

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Bożego Narodzenia

Od 1 grudnia trwa zima meteorologiczna. Kalendarzowa natomiast rozpoczyna się 22 grudnia, kiedy to następuje przesilenie zimowe, a dzień jest najkrótszy w roku. Za nami radości związane ze wspomnieniem i naśladowaniem św. Mikołaja z Miry. Wszyscy przygotowujemy się do najbardziej rodzinnych świąt, świąt Bożego Narodzenia.

Dla katolików symbolem tych świąt jest opłatek i figurka Dzieciątka Jezus położona w żłóbku. W niektórych domach pojawia się również szopka bożonarodzeniowa. Przez jakiś czas nasze oczy będzie cieszyć także ozdobiona choinka. Pamiętajmy jednak, że nie wszyscy Polacy są katolikami, a przecież wszyscy mamy prawo do świętowania. Właściciele wielu gazet, autorzy świątecznych kartek pocztowych i wielu obrazków towarzyszących temu świętu w miejsce katolickich symboli religijnych wstawiają: renifera, bałwana czy ciastko z piernika. Każdy wybiera to,

co uważa za najwłaściwsze.

Do świąt pozostało niewiele czasu, a zadań z nimi związanych mamy zapewne sporo. Pewnie ze wszystkim nie zdążymy, ale na progu świąt warto skupić się na tym, co najważniejsze. Oby pośpiech i nadmiar obowiązków nie przystąpiły nam istoty świąt Bożego Narodzenia. Jak każde przygotowania także i te świąteczne niosą ze sobą trudności i problemy, a te często są źródłem napięć i sporów. Miejmy to na uwadze i róbmy co w naszej mocy, aby zarówno w naszych miejscach pracy, jak i domach czas przygotowań do świąt przebiegał w atmosferze wzajemnej życzliwości i zrozumienia. Niech nasi domownicy i rodzina, z którą planujemy spotkać się w święta, będą głównym obiektem naszych starań. W przedświątecznym pośpiechu nie zapominajmy o potrzebach ludzi nas otaczających, czego serdecznie życzę wszystkim Czytelnikom i zapraszam do lektury 349. numeru Zdrówka.

ZG

Drodzy Czytelnicy Zdrówka

Z okazji świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku składamy Wam najserdeczniejsze życzenia radości, miłości i pokoju płynących z betlejemskiego żłóbka, a w nadchodzącym 2025 roku spełnienia wszystkich marzeń i planów – tych wypowiedzianych, jak i tych, które nosicie w swoich sercach. I naturalnie nade wszystko – dobrego zdrowia.

Niech czas przygotowań do świąt będzie okazją do obdarzania się życzliwością i cierpliwością. A same święta, spędzone w radosnej rodzinnej atmosferze zrozumienia i domowego ciepła, niech będą czasem wytchnienia i odpoczynku od trosk dnia codziennego.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym
informatora



WYBRANE ARTYKUŁY:

Depresja poporodowa

Czytaj na stronie 3.

Zimna aura sprzyja udarom mózgu

Czytaj na stronie 5.

Symbolika potraw wigilijnych

Czytaj na stronie 7.

Człowiek „opromieniony”

Czytaj na stronie 13.

Bogactwo natury – anyż gwiazdzisty

Czytaj na stronie 14.

Bajka o św. Mikołaju

Czytaj na stronie 16.

Robot DA VINCI w Radomskim Centrum Onkologii

Czytaj na stronie 20.

Wzrost zachorowań na krztusiec

Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 23.

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

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

www.lab-medic.pl

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 Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

- ZABIEGI LASEREM ER : YAG

WIDODERMATOSKOPIA - 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

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

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

NIEPUBLICZNE NAUKOWE PRZEDSZKOLE INTEGRACYJNE I BEZPŁATNY ŻŁOBEK

**MINI COLLEGE W RADOMIU
PRZY UL. WOLNOŚĆ 10B
ZAPRASZAMY!**



W cenie czesnego:
• codzienne zajęcia z j. angielskiego
• zajęcia naukowe • warsztaty
muzyczne i malarskie • karate
• rytmika • logoterapia
• dogoterapia

Zapewniamy zabawy:
• ruchowe • dydaktyczne
• kształtujące mowę • tematyczne
• manipulacyjno-konstrukcyjne
• plastyczne • muzyczne

przedszkola.radom@minicollege.pl
www.minicollege.pl
ul. Wolność 10B
26-610 Radom
tel. 790 780 374

**TRWA
REKRUTACJA!**

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 17
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia – str. 17
Hematologia – str. 21
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4, 5,
Laryngologia – str. 21
Neurologia – str. 14
Okuliśtyka – str. 9
Onkologia – str. 20, 22, 24
Ortopedia – str. 8,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16,

Psychologia – str. 17
Rehabilitacja – str. 3, 8, 13, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 15

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 7, 22
Opieka długoterminowa - str. 2, 5,
6, 7, 8
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16,
20, 13

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 15, 21

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 12, 13

RADIOLOGIA
– str. 7, 24

ZDROWIE I URODA
– str. 20

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 17, 19

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną
– str. 10, 16

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 23

APTEKI
– str. 3, 12, 24

INNE
– str. 4, 15, 23, 24



FIZJOTERAPIA DOMOWA



**PAKIEŃ REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNAČNYM
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

Depresja poporodowa

Z tą chorobą zmagają się coraz więcej młodych matek

Depresja poporodowa staje się coraz większym problemem – dziś dotyka 1 na 5 matek, a wskaźniki te wzrosły prawie dwukrotnie od 2010 roku. Przyczyn może być wiele, w tym zmiany hormonalne, stres, trudności w adaptacji do nowej roli czy brak wsparcia. Warto zwrócić uwagę na pierwsze objawy, by jak najszybciej podjąć leczenie.

*Depresja poporodowa dotyczy
1 na 5 kobiet*

W 2010 roku na depresję poporodową cierpiała 1 młoda matka na 10 (9,4 proc.), w 2021 roku liczba ta wzrosła do 1 na 5 (19 proc.), a statystyki z roku na rok są coraz gorsze.

– Bez względu na powody, częstość występowania depresji poporodowej jest wysoka i rośnie – powiedział zespół kierowany przez dr. Dariosa Getahuna, badacza Kaiser z Pasadeny w Kalifornii, który opublikował nowe ustalenia 20 listopada

w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Zgodnie z definicją, depresja poporodowa to zaburzenie występujące w ciągu 12 miesięcy po porodzie. Objawy obejmują smutek, lęk i brak zainteresowania czynnościami, które kiedyś sprawiały przyjemność. Matki z depresją poporodową mogą nie nawiązać więzi ze swoim dzieckiem i zaniechać karmienia piersią.

– W ciężkich przypadkach depresja poporodowa może prowadzić do samobójstwa lub dzieciobójstwa – napisał zespół dr. Getahuna w raporcie.



Badacze śledzili wskaźniki depresji poporodowej dla ponad 442 000 ciąż w Kalifornii w latach 2010-2021. Kobiety miały średnio 31 lat w chwili porodu. Naukowcy stwierdzili podwojenie wskaźników zdiagnozowanej depresji poporodowej w okresie objętym badaniem. W dużej mierze może to być związane z większą świadomością problemu wśród kobiet i ich lekarzy.

Zespół dr. Getahuna wskazał na nowe wytyczne Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) i Amerykańskiego Kolegium Położników i Ginekologów, które zachęcają do badań przesiewowych w kierunku depresji poporodowej w ramach wizyt kontrolnych, gdy dziecko osiąga wiek 1-2, 4 i 6 miesięcy.

Dokończenie na str. 4.

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom. 603 208 589

**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

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**

Depresja poporodowa

Z tą chorobą zmagają się coraz więcej młodych matek

Dokończenie ze str. 3.

Przyczyny depresji poporodowej

Depresja poporodowa to złożona choroba, której przyczyny są wieloaspektowe i mogą wynikać z czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych:

- zmiany hormonalne – po porodzie następuje gwałtowny spadek poziomu hormonów, takich jak estrogen i progesteron, co może wpłynąć na nastrój i wywołać objawy depresji;
- zmęczenie i brak snu – nowa rola, związana z opieką nad dzieckiem, wiąże się z niedoborem snu i chronicznym zmęczeniem, co może przyczynić się do wystąpienia depresji;

- stres i presja społeczna – oczekiwania społeczne dotyczące „idealnej matki” mogą wywoływać presję i poczucie winy, do tego dochodzą trudności w adaptacji do nowej roli;

- historia depresji w rodzinie – kobiety, które w przeszłości zmagaly się z depresją lub mają historię tej choroby w rodzinie są bardziej narażone na jej wystąpienie po porodzie;

- izolacja społeczna – brak wsparcia ze strony rodziny lub przyjaciół może powodować uczucie osamotnienia i pogłębiać objawy depresji poporodowej;

- problemy z dzieckiem lub karmieniem – problemy z karmieniem

piersi, kolki, trudności w uspokajaniu dziecka – to wszystko może zwiększyć poziom stresu i przyczynić się do rozwoju depresji;

- traumatyczne doświadczenia związane z porodem – kobiety, które doświadczyły powikłań podczas porodu lub cesarskiego cięcia z powodu zagrożenia życia są bardziej narażone na zaburzenia depresyjne.

Nie bez znaczenia jest też masa ciała, z badań wynika, że otyłość w czasie ciąży wiąże się z wyższym ryzykiem rozwoju depresji poporodowej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

- Posiada wieloletnie doświadczenie kliniczne i akademickie, jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA, profesor Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii oraz Kierownik Katedry Medycyny Sportowej Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego.

- Opiekun specjalizacji lekarskich w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu.

- Profesor mianowany Polskiej Akademii Nauk.

- Odbił liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i zagranicą. Członek polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych m.in. Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow of European Society of Cardiology (FESC) oraz Fellow of American College of Cardiology (FACC).

- Absolwent HARVARD Postgraduate Medical School.

- Od 1996 roku posiada certyfikat amerykańskiej komisji Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standard oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów kierunków lekarskich.

- Specjalizuje się w leczeniu chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem niewydolności serca, choroby wieńcowej, nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie farmakologiczne oraz zaburzeń rytmu serca, ze szczególnym uwzględnieniem migotania przedsionków, w tym kwalifikacja do inwazyjnego leczenia arytmii i/lub implantacji urządzeń do stymulacji serca na stałe.

- Z zakresu diagnostyki obrazowej specjalizuje się m.in. w zakresie echokardiografii serca z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT). Posiada indywidualną akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy:

- Całodobową opiekę medyczną,
- 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.jesienna.com
e-mail: biuro@jesienna.com



OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

KARDIOLOGIA
www.zdrowko.com

Zimna aura sprzyja udarom mózgu. Jak skutecznie zmniejszyć zagrożenie?

Zimowe chłody to nie tylko wyzwanie dla odporności, ale i dla zdrowia układu krążenia. Ryzyko udaru rośnie w niskich temperaturach, dlatego znajomość objawów i metod profilaktyki staje się szczególnie istotna. Nowe wytyczne Amerykańskiego Stowarzyszenia Udaru Mózgu podkreślają, że wielu przypadkom można zapobiec, wprowadzając zmiany w stylu życia.

Liczba udarów wzrasta zimą

Zdaniem Amerykańskiego Stowarzyszenia Kardiologicznego (AHA) udary mózgu częściej zdarzają się zimą. Niemieckie badanie wykazało, że każdy spadek temperatury o 2,9 stopnia Celsjusza powodował wzrost częstotliwości występowania udarów o 11 proc.

Według ekspertów z Northwestern Medicine zimna aura wpływa na kurczenie się naczyń krwionośnych, tym samym podnosząc ciśnienie tętnicze krwi i zwiększając ryzyko groźnych dla zdrowia incydentów, takich jak zawał czy udar.

Nie bez znaczenia jest też okres świąteczny, który w połączeniu z zimną pogodą powoduje wzrost hormonów stresu, co dodatkowo zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzeń sercowo-naczyniowych.

Dokończenie na str. 6.

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

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

Komplet kardiologiczno-internistyczny z certyfikatem:

- ECHO Serca, EKG
- Badania żył, tętnic i aorty w obrębie serca
- Badanie wsierdza i płuc (płyn i stan zapalny w płucach)
- Badanie pod kątem uszkodzenia oraz zapalenia mięśnia sercowego
- Konsultacja kardiologiczna, hipertensjologiczna (ciśnienie tętnicze) i internistyczna

Na badanie zapraszają znani radomscy lekarze:

dr Eliza Słodka
dr Konrad Pajęczkowski.

Badanie Holter EKG i Test wysiłkowy wykonuje
dr Piotr Panin

Zapisy tel.: 694 88 00 44

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz
Radom ul. Skrajna 113

K/0662

K/0070

Zimna aura sprzyja udarom mózgu. Jak skutecznie zmniejszyć zagrożenie?

Dokończenie ze str. 5.

Jak zmniejszyć ryzyko udaru mózgu?

Okazuje się, że pozostanie w domu na całą zimę nie jest dobrym rozwiązaniem. Zamiast tego eksperci zalecają stosowanie się do następujących wskazówek:

- ubieraj się stosownie do pogody, warstwowo, nie zapominaj o grubych skarpetach, czapce i rękawiczkach;
- jeśli przebywasz na zewnątrz przez dłuższy czas, regularnie wchodź do ciepłych pomieszczeń, aby się ogrzać;
- unikaj picia alkoholu, ponieważ sprawia, że nie czujesz, że jest ci zimno;

- regularnie się badaj, sprawdzaj wartości ciśnienia i zmniejsz spożycie soli;

- utrzymuj zdrową wagę i regularnie ćwicz;

- stosuj dietę śródziemnomorską;

- zrezygnuj z używek;

- jeśli czujesz się źle, nie zwlekaj z wezwaniem pomocy.

Eksperti twierdzą, że stosowanie diety śródziemnomorskiej, bogatej w produkty pełnoziarniste, owoce, warzywa i rośliny strączkowe, a także zdrowe dla serca tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, może zmniejszyć ryzyko wystąpienia zdarzenia sercowo-naczyniowego



nawet o 26 proc. w porównaniu z osobami na diecie niskotłuszczowej.

Według „The Washington Post” około 80 proc. udarów można zapobiec, należy jednak wiedzieć, co szkodzi najbardziej. Duże badanie wykazało, że w latach 1990-2006 doszło do 11 500 urazów spowodowanych odśnieżaniem w USA, połowa dotyczyła zdarzeń sercowo-naczyniowych i wszystkie skończyły się śmiercią.

Przegląd opublikowany w czasopiśmie „Stroke” wykazał, że nawet krótkotrwałe narażenie na zanieczyszczenie powietrza może zwiększyć ryzyko udaru. Niebezpieczny dla zdrowia jest też stres. Badania pokazują, że jedno stresujące wydarzenie w życiu zwiększa ryzyko udaru aż o 17 proc., a dwa – o 31 proc.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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 białobrzzeskiego
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

P10672



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również 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

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 pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P10363



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
f / biorezonans.radom



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 2025 roku
składają właściciele
Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami*

www.pracowniartg.eu

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



Symbolika potraw wigilijnych

Święta Bożego Narodzenia to magiczny okres. Mimo iż czasy się zmieniają, wciąż najchętniej spędzamy go z rodziną przy tradycyjnych, staropolskich potrawach wigilijnych i świątecznych. Nawet jeśli coraz częściej są one wegańskie, bezglutenowe czy w wersji „fit”, większość z nas wciąż przyciągają smaki, które pamiętamy z dzieciństwa. Domowe pierogi, barszcz, uszka czy kutia – każda rodzina ma swoje tradycje i ulubione dania, bez których nie wyobraża sobie wigilijnego stołu. Najczęściej świąteczne przyzwyczajenia przekazywane są z pokolenia na pokolenie, jednak nie każdy wie, jakie jest znaczenie potraw wigilijnych, skąd wzięły się tradycyjne dania na Wigilię Bożego Narodzenia i dlaczego to 12 potraw powinno stać na stole tego wyjątkowego wieczoru. Warto poznać lepiej symbolikę potraw wigilijnych, żeby z większą świadomością zasiąść do stołu 24. grudnia i zrozumieć co było ważne dla naszych przodków. Być może to samo, co dla nas?

Staropolskie potrawy wigilijne
– sezonowo, regionalnie

Tak popularna teraz kuchnia sezo-

nowa i regionalna, najbardziej ekologiczna (a przy okazji ekonomiczna), kiedyś była jedynym możliwym wyborem. Warunki nie były łatwe, zarówno jeśli chodzi o pozyskiwanie, jak i przechowywanie żywności. Trzeba było być dobrze zorganizowanym, żeby mieć co jeść przez cały rok, często również oszczędzać jedzenie i pościć, żeby mieć bogaty stół świąteczny. Przygotowania do Bożego

Narodzenia zaczynały się właściwie już latem, to wtedy trzeba było zerwać i ususzyć pierwsze owoce oraz grzyby, następnie przygotować mąkę, miód, kiszonki i orzechy. Jeśli przyjrzeć się daniom na Wigilię Bożego Narodzenia, od razu można zauważyć, że wszystkie sprzyjają zdrowiu w okresie jesienno-zimowym – są sycące, rozgrzewające i wzmacniają odporność organizmu.

Ciąg dalszy na str. 8.

 **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)

www.nzoz-chrobrego.pl

 **NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura**

P/0182

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

AD/0214

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

**również dla prywatnych gabinetów
lekarskich i stomatologicznych,
hurtowni farmaceutycznych, aptek**

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PIELĘGNIARSTWO
www.zdrowko.com

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA

→ Osteopatia
→ PNF
→ Masaż tkanek głębokich
→ Elektroterapia:
Tens, Nemec, Kotz
→ Ultradźwięki
→ Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA

TEL.: 785 195 076
RADOM, WIERZBIKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116

R0286

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEM W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811

P70536

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

P70224

Symbolika potraw wigilijnych

Ciąg dalszy ze str. 7.

W każdym regionie Polski obecne były nieco inne dania, chociaż opierały się na bardzo podobnych składnikach. Tradycyjnie wśród 12 potraw na Wigilii pojawiała się kapusta pod różnymi postaciami, buraki, grzyby i bakalie. Wśród staropolskich potraw wigilijnych spotkać można między innymi wciąż popularne dania takie jak: kutia, pierogi z kapustą i grzybami, groch z kapustą, zupę grzybową, barszcz oraz

różnego rodzaju dania rybne.

Chociaż niektórym wydaje się, że wśród ryb wyjątkowe miejsce miał karp – nie jest to prawdą. Owszem, był on obecny, jednak jako jedna z bardzo wielu różnych opcji. W rzeczywistości popularność zyskał dopiero w połowie XX wieku i to nie z powodu wyjątkowego znaczenia potraw wigilijnych bazujących na tej rybie, a wyłącznie z powodów czysto praktycznych. Po wojnie był duży problem z dostępno-

ścią ryb morskich, w związku z czym postanowiono zarybić stawy hodowlane, między innymi karpem. Popularność karpia wzrosła dodatkowo w okresie PRL-u, z tego okresu pochodzi również niehumanitarny zwyczaj przechowywania w domu żywych ryb aż do Wigilii.

Potrawy wigilijne – symboliką

Właściwie wszystko, co pojawiało się niegdyś na świątecznym stole, miało swoje uzasadnienie. Teraz powtarzamy, często bez głębszej refleksji, te same lub podobne potrawy, kierując się tradycją, jednak jeszcze jakiś czas temu dla ludzi wszystko to miało symboliczne znaczenie. Często w czasie adwentu żyło się skromniej, żeby w okresie świątecznym nacieszyć się smakołykami jedzonymi do syta. Dlaczego wybierano takie, a nie inne składniki? Poza oczywistym aspektem dostępności w danym momencie roku, bardzo istotne było również znaczenie potraw wigilijnych i ich składników.

Kapusta

Uważano, że jej zadaniem jest

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

- 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
- NFZ** i odpłatnie
- R0397

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

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/0052

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog
narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:
Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

PIELĘGNIARSKA OPIEKA
DŁUGOTERMINOWA
NFZ DOMOWA NFZ

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

- 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

zapewnienie człowiekowi sił życiowych i witalności, prawdopodobnie właśnie dlatego od wieków jest ona jednym z głównych składników potraw wigilijnych, podawano ją z grochem lub grzybami, a także jako składnik farszu do pierogów czy pasztecików.

Grzyby

Niegdyś były uważane za pożywie- nie magiczne, rosną bowiem szybko, jakby pojawiały się w jednej chwili, pochodzą też z dzikiej przestrzeni, która jest poza kontrolą człowieka – z lasu. Według dawnych wierzeń pomagają w kontaktach z zaświatami, kojarzone były również z siłą i zdro- wiem. Są jednym z ważniejszych skład- ników potraw wigilijnych: pojawiają się w uszkach, pierogach, krokietach i zupie.

Mak

Dawniej uważało się, że on także ma znaczenie przy kontaktach ze zmarłymi. Przede wszystkim jednak wierzone, że przynosi bogactwo. By zapewnić dobrobyt rodzinie, na stole musiała znaleźć się przynajmniej jedna potrawa z jego dodatkiem, najlepiej jeśli było ich kilka, na przykład mako- wicz, kutia i łazanki. Nie każdy wie, że mak ma lekkie działanie uspokajające i poprawia nastrój

Piernik

Symbolizuje dobrobyt – był oznaką tego, że rodzinie dobrze się powodzi. Przyprawy korzenne były bowiem zawsze bardzo cenne, doda- wano również do niego wartościowego miodu. Jeśli ktoś miał możliwość posta- wić go na stole, dawał wyraz temu, że niczego mu nie brakuje i żyje dostatnio. Obecnie cenimy go głównie za walory smakowe i niezwykle właściwości przy- praw korzennych.

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiaru mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiaru 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

Barszcz

Zupa na zakwasie buraczanym to bardzo ważny element świątecz- nej wierzby. Patrząc na symbolikę potraw wigilijnych, jej zadaniem jest zapewnienie wszystkim biesiadnikom siły i dobrego zdrowia przez cały rok. Wydaje się to zupełnie logiczne, bio- rąc pod uwagę fakt jak zdrowe jest to danie.

Kompot z suszu

Nie każdy za nim przepada, ale on również musiał pojawić się na świą- teczny stole. Suszone owoce miały za zadanie zapewnić zdrowie, długie życie i miłość. Wśród tradycyjnych znaczeń potraw wigilijnych na bazie suszu owo- cowego pojawia się nawet wzmianka o odpędzaniu złych mocy.

Miód

Był uznawany za pokarm magiczny, bardzo doceniano pracowitość pszczół i wierzone, że tak niezwykle pożywie- nie musi powstawać przy kontakcie z zaświatami, a dzięki temu chroni przed złem. Znaczenie potraw wigilij- nych zawierających miód to ponadto zapewnienie rodzinie zebranej przy stole szczęścia i miłości.

Dokończenie na str. 10.

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. J. Kusocińskiego 1A/2D

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

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

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

O/0273

J/0408

ORTODONTA
Joanna Lange
 specjalista ortodonta

ul. Koziennicka 68
 Gołębiów

Wejście z boku

tel: **506 984 208**

J/0043

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

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

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

Symbolika potraw wigilijnych

Dokończenie ze str. 9.

Zboża

Zboża takie jak żyto lub pszenica obecne w wielu typowych daniach na Wigilię Bożego Narodzenia, między innymi w chlebach, kutii i ciastach, mają zapewnić rodzinie dostatek, płodność i dobre zbiory w nadchodzącym roku. Uznawane były za symbol życia i urodzaju.

Chleb

Jest wyrobem zbożowym o wyjątkowym znaczeniu w wielu kulturach, w tym również w naszej. Jego także nie może zabraknąć podczas wieczoru wigilijnego. Jest symbolem rodzinnego ciepła i bliskości, a jego zadaniem jest zapewnienie biesiadnikom dobrobytu,

ale też przyniesienie szczęścia w całym nadchodzącym roku.

Orzechy

Te zdrowe i pożywne smakołyki symbolizują mądrość, płodność i nowe życie. Mogą być obecne na wigilijnym stole w jakiegokolwiek formie, dodaje się je do ciast, kutii lub podaje jako samodzielną przekąskę. Złote orzechy włoskie, które wieszka się nadal w niektórych domach na choince oznaczają obfitość.

12 potraw na wigilię

Jednym z najczęstszych pytań, jakie pojawia się w przestrzegających trady-



cji domach, jest: dlaczego 12 potraw? Dla niektórych zaskakujący może być fakt, że nie było tak zawsze, można nawet powiedzieć, że jest to dość młody zwyczaj. Staropolskie potrawy wigilijne najczęściej występowały w liczbie nieparzystej, ponieważ prze-

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki 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
Zaopatrzenie w środki wspomaganie 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

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

J/0451

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

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny

Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422
48 360 64 36

J/0543

sądne osoby uważały je za szczęśliwe. Dokładna liczba zależała po prostu od tego jak bogaci byli domownicy zbierający się wokół stołu. Duże znaczenie miała symbolika potraw wigilijnych, a przede wszystkim przykładano wagę do tego, by znalazły się na nim wszystkie płody natury z różnych środowisk, z których czerpano żywność na co dzień – lasu, sadu, pola, wody i ogrodu. Właśnie to miało zapewnić dostatek przez cały rok, między innymi dobre plony, zbiory owoców i warzyw oraz połowy.

Skąd w takim razie w późniejszym okresie 12 potraw na Wigilię? W zamożnych domach dań na Wigilię Bożego Narodzenia było bardzo dużo, a ich religijni mieszkańcy zaczęli przygotowywać między innymi 12 dań rybnych, by uczcić w ten sposób dwunastu Apostołów.

Dania na Wigilię Bożego Narodzenia – dlaczego należy spróbować ich wszystkich?

Niektórzy rygorystycznie przestrzegają konieczności spróbowania chociaż w minimalnej ilości każdej potrawy, która znajdzie się na stole. Być może nadal w niektórych domach dzieci słyszą, że to niezbędny warunek



dr Grzegorz Romaszekiewicz
spec. chirurgii szczękowo-twarzowej

od 25 lat zajmuje się implantologią autor publikacji i wystąpień na konferencjach implantologicznych w kraju i za granicą.
Prowadzi kursy doskonalące z implantologii dla lekarzy.

dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji

W latach 1998-2007 Asystent w zakładzie Ortodoncji UM Łódź Autor publikacji i wystąpień na Zjazdach Naukowych w kraju i zagranicą. Tłumacz szeregu podręczników w zakresie Ortodoncji i Stomatologii.

ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849

J/0240

GABINET

STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

tel. 48 33 12 012
606 712 214

J/0254

pojawienia się Mikołaja z prezentami. Skąd wzięta się taka tradycja? Dawniej wierzone, że ma to uchronić domowników przed głodem. Ponadto ten, kto ominie jakąś potrawę, pozbawi się jednej przyjemności w nadchodzącym roku. Biorąc pod uwagę, jakie korzyści są przypisywane poszczególnym składnikom wigilijnej wieczerzy, chyba nikt nie ma wątpliwości, że warto skosztować wszystkiego, co znajdziemy na stole tego wieczoru, chociaż oczywiście należy zachować umiar.

Znaczenie potraw wigilijnych dzisiaj

Nawet jeśli zastępujemy niektóre tradycyjne potrawy taką wersją, która najbardziej nam odpowiada, na przykład roślinną, mniej kaloryczną lub bez glutenu, warto w tym świątecznym czasie odwoływać się do smaków, które przywołują dobre wspomnienia. To głównie dlatego tak wielu ludzi skupia się na menu, które przypomina im rodzinny dom. Dzięki temu możemy poczuć się miło, bezpiecznie i radośnie, mając też świadomość, że kultywujemy pewne tradycje, jesteśmy częścią większej całości – właśnie takie znaczenie mają dzisiaj tradycyjne potrawy świąteczne. Jeśli znamy symbolikę potraw wigilijnych, możemy natomiast mocniej uwierzyć w to, że taka wieczerza doda nam sił witalnych i mocy, a nadchodzący rok obdarzy dobrobytem, szczęściem i miłością. Z taką energią każdy plan ma szansę powodzenia.

Źródło: ekoaleja.eu

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

J/0374

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 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰-13⁰⁰, sobota 9⁰⁰-13⁰⁰

www.medident.radom.pl

J/0664

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)

STOMATOLOGIA
STOMATOLOGIA
STOMATOLOGIA
ZDROWIE
ZDROWIE
STOMATOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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



727 011 011

Człowiek „OPROMIENIONY”

O roli „duchowej rehabilitacji” w życiu człowieka z doktor Barbarą Pełczyńską – prezesem Zarządu Fundacji Promień i kierownikiem NZOZ Promień w Mariówce.



Czytając materiał informacyjny mówiące o Ośrodku Promień w Mariówce znajdziemy zapis: „Rehabilitacja ciała i ducha”. Co dla Waszego zespołu znaczy „rehabilitacja ducha”?

Lek. med. Barbara Pełczyńska, specjalista neurologii, balneologii i medycyny fizykalnej.

Przewlekły stres, pośpiech i wewnętrzne napięcie towarzyszą nam nieustannie w codziennym życiu, dlatego istnieje wielka

potrzeba, aby tworzyć miejsca rehabilitacji, w których będzie podejmowana również troska o duchowy wymiar życia człowieka. W naszym ośrodku pomagamy pacjentom leczyć nie tylko dolegliwości fizyczne, ale staramy się dostrzegać również ich problemy wewnętrzne, poprawić ich kondycję emocjonalną, psychiczną i duchową. Dbamy o atmosferę wyciszenia, zaufania, akceptacji i życzliwości. Stałe punkty programu podczas pobytu w ośrodku (oczywiście dla chętnych) to spotkania wspomagające rozwój osobisty, refleksje wieczorne, możliwość indywidualnej rozmowy z psychologiem.

Istnieje również okazja do spowiedzi, rozmowy z księdzem, indywidualnej modlitwy, adoracji Najświętszego Sakramentu i uczestnictwa we Mszy św. Pobyt na rehabilitacji można więc łączyć z podjęciem intensywnej odnowy duchowej lub skorzystać z rekolekcji weekendowych organizowanych w naszym Ośrodku. Fundacja Promień, która prowadzi NZOZ Promień i Ośrodek Edukacyjno-Profilaktyczny w Mariówce, zapewnia także warunki dla grup zorganizowanych, które chcą tu przeżyć swoje rekolekcje, odpocząć lub połączyć szkolenia z możliwością skorzystania z zabiegów fizjoterapeutycznych, sauny mokrej lub suchej, siłowni, łaźni lub kąpieli leczniczych. Mogą to być pobyty tygodniowe lub dłuższe, weekendowe, a nawet jednodniowe.

Znane jest stwierdzenie: W zdrowym ciele zdrowy duch. Jakie są możliwości zadbania o swoje zdrowie w Mariówce?

Przy placówce działają poradnie: Neurologiczna, Rehabilitacyjna, Logopedyczna, Psychologiczna, Urologiczna, Zakład Rehabilitacji i Balneologii, Dzienny Oddział Rehabilitacji, Stacjonarny Oddział Rehabilitacji oraz Poradnia Psychologiczna dla dzieci. Organizujemy turnusy rehabilitacyjne

dla pacjentów z chorobami: kręgosłupa i stawów obwodowych, neurologicznymi, reumatologicznymi, z zaburzeniami krążenia obwodowego, z wadami postawy, niedowładami, zaburzeniami mowy, zaburzeniami równowagi, chorobą Parkinsona, stwardnieniem rozsianym, otyłością. Proponowane leczenie obejmuje również choroby kobiece i niepłodność. Jest to możliwe dzięki bardzo dobrej bazie zabiegowej oraz wykwalifikowanej kadrze. Zabiegi lecznicze mają na celu przywrócenie prawidłowego i zdrowego funkcjonowania organizmu, co wyraża się także w harmonii wewnętrznej i wewnętrznym pokoju. Sprzyja temu możliwość korzystania z ruchu, spacerów w parku i lesie, odpoczynku w przyjaznej atmosferze.

Dlaczego Wasz ośrodek nosi nazwę „Promień”?

Nazwa związana jest z tradycją Zgromadzenia Sióstr Służek NMP Niepokalanej, które jest właścicielem Ośrodka. W okresie zaborów prowadziło ono swą działalność ukrytą pod nazwą „Promień”. Ta nazwa kojarzy się z czymś małym, dyskretnym, a jednocześnie wskazuje na światło i ciepło niezbędne w życiu. Jesteśmy przekonani, że każdy kto skorzysta z dobra, które staramy się tworzyć w naszym Ośrodku, będzie czuł się opromieniony, zrehabilitowany także w wymiarze duchowym.

Rozmawiała Elżbieta Kowacz

REHABILITACJA CIAŁA I DUSZY OŚRODEK PROMIEŃ



MARIÓWKA (pow. przysuski, woj. mazowieckie). Miejscowość położona u podnóża Gór Świętokrzyskich w obrębie Obszaru Krajobrazu Chronionego „Łasy Przysusko-Szydłowieckie” o walorach przyrodniczo – krajobrazowo – mikroklimatycznych. Oddalenie od wielkich aglomeracji, swoisty klimat przepełniony ciszą i czyste powietrze, zieleń, las, łaźnia, predysponują to miejsce do regeneracji fizycznej i duchowej. Usytuowanie w odległości 500 m od drogi krajowej zapewnia łatwy dojazd. Ośrodek jest wyposażony w profesjonalny sprzęt medyczny i posiada bogatą bazę zabiegową.

oferuje:

**- TYGODNIOWE LUB KILKUTYGODNIOWE
TURNUSY REHABILITACYJNE**

- pakiet - choroby kręgosłupa i stawów,
- pakiet neurologiczny,
- pakiet chorób naczyniowych,
- pakiet ortopedyczny,
- rehabilitacja z intensywną odnową duchową,
- pakiet ginekologiczny.

- POBYTY JEDNODNIOWE

- WEEKENDY REHABILITACYJNE

**Można zgłaszać pobyt indywidualny
lub dla grup zorganizowanych.**

Kontakt do koordynatora: tel. 451 176 728

• www.promien.mariowka.net •

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej **PROMIEŃ**; mail: sekretariat@mariowka.net
Mariówka 1,26-400 Przysucha, **tel. 48 306-71-01 lub 515 514 883**; (od pon. do pt. w godz. 8 - 16)

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

REHABILITACJA
www.zdrowko.com

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**

Dr n. med. **Krzysztof Nadgródkiewicz**
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 12⁰⁰-15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDJana
N202

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

Bogactwo natury – anyż gwiazdzisty

Anyż gwiazdzisty (gwiazdkowy) to przyprawa, która – ze względu na swoje właściwości lecznicze – znalazła zastosowanie nie tylko w kuchni, lecz także w medycynie naturalnej. Po anyżu gwiazdzisty powinny sięgnąć zwłaszcza osoby zmagające się z przejedzeniem, ponieważ złagodzi dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Sprawdź, jakie jeszcze działanie ma anyż gwiazdzisty.

Anyż gwiazdzisty (gwiazdkowy) to wysuszone owoce wiecznie zielonego drzewa o nazwie badian właściwy (łac. *Illicium verum* Hook. f.). Charakterystyczne ośmioramienne gwiazdki wypełnione nasionami są stosowane nie tylko jako aromatyczna przyprawa, lecz także jako surowiec do produkcji leków i kosmetyków. Anyż gwiazdzisty (gwiazdkowy) wykazuje bowiem wiele właściwości leczniczych, które docenia się od tysiącleci. Znalazł zastosowanie już w medycynie starożytnych

Greków i Egipcjan.

Anyż gwiazdzisty a anyżek

Anyż gwiazdzisty jest błędnie nazywany anyżem lub anyżkiem. Należy jednak zaznaczyć, że te dwa ostatnie określenia są zarezerwowane dla innej gatunkowo rośliny o nazwie biedrzeńca anyżu (łac. *Pimpinella Anisum*). Badian właściwy i biedrzeńca anyż łączy jedynie główny składnik występujący w olejku – anetol (substancja o właściwościach bakterio- i grzybo-



bójczych, przeciwbólowych oraz wiatropędnych), dzięki czemu, jako surowce olejkowe, mogą być wymiennie używane w przemyśle. Obie rośliny łatwo odróżnić po nasionach. Te anyżu gwiazdkowego są brązowe, a te biedrzeńca anyżu – szaro-zielone.

Anyż gwiazdzisty (gwiazdkowy) a anyż japoński

Owoce anyżu gwiazdzistego są bardzo podobne do owoców anyżu japońskiego (łac. *Illicium anisatum*), zwanego dawniej anyżem czczonym (łac. *Illicium religiosum*, syn. *Illicium japonicum*). Jednak owoce anyżu japońskiego są nieco mniejsze i mają inny zapach niż anyż gwiazdzisty, gdyż nie zawierają dużych ilości anetolu. Poza tym są niejadalne, ponieważ zawie-

**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/0563

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12

rejestracja,
tel.: 575 149 918

N/0544

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290



SKLEPY MEDYCZNE Z KOMPLEKSOWĄ OFERTĄ

armed-ort.pl



**ORTOTYKA I PROTEZY
KOŃCZYN**



**INDYWIDUALNE WKŁADKI
ORTOPEDYCZNE Drukowane
W Drukarce 3D**



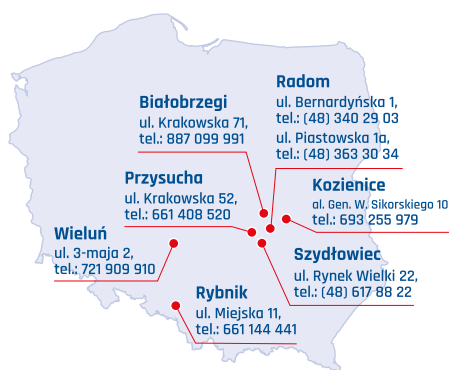
LECZENIE BEZDECHU

POMOC W UZYSKANIU DOFINANSOWAŃ
MOPSP/PCPR/PFRON

REALIZUJEMY WNIOSKI NFZ

WYKWAŁIFIKOWANA KADRA

OFERUJE POMOC W DOBORZE SPRZĘTU
I WYROBÓW MEDYCZNYCH



OFERUJEMY:

- artykuły sanitarno-higieniczne • kosmetyki specjalistyczne
- obuwie ortopedyczne • wkładki • akcesoria do odciążenia stóp
- peruki • protezy piersi • bielizna dla amazońek
- produkty opatrunkowe • urządzenia medyczne
- sprzęt rehabilitacyjny • wyroby ortopedyczne i rehabilitacyjne
- wypożyczalnia sprzętu.

rają substancje toksyczne. Z tego powodu w Chinach były stosowane jako trutka na szczury.

Anyż na niestrawność

Anyż gwiazdzisty to przyprawa, która pomaga zniwelować skutki przejedzenia. Anyż pobudza wydzielanie soków żołądkowych, działa rozkurczowo i wiatropędnie, dlatego jest sprawdzonym środkiem na niestrawność, a także wzdęcia i gazy. Dawniej stosowano nalewki zawierające owoce anyżu gwiazdzistego, które poprawiały trawienie.

To ci się przyda

Nalewka anyżowa z miodem – przepis

Przygotuj 20 g anyżu gwiazdkowego, szklanek spirytusu, szklanek wódki i 2-3 łyżki miodu. Anyżowe gwiazdki wsyp do butelki ze spirytusem, zakręć ją i odstaw na 2 tygodnie w ciemne miejsce. Następnie zlej płyn, odstaw go w ciemne i chłodne miejsce, a gwiazdki przełóż do butelki lub słoika, zalej wódką, dokładnie zakręć i odstaw na kolejne 2 tygodnie. Po tym czasie połącz oba płyny i dosłodź miodem. Nalewkę można zażywać 3 razy dziennie po 15-20 kropli w łyżeczce płynu lub cukru.

Anyż na kaszel

Anyż gwiazdzisty pomoże również w schorzeniach układu oddechowego, zwłaszcza w kaszlu, ponieważ pobudza wydzielanie śluzu, a tym samym działa wykrztuśne.

Anyż gwiazdkowy dawniej był nazywany „badianem”, od chińskiej nazwy „ba jiao”, co znaczy „ośmiorożny”.

Warto wiedzieć, że z anyżu gwiazdzistego pozyskiwany jest kwas szikimowy, zasadniczy substrat do syntezy oseltami-

viru, znanego nam z aptecznych póltek jako preparat Tamiflu, który stosuje się w leczeniu grypy. Warto wiedzieć, że gdy w 2009 roku na Wyspach Brytyjskich informacja ta dotarła do opinii publicznej, ludzie chorzy na gripę masowo sięgali po anyżowe cukierki o nazwie Fisherman's Friend. Poza tym gwiazdki anyżu wykazują właściwości przeciwwgrzybicze i przeciwbakteryjne.

To ci się przyda

Jak przechowywać?

Anyż gwiazdkowy, podobnie jak inne przyprawy, najlepiej przechowywać oddzielnie, w szczelnie zamkniętym szklanym lub porcelanowym pojemniku, ponieważ szkodzą mu wysoka temperatura, światło, wilgoć oraz dostęp powietrza. Warto wiedzieć, że dłużej zachowuje swoją moc, jeżeli trzyma się go w formie niezmielonej.

Zastosowanie w kuchni

W Polsce anyż gwiazdkowy powszechnie używany jest jako przyprawa do świątecznych wypieków, mięs (wieprzowiny, cielęciny i drobiu), warzyw oraz wyrobów alkoholowych. Anyż ma silny, korzenno-słodkawy smak. Można go używać w całości, w formie rozdrobnionej lub zmielonej. Można go dodawać także do zup owocowych i kompotów – zwłaszcza śliwkowego, gruszkowego i jabłkowego. Całe gwiazdki podnoszą smak mocno osł-

Dr Tomasz Kupski

Specjalista urolog, FEBU

Szczególne zainteresowania zawodowe:

- urologia onkologiczna: guzy i torbiele nerek, rak pęcherza moczowego, rak gruczołu krokowego, rak jądra, rak prącia – operacje klasyczne, endoskopowe, laparoskopowe i w asyście robota chirurgicznego
- małoinwazyjne metody leczenia kamicy układu moczowego
- w tym również operacje laserowe RIRS
- leczenie zaburzeń erekcji.

Certyfikowany operator chirurgicznego robota da Vinci - operacje wykonywane w Szpitalu Mazovia w Warszawie oraz w Radomskim Centrum Onkologii.

Poradnia Specjalistyczna **MÓJ LEKARZ**

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

SKLEP MEDYCZNY

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Pomagamy

w uzyskaniu

dofinansowania



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

tel. 791 648 617

Radom, ul. Szklana 47a,
obok bloku Olsztyńska 22

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

dzonej kawy, herbaty oraz grogu. Z kolei małe kawałki dodaje się do indyjskiego ryżu biryani. Służy również do przygotowywania niezwykle aromatycznej chińskiej herbatki – masala czaj. Warto wiedzieć, że anyż gwiazdkowy – razem z goździkami, cynamonem, koprem włoskim (nasionami) i pieprzem sycuańskim – wchodzi w skład chińskiej przyprawy pięciu smaków. Dodana do potrawy wzbogaca ją o podstawowe smaki: słodki, słony, kwaśny, gorzki. Gwiazdki anyżu można kupić w każdym sklepie. Ich cena (w zależności od ilości sztuk w opakowaniu i firmy) waha się od 5 do 10 zł.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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 **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

tel: 502 258 348

Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

Bajka o św. Mikołaju



**Kto przeczyta całość, dowie się, dlaczego tyle zła na świecie...
A może warto temu zaradzić?**

Autor: Anna Ziętek — nasza krajanka, uczęszczała do dawnej Szkoły Podstawowej nr 37 (obecnie Publiczna Szkoła Podstawowa nr 5) i Studium Wychowania Przedszkolnego w Radomiu. **Siostra zakonna Anuncjata ze Zgromadzenia Miłosierdzia Bożego w Żąbkach pod Warszawą.** Studiowała „Pedagogikę Resocjalizacyjną” na WSPS im. M. Grzegorzewskiej w Warszawie, a także „katechetykę” na Collegium Bobolanum. Ponad 35 lat pracowała z dziećmi w szkole i przedszkolu. Píše głównie dla najmłodszych. Dla nich wydała tomiki: „W moim domu” (2010), „Moja Pierwsza Komunia Święta” (2010), „W moim kościele” (2015), „W mojej bajce” (2023). Píše także książki dla dorosłych, takie jak: „Limeryki z ukrycia czeplają się życia” (2022) oraz „Wiersze na kolanach” (2023).

Gdzie się podziata torba Mikołaja?

Święty Mikołaj w grudniu co roku
z niebiańskiej torbą schodzi z obłoków.

Gwiazda prowadzi go do krainy
pięknych prezentów i mroźnej zimy.



Obraz wygenerowany przez SI

Kiedy otwiera niebieskie wrota,
czeka nań zaprzęg z czystego złota,
sanie magiczne i renifery,
każdy podkowy ma złote cztery.
Mikołaj zmierza do kraju śniegu,
tam złote sanie kieruje w biegu.
Tam ma dom, stację, elfy i czary,
stamtąd dowodzi Mikołaj stary.

Wszystko jak w bajce, dla dobra dzieci,
dopóki Gwiazda na niebie świeci,
dopóki w torbie ma mak magiczny
i ma ochotę do czarów licznych.

Torby swej nigdy innym nie daje,
co jest powodem plotek i bajek:
W niej ma moc z nieba, przecież jest Święty
dzięki niej wszystkim daje prezenty!

Torba jest mała i tajemnicza,
trzyma ją, strzeże i nie pożycza.
Lecz gdy spać idzie, nie myśli o tym,
że elfy nocą kochają psoty.

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

**ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów**

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044 www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

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

Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna

Echo serca, badanie żył, tętnic i aorty w obrębie serca, badanie wsierdza i płuc /płyn w płucach/, uszkodzenie mięśnia sercowego.

Wizyta lekarska — kardiologiczna, hipertensjologiczna i internistyczna
po wizycie pacjent otrzymuje certyfikat z opisem badania.

Cena wyżej wymienionego Kompletu Diagnostycznego 400 zł, czas trwania ok 40 min.

POZOSTAŁE BADANIA: BADANIA WYSŁKOWE, USG UROLOGICZNE, USG DOPPLER NÓG I TĘTNICY SZYJNEJ, BADANIE EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY.

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

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

Ilek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. **603795797**

Ilek.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**

Szóstego grudnia z gośćmi wieczorem
magiczne szyszy jedli z humorem.
Wznoszono toast na cześć Świętego,
bo imieniny to były jego.

Mikołaj siedział bardzo szczęśliwy,
wokół biegali słudzy ruchliwi.
Torba wisiała na krześle z boku,
nikt nie spodziewał się dziś kłopotów.

Kiedy zegary północ wybiły,
Mikołaj nabrał do pracy siły.
Sięgnął po torbę by użyć maku,
ale zniknęła bez żadnych znaków.

– Kto się mą torbę ukrąść odważył?
Bez niej się dzisiaj coś nie wydarzył!
Dziś jest noc cudów, sporo dzieciaków
będzie się smucić bez tego maku!

Lecz wsiadł do sanek, spał renifery,
na świata strony pognali cztery.
I choć bez torby Mikołaj Święty
ze smutkiem w oczach dawał prezenty.

Elfy co w kącie, w saniach siedziały,
wystawić nosa strasznie się bały.
Nie rozumiały, co w torbie było,
że Mikołaja tak poruszyło.

– Przecież czaruje, tak jak czarował!
Jaką moc z nieba w tej torbie chował?
Do czego mak był w torebce małej
i co wydarzy się jeszcze dalej?

Sprawnie do domów wchodzi przez komin,
nadał moc bije od jego dłoni.
Wkłada prezenty w buty, skarpetki,
nic się nie stało bez tej torebki!

Nic się nie zmienił, to draka mała,
moc Mikołaja nie ucierpiała.
Śpiesznie rozdaje dzieciom zabawki,
a czasem różgi, gdy chce poprawki!

Do rana wszystkie domy zwiedzili,
kominem dzieciom dary spuścili.
I pod poduszki dali słodycze,
pozostawiając moc dobrych życzeń.

Gdy powrócili, Święty bez słowa
w swojej sypialni szybko się schował.
Nie chciał rozmawiać, ni jeść śniadania,
zmieniony wrócił nie do poznania.

W domu zwołano śpiesznie zebranie,
ażebym zadać ważne pytanie:
– Kto to zawinił i co się stało,
że takie straszne coś się zadziało?!

Elfom w robocie wtórują skrzaty.
Ród skrzatów w pomocników bogaty.
Wciąż się starają, by zawsze zdążyć
i elfy w ciężkiej pracy odciążyć.

GABINET GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZY

ORAZ

FOTEL BTL EMSELLA:

- nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
- wzmocnienie mięśni dna miednicy

RADIOFREKWENCJA - SECTUM:

- nieinwazyjne leczenie suchości i atrofii pochwy
- obkurczanie ścian pochwy i poprawa napięcia skóry sromu
- zmniejszanie dolegliwości bólowych i skłonności do infekcji intymnych
- poprawa jakości życia seksualnego

lek. **Maria Kowalczevska-Bogucka**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. **Barbara Kalbarczyk**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

Radom, ul. Zbrowskiego 66

www.ginradom.pl

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**
Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

Zrobiono śledztwo, dedukowano,
wreszcie Niezdarę wytypowano:
To mały skrzak, drobna istota,
który przy stole biegał w podskokach.

Czapka mu przecież spada na oczy
i nic nie widzi, choć jest uroczy.
Potrafił torbę, spadła na ziemię
i rozsypało się czarne siemię.

Chciał ukryć winę i pozamiatął,
ziarno dał ptakom, z nimi się bratał.
Nie chciał się przyznać, bo czuł niestety,
że z tego będą duże kłopoty.

– Czemuś to ziarno ptakom darował?
Mogłeś do torby z powrotem schować!
– Już było brudne i z okruciami,
to rozsypałem między ptakami!

Nic nie wiedziałem, czyje to ziarno.
Było gorąco, w pokoju parno
i okulary zaszyły mi parą,
kiedy znalazłem tę torbę starą.

– Zabrałeś torbę? – Już pusta była!
W niej się ma bułka z masłem mieściła.
To sobie wziąłem, bo chciałem nową,
taką sakiewkę mieć śniadaniową.

– Co teraz będzie? – jęknął Niezdarą
– Musimy bardzo mocno się starać,
żeby przeprosić dzisiaj Świętego,
bo jeść kolację smutno bez niego!

Dokończenie na str. 18.

www.terapia-sensoryczna.com

INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA

Radom, ul. Lubońskiego 2

☎ **736 286 299**

Małgorzata Dobczyńska

*terapeuta uzależnień
z wieloletnim doświadczeniem*

Adres gabinetu:
Zientarskiego 1a II p. lok. 32

tel. 603 161 720

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

ADAM KRAJEWSKI

*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

**poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 - 16
piątek 11 - 15**

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ALERGOLOGIA
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

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

F/0456

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

Lek. **Piotr E. Janik**

SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ
medycyna estetyczna

ORTO-LIVE

— JANIK —

www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com



Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.

W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na Świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzan Özgür w Ankarze. Wcześniej doświadczenie zawodowe zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.

Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRiE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:

Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:

- operacje estetyczne piersi: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- operacje brzucha - abdominoplastyka, liposukcja Vaser Lipo HD,
- operacje twarzy: lifting twarzy i szyi, plastyka nosa, plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka, korekta odstawiania małżowin usznych.

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów (Przeszczep włosów metodą F.U.E.).

Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej

(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2).

Chirurgiczne usuwanie znamion

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

[ortolive.janik](https://www.instagram.com/ortolive.janik) [ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

F/0595

Bajka o św. Mikołaju

Dokończenie ze str. 17.

Elfy kolację ugotowały,
skrzaty nakryły i posprzątały
i cała mała zielona zgraja
poszła zastukać do Mikołaja.

Mikołaj wyszedł, smutne miał oczy,
zasiadł przy stole pięknym, uroczym,
spojrzał na elfy i małe skrzaty:
– Już się nie cofnie czasu niestety!

Co już się stało, to nie odstanie!
Nie mamy wpływu na zamieszanie,
jakie nam niesie ze sobą życie,
złe moce ciągle działają skrycie.

To ziarno dało mi Boże Dziecię,
miało być siewem szczęścia na świecie:
miłości, zgody, serca pokoju,
ulgi w wysiłku i siły w znoju.

Miałem rozsypać ziarenka na ziemi,
żeby się ludziom horyzont zmienił,
żeby z wyrosłych, cudownych liści
mieli lekarstwo od nienawiści.

Miałem tym ziarnem sypnąć bezdomnym,
smutnym, cierpiącym i nieprzytomnym,
zdradzonym, chorym i niekochanym,
żeby nadzieję wzbudzić nad ranem.

Wszystko skończone, już ptaki zjadły.
Piękne marzenia świata przepadły.

lek. med. Jacek Sobaszek

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

F/0152

Teraz niestety już Boże Dziecię
musi poradzić samo na świecie.

Zamilkł Mikołaj, zaległa cisza,
każdy z obecnych swe serce słyszał.
Wszyscy ulegli cichej zadumie,
bo elf i skrzak też współczuć umie.

– Biedni są ludzie, muszą się zmagać,
ale będziemy szkody naprawiać.
Co roku w Gwiazdkę, dla dobra ludzi,
znowu będziemy ciężko się trudzić.

A Boże Dziecię urośnie przecież
i zło pokona na całym świecie.
Wszystkich przegarnie i odda życie,
zdrój Miłosierdzia zleje obficie.

Nie martw się skrzatku, tak się stać miało,
cudowne ziarno się rozsypało,
magiczna siła zła nie naprawi,
Gwiazdka przeminie, miłość nas zbawi.

I rozpogodził się dobry Święty,
skrzatom i elfom też dał prezenty.
Pobłogosławił nawet Niezdarę,
ptakom też posłał uśmiechów parę.

– Zostanę jeszcze tu na biegunie,
Gwiazdka niestety się nie przesunie.
Jeszcze prezenty są pod choinkę,
trzeba je rozwieść, pierników skrzynkę.



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

Mam jeszcze słodkich lizaków worek,
rozdam je dzieciom jeszcze we wtorek.
Potem do nieba wiedzie mnie droga,
bo mam zajęcia u Pana Boga.

I jak powiedział, tak zrobił Święty.
Kiedy skończyły mu się prezenty,
wrócił do nieba, by roczek cały
dzieci na niego tęsknie czekały.

© Anna Ziętek /4.12.2023r./

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26

(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6

(Gołębiów)

tel.48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Izabella Pacek - Wiśnicka

specj. chorób dziecięcych

Aneta Chwalińska

specj. medycyny rodzinnej

Wioletta Sorbian

specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna

- Psychiatryczna

**Świadczymy usługi
medyczne bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ**

**POSIADAMY CERTYFIKAT
ISO 9001 - 2015**

POSIADAMY AKREDYTACJE

Papież jezuita



Listopad – miesiąc zadumy i szczególnej modlitwy za zmarłych – dobiegł swego kresu. Był to czas odwiedzania miejsc, gdzie pochowani są nasi zmarli.

Grzebanie zmarłych Katechizm Kościoła Katolickiego wymienia wśród uczynków miłosierdzia względem ciała.

Z faktu, iż Bóg stworzył nas na swoje podobieństwo, płynie nasz szacunek dla ciała ludzkiego także po śmierci. Do tego dochodzi wiara, że przecież zmarłych wstaniemy ze swoim ciałem i duszą. Brak szacunku dla ciała osoby zmarłej jest grzechem, a w świetle prawa cywilnego jest także przestępstwem.

O tym wszystkim możemy przeczytać w instrukcji Kongregacji Nauki Wiary z 2016 r. „Ad resurgendum cum Christo” – dotyczącej pochówku ciał zmarłych oraz przechowywania prochów w przypadku kremacji.

W miejscowości, gdzie istnieją cmentarz komunalny i np. parafialny-katolicki, osoby wyznania katolickiego chowane są na cmentarzu wyznaniowym, natomiast pozostałe na cmentarzu komunalnym. Kiedy w danej miejscowości nie ma cmentarza komunalnego, wówczas cmentarz parafialny ma obowiązek pochować wszystkich, których rodziny się zgłoszą.

W listopadzie br. opublikowane zostało nowe wydanie obrzędów pogrzebowych papieża. Najważniejsze nowości to: stwierdzenie zgonu nie w pokoju, lecz w prywatnej kaplicy papieża, natychmiastowe złożenie ciała do trumny, wystawienie ciała już w trumnie, a nie na samym katafalku, oraz zastąpienie trzech tradycyjnych trumien z cyprysu, ołowiu i dębu, dwiema: z cynku i drewna.

Nowa księga obrzędów zastąpi wydanie z 2000 r., zatwierdzone w 1998 r. przez Jana Pawła II i zastosowane na jego własnym pogrzebie w 2005 r., oraz, z pewnymi poprawkami, podczas uroczystości pogrzebowych Benedykta XVI w 2023 r. W nowym wydaniu uwzględniono wnioski z tych właśnie pogrzebów oraz dostosowano się do wytycznych Franciszka, który polecił uprościć obrzędy i tak je opracować, aby lepiej wyrażały wiarę Kościoła w Chrystusa Zmartwychwstałego.

Jak wyjaśnił papieski ceremoniarz abp Diego Ravelli, nowe obrzędy mają uwydatnić, że jest to pogrzeb pasterza i ucznia Chrystusa, a nie władcy. Stąd uproszczenie tytułów papieża. Powrócono do terminologii zastosowanej w trzecim wydaniu Mszału Rzymskiego z 2008 r. – papież, biskup Rzymu i pasterz.

Przewidziano też niezbędne wskazówki dotyczące ewentualnego pochówku papieża w miejscu innym niż Bazylika Watykańska. Franciszek bowiem zadeklarował w ubiegłym roku, że chce być pochowany w Bazylice Matki Bożej Większej. To tę Bazylikę odwiedza przed każdym ważnym momentem swojego pontyfikatu, przed każdą zagraniczną podróżą i po jej zakończeniu, a także po powrotach ze szpitala. To tu modlił się często, także zanim został papieżem. Stwierdził, że za znajdującą się tam figurą Królowej Pokoju „jest pokój, w którym przechowywane są kandelabry”. „To jest to miejsce” – wskazał dokładnie Franciszek, gdzie chce być pochowany.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

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

Robot DA VINCI w Radomskim Centrum Onkologii

Od 2024 roku specjaliści Radomskiego Centrum Onkologii przeprowadzają zabiegi chirurgiczne z wykorzystaniem robota chirurgicznego da Vinci – najpopularniejszego systemu robotycznego na świecie!

Robot da Vinci wykorzystywany jest w naszym szpitalu do leczenia nowotworów jelita grubego, prostaty, raka trzonu macicy.

Robot chirurgiczny pozwala na przeprowadzanie zabiegów w trudno

dostępnych miejscach z nieosiągalną dotychczas precyzją, minimalizując jednocześnie urazy operacyjne i utratę krwi Pacjentów. Dla chorych przekłada się to na skrócenie czasu hospitalizacji i rekonwalescencji, szybszy powrót do aktywności życiowej i zawodowej, a w przypadku operacji urologicznych – osiągnięcie bardzo satysfakcjonujących wyników czynnościowych.

Operacja robotyczna ze wsparciem robota da Vinci – jak przebiega zabieg?

Podczas operacji wspomaganą robotem da Vinci, operujący nas chirurg zasiada przy specjalnej konsoli w pobliżu Pacjenta i kontroluje narzędzia robotyczne, które zginają się i obracają na wszystkie strony. Chirurg ma do dyspozycji system z kamerą 3D o wysokiej rozdzielczości, który powiększa widok



Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwiec 76

wewnątrz ciała Pacjenta. Robot przekłada ruchy dłoni chirurga na mniejsze, precyzyjne ruchy narzędzi robotycznych w ciele chorego.

System składa się z trzech części:

- modułu mającego kontakt z Pacjentem, który zbudowany jest z czterech ramion robotycznych;
- konsoli sterującej dla chirurga;
- z części łączącej, odpowiedzialnej za współpracę wszystkich komponentów.

Znacząca zmiana w stosunku do operacji laparoskopowych wynika z rodzaju narzędzi: w klasycznej laparoskopii chirurg trzyma narzędzia, stojąc przy stole operacyjnym, natomiast w systemie robotycznym narzędzia chirurgiczne obsługiwane są przez chirurga, który siedzi przy konsoli i steruje nimi przy pomocy swoich rąk oraz nóg. Dzięki takiemu rozwiązaniu, chirurg pozostaje przez cały czas trwania operacji w komfortowej pozycji – przekłada się to na mniejsze zmęczenie specjalisty i większą precyzję przeprowadzanego zabiegu oraz znacząco ułatwia przeprowadzenie operacji.

Wprowadzenie tak zaawansowanej technologii pomiędzy lekarza a Pacjenta daje olbrzymie korzyści. Chirurgia małoinwazyjna umożliwia mniejszą ingerencję w powłoki ciała i tkanki Pacjenta, dzięki czemu może on wrócić do domu nawet w drugiej dobie po zabiegu. Przekłada się to również na o wiele szybszy powrót osoby operowanej do pełnej sprawności niż po tradycyjnej operacji. Wykorzystywane przez robota da Vinci narzędzia chirurgiczne zmniejszają również urazy wewnętrzne i krwawienia, co z kolei zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia komplikacji pooperacyjnych.

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

PODOLOG

an
AGNIESZKA NOWAK

502 315 270

**Radom,
ul. Staroopatowska 24**

Możliwość dojazdu do klienta

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

Najważniejsze korzyści dla Pacjenta wynikające z przeprowadzenia operacji z wykorzystaniem robota da Vinci:

- mniejsza urazowość będąca efektem precyzyjnego operowania, mniejszy ból po operacji, minimalne zapotrzebowanie na leki przeciwbólowe;
- mniejsza utrata krwi w trakcie zabiegu;
- zmniejszone ryzyko infekcji, a co za tym idzie brak konieczności przyjmowania antybiotyków;
- szybsze odzyskiwanie sprawności fizycznej i powrót do normalnej aktywności;
- krótszy pobyt w szpitalu (najczęściej dwie doby po operacji celem obserwacji, żeby mieć pewność, że Pacjent wraca do domu w dobrej kondycji);
- niewielkie nacięcia, a tym samym mniejsze blizny (lepszy efekt kosmetyczny);
- brak przeciwwskazań do kwalifikacji w przypadku chorób przewlekłych;
- mniejsza ilość zrostów pooperacyjnych, co wpływa na zredukowanie ryzyka wystąpienia dolegliwości bólowych brzucha kilka lat po operacji;

• mniejsza ilość potencjalnych powikłań pooperacyjnych.

Kwalifikacje do zabiegów i operacje z udziałem robota da Vinci w Radomskim Centrum Onkologii

W naszym szpitalu system robotyczny da Vinci stosowany jest w leczeniu:

- raka jelita grubego,
- raka prostaty,
- raka trzonu macicy.

Kwalifikacje do operacji ze wsparciem robota da Vinci odbywają się w Poradni. Pacjent przechodzi proces rejestracji w Radomskim Centrum Onkologii, gdzie kierowany jest do Poradni Chirurgicznej. Tam wysoce wykwalifikowany zespół lekarski podejmuje decyzję o kwalifikacji Pacjenta do operacji robotycznej na konsylium, a następnie wyznacza datę zabiegu.



**Pracownia 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

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**

Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476

gabinet fizjoterapii Vita Vi

R/0360

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

**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

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

SKLEPY MEDYCZNE

REHABILITACJA

LARYNGOLOGIA

HEMATOLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Wzrost zachorowań na krztusiec

W tym roku odnotowano znaczący wzrost przypadków zachorowań na krztusiec. Przeszło 26 tys. Polaków usłyszało tę diagnozę od początku stycznia. Według statystyk jest to 36-krotny wzrost w porównaniu z ubiegłym rokiem.

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego co dwa tygodnie aktualizuje meldunki epidemiologiczne. W nich możemy zobaczyć, że trend zachorowań na krztusiec stale idzie w górę.

Ponad 26 tys. przypadków krztuśca

Dla zobrazowania podajmy, że w całym 2023 roku zdiagnozowano zaledwie 927 przypadków krztuśca. Jednak

według najnowszych danych w okresie od 1 stycznia do 15 listopada bieżącego roku stwierdzone zostało już 26 072 przypadków tej choroby.

Tendencja wzrostowa jest ogromna. W niektórych regionach Polski odnotowany został niemal 70-krotny wzrost (Lubelszczyzna). W całej Polsce jednak liczba zachorowań jest około 36 razy większa niż w poprzednim roku.

Co ciekawe, lekarze spodziewali się



skoku zachorowalności na krztusiec jeszcze przed pojawieniem się pandemii COVID-19.

– Fale epidemiczne tej choroby występują co ok. 4-5 lat, ostatni duży wzrost wystąpił w 2016 r., kolejnym byłby zapewne 2020 r. – na początku tamtego roku już widzieliśmy wzrost zachorowań – powiedziała PAP prof. Aneta Nitsch-Osuch, pediatra, konsultant wojewódzki ds. epidemiologii, kierownik Zakładu Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Jednak wówczas do zatrzymania tendencji rosnącej przyczynił się lockdown.

Brak dawek przypominających.

Eksperti tłumaczą

Krztusiec znany jest również pod takimi nazwami jak koklusz czy studniowy kaszel. Podkreślamy, że jest to choroba układu oddechowego. Jest ona zakaźna i rozprzestrzenia się drogą powietrzno-kropelkową.

Eksperti podkreślają, że obecny wzrost zachorowań nie jest jedynie wynikiem powrotu społeczeństwa do zwykłej aktywności i kontaktów. Krztusiec jest chorobą powracającą również dlatego, że szczepionki przeciwko krztuścowi nie dają odporności na całe życie.

Nie każdy wie, że zaleca się przyjmowanie dawki przypominającej co 10 lat. Jak podkreśla profesor Nitsch-Osuch. – Niestety te szczepienia są zaniedbane, problem potęgują również rodzice, którzy nie szczepią dzieci, mimo że w przypadku krztuśca to obowiązkowe.

Brak odporności na krztusiec może być niebezpieczny. Zachorowanie przez noworodka albo niemowlę może wiązać się z bardzo wysokim ryzykiem powikłań, a nawet śmierci. Chodzi przede wszystkim o to, że wśród małych dzieci objawy choroby mogą być niespecyficzne, dochodzić może m.in. do spowolnienia akcji serca.

Niestety przez to późno może dobieść do rozpoznania. A kiedy choroba jest już zaawansowana, skuteczne leczenie jest znacznie trudniejsze.

By ograniczyć falę zachorowań, niezbędne będzie ograniczenie skali uchyleń od szczepień, przyjmowanie dawek przypominających przez dorosłych oraz szczepienie kobiet w ciąży, dla których od 15 października br. szczepienie jest darmowe.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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 wspomagania 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
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

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

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,**

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**

Serce Maryi

Grudzień to czas Adwentu i uroczystość Bożego Narodzenia – przygotowanie i święto, obietnica i wypełnienie zapowiedzi posłania Zbawiciela. Obie części łączy przede wszystkim Pan Jezus, ale też Najświętsza Maryja Panna. Codzienne roraty to czas czuwania i oczekiwania z Niepokalaną Matką na przyjście Zbawiciela. Boże Narodzenie to betlejemską grota, gdzie w centrum znajduje się żłóbek z Dzieciątkiem Jezus, Maryją i św. Józefem. Nasza wiedza o tych wydarzeniach opiera się na Ewangeliiach św. Mateusza i św. Łukasza, którzy relacjonują wydarzenia poprzedzające Narodzenie Jezusa Chrystusa i Jego dzieciństwo. Bardzo bliskie są nam te fragmenty Pisma św. Przywołują i nasze dzieciństwo, dom rodzinny, zwyczajnie związane z okresem Adwentu i Bożego Narodzenia. Nieraz z nostalgią wracamy do tamtych wspomnień i emocji z nimi związanych.

Św. Łukasz Ewangelista aż trzy razy wspomina o tym, co działo się w Sercu Matki Bożej podczas tamtych wydarzeń. Maryja „rozważała” słowa pozdrowienia anielskiego (Łk 1,29), zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w sercu (Łk 2,19), oraz chowała wiernie wszystkie te wspomnienia w swym sercu (Łk 2,51).



Zatrzymajmy się dzisiaj nad Sercem Matki Zbawiciela i spróbujmy zajrzeć do wnętrza Tej, która jest Niepokalana. Czym jest serce? Serce to przede wszystkim organ ludzkiego ciała. Jest on bardzo ważny, gdyż warunkuje krążenie krwi w organizmie. Serce przestaje bić – człowiek umiera. To także symbol życia duchowego człowieka. Jest więc miejscem spotkania z Bogiem i przestrzenią Bożego działania. Serce jest jednak przede wszystkim symbolem miłości. W języku codziennym używamy np. zwrotów: „kochać całym sercem” czy „przypaść komuś do serca”. Może być również symbolem cierpienia, którego powodem jest brak odpowiedzi i niewdzięczność za okazaną miłość. Mówimy wtedy: „ugodzić kogoś prosto w serce” lub „zranić czyjeś serce”. Jest jednak jeszcze jeden niezmiernie ważny

wymiar znaczenia tego słowa. W duchowości chrześcijańskiej serce jest również symbolem niewinności i bezgrzeszności. Mówimy np. o sercu czystym i niewinnym. W tym miejscu warto przypomnieć, że 8 grudnia obchodzimy w Kościele na całym świecie uroczystość Niepokalanego Poczęcia, która przypomina nam prawdę o duszy Matki Bożej wolnej od grzechu pierworodnego. Każde z tych znaczeń serca możemy

odnieść do Matki Zbawiciela. W Sercu Maryi widzimy symbol miłości duchowej i nadprzyrodzonej, która odpowiada na Bożą miłość. Nie możemy jednak zapomnieć o aspekcie naturalnej miłości matczynej Tej, która kocha swojego Syna i jednocześnie obdarza nią ludzi jako przybrane dzieci.

Kiedy rozważamy tajemnicę Serca Matki Bożej, widzimy także scenę Ofiarowania Jezusa w świątyni, gdzie starzec Symeon wśród proroczych słów kieruje do Maryi również te: *A twoją duszę miecz przeniknie* (Łk 2,35). Artyści odwołując się do tego wydarzenia, najczęściej malują miecz (nawet siedem mieczy) przeszywający Jej serce. Miecz uważany jest za symbol cierpienia, które przenikało Jej macierzyńskie serce. Pobożność chrześcijańska na podstawie Ewangelii skrupulatnie wymienia te boleści: prorocтво Symeona, ucieczka do Egiptu, zgubienie Jezusa, spotkanie na Drodze Krzyżowej, ukrzyżowanie i śmierć Jezusa, zdjęcie z krzyża, złożenie do grobu.

Niepokalane Serce Maryi jest symbolem Jej życia wewnętrznego, duszy całkowicie otwartej na działanie łaski. Maryja jest świątynią Ducha Świętego, obrazem Kościoła i wzorem każdego chrześcijanina. W tym czasie radości z Narodzenia Bożej Dzieciny naśladujemy Maryję i tak jak Ona rozważajmy w swym sercu wielkie dzieła Boże.

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 uprzątnia 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

Najbliższe wydarzenia DSZ

6.01.2025 r. (poniedziałek) godz.15 – opłatek w Okręgowej Izbie Lekarskiej w Radomiu.

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, 10³⁰ - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(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. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰, dni powszednie pon. - pt. - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰ - 11³⁰

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

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41



Radomskie
Centrum Onkologii
Im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

NFZ

Ośrodek Kompetencji Raka Jelita Grubego

Radomskie Centrum Onkologii podpisało kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia na świadczenie kompleksowej opieki onkologicznej nad Pacjentem z nowotworem jelita grubego stając się Ośrodkiem Kompetencji Raka Jelita Grubego.

→ Posiada wybitnych Specjalistów

chirurgów - onkologów, radioterapeutów, chemioterapeutów, psychoonkologów, dietetyków i fizjoterapeutów

→ Spełnia najwyższe standardy

→ Zapewnia krótkie terminy od diagnozy do leczenia

Pacjentów diagnozowanych w kierunku nowotworu jelita grubego, zainteresowanych uzyskaniem szczegółowych informacji zapraszamy do kontaktu bezpośredniego lub telefonicznego pod numerem:

48 377 90 20

ul. Uniwersytecka 6A, Radom

www.onkologiaradom.pl

DO WYNAJĘCIA GABINET FIZJOTERAPII

Zapewniamy pomieszczenia/boksy;

- umeblowane,
- wyposażone w sprzęt rehabilitacyjny,
- dostęp do internetu,
- alarm, monitoring,
- recepcję ogólną,
- z możliwością rejestracji pacjentów,
- poczekalnię,
- możliwość korzystania z szatni i pokoju socjalnego,
- toaletę dla osób z niepełnosprawnościami.

Cena będzie uzgadniana indywidualnie,
w zależności
od ilości wynajmowanych pomieszczeń.

Więcej informacji: nr **tel. 506 103 474**

Y/0182

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131



**APTEKI
OSIEDŁOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



**APTEKI
OSIEDŁOWE**

OSIEDŁOWA 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
OSIEDŁOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja:

Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel. 601 319 048

www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

KOLPORTAŻ

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności
za treść ogłoszeń i reklam