

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Rok 2022 rozpoczęty

Drodzy czytelnicy Zdrówka.

W pierwszym w tym roku numerze chcę Wam wszystkim serdecznie i gorąco podziękować za miniony 2021 rok. Przede wszystkim dziękuję reklamodawcom, którzy zamieszczają swoje ogłoszenia w biuletynie – bez Was nie mógłbym publikować artykułów z tematyki prozdrowotnej i społecznej, które w znacznej mierze uatrakcyjniają miesięcznik – jak również wszystkim czytelnikom, którzy tak chętnie sięgają po Zdrówko w miejscach jego kolportażu. Dziękuję także za zaangażowanie, życzliwość, pogodę ducha i wspólną pracę wszystkim, którzy dokładają wielu starań, aby Zdrówko stale się rozwijało. Autorom stałych rubryk: „Rodzina”, „Papież jezuita” i „Posługa duszpasterska w szpitalach” oraz wszystkim zaangażowanym przy powstawaniu kolejnych numerów informatora.

Rozpoczęliśmy 2022 rok wprawdzie w większości pełni obaw, co do naszej

przyszłości, ale i z nadzieją, że wszystko się dobrze ułoży i razem w końcu odtrąbimy zwycięstwo. Nie pierwsze to w naszym życiu trudne chwile, a doświadczenia lat minionych wskazują, że to co osiągnęliśmy w wielkim trudzie, jest szczególnie cenne.

Już powoli kończy się styczeń. Czy daliśmy radę wytrwać w naszych postanowieniach? Jeśli tak, to są powody do radości. Jeśli nie, to może warto podjąć jeszcze jedną próbę? 31. stycznia rozpoczniemy tegoroczne ferie. Uczynimy wszystko co w naszej mocy, aby były czasem odpoczynku dla naszych dzieci i umacniania rodzinnych więzi.

Życząc wszystkim czytelnikom informatora wytrwania w swoich noworocznych postanowieniach, szczęśliwych powrotów z zimowych wypraw oraz naturalnie dobrego zdrowia zapraszam do lektury 314. numeru Zdrówka.

ZG

WYBRANE ARTYKUŁY:

Epidemia samotności

Czytaj na stronie 4.

Jak dbać o dłonie zimą

Czytaj na stronie 8.

Dlaczego warto dodawać kurkumę do kawy?

Czytaj na stronie 12.

Bogactwo natury – olej z czarnuszki

Czytaj na stronie 15.

Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów

Czytaj na stronie 18.

Rok 2022 czasem próby

Czytaj na stronie 20.

Jak nauczyć dziecko jeździć na łyżwach

Czytaj na stronie 22.

Bogactwo natury – olej z czarnuszki

Czytaj na stronie 22.

Duszpasterstwo Służby Zdrowia

Czytaj na stronie 27.



Alpy, foto: Piotr K.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

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

AD0272

O/0273

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

B/0142

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

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

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

48/362-64-39



**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

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

M/0473

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 7, 9
Hematologia – str. 22
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 2, 8
Neurologia – str. 13, 18, 19
Okuliśtyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 5, 8, 23
Ortopedia – str. 18, 19
Pediatria – str. 14
Psychiatria – str. 13, 17
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 6

Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
10, 22,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 12,
10, 17, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20, 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 12, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 12, 13, 16,
17, 24

RADIOLOGIA – str. 5, 11, 16,
15

ZDROWIE I URODA
– str. 15

MEDYCYNĄ PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

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

RÓŻNE

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach – str. 27

APTEKI

– str. 14, 28

WETERYNARZ – str. 28

INNE

– str. 4, 15, 23, 28

SPECJALISTYKA

Tel.: 48 363 33 73 / 510 098 225

medjana@medjanaradom.pl

REHABILITACJA

Tel.: 48 326 23 00 / 506 754 134



PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA DLA DZIECI I DOROSŁYCH



NFZ

I USŁUGI KOMERCYJNE

ORTOPEDZI

lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda
NFZ i komercja

lek. med. **Mirosław Świerczek** spec.
chirurg - ortopeda NFZ i komercja

lek. med. **Stanisław Zykubek** spec.
ortopeda - traumatolog NFZ i komercja

lek. med. **Łukasz Jastrzębski** spec.
ortopeda - traumatolog NFZ i komercja

lek.med. **Tomasz Markowski** NFZ i komercja

lek.med. **Hubert Kazubiński** spec.
ortopeda - traumatolog komercja

lek. med. **Rafał Niemiec** spec.
ortopeda - traumatolog komercja

MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

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

OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ w ramach NFZ

- KINEZYTERAPIA
- FIZYKOTERAPIA
- MASAŻE

USŁUGI KOMERCYJNE

NEUROLOGDZY

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

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

CHIRURDZY OGÓLNI

lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg ogólny

lek. med. **Danuta Krajewska** spec. chorób piersi

PULMONOLOG/ALERGOLOG, SPIROMETRIA, TESTY SKÓRNE

lek. med. **Iwona Kupidura** spec. chorób płuc, spec. alergolog

CHIRURDZY NACZYNIOWI / DOPPLER KOŃCZYN

lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

UROLOG

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

KARDIOLOGDZY

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

lek. med. **Małgorzata Kosztowniak** spec. kardiolog

KARDIOLOG DZIECIĘCY

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

DERMATOLOG

lek. med. **Agnieszka Iwanowska**

PSYCHOLOG

mgr **Joanna Kołacz**

PSYCHIATRA

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

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA / HOLTER / ECHO SERCA

lek. med. **Jolanta Kwiecień** spec. kardiolog (dorośli)

lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. kardiolog dziecięcy

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

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

dr.n.med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

USG NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH: PIERSI, TARCZYCY, ŚLINIANEK, PROSTATY

lek. med. **Elżbieta Nowaczek Dziocha** spec. radiolog

lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog

lek. med. **Agata Żrebek Kozera** spec. radiolog

lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog

lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog

lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfikat PTU)

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

lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog

dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

DOPPLER TĘTNIC DOMÓZGOWYCH

lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog

lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog

lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog

dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

Medica

Radom, ul. Słowackiego 48/48a

zapisy od godz. 12

tel. 48 365 49 33, 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a

zapisy tel. 566 566 001

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15³⁰, zapisy od 12⁰⁰

USG serca
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

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

informacje: 606 135 692

Z/0102

C/0417

Epidemia samotności – jak wykorzystać czas sam na sam ze sobą?

Coraz częściej słyszy się o tym, że na świecie nastąpiła tzw. „epidemia samotności”. Problem ten uwypuklił się zdecydowanie wraz z rozwojem pandemii COVID-19. Izolacje, obostrzenia oraz zagrożenie dla zdrowia coraz częściej zmuszają ludzi do spędzania czasu osobno. Jak możesz zmienić mimowolną izolację w cenne doświadczenie?

Epidemia samotności w czasach COVID-19

Liczne badania i ankiety potwierdzają, że pandemia COVID-19 ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne ludzi na całym świecie. Izolacja, ograniczenia w podróżowaniu i świadomość potencjalnych zagrożeń dla zdrowia na skutek zakażenia wirusem SARS -CoV-2

sprawiły, że ludzie są niespokojni, przygnębieni i samotni bardziej niż kiedykolwiek.

Jak samotność wpływa na ciało?

Samotność wpływa nie tylko na to, jak myślimy o sobie i innych. Zwiększa ona również ryzyko chorób fizycznych. Badania z 2018 r. wykazały, że samotność była związana z wyższym ryzykiem



demencji, zaś późniejsze analizy z 2020 r. wiązały uczucie samotności z wyższym ryzykiem cukrzycy.

W innym badaniu z 2020 r. dokonano fascynującego odkrycia — kiedy czujemy się samotni, aktywuje się ten sam obszar mózgu, który „zapala się”,

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828

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

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Gisierska 4

tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:

- lekarze interniści,
- lekarze medycyny pracy

Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna

-- Kolposkop -- Ktę -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:

- wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
- kierowców - wszystkie kategorie
- prawa jazdy
- laboratoryjne

Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00





FIZJOTERAPIA DOMOWA



PAKIET REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNACTYM
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

gdy doświadczamy głodu. Innymi słowy czujemy „głód” kontaktu z ludźmi i tam, gdzie to możliwe, podejmiemy kroki w celu zaspokojenia tej potrzeby.

Jeśli ludzie nie są w stanie zaradzić poczuciu samotności, może to mieć tragiczne konsekwencje. W 2017 r. dwie metaanalizy obejmujące ponad 100 badań wykazały, że istnieją „rzetelne dowody”, że samotność jest ważnym czynnikiem ryzyka wczesnej śmiertelności, nawet bardziej niż schorzenia przewlekłe, takie jak otyłość.

Chociaż mechanizmy, poprzez które to subiektywne doświadczenie może wpływać na nasze zdrowie fizyczne, pozostają niejasne, niektóre starsze badania dostarczają wskazówek i możliwych wyjaśnień.

Oczywiście niektóre osoby mogą po prostu preferować życie w samotności i nie ma w tym nic złego. Co jeśli jednak samotność nie jest wyborem, a koniecznością? Co się stanie, jeśli zostaniemy sami przez nieokreślony czas z powodu czynników pozostających poza naszą kontrolą, takich jak pandemia COVID-19? Jak możemy zminimalizować złe skutki wynikające z tego samotności?

Jak zmienić samotność w cenne doświadczenie?

1. Skoncentruj się na tym, co możesz kontrolować

Skupienie się na czynnikach związanych ze stylem życia może pomóc w poprawie ogólnego samopoczucia. Izolacja i poczucie samotności często prowadzą do depresji. Kiedy jesteśmy odizolowani i czujemy się przygnębieni, może się wydawać, że rzeczy wokół nas wymknęły się spod kontroli. Możemy rozmyślać o naszej sytuacji, co może tylko ją pogorszyć.

Dokończenie na str. 6.

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20**



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

P/0430



Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, **LOKAL 6**
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402
e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl
f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa (NFZ) HOSPICJUM DOMOWE (NFZ)

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampa sollux
- lampa BIOPTON
- **HYDROTHERAPIA**
- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- limfatyczny
- relaksacyjny

KINEZYTERAPIA

- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia bierne, czynne, w odciążeniu i inne

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

R/0182

Epidemia samotności – jak wykorzystać czas sam na sam ze sobą?

Dokończenie ze str. 5.

Poczucie kontroli polepsza samopoczucie. Warto zatem skupić się na tym, na co faktycznie mamy wpływ.

Jeśli jesteś zmuszony do izolacji, zacznij od przestawiania mebli w domu lub spróbuj nauczyć pupila nowych sztuczek. Da ci to poczucie, że nie wszystko jest poza twoją kontrolą. Możesz też skupić się na tym, co jesz, dzięki czemu przygotowywanie posiłków stanie się bardziej pozytywnym doświadczeniem.

Dobrym pomysłem może być ustalenie harmonogramu na każdy dzień, co dałoby poczucie stabilności i ogólnej kontroli. Ogranicz czas spędzany

w mediach społecznościowych, poświęć więcej uwagi osobom, które kochasz.

2. Zrozum, czym jest samotność

Badacze podkreślają, że należy zrozumieć, czym jest samotność, aby znaleźć przestrzeń na to, co niesie za sobą wartość. Izolacja społeczna i samotność są ze sobą powiązane.



Izolacja nie podlega jednak negocjacji, a radzenie sobie z jej wpływem jest najważniejsze. Choć koncentracja na podstawach zdrowia jest wyzwaniem, ma znaczący wpływ na ogólny nastrój. Dobry sen, ruch fizyczny oraz utrzymywanie zdrowej diety pomagają tworzyć dobre podstawy. Możesz wiele rzeczy robić sam. Kluczowe jest wyodrębnienie takich czynności, które naprawdę dają ci radość i nie są zależne od okoliczności.

3. Zaangażuj się w przyjemne zajęcia

Mogą to być zajęcia, które dotychczas dawały ci radość. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości – spróbuj czegoś nowego! To, co jest dla ciebie przyjemne

NZOZ „DUO-MED” S.C.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

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

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

P/0672



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 szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852

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

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

I/0522

ORTO-LIVE — JANIK —

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.

Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych
u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.

Leczenia włókienienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowego układuowego

Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0593



Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural



L/0553

Kompleksowe badanie **REZONANSEM** **MAGNETYCZNYM**

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



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

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

NOWA PLACÓWKA
Radom,

ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

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

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

ma także wpływ na twoje zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Jeśli możesz wyjść na zewnątrz, podziwiasz każde miejsce tak, jakbyś je widział po raz pierwszy. Bądź uważny! Jeśli musisz pozostać w domu, sięgnij po dobrą lekturę, wyłącz myślenie przy relaksu-

jając muzykę, możesz także wziąć aromatyczną kąpiel lub rozpocząć naukę nowego języka. Każde zajęcie odciągnie cię od uporczywych myśli oraz sprawi, że poczujesz satysfakcję z bycia sam na sam ze sobą.

4. Nie wahać się prosić o pomoc

Czasami bez względu na to, jak bardzo staramy się temu przeciwdziałać, samotność może stać się przytłaczająca. Jeśli tak się stanie, ważne jest, aby to zaakceptować i nie wahać się poprosić o pomoc. Nawet w trakcie izolacji domowej możesz uzyskać profesjonalne wsparcie oferowane przez psychologów i psychoterapeutów. Ukojenie może także przynieść wideorozmowa z kimś z rodziny lub grona przyjaciół.

Autorka: Marcelina Dzieciołowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE:
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. **603688711**

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

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC
Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie



Radomskie
Centrum
Medyczne

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

LEKARZE SPECJALIŚCI:

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

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

USG 3D/4D
USG-prześciemiążkowe
USG Doppler
USG położnicze i prenatalne

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

Godziny otwarcia PN.-PT.: 9⁰⁰-20⁰⁰ Sobota: 9⁰⁰-14⁰⁰

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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com



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

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306

ORTO-LIVE
— JANIK —

specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

M/0595

Jak dbać o DŁONIE zimą

Skóra dłoni jest bardzo delikatna i szybko wysycha – zimą szczególnie narażona jest na odwodnienie, odmrożenie i pękanie. W czasie mrozów dłonie stają się suche i zaczerwienione, dlatego trzeba szczególnie uważać poświęcić ich pielęgnacji. Zaczynamy od kupienia odpowiednich rękawiczek i zrobienia domowego kremu nawilżającego.

Pielęgnacja dłoni zimą jest skomplikowana i pracochłonna. Wszystko dlatego, że niewielka liczba gruczołów łojowych sprawia, że tłuszczowy płaszcz ochronny na skórze rąk jest bardzo

delikatny i znika po każdym ich umyciu. Aby się odbudował, potrzeba kilku godzin. Zanim to nastąpi, z pewnością nie unikniesz kolejnego kontaktu z wodą i mydłem.

Jednocześnie spora liczba gruczołów potowych powoduje, że skóra dłoni błyskawicznie się odwadnia. Zwłaszcza, jeśli na dworze panuje mróz (spada wówczas wilgotność powietrza), a mieszkanie jest przegrzane. Pozbawione warstwy ochronnej i wysuszone dłonie stają się czerwone, szorstkie, spierzchnięte. Stwardniałe skórki się zadzierają, a paznokcie łamią.

Ochronny krem do rąk

Krem ochronny na zimę powinien:

- hamować parowanie wody z zewnętrznych warstw naskórka,
- odżywiać – zawierać witaminy,
- chronić przed utratą ciepła.

Dobrze, gdy jest gęsty, bo chociaż trudniej go wetrzeć, za to trwalej przylega do skóry. Jeśli dużo czasu spędzasz przy komputerze, smaruj ręce kremem nawilżającym. Najlepsze są te z gliceryną i silikonem, który wzmacnia płaszcz ochronny dłoni.

Co ciekawe, niekoniecznie trzeba

używać specyfiku przeznaczonego wyłącznie do pielęgnacji rąk. Możesz go zastąpić natłuszczającym kremem do twarzy lub całego ciała. Sprawdzi się też maseczka nawilżająco-odżywcza. Pamiętaj, by krem wklepać po każdym umyciu rąk i zawsze, gdy skóra jest sucha. Mieć go w łazience, kuchni, w szufladzie biurka w pracy, noś w torebce.

Biologiczna rękawiczka

W przypadku osób, których ręce są narażone na kontakt z substancjami drażniącymi (fryzjerów, pielęgniarek czy kucharek), świetnie sprawdza się krem ochronny typu biologiczna rękawiczka. W składzie ma m.in. sole glinu, które zamykają pory skóry, blokując w ten sposób drogę np. detergentom. Preparat naprawdę zastępuje rękawiczki do prac domowych, poza tym silnie natłuszcza.

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.

Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73

„MEDICON"

Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

**USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia**

www.drkuklinski.pl

F/0061

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ CHIRURGIA NACZYNIOWA

- ✦ usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- ✦ laserowe operacje żylaków EVLA
- ✦ laserowe zabiegi proktologiczne
- ✦ badania - USG Color, Doppler
- ✦ skleroterapia żylaków kończyn dolnych

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: 722 341 247

F/0071

MOBILNA POŁOŻNA

Jolanta Sieczkowska

- Przygotowanie do porodu i opieka przed i okołoporodowa w domu u pacjentki
- Szkoła rodzenia z gimnastyką włącznie
- Zdejmowanie szwów z krocza
- Doradztwo laktacyjne
- Opieka nad noworodkiem i matką
- Ćwiczenia mięśni dna miednicy u kobiet z problemami nietrzymania moczu

tel. 609 031 331

Odmrożenia

Do odmrożeń najczęściej dochodzi przy temperaturze + 2 st. Celsjusza. Kiedy zderzasz się z zimnym powietrzem, organizm uruchamia mechanizmy, które za wszelką cenę starają się nie dopuścić do oziębienia narządów wewnętrznych. By do nich kierować większe porcje krwi – obkurcza naczynia włosowate. Wolniejsze krążenie sprawia, że dłonie ochładzają się najszybciej i są najbardziej narażone na odmrożenia. Dlatego załóż ciepłe rękawiczki jeszcze przed wyjściem z domu, po nasmarowaniu dłoni zimowym kremem do rąk. Jeśli masz wrażliwą skórę, zrezygnuj z rękawiczek z ostrej wełny – może ją silnie podrażnić. Na bardzo duży mróz załóż rękawiczki z jednym palcem.

Ważne

Zmień technikę mycia rąk

Konieczne myj dłonie delikatnym mydłem, to znaczy takim, które nie zawiera dużo wysuszających skórę związków zasadowych. Najlepiej, aby miało neutralny odczyn, czyli 5,5 (zbliżony do pH naszej skóry). Warto też stosować mydła i płyny do mycia rąk z dodatkiem kremu nawilżającego albo olejów roślinnych. Ważne jest także, by unikać zbyt gorącej wody, która rozpuszcza ochronną warstwę tłuszczową. Nie należy też mocno trzeć dłoni szorstkim ręcznikiem.

Domowe sposoby na regenerację dłoni

Nawilżająca maseczka. Jeśli skóra jest bardzo

Dokończenie na str. 10.

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski

specjalista ginekolog - położnik
kierownik oddziału

tel. 601 812 317

mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00

Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.00

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

G/0422

BTL EMSELLA™

**POWIEDZ NIE
INKONTYNENCJI**

Przełomowa technologia HIFEM®
(High Intensity Focused
ElectroMagnetic technology)
reprezentuje nową kategorię
nieinwazyjnego leczenia
nietrzymania moczu.



BEZ KONIECZNOŚCI
ZDEJMOWANIA ODZIEŻY



95% ZADOWOLONYCH
PACJENTÓW



NIEINWAZYJNA



NOWOŚĆ



LIDER NA RYNKU LASERÓW I URZĄDZEŃ DO MEDYCYNY ESTETYCZNEJ
BTL Polska Sp. z o.o. ul. Leśmiana 49, 02-219 Warszawa, tel. 22 667 02 76, btl@btl.net.pl, www.btl.net.pl

EMSELLA - nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

GABINET GINEKOLOGICZNY

Radom, ul. Zbrowskiego 66

lek. **Barbara Kalbarczyk**

☎ 605 608 944

lek. **Maria Kowalczyńska-Bogucka**

☎ 605 589 761

www.ginradom.pl

G/0114

GABINET FIZJOTERAPII

Radom, ul. Wierzbicka 99c
I piętro gabinet 116

- * Elektroterapia: TENS, Nemec, DD, Kotz.
- * Ultradźwięki
- * Lampa sollux
- * Ćwiczenia w odciążeniu
- * Fizjoterapia w domu pacjenta
- * Masaż tkanek głębkich
- * Taping rehabilitacyjny / sportowy
- * IASTM - narzędziowa regulacja tkanek miękkich

tel.: 785 195 076

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
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0536



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

P/0224

Jak dbać o DŁONIE zimą

Dokończenie ze str. 9.

sucha, posmaruj ją na noc grubą warstwą maseczki nawilżającej do twarzy, możesz też użyć kremu nawilżającego z kolagenem lub wzmacniającym pantenolem.

Odżywczy kompres. Posmaruj dłonie kremem lub maseczką do twarzy, następnie załóż cieniutkie foliowe rękawiczki i na 5-10 minut włóż pod lekko rozgrzaną poduszkę elektryczną lub termofor.

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

R/0397

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

Masaż. Posmaruj dłonie olejkami do masażu lub dużą ilością kremu do rąk. Wymasuj okrężnymi ruchami każdy palec, potem jedną dłoń – grzbiet drugiej. Na koniec wykonuj ruchy jak przy zacieraniu rąk. Taki masaż odpręża i pobudza krążenie.

Przepisy na domowe kremy do rąk

Nawilżający krem do skóry suchej

Składniki:

- gliceryna,
- sok z cytryny,
- ulubiony olejek eteryczny.

Przygotowanie: dokładnie połącz ze sobą wszystkie składniki. Gliceryna i sok z cytryny powinny być w proporcji 4:6, a olejek zapachowy to jedynie kilka kropel, tak żeby zapach nie był zbyt intensywny. Taki krem przyniesie pożą-

„ZAWSZE PRZY TOBIE” Sp. z o.o.
oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

BEZPŁATNIE - refundacja NFZ

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744

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

P/0516



dane efekty, jeżeli będziesz go stosować około 2 razy dziennie.

Odżywczy krem do popękanej skóry

Składniki:

- 60 ml oliwy z pestek winogron lub oliwy z oliwek,
- 60 ml wody,
- 6 dkg wosku pszczelego,
- szczypta boraksu lub kilka kropel witaminy E,
- olejek eteryczny.

Przygotowanie: zetrzyj wosk na tarce, żeby ułatwić jego rozpuszcza-

NZOZ ESSAMED Anna Sosińska

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz. 8-18

48 360 74 52, 600 766 982

OSOBISTO: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

3 stycznia 2022 r. Słuchmed zmienił nazwę na Audika.

W naszych gabinetach nic się nie zmieniło – nadal oferujemy indywidualne podejście do każdego pacjenta oraz opiekę najwyższej klasy protetyków słuchu.

„Twój słuch naszą troską” to nasze motto, ponieważ chcemy pomóc jak największej liczbie osób z niedosłuchem powrócić do aktywnego życia.

ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU DO NASZEGO GABINETU W RADOMIU

ul. Andrzeja Struga 53

tel. 789 218 601

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

Infolinia: 814 714 004 | www.audika.pl

nie. Następnie podgrzej oliwę i dodaj do niej wosk pszczeli. Zagotuj wodę z odrobiną boraksu i powoli dolewaj do oliwy i wosku, cały czas mieszając, żeby ułatwić ich połączenie się. Mieszaj aż do momentu, gdy cały wywar ostygnie. Na koniec dodaj kilka kropel witaminy E i olejku eterycznego. Termin przydatności kremy to ok. 3 tygodnie:

Jak zrobić peeling do rąk?

Dobrym sposobem na poprawę koloru skóry dłoni jest regularne stosowanie peelingu, który nie tylko usuwa martwy naskórek, ale też pobudzi

mikrokrążenie.

Składniki:

- tyżeczka drobnoziarnistego cukru,
- tyżka oliwa z oliwek,
- olejek eteryczny.

Przygotowanie: do cukru dodaj oliwę i kilka kropelek olejku eterycznego. Jeśli konsystencja peelingu jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę cukru. Po dokładnym wymieszaniu składników nałóż peeling na skórę i masuj delikatnie okrężnymi ruchami. Peeling powtarzaj średnio raz w tygodniu przez kilka minut:

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

**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**

RODZINA

Małżeńskie *communio personarum* jako szczególna relacja mężczyzny i kobiety



Cz. 1

Bóg stworzył człowieka na swój obraz i podobieństwo jako mężczyznę i niewiastę (Rdz 1,27). Różnica płci jest czymś zamierzonym przez Boga i stanowi istotny element tajemnicy człowieka. Mężczyzna i kobieta są różni, ale zarazem równi w godności. To dwa odmienne światy i dwa uzupełniające się sposoby bycia człowiekiem. Kobieta jest dopełnieniem mężczyzny, tak jak mężczyzna jest dopełnieniem kobiety.

Ojciec Bóg od początku chciał, aby człowiek był jedną istotą dwojga oraz by mężczyzna i kobieta stanowili pierwszą wspólnotę osób, z której wyrastają wszystkie inne wspólnoty.

Księga Rodzaju stwierdza: „Mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swoją żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem” (Rdz 2,24). Chrystus w Ewangelii w rozmowie z faryzeuszami przytacza te same słowa, dodając: „A tak już nie są dwoje, ale jedno ciało. Co więc Bóg złączył, niech człowiek nie rozdziela” (Mt 19,16).

Podstawą rodziny jest wspólnota małżeńska, którą Sobór Watykański II określa jako „przymierze”. W tym przymierzu mężczyzna i kobieta wzajemnie się sobie oddają i przyjmują (*Gaudium et spes* 48). Jan Paweł II w adhortacji apostołowskiej *Familiaris consortio* użył na określenie rodziny zwrotu – komunii osób z łac. *communio personarum* i wyjaśnił, że jako pierwsza powstaje i rozwija się komunii pomiędzy małżonkami.

Ta komunii między kobietą a mężczyzną w małżeństwie jest szczególną relacją, ponieważ jest sakramentem. Małżonkowie, żyjąc w Kościele mocą sakramentu, mogą budować *communio personarum*, czyli komunii osób. Mocą sakramentu, czyli z łaską Bożą, budują jedność duchową i cielesną. Realizują w ten sposób podstawowy cel małżeństwa, tj. dobro małżonków. W najgłębszym rozumieniu to dobro to dążenie do świętości żony i męża, uświęcanie się wzajemne, rozwój duchowy, pogłębianie wzajemnej więzi.

Święty papież Jan Paweł II mówiąc o małżeństwie, stwierdził: „Celem małżeństwa jest wspólna droga do świętości przez budowę komunii osób na wzór komunii osób boskich”. Komentując to zdanie, doradca rodzinny Jacek Pulikowski stwierdza: „Jesteśmy wezwani do tworzenia niebotycznej komunii, której sobie nawet do końca wyobrazić nie możemy. Krótko mówiąc: całe życie mamy troszczyć się o pogłębianie komunii z żoną, komunii z mężem – to jest nasze zadanie, to jest nasza droga do świętości i własnego szczęścia zarazem”.

Czy jest złoty środek dla nas, którzy żyjemy w sakramentalnych związkach, by udało nam się zrealizować ten cel w wymiarze i doczesnym i wiecznym? Zaryzykujemy, że jest taki środek, prostszy niż nam się zdaje. Prosty, ale nie znaczy, że jest łatwy. Żyjmy po katolicku jako małżonkowie katolicy! Żyjmy po Bożemu jako złączeni sakramentem! W tym miejscu zapytajmy: co znaczy żyć po katolicku? Oczywiście jest, że trzeba przestrzegać dziesięciu przykazań Bożych, pięciu przykazań kościelnych i to wszystkich, a nie wybiórczo. Przykładem niech będzie obowiązek uczestniczenia we Mszy świętej w każdą niedzielę, a nie tylko z okazji pasterki i rezyrakcji. Małżonkowie sakramentalni jako elita Kościoła mają odpowiedzialnie praktykować swoją religię. Przypomnijcie sobie wszyscy małżonkowie tu obecni dzień swojego ślubu, rotę przysięgi i jej zakończenie: „Tak mi dopomóż Panie Boże Wszechmogący w Trójcy Jedynej i wszyscy święci”.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

Cześć 2 artykułu w kolejnym 315. nr. Zdrówka.

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**

J/0043

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

Dlaczego warto dodawać kurkumę do kawy?

Choć kurkuma to przyprawa stosowana najczęściej do potraw, wielu ludzi dodaje ją do różnych napojów. Brzmi dziwnie? Nie powinno, ponieważ zwolennicy tego dodatku twierdzą, że dzięki niemu kawa smakuje jeszcze lepiej.

Kurkuma pozytywnie oddziałuje na zdrowie, ale...

Za sprawą niesamowitego koloru, który uzyskuje dzięki kurkuminie, kawy z dodatkiem kurkumy zyskują na popularności. Przygotowanie takiego napoju jest niezwykle proste.

Kurkuma to przyprawa popularna szczególnie w kuchni indyjskiej i tradycyjnej medycynie. Choć wpływ kurkuminy na zdrowie jest pozytywny, organizmowi ciężko przychodzi jej

wchłanianie, szczególnie w przypadku kwaśnych płynów takich jak kawa. Nic straconego – istnieją strategie, które ułatwią wchłanianie kurkuminy.

Można do napoju dodać czarny pieprz, który zawiera piperynę – to z pewnością zwiększy jej wchłanianie. Co więcej, kurkumina jest rozpuszczalna w tłuszczach, więc dodanie do niej źródła tłuszczu może zoptymalizować jej działanie. Dlatego warto do napoju z kurkumą dodać masło, mleko albo śmietankę. Taka kawa oferuje wiele potencjalnych korzyści dla naszego zdrowia.

Zwolennicy kawy z kurkumą dodają do niej także inne dodatki m.in.:

- goździki,
- cynamon,
- imbir,
- olej kokosowy.



5 korzyści zdrowotnych z dodania kurkumy do kawy

1. Zmniejsza stan zapalny, dlatego sprawdzi się u chorych na cukrzycę typu 2, choroby serca i mających problemy ze stawami

Ogromną korzyścią kurkuminy jest to, że może łagodzić przewlekłe stany zapalne, które bardzo często związane są z innymi dolegliwościami, np. cukrzycą typu 2, zaburzeniami trawiennymi, chorobami serca czy zapaleniem stawów. Jedno z badań przeprowadzonych przez grupę naukowców dotyczyło spożywania 1 grama kurkuminy dziennie w połączeniu z czarnym pieprzem. Okazało się, że uczestnicy badania doświadczyli znacznego spadku wskaźnika zapalnego CRP w swoich organizmach.

2. Działa przeciwbólowo

Dla wielu naturalnych suplementów przeciwbólowych kurkumina jest kluczowym składnikiem, ponieważ odkryto, że może zmniejszać bóle zapalne i nerwowe. W jednym z badań klinicz-

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

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:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

**695 726 422
48 360 64 36**

J/0543



STOMATOLOGIA
— PERFECT DENTAL —

**Radom,
ul. Zbrowskiego 114/ lok 2**

lek. dent. **Radosław Marciniak**

tel: **790341338**

www.perfect-dental.pl

J/0683



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOSLAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

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

www.unident.radom.pl



J/0551



**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

GABINET STOMATOLOGICZNY

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

tel. 48 33 12 012
606 712 214

J/0254

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWEDENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**



nych przeprowadzonych przez ekspertów z Chin, Niemiec i Stanów Zjednoczonych odkryto, że stosowanie kurkumy jako dodatku dietetycznego w łagodzeniu bólu jest uzasadnione.

3. Może zapobiegać zachorowaniu na dolegliwości związane z układem sercowo-naczyniowym

Choroby serca przyczyniają się do największej ilości zgonów na świecie. Przeprowadzono wiele badań dotyczących wpływu, jaki niesie ze sobą przyjmowanie kurkuminy. Okazało się, że kurkumina może poprawiać wyściółkę naczyń krwionośnych. Właściwa funkcja śródbłonna jest bardzo istotna dla zdrowia serca, chociażby ze względu na regulację procesów zakrzepowych czy regulację czynności układu krążenia.

Inne analizy naukowe wykazały, że osoby, które przed operacją serca i po zabiegu przyjęły kilka gramów kurkuminy,

miały znacznie mniejsze ryzyko ataku serca podczas pobytu w szpitalu.

4. Ma działanie antyoksydacyjne i wspiera odporność

Kawa z dodatkiem kurkumy może pomóc w neutralizacji wolnych rodników, które powodują uszkodzenie komórek. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym kurkumina może pomóc organizmowi skutecznie odbierać ataki szkodliwych patogenów. Badania wykazują, że kurkumina lub jej pochodne mogą chronić przed stresem oksydacyjnym, a także przed utlenianiem lipidów i białek oraz stymulować aktywność enzymów antyoksydacyjnych.

5. Pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na nowotwór

Okazuje się, że kurkumina jako aktywny składnik kurkumy może zapobiegać wzrostowi naczyń krwionośnych w guzach, przez co ich zdolność

do dalszego rozprzestrzeniania się jest ograniczona. Naukowcy odkryli także, że kurkumina może modelować wzrost komórek nowotworowych poprzez regulację wielu komórkowych szlaków sygnalizacyjnych, a także selektywnie zabijać komórki nowotworowe.

Ile kurkumy dodać do kawy?

Każdy, kto kiedykolwiek miał styczność z kurkumą, wie, jak silny ma smak. Już niewielka dawka wystarczy, by nadać przygotowywanym daniom charakterystyczny żółty kolor. Zazwyczaj do porcji kawy wystarczy dodać około pół łyżeczki (1,5 g) kurkumy. Oczywiście, jeśli chcesz, możesz dodać jej więcej, jednak producenci tej przyprawy zalecają, by nie stosować dawki większej niż 6 gramów, ponieważ może spowodować łagodne zaburzenia trawienia u niektórych osób.

Wiele badań naukowych potwierdzających korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania kurkumy opartych jest na dużych dawkach, dlatego potrzeba więcej analiz, które obejmą również sporadyczne dawki kurkumy w kawie lub innych napojach.

Autorka: Patrycja Pupiec

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

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

N/0089

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0414

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

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

NEUROLOGIA

PSYCHIATRIA

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

Bogactwo natury – olej z czarnuszki

Olej z czarnuszki ma wiele właściwości zdrowotnych. Znalazł zastosowanie jako środek m.in. na wrzody i liczne alergie. W kosmetyce jest traktowany jako antidotum na wiele przypadłości – stosowany na twarz pomaga leczyć trądzik, a na włosy łagodzi łupież. W kuchni z kolei wykorzystywany jest jako dodatek nadający potrawom korzenny smak. Jakie właściwości ma olej z czarnuszki i jak go stosować?

Olej z czarnuszki (*Oleum Nigellae Sativae*), jak sama nazwa wskazuje, to olej pozyskiwany z czarnuszki siewnej (*Nigella sativa* L.). Roślina ta pochodzi z terenów Europy Południowo-Wschodniej i Azji Zachodniej. Ma charakterystyczne białe lub niebieskie kwiaty z błękitnym unerwieniem.

Owoce czarnuszki mają czarne, trójkątne nasiona, których właściwości zdrowotne doceniali nawet faraonowie. Obecnie właściwości prozdrowotne czarnuszki i oleju z czarnuszki są coraz częściej poddawane badaniom naukowym.

Jakie składniki prozdrowotne zawiera olej z czarnuszki?

Olej z czarnuszki zawiera wiele prozdrowotnych substancji. Składniki zawarte w oleju z czarnuszki to: ok. 85 proc. to nienasycone kwasy tłuszczowe, na które składają się: kwas linołowy (omega-6) – około 60 proc., kwas oleinowy (omega-9) – około 25 proc. i kwas alfa-linolenowy (omega-3) – około 1 proc., witamina E, beta-karoten, sterole, biotyna, mikroelementy, przeciwutleniacze; tymochinon – składnik olejku eterycznego nasion czarnuszki, dzięki któremu olej wykazuje działanie przeciwzapalne (porównywalne z aktywnością aspiryny w dawce 100 mg/kg), przeciwbólowe, a także ochronne ma mięsz nerek i wątroby. Dzięki niemu olej z czarnuszki, podobnie jak same nasiona, wykazuje potencjalne działanie przeciwnowotworowe.

Właściwości lecznicze oleju z czarnuszki

W starożytności olej z czarnuszki nazwano „złotem faraonów” i uznawano, że potrafi wyleczyć wszystko prócz śmierci.

Lecznicze i prozdrowotne właściwości oleju z czarnuszki to: potencjalne działanie antynowotworowe, łagodne-

nie dolegliwości żołądkowych – niezbyt żołądka, grypa żołądkowa, refluks oraz wrzody żołądka i dwunastnicy, poprawa funkcji wątroby, obniżenie poziomu glukozy, obniżenie poziomu prolaktyny, obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów, zapobieganie miażdżycy, łagodzenie objawów schorzeń alergicznych.

Olej z czarnuszki a rak

Olej czarnuszkowy, podobnie jak nasiona czarnuszki, z których jest tłoczony, ma potencjalne działanie antynowotworowe. Z licznych badań (laboratoryjnych i prowadzonych na zwierzętach) wynika, że przyczyniał się do śmierci komórek nowotworowych lub do zahamowania ich rozwoju.

Jak przekonują amerykańscy naukowcy, olej hamował wytwarzanie komórek nowotworowych włókniakomięsaka (nowotworu skóry i tkanki podskórnej).

Z kolei egipscy naukowcy w 2012 roku odkryli, że ekstrakt z oleju czarnuszkowego zmniejszył żywotności komórek raka wątroby, a w 2014 roku saudyjscy badacze doszli do wniosku,

Dokończenie na str. 16.

MANUANA ORIENT RITUALS



Centrum Terapii Manualnych Twarzy i Ciała

Zaprasza na

- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecznicze

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

AB/0376



PODOLOG RADOM

tel. 608 668 330

ul. Główna 11 lok. 16, Radom

www.podolog.radom.pl fb.com/podolog.radom



Gabinet zapewnia kompleksową, interdyscyplinarną terapię i pielęgnację stóp:

- **podologia pielęgnacyjna:** pedicure seniora, usuwanie odcisków, modzelei, oczyszczanie paznokci zmienionych chorobowo, kłamy ortonyksyjne, rekonstrukcja paznokcia;
- **profilaktyka stopy cukrzycowej:** pełna pielęgnacja stóp cukrzyka, prawidłowe opracowywanie paznokci i skóry stóp bez ryzyka powikłań;
- **fizjoterapia:** pełna diagnostyka ortopodologiczna, indywidualne wkładki dynamiczne, gimnastyka korekcyjna;
- **pobieranie materiału** do badań mykologicznych (grzybica) i mikrobiologicznych (rany, zakażenia bakteryjne);
- **zabiegi podochirurgiczne:** chirurgiczne usuwanie zmian patologicznych aparatu paznokciowego, plastyka wałów paznokciowych przy wrastaniu paznokci, plastyka opuszka przy przeroście paliczka hamującym wzrost płytki.



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek

wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

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

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

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

0/0249

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



0/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555

Bogactwo natury – olej z czarnuszki

Dokończenie ze str. 15.

że ekstrakt z nasion i olej z czarnuszki znacznie zmniejszyły żywotność komórek ludzkiego raka płuca.

Ponadto w przeprowadzonych badaniach olej z czarnuszki przyczynił się do zahamowania i śmierci komórek rakowych jelita grubego, białaczki, raka piersi i wielu innych nowotworów. Wszystko głównie dzięki ww. związkowi o nazwie tymochinon.

Dodatkowo z badań tureckich naukowców wynika, że stosowanie oleju czarnuszkowego przed naświetlaniem i przez 10 dni po nim chroniło szczury przed szkodliwymi skutkami radioterapii.

Olej z czarnuszki na wrzody i inne dolegliwości żołądkowe

Na Bliskim Wschodzie olej z czarnuszki znalazł zastosowanie jako środek na liczne dolegliwości żołądkowe, takie jak nieżyty żołądka, grypa żołądkowa, refluks oraz wrzody żołądka i dwunastnicy. Właściwości antywrzodowe zostały potwierdzone naukowo. Z badań wynika, że olej z czarnuszki jest skuteczny w zwalczaniu *Helicobacter*

pylori – bakterii, która jest jedną z przyczyn choroby wrzodowej.

Naukowcy podzielili 88 pacjentów z niewrzodową niestrawnością na 4 grupy, które otrzymały różne kombinacje klarytromycyny i/lub amoksycyliny (antybiotyki), omeprazolu (lek stosowany w leczeniu m.in. choroby wrzodowej dwunastnicy i żołądka) i olej z czarnuszki. Z badań wynika, że olej z czarnuszki posiada właściwości porównywalne do łącznego stosowania wszystkich trzech leków.

Ponadto olej okazał się skuteczny w przypadku zakażenia przywrą *Schistosoma mansoni* (schistosomatoza), wpływając na poprawę funkcji wątroby i systemu immunologicznego zmienionych w infekcjach *S.mansoni*.

Warto pamiętać, że tylko olej tłoczony na zimno, czyli nierafinowany, posiada właściwości zdrowotne.

Olej z czarnuszki obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi

Z badań klinicznych wynika, że olej



powoduje istotne obniżenie poziomów glukozy, prolaktyny, a także trójglicerydów i cholesterolu. Nadmiar tych dwóch ostatnich substancji w organizmie prowadzi do rozwoju miażdżycy, a dalej do chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak choroba niedokrwienna serca czy zawał. Z kolei dzięki temu, że olej z czarnuszki obniża poziom glukozy, może zapobiec rozwojowi cukrzycy typu 2.

Olej z czarnuszki łagodzi objawy schorzeń alergicznych

Z badań klinicznych wynika, że olej z czarnuszki łagodzi objawy schorzeń alergicznych, takich jak katar alergiczny, objawy astmy oskrzelowej, egzema atopowa. 152 pacjentom z tymi schorzeniami podawano kapsułki zawierające 500 mg oleju. Po okresie leczenia olejem istotnie malały kliniczne objawy choroby, szczególnie u dzieci (u 80 proc. z nich zmniejszał się katar sienny, złagodził ulegały objawy astmy).

Badania sugerują, że olej może być środkiem pomocniczym w leczeniu dolegliwości alergicznych.

Dawkowanie

Zalecane spożycie oleju z czarnuszki u dorosłych to 1 łyżeczka 2 razy dziennie przed posiłkiem, a w przypadku dzieci – 1/4 łyżeczki 2 razy dziennie.

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

0/0403

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

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

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

zapisy na telefon:
606 689 450

0/0303

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

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

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

Radom,
ul.Sienkiewicza 32

Stosowanie

Olej z czarnuszki można stosować zarówno zewnętrznie, jak i doustnie. Olej z czarnuszki w kapsułkach można kupić w aptekach i sklepach ze zdrową żywnością. Cena oleju z czarnuszki w kapsułkach to ok. 50 zł za 120 kapsułek. Cena oleju z czarnuszki z butelce zależy od pojemności. 250 ml nierafinowanego oleju z czarnuszki kosztuje ok. 49 zł.

Zastosowanie w kuchni

Olej z czarnuszki ma lekko gorzki, intensywny korzenny zapach, a jego barwa przechodzi od miodowej do ciemnobrązowej. W kuchni może być stosowany wyłącznie na zimno (obróbka termiczna niszczy prozdrowotne substancje w nim zawarte), jako dodatek do sałatek, zup, sosów, twarogów, kasz itp. Potrawom tym nadaje korzenny smak.

Olej z czarnuszki najlepiej przechowywać w zaciemnionej butelce w tem-

peraturze 5-10 stopni Celsjusza przez 3 miesiące od otwarcia.

Zastosowanie w kosmetyce

Olej z czarnuszki stosowany zewnętrznie chroni skórę przed poparzeniem słonecznym i łagodzi powstałe już podrażnienia. Ponadto przyspiesza gojenie się ran. Olej z czarnuszki na twarz wspomaga leczenie schorzeń skórnych, takich jak trądzik, czy liszaj i AZS.

Olej czarnuszkowy poprawia także kondycję skóry suchej, nawilżając ją, a także dojrzałej, gdyż dzięki zawartości antyoksydantów opóźnia starzenie się skóry, oraz tłustej, gdyż zapobiega błyszczeniu się skóry. Z kolei olej z czarnuszki na włosy łagodzi objawy łupieżu.

Olej z czarnuszki może być używany także w terapiach aromatycznych. Wówczas wycisza, pomaga złagodzić stres i zlikwidować zaburzenia snu.

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

PRZYJMUJE

Centrum Bernardyńska
- ul. Bernardyńska 3a

tel. 511 511 234, 48 386 95 00
w poniedziałki i piątki od 8.00

Endomed

- ul. Kilińskiego 6

tel. 606 169 634, 48 340 02 35
w środy i czwartki od 15.20

Przeciwwskazania

Olej z czarnuszki wykazuje działanie przeciwskurczowe – zawarty w nim olejek lotny hamował czynność skurczową mięśni gładkich macicy u szczurów i świnek morskich. W związku z tym może spowolnić lub całkowicie zatrzymać skurcze macicy u kobiet w ciąży, dlatego nie powinny go one stosować.

Olej czarnuszkowy obniża ciśnienie krwi, w związku z tym osoby zmagające się z hipotensją (niedociśnieniem tętniczym) nie powinny po niego sięgać.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Od 01.01.2021 r.

Wznawiamy ZAPISY do lekarzy POZ

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

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



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10

infolinia 790 602 603

recepty@medicon.com.pl

medycynapracy@medicon.com.pl

www.medicon.com.pl

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

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

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

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

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska***specjalista neurolog***PRZYJMUJE:***poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰*

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów

dr Andrzej Sawicki
ortopeda**Terapia
Orthokine®
jest jednym
ze sposo-
bów lecze-
nia choroby
zwyrod-
nieniowej
stawów
oraz sta-
nów zapal-
nych. Sto-
sowana**jest także w celu wspomagania
leczenia po zabiegu operacyjnym,
prewencji dolegliwości bólowych,
a także w profilaktyce artrozy sta-
wów.Choroba zwyrodnieniowa
stawów to najczęstsze schorzenie
układu ruchu. Dotyczy zazwyczaj
stawu kolanowego, biodrowego,
ramiennego oraz kręgosłupa. Skut-
kiem choroby zwyrodnieniowej jest
ból, pojawiający się w trakcie aktyw-
ności, i sztywność stawu. W trakcie
zaostrenia, gdy ból jest nasilony
i odczuwany w spoczynku, może roz-
winąć się dodatkowo stan zapalny.Terapia Orthokine® polega na
wstrzyknięciu pacjentowi specjal-
nych białek ochronnych pozyskanych
i odseparowanych z krwi od niego
wcześniej pobranej. Dzięki temu
mieszanina autologicznych białek su-
rowicy Orthokine® nie zawiera żadnych
obcych dla organizmu substancji.**Jest to w pełni bezpieczna i sku-
teczna metoda leczenia**, poparta licz-
nymi badaniami klinicznymi. Terapia
stosowana jest już od ponad 10 lat.
Nie uzależnia i można ją powtarzać.
**O jej długości i liczbie podań (wstrzyk-
nięć) decyduje lekarz prowadzący.****WSKAZANIA DLA TERAPII ORTHOKINE®**Terapia Orthokine® rekomen-
dowana jest dla osób z chorobą zwy-
rodnieniową stawów lub cierpiących**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

Dr n.med. ANDRZEJ BORYSOWICZ
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877

N/0459

JAROSŁAW KOSOWSKI*specj. NEUROLOG*Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

**GABINET
ORTOPEDYCZNO-
REHABILITACYJNY**

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6

tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59

tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.

JANUSZ FRYNAS*specjalista ortopeda traumatolog***USG NARZĄDÓW RUCHU****PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00****FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA****OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00**

AG/0092

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

N/0215

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

N/0398

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu

prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

ZAPISY NA WIZYTĘ ☎ **796 965 050**

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz, 26-612 Radom, Skrajna 113 -Halinów

na przewlekłe dolegliwości bólowe kręgosłupa (ucisk korzeni nerwowych w odcinku lędźwiowym). Ze względu na białka IL-1Ra, o działaniu przeciwzapalnym, wytworzone z krwi pacjenta stosowana jest w leczeniu zapalenia stawów. Terapia zalecana jest po operacjach stawu kolanowego (np. po rekonstrukcji więzadła krzyżowego) w celu ograniczenia ryzyka powstania stanu zapalnego oraz zmniejszania bólu pooperacyjnego. Terapia, która poprawia ruchomość stawu, wskazana jest także dla sportowców po kontuzjach, chcących jak najszybciej wrócić do aktywności.

ZALETY TERAPII ORTHOKINE®:

- zwiększa jakość życia, dzięki poprawie ruchomości w stawach,
- zapobiega powstaniu stanu zapalnego,
- przeciwdziała degeneracyjnym chorobom stawów,
- zabezpiecza chrząstki,
- długotrwale działa (ok. 35-40 proc. pacjentów z chorobą zwyrodnieniową stawów po 3,5 roku od podania czynników sygnalizowało o korzyściach terapii),
- skutecznie dociera do miejsca

stanu zapalnego i bólu,

- podanie nie wymaga znieczulenia ogólnego ani operacji chirurgicznej, przez co występuje niskie ryzyko infekcji.

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 575 149 918

Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Piłsudskiego 61A
rejestracja,
tel. 793 000 831

N/0544

Zapraszamy Pacjentów na wizytę do ortopedy dr. Andrzeja Sawickiego.

Zapisy: telefon 694 880 044

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz, Radom ul. Skrajna 113.



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

Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica

Neurolog – prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi

Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. – Wojciech Chlebny

Laryngolog, Internista, Alergolog – dr Krystyna Budzynowska

Urolog – dr Tomasz Kupski

Kardiolog, Internista – dr Piotr Panin

Kardiolog, Internista – dr Eliza Słodka

Kardiolog, Internista – dr Konrad Pajęczkowski

Chirurg naczyniowy – dr Grzegorz Noll

Internista, Alergolog – dr Jacek Burski

Psychiatra – dr Jan Kopacz

Neurolog – dr Tomasz Hernik

Neurolog – dr Kinga Eleonora Kądziołka

Ortopeda – dr Andrzej Sawicki

Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr Jolanta Ostrowska

Y/0622

USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO

W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna

KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna, internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, USG Płuc, EKG, pomiar ciśnienia, diagnostyka po-covidowa, omówienie wyników, recepty, zwolnienia, skierowania, inne w zależności stanu z pacjenta.

KONSULTACJE TELEFONICZNE zadzwoń: 694 880 044

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

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

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

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AG/0636

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIA

ZDROWIE

ORTOPEDIA

ADAM KRAJEWSKI*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

**od pon. do pt.
w godz. 14-17**Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

D/0047

**SALON
MEDYCZNY
ARMED-ORT**

Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34**infolinia 8.00 - 16.00****☎ 48 360 10 26****☎ 725 222 500****czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13****Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego****Wykonywanie wkładek
ortopedycznych****Bezpłatne badania podoskopowe****wykonywane przez****inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki****Fachowy personel****PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA/0323

Rok 2022 czasem próby

Powoli kończymy pierwszy miesiąc nowego 2022 roku. Przywykliśmy do obecności koronawirusa, którego kolejne szczepy rozprzestrzeniają się na świecie. Niestety życie się z nim powoduje zmniejszenie czujności i zmianę naszych zachowań w przestrzeni publicznej. Trochę odpuszczamy. A przecież nadal dużo osób choruje i dużo umiera. Na obecną chwilę w kwestii środków zaradczych nic się nie zmieniło. Maseczki, dystans, higiena i szczepienia – to jedyna broń w walce z pandemią. Na skuteczne leki przyjdzie nam pewnie jeszcze trochę poczekać. Tak więc nie pozostaje nam nic innego, jak przestrzegać zaleceń lekarzy i czekać na uzyskanie odporności zbiorowej, która pozwoli nam zapomnieć o tej chorobie. Niestety zapewne nie wszystkim. Wszak każdego roku żegnamy wiele osób, które odchodzą z tego świata na powikłania pogrypowe, mimo że na leczenie grypy mamy już lekarstwa.

Ciekawe jaki będzie ten 2022 rok? Nie wszystko zależy od nas, ale z pewnością wiele. W naszej codzienności napotykamy coraz więcej utrudnień, które niosą ze sobą znaczące zmiany. Ogólnoswiatowa inflacja, sytuacja zagrożenia naszego bezpieczeństwa, którą stymuluje prezydent Rosji, a także troska o nasze zdrowie. Jednym słowem niepewność. Co będzie jutro, jakie statystyki podadzą media? Zapewne pojawią się kolejne czarne scenariusze: coraz wyższe procenty inflacji, wzrastająca ilość zgonów spowodowanych COVID-19, zwiększona ilość prób nielegalnego przekroczenia wschodniej granicy naszej Ojczyzny. Te złe informacje powodują w nas niepokój i lęk o naszą przyszłość. Nic na to nie poradzimy, a przecież żyć trzeba i jakoś sobie radzić. Tak rozpoczynamy 2022 rok.

Polski rząd dokonuje rewolucji w wielu dziedzinach naszego życia.



Wprowadzony „Polski Ład”, z przepisami, które są stale zmieniane, to dzisiaj prawdziwa łamigłówka dla ekonomistów. Nic dziwnego, ponieważ tak wiele zmian w nowym systemie podatkowym generuje wiele nieprzewidzianych przez autorów wyników, które wymagają szybkich zmian legislacyjnych. Jaki będzie efekt tej rewolucji podatkowej? Według opinii księgowych to się okaże dopiero przy końcowym rozliczeniu podatków za 2022 r. Wprowadzana Tarcza antykryzysowa ma złagodzić skutki inflacji i ustabilizować polską gospodarkę. Jaki będzie jej efekt? Zobaczmy.

Droży czytelnicy informatora Zdrowko. Nie pozostawiamy naszej przyszłości w rękach innych. Odważnie stańmy do walki z przeciwnościami, które napotykamy każdego dnia. Okazujemy sobie wzajemnie życzliwość, wypowiadamy swoje opinie i cierpliwie słuchajmy innych, a nade wszystko dbajmy o dobre relacje w naszych rodzinach i miejscach pracy. Nie dajmy się sprowokować do kłótni, waśni i sporów, które zawsze są zaczątkiem rozpadu każdego społecznego układu. Zmieniamy nasz świat na lepszy w atmosferze poszanowania naszej różnorodności i w oparciu o doświadczenia czasu minionego. Każdy z nas dotarł do dnia dzisiejszego, idąc różnymi drogami. Każdy z nas pójdzie też jutro inną drogą. Dokąd nas te drogi poprowadzą? Pamiętajmy, że możemy przetrwać ten trudny czas próby, gdy będziemy razem.

Życząc wszystkim czytelnikom informatora wielu powodów do radości i uśmiechu oraz naturalnie dobrego zdrowia, pozdrawiam serdecznie.

Gumek

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci**Rafał Zych****Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO**

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl

AP/0643

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0549

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

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

C/0269

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog
dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Marzena Hinz

lek. chorób wewn.

Wiesława Korycka

specj. ch. wewn., specj. med. rodz.

Agnieszka Lengowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Piotr Liss

specj. ch. dziecięcych, alergolog

Marzena Maksym

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Iwona Orczykowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Jolanta Ostrowska

lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z/0262

Papież jezuita



Mało kto wie, że papież Franciszek, który skończył 85 lat, ma siostrzeńca, który podobnie jak jego wuj jest jezuitą. Ojciec José Luis Narvaja – bo o nim tu mowa – od wielu lat przebywa w Rzymie, gdzie wykłada patologię na Papieskim Uniwersytecie Gregoriańskim w Rzymie. Ojciec José jest także wykładowcą na Uniwersytecie Katolickim w Cordobie w Argentynie.

Jak możemy się domyślać, siostrzeniec papieża ma bliski i serdeczny kontakt ze swoim krewnym. Gdy przed kilkoma miesiącami spotkali się po operacji Franciszka (dotyczyła okężnicy), papież troszkę obolały, lecz czujący się wyśmienicie, prosił siostrzeńca, by go nie rozśmieszał, bo bołą go wtedy szwy. Niektórzy spodziewali się – komentował wówczas o. José włoskiemu tygodnikowi „Familia Cristiana” – iż ta choroba papieża nieco uciszy, ale nie; czuje się bardzo dobrze.

Nie dziwi fakt, że to o. Narvaja często pytają o to, jak widzi pontyfikat swego wuja i jezuitę (jak on) jednocześnie. Ojciec José próbuje odczytać pontyfikat Franciszka w kluczu duchowym.

„Papież robi to – tłumaczy argentyński jezuita – co czuje, że prosi go o to Duch Święty. Reformą papieża Franciszka jest postawienie Chrystusa w centrum życia Kościoła i naszego życia. Jest to proces, który wymaga czasu. Oczywiście [papież] czasem czuje, że musi wypowiedzieć stanowcze słowa, ale wie, że jest narzędziem Boga. Postawienie Jezusa w centrum nie oznacza ustawienia figury pośrodku domu, ale słuchanie Jezusa, aby zrozumieć, czego chce od każdego z nas, pozwolenie, by przemieniał nasze serce. Papież nie jest menedżerem. To Jezus, będąc w centrum, umieszcza wszystko na swoim miejscu. [Franciszek] czuje, że powinien dać czas na przemianę serc, której dokonuje Jezus”. Siostrzeniec Franciszka zauważa, że „niekiedy myślimy, iż Duch Święty przemawiał w starożytności i już nie przemawia. W konsekwencji nie chcemy niczego zmieniać. Ale Duch nadal do nas mówi, mówi do Kościoła, a my powinniśmy tak działać, żeby Pan poprzez nas kontynuował swe dzieło”.

Duch czyni wszystko nowym – dodaje i tłumaczy, że takim robieniem miejsca dla Boga jest trwający proces synodalny. Przestrzega przy tym, że „synodalność nie jest demokracją”. Dialog bywa konfrontacją, a nawet sporem, ale „bez miłości nie jest dialogiem w Duchu Świętym”. – Papież rozpoczął ten proces, ale być może nie zobaczy jego wyniku. On jest narzędziem Ducha. To Duch pracuje w Kościele. Wszyscy mamy Ducha, bo go otrzymaliśmy w chrzcie – przypomina teolog.

Wyjaśnia, że w centrum synodu i w centrum papieskiego duszpasterstwa jest lud Boży. O ile Magisterium Kościoła jest nieomyłne w nauczaniu wiary – o czym mówi Sobór Watykański II – to lud Boży jest nieomylny w wierze. Lud Boży jest czymś innym niż lud, do którego odwołują się populiści dążący do jego instrumentalizacji. Lud Boży stanowi jedność, nie jest grupą stojącą w opozycji do innej grupy, z którą powinien walczyć – podkreśla o. Narvaja.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

☎ 503 849 387

Y/0328

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki

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

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

Jak nauczyć dziecko jeździć na łyżwach

Nauka jazdy na łyżwach dla dzieci usprawnia ich koordynację, wytrzymałość, zwiększa poczucie własnej wartości. Im wcześniej rozpoczniemy naukę jazdy na łyżwach, tym lepiej! Pod czujnym okiem doświadczanego instruktora dziecko pozna bezpieczne techniki jazdy. Jeśli nasze dziecko nie posiada żadnych istotnych przeciwwskazań zdrowotnych, z powodzeniem może spróbować swoich sił na lodowisku. Dowiedz się, jak nauczyć dziecko jazdy na łyżwach i jak wybrać odpowiednie dla niego łyżwy.

Nauka jazdy na łyżwach dla dzieci to doskonały pomysł na spędzenie wolnego czasu zimą. Jazda na łyżwach cieszy się dużą popularnością zarówno wśród dzieci

i młodzieży, jak i wśród dorosłych. Nic w tym dziwnego, to atrakcyjny i łatwy w nauce sport przeznaczony niemal dla każdego!

Jak zatem nauczyć dziecko jazdy na łyżwach? Gdy chodzi o nasze dzieci, chcemy przede wszystkim, aby mogły one w bezpieczny sposób korzystać ze wspólnych możliwości, jakie daje łyżwiarstwo. Tutaj z pomocą przychodzą doświadczeni instruktorzy, którzy należycie zadbają o naszą pociechę. Bowiem łyżwiarstwo przy odpowiedniej technice jazdy jest całkowicie bezpieczne! Sprawdź, na czym to polega.

Kiedy rozpocząć?

Na naukę jazdy na łyżwach nigdy nie jest za późno, ale najlepiej jeśli już od najmłodszych lat będziemy wdrażać dziecko w ten zimowy sport. Jazdę na łyżwach można rozpocząć już w wieku około czterech lat! To najlepszy czas na pierwsze łyżwiarskie kroki, ponieważ dziecko w tym wieku jest na tyle duże, sprawne i pojętne, że z powodzeniem nauczy się jazdy na łyżwach i zdobędzie wiedzę przydatną na całe życie.

Kupić czy wypożyczyć?

Jeśli jesteśmy nastawieni na to, że

nasze dziecko będzie jeździć na łyżwach jedynie okazjonalnie, raz czy dwa do roku, to nie warto inwestować w dobrej jakości, prywatne łyżwy. Jednak trzeba zwrócić uwagę na kilka ważnych aspektów przed dobraniem łyżew w wypożyczalni, tak aby naszemu maluchowi nie stała się żadna krzywda na lodowisku.

Buty dla dzieci powinny być przede wszystkim wygodne – ani za małe, ani za duże. Nie mogą ich też obcierać ani uwierać. Jeśli tego nie dopilnujemy, jazda na łyżwach może być nie tylko męcząca i kłopotliwa, ale też niebezpieczna.

Kiedy nasze dziecko chce regularnie jeździć na łyżwach przez cały sezon lub również poza nim, to powinniśmy sprezentować mu dobrej jakości, profesjonalne łyżwy. Niestety wypożyczalnie łyżew mają to do siebie, że nie zawsze na stanie znajdziemy odpowiednie łyżwy, a ich jakość może być bardzo różna. Kupując łyżwy

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

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.
100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

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

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

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

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

lek. med.

Sławomir Wróblewskispecjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewskaspecjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOGlekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D****Porady chirurgiczne
i onkologiczne**lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg**SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30

czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne

MED Janga

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

dla naszego dziecka, powinniśmy zwrócić uwagę na ich jakość.

Zazwyczaj tanie łóżko tylko na początku są wytrzymałe, ale wystarczy dłużej w nich pojeździć, żeby straciły na funkcjonalności. Jeśli nasze dziecko jazdę na łóżkach traktuje poważnie, nie powinniśmy tu oszczędzać. Od dobrych jakościowo łóżek zależy bezpieczeństwo naszego dziecka i zdrowie.

Łóżko regulowane – tak czy nie?

Na rynku dostępne są łóżka regulowane, których rozmiar można zwiększyć jak dziecko urośnie, a także łóżka z odpinaną płożą, którą można zamienić na kółka do rolek. Choć takie rozwiązanie wydaje się bardzo wygodne, specjaliści odradzają kupno tego typu łóżek. Ich podstawowym mankamentem jest brak regulacji długości płoży – jest ona cały czas taka sama, nawet gdy powiększymy but o 3 numery. Przez to dziecko może mieć problem z właściwym ustawieniem środka ciężkości, łóżko może być niestabilne i zwiększać ryzyko upadku.

Jak ubrać dziecko na łóżko?

Do jazdy na łóżkach nie potrzeba żadnego specjalistycznego stroju, ale trzeba pamiętać, żeby był on wygodny i uniwersalny. Kiedy wychodzimy na lód, początkowo jest nam dość zimno i dopiero po pewnym czasie zaczynamy się rozgrzewać.

Dokończenie na str. 24.

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE**

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

**KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.****PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:**

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

**- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)****- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)**Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów
(w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów
może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.**OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO**

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

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych****WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.****OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:**

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

**Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych****ORTO-LIVE**
— JANIK —mgr inż. **Ludmiła Podgórska****DIETETYK KLINICZNY,**
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, prześcienniczkowe,
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. 7.00-18.00,
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

Nawiążemy współpracę z dermatologiem
- zabiegi laserem ER : YAG

www.euromed.radom.pl

Jak nauczyć dziecko jeździć na łyżwach

Dokończenie ze str. 23.

Warto więc zadbać o to, aby nasze dziecko było ubrane na cebulkę. Warto mieć na sobie coś, co można zdjąć, gdy się w ruchu rozgrzeje, żeby nie dopuścić do nadmiernego przepocenia, ponieważ jest to łatwa droga do przeziębienia się.

Jeśli wybieramy dla naszego malucha kryte lodowisko na hali sportowej – nie ma potrzeby, aby zakładał on kurtkę, wystarczy polarowa bluza. Dziecko powinno mieć rękawiczki, które ochronią dłonie przed ewentualnym upadkiem, oraz czapkę i to bez względu na miejsce jazdy na łyżwach. Na początku, gdy maluch uczy się jeździć, konieczny jest też kask (może być rowerowy), to ochroni głowę w razie upadku.

Jak wygląda nauka jazdy na łyżwach dla dzieci

Nauka jazdy na łyżwach jest dla dzieci stosunkowo prosta. Jednak trzeba pamiętać, że dzieci są różne – jedne mają

doskonały zmysł równowagi i są świetnie skoordynowane, a inne nie posiadają tak wykształconych cech motorycznych, ponieważ wolniej je nabywają. Przeciętnie potrzeba około trzech zajęć, aby dziecko opanowało w miarę płynną jazdę na łyżwach. W innych przypadkach może się to stać zarówno już po pierwszej lekcji, jak i po dziesięciu lekcjach.

Jeśli wybieramy naukę z profesjonalnym instruktorem, nauka jazdy na łyżwach z pewnością przyjdzie naszemu dziecku dużo szybciej i okaże się prostsza.

Uczenie dziecka na własną rękę nie zawsze jest dobrym pomysłem. Wyszkolony specjalista ma szeroki zakres umiejętności, doświadczenie i wiedzę, które może przekazać naszemu dziecku już od jego najmłodszych lat. To spowoduje, że nasza pociecha od początku będzie nabierała właściwych wzorców ruchowych oraz będzie kształtowała poprawną technikę jazdy.

Pierwsza lekcja zawsze rozpoczyna się od nauki podstawowych zasad BHP, które obowiązują na lodzie. Instruktor uczy dziecko tego, jak upadać na lód oraz jak podnosić się z upadku. Pokazuje także prawidłową technikę jazdy, która zaczyna się od nauki chodzenia po lodzie.

Kiedy dziecko opanuje podstawy, instruktor pokazuje jak wykonywać skłony

oraz delikatne przysiady na lodowisku. Następnie przechodzi do nauki bezpiecznego hamowania. Instruktor asekuruje dziecko przed ewentualnym upadkiem.

Środki bezpieczeństwa

Przed każdym wyjściem naszego malucha na lód, trzeba pamiętać o tym, żeby zapewnić mu odpowiednią ochronę w razie upadku. Pamiętajmy, że u małych dzieci będą zdarzały się one częściej niż u tych starszych.

Pierwszą podstawową rzeczą, którą trzeba zapewnić dziecku przed wyjściem na lód, jest kask (może być rowerowy). Będzie potrzebny szczególnie podczas pierwszych wizyt na lodowisku. W miarę upływu czasu dziecko nauczy się, jak bezpiecznie hamować, jak upadać, żeby nie

doznać kontuzji oraz jak poruszać się po lodzie, żeby nie zrobić krzywdy sobie ani innym. Wtedy możemy pozwolić mu na rezygnację z kasku.

Dodatkową ochroną będą także ochraniacze na kolana, które pomogą zamortyzować upadek i ochronić dziecko przed kontuzją.

Jeśli chodzi o podstawowe zasady bezpiecznej jazdy na łyżwach, trzeba pamiętać o następujących wytycznych:

- nie należy patrzeć w dół, pod swoje



GABINET TERAPEUTYCZNY

Barbara Czyżewska-Drabik
terapeuta
czaszkowo-krzyżowy
tel. 729 101 234

Małgorzata Sobczak
psychoterapeuta,
psycholog
tel. 660 367 387

Budynek Aga Sport
ul. 1905 roku 21 Radom
I piętro pokój 1

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**
lekarz specjalista psychiatria
tel: 506 472 466
lekarz specjalista psychiatria
tel: 502 258 348

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

ORTO-LIVE — JANIK —

F/0602

specjalista chirurgii ogólnej
lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

nogi, ponieważ wtedy łatwo stracić równowagę;

- biodra powinny być w neutralnej pozycji – nie mogą „uciekać” w tył;
- należy pilnować, aby ręce były skoordynowane z nogami i pomagały utrzymywać równowagę;
- kolana powinny być lekko ugięte, nadmierne przeprosty sprawiają, że traci się lekkość jazdy;
- kiedy traci się równowagę, należy upadać do przodu i amortyzować upadek dłońmi ustawionymi przed sobą (łokcie powinny być lekko ugięte!);
- jeśli już upadamy do tyłu i nie możemy nad tym zapanować, zawsze kierujmy głowę w stronę klatki piersiowej, żeby ochronić ją przed uderzeniem o taflę lodu.

Przeciwwskazania do jazdy na łyżwach

Nie ma wielu przeciwwskazań do jazdy na łyżwach dla dzieci. Kto zatem nie powinien uprawiać tego sportu? łyżwiarstwa nie powinny praktykować dzieci, które mają poważne problemy z układem ruchowym lub nerwowym. Wszelkie choroby dotyczące układu kostnego, mięśniowego czy też problemy psychoruchowe niestety wykluczają nasze dzieci z tego rodzaju aktywności. Jazdy na łyżwach nie powinny także praktykować dzieci z zaburzeniem równowagi i problemami z błędnikiem – może to skończyć się poważnymi upadkami na lodzie.

Korzyści

Jazda na łyżwach może przynieść dzieciom wiele zadowalających korzyści! łyżwiarstwo to sport, który zapewnia stały rozwój oraz daje mnóstwo możliwości do osiągania coraz to wyższych poziomów trudności. To sprawia, że dziecko od najmłodszych lat uczy się systematyczności, walki ze słabościami oraz wytrwałości w dążeniu do celu.

Jazda na łyżwach jest doskonałą okazją do tego, żeby spożytkować nadmiar energii oraz po prostu dobrze się bawić.

łyżwiarstwo z pewnością wyklucza nudę i powtarzalność. Każda wizyta na

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

ORTO-LIVE
— JANIK —



Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego z 2012 r. Ukończył specjalizację z chirurgii ogólnej w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie w 2020 roku. Był stypendystą Fundacji Kościuszkowskiej w 2017 r. W ramach otrzymanego stypendium szkolił się w Cleveland Medical Center oraz Cleveland Clinic w Stanach Zjednoczonych. Obecnie pracuje w Klinice Chirurgii Ogólnej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie. Jego specjalnością jest chirurgia a w szczególności chirurgia minimalnie inwazyjna.

Dr Janik jest certyfikowanym chirurgiem bariatrycznym.

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

Portfolio zabiegów:

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

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do operacji z zakresu:

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

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

Laseroterapia:

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

Skleroterapia zmian naczyniowych

Toksyna botulinowa
(okolica czoła, kurze łapki)

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

F/0595

lodowisku jest doskonałą okazją do tego, aby wykonać jakąś nową figurę, trik czy ewolucję na lodzie. To motywuje naszą pociechę do tego, żeby osiągać coraz to bardziej skomplikowane i brawurowe stopnie zaawansowania w jeździe na łyżwach.

I w końcu – łyżwiarstwo poprawia

koordynację ruchową dziecka, zwiększa jego wytrzymałość fizyczną oraz uczy równowagi. Co więcej, ma także doskonały wpływ na zdrowie psychiczne dziecka – poprawia jego samoocenę, dodaje mu pewności siebie oraz zwiększa jego siłę psychiczną.

Autor: Małgorzata Kośla
Źródło: poradnikzdrowie.pl

OS-MED s.c.
GABINET ORTOPEDYCZNY
Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja

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

AG/0673

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

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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



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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

LEKARZE W RAMACH NFZ

Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
pn. od godz. 15, czw. 8.00 - 11.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

www.poradniasluchu.radom.pl

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy

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

Poradnia Logopedyczna

Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:

- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

Poradnia Laryngologiczna

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

Poradnia Psychologiczna

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

AP/0451

Twórca szczepionki: Nie możemy co pół roku szczepić planety na Covid-19

Jeden z twórców szczepionki na Covid-19 opracowanej przez Uniwersytet Oksfordzki i firmę Astra-Zeneca powiedział, że próba szczepienia całej populacji świata co pół roku jest niewykonalna. Zaznaczył, że należy skupić się na osobach szczególnie narażonych na zachorowanie, zamiast podawać kolejne dawki wszystkim po 12. roku życia.

– Nie możemy co pół roku szczepić planety na Covid-19 – powiedział Andrew Pollard w wywiadzie dla dziennika „The Telegraph”. Potrzeba więcej danych, aby ustalić „czy, kiedy i jak często będą potrzebowali dodatkowej dawki ci, którzy są zagrożeni” – dodał Pollard.

Naukowiec przyznał, że nie wiadomo jeszcze, czy naprawdę potrzebna jest czwarta dawka szczepionki oraz

że powinno się podjąć decyzję o takiej kampanii szczepień dopiero po kolejnych badaniach.

Tymczasem Izrael rozpoczął już szczepienia czwartą dawką, którą od poniedziałku [3 stycznia – przyp. red.] mogą otrzymać w tym kraju wszyscy pracownicy służby zdrowia i osoby powyżej 60. roku życia. Niemcy także już zadeklarowali, że „będą potrzebowali czwartej dawki szczepionki”.

Pollard powiedział również w wywiadzie, że jeśli chodzi o pandemię, to „najgorsze jest już za nami” i aby wyjść na prostą, świat „musi tylko przebrnąć przez zimę”.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA „DOMOWE OGNISKO”

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

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

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

Poradnia jest otwarta dla wszystkich

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

Poradnia jest współfinansowana przez Prezydenta Miasta Radomia

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

Spotkanie opłatkowe służby zdrowia

6 stycznia, jak co roku, odbyło się spotkanie opłatkowe służby zdrowia z ks. biskupem Markiem Solarczykiem.



Miało ono miejsce w siedzibie Delegatury Radomskiej Warszawskiej Izby Lekarskiej. W spotkaniu wzięli udział członkowie Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich Oddział Ziemi Radomskiej.

Ksiądz biskup wyraził wdzięczność zebranych lekarzom za to, że w swoich środowiskach dają świadectwo wiary i za opiekę, której sam wielokrotnie doświadczał.



Ksiądz biskup otrzymał tort z jedną świeczką symbolizującą pierwszy rok posługi pasterskiej w naszej diecezji. Sam podzielił tort między zebranych. Następnie medycy wręczyli księdzu biskupowi specjalnie przygotowaną koszulkę z numerem jeden, co oznacza nie tylko pierwszy rok posługi w naszej diecezji, ale też to, że ksiądz biskup jako pasterz zawsze jest na pierwszym miejscu w diecezji.

W czasie spotkania nie zabrakło wspólnego śpiewu kolęd.

Na koniec ksiądz biskup udzielił wszystkim pasterskiego błogosławieństwa.

ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz
Służby Zdrowia

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9.30, pn. - sob. - 7.30.

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

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

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - niedziela i uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7.45, niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz S. Z. ks. Konrad Wójcik

MSZS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 11.00

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 10.00

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066,##067, numery wybierane

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

Radomskie Centrum Onkologii

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej: niedziele

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30.

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30.

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

świętych: pn.-pt.: 10.00 - 11.30 oraz w każdym

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbigum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

– **23 marca**, godz. 10:00 – Wielkopostny dzień skupienia służby zdrowia (Wyższe Seminarium Duchowne, Radom, ul. Młyńska 23/25)

– **7 maja** – Konferencja „Ból i cierpienie” (UKSW w Warszawie)

– **21 maja** – Ogólnopolska pielgrzymka służby zdrowia na Jasną Górę



Pomóż **zdolnej młodzieży**
z małych miast i terenów wiejskich

Przekaż nam **1%** swojego podatku

KRS 0000150776



CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



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



**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A00013

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A00005

PILNE! Potrzebna KREW!

Stan z dnia: 11-10-2021



"Twoja krew - moje życie"

KREW i jej składniki POTRZEBNE każdego dnia!



Pacjenci z chorobami hematologicznymi, kardiologicznymi, onkologicznymi, z nowotworami oraz ofiary wypadków, często z udziałem dzieci CZEKAJĄ na POMOC.

Podczas zabiegów chirurgicznych wykorzystuje się ok. 6 jednostek, przy przeszczepieniu wątroby ok. 20 jednostek, a w przypadku ofiar wypadków ok. 10 jednostek krwi.

NIE bądź obojętny - ODDAJ KREW