12/2023 (nr 337)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Oczekując Bożego Narodzenia

Czas biegnie nieubłaganie i do końca roku 2023 jest już coraz bliżej. Za nami radości związane ze wspomnieniem i naśladowaniem św. Mikołaja z Miry. Przed nami przygotowania do świąt Bożego Narodzenia. Adwent trwa. Jak zwykle czasu niewiele, a do zrealizowania zapewne mnóstwo planów. Warto skupić się na tym, co najważniejsze. Niech pośpiech i nadmiar obowiązków nie odbiorą nam radości oczekiwania. Pamiętajmy, że wszelkie przygotowania niosą ze sobą trudności i problemy do rozwiązania, a te często są źródłem wielu napięć. Warto mieć to na uwadze i robić wszystko co w naszej mocy, aby umiejętnie i z sukcesem rozładowywać każdą broń, którą możemy wyrządzić szkodę sobie i tym, którzy są wokół nas. Pamiętajmy, że każda praca zawodowa to ludzie i nawet jeśli spotykani tylko w przestrzeni wirtualnej, to przecież równie ważni i w jakiś sposób nam bliscy, bo tak jak i my borykający się z trudami dnia codziennego. Niech nasi domownicy i rodzina, z którą planujemy spotkać się w święta, będą najważniejszym celem naszych przygotowań. W przedświątecznej gonitwie nie zapominajmy o drugim człowieku, czego serdecznie życzę wszystkim czytelnikom i zapraszam do lektury 337. numeru Zdrówka.

ZG

Drodzy Czytelnicy Zdrówka

U progu świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku składamy Wam najserdeczniejsze życzenia radości, miłości i pokoju płynące z betlejemskiego żłóbka, a w nadchodzącym 2024 roku spełnienia wszystkich marzeń i planów, które nosicie w swoich sercach, zarówno w życiu rodzinnym, jak i zawodowym. I oczywiście nade wszystko – dobrego zdrowia.

Niech czas przygotowań do świąt będzie okazją do okazywania sobie wzajemnej życzliwości i cierpliwości. Zaś same święta, spędzone w radosnej atmosferze zrozumienia i domowego ciepła, niech będą okazją do wytchnienia i odpoczynku od codziennych trosk.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym
informatora

WYBRANE ARTYKUŁY:

Prosty sposób na poprawę stanu psychicznego
Czytaj na stronie 4.

Gdy zrobisz „detoks" od mediów społecznościowych
Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – jemioła
Czytaj na stronie 9.

Rakotwórcze powietrze w polskich miastach
Czytaj na stronie 14.

Dawne tradycje i zwyczaje bożonarodzeniowe
Czytaj na stronie 16.

Pierwszy raz u logopedy
Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska
Czytaj na stronie 23.

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

LABORATORIUM
LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-17.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
Labquality
www.lab-medic.pl
L/0407

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

LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
CENTRUM
BERNARDYŃSKA
48 386 95 00
Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl
Z/0590

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

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

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876
świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
P/0363
http://www.rtd.radom.pl/

S P I S O G Ł O S Z E Ń

L E K A R Z E S P E C J A L I Ś C I
Alergologia – str. 21
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 15
Dermatologia – str. 21
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia - str. 17
Hematologia - str. 15
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 7
Laryngologia – str. 17, 20
Neurologia – str. 14
Okulistyka – str. 9
Onkologia – str. 10, 20, 24
Ortopedia – str. 15
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 16, 17
Psychologia – str. 17
Rehabilitacja – str. 5, 8, 18, 20
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 4

U S Ł U G I M E D Y C Z N E
Pielęgniarstwo – str. 6, 8, 22
Opieka długoterminowa - str. 2, 6, 8,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 11, 10, 16, 20, 13

S K L E P Y M E D Y C Z N E
– str. 15, 18, 21

D I A G N O S T Y K A
Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 11, 12, 13

R A D I O L O G I A - str. 7, 11

Z D R O W I E I U R O D A
– str. 11

M E D Y C Y N A P R A C Y
– str. 11,

P R O F I L A K T Y K A
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 19

R Ó Ż N E
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną
– str. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

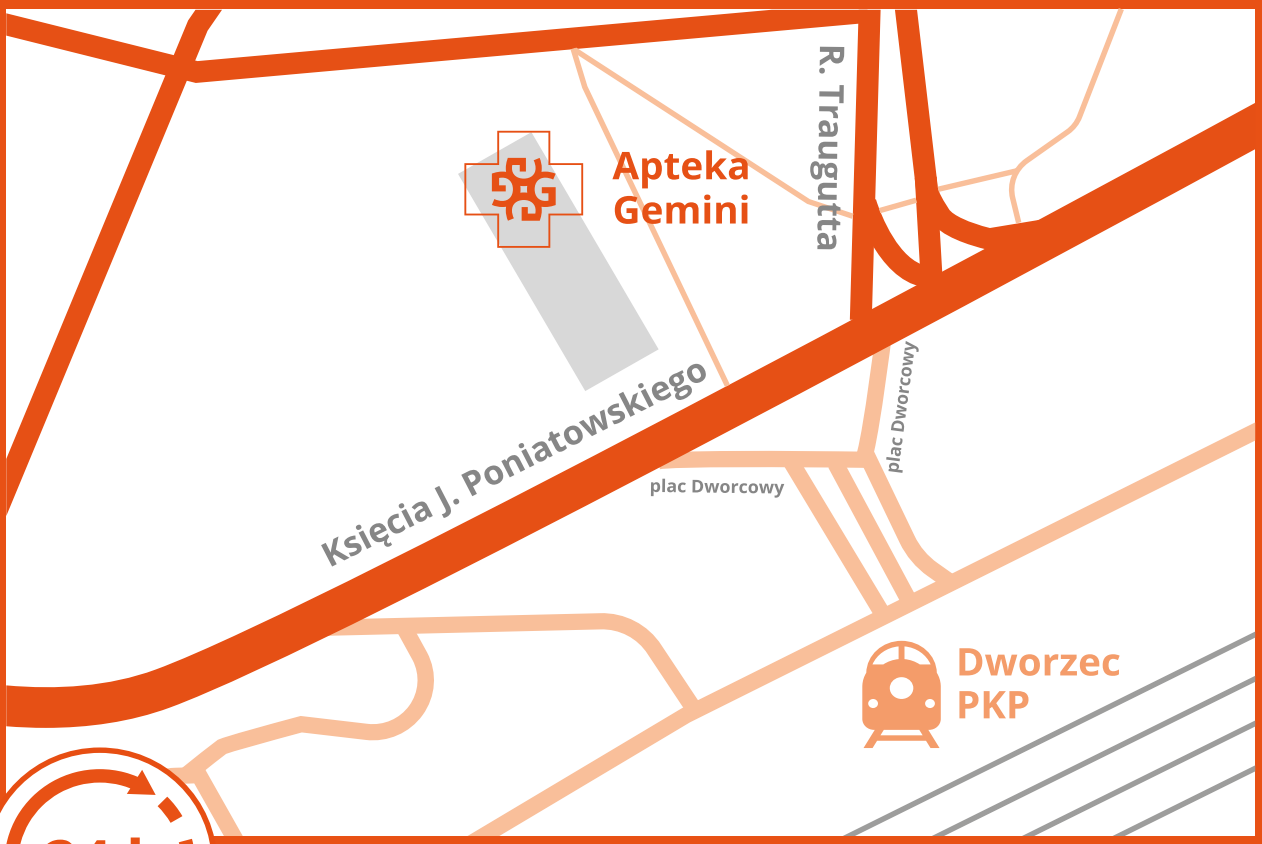
A P T E K I
- str. 3, 12, 24

I N N E
- str. 4, 15, 23, 24

Apteka
Gemini

Apteki Gemini w Radomiu:

ul. R. Traugutta 1A/m.U.4



24 h

APTEKA CAŁODOBOWA

ul. A. Tochtermana 1

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**

ul. Królowej Jadwigi 13

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**

ul. Główna 12

pon. — pt.: **7:00 — 20:00**
sob.: **8:00 — 15:00**

A/0199

APTEKA GEMINI www.zdrowko.com
APTEKA GEMINI www.zdrowko.com
APTEKA GEMINI www.zdrowko.com
APTEKA GEMINI www.zdrowko.com

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY
lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog
zapisy: tel.: 501 286 071
Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00
Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6
K/0528

Monika Lipiec
kardiolog
spec. chorób wewnętrznych
KONSULTACJE (leczenie) EKG
ul. Struga 54 (przy Witaminie)
zapisy od godz. 12
tel. 730 318 320,
ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 608 508 006
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie
K/0334

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21,
zapisy codziennie 12 - 17
tel. 728 775 577
Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15
USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie
K/0107

Prosty sposób na poprawę stanu psychicznego

Współcześnie otwarcie mówi się o tym, że stan psychiczny ludzi sukcesywnie się pogarsza, pod wpływem takich czynników jak m.in.: pandemia, wojna, trudna sytuacja gospodarcza, zawirowania polityczne. Istnieje wiele sposobów, aby choć trochę sobie pomóc w obliczu kryzysu psychicznego. Specjaliści podpowiadają, co warto robić każdego dnia.

Masz trudności? Pisz pamiętnik

Naukowcy sądzą, że pisanie pamiętnika może mieć znaczenie dla chronienia swojego zdrowia psychicznego. Sir Patrick Vallance, pełniący funkcję głównego doradcy naukowego brytyjskiego rządu, przyznał, że w 2020 roku prowadził pamiętnik, który miał na celu ochronę jego zdrowia psychicznego w trudnym czasie pandemii COVID-19. Robił to nie z myślą o publikacji, ale o autoterapii.

Pisanie pamiętnika dobre dla zdrowia psychicznego

W tym zachowaniu i w opinii o pisaniu pamiętnika naukowiec nie jest osamotniony. Psychoterapeutka Julia Samuel w rozmowie z BBC Radio 4 przyznała, że odręczne pisanie o tym, co czujemy, uwalnia emocje podobnie jak rozmowy.

– W rzeczywistości pisanie dziennika jest tak samo skuteczne jak terapia rozmową – pomaga regulować emocje, lęki i stres, a nawet poprawia nasz układ odpornościowy, nasz nastrój i często rozwiązuje problemy – skomentowała psychoterapeutka. – Uspokaja nas uwolnienie emocji i wyjaśnienie poprzez pisanie.

Pamiętnik sposobem na radzenie sobie z presją

Z kolei Adam Kay, były lekarz, zauważył, że korzystniejsze dla psychiki jest pisanie bez myśli o szerszej publiczności. Wynika to z faktu, że pisząc z myślą o odbiorcach, inaczej się ujmuje pewne treści. Jego zapiski opublikowano pod tytułem „This Is Going to Hurt", a następnie zekranizowano jako serial telewizyjny.

W Polsce publikację wydano jako „Będzie bolało. Sekretny dziennik młodego lekarza". Adam Kay podkreślił, że

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro
lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. Grzegorz Rak
kardiolog
tel.: 602 665 828
ECHO SERCA
HOLTER EKG
12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG TARCZYCY
BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska
K/0070

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
PRZYJMUJE
Centrum Bernardyńska
- ul. Bernardyńska 3a
tel. 511 511 234, 48 386 95 00
w poniedziałki i piątki od 8.00
Endomed
- ul. Kilińskiego 6
tel. 606 169 634, 48 340 02 35
w środy i czwartki od 15.20
U/0406

EURO-MED
Grupa Medyczna
z sercem do ludzi

Świadczymy usługi bezpłatnie w ramach
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

FIZJOTERAPIA DOMOWA

PAKIET REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNACZNYM STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA

ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ
REHABILITACJĘ W WARUNKACH DOMOWYCH
DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI NARZĄDU RUCHU

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE :
- ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM
- ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE
- EDUKACJĘ PACJENTA
- MASAŻ LECZNICZY
- ELEKTROTERAPIĘ
- LASEROTERAPIĘ

ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
Radom

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935
Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

pamiętnik był jego sposobem na radzenie sobie z presją gorączkowego życia zawodowego.

Pisanie pamiętnika – reguluje emocje, ułatwia koncentrację

Wielu krytyków literackich i historyków zwraca uwagę na fakt, że pisanie pamiętników to oczywiście źródło informacji historycznych, ale przede wszystkim jest to też coś, co może nieść korzyść jednostkom i społeczeństwu.

Wspomniany Patrick Vallance wyjaśnił, że w okresie pandemii kilka minut zapisywania każdego wieczoru kilku myśli pomogło mu „koncentrować się na następnym dniu".

Specjaliści podkreślają, że regularne pisanie w dzienniku wymaga wysiłku i samodyscypliny. Jest to niewątpliwie dobry sposób na autoterapię. Nic nie kosztuje i zawsze jest w zasięgu ręki.

Dlatego warto korzystać z tej możliwości i zacząć prowadzić dziennik. Ciekawym doświadczeniem może być też powrót do zapisków po pewnym czasie i spojrzenie na wszystko, co się działo, z innej perspektywy.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SKLEPY MEDYCZNE
SAMO ZDROWIE

Pomagamy w uzyskaniu dofinansowania NFZ
z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

W NASZEJ OFERCIE
- wózki
- balkoniki
- kule
- laski
- ortezy i stabilizatory tułowia, kończyn górnych i dolnych
- ciśnieniomierze
- termometry
- wkładki do butów
- akcesoria do stóp
- pieluchomajtki
- wkłady urologiczne
- podkłady
- poduszki ortopedyczne
- materace przeciwodleżynowe
- i inne

Radom, ul. Zbrowskiego 62 c
tel. 791 648 617
R/0370

GABINET REHABILITACJI
- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampy Sollux i Bioptron
- wirówka kończyn górnych i dolnych
- masaż klasyczny
- masaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny
- kinesiology taping
- ćwiczenia różne
- indywidualna praca z pacjentem

REHABILITACJA
Z DOJAZDEM DO PACJENTA
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
tel.: 48 364 04 53,
608 806 402
R/0182

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC
masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja poudarowa
rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
- drenaż limfatyczny manualny
- aparatem BOA MAX 2
BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA
R/0360
Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476
gabinet fizjoterapii Vita Vi

REHABILITACJA ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA ZDROWIE www.zdrowko.com
REHABILITACJA ZDROWIE www.zdrowko.com

To poczujesz, gdy zrobisz „detoks" od mediów społecznościowych

Korzystanie z mediów społecznościowych stało się codziennością. Mówi się coraz częściej, że mają one negatywny wpływ na zdrowie psychiczne. Brytyjscy eksperci postanowili sprawdzić, co się stanie, gdy zrobimy sobie tygodniowy odpoczynek od portali internetowych. Wyniki badań były dla nich ogromnym zaskoczeniem.

Media społecznościowe stały się nieodłączonym elementem naszego życia. Większość z nas korzysta z nich na co dzień, traktując je jako narzędzie komunikacji, źródło informacji i rozrywki. Nie pozostają też bez wpływu na nasze zdrowe psychiczne. Dwóch psychologów z Wielkiej Brytanii – Michael Wadsley i Niklas Ihssen sprawdziło, co się stanie, gdy zrobimy sobie cyfrowy detoks. Ich ustalenia zaskakują.

Przerwa od mediów społecznościowych

Eksperci zainspirowali się tezą z wcześniejszych badań, że niektóre aspekty korzystania z mediów społecznościowych przypominają zachowania związane z uzależnieniem. Zbadali, jak na przerwę od wirtualnego świata zareagują osoby, które poświęcają dużo czasu na tego typu rozrywkę w ciągu dnia. Wyszli z założenia, że mogą u ochotników ujawnić się potencjalnie objawy odstawienia, wahania nastroju, rozdrażnienie i niepokój. Obserwacje pokazały zupełnie co innego.

W badaniu wzięło udział 51 ochotników, którzy intensywnie korzystali z mediów społecznościowych (od 30 minut do dziewięciu godzin dziennie). Przez sześć dni byli odcięci od cyfrowego świata i pod czujnym okiem psychologów. Na bieżąco monitorowano ich dobrostan psychiczny i nastrój.

Co daje „detoks" od mediów społecznościowych

Po zakończeniu detoksu uczestnicy przyznali, że ta przerwa przyniosła im wiele korzyści. Praktycznie wszyscy stwierdzili, że poprawili swoją relację i uniknęli problemów w związku. Ochotnicy nie doświadczyli objawów odstawienia lub odczuwali je w bardzo małym stopniu oraz zgłaszali mniej negatywnych emocji.

Jeden wniosek dość mocno zaskoczył naukowców. Okazało się, że badani nie odczuwali negatywnych emocji oraz zgłaszali mniejsze znudzenie w ciągu dnia. Czuli się też mniej samotni niż zwykle.

NZOZ „DUO-MED" s.c.
świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Radom, ul. Olsztyńska 39 lok. 2
Białobrzegi, ul. Rzemieślnicza 22 B
na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską, pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.
Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

NZOZ CHROBREGC
Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
48 364 04 53, 608 806 402
Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
HOSPICJUM DOMOWE NFZ
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów hospicjum domowego)
P/0182
www.nzoz-chrobrego.pl
NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

Radom ul. Konrada Vietha 23

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

L/0646

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

f / biorezonans.radom

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli

L/0553

POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

Wykonywanie badań na życzenie pacjentów oraz w ramach pakietów: PZU, ENELMED

Radom, ul. Andrzeja Struga 60,

tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia spędzonych w rodzinnej atmosferze oraz szczęśliwego nowego 2024 roku składają właściciele Małgorzata i Henryk Gruszka z pracownikami

www.pracowniartg.eu

NOWA PLACÓWKA, Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

Większość uczestników zmagała się z „nawrotem", co oznacza, że co najmniej raz w ciągu eksperymentu zalogowali się do portalu społecznościowego.

Czy aktywność w sieci uzależnia?

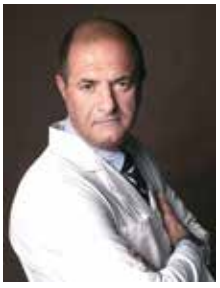
Dokończenie na str. 8.

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

503 849 387

Y/0328



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC
kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

Konsultacje pacjentów i badania echo serca

Centrum Medyczne MEDJana NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
zapisy od 9 - 19
tel.: **48 363 33 73, 510 098 225**

Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Specjalizuje się w:

- leczeniu i diagnostyce chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem różnych postaci niewydolności serca, choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków oraz nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie;
- diagnostyce obrazowej serca, z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT).

Posiada Indywidualną Akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Opiekun specjalizacji w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Profesor Polskiej Akademii Nauk.

Odbył liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i za granicą. Członek licznych polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych, m.in.: Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FESC) oraz Fellow Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FACC).

Od 1996 roku posiada amerykański certyfikat Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standardu oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów medycyny.

K/0052

BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA
- Osteopatia
- PNF
- Masaż tkanek głębokich
- Elektroterapia: *Tens, Nemec, Kotz*
- Ultradźwięki
- Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA
R/0286
TEL.: 785 195 076
RADOM, WIERZBICKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska
P/0224
opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów, worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylne, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran, odleżyn, owrzodzeń podudzi
PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

To poczujesz, gdy zrobisz „detoks" od mediów społecznościowych

Dokończenie ze str. 7.

– Nasze badanie wskazuje, że powstrzymywanie się od korzystania z SM lub ograniczanie go przez tydzień nie jest związane z żadnym istotnym wpływem na reakcje afektywne lub motywacyjne – wyjaśnili eksperci. Zaznaczyli, że nie znaleźli dowodów na to, że intensywne korzystanie z mediów społecznościowych daje efekty podobne do odstawienia.

– To sugeruje, że – podobnie jak w przypadku niedawnego konsensusu dotyczącego wytycznych diagnostycznych dla zaburzeń związanych z grami wideo, w których zrezygnowano z używania kryteriów odstawienia – w przypadku diagnozy problematycznego korzystania z mediów społecznościowych koncepcja odstawienia może być mało istotna – dodali.

Eksperci stwierdzili też, że przerwa od mediów społecznościowych może równocześnie pozbywać doświadczeń

wywołujących negatywne emocje, np. nieustanne porównywanie siebie do innych lub FOMO [ang. fear of missing out – strach przed tym co nas omija – przyp. red.], oraz pozytywne przeżycia, np. aprobata społeczna. Ich zdaniem aktywność w cyfrowym świecie – nawet ta bardzo intensywna – nie wydaje się być uzależniająca dla ogółu populacji.

Wyniki eksperymentu zostały opublikowane w czasopiśmie „PLOS One".

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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, lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Kozera
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych
Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż: - klasyczny - bańką chińską - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- **Fala uderzeniowa**
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

R/0397
telefony: stacjonarny 48 66 01 001, komórkowy 601 485 952, 608 511 928

„ZAWSZE PRZY TOBIE" Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
BEZPŁATNIE - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21, 501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

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
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych

Vision Center Salony optyczne
Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18
O/0525

Bogactwo natury – jemioła pospolita

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

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

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

Właściwości lecznicze jemioły

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

Dokończenie na str. 10.

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce
- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodole
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

O/0658

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

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13
O/0403

O/0303
lek. med. **Ewa Krupa** *specjalista chorób oczu*
- *leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych*
- *leczenie zeza i niedowidzenia*
- *leczenie wad wzroku*
- *badania do praw jazdy i szkoły*
- *aplikacja soczewek kontaktowych*
- *bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego*

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450,

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

OKULISTYKA www.zdrowko.com
OPTYK www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com

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

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

ORTO-LIVE
JANIK
J/0603
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. Paweł Roguś
CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

Bogactwo natury – jemioła pospolita

Dokończenie ze str. 9.

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

Jemioła jest składnikiem wielu mieszanek przeciwmiażdżycowych. Wchodzi także w skład preparatów łagodzących różne dolegliwości występujące w okresie menopauzy. Substancje czynne (glikoproteiny) pozyskiwane z jemioły wykorzystywane są w preparatach stosowanych w leczeniu guzów i nowotworów (działają stymulująco na układ immunologiczny), a także przewlekłych chorób stawów.

Macerat z jemioły

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

Odwar z jemioły

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

Jak zbierać i przechowywać jemiołę?

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

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.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

GIERACH
STOMATOLOGIA
lek. dent. Piotr Gierach
LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW SKRONIOWO-ŻUCHWOWYCH
SZYNOTERAPIA
PROTETYKA STOMATOLOGICZNA
pon – śr w godz. 9:00 – 19:00
czwartek w godz. 14:00 – 19:00
piątek w godz. 9:00 – 14:00
+48 48 340 40 60 | 697 073 833
ul. Żwirki i Wigury 38 lokal 7/8, 26-615 Radom
www.dent.com.pl dent@dent.com.pl
J/0494

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)
• Leczenie dorosłych i dzieci
• Bezbolesne usuwanie zębów
• Usuwanie kamienia nazębnego
- piaskowanie
• Lakierowanie zębów
- u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
• Wybielanie zębów
• Protezy zębowe
• Korony, mosty - porcelanowe
J/0543
Godziny przyjęć:
pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy:
695 726 422
48 360 64 36

J/0408
ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta
ul. Kozienicka 68 Gołębiów
Wejście z boku
tel: 506 984 208

NZOZ PRIMADENT
lek. stom. Joanna Szczerbińska
lek. dent. Hubert Szczerbiński
Radom, ul. Policka 2
tel.: 48 3318779, 535 533 613
USŁUGI OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE NA NFZ i PRYWATNIE
ZAPRASZAMY:
poniedziałek, wtorek, 12-19
środa, czwartek 12-19
sobota po uzgodnieniu telefonicznym
Leczenie ortodontyczne
(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)
Leczenie zachowawcze
dzieci i dorosłych (NFZ i prywatnie)
Leczenie protetyczne i chirurgiczne
(NFZ i prywatnie)
Profilaktyka stomatologiczna
(NFZ i prywatnie)
J/0374

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

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

Jemioła jako symbol świąteczny

Celtowie uważali, że jemioła jest święta – ktoś, kto podjął się jej ścięcia, musiał to zrobić złotym sierpem i wejść na drzewo ubrany na biało. W czasach przedchrześcijańskich uważano też, że obecna w domu jemioła chroni dom przed nieszczęściami i przyniesie domownikom bogactwo – to przekonanie przetrwało do dzisiaj. Jemioła jest również symbolem wieczności.

W XVII wieku rozpoczęto w Anglii kultywowanie zwyczaju całowania się pod jemiołą. Ten, kto odmówi drugiej osobie pocałunku, zostanie, według zabobonu, sam na zawsze.

Co więcej, jemioła musi wisieć, nie może stać w wazonie. Są trzy miejsca, w których można ją umieścić: nad stołem, w kuchni lub nad drzwiami

Źródło: poradnikzdrowie.pl

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul.Traugutta 6, tel 48/362-49-22
RTG, leczenie,profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia 794 101 801

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/0574

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

AKADEMIA ESTETYCZNA
Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog
Gabinet Kosmed z ul. Reja 5 w Radomiu zmienił nazwę oraz lokalizację
SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej
DARMOWE KONSULTACJE
Radom, Zegara Słonecznego 2/2
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14
505 646 812
AB/0570

ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

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

apteka codzienna

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

www.aptekacodzienna.pl

727 011 011

JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

Nowy, luksusowy dom opieki i rehabilitacji w Radomiu dla osób w podeszłym wieku, niepełnosprawnych i przewlekle chorych.

Oferujemy:

- Całodobową opiekę pielęgniarską,
- Rehabilitację grupową i indywidualną,
- Opiekę lekarską i psychologiczną,
- Wyżywienie z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb,
- Opiekę duszpasterską,
- Terapię zajęciową, spotkania, koncerty,
- Usługi fryzjersko-kosmetyczne.

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel. 533 507 999
www.jesiennarezydencjaseniora.com

I/0686

KOMORA TLENOWA RADOM

577-462-502
www.komoratlenowaradom.pl
1905 roku 64, Radom

Badania kliniczne jednoznacznie dowiodły, że podawanie tlenu pod zwiększonym ciśnieniem stymuluje szpik kostny do wytwarzania komórek macierzystych oraz pobudza je do działań naprawczych w organizmie. Zabiegi wykonywane w komorze hiperbarycznej prowadzą do nawet 8-krotnego wzrostu liczby komórek macierzystych!

Komórki macierzyste mają unikalną zdolność do różnicowania się w komórki budujące różne tkanki i narządy w organizmie człowieka. Komórki tego typu dają początek na przykład komórkom mięśniowym, nerwowym lub komórkom układu krwionośnego (płytki krwi, czerwone lub białe krwinki).

Komora tlenowa hiperbaryczna wspomaga leczenienie ponad 170 chorób, przypadłości i zaburzeń np.:

- dotlenianie tkanek mózgu
- pobudzenia do pracy uśpionych komórek mózgowych i tworzenia się nowych komórek
- na wszelkiego rodzaju rany
- trądzik
- egzemę
- boreliozę
- regenerację wątroby
- niweluje powikłania po zabiegach chirurgicznych
- wspomaga rehabilitację neurologiczną
- pomaga w leczeniu urazów kończyn
- stanowi naturalną metodę utrzymania zdrowej cery
- przeszczepy skórne
- pomaga w leczeniu cukrzycy i miażdżycy
- zmniejsza bóle migrenowe
- podnosi WYDOLNOŚĆ U SPORTOWCÓW
- wspomaga leczenie stopy cukrzycowej
- leczenie PO COVID
- ADHD
- Alzheimer
- Parkinson
- depresja
- grzybica
- martwica główki kości udowej
- odleżyny
- zaburzenia układu pokarmowego

Y/0494

KOMORA TLENOWA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com
KOMORA TLENOWA KOMORA TLENOWA www.zdrowko.com
KOMORA TLENOWA www.zdrowko.com

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel.: 575 149 918
N/0544

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

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

Rakotwórcze powietrze w polskich miastach

Najnowsze badania jakości powietrza w Polsce przynoszą niepokojące informacje – w niektórych miejscowościach stężenie toksycznych substancji w powietrzu przekracza dopuszczalne normy o alarmujące 900%. Co gorsza, problem dotyka również uzdrowisk, gdzie czyste powietrze powinno być nieodłącznym elementem kuracji.

Nowa Ruda, Sucha Beskidzka, Pszczyna, Żywiec, Nowy Targ – to czołówka miejscowości, gdzie ilość dni z przekroczeniem norm smogowych bije rekordy. Przygnębiające zestawienia, opublikowane przez Polski Alarm Smogowy, pokazują nie tylko liczbę dni smogowych, ale również stężenie PM10 oraz niebezpiecznego benzo(a)pirenu – składnika, który w dużych ilościach może wywoływać raka.

Najbardziej zanieczyszczone miasta w Polsce w 2023 roku

W rankingu stworzonym przez Polski Alarm Smogowy niechlubne pierwsze miejsce po raz kolejny zajęła Nowa Ruda, przodując w negatywnych statystykach w trzech kluczowych kategoriach. Wiele niepokojących danych dotyczy miast zlokalizowanych w Małopolsce, gdzie lokalne regulacje pozwalają na użytkowanie starych i szkodliwych dla środowiska „kopciuchów".

Nie wszystkie wiadomości są jednak złe. Z raportu wynika, że w niektórych miastach, jak Kraków czy Rybnik,

odnotowano znaczący spadek stężenia PM10 – aż o 40%. Nowa Ruda również zanotowała 20-procentowy spadek, co świadczy o pewnej poprawie sytuacji.

Zaniepokojenie budzi przede wszystkim sytuacja w uzdrowiskach, takich jak Szczawnica czy Rabka-Zdrój, gdzie poziom szkodliwego benzo(a)pirenu wielokrotnie przekracza normy. Jest to szczególnie problematyczne, ponieważ miejsca te są odwiedzane przez osoby poszukujące zdrowotnej poprawy.

Chociaż dane dla wielu miast wciąż są alarmujące, to jednak liczba dni z przekroczonymi normami smogowymi maleje. To daje nadzieję na poprawę jakości powietrza w całej Polsce. Porównanie danych z ostatnich lat pokazuje,

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

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

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

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

lek Dzmitry Voran
Specjalista Ortopedii
i Traumatologii Narządu Ruchu

ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Lek. Dzmitry Voran jest **specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu**. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innym w szpitalu SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP w Otwocku oraz na stażach i kursach w Polsce i za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego (jedno- i dwuprzedziałowe),
- artroskopie i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego i deformacje palców stopy,
- neuropatie (zespół cieśni nadgarstka, zespół rowka nerwu łokciowego),
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej,
- podanie kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego.

Operacje i zabiegi przeprowadza w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, gdzie oferujemy Państwu:

- krótkie terminy oczekiwania na operacje (średnio 1-2 miesiące) na NFZ,
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezjologiczną, która zapewnia bezbolesny śród- i pooperacyjny okres pobytu na oddziale.

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

AG/0595

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

ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ
- artroskopia kolana
- rekonstrukcja wiązadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA
cieśń nadgarstka, palec „zatrzaskujący się"

KRÓTKIE TERMINY
- injekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A
Tel.: 888 031 739, 788 597 735

AG/0041

GABINET HEMATOLOGICZNY
Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik
specjalista chorób wew. hematolog
wtorek, czwartek 16-18
tel. **608 490 043**

Justyna Górlicka-Szymczyk
specjalista onkologii klinicznej
środa 15.30 - 18.30
tel. **510 241 715**

AF/0338

że działania mające na celu walkę ze smogiem zaczynają przynosić wymierne efekty.

Raporty Polskiego Alarmu Smogowego jasno pokazują, że sytuacja związana z jakością powietrza w Polsce wymaga stałej uwagi i działań. Chociaż widać pewne pozytywne zmiany, nadal wiele miejscowości zmaga się z poważnym problemem zanieczyszczeń. To przestroga i wyzwanie dla lokalnych społeczności oraz decydentów, by dążyć do poprawy i ochrony zdrowia obywateli oraz środowiska.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog narządu ruchu

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

Zapisy:
Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

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
Radom, ul. Tęczowa 39
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: **722 341 247**

F/0071

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej
Przyjmuje endomed
ul. Kilińskiego 6 piętro 2 gab. 8
tel.: 604 058 628
www.drkuklinski.pl

USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
laserowe usuwanie żylaków EVLT,
RF (Radio Frequency) obliteracja
żylaków falami radiowymi
skleroterapia

F/0061

ORTOPEDIA ZDROWIE HEMATOLOGIA CHIRURGIA NACZYNIOWA
www.zdrowko.com

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA
Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)
Rejestracja pacjentów: tel.: 694 88 00 44

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.
Agata Nowakowska *lekarz specjalista psychiatra* tel: 506 472 466
Robert Nowakowski *lekarz specjalista psychiatra* tel: 502 258 348
Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

Dawne tradycje i zwyczaje bożonarodzeniowe

„Jaka Wigilia, taki cały rok" – m.in. z tym przysłowiem związane są dawne tradycje i zwyczaje, które towarzyszyły naszym przodkom w celebracji świąt Bożego Narodzenia.

Boże Narodzenie to – według teologów – najważniejsze po Wielkanocy święto w roku. Uroczystość Bożego Narodzenia poprzedza wigilia. Łacińskie słowo vigilia oznacza „czuwanie", „straż nocną". Bogata w symbole i zwyczaje Wigilia Bożego Narodzenia to jedno z najważniejszych świąt w polskiej kulturze.

Oczekiwanie na pierwszą gwiazdkę, łamanie się opłatkiem, pozostawianie wolnego miejsca przy stole – to cześć tradycji związanych z Wigilią, które w większości rodzin w Polsce kultywuje się do dziś. Jakie zwyczaje i tradycje towarzyszyły świętom naszych przodków?

Dawniej Wigilia otwierała rok słoneczny, wegetacyjny i tradycyjny rok obrzędowy. W jej obchodach, zwłaszcza ludowych, zachowały się ślady rytuałów agrarnych, zadusznych i noworocznych.

Aby zapewnić sobie w nadchodzącym roku chęć do pracy i krzepkość, 24 grudnia wstawano bardzo wcześnie. Od świtu zwracano uwagę na różne, na pozór mało znaczące wydarzenia, ponieważ wierzono, że „jaka Wigilia, taki cały rok". Rodzice przestrzegali swoje dzieci: kto będzie niegrzeczny i dostanie lanie w Wigilię, ten cały rok będzie zbierał baty. Istotne było także to, kto pierwszy zajrzy do chaty – mężczyzna czy kobieta. Jeżeli pierwszy był mężczyzna, oznaczało to pomyślność. Jeżeli kobieta, nie wróżyło to niczego dobrego.

Wierzono również, że w Wigilię domy odwiedzają dusze przodków, dlatego przed wieczerzą wigilijną zakazane były głośne i swawolne rozmowy, rezygnowano też z niektórych czynności, np. szycia, przędzenia, skręcania powrozów, zamiatania, cięcia sieczki, aby nie zranić żadnej duszy. Zostawiano także otwarte drzwi do sieni i otwierano wszelkie zamki, aby dusze mogły wejść do domu. Nasi przodkowie dmuchali na krzesła, ławy i stołki, zanim na nich usiedli, i mówili przy tym: „Posuń się, duszyczko". Po Wigilii proszono dusze, aby odeszły z powrotem do siebie.

24 grudnia przez cały dzień obowiązywał ścisły post. Kobiety od rana przygotowywały specjały z darów ziemi, wody, lasu i ogrodu. Ważne było także użycie rzeczy drobnych i trudno policzalnych, takich jak kasza, mak, bób, groch – co miało zapewnić dostatek.

Tego dnia dla podkreślenia jego wyjątkowości ubierano choinkę. Dyrektor Instytutu Nauk o Kulturze i Religii Wydziału Nauk Humanistycznych UKSW prof. Małgorzata Wrześniak powiedziała PAP, że „zanim w polskich domach pojawiła się na przełomie XVIII i XIX stulecia choinka, u powały wieszano podłaźniczkę (podłaźnik, jutkę, sad rajski, boże

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – *prof. dr hab. n. med.* **Igal Mor**
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica**
Neurolog – *prof. dr hab. n. med.* **Adam Kobayashi**
Laryngolog, Otolaryngolog – *dr n. med.* **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Internista, Alergolog – *dr* **Krystyna Budzynowska**
Urolog – *dr* **Tomasz Kupski**
Nefrolog, Internista – *dr* **Wojciech Skórka**
Kardiolog, Internista – *dr* **Piotr Panin**
Kardiolog, Internista – *dr* **Eliza Słodka**
Kardiolog, Internista – *dr* **Konrad Pajączkowski**
Chirurg naczyniowy – *dr* **Grzegorz Noll**
Psychiatra – *dr* **Jan Kopacz**
Neurolog – *dr* **Tomasz Hernik**
Neurolog – *dr* **Kinga Eleonora Kądziołka**
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – *dr* **Jolanta Ostrowska**
Ortopeda – *dr* **Marcin Kuśmierz**

USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO
W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna
KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna,internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, USG Płuc, EKG, pomiar ciśnienia, diagnostyka po-covidowa, omówienie wyników, recepty, zwolnienia, skierowania, inne w zależności stanu z pacjenta.
KONSULTACJE TELEFONICZNE **zadzwoń: 694 880 044**
BADANIA: USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER, USG Płuc, EKG,HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI
Y/0622

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

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
nowoczesnym aparatem
BTL EMSELLA
Bez konieczności zdejmowania odzieży.
GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczewska-Bogucka
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 589 761
lek. Barbara Kalbarczyk
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 608 944
www.ginradom.pl
Radom
ul. Zbrowskiego 66
G/0114

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

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
BEZPŁATNE RADOMSKIE
PROFILAKTYCZNE
BADANIA SŁUCHU
PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają
cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY
CI JE NA TYDZIEŃ
REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2
48/362-64-39
M/0473

drzewko, wiechę), czyli gałąź lub czubek sosny czy jodły ozdobiony jabłkami, orzechami, słomianymi gwiazdkami, wstążkami i opłatkami o okrągłym kształcie. [...] Znaczenie tej ozdoby, podobnie jak choinki – która przywędrowała do nas z Niemiec – wiąże się prawdopodobnie z rajskim drzewem wiadomości dobrego i złego i – naturalnie – z grzechem pierworodnym, który symbolizują owoce (na północy Europy – jabłka)".

Pojawienie się choinki na dobre zamieniło dawniejszy obyczaj, o którym wspomina autor Encyklopedii Staropolskiej Zygmunt Gloger w następujących słowach: „Stawianie snopów zboża po rogach izby, w której zasiadają do uczty wigilijnej, dotąd napotykane u ludu, było zwyczajem niegdyś we wszystkich warstwach powszechnym. [...] jeszcze w pierwszej połowie XIX w. nie siadano do Wigili bez snopów żyta po rogach komnaty stołowej ustawionych. Lud wiejski, po uczcie wigilijnej, ze słomy tych snopów kręci małe powrósła i wybiegłszy do sadu, owiązuje niemi drzewa owocowe w przekonaniu, że będą lepiej rodziły". – Snop zboża prawdopodobnie miał stanowić dobrą wróżbę dostatku i urodzaju na kolejny rok, w którym domownikom nie zabraknie chleba – wyjaśniła dyrektor Instytutu Nauk o Kulturze i Religii.

Na wspomnienie stajenki, w której narodził się Jezus, wkładano pod obrus siano, które po wieczerzy wyciągano po źdźble jako wróżbę na kolejny rok.

Ciąg dalszy na str. 18.

Pracowania Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001
M/0382

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

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem
Adres gabinetu :
Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 696 983 266
H/0022

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

PSYCHOLOGIA LARYNGOLOGIA ZDROWIE GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- laserowe usuwanie znamion
- usuwanie zmian skórnych,
- kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi
- (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny,
- choroby tarczycy

F/0456

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

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

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

lek. med. Jacek Sobaszek
F/0152
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii
Wtorki:
Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60
Wizyty prywatne
na telefon nr: 502 439 242
- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

Dawne tradycje i zwyczaje bożonarodzeniowe

Ciąg dalszy ze str. 17.

– Gdy źdźbło było zielone, przepowiadało długie życie; kłos oznaczał urodzaj i dostatek, uschnięte zwiastować mogło chorobę lub śmierć – powiedziała PAP prof. Wrześniak.

Pierwsza gwiazda, podobnie jak teraz, gromadziła wszystkich przy rodzinnym stole. Wieczerzę rozpoczynał gospodarz stosowną modlitwą i według starszeństwa dzielił się opłatkiem i składał życzenia. Potem czynili to wszyscy uczestnicy kolacji. Tego dnia na wsi popularne były także wróżby związane z magią urodzaju. Często praktykowanym zwyczajem było umieszczanie kawałka opłatka pod każdą miską z potrawą wigilijną. Jeśli opłatek się przykleił do dna naczynia, oznaczało to urodzaj tej rośliny, z której przygotowana była potrawa. Wigilią rządziła też magia liczb. Parzysta liczba ucztujących gwarantowała pomyślność, nieparzysta, że ktoś z uczestników umrze. Z kolei liczba spożywanych potraw musiała być nieparzysta. Magnaci fundowali sobie jedenaście potraw, szlachta – dziewięć, wieś – siedem. Liczba i rodzaj potraw zależała od zamożności. Każdy region miał swoje specjały. Istniało przekonanie, że należy skosztować każdego z wigilijnych dań – z szacunku dla płodów ziemi.

Przy okazji serwowania potraw wykonywano różne czynności zaklinające rzeczywistość. Jedząc, nie można było odkładać łyżki, bo kto to uczynił, mógł nie doczekać następnej Wigilii. Przy podawaniu kapusty osoby siedzące przy stole wigilijnym chwytały się za głowy, by kapusta była dorodna. Gdy serwowano kaszę jaglaną, domownicy mierzwili sobie nawzajem włosy – wierzono, że dzięki temu wróble nie będą siedziały w prosie. Nie należało odchodzić od wigilijnego stołu przed zakończeniem wieczerzy, aby żaden z domowników nie umarł i aby za rok zasiąść do Wigilii w takim samym lub większym składzie. Dawniej nie sprzątano również resztek z wigilijnego stołu, odchodzono od niego i wszystko zostawiano do następnego dnia, aby dusze zmarłych krewnych mogły się posilić.

Sądzono także, że w Wigilię, o północy, kiedy rodzi się Syn Boży i jednocześnie przesila się ciemność zimowa, w całej przyrodzie dzieją się cuda: woda w studniach i strumieniach nabiera leczniczych właściwości, kwiaty na moment rozkwitają pod śniegiem, zwierzęta o północy mówią ludzkim językiem.

Po wieczerzy wigilijnej obserwowano również niebo – jeśli było rozgwieżdżone, to zapowiadało rok piękny i urodzajny, pochmurne wróżyło słoty. Do wróżby tej nawiązuje przysłowie: „Noc wigilijna jasna, to stodoła ciasna”.

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88
Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

- Leszek Kopeć — *specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej*
- Wojciech Pacholicki — *specj. medycyny rodzinnej*
- Wojciech Czekaj — *specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.*
- Krzysztof Bocheński — *specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog*
- Agnieszka Kania — *specjalista chorób dziecięcych*
- Anna Zielińska-Pacholicka — *specj. psychiatra II°*
- Dariusz Lańczyk — *specj. ginekolog położnik*
- Paweł Mazur — *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
- Mirosław Kupidura — *specj. ginekolog - położnik*

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

W Wigilię praktykowano wiele wróżb o charakterze osobistym – która panna tarła mak, tę na pewno czekało zamążpójście. Dziewczęta nasłuchiwały też, z której strony psy szczekają, bo to z tamtej przyjdzie kawaler i się oświadczy; liczono kołki w płocie, a parzysta ich liczba oznaczała również zamążpójście.

Na wsi tradycją było, że po kolacji wigilijnej gospodarze szli do zagrody i dawali po kawałku kolorowego opłatka wszystkim zwierzętom. Nasi pradziadowie ufali, że takie zachowanie ochroni zwierzęta domowe przed chorobami.

Dokończenie na str. 20.

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y/0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"
Radom, ul. Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl
czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub online poprzez www.osoz.pl lub www.nzoz-srodmiescie.pl
ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:
Bożena Batory — *lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy*
Agnieszka Godek — *spec. med. rodzinnej*
Wiesława Korycka — *specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej*
Agnieszka Lengowska — *lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej*
Marzena Maksym — *spec.ch.dziecięcych, alergolog*
Magdalena Opiał — *spec.ch.dziecięcych*
Iwona Orczykowska — *lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej*
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz — *specj. chorób dziecięcych*

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:
ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - *alergolog*
NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - *neurolog dziecięcy*
POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - *ginekolog-położnik*
PSYCHIATRYCZNA - *wizyty komercyjne*
Maciej Krąpiec - *specjalista psychiatra*

PRACOWNIA USG
lek. med. Leszek Mazurkiewicz
- *specjalista radiolog* - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG
(Aparat Logic F6)
tarczycy, węzłów chłonnych, piersi, jamy brzusznej, gruczołu krokowego

Z/0262

Papież jezuita

Co roku zarabiał tysiące euro. Kupował kilka nowych aut każdego roku – i ciągle było mu ich mało. Wydawał mnóstwo pieniędzy na kolejne ubrania czy domy. Jego życie upływało wśród kobiet i wizyt w nocnych klubach. Grał wtedy w Manchesterze United i w Norwich City. Był reprezentantem kraju. Szybkie samochody, imprezy, alkohol. Taka była codzienność Philipa Mulryne. Jednak to nie dało mu szczęścia – znalazł je dopiero w objęciach Chrystusa. „Wiara daje mi większą satysfakcję i jest zdecydowanie bardziej emocjonalnym uczuciem" – stwierdza były sportowiec, a dziś zakonnik i kapłan wyświęcony w 2017 r.

W pewnym momencie swego życia zaczął zdawać sobie sprawę z tego, że niekoniecznie piłka nożna jest tym, do czego tak naprawdę jest powołany. Najpierw zaczął pomagać potrzebującym – ubogim i bezdomnym. To do nich zaczęły trafiać pieniądze, które dotychczas przeznaczał na nowe auta, imprezy zakrapiane alkoholem i kobiety. A potem zdecydował się wstąpić do zakonu dominikanów. Nie udało mu się zagłuszyć głosu powołania, który coraz mocniej pojawiał się w jego sercu. Teraz to Bóg jest na pierwszym miejscu w jego życiu – ale o piłce nożnej nie zapomniał. Swoje doświadczenie piłkarskie wykorzystuje do prowadzenia zajęć sportowych dla dzieci w przyklasztornym klubie, a niekiedy bierze też udział w meczach charytatywnych.

Wspominam o tym, gdyż 14 listopada papież Franciszek przyjął na audiencji kolejną reprezentację zawodników biorących udział w trzeciej edycji Meczu o Pokój na Stadio Olimpico w Rzymie. Na spotkaniu obecnych było również około 200 osób z ich rodzin i przyjaciół.

„Dziękuję wam wszystkim, którzy przybywacie z różnych, odległych miejsc, aby zagrać w grę. Grę, tak, ale to grę o pokój! To jest ważne... Czy wiecie, że największe pieniądze na świecie są dziś inwestowane w przemysł zbrojeniowy. Ponieważ zawsze myślimy o prowadzeniu wojen, które niszczą. Poświęciliście swój czas, aby przyjść i uczynić coś bezinteresownie dla pokoju. Pokój tworzy się właśnie w ten sposób, za pomocą takich gestów: gestów bliskości, gestów przyjaźni, gestów wyciągniętej ręki, zawsze, nie z kamieniem w dłoni, żeby go rzucić. Dziękuję wam za to. To są drobne gesty, ale są ziarnami, są ziarnami pokoju, są w stanie zmienić świat, bo są ziarnami pokoju" – mówił papież. I dodawał: „Dziękuję, dziękuję za to, co robicie, za dzisiejszy mecz, dziękuję za powiedzenie: «Chcemy pokoju» w świecie, który zawsze szuka wojny i zniszczenia. Dziękuję Wam! ".

Piłkarze i piłka nożna są szczególnie bliscy papieżowi. Urodzony w 1936 roku Jorge Mario Bergoglio jest już od 75 lat kibicem stołecznego klubu Atletico San Lorenzo de Almagro z Buenos Aires, założonego w 1908 roku przez salezjanina, ks. Lorenzo Massę. Od 2008 roku, kiedy obchodzono jubileusz 100-lecia klubu, papież jest jego członkiem honorowym. Właściciel legitymacji członkowskiej nr 88235 do dziś regularnie płaci swoje składki, zapewnia kierownictwo klubu.

Pytanie, jak „okrągły przedmiot" może trafić w róg (bramki), nie jest dla Franciszka problemem jedynie ontologicznym – zauważyła niemiecka agencja katolicka KNA. Papież wielokrotnie gościł u siebie piłkarzy różnych reprezentacji narodowych czy klubów.

„Chcemy pokoju w świecie, który zawsze szuka wojny i zniszczenia". Niech więc pokój, który przyniósł Jezus, rodząc się w Betlejem, stanie się naszym udziałem w nadchodzące świąteczne dni.

JT SJ

www. radom.jezuici.pl

REHABILITACJA ZDROWIE ZDROWIE ENDOKRYNOLOGIA ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

Porady chirurgiczne
i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Q/0045
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Dawne tradycje i zwyczaje bożonarodzeniowe

Dokończenie ze str. 19.

Przyjęte było, że krowom opłatek daje kobieta, ponieważ wtedy będą się darzyć i dawać dużo mleka, natomiast innym zwierzętom – gospodarz, aby były silne i zdrowe. Opłatek miał chronić zwierzęta także od czarów.

W Polsce Boże Narodzenie aż do XVIII wieku nazywano powszechnie Godami albo „godnimi świętami". W ten sposób nazywano każdą uroczystość, w której stykają się dwa lata, a jej uczestnika gościem. Zygmunt Gloger w Encyklopedii Staropolskiej wyjaśniał: „God po słowiańsku oznacza rok. Chwilą zatem, w której stykają się dwa lata ze sobą, tj. stary i nowy, słusznie nazywano Godami. Ponieważ w wiekach średnich obchodzono Nowy Rok w dniu Bożego Narodzenia, Polacy tę uroczystość nazwali Godami".

Pierwszy dzień Bożego Narodzenia tradycyjnie spędzano w gronie najbliższych. Stoły byty suto zastawione, na święta specjalnie „bito" świnię i przygotowywano swojskie wyroby. Podobnie jak w Wigilię, nie wolno było sprzątać, gotować, rozpalać ognia pod kuchnią, dlatego jedzono potrawy wcześniej przygotowane. Nie składano w tym dniu wizyt. Bożonarodzeniowe świętowanie przebiegało w rodzinnym gronie, jedzono i śpiewano kolędy.

Patronem 26 grudnia, czyli drugiego dnia Bożego Narodzenia, jest św. Szczepan – pierwszy męczennik za wiarę chrześcijańską, ukamienowany za to, że przyznał się przed sanhedrynem do wiary w Chrystusa (tradycyjna kara za bluźnierstwo).

Ludowe tradycje związane z tym dniem mają podłoże agrarne, choć nawiązujące do chrześcijańskiej tradycji. Do dziś podczas mszy św. w niektórych regionach kraju święci się owies na pamiątkę ukamienowania św. Szczepana i dla zapewnienia urodzaju w przyszłym roku. Dawniej ziarno sypano w kościele, na księdza, na wchodzących do świątyni, a po nabożeństwie, pod kościołem, chłopcy i dziewczęta też się nim obsypywali. Ze świętem tym związane jest także powiedzenie: „Jaka pogoda w Szczepana panuje, taka na luty nam się szykuje".

26 grudnia odwiedzano dalszych krewnych, bawiono się huczniej i weselej niż w pierwszy dzień świąt. Był to też czas kawalerskich zalotów. Od wczesnego ranka chodzili po wsi „śmieciarze", którzy zaśmiecali słomą obejścia panien na wydaniu. Dziewczęta na ich przybycie przygotowywały wódkę i zakąski, a gdy już psoty się kończyły i słoma została posprzątana, zaczynała się gościna. Gdy „śmieciarz" przychodził do dziewczyny, oznaczało to często, iż ma wobec niej zamiary małżeńskie.

mgr Michał Gwara
Fizjoterapeuta
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagielońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.
Specjalizuje się w:
- terapii ortopedycznej
- terapii stawów skroniowo – żuchwowych
- diagnostyce funkcjonalnej
- rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem:
- bólu kolana, złamaniami, łokciem tenisisty, bólami karku, bólami biodra,
- zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka,
- chorobami zwyrodnieniowymi, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym,
- chorobami stawu biodrowego, bólami karku, bólami miednicy,
- bólami pachwiny, bólami pleców, bólami rąk, bólami zwyrodnieniowymi,
- bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa,
- zespołem bolesnego barku, zespołem cieśni, zespołem ciasnoty podbarkowej,
- skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi,
- bólami reumatycznymi, łokciem golfisty, bólami stopy, bólami pooperacyjnymi,
- bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową,
- kontuzjami sportowymi,
- uszkodzeniami narządu ruchu,
- uszkodzeniami ścięgien,
- uszkodzeniami więzadeł,
- drętwieniem kończyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive
AG/0595

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań

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

ul.Wałowa 4, Radom +48 386 98 98 / ul. Krychnowicka 1, Radom +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec +48 608 586 320

GABINET DERMATOLOGICZNY

lek. Agnieszka Iwanowska

specjalista dermatolog-wenerolog

Gabinet Medident
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. **789-258-745**

Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. **48 363 33 73**

D/0687

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

Tego dnia rozpoczynało się także kolędowanie. Przebierańcy wędrowali po wsiach, wodząc z sobą maszkary: turonia, konia, żurawia, bociana itp. Wchodząc do domów, pozdrawiali gospodarzy, śpiewali, wygłaszali życzenia zdrowia i urodzaju, a także odgrywali różne scenki. Na koniec prosili o kolędę – datek. Było to najczęściej świąteczne jedzenie lub drobne pieniądze. Zdarzało się, że kolędnicy śpiewali złośliwe piosenki, gdy gospodarz nie chciał ich wpuścić do izby lub nie był hojny. (PAP)

Źródło: dzieje.pl

SODIR PORADNIE SPECJALISTYCZNE

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12
tel.:608-012-567, 882-099-022

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

KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0388

REHABILITACJA www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
DERMATOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

Pierwszy raz u logopedy

Pierwsze spotkanie u logopedy? Nie wiesz, czego się spodziewać? Zazwyczaj pierwsze spotkanie ze specjalistą to wywiad, czyli rozmowa z rodzicem lub opiekunem prawnym na tematy pośrednio lub bezpośrednio związane z rozwojem mowy. O co może pytać logopeda? Otóż okazuje się, że o wszystko, co dotyczy dziecka. Warto zatem przypomnieć sobie, kiedy pojawiły się pierwsze słowa (uwaga! Dla logopedy słowa to nawet wyrazy dźwiękonaśladowcze!), kiedy maluch zaczął chodzić, czy raczkował, w jaki sposób przyjmował pokarmy, czy korzysta ze smoczka (i/lub kiedy przestał), jak przebiegała ciąża. Warto też zabrać ze sobą dotychczasowe badania (np. badanie słuchu, EEG) i opinie (np. z poradni psychologiczno-pedagogicznej), jeżeli były już wykonywane. To wszystko przyspieszy proces diagnostyczny i da pełny obraz podczas badania logopedycznego. Każdy logopeda ma swój styl pracy, ale powyższe informacje są bardzo ważne w toku diagnozy i terapii.

Czas oczekiwania na pierwszą wizytę jest długi? Przygotuj się! Zapisz się na badania słuchu – jego wyniki są istotne przy diagnozie logopedycznej. Skonsultuj się z laryngologiem – poproś o sprawdzenie wędzidełka podjęzykowego. Na pierwsze spotkanie warto też nagrać filmiki śpiącego dziecka, spożywającego posiłek (jeśli rozpoczęto już rozszerzanie diety), pijącego z kubka/bidonu. Zaburzenia w rozwoju mowy wymagają podejścia holistycznego. Logopeda ma za zadanie sprawdzić wiele aspektów, a w przypadku dodatkowych trudności zaleca konsultację z innymi specjalistami. Należą do nich między innymi psycholog, fizjoterapeuta, terapeuta integracji sensorycznej, lekarz laryngolog, lekarz rehabilitacji, lekarz ortodonta.

Jeżeli cokolwiek zaniepokoi rodziców w zakresie rozwoju mowy, zawsze należy skonsultować się ze specjalistą. W SODiR PZG wszystkie świadczenia i usługi (logopeda, laryngolog, protetyk słuchu, psycholog, pedagog) realizowane są w ramach NFZ. Szczegóły pod numerami telefonów: 48 362 84 74 lub 696 489 002.

Karolina Mroczek-Łuszczyk
neurologopeda

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03
Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34
infolinia 8.00 - 16.00
☎ 48 360 10 26
725 222 500
czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13
Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych
Bezpłatne badania podoskopowe wykonywane przez inżyniera biomedycznego i technika biomechaniki
Fachowy personel
PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO
czynny
od poniedziałku do piątku 8-18
www.armed-ort.pl
AA/0323

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
PZG
ZAPRASZAMY, tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
RADOM, ul. Wjazdowa 4 www.poradniasluchu.radom.pl
Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ
ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA: logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Rehabilitacji
- Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Psychologiczna
LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30
Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu: aparaty słuchowe, baterie, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie
PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda,
- surdologopeda
- psycholog
- pedagog
- surdopedagog
- psychoterapeuta
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
AP/0451

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
T/0074
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
Wtorek 14^{00}-15^{00}, Środa 15^{30}-17^{00}
Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom.603 208 589

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

Bóg się rodzi, moc truchleje

Któż z nas nie zna słów tej polskiej kolędy. Jej autorem jest żyjący na przełomie XVIII i XIX wieku Franciszek Karpiński, poeta epoki oświecenia. Jest on znany polskim katolikom również z pieśni śpiewanych w kościołach: *Kiedy ranne wstają zorze, Zróbcie Mu miejsce, Pan idzie z nieba czy Nie zna śmierci Pan żywota*. Najbardziej jednak rozpoznawalna jest Pieśń o narodzeniu Pańskim, czyli Bóg się rodzi, moc truchleje. Ta ostatnia, przez wielu uznawana jest za królową polskich kolęd. Wielu wiernych uważa ją również za najbardziej teologiczną i wyrażającą głębię Tajemnicy Bożego Narodzenia.

Ewangelie św. Mateusza i św. Łukasza opisują nam dokładnie moment Bożego Narodzenia. To z nich dowiadujemy się o Maryi, o Bożym Posłańcu Archaniele Gabrielu czy o Zachariaszu i Elżbiecie. Przejmująca jest historia św. Józefa, który posłuszny Bogu bierze w opiekę świętą rodzinę. Wzruszamy się historią pasterzy, którzy jako pierwsi oddali pokłon małemu Jezusowi. W Piśmie św. znajduje się fragment, który próbuje zinterpretować te wszystkie wydarzenia, wytłumaczyć je nam z Bożej perspektywy. Znajdziemy go w Liście św. Pawła do Filipian: „On, istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi, stawszy się podobnym do ludzi" (Flp 2, 6-7).

Zatrzymajmy się chwilę nad słowami Pisma św. Apostoł Narodów pisze nam, że Jezus Chrystus, zanim się narodził w Betlejem, „istniał w postaci Bożej". Następnie stwierdza, że „stał się podobnym do ludzi". Co to oznacza? Bóg Wszechmogący, który nie ma początku i końca, który jest przed wszystkim, staje się człowiekiem. Stwórca, który dał istnienie światu, staje się jednym z nas. Możemy Go zobaczyć, dotknąć, wziąć na ramiona i przytulić. Możemy Go usłyszeć i „namacalnie" doświadczyć samego Boga. Poeta Franciszek Karpiński oddaje tę prawdę przez zestawienie ze sobą przeciwności, które w naturze są opozycjami. Spróbujmy inaczej rozpisać polską kolędę, aby lepiej zrozumieć tę prawdę. „Moc – truchleje / Pan niebiosów – obnażony / Ogień – krzepnie / Blask – ciemnieje / Ma granice – Nieskończony". To, co wydarzyło się w noc betlejemską przerasta nasze rozumowanie i doświadczenie, które podpowiadają nam zmysły. Prawda Bożego Narodzenia jest trudna do objęcia umysłem, ale nie zmienia to faktu, że Bóg stał się dla nas dostępny. Człowieczeństwo Pana Jezusa jest prawdziwe i realne. Bóg dobrze zna naszą codzienność, bo stał się jednym z nas.

Co oznacza dla nas Narodzenie Pana Jezusa? Przede wszystkim mówi nam o pokorze samego Boga. „Ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi, stawszy się podobnym do ludzi". Jezus Chrystus z miłości do człowieka rezygnuje z nieba, aby przyjść na ziemię. Jego życie to postawa służby, miłości i bycia dla swojego stworzenia. Kolejną konsekwencją Bożego Narodzenia jest szacunek dla ludzkiego życia. Istnienie człowieka jest święte od poczęcia, aż do naturalnej śmierci. Życie jest święte i tylko Bóg ma prawo decydować o jego początku i końcu. Wreszcie musimy pamiętać, że wszystko, co stanowi ludzki los, oprócz grzechu, jest bliskie Panu Jezusowi. Ciepło i uśmiech Matki Bożej, radość codziennego życia, trud pracy, ale również zdrada ukochanego ucznia, cierpienie, samotność i agonia śmierci – tego wszystkiego zaznał Zbawiciel. Zwłaszcza w obliczu ciężkiej choroby i dźwigania krzyża codziennego życia mamy tę otuchę i pewność wiary, że Bóg zna i rozumie nasz los, gdyż stał się człowiekiem.

ks. Przemysław Wójcik

„Albowiem Dziecię nam się narodziło, Syn został nam dany, na Jego barkach spoczęła władza. Nazwano Go imieniem: Przedziwny Doradca, Bóg Mocny, Odwieczny Ojciec, Książę Pokoju" (Iz 9,5).

Z okazji świąt Bożego Narodzenia przypominamy sobie prawdę o Bogu, który stał się człowiekiem. Ta prawda naszej chrześcijańskiej wiary uprzytamnia nam godność każdego człowieka, skoro sam Przedwieczny stał się jednym z nas. W imieniu Duszpasterstwa Służby Zdrowia Diecezji Radomskiej składamy serdeczne życzenia, aby ten czas uczył nas przede wszystkim miłości do drugiego człowieka. Niech te święta dadzą nam radość ze spotkania w gronie najbliższych i uświadomią nam bliskość Boga, który przychodzi do nas, aby nas zbawić.

ks. Przemysław Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9^{30}, 10^{30} - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. – 7^{30}.
Kaplica otwarta w godz. 6^{00} - 21^{00}
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:
- codziennie godz. 6^{00} - 12^{30}.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT namaszczenia chorych
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:
Niedziele i święta – 9^{30},dni powszednie pon. - pt. – 11^{30}
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:
Codziennie (oprócz soboty) – 10^{00}-11^{30}
oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.
KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek – 15^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 11^{00}
Nabożeństwo różańcowe i adoracja
Najświętszego Sakramentu: pon - 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. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz
TELEFON: ##066,##067, numery wybierane ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA 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 Służby Zdrowia:
ks. Przemysław Wójcik

Najbliższe wydarzenia DSZ

06.01.24 r. (sobota) **godz.15.00** – opłatek Duszpasterstwa Służby Zdrowia w Izbie Lekarskiej w Radomiu.

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

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa im. dr Konrada Vietha w Radomiu

PILNIE potrzebna KREW!!

POSZUKIWANI KRWIODAWCY!!

Jedyną bezpieczną grupą krwi jest grupa AB Rh(+).

KRWI W ŻADEN SPOSÓB NIE MOŻNA WYPRODUKOWAĆ
- JEJ JEDYNYM WYTWÓRCĄ JEST CZOWIEK.

MOŻESZ oddać krew jeśli masz 18-65 lat, czujesz się zdrowo, ważysz co najmniej 50 kg.

Więcej informacji dotyczących kwalifikacji do oddania krwi - **www.rckik.radom.pl**

APTEKI OSIEDLOWE

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07
PON-PT 8:00-20:00
SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE

OSIEDLOWA 9

w budynku
PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29
PON-PT 7:30-20:00
SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE

WOLANÓW, RADOMSKA 1

tel.: 48 618 79 85
PON-PT 8:00-18:00
SOBOTA 8:00-14:00

A/0007

aptekawolanow@gmail.com

IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.

Monitorowanie systemu zabezpieczeń z interwencją patrolu.

26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

Wynajmę pod działalność

(preferowana działalność medyczna lub psychologiczna)

lokal użytkowy o pow. ok. 10 m. kw.

położony w centrum Radomia na II piętrze w budynku przy ul. **Wernera 5 lok 35** (przy Archiwum Państwowym).

Lokal usytuowany jest w wyodrębnionym kompleksie biurowym, w którym znajduje się: Biuro Rachunkowe, Kancelaria Adwokacka, Gabinet Pedagoga Specjalnego.

Na tym samym piętrze budynku znajdują się również gabinety lekarzy pediatry i okulisty.

Do dyspozycji najemcy są dwie łazienki (odrębną dla klientów i najemców) oraz korytarz wraz z poczekalnią.

Ustalony czynsz 1100 zł. obejmuje już opłaty za media.

Szczegółowe informacje **790 847 590**

Y/0653

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