12/2020 (nr 301)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok

Tegoroczne Boże Narodzenie będzie dla nas wszystkich jakże inne od minionych. Spędzimy je w towarzystwie wszechobecnego koronawirusa stosując się do zaleceń sanitarno-epidemiologicznych Jestem jednak przekonany, że damy radę i przeżyjemy je tak jak zawsze we wspólnotach rodzinnych, korzystając z dobrodziejstw jakimi są telefony, smartfony czy komputery. Będzie choinka, wieczerza wigilijna, pasterka, życzenia, rozmowy i naturalnie śpiewanie kolęd. Już niedługo.

Nowy Rok jak zwykle skłania do refleksji i zadumy nad tym co za nami, zachęca do snucia planów.

Rok 2020, zostanie zapisany na kartach historii jako rok wojny z COVID-19. Kończymy go z nadzieją, że przez szczepienia ochronne wygramy tę wojnę i niedługo rozpoczniemy odbudowę świata.

Ponieważ to nasze ostatnie w tym roku spotkanie na łamach „Zdrówka", bardzo serdecznie dziękuję wszystkim reklamodawcom, którzy zamieszczali swoje ogłoszenia. 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 najmilsze ze wszystkich, to w tym numerze także i o nich.

Zapraszam do lektury.

ZG

Drodzy Czytelnicy Zdrówka,

Bóg się rodzi, moc truchleje… .
Niech mrok struchleje również
w naszych sercach i ustąpi miejsca
radości, ciepłu i nadziei.

Kiedy nie możemy świąt spędzać
razem, łączmy się myślami, telefonujmy
do siebie, ślijmy życzenia.

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego
Narodzenia składamy najserdeczniejsze
życzenia radości i miłości płynącej
z Betlejemskiego Żłóbka.

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

A w nadchodzącym 2021 roku wielu sukcesów
i spełnienia wszystkich planów i marzeń zarówno w życiu
rodzinnym jak i zawodowym.

A nade wszystko – dobrego zdrowia.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym informatora

WYBRANE ARTYKUŁY:

Tradycje Bożonarodzeniowe
Czytaj na stronie 4.

Bogactwo natury – jemioła
Czytaj na stronie 8.

Wigilia w rodzinie
Czytaj na stronie 11.

List otwarty w obronie Jana Pawła II
Czytaj na stronie 15.

Czy pierniki są zdrowe?
Czytaj na stronie 16.

Problem 500 tys mężczyzn w Polsce
Czytaj na stronie 18.

Lampy na podczerwień
Czytaj na stronie 20.

Zranienia w relacjach międzyludzkich
Czytaj na stronie 22.

Posługa duszpasterska w szpitalach
Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.
Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8^{00}- 17^{00}
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*

AD/0272

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. **Anna Dusińska-Kamińska**
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229
Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
USŁYSZ WYRAŹNIE 20 GŁOSÓW ŚPIEWAJĄCYCH STO LAT!
REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2
48/362-64-39

M/0473
PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

PRACOWNIA USG
www.usgradom.pl
USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD
- *położnictwo - badania płodu* ***TRÓJWYMIAROWE***
- *ginekologia*
- *jama brzuszna*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

ZAPRASZAMY
Radom, ul.Sienkiewicza 32
od poniedziałku do piątku
tel. ***48 3626058***
B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI
Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 9
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 8
Neurologia – str. 12, 13, 18
Okulistyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 8, 23
Ortopedia – str. 17, 19, 24, 25
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 24
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 14
Stomatologia – str. 14, 15
Urologia – str. 18, 19

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa - str. 6, 10, 15,
NZOZ, Poradnie – str. 4, 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20 21, 22

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 3, 4, 8, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15, 24
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
– str. 9

MEDYCYNA PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 17, 26

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzących
działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 21, 28

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 26,27

APTEKI
- str. 14, 28

INNE
- str. 4, 23

Centrum Medyczne **MEDJana** NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
www.medjanaradom.pl

SPECJALISTYKA

Tel.: 48 363 33 73 / 510 098 225
medjana@medjanaradom.pl

REHABILITACJA

Tel.: 48 326 23 00 / 506 754 134

CentrumMedyczneMedjana

PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

NFZ

I USŁUGI KOMERCYJNE

ORTOPEDZI

lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda NFZ i komercja
lek. med. **Mirosław Świerczek** spec. chirurg - ortopeda NFZ i komercja
lek. med. **Stanisław Zykubek** spec. ortopeda - traumatolog NFZ i komercja
lek. med. **Łukasz Jastrzębski** spec. ortopeda - traumatolog NFZ i komercja
lek.med. **Maciej Narożnik** NFZ i komercja
llek.med. **Hubert Kazubiński** spec. ortopeda - traumatolog komercja
lek. med. **Rafał Niemiec** spec. ortopeda - traumatolog komercja

MEDYCYNA SPORTOWA

lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda, lek. med. sportowej komercja

OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ w ramach NFZ

- KINEZYTERAPIA
- FIZYKOTERAPIA
- MASAŻE

USŁUGI KOMERCYJNE

NEUROLODZY

lek. med. **Ewa Dudzińska** spec. neurolog
lek. med. **Katarzyna Frynas** spec. neurolog

CHIRURDZY OGÓLNI

lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg ogólny
lek. med. **Danuta Krajewska** spec. chorób piersi

CHIRURDZY NACZYNIOWI / DOPPLER KOŃCZYN

dr n. med. **Adam Kukliński** spec. chirurg naczyniowy
lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

UROLOG

lek. med. **Andrzej Alter** spec. urolog

KARDIOLODZY

prof. dr hab. n. med. **Dariusz A.Kosior** spec. kardiolog, internista
lek. med. **Małgorzata Kosztowniak** spec. kardiolog

KARDIOLOG DZIECIĘCY

lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. chorób dziecięcych, spec. kardiolog dziecięcy

PSYCHOLOG

mgr **Joanna Kołacz**

PSYCHIATRA

lek. med. **Dorota Ostrach** spec. psychiatra

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA / HOLTER / ECHO SERCA

lek. med. **Jolanta Kwiecień** spec. kardiolog (dorośli)
lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. kardiolog dziecięcy

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

lek. med. **Piotr Słyk** spec. chorób dziecięcych, radiolog
dr.n.med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

USG NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH: PIERSI, TARCZYCY, ŚLINIANEK, PROSTATY

lek. med. **Elżbieta Nowaczek Dziocha** spec. radiolog
lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog
lek. med. **Agata Źrebiec Kozera** spec. radiolog
lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog
lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog
lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfiakat PTU)
lek. med. **Piotr Słyk** spec. chorób dziecięcych, radiolog
lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog
dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

DOPPLER TĘTNIC DOMÓZGOWYCH

lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog
lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog
lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog
dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog
dr n.med. **Adam Kukliński** spec. chirurg naczyniowy
lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

Z/0471

CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com

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

Monika Lipiec
kardiolog
spec. chorób wewnętrznych
KONSULTACJE (leczenie) EKG
Medica
Radom, ul. Słowackiego 48/48a
zapisy od godz. 12
tel. 48 365 49 33, 730 318 320,
ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie
K/0334

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]
USG serca
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie
K/0102
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692

Tradycje Bożonarodzeniowe

Od wieków chrześcijanie na całym świecie w różnorodny sposób obchodzą święta Bożego Narodzenia. Choinka jest znana niemal wszędzie, choć w Burundi przystraja się bananowca, a w Indiach drzewko mango. Najsłynniejszą kolędę „Cicha noc" przetłumaczono na 175 języków, najpiękniejsze szopki są podobno we Włoszech, a we Francji jada się podczas Wigilii ostrygi.

Korzenie tradycji związanych z Bożym Narodzeniem sięgają odległych czasów. Nierzadko zwyczaje te wywodzą się jeszcze z rytuałów pogańskich, na których miejsce wprowadzano później święta chrześcijańskie, nadając im zupełnie nowe znaczenie. Znacząca jest tu data. W wielu kulturach w przeróżny sposób starano się podczas przesilenia zimowego „przywołać" słońce z powrotem na ziemię i sprawić, aby odrodziła się przyroda.

Istotny jest także rys eschatologiczny świąt Bożego Narodzenia. Miejsce zostawiane przy wigilijnym stole przeznaczano dla „przybysza", czyli dla duchów przodków. W Polsce zwyczaj ten upowszechnił się w XIX wieku. Miał on wówczas wymowę patriotyczną – dodatkowe nakrycie symbolicznie zarezerwowane było dla członka rodziny przebywającego na zesłaniu na Syberii.

Boże Narodzenie było także czasem wróżb. Wyjątkowość tego dnia polegała na tym, że jego przebieg miał znaczący wpływ na cały nadchodzący rok. Jedną z polskich tradycji jest kładzenie siana pod wigilijny obrus. Ciągnięto z niego słomki – im dłuższa, tym więcej pomyślności czekało danego człowieka w następnym roku. Jeszcze dzisiaj dość powszechna jest wiara w to, że w Wigilię zwierzęta mówią ludzkim głosem. Podsłuchujący je ludzie dowiadywali się ponoć najczęściej o zbliżającej się śmierci własnej albo kogoś z rodziny.

Chrześcijaństwo od początku swego istnienia nadało tym zwyczajom nowy sens, wytworzyło też swoje obrzędy. Niestety we współczesnej, zeświecczonej kulturze często zapomina się o chrześcijańskich źródłach tego święta.

ŻŁÓBEK

Żłóbek w dzisiejszej postaci zawdzięczamy św. Franciszkowi. Historia tej tradycji jest jednak znaczenie dłuższa i sięga piątego wieku. Wtedy, jak głosi podanie, żłóbek Jezusa przeniesiono z Betlejem do Rzymu i umieszczono w bazylice Matki Bożej Większej. Także Pasterkę w Rzymie odprawiano początkowo tylko w tym kościele.

To we Włoszech zaczęto w uroczystość Bożego Narodzenia wystawiać żłóbki, w których umieszczano figury Świętej Rodziny, aniołów i pasterzy. Do rozpowszechnienia tego zwyczaju przyczynił się św. Franciszek. Z przekazów pozostawionych przez jego biografa – Tomasza z Celano – wiemy, że w wigilijną noc Biedaczyna z Asyżu zgromadził w grocie w miejscowości Greccio okolicznych mieszkańców i braci, by w prosty sposób pokazać im, co to oznacza, że „Bóg stał się człowiekiem i został położony na sianie". W centrum jaskini leżał wielki głaz, pełniący rolę ołtarza. Przed nim bracia umieścili zwykły kamienny żłób do karmienia bydła, przyniesiony z najbliższego gospodarstwa. W pobliżu, w prowizorycznej zagródce, stało kilka owieczek, a po drugiej stronie wół i osioł. Jak pisał kronikarz, zwierzęta „zaciekawione, wyciągające szyje w stronę żłobu, pochylając się i jakby składając pokłon złożonej w nim figurce przedstawiającej dziecię Jezus". Postaci do szopki wybrano spośród obecnych braci i wiernych. Zapalonymi pochodniami św. Franciszek rozjaśnił niebo, a w lesie ukryli się pasterze, którzy na dane hasło wznosili gromkie okrzyki. Do dziś szopka w Greccio przyciąga corocznie rzesze turystów.

Obecnie najsłynniejsze są szopki toskańskie, sycylijskie i neapolitańskie. W Szwajcarii, w Niemczech i w Austrii modne są żłóbki „grające". W Polsce do najbardziej znanych należą szopki krakowskie, prawdziwe arcydzieła sztuki ludowej. Powstanie tej tradycji przypisuje się murarzom i cieślom. Nie mając zatrudnienia w zimie, chodzili oni z takimi szopkami

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

Gabinet INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY
Jolanta Wójcik
hematolog
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043
AF/0338

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

G/0343

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

HELIOMED
Kompleksowa opieka nad kobietą
na każdym etapie jej życia
www.heliomed.pl

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

KTG, cytologia,
badania prenatalne,
antykoncepcja,
drobne zabiegi
i inne porady

GINEKOLOGIA
Dr Małgorzata Ghanim

USG PRENATALNE, USG 3D/4D
Dr n. med. Ewa Zwolińska

USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej i inne
Dr Jolanta Sitarz

DIABETOLOG
Dr Anna Jaśkiewicz

G/0140

BONY PODARUNKOWE

Radom, ul. Zegara Słonecznego 6 m. 5
Zapisy i informacje pod numerem: 508 007 881

Rejestracja czynna: Poniedziałek - piątek: 10-19, wybrane soboty: 10-14

-teatrzykami od domu do domu i tak zarabiali na swe utrzymanie. Wzorem architektonicznym był dla nich przede wszystkim kościół Mariacki, ale wykonywano także miniatury Wawelu, Sukiennic i Barbakanu. Od 1937 r. z inicjatywy Jerzego Dobrzyckiego odbywa się konkurs na najpiękniejszą „Szopkę Krakowską".

Już w średniowieczu wystawiono przy żłóbkach przedstawienia teatralne zwane jasełkami. W Polsce najbardziej znanym utworem tego gatunku jest „Polskie Betlejem" autorstwa Lucjana Rydla.

WIECZERZA WIGILIJNA

Uroczystość Bożego Narodzenia wprowadzono do kalendarza świąt kościelnych w IV wieku. Dwieście lat później ustaliła się tradycja wieczornej kolacji, zwanej wigilią. Wieczerza wigilijna jest niewątpliwie echem starochrześcijańskiej tradycji wspólnego spożywania posiłku, zwanego z grecka agape, będącego symbolem braterstwa i miłości między ludźmi. Gdy w drugiej połowie IV w. Synod w Laodycei zabronił biesiadowania w świątyniach, zwyczaj ten przeniósł się do domów wiernych. W Polsce Wigilię zaczęto obchodzić wkrótce po przyjęciu chrześcijaństwa, choć na dobre przyjęła się dopiero w XVIII w.

Wigilia (łac. czuwanie) – pierwotnie oznaczała straż nocną i oczekiwanie. W słowniku kościelnym nazywa się tak dzień poprzedzający większe święto. Dawniej w każdą wigilię obowiązywał post. Do stołu wigilijnego siadano, gdy zabłysła pierwsza gwiazda.

Dokończenie na str. 6.

Z/0590

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Y/0395

Radomskie Centrum Medyczne

ul. Waryńskiego 9A
26-610 Radom
www.cmradom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI:
dermatolog, ginekolog-położnik, alergolog, pulmonolog, endokrynolog, kardiolog, ortopeda, chirurg-onkolog, radiolog,neurolog, kosmetolog, pediatra, radiolog, internista, urolog,

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA
USG 3D/4D
USG-przezciemiączkowe
USG Doppler
USG położnicze i prenatalne

Informujemy, że Radomskie Centrum Medyczne ściśle współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76. Pacjenci z Radomskiego Centrum Medycznego mogą korzystać z badań diagnostycznych wykonywanych w RCO zarówno refundowanych jak i komercyjnych.

Godziny otwarcia PN.-PT.: 9^{00}-20^{00} Sobota: 9^{00}-14^{00}

Zapisy telefoniczne: 604 792 766
e-mail: rejestracja@cmradom.pl

SPZOZ
Poradnia Medycyny Rodzinnej
Radom, ul.Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie
w godz. 8.00-18.00

Z/0313

PRZYJMUJĄ LEKARZE:
Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej
Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej
Karol Dabiński
spec. chorób wewnętrznych
Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny
Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
gabinet zabiegowy:
- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE
pon., czw. 14 - 16, wt. 11.30 - 13.30,
śr. 13.30 - 15.30, tel. 553 444 207

PORADNIE ZDROWIE GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

Tradycje Bożonarodzeniowe

Dokończenie ze str. 5.

Miała ona przypominać Gwiazdę Betlejemską prowadzącą pasterzy i magów do Betlejem.

Na wschodzie Polski i na Ukrainie pierwszą potrawą jest kutia – pszenica lub jęczmień zaprawiana miodem, migdałami i śliwkami. Po modlitwie i czytaniu Pisma Świętego następuje podzielenie się opłatkiem, który jest symbolem Eucharystii.

W północnej Anglii jeszcze do połowy XX wieku podawano w Wigilię „mugga", czyli owsiankę z miodem. Zwyczaj ten pochodził jeszcze z czasów Wikingów. W Szkocji tradycyjnie spożywa się „Athol Brose" – owsiankę z whisky.

W Walii tradycją jest Calennig – jabłko, ustawione na trójnogu z patyczków, naszpikowane migdałami, goździkami i innymi przyprawami oraz przybrane zielenią. Chodzące po kolędzie dzieci ofiarowują je w zamian za małe datki.

W Norwegii podczas Wigilii podaje się żeberka świni i gotowane mięso owcze lub specjalne danie przygotowane z solonej i gotowanej ryby, która wcześniej leżała w ługu sodowym przez 2-3 dni. Potrawę tę, podawaną z boczkiem, nazywa się Lutefisk.

W Szwecji tradycyjna uczta wigilijna składa się z rozmoczonej suszonej ryby, galarety, wieprzowej głowizny i chleba. We Włoszech podaje się ravioli z mięsnym farszem i ciasto drożdżowe z korzeniami. W Danii je się słodki ryż z cynamonem i pieczoną gęś z jabłkami.

Peruwiańskim przysmakiem podczas świąt Bożego Narodzenia są świnki morskie. Mięso tych zwierząt ma niewiele tłuszczu i jest tanie, dlatego może być świetną alternatywą dla wieprzowiny. Tradycja jedzenia świnki morskiej jest bardzo silna w andyjskich krajach. Na dowód tego, w katedrze w dawnej stolicy imperium Inków – Cusco, na obrazie przedstawiającym ostatnią wieczerzę, Chrystus i jego uczniowie jedzą właśnie świnkę morską.

Tradycyjnie w całej Ameryce Łacińskiej na Wigilię nie może zabraknąć kakao z mlekiem i babki z rodzynkami, zwanej „panetón" (od słowa „pan", które oznacza chleb). Jest to zwyczaj pochodzący z Włoch, ale rozpowszechniony w wielu krajach. Ostatnio coraz popularniejszy staje się też szampan, którym jest musująca „sidra", czyli wino z jabłek.

PASTERKA

Pasterka jest pamiątką z pierwszych wieków chrześcijaństwa, kiedy nabożeństwa nocne należały do stałej praktyki Kościoła. Pierwsze Msze św. o północy

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 białobrzeskiego
***zapewniamy bezpłatną opiekę** lekarską,*
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
*oraz **wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny***

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

P/0672

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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja
w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej,
Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
  - klasyczny
  - bańką chińską
  - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- **Fala uderzeniowa**
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

telefony: stacjonarny **48 66 01 001**,
komórkowy **601 485 952, 608 511 928**

R/0367

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym 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 pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852
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

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
L/0046

24 grudnia sprawowano w Betlejem. W Rzymie zwyczaj ten znany był już za czasów papieża Grzegorza I Wielkiego, pasterkę odprawiano przy żłóbku Chrystusa w bazylice Matki Bożej Większej. Charakter tej liturgii tłumaczą pierwsze słowa invitatorium, 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. Nasza tradycja zna ich blisko 500.

Najbardziej znaną, choć nieznanego autorstwa, jest „Cicha noc" śpiewana w 175 językach, w najodleglejszych zakątkach świata. Po raz pierwszy kolędę tę wykonano z akompaniamentem gitary podczas pasterki w 1818 r. w kościele św. Mikołaja w Oberndorfie koło Salzburga. W następnych latach śpiewano ją na dworze cesarza Franciszka Józefa. Zarejestrowano już ponad tysiąc wersji tej kolędy.

W Polsce z kolędowaniem łączy się zwyczaj przebierańców. Pierwotnie, już od XVI w. Polsce żacy, dziś chłopcy przebierają się za Heroda, trzech króli, śmierć, pasterzy, turonia. Śpiewają kolędy, niosą szopkę lub gwiazdę. W czasie od Bożego Narodzenia do uroczystości Objawienia Pańskiego obchodzą domy i zbierają dary.

ŻYCZENIA I PODARKI

Łącznie w całym świecie liczba wysyłanych kartek bożonarodzeniowych sięga kilku miliardów. W krajach anglosaskich jest to zwyczaj tak popularny, że na jedną osobę przypada średnio kilkanaście świątecznych kart. Istnieją całe firmy wydawnicze specjalizujące się w tej dziedzinie.

W USA dzieci telefonują do św. Mikołaja, a ten zjeżdża tam na spadochronie, bądź przyjeżdża na saniach. Warto zauważyć, że jego współczesny wizerunek – gromko śmiejącego się brodacza w czerwonym kaftanie wymyśliła Coca-Cola. Koncern ten użył w swojej reklamie postaci św. Mikołaja po raz pierwszy w 1930 r.

W Anglii dzieci stawiają w przedsionku swoich pokoi buty lub pończochy, a św. Mikołaj napełnia je w nocy łakociami. W Holandii przyjeżdża na białym koniu, a dzieci piszą do niego listy. Ma w różnych krajach różne nazwy: Santa Claus, Pan Heilige Christ, Befana, Dziadek Mróz.

Prezenty we Francji przynoszą, w zależności od regionu i rodzinnych tradycji, Aniołek, Dzieciątko Jezus lub, najpopularniejszy i najbardziej podobny do św. Mikołaja, „Père Noël". Pozostawia on, niezauważony, podarki w świąteczny poranek 25 grudnia. Wieczorem 24 grudnia należy zostawić pod choinką parę własnych butów, aby Père Noël wiedział, gdzie położyć nasz prezent.

Źródło: https://ekai.pl/

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie
REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
L/0553

POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY
Wykonywanie badań na życzenie pacjentów oraz w ramach pakietu LUXMED, PZU, ENELMED
Wesołych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w rodzinnej atmosferze oraz szczęśliwego nowego 2021 roku 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

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8
B/0335

Radom ul. Konrada Vietha 23
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.
L/0646
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
UROLOGIA www.zdrowko.com

Pracowania 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

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
M/0595

Bogactwo natury – jemioła

Jemioła to zielony kulisty krzew, który rośnie na drzewach. Tradycyjnie kojarzy się z wieszaną pod sufitem ozdobą świąteczną, pod którą trzeba się pocałować. Ale warto też poznać i wykorzystać lecznicze właściwości jemioły pospolitej. Preparaty z jemioły stosuje się głównie w leczeniu nadciśnienia i miażdżycy, a także przy dolegliwościach wywołanych menopauzą.

Jemioła od najdawniejszych czasów uważana była za roślinę wyjątkową, oddawano jej boską cześć oraz składano ofiary. Jemiołę, jej właściwości lecznicze i występowanie jako pierwszy opisał Teofrast, uczeń Arystotelesa. W Europie przez bardzo długi czas uważano ją za najskuteczniejszy lek przeciw epilepsji – zwłaszcza jemiołę rosnącą na dębach.

W Japonii natomiast przyrządzano z niej lek przeciw niepłodności kobiet. Współcześnie jemioła ma nieco inne zastosowanie.

Składniki jemioły zależą od drzewa, na którym pasożytuje

Lektyny, polisacharydy, alkohole cukrowe, aminokwasy, awonoidy, tosterole, peptydy – to najcenniejsze składniki jemioły. Ich ilość zależy od tego, na jakim drzewie roślina pasożytuje. Ale ten bogaty zestaw cennych substancji sprawia, że jemioła ma różnorodne właściwości.

Właściwości lecznicze jemioły

Jemioła działa moczopędnie i uspokajająco. Zwiększa częstotliwość skurczów serca, rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Znajdujące się w zielu lektyny i wiskotoksyny wykazują działanie cytoksyczne (niszczą komórki nowotworowe) i pobudzające układ odpornościowy. Preparaty z jemioły są stosowane głównie w leczeniu nadciśnienia, w zaburzeniach rytmu serca oraz miażdżycy, a także zaburzeniach miesiączkowych.

Jak zbierać i przechowywać jemiołę?

W Polsce występują 3 gatunki jemioły, z których najpopularniejsza jest zwyczajna, rosnąca głównie na drzewach liściastych. Szczególnie cenione są rośliny zbierane z dębów i jabłoni, bo mają więcej lektyn od innych.

Zbiory odbywają się od grudnia

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl
F/0456

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii
Angiomedicus
www.angiomedicus.pl
GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
CHIRURGIA NACZYNIOWA
- usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- laserowe operacje żylaków EVLA
- laserowe zabiegi proktologiczne
- badania - USG Color, Doppler
- skleroterapia żylaków kończyn dolnych
NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.
CHIRURGIA ESTETYCZNA
Sawoy Medicus,
Radom, ul. Główna 11 lok. 16
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
kom. 722 341 247, tel. 48 380 10 50
F/0071

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej
Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73
„MEDICON"
Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51
USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia
www.drkuklinski.pl
F/0061

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
mgr inż. Ludmiła Podgórska
DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.
Zapisy tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
Y/0604

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie
G/0102

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE
Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
kierownik 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 15.00
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00
G/0422

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY
DAN-MAR
503 849 387
Y/0328

do marca. Surowcem są liście oraz cienkie łodygi bez owoców (białych lepkich kulek), które oddziela się zaraz po zerwaniu rośliny. Suszyć je należy w temperaturze nie wyższej niż 25ºC – wtedy roślina zachowuje wszystkie cenne substancje. Prawidłowo wysuszone ziele powinno mieć barwę zieloną lub żółtozieloną. Należy je wówczas zapakować w papierową torbę i przechowywać w przewiewnym miejscu.

To ci się przyda

Macerat z jemioły

Łyżkę rozdrobnionego ziela zalej szklanką przegotowanej letniej wody i odstaw na 30–60 minut. Przecedź i odciśnij ziele. Pij 2–3 razy dziennie po 1/3 szklanki – pomaga obniżyć i wyregulować ciśnienie krwi, łagodzi nadpobudliwość i rozdrażnienie występujące w okresie przekwitania.

Odwar z jemioły

Garść ziela zalej 2 szklankami wody i powoli podgrzewaj, nie dopuszczając do zagotowania. Przykryj i podgrzewaj jeszcze przez 5 minut, utrzymując w stanie prawie wrzenia. Przecedź – stosuj do nasiadówek jako wspomaganie w leczeniu upławów i stanów zapalnych narządów płciowych.

Jemioła – składnik leków

Jemioła jest składnikiem wielu mieszanek przeciwmiażdżycowych, np. Cravisol, Cardiosan, Sclerosan. Wchodzi także w skład preparatu Klimaktogran, który łagodzi różne dolegliwości występujące w okresie przekwitania. Substancje czynne (glikoproteiny) pozyskiwane z jemioły wykorzystywane są w preparatach (np. Helixor, Iscador – niedostępne w Polsce) stosowanych w leczeniu guzów i nowotworów (działają stymulująco na układ immunologiczny) oraz w przewlekłych chorobach stawów.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

MANUANA ORIENT RITUALS
Centrum Terapii
Manualnych
Twarzy i Ciała
Zaprasza na
- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecznicze
ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516
AB/0376

Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny
Zadbaj o swoje
stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek
wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
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
AB/0376

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach NFZ

ZAPRASZAMY,
RADOM, **ul. Wjazdowa 4**
tel./fax 48 362 84 74,
tel. 48 362 25 02,
tel. kom. 696 489 002.

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA: logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa
- terapia SI

LEKARZE W RAMACH NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
pn. od godz. 15, czw. 8.00 - 11.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

www.poradniasluchu.radom.pl

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Indywidualna terapia logopedyczna, surdologopedyczna, pedagogiczna, surdopedagogiczna i opieka psychologiczna.
- **Całościowa diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna** - wydawanie dokumentów na potrzeby szkół, komisji ds. niepełnosprawności oraz inne.
- Systematyczne zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży z uszkodzeniami słuchu.
- Współpraca ze szkołami, przedszkolami i innymi placówkami.
- **Terapia metodą Warnkego** połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna
Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:
- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

30 LAT TRADYCJI !!!

Poradnia Laryngologiczna
- Diagnostyka i leczenie chorób uszu, gardła, nosa i krtani u dzieci i dorosłych.
- Diagnostyka i leczenie zaburzeń słuchu.
- **GABINET PROTETYKI SŁUCHU**
- Dobór aparatów słuchowych i wkładek.
- Akcesoria.
- Fachowa pomoc i opieka.

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu: aparaty słuchowe, baterie, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie

Poradnia Psychologiczna
- Indywidualna terapia psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.
- Wspomaganie rozwoju i uzdolnień dziecka, psychoedukacja rodziców.
- Wspomaganie wychowania dzieci i młodzieży z zaburzeniami przystosowanymi, trudnościami wieku dojrzewania.
- Pomoc w zakresie sytuacji kryzysowych.
- Wzmacnianie kompetencji społecznych, zasobów osobistych.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych.
- warsztaty dla rodziców.
- Terapia dzieci i młodzieży (trudne zachowania).
- Poradnictwo.

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda,
- surdologopeda
- psycholog
- pedagog
- surdopedagog
- psychoterapeuta
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

AP/0451

Pogram Domowej Opieki Medycznej

zapewnia bezpieczeństwo pacjentom z COVID-19 przebywającym w domach

Program Domowej Opieki Medycznej (DOM) został uruchomiony przez Ministerstwo Zdrowia w listopadzie 2020 roku, w trosce o osoby chore na COVID-19, które przebywają w izolacji domowej. Warto wiedzieć, na czym dokładnie polega i jak można z niego skorzystać!

Podejrzewano u Ciebie koronawirusa, wykonano test. Otrzymujesz powiadomienie SMS o tym, że wynik już na Ciebie czeka. Logujesz się na Internetowe Konto Pacjenta i okazuje się, że jest pozytywny. W takiej sytuacji, możesz liczyć na całodobową opiekę zdrowotną, w ramach programu DOM.

Z troski o chorych w izolacji domowej

Celem programu DOM jest zwiększenie poziomu bezpieczeństwa pacjentów przebywających w izolacji domowej. Osoby chorujące na COVID-19 otrzymują za pośrednictwem Poczty Polskiej pulsoksymetr. Następnym krokiem jest ściągnięcie przez pacjenta aplikacji PulsoCare, dzięki której konsultanci i lekarze monitorują wyniki pomiarów. Podczas wykonywania pomiarów pulsoksymetr musi być podłączony przez Bluetooth do aplikacji. W sytuacjach niepokojących, pacjent zostaje bezzwłocznie skierowany na konsultację w formie teleporady. Jeśli zajdzie taka konieczność, do pacjenta zostanie wezwane pogotowie ratunkowe.

- Chcemy, żeby wszyscy pacjenci w Polsce, którzy mają dodatni wynik testu na koronawirusa, byli objęci zdalną opieką medyczną. Dzięki temu łatwiej będzie można uchwycić moment, gdy dochodzi do pogorszenia parametrów pacjenta i powinien on jak najszybciej trafić do szpitala – mówił podczas konferencji prasowej dotyczącej programu DOM,
Dr Adam Niedzielski, Minister Zdrowia

Program DOM w praktyce

Pacjenci korzystający z programu Domowej Opieki Medycznej są objęci zdalnym monitoringiem parametrów, w tym poziomu saturacji, czyli nasycenia krwi tętniczej tlenem i tętna. Monitoring ten jest możliwy dzięki wykorzystaniu prostego w obsłudze urządzenia, jakim jest pulsoksymetr oraz aplikacji, która zbiera i przetwarza dane z urządzenia medycznego. Dodatkowo pacjent może mierzyć temperaturę ciała oraz wpisywać liczbę oddechów na minutę. Aplika-

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa
PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE w domu pacjenta
REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

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 DOBĘ 509 514 811
P/0536

„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 szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

M/0381

Szanowni Państwo,

zapraszamy Państwa na **bezpieczne i bezpłatne badanie słuchu** połączone z konsultacją u specjalisty protetyka słuchu lub audiofonologa.

Warto zadbać o swój słuch jeszcze przed Świętami, aby przy wigilijnym stole cieszyć się rozmowami z bliskimi, śmiechem wnucząt i dźwiękami kolęd.

W naszych gabinetach zachowane są **najwyższe standardy higieny i bezpieczeństwa.**

Prosimy o telefoniczne umawianie wizyt **do 15 stycznia 2021 r.**

Wesołych Świąt!

SŁUCHMED

Radom, ul. Andrzeja Struga 53 ..... tel. 789 218 601

(oddział został przeniesiony z ul. Mieszka I 1/3)

cja wykorzystywana w programie DOM to PulsoCare i można z niej korzystać na urządzeniu mobilnym z dostępem do internetu:

- tablecie lub telefonie z systemem Android (do pobrania w Google Play)
- iPadzie lub iPhone (do pobrania w App Store).

Pacjenci, którzy ukończyli 55 rok życia, są automatycznie włączani do programu DOM. Nie oznacza to jednak, że osoby młodsze program wyklucza! Wszystkie osoby pełnoletnie także mogą korzystać z całodobowej opieki medycznej – zarówno gdy posiadają swój pulsoksymetr, jak i wtedy, gdy chcą go otrzymać.

Podczas konferencji prasowej, Pani Prof. Agnieszka Mastalerz-Migas, konsultant krajowa ds. medycyny rodzinnej podkreślała, że program Domowej Opieki Medycznej zwiększa bezpieczeństwo pacjenta zakażonego, który jest w opiece domowej.

– Obecność pacjenta w tym programie powoduje, że opieka jest ciągła, dlatego zachęcamy Państwa do rejestrowania się do programu DOM oraz do włączania do niego pacjentów – mówiła prof. Agnieszka Mastalerz-Migas.

Źródło: https://szczepienia.pzh.gov.pl/

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów, worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylne, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran, odleżyn, owrzodzeń podudzi

PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

P/0224

Wigilia w rodzinie

DUSZPASTERSTWO RODZIN Diecezji Radomskiej

Wigilia i święta Bożego Narodzenia mają wybitnie charakter rodzinny. W Polsce Wigilia przyjęła się w XVIII w., powszechną tradycją stała się w wieku XX. Wieczerza chłopska składała się z siedmiu potraw, szlachecka z dziewięciu, a pańska z jedenastu. Dzisiaj najczęściej przygotowuje się dwanaście dań. Liczba dań w historii miała symboliczne znaczenie. Nawiązywała do dwunastu Apostołów, zasiadających do uczty wraz z Chrystusem. Oznaczała także dwanaście miesięcy.

Jedną z najbardziej rozpowszechnionych tradycji wigilijnych i świątecznych jest łamanie się opłatkiem. Jest ona znana w wielu krajach świata: m.in. na Słowacji, Litwie, Białorusi, Ukrainie, Czechach czy we Włoszech. Pierwsze wzmianki o łamaniu się opłatkiem w Polsce pochodzą z końca XVIII w. Dzielenie się opłatkiem wyraża wzajemną życzliwość wobec siebie, zbliża oddalonych od siebie, łączy skłóconych. Znak łamania się chlebem jest rodzinnym gestem miłości i życia. Bóg w swojej miłości daje nam chleb i życie. Pan Jezus przyszedł na świat, „abyśmy życie mieli". Uczestnikami tego życia stajemy się przez udział w łamaniu chleba, czyli przyjmowania Chrystusa w Komunii świętej.

Zgodnie z tą tradycją przy wigilijnym stole należało pozostawić jedno wolne miejsce dla zagubionego, niespodziewanego gościa czy wędrowca. Wolne miejsce przy stole symbolizuje otwarcie się na innych i gotowość przyjęcia ich w gronie rodzinnym. Wolne miejsce przy stole symbolizuje również pamięć o naszych bliskich, którzy nie mogą być z nami w czasie wigilii. Symbolika wolnego miejsca przywodzi również na myśl pamięć o zmarłych członkach rodziny.

Śpiewanie kolęd to chyba jeden z najmilszych świątecznych zwyczajów, powszechnie praktykowanych. Tradycję śpiewania kolęd do Polski prawdopodobnie przynieśli franciszkanie, którym zawdzięczamy również zwyczaj budowania wigilijnych szopek. Rodzinne śpiewanie kolęd jest zwyczajem stwarzającym wyjątkową świąteczną atmosferę niosącą radość. Wspólne śpiewanie zbliża do siebie ludzi, sprawia, że znika odczucie osamotnienia. Ponadto kolędowanie pomaga w pielęgnowaniu wiary chrześcijańskiej oraz rozwija wrażliwość duchową.

Wigilia jest szczególnym dniem w całym roku. W jednej z piosenek śpiewamy: „Jest taki dzień, bardzo ciepły, choć grudniowy, dzień, zwykły dzień, w którym gasną wszelkie spory. Jest taki dzień, w którym radość wita wszystkich, dzień, który już każdy z nas zna od kołyski". Rzeczywiście wigilia jest dniem oczekiwanym co roku przez wszystkich domowników, niezależnie od wieku. Jest momentem radosnego przeżywania tak wymownego dla chrześcijan wydarzenia, jakim ponad dwa tysiące lat temu było narodzenie Jezusa Chrystusa w Betlejem.

Ks. Sławomir Adamczyk
Duszpasterz Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

J/0280
ORZEŁ DENTAL CARE
lek. stom. Piotr Orzeł
ortodoncja
niewidoczne aparaty Invisalign
aparaty stałe
Sienkiewicza 8
505-731-005

J/0279
ORZEŁ DENTAL CARE
lek. stom. Aleksandra Orzeł
leczenie pod mikroskopem
chirurgia stomatologiczna
protetyka
Sienkiewicza 8
505-731-005

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
J/0295

Komunikat w sprawie wykonywania szczepień ochronnych w czasie pandemii COVID-19.

Minister Zdrowia i Główny Inspektor Sanitarny wydali komunikat w sprawie wykonywania szczepień w czasie pandemii COVID-19 z rekomendacją bieżącej realizacji szczepień w ramach Programu Szczepień Ochronnych u dzieci.

Jakie są główne powody dla których warto wykonywać szczepienia ochronne w czasie pandemii COVID-19?

Bieżące wykonywanie szczepień ochronnych oraz jak najszybsze uzupełnienie zaległych szczepień u dzieci zgodnie z Kalendarzem Szczepień obowiązującym w 2020 roku, w czasie pandemii COVOD-19 jest bardzo ważne. Inne choroby zakaźne, tj. krztusiec, odra, inwazyjna choroba pneumokokowa, biegunka rotawirusowa, inwazyjna choroba meningokokowa, ospa wietrzna stanowią dla dzieci znacznie większe zagrożenie niż COVID-19, który występuje u dzieci rzadko i przebiega łagodnie.

Szczepienia są bezpieczne, także w czasie pandemii. Lekarze i pielęgniarki stosują procedury, które minimalizują ryzyko zakażenia nowym koronawirusem. Nie należy obawiać się sytuacji, że zaszczepimy kogoś zakażonego SARS-CoV-2 i z tego powodu mogą pojawić się problemy zdrowotne. Potencjał układu immunologicznego jest ogromny. Nawet kilka szczepionek podanych w czasie 1 wizyty szczepiennej „zajmuje" jedynie ułamek (ok. 0,1 proc.) możliwości układu odpornościowego osoby zaszczepionej. Wiele osób jest bezobjawowymi nosicielami różnych bakterii i wirusów i nie wpływa to na nasze decyzje odnośnie szczepień.

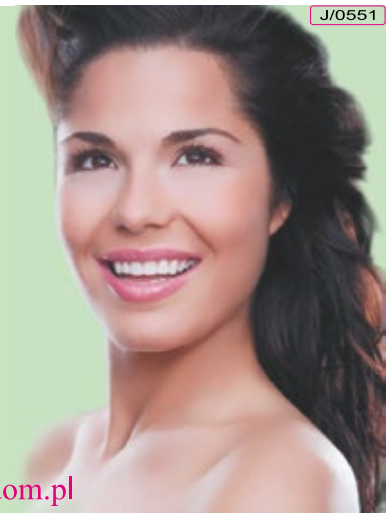
W czasie pandemii COVID-19 zasoby ochrony zdrowia koncentrują się przede wszystkim na walce z nowym koronawirusem. Stąd inna choroba w czasie pandemii może zwiększać ryzyko opóźnionej prawidłowej diagnozy i prawidłowego leczenia. Powinniśmy wykorzystać wszystkie możliwości aby ograniczyć ryzyko wystąpienia innej choroby zakaźnej oraz jej ciężkiego przebiegu wymagającego hospitalizacji. Taką ochronę zapewniają nam szczepienia.

Szczepienia przeciwko takim chorobom jak grypa czy pneumokokowe zapalenie płuc mają szczególne znaczenie w odniesieniu do układu oddechowego, szczególnie u starszych dorosłych.

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

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
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/0551
unident
JAWORSCY 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



multiDENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl
- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA
J/0410
Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

Źródło: https://szczepienia.pzh.gov.pl/

Szczepienia przeciw grypie czy pneumokokom pomogą przygotować organizm do walki z zakażeniem SARS-Cov-2. W przypadku zakażenia wirusem SARS-Cov-2, lepiej być chronionym przed wirusem grypy czy pneumokokami. Chodzi również o uniknięcie koinfekcji wywołanych tymi patogenami, co może zwiększać ryzyko ciężkiego przebiegu choroby układu oddechowego.

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
J/0543
Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00, sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy: 695 726 422, 48 360 64 36

STOMATOLOGIA MEDIDENT
www.medident.radom.pl
lek.dent. Kamil Iwanowski
- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Poniedziałek - czwartek 14^{00} - 19^{00},
piątek 9^{00}-13^{00}, sobota 9^{00}-13^{00}

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
J/0254
tel. 48 33 12 012
606 712 214

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

AURUMDENT
RADOM
UL. LIMANOWSKIEGO 73/75 LOK 1
TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK.STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
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

STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com

apteka codzienna

Radom, ul. Mireckiego 14
Radom, ul. Paderewskiego 17/2
Radom, ul. Staroopatowska 22A
Białobrzegi, ul. Krakowska 81
Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB
Kozienice, ul. Nowy Świat 19
Lipsko, ul. Śniadeckiego 5
Lipsko, ul. Zwoleńska 9
Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36
Przysucha, ul. Radomska 1
Szydłowiec, ul. Staszica 17
Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl

☎ **727 011 011**

A/0015

List otwarty Rodziny Szkół im. Jana Pawła II w obronie Patrona

www.rodzina.org.pl

Radom, 3 grudnia 2020 r.

List otwarty
Rodziny Szkół im. Jana Pawła II w obronie Patrona

W ostatnim czasie w Polsce i na świecie obserwujemy głębokie podziały, konflikty, a nawet walkę ludzi o różnych poglądach, różnym widzeniu świata, różnym poziomie kultury osobistej. Tradycyjny system wartości, oparty na chrześcijaństwie, które leży u podstaw naszej kultury, jest coraz częściej kwestionowany. Najwyraźniej widać to w afirmacji tzw. cywilizacji śmierci (m.in. aborcja, eutanazja) oraz podważaniu fundamentalnego znaczenia rodziny (osłabienie jej trwałości, dążenie do zrównania statusu związków homoseksualnych z małżeństwem czy ideologia gender przypisująca decydującą rolę tzw. płci kulturowej i subiektywnemu określeniu własnej płci).

Coraz wyraźniejszy atak na chrześcijańskie podstawy życia społecznego w naszej Ojczyźnie sprawia, że bardziej niż dotąd potrzebujemy cieszących się szczególnym uznaniem i poważaniem osób, do których można się odwoływać. Przeżywamy głęboki kryzys autorytetów. Wielu spośród tych, którym ufaliśmy, okazało się tego zaufania niegodnymi. Szczególnie bolesne są doniesienia o skandalach obyczajowych, a nawet przestępstwach kryminalnych niektórych ludzi Kościoła, także tych pełniących eksponowane funkcje i zajmujących w nim wysokie stanowiska.

W tej sytuacji bardzo ważne jest, aby w słusznej krytyce, ocenie postaw i zachowań nie pogrzebać zaufania i dumy z tych, którzy byli i są szlachetnymi, oddanymi Bogu i ludziom.

Jako przedstawiciele nauczycieli i pracowników ponad tysiąca placówek oświatowych w Polsce, które obrały za swojego patrona św. Jana Pawła II, czujemy się w obowiązku zabrać głos wobec coraz częstszych prób podważania autorytetu naszego wielkiego Polaka.

Jan Paweł II był - jak to sam określił - orędownikiem cywilizacji życia. Przestrzegał przed niebezpieczeństwami, jakie niesie ze sobą świat pozbawiony duchowych wartości opartych na Dekalogu i prawach naturalnych. Największą uwagę zwracał zawsze na rodzinę – jako tę, która stanowi podstawę społeczeństwa. W niej upatrywał źródeł wszystkiego, co dla każdego człowieka najważniejsze – szacunku, miłości, bezpieczeństwa, głębokiej wiary.

Karol Wojtyła to postać, do której rodzice, nauczyciele i wychowawcy odwołują się w trudnym dziele wychowania młodych ludzi. Próby przypisywania mu zaniedbań, w tym tuszowania skandali obyczajowych, mogą przynieść niepowetowane straty na polu formowania postaw nowych pokoleń.

Zgodnie z nauczaniem i przykładem życia Patrona powierzone nam dzieci i młodzież wychowujemy w duchu szacunku do drugiego człowieka, uczymy brania odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Dbamy o rozwój ich talentów i pasji. Dokładamy starań, by ukształtować wrażliwych, miłujących Ojczyznę młodych Polaków.

Bezsprzecznie każdemu człowiekowi – niezależnie od jego przekonań – przysługuje prawo do wyrażania siebie i swoich poglądów. **Chcemy wolności słowa, chcemy wolności światopoglądowej, chcemy ścierania się postaw i sposobów widzenia świata. Nie dajemy przyzwolenia na to, by otwartość na inność była jednoznaczna z burzeniem naszego systemu – postrzeganych jako tradycyjne – wartości. Nie zgadzamy się na niszczenie i zakłamywanie spuścizny św. Jana Pawła II.**

Społeczna Rada Rodziny Szkół im. Jana Pawła II

Społeczna Rada Rodziny Szkół im. Jana Pawła II
26-600 Radom, ul. Wierzbicka 81/83, www.rodzina.org.pl

Rodzina Szkół im. Jana Pawła II działa od października 1998 roku.

Tworzą ją placówki, które obrały za patrona Papieża – Polaka. Skupia ona ponad 1000 placówek edukacyjnych (od przedszkoli po uniwersytety) rozsianych po całej Polsce i poza jej granicami. Kształci się w nich około trzystu tysięcy dzieci i młodzieży. Jest to bez wątpienia trwały i cenny znak, jaki odcisnął na ziemi polskiej pontyfikat największego w dziejach Polaka.

W styczniu 2005 roku została powołana Społeczna Rada Rodziny Szkół im. Jana Pawła II z siedzibą w Publicznej Szkole Podstawowej nr 14 Integracyjnej im. Jana Pawła II w Radomiu. Jej zadaniem jest koordynowanie podejmowanych przez Rodzinę inicjatyw o wymiarze ogólnopolskim. Opiekę duszpasterską nad naszym ruchem społecznym sprawuje Biskup Radomski Henryk Tomasik.

Jednym z bardziej spektakularnych przejawów działalności Rodziny Szkół jest coroczne organizowanie ogólnopolskich pielgrzymek uczniów, rodziców i nauczycieli na Jasną Górę. Cyklicznie odbywają się również spotkania przedstawicieli szkół.

ZG

PIO-URO-MED
Radom ul. Chłodna 26.
*tel. **693102328***

Zabiegi diagnostyczno-lecznicze w znieczuleniu miejscowym.

UROLOGIA
lek. specjalista urolog: **R. Molga, A. Alter, R. Zieliński, A. Nierubca, P. Przybyłowicz, Ł. Jakubik, K. Sobieski**

CYSTOSKOPIA
Usunięcie kaszaków moszny
Usunięcie zmiany w okolicy prącia
Stulejka
Wędzidełko
Nacięcie grzbietowe
Usunięcie kłykcin
Punkcja wodniaka jądra
Dylatacja cewki moczowej
Usunięcie cewnika JJ
Przepływ cewkowy \Uroflovmetria

ORTOPEDIA
specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu lek. **R. Niemiec**
Operacja pochewki ścięgna np. trzaskający palec, nacięcie, wycięcie
Zespół cieśni nadgarstka
Usunięcie torbieli galaretowatej-Gangliona
Przykurcz Duputrena
Usunięcie guzka podskórnego, włókniak, tłuszczak, kaszak
Wrastający paznokieć, wycięcie radykalne brzegu paznokcia bez usuwania płytki paznokciowej
Podanie PRP \osocze bogatopłytkowe
Usunięcie zespolenia \płytki, śruby, drutu
Wszywki alkoholowe

GINEKOLOGIA
dr. hab. n. med. prof. n. UTH
Z. Banaczek -spec. położnictwa i ginekologii, spec. onkologii
spec. położnictwa i ginekologii
E. Jakubowska-Woźniak
spec. położnictwa i ginekologii
G. Nyc

Rekonstrukcja błony dziewiczej
Konizacja szyjki macicy
Wycinki z szyjki macicy
Założenie wkładki domacicznej
Nacięcie torbieli Gruczołu Bartholina
Usunięcie polipa szyjki macicy
Usunięcie zmiany skórnej sromu

Z/0224

Sala zabiegowa wyposażona w najnowszy sprzęt medyczny. Dekontaminacja powietrza sali.

ZDROWIE OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

GABINET OKULISTYCZNY
Ewa Kowalik-Stani
Specjalista chorób oczu
Radom,
ul. Żeromskiego 94
zapisy telefoniczne:
48 331 03 84, 603 917 769
Przyjmuje
wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00
O/0249

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 oczodole
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych 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 790 424 555
O/0658

Pierniczki - czy pierniki są zdrowe?

Pierniczki to ciasteczka o charakterystycznym korzennym smaku i zapachu. Pierniki największą popularnością cieszą się w okresie Bożego Narodzenia - świąteczne, korzenne pierniczki często wiesza się na choinkach. W Polsce najpopularniejsze są pierniki toruńskie, często sięgamy też po pierniki alpejskie.

Pierniczki do Europy zostały przywiezione prawdopodobnie przez ormiańskiego mnicha Gregory'ego z Nicopolis, który osiedlił się we Francji i tam uczył wypieku tych ciastek francuskich chrześcijan. Następnie pierniki rozpowszechniły się w kolejnych krajach europejskich. Po raz pierwszy zaczęto je sprzedawać w XVII wieku w angielskich klasztorach i aptekach.

Pierniczki zawędrowały również do Ameryki wraz z osadnikami z Europy. Jednak przepis na nie został zmodyfikowany. Zamiast cukru zaczęto dodawać melasy, co nadało ciastkom miękką teksturę. Przepisy na pierniczki znalazły się w pierwszej amerykańskiej książce kucharskiej wydanej w 1796 roku.

Tradycyjnie pierniczki przygotowuje się z mieszaniny mąk pszennej i żytniej oraz mleka, jajek, karmelizowanego cukru i miodu. Ciasto najczęściej przyprawia się imbirem i cynamonem, ale czasami dodaje się też kardamon, gałkę muszkatołową, goździki, anyż lub lawendę.

Po przygotowaniu zostawia się je w chłodnym miejscu, by sfermentowało (nawet przez kilka tygodni). Najczęściej pierniczki zdobi się lukrem, czekoladą, kandyzowanymi owocami, bakaliami lub kolorową posypką

Czy pierniki są zdrowe?

Pierniczki są produktem wysokokalorycznym. 100 g pierniczków dostarcza aż 416 kcal. Ponadto zawierają znaczne ilości tłuszczu. Bogate są też w cukier, który jest źródłem „pustych" kalorii, nie dostarcza witamin i składników mineralnych, a spożywanie go wiąże się z niekorzystnymi dla zdrowia konsekwencjami.

Nadmierne spożycie cukru zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości, cukrzycy typu 2 czy też próchnicy zębów. Dodatkowo cukier może zwiększać poziom cholesterolu we krwi oraz podnosić ciśnienie krwi.

Jednak dzięki dodatkom, takim jak imbir czy przyprawy korzenne, pierniczki mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie.

Pierniczki są też dość dobrym źródłem witamin z grupy B, dzięki zawartości nie tylko mąki pszennej, lecz także mąki żytniej. Wśród składników mineralnych w pierniczkach, na uwagę zasługują miedź i żelazo.

Dodatkowo pierniczki, dzięki zawartości imbiru, mają właściwości przeciwutleniające i mogą zmniejszać uszkodzenia komórek oraz zapobiegać stanom zapalnym. Ponadto imbir wpływa korzystnie na pracę mózgu - między innymi poprawia funkcje poznawcze.

Klasyczne pierniczki nie są produktem, który powinniśmy jadać codziennie. Wybierajmy je od czasu do czasu i w małych ilościach. Nie zaleca się spożywania pierniczków osobom otyłym, ze względu na ich wysoką kaloryczność, oraz osobom chorym na cukrzycę

Pierniki toruńskie i nie tylko

Istnieje wiele wariancji pierniczków. Ich skład i sposób przygotowania zależy też od kraju, w którym są wypiekane. Jednak najbardziej popularne są kruche, twarde pierniczki ozdobione lukrem i wypiekane w okresie Świąt Bożego Narodzenia.

W Polsce prócz tego rodzaju pierniczków produkowane są także tradycyjne pierniki toruńskie w czekoladzie z nadzieniem, bądź bez, lub pierniki glazurowane nadziewane lub bez nadzienia.

OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki 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
O/0403

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zeza 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
O/0303

OPTYK OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
Dorota Miszczak
spec. Optometrysta
refrakcjonista
O/0467

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY
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
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku
pod nr. tel. 730 057 062
601 292 087
607 655 008
AG/0635

Pierniczki są spożywane jako przekąska do kawy czy herbaty. Królują na stołach podczas spotkań i uroczystości rodzinnych najczęściej w okresie Świąt Bożego Narodzenia.

Angielskie pierniczki zazwyczaj są twarde i chrupiące, sprzedawane najczęściej w okresie Świąt Bożego Narodzenia. W Anglii dostępne są też biszkoptowe pierniczki, a w północnej części tego kraju popularne są pierniczki wytwarzane z płatków owsianych i melasy.

W Niemczech również znane dwa rodzaje pierniczków: miękkie i kruche. Kruche pierniczki, podobnie jak w Anglii i krajach skandynawskich, są wypiekane w okresie bożonarodzeniowym i przybierają różne kształty oraz są ozdabiane lukrem.

Miękkie pierniczki popularne w Holandii i Belgii są często spożywane w porze śniadania. Z kolei bułgarskie pierniczki są duże, cienkie, okrągłe i pokryte czekoladą.

Źródło: https://www.poradnikzdrowiepl/

Obsługa
Organizacyjno - Rozliczeniowa
Podmiotów Leczniczych
Jolanta Sokołowska
- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ (zakresy: Stomatologia, ZPO, AOS, PSY, POZ, Rehabilitacja, Opieka Długoterminowa oraz Opieka Paliatywna i Hospicyjna)
- doradztwo w sporządzaniu Raportów statystycznych
- obsługa SZOI i Portali Świadczeniodawcy
- dokonywanie wpisów do Rejestru Podmiotów Wykonujących Działalność Leczniczą
- doradztwo w zakresie EDM (e-recepta, e-skierowanie)
- porady informatyczne
ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY
26-600 Radom ul Miła 17
tel 604 470 395
mail: medycznerozliczenia@gmail.com
Y/0340

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Rafał Zych
Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO
INFANT
VIGO helping people move on
Radom ul. 11-go Listopada 2/4
tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl
AP/0643

Y/0622
Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
www.mojlekarzradom.pl
NASZ ZESPÓŁ
Urolog - prof. dr hab. n. med. Igal Mor – Dyrektor Szpitala Mazovia w Warszawie , Kierownik Urologii Szpitala w Kozienicach
Kardiolog, Internista - prof. dr hab. n. med. Dariusz Kosior – Kierownik Kliniki Kardiologii I Nadciśnienia Tętniczego MSWiA w Warszawie
Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica – Kierownik Oddziału Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/
Neurolog – prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi – Kierownik Oddziału Neurologii Szpitala Wojewódzkiego W Radomiu /Józefów/
Reumatolog, Internista – prof. dr hab. n. med. Witold Tłustochowicz
Diabetolog, Pediatra – prof. dr hab. n. med. Ewa Pańkowska – Instytut Diabetologii w Warszawie
Terapia uzależnień – prof. dr hab. n. med. Agnieszka Saracen – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu
Onkolog, Radioterapeuta – dr n. med. Jerzy Z. Skoczylas
Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med.– Wojciech Chlebny
Laryngolog, Internista, Alergolog – dr . Krystyna Budzynowska
Kardiolog, Internista – dr Piotr Panin
Kardiolog, Internista – dr Konrad Pajączkowsk
Chirurg naczyniowy – dr Grzegorz Noll
Chirurg naczyniowy – dr Grzegorz Prokop
Internista, Alergolog – dr Jacek Burski
Psychiatra – dr . Jan Kopacz
Neurolog – dr Paweł Chochoł
Neurolog – dr Kinga Eleonora Kądziołka
Ortopeda – dr Andrzej Sawicki
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr Jolanta Ostrowska
Pediatra, Lekarz Rodzinny – dr . Krystyna Dworzańska
Odchudzanie Farmakologiczne,
Lekarz Rodzinny – dr Łukasz Skórka
KONSULTACJE TELEFONICZNE
zadzwoń: 694 880 044
BADANIA:
USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI

ZDROWIE PORADNIE ORTOPEDIA www.zdrowko.com
ZDROWIE PORADNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE PORADNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE PORADNIE www.zdrowko.com

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki 12^{00} -15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

Pół miliona mężczyzn w Polsce cierpi na łagodny rozrost prostaty.

Dlaczego tak mało się o tym mówi? Bo chodzenie do urologa wciąż jest tematem tabu.

O laserowej enukleacji prostaty i problemach zdrowotnych mężczyzn opowiada dr n.med. Piotr Humański - urolog współpracujący z warszawskim Szpitalem Mazovia.

Niemal każdy mężczyzna po 50 wcześniej czy później będzie miał ten problem. Czas epidemii jest jednak okresem, kiedy choroby nie dające widocznych objawów odkładane są przez wielu Polaków na później. Dr n.med. Piotr Humański od 27 lat leczy mężczyzn mających problemy urologiczne. I wciąż walczy z myśleniem swoich pacjentów - jeśli nie boli , to znaczy, że nie jest tak źle – tak myśli większość mężczyzn po 50-tce, nawet jeśli budzą się kilkakrotnie każdej nocy, aby oddać mocz. „Myślałem, że w moim wieku już tak musi być" – mówią zwykle, kiedy już trafią do urologa.

- „Kobiety w Polsce od dawna wiedzą, że do ginekologa nie chodzi się wtedy, jak coś boli, tylko regularnie co roku. A panowie zwykle trafiają do nas kiedy już jest źle" – mówi dr n med. Piotr Humański urolog, który wykonał ponad 1200 zabiegów laserowej enukleacji prostaty.

„W Szpitalu Mazovia w Warszawie, w każdym tygodniu spotykam się z chorymi, którzy wymagają zabiegu. Są to pacjenci z różnych grup społecznych – nie tylko biznesmeni ale także urzędnicy, nauczyciele, emeryci, przedstawiciele wszystkich grup społecznych i zawodowych. Ludzie, którzy nie chcą albo już nie mogą czekać aż epidemia się skończy i trafią na klasyczną operację chirurgiczną do szpitala. Wiedzą, że przy tym schorzeniu za pół roku może już być bardzo poważnie – zaniedbanie łagodnego rozrostu prostaty może prowadzić do niewydolności nerek czy konieczności noszenia na stałe cewnika, znacznie osłabia potencję i libido".

Co proponują urolodzy pacjentom którzy potrzebują zabiegu?

- „Metod jest kilka i w zależności od regionu kraju, wykształcenia lekarza czy możliwości technicznych placówki, proponowane jest albo leczenie farmakologiczne do końca życia, albo operacja chirurgiczna wymagająca długiego pobytu w szpitalu albo – moim zdaniem najlepsze dla pacjenta - leczenie laserowe" – mówi dr Humański. „Rodzajów laserów jest kilka, ale mechanizm ich działania jest podobny. Te zabiegi są zupełnie inne niż operacje klasyczne. Po pierwsze nie wymagają długiego pobytu w szpitalu. Zabieg polega na endoskopowym dojściu do prostaty przez cewkę moczową, bez cięcia powłok brzusznych. W związku z tym jest małoinwazyjny i wiąże się z niewielkim krwawieniem. Najczęściej po 24-48 godzinach pacjent opuszcza szpital i wychodzi do domu. Co bardzo ważne - nie potrzebuje cewnika. Nie potrzebuje tez narkozy podczas zabiegu, bo wystarcza znieczulenie przewodowe, mniej inwazyjne, mniej obciążające organizm pacjenta, który w zaawansowanym wieku często ma choroby współistniejące, zwiększające ryzyko

SPECJALISTA CHORÓB UKŁADU NERWOWEGO I TERAPII MANUALNEJ KRĘGOSŁUPA
dr Andrzej Nowakowski
- zespoły bólowe kręgosłupa i narządu ruchu pochodzenia neurologicznego reumatologicznego i pourazowego
- bóle i zawroty głowy
- choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa i stawów
- dyskopatia, przepuklina, osteoporoza
- łokieć tenisisty, ostroga piętowa
N/0286
TERAPIA MANUALNA KRĘGOSŁUPA (ZABIEGI RĘCZNE)
ĆWICZENIA LECZNICZE I PROFILAKTYCZNE W ZESPOŁACH BÓLOWYCH NARZĄDU RUCHU
FALA UDERZENIOWA
MEDICON
Radom, ul. Gagarina 1, gabinet A
tel. 606 611 150

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.:15-20
Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
606 999 655
697 060 807
N/0215

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0290

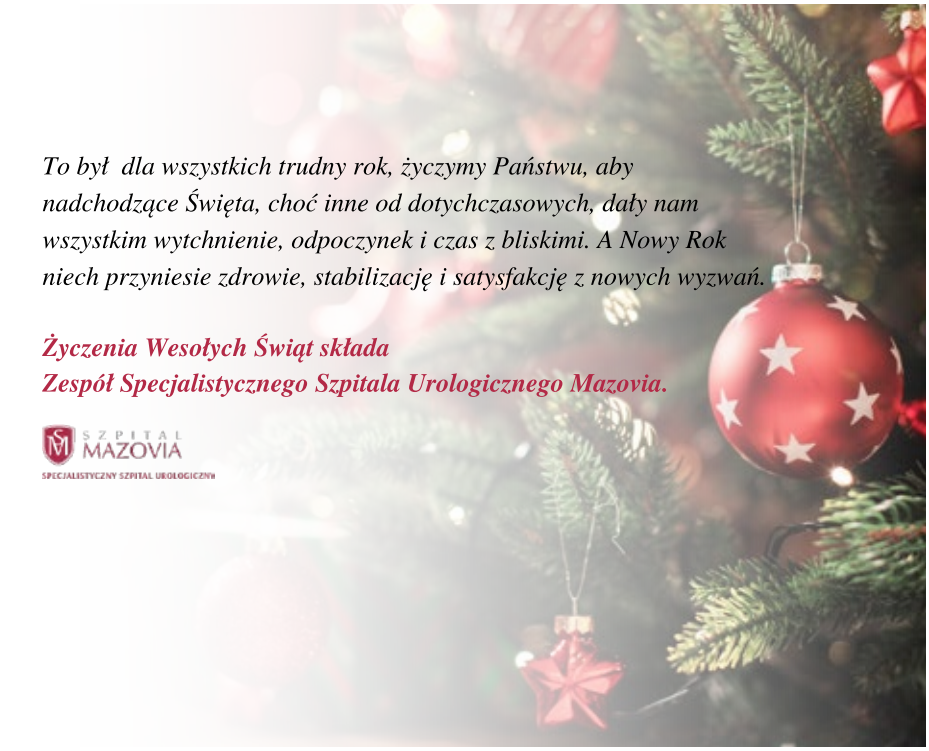
powikłań po klasycznych operacjach. Po zabiegu chory może odstawić leki, które wcześniej przyjmował codziennie, od lat. Po tygodniu zwolnienia pacjent może wrócić do pracy zawodowej„ – mówi dr Humański i dodaje, że pacjentów w dzisiejszych czasach nie stać na długie chorowanie – mają pracę, rodziny, obowiązki, wnuki, pasje. Poza tym w czasie epidemii długi pobyt w szpitalu wiąże się z ryzykiem zachorowania na Covid-19.

A czy wszystkich chorych stać na zabiegi, które nie są refundowane? Klasyczna operacja chirurgiczna w publicznym szpitalu jest refundowana przez NFZ, laserowa enukleacja prostaty nie podlega refundacji. Jednak Dr Humański podkreśla, że na 20 pacjentów może jeden rezygnuje z leczenia ze względu na koszt. Reszta jednak decyduje się na zabieg obliczając zyski i straty (takie jak koszt leków przyjmowanych latami, koszt długiego zwolnienia lekarskiego, powikłania, dializy, cewnik).

Czy czas epidemii zmniejszył liczbę zabiegów? „Pacjenci chorują niezależnie od tego czy epidemia SARS-Cov2 jest czy jej nie ma" - Dr Humański ma mnóstwo pracy, przyjeżdżają do niego pacjenci z całej Polski. Duża grupa to Ci, którym w innym szpitalu odmówiono leczenia lub zaproponowano termin np. za rok.

Operacje laserowej enukleacji prostaty w zachodniej Europie stanowią ponad 90 procent zabiegów w łagodnym rozroście prostaty. W Polsce? „Wciąż staramy się dogonić Europę, jednak coraz więcej moich pacjentów, czuje się Europejczykami i chce być tak traktowanych" – podkreśla dr Humański.

W Szpitalu Mazovia powstało właśnie Centrum Diagnostyki i Leczenia Łagodnego Rozrostu Stercza – będzie to miejsc właśnie dla takich pacjentów. Jego zadaniem jest odpowiedzieć na zapotrzebowanie mężczyzn, którzy są świadomi



i potrzebują leczenia na europejskim poziomie. Dzięki nowoczesnej metodzie laserowej enukleacji prostaty, nowoczesnym laserom oraz doświadczeniu urologa można zapewnić szybkie uwolnienie od tej uciążliwej, przewlekłej i podstępnej choroby.

„Musimy jasno powiedzieć naszym pacjentom, że leczenie farmakologiczne to leczenie przede wszystkim objawowe – usuwa dolegliwości nie lecząc podstawowej przyczyny, jaką jest rozrost prostaty. U większości pacjentów po kilku lub kilkunastu latach stosowania leków, w wyniku znacznego powiększenia prostaty, będzie konieczne leczenie operacyjne" – ostrzega dr Piotr Humański. I przypomina, że odsunięcie w czasie operacji często prowadzi do nieodwracalnego zniszczenia pęcherza moczowego, kamieni w pęcherzu moczowym, infekcji oraz niewydolności nerek. Im wcześniej zostaje wdrożone odpowiednie leczenie radykalne i usunięta zostaje przyczyna kłopotów w postaci dużej prostaty, tym lepsze są efekty leczenia i szybszy powrót do zdrowia.

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom,
Chrobrego 46 B
Ireneusz Frysiak
specjalista neurolog
tel 602314108
wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
N/0257

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

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog
Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00
N/0647

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
N/0544

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
792 177 877
N/0459

UROLOGIA ZDROWIE NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PEDIATRIA www.zdrowko.com

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
od pon. do pt.
w godz. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25
D/0047

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
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
Bezpłatne 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
AA/0323

Lampy na podczerwień

Wszyscy o nich słyszeliśmy, ale co to takiego i jak je wykorzystać ?

Lampa emituje fale podczerwieni tzw. krótkofalowe promieniowanie IR które jest najbardziej efektywne, a jednocześnie łatwe do zastosowania i bezpieczne dla organizmu.

Lampy na podczerwień posiadają specjalny filtr, który poprzez nagrzanie tkanek i mięśni powoduje ich przekrwienie.

Lampy stosuje się nie tylko do leczenia objawów reumatyzmu.

Taka lampa do masażu na podczerwień sprawdzi się również przy bólu zatok, uszu, a nawet gardła.

Korzystając z lampy na podczerwień, możesz przynieść sobie ulgę w walce z przeziębieniami i rozluźnić mięśnie.

Jej dobroczynne działanie wpływa na nasze ciało, łagodząc dolegliwości bólowe, stany zapalne,

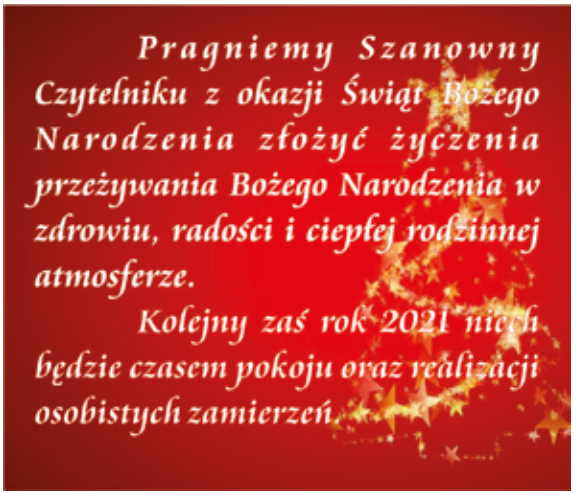
czy pomagając szybciej goić się ranom.

Wskazania do stosowania lampy:

1. stany wysiękowe,
2. uszkodzenia skóry,
3. trudno gojące się rany,
4. trądzik pospolity,
5. czyraki,
6. odleżyny,
7. zapalenie zatok czołowych, szczękowych, nosowych,
8. porażenie nerwu twarzowego,
9. blizny,
10. stany po operacjach/zabiegach chirurgicznych.

W ofercie naszych sklepów znajdziecie Państwo między innymi profesjonalne lampy na podczerwień firmy Beurer. Jest to doskonały prezent świąteczny dla całej rodziny.

Zapraszamy.



ARMED ORT RADOM

ul. Bernardyńska 1
26-600 Radom
tel.: 783 939 704
sklep@armed-ort.pl

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰
tel. 48 36 26 058
SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA USG
Radom, ul.Sienkiewicza 32
Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589
T/0074

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚRÓDMIEŚCIE 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.

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*
Marzena Hinz	*lek chorób wew.*
Wiesława Korycka	*specj. ch. wewn., specj. med. rodz.*
Agnieszka Lengowska	*lek. ch. wewn., specj. med. rodz.*
Piotr Liss	*specj. ch. dziecięcych, alergolog*
Marzena Maksym	*lek. ch. wewn., specj. med. rodz.*
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 Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG
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

Z/0262

stymat

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

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:
Pon. - Pt. 8 - 18,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

Papież jezuita

22 stycznia 2021 roku Papież Franciszek wyrówna długość pontyfikatu swego poprzednika.

Benedykt XVI stał na czele Kościoła katolickiego od 19 kwietnia 2005 r. do dobrowolnego ustąpienia z urzędu 28 lutego 2013 r., czyli łącznie 2871 dni (7 lat, 10 miesięcy i 9 dni). W chwili wyboru liczył 78 lat i 3 dni (urodził się 16 kwietnia 1927 r.). W rocznicę swego wyboru - 19 grudnia - Papież senior skończy 93 lata i 8 miesięcy. Papież Franciszek 17. grudnia skończy 84 lata. Nie trudno zauważyć, że jest już tylko 2 lata młodszy od papieża-seniora Benedykta, gdy ten zakończył swój pontyfikat.

Pierwszego grudnia ukazała się nowa książka Papieża Franciszka (w Polsce ukaże się 15 grudnia) „Powróćmy do marzeń. Droga do lepszej przyszłości". Książka powstała na podstawie rozmów z jego brytyjskim biografem Austenem Ivereighem. Ojciec Święty zastanawia się w niej, jak przygotować przyszłość po pandemii koronawirusa i jaka może w tym być rola Kościoła.

„Jeśli mamy - pisze Papież - wyjść z tego kryzysu mniej samolubni niż kiedy w niego weszliśmy, musimy pozwolić, by dotknął nas ból innych". Nadszedł „czas wielkich marzeń, czas na przewartościowanie naszych priorytetów – tego, co cenimy, czego chcemy, czego szukamy – i na zobowiązanie się do działania w naszym codziennym życiu na podstawie tego, o czym marzyliśmy".

„Nie możemy wrócić do złudnego bezpieczeństwa struktur politycznych i ekonomicznych, które mieliśmy przed kryzysem – stwierdza papież. – Potrzebujemy gospodarki, która da wszystkim dostęp do owoców stworzenia, dostęp do podstawowych potrzeb życiowych: do ziemi, pracy i mieszkania. Potrzebujemy polityki, która integruje i prowadzi dialog z biednymi, wykluczonymi i bezbronnymi; która pozwala ludziom zabierać głos w sprawach mających wpływ na ich życie. Musimy zwolnić, dokonać bilansu i zaplanować lepsze sposoby wspólnego życia na tej ziemi".

Papież w książce porusza wiele tematów, co pozwala lepiej zrozumieć Franciszka i jego pontyfikat.

Z początkiem grudnia Papież dokonał jeszcze jednego posunięcia. W miejsce znanego od dziesiątek lat „Apostolstwa Modlitwy" powołał nową watykańską fundację – „Fundację Światowej Sieci Modlitwy" z siedzibą w Państwie Watykańskim. Fundacja ta posiada osobowość prawną i kanoniczną. Podobnie jak „Apostolstwo Modlitwy", także nowo powołana fundacja została nadal powierzona opiece Towarzystwa Jezusowego czyli jezuitów. Celem Fundacji jest koordynowanie i animowanie szerokiego ruchu duchowego. Fundacja nadal będzie rozpowszechniała w Kościele comiesięczne intencje modlitewne proponowane przez Papieża. Dyrektorem międzynarodowym Fundacji papież mianował ks. Frederica Fornosa SJ.

Także w tych dniach Papież wzmocnił nadzór nad finansami Watykanu, zatwierdzając nowy statut Urzędu Informacji Finansowej Watykanu, który zgodnie z nowymi rozporządzeniami zmienia nazwę na Urząd Nadzoru i Informacji Finansowej (od 8 grudnia). Drobna zmiana nazwy jest w rzeczywistości ważnym elementem reformy papieża w zakresie przejrzystości i wzmocnienia kontroli w sferze ekonomiczno-finansowej. Wprowadzono istotne zmiany w organizacji wewnętrznej i wzmocniono skuteczność i efektywność operacyjną urzędu, który pełni także funkcje regulacyjne i nadzorcze wobec instytucji, które świadczą usługi finansowe w ramach działalności banku watykańskiego.

Urząd Informacji Finansowej został powołany w 2010 r przez Benedykta XVI, aby zagwarantować pełną przejrzystość i wiarygodność watykańskiego systemu finansowego. Jego najważniejszym zadaniem była walka z procederem „prania brudnych pieniędzy".

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med
wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
• ciśnieniomierze • artykuły przeciwodleżynowe • 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

Zranienia w relacjach międzyludzkich

Drodzy czytelnicy informatora Zdrówko. Zgodnie z zapowiedzią poniżej dalszy ciąg artykułu ks. Marka Dziewieckiego pt. „Zranienia w relacjach międzyludzkich". Druga część ukazała się w 300. listopadowym numerze Zdrówka. Zachęcam do lektury.

zg

Ks. Marek Dziewiecki - Doktor psychologii Od 1988 wykładowca psychologii i pedagogiki w WSD w Radomiu. Dyrektor telefonu DR – „Linia Braterskich Serc". Członek Komisji Episkopatu Polski ds. Trzeźwości. Rekolekcjonista. Autor ponad 70 książek i kilku audiobooków

3. Dojrzała miłość jako ochrona przed zranieniami

Najlepiej chroni się przed toksycznymi więziami ten,kto mądrze kocha i kto nie krzywdzi samego siebie.

Tak, jak najlepszym lekarstwem na krzywdy doznane czy wyrządzone w przeszłości jest pojednanie, tak najlepszym sposobem chronienia się przed zranieniami tu i teraz jest dojrzała miłość. Człowiek roztropny to ktoś, kto do każdego odnosi się z miłością, ale wiąże się tylko z tymi, którzy też kochają.

3.1. Groźne imitacje miłości

Gdy ktoś twierdzi, że rozczarował się miłością, to zwykle nie zdaje sobie sprawy z tego, iż pomylił miłość z czymś, co miłością nie jest. Właśnie dlatego zrozumieć miłość i dojrzale pokochać — a w konsekwencji chronić siebie i innych przed krzywdą i zranieniami - możemy dopiero wtedy, gdy wiemy, czym miłość nie jest. W naszych czasach miłość najczęściej bywa mylona z seksualnością, z zakochaniem i uczuciem, z tolerancją i akceptacją, z „wolnymi związkami", a także z naiwnością.

Błąd pierwszy polega na przekonaniu, że istotę miłości stanowi współżycie seksualne i że miłość to przede wszystkim sprawa popędów, hormonów czy feromonów. Mylenie miłości z popędowością i biochemią prowadzi do dramatów, gdyż popęd seksualny - tak jak każdy popęd - jest ślepy. Gdyby istotą miłości było współżycie seksualne, to rodzice nie mogliby kochać swych własnych dzieci. Nawet w małżeństwie współżycie seksualne jest jedynie epizodem w całym morzu okazywanej sobie nawzajem czułości i codziennej troski o współmałżonka. Kto myli seksualność z miłością, ten dla chwili przyjemności gotów jest poświęcić nie tylko swoje sumienie, małżeństwo czy rodzinę, ale także zdrowie, a nawet życie. Taki człowiek popada w uzależnienia, a nierzadko popełnia okrutne przestępstwa. Seksualność oderwana od miłości prowadzi do przemocy, w tym do gwałtów, a nawet do śmierci (aborcja, AIDS). Mylić miłość z seksualnością to dosłownie mylić życie ze śmiercią.

Kogoś, kto przeżywa radość dlatego, że kocha, nie interesuje taka forma kontaktu seksualnego, która powoduje utratę przyjaźni z Bogiem, z samym sobą czy z drugim człowiekiem. Miłość jest jedyną siłą, dzięki której człowiek może stać się panem swoich popędów i swojego ciała. Co więcej, w większości rodzajów więzi międzyludzkich to właśnie zdolność powstrzymywania się od współżycia seksualnego świadczy o miłości odpowiedzialnej. Współżycie seksualne nie wiąże się przecież z dojrzałą miłością rodzicielską, narzeczeńską czy przyjacielską. Także w małżeństwie panowanie nad popędem seksualnym jest warunkiem dochowania wierności i szczęścia. Seksualność małżonków jest czysta wtedy, gdy jest wyrazem miłości, a nie przejawem popędu, pożądania czy uległości. Małżonek, który kocha, nie skupia się na doznaniach cielesnych, ale zachwyca się tym, że może być tak blisko osoby, którą kocha i przez którą jest kochany. Współżycie sek-

medistar
SKLEP MEDYCZNY
BEZPŁATNY DOWÓZ TOWARU DO INSTYTUCJI
REALIZUJEMY WNIOSKI NA NFZ
Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks 48 360 83 24
e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl
AA/0289

Y/0593
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy
Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

AB/0136

www.wromed.pl

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

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI

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

Q/0045

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

sualne jest wtedy spotkaniem dwóch osób, a nie dwóch ciał.

Błąd drugi polega na przekonaniu, że miłość jest uczuciem i że zakochanie się jest najbardziej intensywną formą miłości. Tymczasem kochać to zdecydowanie coś więcej niż przeżywać określone stany emocjonalne. Gdyby istotą miłości było uczucie, to nie można by było jej ślubować, gdyż uczucia bywają zmienne i nieobliczalne. Uczucia stanowią cząstkę człowieka, są jego cechą i własnością. Natomiast miłość to postawa całego człowieka. Uczucia przeżywamy także wobec zwierząt, przedmiotów czy wydarzeń, a zatem wtedy, gdy coś lubimy lub gdy czymś się cieszymy. Miłość to stały sposób postępowania, a nie chwilowy nastrój.

Błędne przekonanie, iż miłość jest uczuciem, wynika z tego, że każdy, kto kocha, doznaje silnych emocji. Nie istnieje miłość bez uczuć. Jeśli ktoś jest wobec drugiej osoby obojętny, to znaczy, że jej nie kocha. Jednak z tego, że uczucia zawsze towarzyszą miłości, nie wynika, że to właśnie uczucia stanowią jej istotę.

Ciąg dalszy na str. 24.

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego

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

P/0363

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, ul. Główna 12
tel.:608-012-567, 882-099-022
Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

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 • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagodzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

NFZ
- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

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,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- 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.

Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych

Y/0388

ONKOLOGIA www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

ALAB laboratoria
oznacza wiarygodność

Zapraszamy do Punktu Pobrań
ul. Lekarska 2A w Radomiu
Pon - Pt 7:30 - 13:00, Sob 8:00 - 12:30
Tel.: 798763016

BEZPIECZEŃSTWO NASZYCH PACJENTÓW JEST DLA NAS PRIORYTETEM.

- DOŚWIADCZONY PERSONEL
- 3000 BADAŃ W OFERCIE
- ZAPRASZAMY DO TELEFONICZNEGO UMAWIANIA SIĘ NA WIZYTĘ ORAZ ODBIORU WYNIKÓW ONLINE.

L/0444

www.alablaboratoria.pl

OGÓLNOPOLSKA SIEĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH

Zranienia w relacjach międzyludzkich

Ciąg dalszy ze str. 23.

Gdyby można było stwierdzić, że miłość jest tym, co jej towarzyszy, to równie uprawnione byłoby twierdzenie, że miłość jest wzmożonym wydzielaniem hormonów, podniesionym ciśnieniem krwi albo rumieńcem na twarzy. Tego typu zjawiska pojawiają się wtedy, gdy kochamy, ale nie stanowią one istoty miłości.

Nie jest prawdą, że miłość to uczucie i że ten, kto kocha, przeżywa jedynie „piękne" uczucia. Natomiast jest prawdą, że miłości zawsze towarzyszą uczucia, ale są one różne: od radości i entuzjazmu do rozgoryczenia, gniewu, żalu, i wielkiego cierpienia. W każdym słowie i czynie Jezus wyrażał miłość, ale przeżywał przecież różne stany emocjonalne. Kiedy kochający rodzice odkrywają, że ich syn jest narkomanem, przeżywają dramatyczny niepokój, lęk i wiele innych bolesnych uczuć — właśnie dlatego, że kochają swego syna. Mylenie miłości z uczuciem sprawia, że uczucia zostają uznane za kryterium postępowania. Tymczasem stany emocjonalne — podobnie jak popędy — bywa ślepe, a kierowanie się nimi prowadzi do życiowych pomyłek i dramatów, do zabójstwa czy samobójstwa włącznie.

Miłość jest świadomą i dobrowolną

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA
PRZYJMUJE PRYWATNIE

KOZIENICE,
Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.
ul. Warszawska 13
Rejestracja pacjentów
tel.: 508 713 094

RADOM,
Mój Lekarz Radom,
ul. Skrajna 113
Rejestracja pacjentów
tel.: 694 88 00 44
S/0333

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60
S/0414

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
S/0308
Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

F/0602
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista chirurgii ogólnej
lek. med. Maciej Pastuszka
KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

B/0159
ENKLAWA ZDROWIA
GASTROSKOPIA
KOLONOSKOPIA
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
Nowoczesne Centrum Medyczne
662 939 118
www.enklawazdrowia.pl
26-110 Skarżysko-Kamienna ul. Sokola 50A

postawą, a uczucia są jednym ze sposobów wyrażania tejże postawy. Miłość to kwestia wolności i daru, a uczucia to kwestia potrzeb i spontaniczności. Miłość skupia nas na potrzebach innych ludzi, a uczucia skupiają nas na naszych własnych potrzebach i przeżyciach. Miłość prowadzi na szczyty bezinteresowności i wolności, a więzi oparte na potrzebach emocjonalnych prowadzą do uzależnienia się od drugiej osoby, do zazdrości, agresji i rozczarowania. Miłość owocuje pogodą ducha i spokojem, a skupianie się na uczuciach prowadzi do niepokojów i napięć. To właśnie dlatego radość człowieka zakochanego bywa pełna niepokoju, a zakochani czasem ranią się wzajemnie poprzez różne formy emocjonalnego szantażu. Miłość prowadzi do trwałej radości, a kierowanie się uczuciami niszczy więzi międzyludzkie oraz prowadzi do trwałego niepokoju.

Błąd trzeci polega na przekonaniu, że miłość jest tym samym, co tolerancja. Tymczasem ten, kto toleruje, mówi: „Rób, co chcesz!", a ten, kto kocha, mówi: „Pomogę ci czynić to, co prowadzi ku świętości". Tolerancja byłaby postawą racjonalną jedynie wtedy, gdyby człowiek nie był w stanie krzywdzić samego siebie ani innych ludzi. Tak będzie dopiero w niebie, ale na ziemi większość zachowań człowieka nie wyraża miłości, ale prowadzi do krzywdy i cierpienia. W tych realiach, w jakich żyjemy, powiedzieć komuś: „Rób, co chcesz!" to tak, jakby powiedzieć mu: „Twój los mnie nie interesuje!". Miłość wiąże się z troską o drugiego człowieka, a tolerancja wynika z obojętności na jego los. Ten, kto myli miłość z tolerancją, rezygnuje z racjonalnego myślenia, gdyż wierzy w to, że wszystkie zachowania człowieka są równie dobre.

Tolerować zachowania człowieka można - i to z pewnymi ograniczeniami! - wyłącznie w odniesieniu do smaków i gustów. Nie można natomiast odwoływać się do tolerancji w odniesieniu do sposobów postępowania, gdyż niektóre zachowania człowieka bywają aż tak bardzo szkodliwe, że zakazane są nawet prawem karnym, a nie tylko normami moralnymi. Człowiek dojrzały wspiera odpowiedzialne sposoby postępowania u wszystkich ludzi bez wyjątku, a jednocześnie sprzeciwia się - i to ze stanowczością, jakiej uczy nas Chrystus - tym zachowaniom, którymi człowiek krzywdzi samego siebie lub innych ludzi. Im bardziej kocham danego człowieka, tym bardziej „nietolerancyjny" się staję wobec tych jego zachowań, które są szkodliwe, gdyż tym bardziej zależy mi na jego losie. Im mocniej kochają swe dziecko rodzice, z tym większą stanowczością chronią je przed niebezpieczeństwem i nie tolerują jego złych zachowań.

Błąd czwarty polega na utożsamianiu miłości z akceptacją.

Dokończenie na str. 26.

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej
CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.
przyjmuje w Radomiu:
Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00
Środa – od 16.30, piątek od 11.00
przyjmuje w Grójcu:
Ledamed – tel: 48 366 11 72
we wtorki od 16.30
F/0342

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
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00
AG/0092

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 510 781 404
Badania urodynamiczne - odpłatnie
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
Nawiążemy współpracę z dermatologiem
- zabiegi laserem ER : YAG
www.euromed.radom.pl

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
AG/0673

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PRZYCHODNIE www.zdrowko.com
OPIEKA PIELĘGNIARSKA www.zdrowko.com

Zranienia w relacjach międzyludzkich

Dokończenie ze str. 25.

Akceptować drugiego człowieka to tak, jakby mu powiedzieć: „Bądź sobą”, czyli: „Pozostań na tym etapie rozwoju, który już osiągnąłeś”. Tego typu przesłanie jest niewłaściwe, szczególnie wobec ludzi, którzy przeżywają kryzys. Nikt roztropny nie zachęca narkomana czy złodzieja do tego, żeby był czy pozostał «sobą». Akceptacja to znacznie mniej niż miłość, i to nie tylko w odniesieniu do ludzi przeżywających kryzys, ale także w odniesieniu do ludzi, którzy trwają na drodze rozwoju. Nikt z nas nie jest bowiem na tyle dojrzały, by nie mógł rozwijać się dalej. Rozwój człowieka nie ma granic! Tylko w odniesieniu do Boga miłość jest tożsama z akceptacją, gdyż Bóg jest samą miłością i nie potrzebuje rozwoju. Tymczasem nikt z nas, ludzi, miłością nie jest i nikt z nas nie powinien zatrzymać się żadnej fazie rozwoju.

Słuszne jest akceptowanie prawdy na temat cech czy postawy danego człowieka. Słuszne jest też akceptowanie nienaruszalnej godności człowieka. Jednak zarówno prawda o danej osobie, jak i jej godność nie jest zależna od tego, czy ją akceptujemy czy też nie. Od nas natomiast zależy nasza postawa wobec tej osoby, czyli właśnie to, czy ją kochamy czy też jedynie akceptujemy prawdę o niej. Zabójcy księdza Jerzego Popiełuszki akceptowali prawdę o nim i o jego odważnej posłudze kapłańskiej, ale przecież nie znaczy to, że go kochali. Jeśli kogoś kocham, to nie chcę go „zamrozić” w danej fazie jego rozwoju, ale przeciwnie - pragnę mu pomagać, by nadal nieustannie się rozwijał. Akceptować to mówić: „Bądź sobą!”, a kochać to mówić: „Pomogę ci stawać się codziennie kimś większym od samego siebie”. Miłość to zdumiewająca moc, która potrafi nieustannie przemieniać człowieka. Ten, kto kocha, ma odwagę zaproponować osobie kochanej, by dorastała do świętości, a nie jedynie to, by akceptowała siebie na obecnym etapie rozwoju. To nie przypadek, że w Piśmie Świętym ani razu nie występuje słowo „tolerancja” ani słowo „akceptacja”.

Błąd piąty polega na uleganiu mitowi, że „wolny związek” to przejaw prawdziwej miłości. Tymczasem w rzeczywistości „wolny związek” w ogóle nie istnieje, tak jak nie istnieje ani „sucha woda”, „kwadratowe koło” czy „niebieska czerń”. Ludzie, którzy ulegają mitowi „wolnych związków”, deklarują sobie to, że się kochają (czyli że żyją w najsilniejszym związku, jaki jest możliwy we wszechświecie), a jednocześnie twierdzą, że w każdej chwili mogą się rozstać, gdyż związek ten do niczego ich nie zobowiązuje. Tacy ludzie posługują się wewnętrznie sprzecznym pojęciem po to, by zatuszować bolesną prawdę, że ich „wolny związek” to w rzeczywistości związek egoistyczny, niepłodny i z definicji nietrwały. Osoby pozostające w takim związku są w rzeczywistości wolne tylko od jednego: od odpowiedzialności za własne postępowanie i za drugą osobę. W „wolnym związku” jedna osoba traktuje tę drugą jak sprzęt domowy, który bierze się ze sklepu na próbę i który w każdej chwili można zwrócić lub wymienić na nowszy model. Tymczasem ktoś, kto kocha, pragnie czegoś nieskończenie większego niż romansu czy związku „na próbę”. Miłość to nie to samo, co wiązanie się z jakimś partnerem, gdyż partnerstwo jest czymś dobrym w sporcie, ekonomii albo w pracy zawodowej, ale nie w miłości! Kochać to niebotycznie więcej niż być partnerem czy mieć partnerskie relacje. Partner nie odda za mnie życia, natomiast ten, kto kocha, jest zdolny nawet do takiej ofiary. Właśnie dlatego mój los mogę powierzyć jedynie niezawodnemu przyjacielowi, a nie partnerowi.

Błąd szósty polega na myleniu miłości z naiwnością. Takie podejście do drugiego człowieka, które jest przejawem naiwności, nie ma nic wspólnego z miłością. Miłość bowiem jest nie tylko szczytem dobroci, ale także szczytem mądrości. Chrystus poświęcał wiele czasu na uczenie swych słuchaczy mądrego myślenia właśnie dlatego, żeby nie pomylili miłości z naiwnością. On pragnie, byśmy w miłości byli nieskazitelni jak gołębie, ale i roztropni jak węże *(por. Mt 10, 16)*. Myli miłość z naiwnością ten, kto nie potrafi bronić się przed człowiekiem, który go krzywdzi, i „miłością” nazywa swoją uległość lub bezradność. Oto typowy przykład naiwności: alkoholik znęca się nad swoją żoną, ona bardzo cierpi z tego powodu, on przez całe lata lekceważy to jej cierpienie, a ona mimo to nie broni się i liczy na to, że jej cierpienie przyczyni się kiedyś do przemiany męża. Tymczasem człowiek, który kocha dojrzale, przyjmie niezawinione cierpienie pod warunkiem, że mobilizuje ono krzywdziciela do tego, by się zastanowić i zmienić. Jeśli jednak krzywdziciel pozostaje obojętny na cierpienie swojej ofiary i błądzi coraz bardziej, to osobie krzywdzonej pozostaje wtedy już tylko miłość na odległość, podobnie jak ojciec z przypowieści Jezusa na odległość kochał swego marnotrawnego syna dopóki ten się nie zastanowił i nie zmienił.

Źródło: https://opoka.org.pl/biblioteka/I/IP/md_zranieniarel.html

Dokończenie artykułu w kolejnym 302. - styczniowy numerze Zdrówka.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW
rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl
C/0269
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:
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 Lańczyk
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

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52,
600 766 982
P/0430

Adwentowy Dzien skupienia

Tegoroczny Adwentowy Dzień Skupienia odbył się 5. grudnia w Parafii Św. Jana Chrzciciela w Radomiu. Mimo trudności związanych z reżimem sanitarnym kontynuowaliśmy tradycję wspólnej modlitwy i refleksji nad współczesnymi wyzwaniami stojącymi przed pracownikami Służby Zdrowia. W tym trudnym czasie wszyscy potrzebujemy bowiem duchowego wsparcia płynącego z modlitwy i wzajemnego świadectwa wiary w Bożą Opatrzność.

Temat **„Lekarzu, ulecz samego siebie”** zaproponowany przez prowadzącego dzień skupienia ks. dr. Radosława Kacprzaka pobudził nas do refleksji nad potrzebą osobistego nawrócenia, przemiany serca i ponownego zwrócenia się z ufnością do najlepszego Lekarza dusz i ciał, którym jest Jezus Chrystus obecny w Eucharystii.

Ksiądz Radosław Kacprzak od wielu lat jest kapelanem w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym na radomskim Józefowie oraz wykładowcą homiletyki w Wyższym Seminarium Duchownym w Radomiu. Podczas konferencji ks. Radosław podzielił się z nami swoim doświadczeniem duszpasterskim z ostatnich miesięcy, w czasie których praca w szpitalu i niesienie pomocy chorym wymaga pokonywania wielu trudności organizacyjnych, ale także odwagi i determinacji. Mieliśmy także możliwość poznać wspaniałą postać polskiej lekarki dr Wandy Błeńskiej, która swoje życie poświęciła chorym na trąd. Przykład jej życia na nowo wlał w nasze serca entuzjazm i zaufanie Bogu w tym trudnym czasie epidemii.

W czasie dnia skupienia był także czas na osobistą modlitwę przed Najświętszym Sakramentem .

Ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny 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.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:
od pon. do sob. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią w Kaplicy MB z Lourdes
Poniedziałek - Piątek - 15.00
sobota, niedziela, święta nakazane 10.00
Nabożeństwo różańcowe i adoracja
Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00
SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na oddziałach szpitalnych
SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty
udzielany jest na oddziałach szpitalnych
KAPELANI:
ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz
TELEFON: ##066,##067, numery wybierane ze służbowych telefonów na terenie szpitala.
Więcej informacji: **www.kapelan.radom. pl**

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziele i święta przypadające w dni wolne od pracy –9.30
Święta kościelne przypadające w dni robocze –15.30
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów świętych: pn.-pt.: 10.00 -11.30 oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny
KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

Ich Adwent się już wypełnił.

W pierwszą niedzielę Adwentu, 29 listopada, o godz. 17:15 zgromadziliśmy się w radomskiej katedrze Opieki NMP na wspólnej modlitwie za zmarłych lekarzy regionu radomskiego. W nabożeństwie wypominkowym i podczas Mszy świętej polecaliśmy miłosierdziu Bożemu tych, dla których ziemski Adwent już się wypełnił i czekają na radość nieba. Dziękujemy członkom Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich w Radomiu za pielęgnowanie pamięci o zmarłych kolegach i koleżankach zasłużonych dla lecznictwa w regionie radomskim.

Ks. KW

Najbliższe wydarzenia DSZ

10 stycznia, godz. 15 - Msza święta w intencji Służby Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu).

KOLPORTAŻ
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Radomiu
Radomski Szpital Specjalistyczny
SWPZZPOZ Krychnowice
SPZOZ w Kozienicach
Przychodnie Lekarskie
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

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

APTEKA OSIEDLOWA

tel. 48 332 07 29

PON - PT
7:30 - 20:00

SOBOTA
8:00 - 13:00

OSIEDLOWA 9

W BUDYNKU
POLMEDIC'U

APTEKA OSIEDLOWA

A/0036

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

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

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Komandosów 4

Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 363 43 41

A/0006