

# ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

## „Gdy w lutym mróz mocno trzyma, będzie krótka zima”

„W lutym śnieg i mróz stały, w lecie będą upały”. Tak przepowiadają ludowe przysłowia. Ciekawe czy się w tym roku sprawdzą. Wszyscy już jesteśmy bardzo zmęczeni walką z Koronawirusem i bardzo tęsknimy do normalności mając nadzieję, że do wakacji się uporamy z wszelkimi przeciwnościami związanymi z wszechobecnym Covidem. A póki co „Kiedy luty, obuj buty”. Zima jak się patrzy. Mróz trzyma i śniegu w bród. Jak widać dajemy sobie radę. Ruszyły szczepienia przeciw-

ko Covid-19. Rząd w gospodarce luzuje obostrzenia, dzieci wracają do szkół. Tyle, że planować to nie bardzo można bo wszystko zmienia się jak w kalejdoskopie. Co przyniosą kolejne dni? Wzajemna życzliwość i cierpliwe znoszenie wszelkich przeciwności to jedyna droga do powrotu na właściwe tory. Życząc wszystkim czytelnikom informatora nade wszystko dobrego zdrowia, zapraszam do lektury 303. numeru Zdrówka.

ZG



Zima - foto Walery

### Czy koronawirus może atakować mózg?



Dr n.med. Sebastian Dzierżęcki  
specjalista neurochirurgii  
z Centrum Gamma Knife w Warszawie  
*Czytaj na stronie 15.*



### Innowacyjne leczenie chorób urologicznych

Dr hab. n. med. Igal Mor  
Współzałożyciel i Dyrektor Zarządzający  
Szpitala Mazovia  
*Czytaj na stronie 18.*

WYBRANE ARTYKUŁY:

### 4 sposoby na mróz

*Czytaj na stronie 4.*

### Szczepienia dla nauczycieli

*Czytaj na stronie 6.*

### Bogactwo natury – siemię lniane

*Czytaj na stronie 8.*

### Jak prawidłowo siedzieć przy biurku

*Czytaj na stronie 10.*

### Pierwsze dane na temat efektywności szczepień przeciw COVID-19 z Izraela

*Czytaj na stronie 16.*

### Aktywny Samorząd

*Czytaj na stronie 20.*

### Duchowość – warunek szczęścia

*Czytaj na stronie 22.*

### Posługa duszpasterska w czasie pandemii

*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<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

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

AD0272

O/0273

## SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

**lek. Anna Dusińska-Kamińska**

specjalista chorób oczu

**tel. lekarza 600 951 229**

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

**48 385 18 12**

przyjęcia czwartek 16<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
ul. Daszyńskiego 7

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

**MORSE**

**USŁYSZ  
WYRAŹNIE  
20 GŁOSÓW  
ŚPIEWAJĄCYCH  
STO LAT!**

REJESTRACJA: RADOM,  
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

**48/362-64-39**



## PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M/0473

## PRACOWNIA USG

[www.usgradom.pl](http://www.usgradom.pl)

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

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

**ZAPRASZAMY**

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

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. 13, 18, 19  
Okulistyka – str. 2, 16  
Onkologia – str. 8, 15, 23  
Ortopedia – str. 5, 19, 24  
Pediatria – str. 20  
Psychiatria – str. 24  
Psychologia – str. 7  
Rehabilitacja – str. 5, 22  
Reumatologia – str. 14

Stomatologia – str. 14, 15

Urologia – str. 17

### 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, 17,  
24  
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

**ZDROWIE I URODA**  
– str. 9

**MEDYCYNĄ PRACY**  
– str. 11,

### PROFILAKTYKA

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

### RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-  
cych  
działalność medyczną – str. 2, 4,  
18, 21, 28

**POSŁUGA DUSZPASTERSKA**  
w szpitalach - str. 26,27

### APTEKI

- str. 14, 28

### INNE

- str. 4, 23

## SPECJALISTYKA

Tel.: 48 363 33 73 / 510 098 225

[medjana@medjanaradom.pl](mailto:medjana@medjanaradom.pl)

## REHABILITACJA

Tel.: 48 326 23 00 / 506 754 134



## 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
- lek.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

#### NEUROLOGDZY

- 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

#### KARDIOLOGDZY

- 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 PRZECIEMIĄCZKOWE

- 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 Żrebek Kozera** spec. radiolog
- lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog
- lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog
- lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfikat 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

**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

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym  
uzgodnieniu na wizycie

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

**GABINET  
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577  
wtorek, czwartek od 15<sup>30</sup>, zapisy od 12<sup>00</sup>

USG serca  
badania Holter EKG  
Holter ciśnieniowy  
EKG w gabinecie

**USG serca**

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

informacje: 606 135 692

Z/01021

## 4 sposoby na mróz. Jak przetrwać w zdrowiu mrozy

Mrozy dopadły z ogromną siłą. Temperatura spadła poniżej 10 stopni, wieczorami robi się jeszcze zimniej, a synoptycy zapowiadają wciąż większe mrozy. Jak się przygotować na taki spadek temperatury? Bo nie ukrywajmy – dla organizmu jest to spory wysiłek. Jak przetrwać wielkie mrozy?

Niskie temperatury to zimą nic niezwykłego, ale mimo to zawsze nas zaskakują. Jak chronić się przed mrozem? Gdy nadchodzi mróz, co prawda, trudniej o infekcję niż w czasie pluchy i roztopów, ale przemarznięcie bardzo osłabia orga-

nizm. Wówczas bakterie i wirusy, na które jesteś odporna mogą się szybko rozwijać.

**Duży mróz? Zjedz rano ciepły posiłek**

Jeśli wykrzywasz się na myśl o porannej owsiance, płatkach, czy kaszy z su-

szonymi owocami, albo – choćby – jajecznicy nie masz racji. Ciepły posiłek, złożony z węglowodanów, będzie paliwem dla organizmu, gdy przyjdzie dłużej czekać na przystanku, a nawet wówczas, gdy do pokonania jest tylko droga z parkingu. Ważne, by dostarczać organizmowi duże ilości witaminy C. Pamiętaj, że szklanka soku z pomarańczy, choć dostarczy witaminy C, wychłodzi, podobnie jak zielona herbata. Lepiej więc owoce cytrusowe zastąpić naszymi rodzimymi jabłkami, gruszkami, ewentualnie owocami kiwi lub granatami. Zamiast zielonej herbaty znakomicie rozgrzewa herbata czerwona lub czarna z dodatkiem świeżego imbiru, a także kawa zagotowana z kardamonem, imbirrem i odrobiną miodu.

**Duży mróz? Weź do kieszeni batonik**  
W mroźne dni zrezygnuj z restrykcyjnej



ul. Waryńskiego 9A  
26-610 Radom  
[www.cmradom.pl](http://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-przeziścięciowe  
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<sup>00</sup>-20<sup>00</sup> Sobota: 9<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>

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

Y/0395

**SPZOZ****Poradnia  
Medycyny  
Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31

tel. 48 362 89 47

czynne codziennie  
w godz. 8.00-18.00

**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

Z/0313

**SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE**

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

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

**BONY  
PODARUNKOWE**

### GINEKOLOGIA

**Dr Małgorzata Ghanim  
Dr Adrian Mazan**

**USG PRENATALNE, USG 3D/4D**

**Dr n. med. Ewa Zwolińska**

**USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej i inne**

**Dr Jolanta Sitarz  
Dr Magda Królik**

### DIABETOLOG

**Dr Anna Jaśkiewicz**

G0140

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

**Radom, ul. Zegara Słonecznego 6 m. 5 [www.heliomed.pl](http://www.heliomed.pl)**

**Zapisy i informacje pod numerem: 508 007 881**

diety. Do płatków dodaj łyżeczkę miodu lub brązowego cukru. Energia będzie potrzebna. Dobrze jest mieć przy sobie batonik (może być muesli), kawałek gorzkiej czekolady albo torebkę suszonych owoców. Gdy spada ci energia, a zanosi się, że spędzisz trochę czasu na mrozie – łatwo można ją wówczas uzupełnić.

- Jedz tłuste ryby, zwiększ w swej diecie ilość białka. Zrób zupę z fasoli lub soczewicy. Zrezygnuj z sałatek i surówek. Postaw na kasze i gotowane warzywa.

- Jedz orzechy. To są potrawy, które działają rozgrzewająco.

- Dodawaj też przyprawy – tymianek, rozmaryn, majeranek zamiast ostrego pieprzu i papryki. Wbrew pozorom ostre przyprawy są wychładzające, choć wydaje się, że jest inaczej.

### **Duży mróz? Ważny jest odpoczynek i sen**

Kiedy temperatura spada poniżej 10, 15 stopni organizm potrzebuje się bardziej regenerować. Jeśli czujesz się senna po powrocie z pracy, połóż się na krótką, nawet 15 minutową drzemkę (o ile nie możesz

pozwolić sobie na dłuższą). Bardzo istotne, byś w mrozy przesypiała co najmniej 8 godzin w nocy. W takie dni gorzej też znosimy stres. Jeśli czujesz się zmęczona w pracy, odejdź od komputera, wyprostuj plecy, a później pomyśl przez chwilę o jakimś przyjemnym wydarzeniu, które sprawiło ci radość. Może to będzie obraz rozgrzanej plaży nad lazurowym morzem w tropikach? Od razu zrobi ci się cieplej na ciele i duszy. Po kilku minutach takiego przebywania w „krajnie szczęśliwości” od razu poprawi ci się nastrój i poczujesz się odprężona.

### **Duży mróz? Ubieraj się na cebulkę**

Pomiędzy warstwami ubrania zatrzymuje się powietrze, które stanowi naturalną warstwę izolacyjną. Zakładaj kilka warstw ubrania, najlepiej z włókien naturalnych – bawełny i wełny. Gdy wieje wiatr, staraj się mieć na sobie coś nieprzewiewanego, by wiatr „nie wywiał ciepła” z twojego ubrania. Bardzo ważne jest noszenie czapki, bo bardzo wiele ciepła ucieka przez głowę. Więcej niż przez ręce i stopy, które najbardziej nam zawsze marzną. Nie noś w czasie mrozów butów za ciasnych i nie-

wygodnych. Bardziej wówczas narażasz stopy na przemarznięcie. Najlepiej noś takie buty, do których zmieści się para wełnianych skarpet.

- Jeśli lubisz uprawiać sport w tak mroźną pogodę – pamiętaj, by się nie spocić. Wówczas organizm traci bardzo dużo ciepła i możesz być narażona na natychmiastowe wychłodzenie.

- A jeśli już przemarznieš – możesz na rozgrzewkę wypić herbatę z rumem, ale to już po powrocie do domu. Nie rób tego nigdy na mrozie, bo alkohol tylko pozornie rozgrzewa, po chwili powoduje jeszcze większe wychłodzenie.

Autor Ewa Konarowska

Źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl>

### **Gabinet INTERNISTYCZNO- HEMATOLOGICZNY**

**Jolanta Wójcik**  
*hematolog*

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

AF/0338

### **lek. MACIEJ BARTNIK** **SPECJALISTA ORTOPEDA** Radom, ul. Witolda 7/1

Porady lekarskie z diagnostyką USG,  
artroskopia kolana,  
rekonstrukcje więzadłowe,  
korekcje palucha koślawego,  
małe zabiegi JEDNODNIOWO,  
endoprotezoplastyka kolana i biodra.

AG/0242

**Rejestracja:**  
**tel.: 48 366 11 40, 692 439 251**  
**KRÓTKIE TERMINY**

### **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

### **ASORT** GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmagiel  
*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

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

AG/0535

# Szczepienia dla nauczycieli

8 lutego od 8 rano zaczęła się rejestracja nauczycieli na szczepienia. Szczepienia zaczną się 12 lutego i będą miały miejsce przede wszystkim w szpitalach węzłowych oraz wskazanych punktach szczepień w największych miastach.

Nauczyciele będą więc szczepieni na podobnych zasadach jak medycy. Nie będą się zgłaszać samodzielnie przez e-rejestrację, ale będą zgłaszani przez pracodawcę.

## Kto może się zaszczepić

W pierwszej grupie osób szczepio-

nych będą:

- nauczyciele wychowania przedszkolnego
- osoby zatrudnione na stanowisku pomoc nauczyciela
- osoby zatrudnione na stanowisku pomoc wychowawcy
- nauczyciele klas I-III szkół podstawowych (w tym wychowawcy świetlic, nauczyciele bibliotekarze, specjaliści z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej)
- nauczyciele szkół i placówek spe-

cialnych

- nauczyciele i instruktorzy praktycznej nauki zawodu
- pracownicy pedagogiczni poradni psychologiczno-pedagogicznych
- kadra kierownicza pedagogiczna wymienionych szkół i placówek.

W późniejszym terminie, który zostanie ogłoszony na stronie [www.gov.pl/szczepimy](http://www.gov.pl/szczepimy), szczepieni będą:

- pracownicy administracyjni zatrudnieni w przedszkolu, innej formie wychowania przedszkolnego, szkole lub placówce działającej w systemie oświaty
- osoby zatrudnione w regionalnej placówce opiekuńczo-terapeutycznej lub w interwencyjnym ośrodku preadapcyjnym
- nauczyciele akademicki oraz inne osoby prowadzące w uczelni zajęcia ze studentami lub doktorantami.

## Jak się zgłosić na szczepienie

Należy:

- zgłosić chęć zaszczepienia się pracodawcy (dyrektorowi, kierownikowi placówki)
- pracodawca wypełni formularz w Systemie Informacji Oświatowej (SIO) lub formularz Rządowego Centrum Bezpieczeństwa (w przypadku osób zajmu-

## 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 białobrzskiego  
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,  
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową  
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

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



## DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

### Dom Pod Żółtym 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 szpitalne.

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.

## 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

- 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

## PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

503 849 387



ENKLAWA ZDROWIA

**GASTROSKOPIA**

**KOLONOSKOPIA**



Narodowy Fundusz Zdrowia

**Nowoczesne Centrum Medyczne**

**662 939 118**

**[www.enklawazdrowia.pl](http://www.enklawazdrowia.pl)**

**26-110 Skarżysko-Kamienna ul. Sokola 50A**

jących się dziećmi do lat 3 oraz pracowników żłobków) i przekaże go do szpitala węzłowego

- na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta pojawi się e-skierowanie na szczepienie

- pracodawca ustali ze szpitalem węzłowym termin szczepienia nauczycieli

- pracodawca przekaże nauczycielom termin oraz miejsce szczepienia.

Uwaga, nauczyciele mający lat 60 i więcej będą szczepieni w ramach swojej grupy wiekowej, a nie obecnie. Wynika to z faktu, że nauczyciele otrzymają szczepionkę AstraZeneca, która jest skuteczna, ale nie jest rekomendowana dla osób po 60. roku życia.

Źródło „<https://pacjent.gov.pl/>”

Opublikowano: 9.02.2021

Za informację odpowiada:  
Ministerstwo Zdrowia

#### UWAGA ZMIANA

Od poniedziałku, 15 lutego br. rusza kolejna tura rejestracji dla pozostałych

**grup nauczycieli do 65. roku życia oraz nauczycieli akademickich.** Rejestracja potrwa do końca 18 lutego br. Zachęcamy do rejestracji!

Źródło <https://www.gov.pl/web/szczepimysie>

Opublikowano 12.02.2021r.



**Kompleksowe badanie  
REZONANSEM  
MAGNETYCZNYM**

**na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



**POSIADAMY  
KONTRAKT z NFZ  
KRÓTKIE TERMINY**

**Wykonywanie  
badań na  
życzenie pacjentów  
oraz w ramach  
pakietu**

**LUXMED, PZU, ENELMED**

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

**tel. 48 362 14 76,**  
**kom. 506 349 338**  
**[www.pracowniartg.eu](http://www.pracowniartg.eu)**

**USG**

**dr n.med. Jarosław Więckowski**  
**specjalista radiodiagnostyki**

#### BADANIA:

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

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

**Nowy Aparat VOLUSON E 8**



**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.**

**Zapisy na badanie pod numerem telefonu**

**506 183 797**

**[www.facebook.com/diacom.solatiumnatural](https://www.facebook.com/diacom.solatiumnatural)**

**BADANIA**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**BADANIA**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**ZDROWIE**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**BADANIA**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**BADANIA**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)



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

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku  
w godzinach 9-16

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

**REFUNDACJA z NFZ**

**ZAPRASZAMY**

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

## 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 - siemię lniane

Siemię lniane to drobne, płaskie nasiona lnu zwyczajnego o brązowej lub złotej barwie, które w wodzie znacznie pęcznieją i otaczają się dużą ilością śluzu. Siemię lniane ma liczne właściwości zdrowotne i wartości odżywcze, które są doceniane od tysięcy lat - len uprawiano w starożytnym Egipcie, Chinach i Babilonie około 3 tysięcy lat p.n.e.

Obecnie siemię lniane jest dość popularnym składnikiem diety łatwo dostępnym w wielu sklepach i aptekach. Zainteresowanie nim potęguje fakt,

że siemię lniane zaliczane jest do superfoods.

**Napar z siemienia lnianego: wspiera funkcjonowanie całego organizmu**

Napar z siemienia lnianego jest to napój, który świetnie wzbogaca codzienną dietę. Powszechnie znane są wyjątkowe właściwości siemienia lnianego. Te małe nasiona lnu mają wiele właściwości zdrowotnych i odżywczych, które można spożywać zarówno na surowo, jak i po obróbce termicznej. **Warto postawić na napar z siemienia lnianego.** Sprawdź, jak łatwo przygotować siemię lniane do picia!

Napar z siemienia lnianego zyskuje coraz bardziej na popularności, szczególnie wśród tych osób, które ściśle przestrzegają diety i dbają o zdrowy tryb życia. Te niepozorne nasionka są cennym źródłem wielu składników odżywczych, które pozytywnie wpływają na nasz organizm.

Okazuje się, że regularne picie naparu z siemienia lnianego przyspiesza metabolizm. Zawiera też substancje, które unieszkodliwiają wolne rodniki, przez co hamują rozwijanie chorób

nowotworowych. Ze względu na zawartość witaminy E, napar z siemienia lnianego poprawia też wygląd skóry, włosów i paznokci. Dodatkowo ten naturalny napój:

- pobudza perystaltykę jelit
- poprawia pamięć i koncentrację
- odżywia i ujędźnia skórę
- wpływa na budowanie masy mięśniowej

Napar z siemienia lnianego to nie tylko napój dla tych, którzy ściśle trzymają dietę, ale dla każdego bez wyjątku. Z pewnością wzbogaci jadłospis, ale także wyrobi nawyk zdrowego odżywiania.

**Jakie ma właściwości napar z siemienia lnianego?**

Jak już wcześniej wspomnieliśmy,

**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

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 KOBIEC

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

## Ginekolog - położnik

**Małgorzata Hejnar - Szczerbińska**

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

**USG**



siemienia Inia-  
nego do kubka.

2. Następnie za-  
lej wrzącą wodą.

3. Przykryj na-  
czynie spodkiem  
lub małym tale-  
rzykiem i odcze-  
kaj 30 minut.

4. Po tym upły-  
wie czasu napar  
z siemienia Inia-  
nego jest gotow-  
y do picia!

napar z siemienia Inianego uchodzi za  
skarbnicę witamin i składników odżyw-  
czych do prawidłowego funkcjonowania  
naszego organizmu. W skład siemienia  
Inianego wchodzi:

- błonnik pokarmowy
- witamina E
- kwasy wielonasycone omega-3
- związki białkowe
- lecytyna
- magnez
- żelazo

### Jak przygotować napar z siemienia Inianego?

Zrobienie naparu z siemienia Inia-  
nego zajmuje dosłownie chwilę w ciągu  
dnia. Siemę Iniane można kupić w zasa-  
dzie wszędzie. Dostępne jest w natural-  
nej formie (całe nasiona) oraz mielone.

**Podpowiadamy, jak przygotować ten  
napój krok po kroku!**

1. Wsyp dwie łyżeczki mielonego

na pić 2 razy dziennie – najlepiej rano  
i wieczorem. Co prawda ma charaktery-  
styczny smak, który nie wszystkim może  
pasować. Ale czego nie robi się zdrowia!.

Autor Anna Tłustochowicz

Źródło: /www.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/lecniczne

**ul. Mazowieckiego 7G/Radom**  
**tel. 666-102-516**

AB/0376

## GABINET LEKARSKI

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

**lek.med. Anna Kucharska**  
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

**PRZYJMUJE:**

codziennie 9-12  
pon. 16-17, śr., pt. 17-19  
tel. **603795797**

**lek.med. Paweł Kucharski**  
specj. ginekolog-położnik

**PRZYJMUJE:**

pon.-czw. 17.00-19.00  
codziennie 11.30-14.00  
tel. **603688711**

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

G/0343



**Madam**

**Specjalistyczny Gabinet  
Podologiczny**

## Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek  
wirusowych  
Usuwanie nadmiernych  
zrogowaceń  
(odcisków, nagniotków, 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/0377



## Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



**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](http://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.

### 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

# Jak prawidłowo siedzieć przy biurku

Jeśli dużo siedzisz przed komputerem, oto kilka wskazówek, które pomogą Tobie i Twojemu dziecku zachować odpowiednią postawę.

Komputery i laptopy pozwalają nam pracować lub uczyć się również poza biurem czy szkołą, ale mogą powodować problemy z plecami, szyją i ramionami. Żeby do tego nie doszło, powinieneś dobrze przygotować swoje miejsce pracy, a także odpowiednio siedzieć i trzymać rękę.

Nabierz dobrych nawyków, zanim zaczną się pojawiać problemy z szyją, ramionami i plecami.

## Co Ci grozi, gdy pracujesz „za biurkiem”

**Najczęstsze choroby biurowe:**

- zespół cieśni nadgarstka
- zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa, bóle karku i szyi
- choroby oczu
- bolące łydki, skurcze mięśni nóg, opuchnięte stopy, mogą pojawić się żylaki kończyn dolnych lub zakrzepica
- nadwaga lub otyłość.

## Jak możesz temu zapobiec

### Dbaj o swoje plecy

Jeśli to możliwe, zdobądź takie krzesło, w którym można łatwo regulować wysokość oparcia i siedziska.

Zmniejsz ryzyko bólu pleców, dostosowując oparcie tak, by plecy były wyprostowane i przylegały do oparcia krzesła. Najważniejsze, by podparta była dolna część kręgosłupa.

Ustaw wysokość siedzenia. Twoje kolana powinny znajdować się nieco

niżej niż biodra, tak aby nie powodować ucisku i pozwalać na swobodną cyrkulację krwi.

## Bierz pod uwagę wysokość blatu

Dostosuj wysokość krzesła w taki sposób, by Twoje ramiona i nadgarstki ułożone były na blacie równoległe do podłogi. Pomoże to zapobiegać urazom spowodowanym przeciążeniem przedramion i nadgarstków.

Twoje łokcie powinny znajdować się z boku ciała, tak aby ramię tworzyło kształt litery L na stawie łokciowym.

## Opriy stopy na podłodze

Położ stopy płasko na podłodze. Jeśli to konieczne, użyj podnóżka.

Nie krzyżuj nóg, ponieważ może to przyczynić się do problemów związanych z postawą ciała i ograniczać krążenie krwi.

**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**

**OSOBISTOŚĆ:** pn - pt w godz. 9-13  
[www.essamed.pl](http://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**

**„ZAWSZE PRZY TOBIE,”** Sp. z o.o.  
oferuje usługi w zakresie  
**Hospicjum Domowego dla Dorosłych**

**bezpłatnie - refundacja NFZ**  
na obszarze Radomia,  
powiatu radomskiego,  
przysuskiego i szydlowieckiego.

**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa**  
w domu chorego  
Kontakt telefoniczny całodobowo  
nr tel: **517 45 62 21,**  
**501 741 118, 602 772 744**

Gwarantujemy opiekę lekarza,  
pielęgniarki, psychologa,  
rehabilitanta, księdza oraz  
bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

# SŁUCHMED

Zapraszamy do naszego gabinetu na:

## BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

30  
lat  
tradycji

Ponad  
**500**  
lokalizacji  
w Polsce

Współpraca  
z  
**NFZ**

**DZIESIĄTKI  
TYSIĘCY**  
zadowolonych  
pacjentów

**Oddział w Radomiu**

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

- przy bazarku, obok budynku Universal
- oddział przeniesiony z ul. Mieszka I 1/3

**Infolinia: 814 714 004** [www.sluchmed.pl](http://www.sluchmed.pl)



Stosujemy  
rękawiczki  
ochronne



Dezynfekujemy  
gabinet i sprzęt  
medyczny przed  
każdą wizytą



Planujemy wizyty  
w bezpieczny sposób,  
umawiając pacjentów  
na konkretne godziny



Prosimy pacjentów  
z objawami chorobowymi  
(gorączka, kaszel)  
o przełożenie wizyty

**PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKЦИИ**

### Umieść ekran na wysokości oczu

Twój ekran powinien znajdować się bezpośrednio przed Tobą. Dobrą wskazówką jest umieszczenie monitora na wyciągnięcie ręki, tak aby górna część ekranu znajdowała się mniej więcej na wysokości oczu. Odległość twarzy od monitora to od 40 do 80 cm (w zależności od wielkości monitora).

Monitor powinien być odchylony nieznacznie do tyłu.

Aby to osiągnąć, możesz potrzebować stojaka na monitor lub podstawki. Jeśli ekran jest za wysoko lub za nisko, będziesz musiał zginać szyję, co może być niewygodne i prowadzić do bolesnego napięcia odcinka szyjnego kręgosłupa.

### Miej klawiaturę przed sobą

Podczas pisania umieść klawiaturę przed sobą.

Pozostaw odstęp około 10-15 cm

z przodu biurka dla nadgarstków, aby mogły odpocząć między kolejnymi seriami pisania.

Można też użyć podpórek, aby nadgarstki były proste i na tym samym poziomie co klawisze.

*Dokończenie na str. 12.*



**PIO-URO-MED**

**Piotr Grosiak**

**Specjalistyczna całodobowa  
Praktyka Pielęgniarska**

**opieka pielęgniarska**

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

**PROFESJONALNA OPIEKA  
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH**

**tel. 693102328**

# RODZINA

## Miłość jako postawa całozyciowa



**Miłość jest najważniejszym  
motywem zawarcia małżeństwa.**

Bez miłości małżonkom będzie bardzo trudno zbudować wspólnotę na całe życie, przyjąć i wychować dzieci, przetrwać różne problemy czy kryzysy małżeńskie. W przysiędze małżeńskiej pierwszym ślubem jest „ślubuję ci miłość”. Miłość zatem jest pierwszym i najważniejszym słowem przysięgi małżeńskiej, a w małżeństwie podstawą do budowania wszelkich relacji.

Miłość między mężczyzną a kobietą przejawia się i realizuje na trzech płaszczyznach, w których realizuje się człowiek: fizycznej, psychicznej i duchowej.

Na płaszczyźnie fizycznej ma miejsce wzajemne upodobanie pod względem fizycznym, które realizuje się przez pożądanie siebie nawzajem. Aby kogoś pokochać w całej pełni, trzeba najpierw zaakceptować jego stronę fizyczną. Płaszczyzna fizyczna obejmuje ciało, zmysły, pożądanie zmysłowe.

Na płaszczyźnie uczuciowej ma miejsce zakochanie się w drugiej osobie. Ogromną rolę odgrywają tutaj uczucia. Są one bardzo silne i nadają miłości piękny koloryt. Niektórzy wręcz twierdzą, że miłość jest uczuciem.

Kochając na płaszczyźnie fizycznej i uczuciowej właściwie chcemy dobra siebie samych. Chcemy zaspokoić swoje pożądanie, potrzeby zmysłowe. Na płaszczyźnie uczuciowej chcemy, aby ktoś nas kochał i realizował nasze potrzeby psychiczne, zaspokajał nasze uczucia.

Miłość na płaszczyźnie duchowej chce dobra osoby kochanej. Ten najwyższy stopień miłości pragnie uszczęśliwić drugą osobę, chce jej dobra. Na tej płaszczyźnie osoba kochana będzie się czuła bezpiecznie.

W małżeństwie wszystkie trzy płaszczyzny miłości muszą być realizowane. Potrzebne jest pożądanie zmysłowe, które realizuje się przez kontakty intymne małżonków. Potrzebne są uczucia, zapewnienia o miłości, komplementy, które dają dużo radości. Ale bardzo potrzebny jest najwyższy przejaw miłości, czyli troska o siebie nawzajem. Mąż chce dobra żony i będzie robił wszystko, aby ona była z nim szczęśliwa, a żona będzie robić wszystko, aby uszczęśliwić swojego męża. Razem będą mieć poczucie bezpieczeństwa, nie będą się bali wspólnego gospodarowania pieniędzmi, przyjęcia kolejnego dziecka w małżeństwie. Nie będą się bali jakichś trudnych życiowych sytuacji jak: choroba, kłopoty finansowe, czy jakieś nieszczęścia.

Pomocą w takim rozumieniu małżeństwa jest sam Pan Jezus, który chce być między małżonkami w sakramencie małżeństwa. Obecność Pana Jezusa jest ciągła. W każdej chwili chce pomagać małżonkom w doskonaleniu ich miłości.

*Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej*  
[www.dr.radom.opoka.org.pl](http://www.dr.radom.opoka.org.pl)



ORZEŁ  
DENTAL CARE

lek. stom. Piotr Orzeł

ortodoncja  
niewidoczne aparaty Invisalign  
aparaty stałe  
Sienkiewicza 8  
505-731-005

J/0280



ORZEŁ  
DENTAL CARE

lek. stom. Aleksandra Orzeł

leczenie pod mikroskopem  
chirurgia stomatologiczna  
protetyka  
Sienkiewicza 8  
505-731-005

J/0279

**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

## Jak prawidłowo siedzieć przy biurku

*Dokończenie ze str. 11.*

### Mysz blisko siebie

Ustaw mysz i używaj jej jak najbliżej siebie. Podkładka pod mysz z podpórką pod nadgarstek może zapobiec zginaniu go.

Jeśli nie używasz klawiatury, przesunij ją na bok, aby przesunąć mysz bliżej siebie.

### Unikaj odbicia w ekranie

Ustaw monitor tak, aby uniknąć odbić od oświetlenia górnego i światła słonecznego.

W razie potrzeby zaciągnij rolety w oknach. Zadbaj o właściwe oświetlenie.

Dostosowanie jasności lub kontrastu ekranu może znacznie ułatwić

korzystanie z komputera.

Okulary dwuogniskowe mogą być mniej wygodne niż zwykłe do pracy przy komputerze. Ważne jest, aby móc łatwo widzieć ekran bez konieczności podnoszenia lub opuszczania głowy. W razie wątpliwości skonsultuj się ze swoim optykiem.

### Uporządkuj rzeczy, których używasz

Umieść często używane przedmioty, takie jak telefon lub notatnik, w łatwo dostępnym miejscu. Unikaj wielokrotnego wyciągania, sięgania lub skręcania, aby osiągnąć rzecz.

### Unikaj trzymania telefonu

Jeśli spędzasz dużo czasu,

rozmawiając przez telefon, spróbuj znaleźć wygodny dla Ciebie zestaw słuchawkowy. Trzymanie telefonu między uchem a ramieniem może nadwyręzać mięśnie szyi.

### Rób regularne przerwy

Nie siedź zbyt długo w tej samej pozycji. Upewnij się, że zmieniasz swoją postawę tak często, jak to możliwe. Nieprzerwana praca przy monitorze powinna trwać nie dłużej niż 45 minut.

Częste krótkie przerwy są lepsze dla pleców niż mniej długich przerw. Daje to mięśniom szansę na rozluźnienie się.

Przerwy między zajęciami wykorzystaj na zrobienie kilku ćwiczeń np.: przysiadów, podskoków czy wspięć z palców na pięty. Poprzeciągaj się trochę.

**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

**AURUM DENT**

**RADOM**  
**UL. LIMANOWSKIEGO 73/75 LOK 1**

**GABINET DENTYSTYCZNY**

**TEL. 530 704 300**

**www.aurumdent.pl**

**LEK.STOM. MAREK ZATORSKI**

**KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA**

J/0515

**PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA**

**ALDENT - T. A. KĘPA**

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

**tel. 48 366 76 17**

czynna codziennie **16.00 - 22.00**, soboty **9.00 - 13.00**

**RTG zębów pantomograficzne i punktowe**

czynne codziennie **13.00 - 20.00**, soboty **10.00 - 13.00**

**Leczenie zachowawcze,**  
**chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne**

J/0043



# unident

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

- 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](http://www.unident.radom.pl)



J/0551

## multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

[www.multident.radom.pl](http://www.multident.radom.pl)

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

Radom, ul. Traugutta 30

**czynne: 9-18**

tel. kom. 601 864 861

tel. 48 34 0000 4

J/0410

J/0294

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

lek.stomatolog  
**Hubert Szwe**

## SZWE DENTAL

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

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

**infolinia 794 101 801**



### Jak pracować z laptopem

Cechy, które sprawiają, że laptopy są przenośne, takie jak ekran przymocowany do klawiatury, jednocześnie utrudniają ludziom przyjęcie prawidłowej postawy podczas ich używania.

Oto kilka sposobów na to, by praca z laptopem była wygodna i zdrowa dla Twojej postawy:

- użyj oddzielnej klawiatury i myszy, aby laptop mógł stać na podstawie i otwierać ekran na wysokości oczu
- korzystaj z laptopa na stabilnej podstawie z podparciem ramion, a nie trzymaj go na kolanach
- rób regularne przerwy. Jeśli się poruszysz, mięśnie i stawy są mniej obciążone
- usiądź prawidłowo z podparciem dolnej części pleców i upewnij się, że inne wyposażenie biurka jest w zasięgu ręki.

### Odrywaj wzrok od ekranu

Kiedy pracujesz wpatrzony w ekran zapominasz mrugać, w efekcie oczy wysychają, a potem boją. Poza tym patrzysz stale na jedną odległość, Twoje

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**  
**Radom, ul. Zielona 23**  
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. **48 33 12 012**  
**606 712 214**

J/0254

oczy przestają prawidłowo pracować.

Rób przerwy, w tym czasie poćwicz oczy, pomrużaj, popatrz w dal, potem bliżej, potem bardzo blisko, powtórz to 10 razy.

### Pomóż sobie dietą

• Żeby wzmocnić swoje oczy, wprowadź do swojej diety zielone warzywa liściaste tj.: natkę pietruszki, szpinak, jarmuż, szczypiorek, brokuły, cukinia, kapusta, koper. Te warzywa zawierają luteinę, która jest odpowiedzialna za ochronę naczyń



## STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

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

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

Poniedziałek - czwartek 14<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>,  
piątek 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>, sobota 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup>

[www.medident.radom.pl](http://www.medident.radom.pl)

J/0664

włosowatych siatkówki.

• istotne są też karotenoidy i witaminy zawarte w żółtych i czerwonych warzywach i owocach, np. w: marchwi, kukurydzy, papryce, dyni, czerwonych winogronach

• pamiętaj również o kwasach omega-3, których największym źródłem są ryby.

Źródło „<https://pacjent.gov.pl/>”

## JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,  
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290



**INFANT**

### Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

**Rafał Zych**

Punkt konsultacyjny  
indywidualnych ortez **VIGO**

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. **570 911 949; [www.infantporadnia.pl](http://www.infantporadnia.pl)**



helping people move on

AP/0643

### Gabinet Neurologiczny

**MAŁGORZATA ZIÓŁEK**

lekarz specjalista neurolog

**Przyjmuje:**

**wtorek 16.00 - 17.00**

**Radom, ul. KellesKrauz 32**  
tel. **48 36 229 83**

N/0089

**STOMATOLOGIA**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**STOMATOLOGIA**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**ZDROWIE**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**NEUROLOGIA**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

# apteka odzienna

**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](http://www.aptekacodzienna.pl)**



**727 011 011**

W Centrum Gamma Knife Warszawa leczone są:

- guzy nowotworowe mózgu,
- przerzuty do mózgu w nowotworach piersi, płuc i innych,
- niektóre choroby nienowotworowe mózgu.

Gamma Knife to metoda:

- alternatywna dla operacji neurochirurgicznych,
- minimalnie inwazyjna dla pacjenta,
- niemal całkowicie bezbolesna.

Centrum Gamma Knife:

- leczyło ponad 8000 pacjentów,
- posiada kontrakt z NFZ,
- współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii.

Q/0644



prof. dr hab. n. med.  
Mirosław Ząbek

# Koronawirus a zmiany w mózgu. Czy koronawirus może atakować mózg?

Czy zachorowanie na Covid-19 to realne zagrożenie dla naszego mózgu?

Dr n.med. Sebastian Dzierżęcki specjalista neurochirurgii z Centrum Gamma Knife w Warszawie



**Dr n. med. Sebastian Dzierżęcki**  
specjalista neurochirurgii. Od 2011 r.  
jest ściśle dedykowany radiochirurgii

stereotaktycznej Gamma Knife, w której szczególne zainteresowanie kliniczne przedstawia w zakresie neurochirurgii czynnościowej oraz napromieniania guzów o trudnych lokalizacjach wewnątrzczaszkowych. Doświadczenie zdobyte w Centrum Gamma Knife w Warszawie pod kierunkiem prof. dr hab. n.med. Mirosława Ząbka należy do jednych z największych w kraju jak i zagranicą. Odbił liczne szkolenia i staże zagraniczne m. in. w szpitalu wojskowym „Na Homolce” w Pradze (Czechy), Klinice Radioneurochirurgii ETZ Elisabeth w Tilburgu (Holandia) oraz w Haddasah Hospital Ein Karem w Izraelu. Jest autorem lub współautorem książek, publikacji i wystąpień zjazdowych z zakresu neurochirurgii.

Coraz liczniejsze dane kliniczne sugerują, że wirus SARS-CoV-2 może aktywnie przenikać do mózgu i go niszczyć. Wydawałoby się, że mózg jest bezpieczny w przypadku infekcji koronawirusowej, gdyż znajduje się w specjalnej strefie ochronnej, zapewnianej przez tzw. barierę krew-mózg. Nic bardziej mylnego, według naukowców z „Nature Neurosciences” główne białko budujące koronawirusa COVID-19 o nazwie S (spike – kolec) umożliwia wirusowi swobodne przenikanie przez wspomnianą barierę krew-mózg. Pokrywa się to z obserwacjami olbrzymich grup pacjentów, którzy przechorowali koronawirusa (w chwili pisania artykułu odnotowano ponad 87 milionów zachorowań na całym świecie) i prezentowali nie tylko problemy oddechowe ale także różnorodne zaburzenia neurologiczne. Oczywiście podstawowym i najbardziej znanym

objawem uszkodzenia neurologicznego są popularne zaburzenia węchu i smaku, które stały się niemalże patognomoniczne dla zakażenia SARS-CoV-2. Niestety jest to tylko wierzchołek góry lodowej, gdyż coraz częściej lekarze alarmują o ryzyku wystąpienia objawów takich jak zaburzenia pamięci, halucynacje, senność czy zagrażające życiu udary niedokrwienne mózgu. Dlaczego tak się dzieje? Najprawdopodobniej związane jest to z funkcją białka S, które po odłączeniu od cząsteczki wirusa indukuje w okolicy stan zapalny, który odpowiedzialny jest za bezpośrednie uszkodzenie neuronów, istoty białej oraz drobnych naczyń krwionośnych. **To ostatnie jest szczególnie przejmujące bo w konsekwencji może prowadzić do pełnoobjawowego udaru niedokrwiennego mózgu czy krwotoku wewnątrzczaszkowego.** Jak sugerują badania, COVID-19 może najprawdopodobniej przebywać w mózgowiu przed długi czas (nawet kilka lat) co w konsekwencji może sprawić, że prawdziwe koszty społeczne związane z pandemią SARS-CoV-2 będziemy ponosić długimi latami, szczególnie gdy do obserwowanych powikłań włączymy zaburzenia psychiatryczne. Szczęśliwie skala zjawiska nie jest duża – według najnowszych opracowań, odsetek powikłań neurologicznych infekcji nie powinien być wyższy niż 0.04%. Jednak w globalnej skali zachorowań oznacza, że tego typu powikłania mogą wystąpić u ponad 30 000 osób po przebytym zakażeniu Covid-19. Ciekawą obserwacją jest częstsze występowanie objawów u mężczyzn.

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO  
DOBROCZYNNOŚCI NZOZ**

**ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ  
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

Radom, ul. Czachowskiego 42

od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

P0363

świadczy bezpłatne  
usługi w ramach **NFZ**  
w zakresie pielęgniarstwa opieki  
długoterminowej w domu chorego

Prosimy przekazać **1% PODATKU  
DLA NAJUBOŻSZYCH**

DZIECI I RODZIN WIELODZIEŃNYCH RADOMIA.

**100% odpisów**

przeznaczamy na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021

Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

www.rtd.radom.pl

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

## 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 oczodołach
- 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

# Pierwsze dane na temat efektywności szczepień przeciw COVID-19 z Izraela

Opublikowano w dniu: 15 lutego 2021

Dane efektywności (rzeczywistej skuteczności) szczepień przeciw COVID-19 z Izraela potwierdzają wysoką skuteczność szczepionki mRNA firm BioNTech i Pfizer ocenioną w badaniach klinicznych. W wyniku sprawnie prowadzonego programu szczepień przeciw COVID-19 w Izraelu zaczyna spadać liczba zakażeń SARS-CoV-2, hospitalizacji i zgonów z powodu COVID-19. Redukcja zachorowań widoczna jest wśród osób starszych i w grupach ryzyka, objętych szczepieniami w pierwszej kolejności.

Izrael jest światowym liderem pod względem zaawansowania programu szczepień przeciw COVID-19. Objęcie szczepieniami całej populacji osób od 16 r. ż. planowane jest do końca marca 2021 roku.

Z najnowszych badań wynika, że wśród Izraelczyków w wieku 60 lat i starszych:



- 89,9% zostało zaszczepionych przynajmniej 1 dawką szczepionki mRNA firmy BioNTech i Pfizer,
- Zaszczepiono ponad 50% dorosłych Izraelczyków,

- Odnotowano 43,4% redukcji nowych przypadków zakażeń SARS-CoV-2,

- Odnotowano zmniejszenie liczby hospitalizacji o 32%.

Aktualnie w Izraelu prowadzone są szczepienia osób dorosłych z grup wysokiego ryzyka zachorowania na COVID-19, stąd też występuje dodatkowy efekt zmniejszania się zachorowań w różnych grupach wieku.

Od 20 grudnia 2020 roku do 31

## OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT  
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)

**Okulista  
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

sobota na zapisy  
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

**Zakład Optyczny**  
czynny codziennie 10 - 18  
sobota 10 - 13

O/0403

lek. med. **Ewa Krupa**  
specjalista chorób oczu

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

**Radom  
ul. Żeromskiego 62  
pn., śr., pt. od 15**

zapisy na telefon:  
**606 689 450**

O/0303

**OPTYK OKO**  
ZAKŁAD  
OPTYCZNY

ul. Szewska 17  
tel.: 48 363 02 43  
**695 85 25 85**

**Dorota Miszczak**  
opt. dyplomowany  
rehabilitacja

okodora.wm@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

**Od 01.01.2021 r.**  
**Wznawiamy ZAPISY do lekarzy POZ**

Realizujemy usługi medyczne  
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci  
(echo serca, holter EKG,  
holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa  
+ USG Doppler naczyń
- **Poradnia preluksacyjna**  
**(USG bioderek dzieci na NFZ**  
**KRÓTKIE TERMINY)**
- i wiele innych specjalizacji.



**Radom, ul. Gagarina 1**

☎ 48 367 15 10  
infolinia 790 602 603  
recepty@medicon.com.pl  
medycynapracy@medicon.com.pl  
www.medicon.com.pl

### LECZENIE SZPITALNE KRÓTKIE TERMINY!

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia - nowoczesne zabiegi przy użyciu
- lasera holmowego (prostaty i kamicy nerkowej)
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

**Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka**  
– szybkie terminy na **NFZ**

styczni 2021 roku pierwszą dawką szczepionki przeciw COVID-19 zaszczepiono 3,08 mln osób (jedną trzecią populacji), drugą – 1,79 mln. W ponad 300 punktach podawanych jest po ok. 200 tys. dawek dziennie. Rozpoczęto już szczepienia osób powyżej 35 r.ż. Przyspieszono szczepienia nauczycieli, a także uczniów w wieku 16–18 lat, co ma im umożliwić stacjonarne przygotowanie się do egzaminów maturalnych. Szczepieniami objęto chętne kobiety w ciąży, w szczególności te narażone na ryzyko zakażenia ze względu na wykonywany zawód lub istniejące choroby.

Szybkości prowadzonego programu szczepień sprzyjają wysoka gęstość zaludnienia, sprawna infrastruktura oraz efektywny system podstawowej opieki zdrowotnej oparty na przychodniach prowadzonych przez cztery kasy chorych. Niektóre punkty szczepień działają 24 godziny na dobę i 7 dni w tygodniu, a pod koniec dnia z niewykorzystanych dawek mogą skorzystać wszyscy chętni niezależnie od wieku i stanu zdrowia (zainteresowani czekają pod punktami szczepień lub są powiadamiani za pomocą grup na Facebooku i WhatsAppie).

**W retrospektywnych badaniach kohortowych, które objęły 416 900**

**osób zaszczepionych dwoma dawkami szczepionki mRNA między 19/12/20 a 15/01/21, u 254 odnotowano objawy COVID-1 (wszystkie łagodne), co pozwoliło ocenić efektywność szczepień na poziomie 91%.**

Wyniki te potwierdzają wysoką skuteczność szczepionki ocenioną w badaniach klinicznych. Badania kliniczne są złotym standardem badań, dostarczając najwyższego poziomu dowodów poprzez ograniczanie błędów systematycznych. Jednym z ograniczeń badań klinicznych jest to, że są „zbyt” kontrolowane i nie odzwierciedlają tego rzeczywistych warunków w jakich prowadzony jest masowy program szczepień. Na przykład będą osoby, które nie zgłoszą się na podanie drugiej dawki szczepionki, dostaną ją wcześniej lub później niż wymaga tego zatwierdzony schemat szczepienia. Wpływ takich zmian jest nieznany, dopóki nie rozpocznie się podawanie szczepień w praktyce. Dane z Izraela pokazują, że szczepionka mRNA firm BioNTech i Pfizer utrzymuje wysoką skuteczność nawet poza kontrolowanymi warunkami badania klinicznego.

Dodatkowo oceniono również efektywność szczepionki w zapobieganiu zakażeniom SARS-CoV-2 w ciągu 13-24 dni

po podaniu 1szej dawki szczepionki.

Około 80% zakażeń SARS-CoV-2 w Izraelu to wariant brytyjski B.1.1.7. Uzyskane dane potwierdzają działanie dostępnych w Izraelu szczepionek przeciw COVID-19 przeciw wariantowi B.1.1.7.

**Z pierwszych dużych badań efektywności szczepień przeciw COVID-19 wynika, że pierwsza dawka szczepionki redukuje liczbę zakażeń objawowych i bezobjawowych o ok. 50%.**

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

### 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**

**GABINET LEKARSKI  
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz***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<sup>00</sup> - 15<sup>00</sup>*

Centrum Medyczne

**MEDiana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

**tel. 606731821**

N/0316

**GABINET  
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

**Marina Chojnacka**  
*neurolog***604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

## Nowoczesne metody leczenia – rozkruszania kamieni układu moczowego w Szpitalu Urologicznym Mazovia

Światłowodowy Laser Soltive Thulium Premium – innowacyjne leczenie chorób urologicznych

Z przyjemnością informujemy, że w naszym Szpitalu Mazovia – jako pierwsi w Polsce – dysponujemy innowacyjnym światłowodowym laserem tulowym Soltive Thulium Premium. Przy jego pomocy można rozkruszać kamienie zlokalizowane w układzie moczowym (pęcherzu, moczowodach, nerkach) w czasie o połowę krótszym niż w przypadku innych laserów. Urządzenie znajduje zastosowanie również w zabiegach enukleacji łagodnego rozrostu prostaty.

Światłowodowy laser Soltive Thulium Premium to największa innowacja na rynku laserów medycznych w ciągu ostatnich 20 lat. Znajduje on zastosowanie przede wszystkim w małoinwazyjnym rozkruszaniu kamieni w układzie moczowym (moczowody, pęcherz moczowy,

nerki) oraz w zabiegach enukleacji łagodnego rozrostu prostaty.

**Laser Soltive Thulium Premium  
– leczenie kamicy układu moczowego**

Badania dowiodły, że system umożliwia rozkruszanie kamieni w czasie o połowę krótszym niż inne lasery. System Soltive Thulium Premium rozkrusza kamienie na bardzo drobne cząstki, które mogą być łatwo wypłukane podczas zabiegu. Zmniejsza to ryzyko rozwoju kolejnych większych kamieni oraz wystąpienia bolesnej kolki nerkowej.

**Korzyści dla pacjenta to:**

- mniejsza inwazyjność zabiegu,

- szybszy czas zabiegu,
- wysoka skuteczność,
- niższe ryzyko powikłań,
- krótki czas rekonwalescencji i powrotu do zdrowia.

**Laser Soltive Thulium Premium w leczeniu łagodnego rozrostu prostaty**

Światłowodowy laser Soltive Thulium Premium znajduje również zastosowanie w zabiegach enukleacji łagodnego rozrostu prostaty. Emitowana przez laser energia pozwala oddzielić przerosniętą tkankę gruczołową (gruczołaka) od prawidłowej tkanki prostaty przy jednocze-

**SPECJALISTA CHOROBY 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

TERAPIA MANUALNA KRĘGOSŁUPA (ZABIEGI RĘCZNE)

ĆWICZENIA LECZNICZE I PROFILAKTYCZNE  
W ZESPÓŁACH BÓLOWYCH NARZĄDU RUCHU

FAŁA UDERZENIOWA

MEDICON

Radom, ul. Gagarina 1, gabinet A

**tel. 606 611 150**

N/0286

**ANDRZEJ BORYSOWICZ  
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG**

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

**792 177 877**

N/0459

**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

prof. dr hab. n. med.  
**Jan Krzysztof Podgórski**  
NEUROCHIRURG

N/0215

Radom,  
ul. Lekarska 2A, piętro 1  
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655  
697 060 807

snyim szybkim zaopatrzeniu krwawiących okolicznych naczyń. Znacznie zwiększa to bezpieczeństwo pacjenta i zapewnia lekarzowi lepszą widoczność pola zabiegowego.

**Korzyści dla pacjenta to:**

- skuteczność, bezpieczeństwo i precyzja,
- możliwość usunięcia nawet gruczolaków o dużej objętości,
- nieliczne przeciwwskazania (dozwolony nawet u pacjentów kardiologicznych),
- mniejsze krwawienie okołozabiegowe,
- niskie ryzyko powikłań w postaci zaburzeń erekcji czy nietrzymania moczu.

Osoby zainteresowane zabiegami z użyciem lasera Soltive Thulium Premium – dostępnego na terenie kraju tylko w naszej placówce.

Zapraszamy do kontaktu z Poradnią Specjalistyczną **MÓJ LEKARZ RADOM**, Skrajna 113 tel. 694 880 044, gdzie przyjmują specjaliści ze Szpitala Mazovia Odpowiemy na wszystkie pytania dotyczące chorób urologicznych.

Jesteśmy bardzo dumni ze współpracy ze Szpitalem Mazovia oraz faktu wprowadzenia na rynek tego rewolucyjnego, nowego systemu laserowego.

Dzięki ulepszonej efektywności kruszenia kamieni, cięcia i hemostazy tkanek Soltive Laser System jest istotnym krokiem naprzód w technologii laserowej, która pomoże urologom w uzyskiwaniu lepszych wyników leczenia, System ten nie tylko podnosi poprzeczkę w dziedzinie technologii laserowej, lecz stanowi również żywe potwierdzenie filozofii firmy Olympus, jaką jest sprawianie, że

**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

życie ludzi staje się zdrowsze, bezpieczniejsze i szczęśliwsze. Ta technologia przerosła wszystkie nasze oczekiwania.

**Na konsultacje do Poradni MÓJ LEKARZ zapraszają: prof. dr n. med. Igal Mor i dr Tomasz Kupski**

**Zapisy tel. 694 88 00 44**

**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]



WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM

**694 880 044**

[www.mojlekarzradom.pl](http://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, Pediatria** – 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 **Eliza Słodka**

**Kardiolog, Internista** – dr **Konrad Pajączkowski**

**Chirurg naczyniowy** – dr **Grzegorz Noll**

**Chirurg naczyniowy** – dr **Grzegorz Prokop**

**Internista, Alergolog** – dr **Jacek Burski**

**Psychiatra** – dr. **Jan Kopacz**

**Neurolog** – dr **Tomasz Hernik**

**Neurolog** – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**

**Ortopeda** – dr **Andrzej Sawicki**

**Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu** – dr **Jolanta Ostrowska**

**Pediatria, Lekarz Rodzinny** – dr. **Krystyna Dworzańska**

**KONSULTACJE TELEFONICZNE**

**zadzwoń: 694 880 044**

**BADANIA:** USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER, EKG,  
HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY  
**KRIOCHIRURGIA** – KURZAJKI, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

[Y/0622]

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIA

ZDROWIE

PORADNIA

[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

[www.zdrowko.com](http://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**

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

# Aktywny Samorząd – bądź na bieżąco – rusza nabór

Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przyjął dokument „Kierunki działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów pilotażowego programu „Aktywny Samorząd” w 2021 r., umożliwiające kontynuowanie programu.

Fundusz ponownie zagwarantował bardzo wysoki budżet na realizację. W bieżącym roku wynosi on 189,62 mln zł.

W 2021 roku realizowane będą następujące formy wsparcia:

- 1. Obszar A** – likwidacja bariery transportowej
- 2. Obszar B** – likwidacja barier w dostępie do uczestniczenia w społeczeństwie informacyjnym.
- 3. Obszar C** – likwidacja barier w poruszaniu się, m.in.:

- **Zadanie 1** – pomoc w zakupie wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją uniemożliwiającą samodzielne poruszanie się za pomocą wózka inwalidzkiego o napędzie ręcznym);

- **Zadanie 2** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanego skutera lub wózka inwalidzkiego o napędzie elektrycznym (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności);

- **Zadanie 3** – pomoc w zakupie protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne, tj. protezy co najmniej na III poziomie jakości (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności);

- **Zadanie 4** – pomoc w utrzymaniu sprawności technicznej posiadanej protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne - co najmniej na III poziomie jakości (adresowana do osób ze stopniem niepełnosprawności);

- **Zadanie 5** – pomoc w zakupie skutera inwalidzkiego o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego (adresowana do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności - do 16 roku życia lub osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, z dysfunkcją narządu ruchu powodującą problemy w samodzielnym przemieszczaniu się i posiadających zgodę lekarza specjalisty na użytkowanie przedmiotu dofinansowania).

Wnioski o dofinansowanie można składać w formie elektronicznej w systemie SOW (<https://sow.pfron.org.pl/>) już od dnia 1 marca 2021 r. Wnioski są oceniane merytorycznie w systemie punktowym (maksymalna liczba pkt – 100).

**Przypominamy i zachęcamy - możecie złożyć wniosek nie wychodząc z domu.**

Termin zakończenia przyjmowania wniosków wypada dnia 31.08.2021 r.

Szczegółowe informacje odnośnie kryteriów przyznawania punktów oraz innych procedur znajdziecie tutaj: <http://www.pfron.org.pl/.../aktywny-samorząd-w-2021-roku-1/>

Jeśli macie jakiegokolwiek pytania odnośnie działania dofinansowań, lub jeśli Sami lub ktoś z Waszego otoczenia potrzebuje wózka czy też skutera inwalidzkiego prosimy o kontakt pod nr: 509 717 353.

**Zaufajcie nam, mamy ogromne doświadczenie, zadzwoncie jeśli będzie trzeba to dojedziemy do Was i pomożemy we wszystkich formalnościach.**

**Zespół Armed Ort**

Radom, ul. Bernardyńska 1  
tel.: 783 939 704  
sklep@armed-ort.pl**lek. med. Piotr Słyk***specjalista chorób dziecięcych, radiolog***Wtorek 14<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>, Środa 15<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>****tel. 48 36 26 058**

T/0074

**SPECJALISTYCZNY  
GABINET PEDIATRYCZNY  
oraz BADANIA****USG**Radom,  
ul. Sienkiewicza 32**Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589**

## Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc  
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

511 511 234  
48 386 95 00

[www.nzoz-srodmiescie.pl](http://www.nzoz-srodmiescie.pl)



Niepubliczny Zakład  
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28  
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: [info@nzoz-srodmiescie.pl](mailto:info@nzoz-srodmiescie.pl)

czynne w dni powszednie od 8-18  
zapisy telefonicznie, osobiście lub  
online poprzez [www.osoz.pl](http://www.osoz.pl) lub  
[www.nzoz-srodmiescie.pl](http://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-Juskiewicz | 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

Z0262

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

BEZPŁATNE  
badanie słuchu,  
porady i konsultacje  
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:

Pon. - Pt. 8 - 18,  
So. 9 - 13

[www.stymat.pl](http://www.stymat.pl)  
[stymat.radom@vp.pl](mailto:stymat.radom@vp.pl)

AAV0076

## Papież jezuita



W połowie stycznia (13-tego) dyrektor biura prasowego Watykanu Matteo Bruni poinformował oficjalnie, iż papież Franciszek a także papież - senior Benedykt przyjęli pierwszą dawkę tzw. szczepionki przeciw koronawirusowi. Po upływie trzech tygodni obaj przyjęli także 2 dawkę preparatu.

Czytając ten tekst, możemy więc być pewni, że głowa Kościoła została zabezpieczona - w najlepszy znany nam sposób - przed Covidem 19. Ma to dodatkowe znaczenie przed planowaną z początkiem marca papieską podróżą do Iraku.

Jak wyznał Franciszek - w jednym z ekskluzywnych wywiadów udzielonych w połowie stycznia - przez pandemię „poczuł się jak w klatce”. Papież znany jest z tego, że kocha przebywać wśród ludzi. Już jako kardynał w swej ojczyźnie przemieszczał się autobusami i chodził pieszo ulicami, co pozwalało mu nawiązywać bliskie kontakty z diecezjanami. W Watykanie zamieszkał w hotelu Św. Marty, bo w apartamentach papieskich - które bardzo Mu się podobały - czułby się wyizolowany i obco. Potrafi przysiąc do stołówki watykańskiej, gdzie jadają pracownicy z Watykanu i zasiąść wśród nich, by zjeść z nimi i porozmawiać - a czyni to często. Na początku było to ogromnym zaskoczeniem dla wszystkich. Dziś wszyscy się już przyzwyczaili do „nowego stylu” papieża.

Jak powiedział Franciszek w związku z nową sytuacją wynikającą z pandemii i problemami, które rodzi: „uspokoilem się, zacząłem brać życie takim, jakie jest”. Stwierdził, że teraz więcej się modli, więcej rozmawia, więcej używa telefonu. Odpowiadając na pytanie o to, jak zmieniła się jego codzienność - papież przyznał - że pandemia ubarwiła jego życie i że jest z tego mimo wszystko zadowolony.

„Musiałem - mówił - odwołać podróżę, do Papui-Nowej Gwinei i Indonezji, całkowicie je odwołać. Bo przecież nie mogę wywoływać zgromadzeń. Teraz nie wiem, czy dojdzie do podróży do Iraku, ale życie się zmieniło. Tak, życie się zmieniło. Jest zamknięte. Lecz Bóg pomaga wszystkim”. Trzeba „wyjść z tego kryzysu z podniesioną głową” i być realistą - stwierdził.

W jednym ze swoich ostatnich wystąpień Papież podkreślił, że Pan Jezus większość swego życia na ziemi spędził żyjąc życiem dnia powszedniego, nie rzucając się w oczy. To ukazuje nam „wielkość życia codziennego, znaczenie w oczach Boga każdego gestu i chwili życia, nawet tego najprostszego i najbardziej ukrytego”. I to jest właśnie ów realizm. Przyjęcie naszej codzienności, także tej związanej z pandemią.

„Bóg zwycięża zło świata: uniżając się i biorąc je na siebie. Jest to także sposób, w jaki możemy podnosić innych: nie osądzając, nie mówiąc im, co mają czynić, ale będąc blisko nich, dzieląc się z nimi miłością Boga” - zaznaczył papież Franciszek.

Mimo restrykcji wynikających z pandemii, bądźmy więc blisko innych, otaczając ich miłością, która pozwoli nam przetrwać te trudne dni „zamknięcia w klatce” nie zgubivszy naszego człowieczeństwa.

JT SJ

[www.radom.jezuici.pl](http://www.radom.jezuici.pl)

CENTRUM ZAOPATRZENIA  
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoleżynowe • 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

## Duchowość — warunek szczęścia



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.

Człowiek tym różni się od zwierząt, że jego postępowanie nie jest zdeterminowane instynktami czy popędami, lecz zależy od sfery duchowej. Ludzie bardziej różnią się między sobą duchem niż ciałem. To właśnie różnica w rozwoju duchowym sprawia, że jednym ludziom możemy ufać i chcemy się z nimi zaprzyjaźnić, a innych unikamy, gdyż są agresywni i nieobliczalni.

Los każdego z nas zależy od stopnia duchowego rozwoju.

Dzięki duchowości człowiek jest w stanie czynić to, do czego nie jest zdolne jego ciało. Potrafi się nawracać, kochać i marzyć. Ciało nie jest do tego zdolne. To duch sprawia, że człowiek jest w stanie czynić to, co chce on cały, a nie to, czego chce jakaś część jego człowieczeństwa, np. jego emocje, instynkty czy popędy.

## Duch chroni człowieka

Duchowość jest tym dla człowieka, czym centralny program dla komputera albo czym popędy i instynkty dla zwierząt. Jeśli jakiś komputer ma zawirusowane programy, to przestaje normalnie działać. Podobnie jeśli jakieś zwierzę ma zakłócone działanie instynktów, to może zginąć. Poważnie zagrożony jest też człowiek, który nie rozwija sfery duchowej. Ktoś taki nie wie, kim jest ani po co żyje. Traci orientację w otaczającym go świecie i w kontakcie z samym sobą. Człowiek pozbawiony duchowości nie jest w stanie szukać prawdy, kochać ani panować nad sobą. Jedynie człowiek duchowy potrafi w rozumny sposób kierować własnym ciałem oraz budować więzi oparte na miłości, a nie na pożądaniu czy zakochaniu. To duch sprawia, że człowiek może tworzyć poezję, grać na fortepianie, abstrakcyjnie myśleć, komunikować miłość.

## Wypaczony duch wypacza wszystko

Zaburzona duchowość wypacza myślenie, odbiera wolność, miesza dobro ze złem. Sprawia, że człowiek zajmuje wypaczoną postawę wobec ciała, staje się jego niewolnikiem albo wrogiem. Znane powiedzenie mówi, że w zdrowym ciele jest zdrowy duch. W rzeczywistości jest odwrotnie — to zdrowy duch uzdalnia



człowieka do troski o zdrowe ciało, gdyż to duch kieruje ciałem. Właśnie dlatego choroby ducha są znacznie groźniejsze niż choroby ciała. Biblia w wielu miejscach przestrzega nas przed byciem człowiekiem cielesnym, czyli takim, dla którego cielesność jest najważniejszym punktem odniesienia i który czyni to, co chce jego

**medistar**  
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ  
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY  
WNIOŚKI 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

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 toczenia  
rumieniowego układuowego  
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

Y/0593

# WROMED

AB/0136

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**

ciało. „Ci bowiem, którzy żyją według ciała, dążą do tego, czego chce ciało; ci zaś, którzy żyją według Ducha — do tego, czego chce Duch. (...) A ci, którzy żyją według ciała, Bogu podobać się nie mogą” (Rz 8, 5. 8). To nie wina ciała, gdy ktoś z ludzi podporządkowuje się ciału i gdy staje się jego niewolnikiem tak, jakby był tylko ciałem i jakby nie miał żadnych innych aspiracji niż tylko pragnienia cielesne, które nikomu nie wystarczą do szczęścia. Błędy popełniane w sferze cielesnej zawsze wynikają ze słabości ducha.

## Czym jest duchowość?

Duchowość to zdolność człowieka do zrozumienia samego siebie. To zdolność szukania odpowiedzi na najważniejsze dla nas pytania: kim jestem?; dlaczego istnieję?; dokąd zmierzam?; w oparciu o jakie więzi i wartości mogę osiągnąć cel mego życia? Duchowość jest dowodem na to, że nie jesteśmy dziećmi nieświadomej siebie materii, lecz że zostaliśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga, który jest Duchem.

Ciąg dalszy na str. 24.

**LEKARZE  
SPECJALIŚCI**

**511 511 234**

**CENTRUM  
BERNARDYŃSKA**

**48 386 95 00**

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590



## 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 • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomaganie rozwoju



- 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 polykiania 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
- szkoła 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**

Z/0586

## Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI  
PORADY I ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30  
czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne

**MEDiana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Q/0045

**ONKOLOGIA**  
www.zdrowko.com

**PORADNIE**  
www.zdrowko.com

**ZDROWIE**  
www.zdrowko.com

**PORADNIE**  
www.zdrowko.com

**PORADNIE**  
www.zdrowko.com



## Zapraszamy do Punktu Pobrań

**ul. Lekarska 2A w Radomiu**

Pon - Pt 7:30 - 13:00, Sob 8:00 - 12:30

Tel.: 798763016

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

**BEZPIECZEŃSTWO  
NASZYCH PACJENTÓW  
JEST DLA NAS  
PRIORYTETEM.**

[www.alablaboratoria.pl](http://www.alablaboratoria.pl)

**OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH**

# Duchowość — warunek szczęścia

*Ciąg dalszy ze str. 23.*

Jedynie duchowość może nas wyzwolić z dominacji instynktów i popędów. Dzięki niej odróżniamy ludzi od zwierząt. Ducho-

wość wprowadza nas do królestwa osób, których ciało zostało ulepione z prochu tej ziemi, ale których człowieczeństwo powstało na skutek tchnienia w nas Ducha Bożego. Dojrzała duchowość prowadzi do dojrzałości we wszystkich sferach człowieczeństwa. Tylko człowiek duchowy potrafi mądrze myśleć, ofiarnie kochać i uczciwie pracować. Duchowość odgrywa rolę centralnego ośrodka sterowania życiem. Czym hormony są dla ciała, świadomość dla psychiki, a sumienie dla moralności, tym duchowość jest w odnie-

sieniu do całego człowieka. Być uczniem Chrystusa to wypływać na głębie duchowości. To oczami ducha widzieć całego człowieka i zdumiewać się jego niezwykłością. Św. Paweł przypomina: „Wy jednak nie żyjecie według ciała, lecz według Ducha, jeśli tylko Duch Boży w was mieszka” (Rz 8, 9). Warunkiem dojrzałości duchowej jest otwarcie się człowieka na światło Ducha Świętego.

### Zaniedbywanie ducha

Niepokojącym znakiem naszych

**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**

**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**

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

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

**Robert Nowakowski**

lek. specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

**Agata Nowakowska**

lek. specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

**Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym**

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

czasów jest to, że wielu ludzi bardziej dba o dobrobyt materialny niż o rozwój duchowy. Bardziej interesuje ich to, co posiadają, niż to, jakim stają się człowiekiem. To groźna sytuacja, gdyż im bardziej człowiek jest niedojrzały duchowo, tym bardziej nie umie w rozsądny sposób korzystać z dobrobytu materialnego. Ludzie niedojrzali duchowo wierzą w to, że gwarantem szczęścia jest zdrowe ciało, a nie zdrowy duch. Kto ulega takim iluzjom, ten szkodzi sobie nie tylko na duchu, lecz także na ciele. Jezus bardziej upominał tych, którzy grzeszyli duchem, niż tych, którzy grzeszyli ciałem. Zaniedbanie rozwoju duchowego wynika nie tylko z niezrozumienia wagi duchowości w naszym życiu, ale też z faktu, że potrzeby duchowe nie są tak silnie odczuwane przez człowieka jak potrzeby cielesne czy emocjonalne. Sfera duchowa jest cicha i delikatna. Ona nie krzyczy. To dlatego człowiek łatwiej skupia się na ciele czy emocjach niż na trosce o ducha.

### Wypaczenia w sferze duchowej

Radikalnym zagrożeniem duchowości jest duchowa pustka. Człowiek, który lekceważy ducha, myli to, co dobre, z tym, co przyjemne. Powtarza błędy, które innych ludzi doprowadziły do uzależnień, bezsilności czy rozpacz. Postępuje podobnie, a mimo to „myśli”, że jego los będzie lepszy. Przed duchową pustką stanowczo

Dr n. med. **Michał Janik**  
specjalista chirurgii ogólnej



Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego z 2012 r. Ukończył specjalizację z chirurgii ogólnej w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie w 2020 roku. Był stypendystą Fundacji Kościuszkowskiej w 2017 r. W ramach otrzymanego stypendium szkolił się w Cleveland Medical Center oraz Cleveland Clinic w Stanach Zjednoczonych. Obecnie pracuje jako asystent w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie. Jego specjalnością jest

chirurgia a w szczególności chirurgia minimalnie inwazyjna.

**Dr Janik jest certyfikowanym chirurgiem bariatrycznym.**

Zajmuje się ponadto operacjami estetycznymi po chirurgicznym leczeniu otyłości. Wykonuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, laseroterapii oraz przeszczepy włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

### Portfolio zabiegów:

- Dermatoskopia – badanie znamion skórnych z wykorzystaniem specjalistycznego dermatoskopu
- Dermatochirurgia – usuwanie zmian skórnych metodą chirurgiczną.

### Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do operacji z zakresu:

- chirurgicznego leczenia otyłości / chirurgii bariatrycznej
- plastyki powłok brzusznych
- plastyki przepuklin przedniej ściany jamy brzusznej w tym pachwinowych
- operacji chorób dróg żółciowych (kamica i polipy pęcherzyka żółciowego)

### Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do przeszczepienia włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

### Laseroterapia:

- Resurfacing laserowy
- Poprawa napięcia skóry twarzy
- Redukcja rozstępów
- Leczenie blizn potrądzikowych
- Wspomaganie gojenia się blizn pooperacyjnych i pourazowych
- Usuwanie laserowe zmian skórnych

### Skleroterapia zmian naczyniowych

### Toksyna botulinowa

(okolica czoła, kurze łapki)

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

przestrzega Jezus, gdy mówi: „Macie oczy, a nie widzicie; macie uszy, a nie słyszycie” (Mk 8, 18). Typowym przejawem pustki duchowej jest sytuacja, w której ktoś deklaruje, że robi to, co chce, ale zapytany o to, kim jest, milknie, gdyż nie wie, kim jest i po co żyje. Nie może zatem wiedzieć, czego chce. Ludzie puści

duchowo krzywdzą samych siebie i oddalają się od własnych marzeń i aspiracji. Żyją na zasadzie, że jakoś tam będzie. Człowiek pusty duchowo poddaje się instynktom, popędom, emocjom, modzie, grupie rówieśniczej, reklamie czy stylowi życia, jaki promują dominujące media.

*Dokończenie na str. 26.*

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

## CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudno gojących  
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

**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

Dr nauk medycznych

**Grzegorz Szcześniak**

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

**BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!**

porady, konsultacje, drobne zabiegi  
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

Nawiązujemy 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**

# Duchowość — warunek szczęścia

Dokończenie ze str. 25.

Niektórzy wierzą w to, że duchowość to wrażliwość emocjonalna, odczucia estetyczne, zachwyt nad przyrodą czy ćwiczenia na koncentrację. Te umiejętności to cechy psychiczne, a nie duchowe. Małe dzieci też potrafią się wzruszyć zwierzątkiem, zapatrzyć w zachód słońca albo wsłuchać się w jakąś piosenkę. Nie znaczy to jednak, że dzieci są już dojrzałe duchowo. Duchowość to nie refleksja nad czymkolwiek. To przypatry-

wanie się tajemnicy człowieka, czyli kogoś podobnego do Boga. Podziwianie przyrody czy wzruszanie się muzyką nigdy nie wyjaśni mi ani tego, kim jestem, ani w jaki sposób powinienem postępować.

## Kryteria dojrzałości duchowej

Sprawdżaniem dojrzałości duchowej jest świadomość, że skoro potrafię myśleć i kochać, to nie pochodzę od materii, bo ona nie myśli ani nie kocha. Skoro marzę o wielkiej miłości i uczę się kochać, mimo że nie jestem miłością, to znaczy, że istnieje

je ktoś, kto jest miłością i od kogo mogę się nauczyć kochać. Człowiek wypływający na duchową głębię rozumie, że jego istnienie jest zbyt piękne i zbyt wyjątkowe, by mogło być dziełem przypadku. Duchowość pozwala odkryć, że jestem dzieckiem Kogoś większego ode mnie, Kogoś, kto mnie rozumie, kocha i uczy kochać. Duchowość ratuje przed popadaniem w egoizm, a także przed rozczarowaniem sobą wtedy, gdy odkrywam, że sam sobie do szczęścia nie wystarczuję. Człowiek dojrzały duchowo wie, że nie będzie szczęśliwy, jeśli respektuje jakąś część siebie kosztem pozostałych wymiarów człowieczeństwa. Taki człowiek nie próbuje zaspokajać potrzeb cielesnych kosztem sumienia czy własnej godności. Wie, że po grzechu pierwotnym na tej ziemi nie da się być szczęśliwym bez wysiłku i czujności, bez dyscypliny i stawiania sobie wymagań, bez szlachetnych więzi i mądrych wartości. Człowiek dojrzały duchowo rozumie, że do szczęścia nie wystarczy mu nic mniejszego niż wielka miłość, a życie poza miłością staje się agonią, czyli powolnym, bolesnym umieraniem.

Źródło: <https://opoka.org.pl/biblioteka/T/TS/niedziela201805-duchowosc.html>

## NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line  
[www.nzoz.radom.pl](http://www.nzoz.radom.pl)

Przychodnia znajduje się  
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26  
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6  
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

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**



## SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA „DOMOWE OGNISKO”

ul. Malczewskiego 1 (przy Kurii Diecezji Radomskiej)  
26-610 Radom, **zapraszamy od pn-pt w godz. 15-19**  
tel./fax: 48 383 66 52, e-mail: [poradnia@radom.opoka.org.pl](mailto:poradnia@radom.opoka.org.pl),  
[www.dr.radom.opoka.org.pl](http://www.dr.radom.opoka.org.pl)

### Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

- duszpasterskie,
- małżeńskie i rodzinne,
- psychologiczne,
- prawne,
- pedagogiczne,
- rozpoznawania płodności,
- systemową terapię  
małżeństw i rodzin.

### Poradnia jest otwarta dla wszystkich

Potrzebujących pomocy zapraszamy w godzinach pracy Poradni  
bezpośrednio, telefonicznie lub drogą elektroniczną.

Poradnia jest współfinansowana przez Prezydenta Miasta Radomia

**KOLPORTAŻ**  
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny  
w Radomiu  
Radomski Szpital Specjalistyczny  
SWPZZPOZ Krychówce  
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](http://www.zdrowko.com) zakładka cennik,  
e-mail: [zbigum@op.pl](mailto:zbigum@op.pl)  
lub przez przedstawiciela  
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024  
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Wielkopostny Dzień Skupienia  
Służby Zdrowia

# EUCHARYSTIA - UCZTA PASCHALNA

27 lutego 2021r.



Nauki wygłosi

**Ks. Przemysław Wójcik**

kapelan w Radomskim Szpitalu  
Specjalistycznym,  
moderator Kościoła Domowego

Program:

10:00 - Hymn do Ducha

Świętego, Konferencja

10:45 - Adoracja Najświętszego

Sakramentu, Sakrament

pokuty i pojednania

12:00 - Msza św. pod  
przewodnictwem ks. bp.  
Marka Solarczyka

Miejsce:

Parafia św. Jana Chrzciciela  
Radom, ul. Rwańska 6

ZAPRASZAJĄ:  
DUSZPASTERSTWO SŁUŻBY ZDROWIA  
KATOLICKIE STOWARZYSZENIE LEKARZY POLSKICH  
KATOLICKIE STOWARZYSZENIE  
PIELEGNIAREK I POŁOŻNYCH POLSKICH

## 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 Bandoś, 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

**KAPELAN:** ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz S. Z. ks. Konrad Wójcik

### MSzS JÓZEFÓW

**MSZA ŚWIĘTA** z homilią w kaplicy MB z Lourdes  
poniedziałek - piątek - 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 11.00

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 10.00

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

**SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty**

udzielany jest również 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](http://www.kapelan.radom.pl)

### Radomskie Centrum Onkologii

**MSZA ŚWIĘTA** w kaplicy szpitalnej: Niedziela

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

## Apel papieża Franciszka o bardziej ludzkie społeczeństwo.

11 lutego, we wspomnienie Matki Bożej z Lourdes, obchodziliśmy Światowy Dzień Chorego. Wydarzenie to było okazją do szczególnej modlitwy w intencji chorych i tych, którzy się nimi opiekują. W tym dniu zgromadziliśmy się w radomskiej Farze na Mszy świętej pod przewodnictwem ks. bp. Marka Solarczyka, nowego ordynariusza naszej diecezji. Na Mszy świętej obecni byli kapelani ze wszystkich szpitali z terenu Diecezji Radomskiej. W homilii ks. biskup przypomniał o duchowym znaczeniu cierpienia, które towarzyszy przeżywaniu choroby i podkreślił jak ważne jest świadectwo wiary osób chorych.

Na Dzień Chorego papież Franciszek wydał specjalne orędzie, w którym wskazał na znaczenie solidarności braterskiej, która jest warunkiem właściwej opieki nad chorymi. Papież zwrócił uwagę, że „doświadczenie choroby sprawia, że odczuwamy naszą bezradność, a jednocześnie wrodzoną potrzebę drugiego człowieka”. Papież Franciszek zauważył, że człowiek chory doświadcza nierzadko osamotnienia i niezrozumienia także ze strony najbliższych. W swoim orędziu papież przywołuje postać Hioba, którego „żona i przyjaciele nie potrafili towarzyszyć w nieszczęściu, wręcz przeciwnie, oskarżają go, potęgując jego samotność i zagubienie. Hiob wpada w stan opuszczenia i niezrozumienia. Jego uporczywe wołanie dociera jednak do Boga, który w końcu odpowiada, otwierając przed nim nową perspektywę. Potwierdza, że jego cierpienie nie jest naganą ani karą, nie jest też stanem oddalenia od Boga ani oznaką Jego obojętności”.

Lekarstwem na samotność w doświadczeniu choroby jest bliskość drugiego człowieka. Papież nazywa ją „cennym balsamem” i wzywa wszystkich, by poczuli się odpowiedzialni za los osób chorych i starszych. Franciszek zaznaczył, że „przykazanie miłości, które Jezus pozostawił swoim uczniom, znajduje konkretną realizację także w relacji z chorymi. Społeczeństwo jest bardziej ludzkie, jeśli potrafi bardziej zaopiekować się o swoich słabych i cierpiących członków, a zdoła czynić to skutecznie będąc ożywione miłością braterską”.

**Przyjmijmy Apel papieża Franciszka i dotóżmy starą, aby nikt z chorych i starszych nie został pozostawiony sam sobie, aby nikt nie czuł się wykluczony lub opuszczony.** Maryi, Matce Miłosierdzia i Uzdrawieniu Chorych zawieramy naszych chorych i tych, którzy się o nich troszczą z bratnią miłością.

Ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

## Najbliższe wydarzenia DSZ

**27 lutego, godz. 10:00** - Wielkopostny Dzień Skupienia Służby Zdrowia (Parafia św. Jana Chrzciciela w Radomiu, ul. Rwańska 6).

**14 marca, godz. 15:00** - Msza święta w intencji Służby Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu, ul. Starokrakowska 144).

Zostajesz kimś, **kim chciałeś być?**

Dzisiaj Ty **masz wpływ** na naszą przyszłość



www.dzielo.pl

Przeznacz nam

**1%**

Wspomóż  
program stypendialny

KRS **0000150776**



**tel. 48 332 07 29**

**PON - PT**  
**7:30 - 20:00**

**SOBOTA**  
**8:00 - 13:00**

**OSIEDŁOWA 9**

**W BUDYNKU**  
**POLMEDIC'U**



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**

**Radostaw Pawlik**

mgr farm.

**Radom**

**ul. Warszawska 4**

**Pon-Pt 8:00 - 19:00**

**Sob 8:00 - 14:00**

A/0131

## **Apteka**

mgr farm. Przemysław Niedziątek

**Radom, ul. Komandosów 4**

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

**tel. 48 363 43 41**

A/0006