS-MED s.c.

GABINET ORTOPEDYCZNY

Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu

Ortopedia
Preluksacja

Przyjmuje:
wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku
tel. 601 779 699; 607 146 249

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
Środa w godz. 16-18
tel 48 363 33 73, tel. 602 66 88 31 po godz.19

USG DOPPLER naczyń
operacje żylaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon
www.drkuklinski.pl

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

Leczenie przewlekłej niewydolności żylniej i miażdżycy kończyn dolnych:

- Laserowe operacje żylaków kończyn dolnych.
- Laserowe operacje proktologiczne (hemoroidy przetoki).
- Badania - USG Color Doppler.
- Skleroterapia żylaków kończyn dolnych.
- Operacje klasyczne żylaków w ramach NFZ.
- Leczenie przewlekłych owrzodzeń kończyn dolnych.

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
48 363 33 73
603 612 943

Gabinet Ortopedyczny Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK

specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

PRELUKSACJA MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

Przyjmuje:
poniedziałek, środa od 16:00
Savoy Medicus
Radom ul. Główna 11 lok. 14
tel.: 604 886 275

GABINET ORTOPEDYCZNO-REHABILITACYJNY

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 502 164 392
Badania urodynamiczne w ramach NFZ

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE

Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
www.euromed.radom.pl

RÓŻNE
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

OD KIEDY BOŻE NARODZENIE?

Przez pierwsze trzy wieki chrześcijaństwo nie znali święta Bożego Narodzenia. W odróżnieniu od Wielkanocy, obchodzone jest dopiero od IV w. Fakt ten jednak wcale nie oznacza, że nie czcili oni przyjsia Zbawiciela na ziemię. Była to dla nich bardzo ważna prawda chrześcijaństwa. Nie istniało jednak osobne święto. Uwaga była skupiona nie na samym dniu narodzenia, ale na całej niezwykłej tajemnicy wcielenia.

Tradycja, by narodzenie Jezusa wiązać z dniem 25 grudnia, pojawiła się na początku III w. Datę tę („środa 25 grudnia”) po raz pierwszy podaje św. Hipolit Rzymski. Nic nie wspomina jednak o święcie. Samo święto pojawiło się o jedno stulecie później. Kluczowe znaczenie ma tutaj kalendarz z 354 r. Najwcześniejsze informacje pochodzą z tzw. Depositio Martyrum zredagowanego ok. 20 lat wcześniej (335-336) w Rzymie przez Filo-

kaliusza. Kalendarz ten zawiera wykaz dni świątecznych Kościoła Rzymskiego. Był to pierwszy tamtejszy kalendarz liturgiczny. Na samym początku podaje on datę 25 grudnia jako dzień upamiętniający narodzenie Chrystusa w Betlejem. Można zatem przypuszczać, iż Kościół rzymski celebrował Uroczystość Bożego Narodzenia już wcześniej, być może ok. roku 313. Jest to uzasadnione, jeśli przyjmie się, że święta te obchodzono jako dziękczynienie za zwycięstwo cesarza Konstantyna Wielkiego nad Maksencjuszem. Inna hipoteza mówiąca o roku 300, a może 275, jest również możliwa do przyjęcia przy założeniu, że chrześcijanie, czcąc narodzenie Jezusa Chrystusa „Światła na oświecenie pogan” (Łk 2, 32) i „Światłości świata” (J 8, 12), odpowiedzieli w ten sposób na ustanowienie przez cesarza Aureliana (270-275) święta państwowego Natalis Solis Invicti (narodzin boga Słońca) obchodzonego w dniu

przesilenia zimowego, tj. 25 grudnia.

Dla chrześcijan, nieznających dokładnej daty narodzin Zbawiciela, data ta miała znaczenie symboliczne. Chrystus-Światłość przychodząc na świat przewyższył ciemności grzechu, podobnie jak światło słońca coraz dłuższego dnia przewyższa ciemności nocy. Inna tradycja opierająca się na apokryfach Nowego Testamentu mówi, że poczęcie Chrystusa dokonało się 25 marca, zatem święto Jego narodzin musi przypadać 25 grudnia.

Jak więc wskazują dostępne dzisiaj dane historyczne, święto Bożego Narodzenia pojawiło się w Rzymie i upowszechniło się ono najpierw na Zachodzie. Nieco później obchody wprowadzone zostały także na Wschodzie: około 380 r. w Azji Mniejszej, następnie na Cyprze i w Antiochii, wreszcie w Egipcie, chociaż tam długo Boże Narodzenie obchodzono 6 stycz-

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00

lek. stomatolog
Hubert Szwede

SZWE DENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczne

infolinia 794 101 801

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

www.multident.radom.pl

- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA
- MIKROSKOPOWA

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

NZOZ profident PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17

lek. stom. Elżbieta Kaczowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina

PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych

Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

Czynne: pn-pt w godz. 9-18, **DYŻUR**
sobota 14-18

RTG zębów

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

nia (była to data przesilenia zimowego w Egipcie).

Tak więc wszyscy chrześcijanie czczą narodzenie Chrystusa 25 grudnia. Trzeba jednak dodać, że dzień ten był znaczący w kalendarzu starożytnym. Określał bowiem moment zimowego przesilenia dnia z nocą, tzn. że od tej chwili ciemności nocy stawały się coraz krótsze, zaczynało zwiększać się światło dnia. Był to więc przełomowy moment roku astronomicznego, oznaczał zwycięstwo światła nad ciemnościami, posiadało więc i swoją wymowę symboliczną.

Jednym z czynników, który wpłynął na przyjęcie tej daty jako dnia świętowania Bożego Narodzenia, było znaczenie Wielkanocy. Stanowiła ona główne święto Kościoła pierwotnego, stąd inne ważne święta powstawały niejako w zależności od niej. Przypomnijmy, że datę Wielkanocy wyznaczała pełnia Księżyca i wiosenne zrównanie dnia z nocą. Była ona więc wpisana w naturalny cykl roku astronomicznego. Fakt ten miał duży wpływ na układ tworzącego się roku liturgicznego. Również daty innych świąt powstających w następnych wiekach umieszczano w znaczących momentach cyklu natury. Przy obchodach Zwiastowania (25 marca), narodzenia św. Jana Chrzciciela (24 czerwca) czy narodzenia Jezusa (25 grudnia), nie stawiano pytań o dokładny czas tych wydarzeń. Ważniejsza była symbolika wybranych dat kalendarzowych. Wpisanie świąt w naturalny cykl roku pomagało przeżywać upływ czasu i różne pory roku

w odniesieniu do Chrystusa. To także tłumaczy, dlaczego chętnie przyjęto moment zimowego przesilenia jako datę narodzenia Jezusa.



Właściwe przeżycie świąt Bożego Narodzenia wymagało jednak odpowiedniego przygotowania wszystkich chrześcijan. Przybrało ono różne formy w poszczególnych Kościołach lokalnych. W V w. w Kościele galijskim (dziś Francja) zachowywało się post trzy razy w tygodniu (poniedziałki, środy, piątki) już od 11 listopada. W Kościele rzymskim w V/VI w. zaczęto praktykować Adwent. Obejmował on cztery tygodnie lub cztery niedziele poprzedzające święta Bożego Narodzenia. Podobna praktyka przyjęta się także w Kościele Wschodnim. Ojcowie Kościoła, z troskani o głębokie przeżycie Świąt, wykorzystywali ten czas, zachęcając do bardziej intensywnego życia religijnego, szczególnie do podjęcia praktyk pokutnych. Św. Maksym Wyznawca (+662) wołał: „Przeto najpierw przez wiele dni uprzątajmy swe serca, porządkujmy sumienia, oczyszczajmy ducha, a nieskalanego Pana, który przychodzi, podejmiemy jaśniejszy i bez zmyły. (...) Bo każdy, kto tego dnia będzie zbrukany, da dowód obojętności wobec narodzin Chrystusa. (...) Chociaż bowiem ciałem weźmie udział w uroczystości Pańskiej, duchem jednak będzie daleko od Zbawcy”.

I tak pozostało po dzień dzisiejszy.

Źródło: <http://niedziela.pl>



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40

www.unident.radom.pl



ortodonta

lek. stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16

Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro



605 384 773

48 363 53 66

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. **48 36-26-058**

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

również
WIZYTY DOMOWE

Tel.dom. **48 385-11-42**
tel.kom. **603208589**



**STOMATOLOGIA
MEDIDENT**

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. **572 972 606**

Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14
www.medident.radom.pl

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego
- piaskowanie
- Lakierowanie zębów
- u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422
48 360 64 36

Dlaczego noworoczne postanowienia się nie spełniają?

Wkrótce Wigilia, Boże Narodzenie, zaraz potem Sylwester i Nowy Rok – jednym słowem długi czas świętowania. Czas Świąt (w szczególności Nowy Rok) to także towarzyszące nam poczucie końca pewnego okresu i jednocześnie początek nowego z pierwszym dniem nowego roku.

Pojawia się wówczas – zwłaszcza inspirowana miłymi życzeniami myśl o zmianie we własnym życiu. Najczęściej postanowienia dotyczą zmiany nieprawidłowych nawyków – obiecujemy sobie m.in. zwiększenie aktywności, rzucenie palenia, przejście na dietę – ci, którzy chcą się odchudzać, po-

dejmują mocne postanowienie rozpoczęcia diety – szczególnie wtedy, gdy świętowanie przedłużyło się w czasie i zwiększyło nieco ich wagę. Nadchodzi pierwszy dzień nowego roku i... nic się nie dzieje. Jesteśmy niewyspani, zmęczeni, ociążeni, bo zjedliśmy za dużo smacznych potraw, bo było ich zbyt wiele do wyboru. Noworoczny stół zazwyczaj jest bardzo bogato zastawiony. Myślimy wtedy i przekonujemy samych siebie, że po raz ostatni pozwolimy sobie na więcej jedzenia. Decyzje o diecie czy innej zmianie odkładamy na później. Opisane sytuacja jest przykładem istotnego błędu w strategii odchudzania się – okoliczności są przeciwko nam; stoją w głębokiej sprzeczności ze społeczną i naszą osobistą tradycją.

Innym zagadnieniem jest fakt, że myśl o „wzięciu się za siebie” zawisa jakby w próżni: nie mamy planu, nie wiemy, co powinniśmy zrobić, od czego zacząć. Zaczynamy szukać w internecie lub kolorowych pismach, ale skuteczność takich działań nie prowadzi do osiągnięcia zamierzonego celu, tym bardziej, że nie został on realnie, jasno określony.

Kolejnym problemem, który powoduje, że nie dotrzymujemy postanowień, jest brak świadomości, że podlegamy wykluczającym się motywom i emocjom. Najlepiej obrazuje to potoczne powiedzenie „zjeść

ciastko i mieć ciastko”. Wiemy o potrzebie eliminowania z jadłospisu wysokokalorycznych ciast i słodczy, ale ponieważ lubimy pączki, zjemy jednego, może dwa lub trzy, mimo że chcemy też bardzo być szczupli. Chcemy być sprawni, wysportowani, a jednocześnie lubimy siedzieć w domu i oglądać telewizję. Często ten motyw przeważa w podejmowaniu decyzji. Lubimy przygotować dla siebie lub innych sernik czy szarlotkę do kawy i sprawdzić, czy przypadkiem nie zabrakło cukru, bo kawa powinna być słodka a nie gorzka. Podsumowując – warto mieć świadomość sprzecznych dążeń jakie nami kierują i uczyć się wybierać korzystne dla naszego zdrowia rozwiązania.

Ważną przeszkodą w braku realizacji postanowień, jest potoczne, bezrefleksyjne traktowanie bardzo ważnych psychologicznych twierdzeń o myśleniu pozytywnym i negatywnym. Te dwa pojęcia kryją w sobie różne pułapki.

Pozytywne myślenie m.in. pomaga w realizacji wielu zadań; negatywne natomiast zakłada niemożność osiągnięcia zakładanego celu – co niekiedy dla niektórych staje się jedyną strategią życiową. Powtarzamy sobie, że nie uda się osiągnąć celu, więc nie warto podejmować wysiłku, aby zrealizować postanowienia. Ponadto, jak się nie uda zrealizować postanowień,

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym
BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce
- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i zapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia
BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 48 384 69 02

OPTYK PŁASKOCIŃSKI
KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
W CENIE OKULARÓW
APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
RABATY NA SOCZEWKI
OPTYK PŁASKOCIŃSKI
RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9.30-17.30
tel. 48 363 37 15
PRZYSUCHA,
ul. Radomska 4B
od pon. do pt 9-16³⁰, sob. 9-12³⁰
tel. 509 979 162

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11
w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

OPTYK OKO
ZAKŁAD OKULISTYKI
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Łokarska 2A
tel. 695 85 25 85
okodoktor@wp.pl
czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00 - 13.00

lek. med. **Ewa Krupa**
specjalista chorób oczu
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego
Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450



ODTRUCIA POALKOHOLOWE

Radom, ul. Południowa 5 b

Potrzebujesz detoksu, przyjdź do nas.
Boisz się, że nie uda Ci się przestać pić,
skorzystaj z fachowej pomocy.

Oferujemy Ci skuteczną,
krótkoterminową pomoc
w dochodzeniu
do sprawności psychofizycznej.

PRYWATNIE, DYSKRETNIE, SKUTECZNIE
www.badzswolny.com

Zadzwoń: 500 117 108

S/0671

łatwo będziemy mogli wytłumaczyć sobie brak rezultatu - „już wiemy, że mieliśmy rację”. Ponadto odczuwamy mniejszy żal. I zamyka się nasze błędne koło. Pozytywne myślenie „wszystko jest możliwe” też powoduje, że myślimy, że mamy nieograniczone możliwości, że wszystko co chcemy, jest do osiągnięcia, że nie występują żadne przeszkody, a tylko od naszych chęci zależy rezultat. A wiemy, że przy realizacji celów ważne jest, aby brać pod uwagę możliwość ich osiągnięcia. Niekiedy wymagamy od siebie zbyt wiele, dążymy nieświadomie do przełamania własnego typu fizycznego, nie dostrzegamy, że mając np. mocną budowę ciała będziemy ważyc więcej, niż osoba o delikatnej budowie. Mamy w naszych wyobrażeniach wzór tego, jak chcemy wyglądać, ale często wzór ten jest nierealny do osiągnięcia. Pozytywne myślenie w tym przypadku może jedynie pogłębiać nasze niezadowolenie, smutek, poczucie zrezygnowania i doprowadzić do ostatecznej rezygnacji w noworocznych postanowieniach.

Dalej – realizując postanowienia dotyczące diety, nie możemy popadać w skrajności, rezygnować z każdego przysmaku, odmawiać sobie zawsze tego, co lubimy jeść oraz zaczynać realizację noworocznych celów od długiej listy postanowień, które koniecznie musimy zacząć realizować od jutra. Systematycznie, powoli eliminujemy lub ograniczamy to, co założyliśmy w naszych postanowieniach ograniczać.

Jeżeli ktoś ma więcej kilogramów - niż jego zdaniem powinien mieć - a mieści się w przedziale BMI i dobrze się czuje, nie występują u niego żadne zagrożenia zdrowotne, być może nie jest to postanowienie, które wymaga pojawienia się na naszej liście do realizacji w Nowym Roku. Ważna jest hierarchia potrzeb – te, które są najważniejsze – rozplanujemy na etapy, postanowienia, które są mniej ważne odłożymy nad te, którymi zajmujemy się w następnej kolejności, i te najmniej ważne na sam koniec.

Nowym Roku często zaczynamy od restrykcyjnej diety, odchudzamy się przez 3-4 miesiące – czasem osiągniemy to, co chcemy i sprawę uznajemy za zamkniętą.

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień

UZAŁĘŻNIENIA:

hazard,
substancje psychoaktywne,
pracoholizm, komputer

Wizyty po umówieniu telefonicznym:

48 3836672, 608206472

Radom, ul. 1905 Roku 21

(I piętro, wejście z tyłu budynku)

H/0463

Tymczasem w ciągu kolejnych 3 miesięcy najczęściej wracamy do początkowej wagi, a w ciągu następnych kilku nawet ją zwiększamy. Wdrażamy więc plan co robić po osiągnięciu celu, aby efekt był trwały i żebyśmy mogli uznać, że dotrzyaliśmy postanowień.

Jeśli chcemy się odchudzać warto przygotować się do tego procesu. Nie należy nastawiać się na sam wynik, a na proces, podczas którego przechodzimy przez kolejne etapy.

Po pierwsze konieczne jest sporządzenie planu (pamiętając, że może on ulec modyfikacjom), w którym określimy realny do osiągnięcia cel, oraz konkretne etapy działania np. przygotowanie posiłków i ich składników, wyznaczeni czasu spożycia posiłków (warto w tym przypadku skorzystać z pomocy specjalistów). Działanie bez planu powoduje chaos, uruchamiają się dawne, często automatyczne i nieprawidłowe nawyki, wtedy porzucamy nasze postanowienie.

Realizacja postanowień, w tym tych związanych z odchudzaniem, to złożony proces, który wymaga przez pewien czas odczuwania dyskomfortu, niewygody. Nie możemy jednak dopuścić do tego, aby realizacja postanowień stała się „drogą przez mękę” dla nas i dla innych. Nie traktujemy więc postanowień jako czasu „walki”, „brania się za siebie”, ale powolny proces, podczas którego przyzwyczajamy się do nowych nawyków.

Po drugie nie możemy w tej sprawie mieć wątpliwości – konieczny jest optymalny poziom motywacji, która w uproszczeniu składa się z naszej chęci, gotowości, pragnienia działania oraz posiadania niezbędnego zasobu energii, siły fizycznej. Zmęczenia, często wyczerpani, osłabieni –

RADOSŁAW MOLGA specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED

Radom
ul. Chłodna 26

zapisy telefonicznie

502 166 165

48 331 06 46

U/0406

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0643

unikamy każdej aktywności. Nieskomplikowana „recepta” na podniesienie poziomu vitalności i energii życiowej zawiera się w kilku zasadach: wysypiać się, zjeść śniadanie, trochę się poruszać (np. na początek 20 - minutowy spacer, następnie kilka dni lub tygodni później - szybki marsz, na końcu 20 - minutowy bieg w umiarkowanym tempie). Wiemy, że wiele osób, chcących realizować postanowienie związane z utratą wagi, postępuje inaczej: mają nawyk niejedzenia śniadań, drugie śniadanie też jest dla tych osób mało ważne. Dopiero obiad po powrocie z pracy, sterowany wilczym głodem to pierwsze posiłek dnia, a to oznacza, że jest nadmiernie obfity. Następnie pojawia się ociężałość, senność, zmęczenie i świadome redukcowanie aktywności. Wypracowywanie nowych nawyków zajmuje trochę czasu. Czasu, który trzeba wykorzystać na planowanie, bo najważniejsze jest mieć plan. Dotyczy to nie tylko decyzji o utracie wagi, ale każdej innej, którą podejmujemy z Nowym Rokiem.

*W związku ze zbliżającymi się
Świątami życzę wszystkim
czytelnikom dobrych,*

*świadomych
postanowień
oraz radości
z ich realizacji.*

Dagmara Rodzoch



mgr Dagmara Rodzoch

PSYCHOLOG, PSYCHODIETETYK

Kelles-Krauza 32
www.vedmedica.pl

48 360 11 44, 736 286 299

H/0463

UROLOGIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHOLOGIA
www.zdrowko.com



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

- Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojtá
- Ocena niemowląt met. Prechtlá
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

tel. 570 911 949; www.infant.com.pl

Zapraszamy!

Y/0643



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.:608-012-567, 882-099-022

KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.

DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- neurologopedzi • oligofrenopedagodzy
- pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

**Nowa usługa- Elektrostymulacja
rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.

**UWAGA: na wniosek rodzica,
rehabilitacja może odbywać się w środowisku rodzinnym.**

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00



SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4,
tel. 48 36 511 88
728 658 401

**REFUNDACJA
- umowa z
NFZ**

APARATY SŁUCHOWE I WSZELKIE AKCESORIA

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki
Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

**BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej**

**ZAPRASZAMY:
Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl**

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13

Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego

Wykonywanie wkładek
ortopedycznych

Darmowe badania podoskopowe
wykonywane przez
inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki
Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny
od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl



www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub
online poprzez www.osoz.pl lub
www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Wiesława Korycka	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Iwona Orczykowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg radiolog

- poniedziałki

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog

- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

**OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

2022

Ojciec Karol Antoniewicz



Mamy grudzień. Spełniam więc swoją obietnicę i piszę o ciekawej postaci. Jest nią Ojciec Karol Antoniewicz.

Kto z nas nie zna pieśni „Chwalcie łąki umajone, góry, doliny zielone” albo „O Maryjo, przyjm w ofierze” lub „W krzyżu cierpienie”. Twórcą tych i wielu innych znanych utworów jest właśnie Ojciec Karol – jezuita z niezwykłym życiorysem.

Urodził się w 1807 r. w Skwarzawie koło Złoczowa, w rodzinie Ormian. Ochrzczony w ormiańskiej katedrze we Lwowie, kilka lat dzieciństwa spędził z mamą i siostrami w Wiedniu. W wieku 16 lat przeżył śmierć ojca – znanego lwowskiego adwokata. Następnie rozpoczął studia prawnicze na Uniwersytecie Lwowskim. Poszerzał swoje horyzonty, uczestnicząc w wykładach z literatury i muzyki u wybitnych profesorów, oraz doskonalił umiejętności lingwistyczne. Brał udział w powstaniu listopadowym, walcząc w korpusie gen. Dwernickiego. Po upadku powstania wyjechał do Galicji, gdzie w 1833 r. ożenił się z Zofią Nikorowiczówną – swoją kuzynką. Osiedlili się w rodzinnej posiadłości w Skwarzawie. Karol był nie tylko gospodarzem, ale także humanistą. Doskonale zdawał sobie sprawę ze znaczenia edukacji. Ufundował więc szkołę ludową i szpital wiejski. Jak na ówczesne czasy był to fenomen!

Jego małżeństwo było jednak naznaczone cierpieniem. Karolowi i Zofii urodziło się pięcioro dzieci. Wszystkie umarły jednak w wieku niemowlęcym... W 1839 r. umiera także Zofia. Młody wdowiec zaczyna zastanawiać się nad sensem cierpienia, które go dotknęły.

W miesiąc po śmierci ukochanej żony decyduje się na wstąpienie do jezuitów. Przechodzi całą zakonną formację i w 1844 r. we Lwowie przyjmuje święcenia kapłańskie. Ogromne doświadczenie życiowe oraz autentyczne i głębokie życie duchowe spowodowały, że Ojciec Antoniewicz stał się chętnie słuchanym kaznodzieją i kierownikiem duchowym oraz doradcą w trudnych sprawach.

W 1848 r. Austriacy skasowali zakon jezuitów. Ojciec Karol zaczął więc wędrować po kraju. W końcu trafił do Wielkopolski i wspólnie z braćmi założył klasztor w Obrze. Prowadził liczne misje. Świadkowie relacjonowali, że na jego nauki przychodziło ok. 20 tys. wiernych.

Późnym latem na terenach Wielkopolski spustoszenie zaczęła siać epidemia cholery, co spowodowało natychmiastowe przerwanie misji. O. Antoniewicz, który pozostał w jej samym centrum, pośpieszył na pomoc ludziom. Niestety zachorował. Zmarł w klasztorze w Obrze 14 listopada 1852 r.

Był to niezwykły kapłan, jeden z pierwszych polskich jezuitów. Jego życie naznaczone dramatami zawierało się w słowach jego pieśni: „W krzyżu cierpienie, w krzyżu zbawienie”. W chwili śmierci miał 45 lat. Zostawił wiersz-testament, w którym przełożył swoje dramatyczne życie na jedną pieśń wdzięczności Bogu:

Za wszystko dobro z Bożej ręki wzięte,
Za skarby wiary, za pociechy święte,
Za trudy pracy i trudów owoce,
Za chwile siły i długie niemoce,
Za spokój, walki, zdrowie i choroby,
Za uśmiech szczęścia i za łzy żałoby
I za krzyż ciężki na barki złożony –
Niech będzie Jezus Chrystus pochwalony.

JT TJ

Jezuici - Radom - Kościół św. Trójcy.

Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.

Spowiedź zobacz godziny

www.radom.jezuici.pl

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**

NFZ

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



**48 360 74 52,
600 766 982**

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki

www.ort-med.eu ort_med@wp.pl

Oddział: ul. Wałowa 4, Radom ☎ +48 386 98 98 / ul. Metalowa 11, Radom ☎ +48 622 18 31 / ul. Żelazna 31, Kielce ☎ +41 252 41 08

Specjalistyczny Ośrodek
Diagnozy i Rehabilitacji
Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

- DIAGNOZA I REHABILITACJA:
- LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI

BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNEZaopatrzenie w środki wspomaganie słuchu
(aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy
wspomagające słyszenie, baterie)Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH
realizowane w ramach NFZ i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

Nowo otwarta PORADNIA
OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15BEZPŁATNIE
NFZ

zgłoszenia tel.: 48 362 84 74, 48 362 50 02

ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4

M/0451

GABINET
REHABILITACJIRadom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła

Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje

tel. 733 390 190

www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

Oddział intensywnej terapii
kardiochirurgii dziecięcej we
Wrocławiu otwarty

Oddział intensywnej terapii kardiochirurgii dziecięcej otwarty w środę (06.12.2017 r.) w szpitalu Medinet we Wrocławiu jest pierwszą taką placówką na Dolnym Śląsku. Rocznie w szpitalu operowanych jest ok. 200 dzieci.

Dyrektor szpitala Romuald Cichoń podkreślił, że otwarcie oddziału intensywnej terapii kardiochirurgii dziecięcej to dopełnienie rozwoju placówki, działającej w stolicy Dolnego Śląska.

– Bardzo się cieszę, że mamy dla dzieci i noworodków intensywną terapię, dzięki czemu ta opieka nad nimi staje się jeszcze lepsza. To ukoronowanie naszych działań, które tu we Wrocławiu rozpoczęliśmy prawie 30

lat temu – powiedział Cichoń.

Oddział kosztował 1,7 mln zł. Ma cztery stanowiska wyposażone w najnowocześniejszy sprzęt, m.in. respiratory, monitoring stanu pacjenta.

Medinet powstał 15 lat temu jako pierwszy w Polsce niepubliczny szpital kardiochirurgiczny, w którym oprócz pacjentów dorosłych operowane są również dzieci. Jak podano, jeszcze w tym roku zoperowanych zostanie ok. 20 dzieci. Szpital ma kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Jest to jedyny szpital kardiochirurgiczny na Dolnym Śląsku, w którym operowane są dzieci.

Źródło: Deon.pl

Sprzedam wózek inwalidzki elektryczny
produkcji polskiej Reha-Pol, kupiony w 2008

Wymieniony panel sterowania (potwierdzenie fakturą) w grudniu 2015 i od tamtej pory nieużywany. Wymiana akumulatorów w 2014.

W zestawie wszystkie faktury, instrukcje, przewodniki w języku polskim.

Dane:

Nowy sterownik: Shark 2

Motory: 2x 200W DC M3

Baterie: 2x akumulator żelowy 12V/73Ah

Masa: 95kg

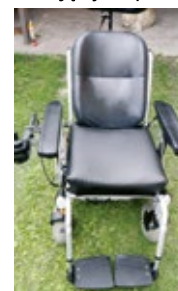
Max. obciążenie: 130kg

Termiczny bezpiecznik: 30AMP

Prędkość max: 6km/h

Zasięg jazdy: 30km na 1 ładowanie

Max. wysokość przeszkody: 70mm



TELEFON: 509865458 CENA DO NEGOCJACJI

Adwentowy Dzień Skupienia dla Pracowników Służby Zdrowia

W sobotę 9 grudnia odbył się adwentowy Dzień Skupienia dla Pracowników Służby Zdrowia.

Wspólnie mogli modlić się lekarze i pielęgniarki, diagności, pracownicy pogotowia ratunkowego oraz laboranci.

Nauki wygłosił ks. Arkadiusz Zawistowski Krajowy Duszpasterz Służby Zdrowia. Tematem przewodnim wszystkich Nauk było hasło obecnego roku duszpasterskiego: „Wszyscy zostaliśmy napełnieni Duchem Świętym”

Ksiądz Arkadiusz starał się przybliżyć

naukę kościoła dotyczącą Ducha Świętego, zachęcał do modlitwy o dary Ducha Świętego, wskazywał na potrzebę nawet krótkiego wezwania o pomoc Ducha Świętego w pracy lekarza, pielęgniarki i każdego wierzącego człowieka. Mówił także o pragnieniach duchowych człowieka. *Pragnienia duchowe to pragnienie jakie wywołuje w nas Bóg przez swoje słowo, przez świadectwo innych ale też przez niezadowolenie z dóbr ziemskich z którymi człowiek nieraz to pragnienie w sobie tłumi.*

Wszystkie wewnętrzne pragnienia w pragnienie modlitwy pragnienie wewnętrzne go pokoju, świętości, zbawienia innych są zawsze pragnieniami Ducha Świętego.

Pielgrzymka do Lourdes dla osób starszych, chorych i niepełnosprawnych: 15–18 września 2018 r.

Zapisy: 606 246 866 – ks. Grzegorz.

**50 -LECIE RADOMSKIEGO SZPITALA
MSZA ŚW. 15 STYCZNIA GODZ. 14.00
KOŚCIÓŁ FARNY - ZAPRASZAMY**



Na zdjęciu Ks. Konrad Wójcik
- nowy Duszpasterz Służby Zdrowia

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

TELEFON DYŻURNY: 602307457

KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. pt. godz. 15.00

w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu –

poniedziałek- piątek godz. 14. 30

sobota- niedziela, święta 10.30

SPOWIEDŹ: w czasie adoracji

lub podczas odwiedzin chorych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.

ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00

sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30

REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala

Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu

Wielki Post – od środy do piątku po V ndz. WP

TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067 dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.

KAPELANI: ks. dr R.Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

od pn. do so. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. M. Kszczot, ks. K. Wójcik



Słowo Chrystusa niech w was mieszka z całym swym bogactwem. (Kol 3, 16)

Przeżywając tajemnicę przyjścia na świat Bożego Syna w pokorze i ubóstwie, pragniemy złożyć z serca płynące życzenia.

Przyjmijmy na nowo Boże Dziecię sercem pełnym wiary i nadziei.

Niech Słowo Wcielone nieustannie wypełnia nasze życie swą łaską, a radość płynąca z zadziwienia bliskością Emmanuela zagości w naszych sercach, rodzinach i wspólnotach.

Ze świątecznymi pozdrowieniami i modlitewną pamięcią dla chorych, ich rodzin i pracowników służby zdrowia.

Księża Kapelani



W okresie przedświątecznym prosimy zadbać, by chorzy w domach, szpitalach i domach opieki społecznej mogli skorzystać z Sakramentu Pokuty i Pojednania. Zaplanowany pobyt w szpitalu lub nieoczekiwane w nim przebywanie są okazją by się wyświadczyć i przyjmować komunie świętą. W trosce o dobro duchowe czasem trzeba to bezpośrednio zaproponować, np.: choremu współmałżonkowi, rodzicowi lub dziecku.

Dziękujemy za troskę o życie duchowe wszystkich chorych i osób w podeszłym wieku.

KOLPORTAŻ

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny
w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krychnowice
Radomski Szpital Specjalistyczny
SPZOZ w Kozienicach
NSZOZ, NZOZ
Gabinety Lekarskie
Laboratoria
Apteki województwa mazowieckiego

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: zbigum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

fit APTEKA

**CZYNNA
CAŁODOBOWO
7 DNI
W TYGODNIU**
ul. Traugutta 1a

ul. Tochtermana 1
Pon-pt 8-20
Sob 8-15

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

ul. Traugutta 42
Pon-pt 7.30-19.30
Sob 8-14

ul. Królowej Jadwigi 13
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

A/0004

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK


RADOM UL. CHROBREGO 9

Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 8:00 - 14:00


48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA
CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

PON - PT SOBOTA
7:30 - 20:00 8:00 - 13:00

OSIEDŁOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

SMS dla Hospicjum im. bł. ks. Michała Sopoćki w Wilnie

Kochani,
pomóżcie nam wybudować Dział Hospicjum Dziecięcego.
Wystarczy na terenie Polski wysłać **sms o treści WILNO** pod Nr. 72405.
Koszt 2 zł +VAT =2,46 zł
Dziękuję.
s. Michaela Rak



**Nie czekaj,
weź telefon i wyślij sms!
akcja trwa do końca 2017 roku.**

Więcej informacji o hospicjum znajdziesz na stronie

<https://www.hospisas.lt/>

Pieniądże można wpłacać bezpośrednio na konto Hospicjum bł. ks. Michała Sopoćki w Wilnie, adres: Rasų 4, LT-11350 Wilno
Dane do przelewu: Nordea Bank Finland Plc Lietuvos skyrius Kod banku: 21400BIC, SWIFT kod: NDEALT2X
nr rachunku: konto w złotych: **LT762140030002856384**