

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

W marcu jak w garncu

To jedno z bardziej popularnych przysłów, które zna każdy. Odnosi się ono naturalnie do zmiennej marcowej pogody, bo jak wiadomo: „Czasem i w marcu zetnie wodę w garncu” i „Co marzec wypieczę, to kwiecień wycieczę”. 21 marca to dzień, w którym świętujemy początek wiosny w Polsce. Astronomiczna wiosna i równonoc wiosenna w tym roku przypadają na 20 marca. Natomiast wiosna meteorologiczna zaczyna się już 1 marca, a skończy się 31 maja.

W tym roku to ludowe przysłowie „W marcu jak w garncu” pasuje doskonale nie tylko do pogody, ale do wszyst-

kiego czym żyjemy. Wojna na Ukrainie, galopujące ceny paliw, a przede wszystkim napływający uchodźcy, którzy odmienili naszą codzienność. Moja koleżanka w Środę Popielcową powiedziała mi, określając tempo swojego życia, że ktoś ukradł jej karnawał. A wiosna tego roku? Obawiam się, że wielu z nas się z nią rozminie i w gąszczu otaczających nas problemów nawet jej nie zauważy. Życząc wszystkim czytelnikom Zdrówka cudownych spotkań z wiosną, zapraszam do lektury 216. numeru Zdrówka, w którym także sporo informacji i o niej.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Nowa terapia na COVID-19?

Czytaj na stronie 3.

„Chodzenie z gaikiem”

Czytaj na stronie 4.

Święto wiosny na świecie

Czytaj na stronie 6.

Wiosna i lato – trudny czas dla alergików

Czytaj na stronie 10.

TRE – o metodzie radzenia sobie z traumą

Czytaj na stronie 12.

Bogactwo natury – rzodkiewki

Czytaj na stronie 18.

Idziemy na wojnę?

Czytaj na stronie 20.

Jak wzmocnić ciało i umysł na wiosnę?

Czytaj na stronie 22.

Duszpasterstwo Służby Zdrowia

Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

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

OJ0273

B0142

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

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

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, 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

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**

Nowa terapia na COVID-19? Ma opierać się na zmodyfikowanych ludzkich komórkach

Naukowcy z Cedars-Sinai Medical Center w Kalifornii opracowali potencjalną terapię na COVID-19. Jej podstawą jest cząsteczka biologiczna, którą stworzono w oparciu o zmodyfikowane komórki ludzkiej skóry. Wyniki ich pracy opublikowało czasopismo „Biomaterials and Biosystems”.

Autorzy badania odkryli cząsteczkę, która jest w stanie zahamować namnażanie wirusa SARS-CoV-2, chroni również zakażone nim komórki płuc. Badacze podkreślają, że to wczesny etap projektu, są jednak zdania, że odkrycie to stanowi mocną podwalinę pod nową terapię dla osób chorujących na COVID-19.

„Byliśmy zaskoczeni, że nasza metoda nie tylko zamyka wirusowi możliwość replikacji, ale również chroni zakażone komórki” – mówi dr Ahmed G. Ibrahim, główny autor badania.

Obecnie stosowane metody leczenia COVID-19 opierają się głównie na zapobieganiu dalszej replikacji koronawirusa. Odkryta przez zespół dr. Ibrahima metoda nie tylko hamuje replikację, ale również chroni – albo wręcz naprawia – zajęta już przez niego tkankę. Jest to szczególnie istotne w kontekście Long Covid, czyli

objawów, które odczuwają ozdrowieńcy na długo po ustąpieniu infekcji.

Potencjalna terapia bazuje na fibroblastach – komórkach tkanki łącznej, które występują w skórze właściwej i odpowiadają m.in. za produkcję kolagenu i elastyny, głównych białek podporowych skóry. Badacze zmodyfikowali komórki w taki sposób, by wytwarzały one wyspecjalizowane pęcherzyki zewnątrzkomórkowe (pozakomórkowe), czyli nanocząsteczki służące jako system komunikacji między komórkami a tkanką, które nazwali ASTEX.

Już w poprzednich eksperymentach wykazali, że ASTEX może naprawiać uszkodzenia tkanki serca, płuc i mięśni u myszy laboratoryjnych. W związku z COVID-19 postanowili sprawdzić, czy opatentowaną przez nich technikę da się wykorzystać także w przypadku tej choroby.

Przy współpracy badaczy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles testowali ASTEX na ludzkich komórkach nabłonka płuc, stanowiących główny cel wirusa SARS-CoV-2.

Odkryli, że pęcherzyki ASTEX zapobiegały uruchamianiu przez komórki procesu zapalnego, który mógłby doprowadzić do ich własnej śmierci. Komórki potraktowane

ASTEX wytwarzały również mniej białka ACE, które SARS-CoV-2 wykorzystuje do infekowania dalszych komórek.

Następnie zespół porównał odkrytą przez siebie potencjalną terapię z remdesivirem, lekiem stosowanym obecnie w leczeniu COVID-19. Badacze uznali, że lek ten nie hamuje wytwarzania ACE. Jego działanie polega na powstrzymywaniu wirusa przed przyczepieniem się do innego białka – ACE2. Oznacza to, że terapia oparta o ASTEX ma zupełnie inny, nieznaný dotąd, mechanizm działania.

„Wirusy nie mają własnej maszyny, która pozwala im dostawać się do komórek, więc wykorzystują nasze białka – wyjaśnia dr Ibrahim. Jednym z takich białek jest ACE. Ono jest jednym z celów wirusa, dzięki któremu infiltruje on komórki i replikuje się w organizmie. A ASTEX skutecznie powstrzymuje ten proces” – dodaje.

„To potencjalna terapia biologiczna przeciwko COVID-19. Jest nowatorska, ponieważ działa na dwóch polach: chroni zakażone komórki, czego nie potrafi remdesivir, a także hamuje replikację wirusa” – podsumowuje współautor publikacji dr Eduardo Marbán.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Wielkanocne „chodzenie z gaikiem”

Związany z wiosną i świętami wielkanocnymi ludowy obrzęd „chodzenia z gaikiem”, który przez etnografów do niedawna uważany był za już nieistniejący, przetrwał w okolicach Wyszogrodu. Jest tam kultywowany przez jedną rodzinę ze wsi Podgorze.

„Chodzenie z gaikiem”, czyli przystrojona kolorowymi wstążkami zieloną gałązką, jako wciąż żywą tradycję odkrył na nowo Grzegorz Piaskowski, etnograf z Muzeum Mazowieckiego w Płocku. Sfilmował on i opisał obrzęd dawniej powszechnie występujący w różnych częściach Polski, a we wsiach północnego Mazowsza mniej więcej do przełomu XIX i XX wieku.

„Gaik wywodzi się z czasów dawniejszych niż chrześcijaństwo i wiąże się z obserwacją natury. To obrzęd nawiązujący do magii wegetacyjnej, podkreślający odradza-

nie się przyrody na wiosnę. Tak jak marzanna jest przegnaniem zimy, tak gaik jest wprowadzeniem wiosny” – powiedział PAP Piaskowski.

Wyjaśnił, że w lany poniedziałek grupa kołędników „obchodzi zagrody”, niosąc gaik, czyli np. gałązkę jałowca ozdobioną barwnymi wstążkami.

Kolor zielony symbolizuje odrodzenie się przyrody. Kolorowe ozdoby akcentują różnicę między bujną wiosną a martwością zimy. Nieodłącznym elementem „chodzenia z gaikiem” – jak podkreślił Piaskowski – jest piosenka z życzeniami szczęścia i pomyślności, które kołędujący składają odwiedzanym gospodarzom.

Piaskowski nagrał piosenkę w wykonaniu Aliny Sikory ze wsi Podgórze-Parcele, która śpiewa tak: „/.../ My do tego domku wstępujemy, szczęścia, zdrowia wienszujemy, byście państwo zdrowi byli, szklaneczkami winko pili; Nasz gaik zielony pięknie



ustrojony, pięknie mu się chodzi, bo mu się tak godzi /.../”.

Piosenka w oryginalnym wykonaniu ma wiele wariantów, które różnią się kolejnością zwrotek. „To bardzo ciekawe i ważne, bo pokazuje różnicę między folklorem realnym, wciąż żywym, a opracowanym, wykonywanym przez zespoły folklorystyczne, gdzie wszystko jest wcześniej zapisane i wykonywane według ustalonego scenariusza. Tutaj jest pewna naturalna dowolność wykonania, choć zawsze pojawiają się te same elementy” – zaznaczył Piaskowski.

Wyjaśnił, że piosenka o gaiku utożsamia wiosnę z młodą panną, za którą podąża „pański chłopiec”: „/.../ My ze swym gaikiem przed piec, za piec, a za nami pański chłopiec /.../”.

„Gaik odbywa się tuż po innym tradycyjnym obrzędzie – „chodzeniu po Alleluja”,

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



G/0417



FIZJOTERAPIA DOMOWA



**PAKIEŃ REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNAČNYM
STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA**

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

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

- **ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM**
- **ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE**
- **EDUKACJĘ PACJENTA**
- **MASAŻ LECZNICZY**
- **ELEKTROTERAPIĘ**
- **LASEROTERAPIĘ**

**ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
Radom**

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

gdy w nocy z Niedzieli Wielkanocnej na Poniedziałek Wielkanocny mieszkańcy wsi odwiedzają kolejne domostwa, śpiewając pieśń o zmartwychwstaniu. Jeżeli zabraknie czasu, by z gajkiem odwiedzić wszystkie domy, obrzęd kontynuowany jest w niedzielę przewodnią, czyli tydzień po świętach wielkanocnych” – dodał Piaskowski.

Według niego na Mazowszu ostatnie zanotowane „chodzenie z gajkiem” pochodzi z końca XIX wieku z artykułu Heleny Chamskiej „Święta i uroczystości doroczne w Męczeniu pod Płockiem” w jednym z tomów wydawnictwa „Wiśła”. Przetrawiły też wzmianki o kultywowaniu tego zwyczaju jeszcze kilkadziesiąt lat temu na Podlasiu. Z badań wynika, że zwyczaj ten, zanikający powoli od początku XX wieku, był charakterystyczny dla terenów położonych po prawej stronie Wisły.

„Gdy opowiadałem etnografowi prof. Marianowi Pokropkowi, że «chodzenie z gajkiem» to wciąż żywy zwyczaj we wsi Podgórze i okolicy, był bardzo zaskoczony” – dodał Piaskowski. Prof. Pokropek z Instytutu Etnologii i Antropologii Kulturowej Uniwersytetu Warszawskiego to m.in. twórca Muzeum Polskiej Sztuki Ludowej w Otrębsku.

Piaskowski przyznał, że o kultywowaniu „chodzenia z gajkiem” dowiedział się przypadkowo w 2012 roku podczas lekcji w szkole we wsi Podgórze, gdy opowiadał uczniom o dawnych obrzędach ludowych.

„Pokazywałem stare, bardzo niewyraź-

nie zdjęcie, wspominając, że wśród etnografów panuje opinia, że jest to niewystępujący już obrzęd, najwyżej odtwarzany na scenie przez zespoły folklorystyczne, gdy nagle usłyszałem od jednej z nauczycielek: a u nas taki gajek jest. To wtedy usłyszałem o rodzinie, która co roku w Poniedziałek po Niedzieli Wielkanocnej chodzi po wsiach od domu do domu i śpiewa piosenkę o gajku” – powiedział Piaskowski.

Etnograf udokumentował obrzęd, sfilmował i nagrał piosenkę o gajku, rozmawiał też z kołędującymi. Okazało się, że zwyczaj jest wciąż obecny w miejscowościach Podgórze, Kupise i Stare Gałki pod Wyszogrodem. (PAP)

Źródło: dzieje.pl

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



**NZOZ
CHROBREGO**

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

FIZJOTERAPIA

- 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

Święto wiosny na świecie – zwyczaje i obrzędy

Święta powitania wiosny mają wieloletnią tradycję na całym świecie. Pierwszy dzień wiosny to nie tylko nadejście ciepłych dni i pożegnanie zimy. W wielu kulturach ten czas postrzegany jest jako nadejście tego co nowe, radosne i przebudzone. W każdym kraju ludzie obchodzą ten dzień na własny sposób. Nie wszędzie jednak święto wiosny obchodzi się 21 marca, niektórzy świętują już w lutym – wraz z pojawieniem się pierwszych przebieśniegów, inni czekają aż do maja, gdy zrobi się już naprawdę ciepło. Obrzędy związane z powitaniem tej pory roku praktykowane były początkowo przez pogańskie kultury, z czasem zwyczaj ten przyjęło i chrześcijaństwo. Zawsze towarzyszyły temu wesola zabawa oraz rytuały mające na celu odpędzenie zimowych mrozów i zapewnienie pomyślności w dalszej części roku.

Bułgaria (1 marca): przekupywanie Baby Marty

Baba Marta to znana w Bułgarii

złośliwa staruszka, która za wszelką cenę stara się opóźnić odejście zimy. Aby do tego nie doszło, Bułgarzy przy-

gotowują białe-czerwone gałganki zwane martenicami. Gałganki te mają różny kształt: jedne mają postać lalek, inne są pomponikami czy wstążeczkami. Pierwszego marca Bułgarzy obdarowują się tymi gałgankami, co ma zadowolić Babę Martę do tego stopnia, by ta nie opóźniała odejścia zimy. Martenicami dekoruje się również drzewa i domy, są one symbolem budzenia się świata po zimowym śnie.

Serbia (6 maja): woda symbolem odnowy

Paparuda to wiosenny zwyczaj rytualnego wywoływania deszczu, obchodzony w Rumunii oraz krajach zamieszkałych przez Słowian południowych – m.in. w Serbii i Macedonii. Wiąże się on z procesjami barwnych korowodów dziewcząt i chłopców przez wieś lub miasteczko, połączonymi ze śpiewaniem piosenek i oblewaniem uczestników wodą.

Macedonia (22 marca wg kalendarza gregoriańskiego, 9 marca wg kalendarza juliańskiego): kogut prawdę o długości dnia powie...

Święto wiosny przypada w Macedonii w czasie, w którym cerkiew prawosławna wspomina Czterdziestu Męczenników z Sebasty. Święto wio-

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

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod 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 włóknienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowatego układowego

Leczenie zapaleń naczyń

Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

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

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



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

Małgorzata i Henryk Gruszka

ul. Andrzeja Struga 60,

26-600 Radom

www.pracowniartg.eu

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

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

sny to w tradycji macedońskiej dzień miłości i młodości właśnie. Mładenci to przede wszystkim święto nadejścia wiosny, która zwyciężyła śmierć utożsamianą z zimą. Wierzy się, że dzień będzie tak długi, jak daleko kogut przeskoczy próg domu.

Rumunia (1 marca): Martisor

Symbolem święta wiosny są kokardki wykonane ze sznureczków kolorowej wełny. Tradycja obchodów symbolizuje szczęście oraz radość z budzącego się nowego życia. Od 1 marca przez cały tydzień odbywają się ludowe zabawy, a uczestnicy wręczają sobie symboliczne upominki.

Japonia (3 lub 4 lutego): odpędzanie demonów

Głównym punktem obchodów święta wiosny jest odpędzanie demonów przez mężczyzn urodzonych w roku, w którym patronuje dane

zwierzę albo przez osoby najstarsze w domu. Obrzęd polega na rzucaaniu w złe duchy prażonymi ziarnami – przeważnie soi. Wykrzykują również zaklęcia: „Demony precz, szczęście przyjdź!”. Aby zapewnić sobie szczęście, ludzie zbierają te ziarenka i zjadają tyle, ile mają lat – plus jedno za pomyślny rok.

Chiny i chiński Nowy Rok (styczeń – luty)

Charakterystycznym symbolem jest znak „chun dao”, który oznacza, że nadeszła wiosna. Wiesz się go przed wejściem do domów. Wokół witryn przykleja się pasy czerwonego papieru, które mają przyciągnąć powodzenie i szczęście. Nowy Rok to dla Chińczyków nowy początek i każdy powinien robić to, co mu sprawia radość.

Dokończenie na str. 8.



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-prześciemiaczkowe

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

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102



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

- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001

M/0382

**GABINET
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

Święto wiosny na świecie – zwyczaje i obrzędy

Dokończenie ze str. 7.

Indie (miesiąc phalguna luty – marzec): święto Holi

Z okazji zrównania dnia z nocą, w miesiącu phalguna na przełomie lutego i marca rozpoczyna się jedno z najradośniejszych i najbardziej koloro-

wych świąt. Tego dnia mieszkańcy Indii polewają się barwioną wodą i posypują kolorowym proszkiem zwanym gualal. Zwyczaj ten symbolizuje pożegnanie zimy i przywitanie budzącej się do życia przyrody. W zwyczajach święta Holi niektórzy widzą wiele związków z naszą Wielkanocą.

Hiszpania (16 – 19 marca): święto ognia

Przygotowania zaczynają się już na początku marca, gdy mieszkańcy przygotowują ogromne kukły nazywane fallami. Tworzą je z kartonu, plastrów, wosku i drewna. 16 marca odbywa się wielka parada rzeźb, a kulminacyjnym punktem obchodów jest 19 marca, gdy kukły zostają spalone.

Irlandia (1 luty): Imbolc, czyli magia światła

Nadejście dnia św. Brygidy wiązało się z czasem płodności, owce zaczynały dawać mleko, słońce, świecąc coraz wyżej i mocniej, ogrzewało ziemię, która przygotowywała się do wydania nowych płonów. Św. Brygidę, która w celtyckiej mitologii utożsamiana była z młodą, pełną życia dziewczyną, wspomina się pierwszego dnia lutego, a więc wówczas, gdy oznaki wiosny są jeszcze niemal niezauważalne.

Norwegia (połowa maja): słodkie poczęstunki

Najpóźniej, bo w połowie maja, wita wiosnę Norwegia. Ten dzień nie jest przypadkowy. Po pierwsze to rocznica niepodległości, a po drugie dopiero wtedy Femud zaczyna odmarzać. Kiedy zaczyna znikać lodowa kora, to znak, że można zmienić odzież zimową na lżejszą. Tego dnia ludzie odwiedzają sąsiadów i zapraszają ich na pannekaker med multer – naleśniki z dżemem z moroszeki.

Szwecja (30 kwietnia): Valpurga

Wokół wielkich ognisk zbierają

**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/0466

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

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

się ludzie i śpiewają wiosenne piosenki, z rzadka przerywając je przemówieniami. W następnym dniu organizowane są przez partię lewicowe demonstracje i pochody. To święto ludzi pracy. Począwszy od 1928 roku, tego dnia organizowany jest konkurs piękności nazywany wyborem najpiękniejszej Łucji Sztokholmu. Kolejnym szwedzkim zwyczajem są obchody dnia św. Jana, organizowane zawsze w najbliższą sobotę poprzedzającą dzień 24 czerwca. Ważnym elementem każdego świętowania jest oczywiście jedzenie.

Szwajcaria (3. poniedziałek kwietnia): Wiosenny Festiwal

Festiwal Wiosenny Sechseläuten odbywa się – o ile nie koliduje to z Wielkim Tygodniem – co roku w trzeci poniedziałek kwietnia. Feeria barw i dźwięków muzyki, wielotysięczne pochody w historycznych strojach, palenie bałwanka na stosie oraz inne imprezy towarzyszące pożegnaniu zimy w największym szwajcarskim mieście – Zurychu – sięgają tradycji średniowiecza.

Litwa (8 marca): Kaziukas

Festiwal poświęcony przyjściu wiosny, „nieuczesana” radość. Symbolem



Kaziukasa są kwiaty. Głównym atrybutem jest kaziuka – utworzony z suchych zeszłorocznych kwiatów, różnych aromatycznych traw i kłosów bukiet. Innym symbolem jest gliniany dzwonek, którego dźwięk rozbrzmiewa niemal na każdym kroku. Słychać także dziesiątki innych muzycznych narzędzi, na których grają setki muzyków.

Polska (21 marca): pierwszy dzień wiosny i dzień wagarowicza

Dawniej czas nadejścia wiosny był to czas zasiewów i oczekiwania na plony. Ludzie wierzyli, że obrzęd topienia Marzanny może to przyspieszyć, ma też symbolizować dostatek w nadchodzącym roku. Marzanna to uosobienie zimy oraz śmierci. Wyprowadzenie jej

poza zabudowania wsi i spalanie lub zatopienie miało przywołać wiosnę. Obecnie to głównie zabawa dla dzieci i młodzieży. Jest to świetna okazja do wyjścia ze szkoły (przepadają lekcje!). Jest to także pretekst do wagarowania bez zgody nauczycieli, którzy zwykle traktują to z większym niż zazwyczaj pobłażaniem.

Źródło: sjikp.us.edu.pl

GABINET LĘKARSKI

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

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

PRZYJMUJE:

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

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

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

G/0343

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

EMSELLA - nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

Radom, ul. Zbrowskiego 66

lek. Barbara Kalbarczyk

☎ 605 608 944

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka

☎ 605 589 761

www.ginradom.pl

G/0114

GABINET FIZJOTERAPIIRadom, 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

R/0286

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

Wiosna i lato – trudny czas dla alergików

Kichanie, katar, swędzące i łzawiące oczy – to tylko kilka przykładów dolegliwości, jakich doświadczają alergicy. Niestety, alergia utrudnia codzienne funkcjonowanie zarówno tym, którzy pracują i muszą koncentrować się na wykonywanych zadaniach, jak i tym odpoczywającym, korzystającym z uroków wiosny i lata. Zapewne każdy chciałby zapomnieć o uciążliwych objawach, ale czy jest to możliwe bez działań niepożądanych takich jak spowolnienie myślenia czy zaburzenia koncentracji?

**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 12lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznychlek. 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****Objawy alergii**

Najczęstszą postacią alergii jest
nieżyt nosa. Występuje on u 24-30%
uczulonych osób zdiagnozowanych

przez lekarzy i odpowiada za uczucie
zatkanego nosa, katar, kichanie oraz
świąd. Objawy te występują właśnie
w najpiękniejszych miesiącach roku,
kiedy jest ciepło i przyjemnie na
zewnątrz, a my częściej wybieramy się
na weekendowe wycieczki i dłuższe
urlopy.

Prawdopodobnie nie każdy z nas
zdaje sobie sprawę z tego, jaki kon-
kretnie pyłek wywołuje atak kichania
i inne objawy alergii. Jedni doświadczają

„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 744Gwarantujemy opiekę lekarza,
pielęgniarki, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

NZoz ESSAMED
Anna Sosińska

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

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

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

pierwszych dolegliwości już w lutym, inni dopiero w kwietniu, maju czy nawet jesienią. Największy „pik” alergii trwa do końca wakacji.

Problemy z koncentracją i nie tylko

Objawy alergii, jak również działania niepożądane niektórych leków przeciwalergicznych, mogą powodować, że jesteśmy mniej skoncentrowani, mniej uważni i mamy obniżony czas reakcji.

Dochodzi do zaburzenia takich procesów jak poprawność psychomotoryczna, pamięć, uczenie się, podejmowanie decyzji.

Po co nam ta wiedza? Jeżeli jesteśmy np. kierowcami lub zajmujemy się obsługą maszyn w pracy, powinniśmy zachować szczególną ostrożność i poszukać rozwiązań, które pomogą nam złagodzić objawy alergii, a jednocześnie nie wywołać działań niepożądanych.

Leczenie alergii

Osoby zmagające się z alergią poważnie wiedzą, że są uczulone na pyłki, choć nie zawsze potrafią wskazać, które konkretnie odpowiadają za wystąpienie chorobowych objawów. Większość też stosuje zalecane przez lekarza leki przeciwalergiczne, które łagodzą alergiczny nieżyt nosa i współwystępujące symptomy.

Wiedząc, że dana roślina zaczyna pylić i występuje codzienny kontakt z alergenem, ale jeszcze bez objawów u pacjenta, można już podjąć działania i stosować leki z wyprzedzeniem, nawet jedno- lub dwutygodniowym.

Dzięki temu ewentualne symptomy wystąpią z dużym opóźnieniem i będą mniej uciążliwe. Zawsze warto omówić schemat przyjmowania leków ze swoim lekarzem prowadzącym lub farmaceutą.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

RODZINA

Relacje Trójcy Świętej wzorem wszelkich relacji rodziny



Cz. 1

Prawda o Trójcy Świętej to jedna z najgłębszych tajemnic Bożej Rzeczywistości, w której zawarta jest kwintesencja relacji osobowych, mających także odniesienie do relacji wewnątrzrodziny. W relacji Trzech Osób Boskich tym, który oddaje się cały, bez reszty, jest Bóg Ojciec. Syn Boży – Jezus Chrystus przyjmuje całą tą godność, jest, aby następnie oddać wszystko z wzajemnością. Owocem tej wymiany jest Duch Święty. Nie jest On ani Synem, ani Ojcem, ale jest Im równy co do godności. Jedność Trzech Osób Boskich jest tak ścisła, że stają się jednym Bytem – Trójjedynym Bogiem. Ten wzór miłostnego obdarowania Osób stanowi pewną analogię do wspólnoty rodzinnej, złożonej z mężczyzny i kobiety, którzy zostali powołani, aby być dla siebie nawzajem darem we wspólnocie miłości otwartej na życie. To w rodzinie mąż oddaje się cały swojej żonie, niczym Bóg Ojciec. Żona oddaje się cała z wzajemnością mężowi. Naśladuje w tym Jezusa Chrystusa. Owocem tej miłosnej wymiany są dzieci, które nie są ani ojcem, ani matką, jednak są im równe co do godności.

Więź ta wskazuje na cenne rady wychowawcze – małżonkowie, dbając wzajemnie o swoją więź, zapewniają dzieciom sposobność do zaistnienia i wzrostu. Przekazują najważniejsze wartości i pomagają dzieciom wejść w dorosłe życie. Analogia relacji wewnątrztrzyosobowych niesie również naukę, że dzieci nie są rodzicami, ale wymagają innego traktowania i od początku zasługują na pełen szacunek osoby ludzkiej. Prawidłowe zrozumienie tej relacji pozwala uniknąć patologii, gdzie rodzice starają się wymusić na dzieciach konkretne postępowanie, np. za wszelką cenę chcą decydować o ich ścieżce zawodowej, czy wyborze przyszłego współmałżonka. Jednocześnie zrozumienie tej relacji pomaga tak wychować dzieci, aby w przyszłości były silne i zdolne do umiejętnego przeciwstawiania się trudnościom, jakie niesie życie.

Część 2 artykułu w kolejnym 317. nr. Zdrówka.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

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

TRE – o metodzie radzenia sobie z traumą

Wojna, pożary, powódzie, ataki terrorystyczne – to sytuacje traumatyczne, które powodują u człowieka ogromne napięcia w ciele. Zwykle są one tak silne, że ich skutki rzutują negatywnie na organizm przez wiele lat. Aby wrócić do równowagi emocjonalnej i fizycznej, nie wystarczy tylko psychoterapia. Konieczna jest praca z samym ciałem i zastosowanie technik uwalniających napięcia, takich jak chociażby metoda TRE.

Jak powstaje trauma?

Trauma jest doświadczeniem sytuacji, w której doszło do bezpośredniego zagrożenia naszego życia i zdrowia, a także naruszenia fizycznej integralności naszego ciała.

Do tak zwanej „dużej traumy” (Big Trauma) zaliczane są wszystkie wydarzenia spektakularne takie jak:

- wojna,
- ataki terrorystyczne,
- przestępstwa seksualne, np. gwałty,

- przestępstwa kryminalne,
- wypadki samochodowe lub samolotowe.

Natomiast do mniejszych traum (także pozostawiających swój ślad w psychice człowieka) należą:

- informacja o ciężkiej chorobie – swojej lub osoby bliskiej,
- rozwód,
- zaniedbanie w dzieciństwie,
- porzucenie w dzieciństwie,
- zwolnienie z pracy itd.

To, czy dana sytuacja stanie się



traumą i będzie powracać do nas w koszmarach lub w ciągu dnia w postaci tak zwanych flashbacków, zależy od wielu czynników, m.in. od tego, w jaki sposób nasz mózg przetworzy dane informacje, a następnie uzna lub nie konkretną sytuację za zagrażającą naszej egzystencji.

W jaki sposób dochodzi do przetwarzania informacji przez nasz mózg? Mówiąc w skrócie: każda informacja, która dociera do naszego mózgu, musi przejść przez cztery kanały.

W pierwszym z nich następuje zupełnie obiektywne zarejestrowanie informacji o danym wydarzeniu. Porównać to można do kamery rejestrującej dane wydarzenia, widzimy tylko fakty bez ich oceny.

W kolejnym kanale, który znajduje się w części układu limbicznego, pojawiają się już konkretne emocje: coś może być uznane za przyjemne lub nieprzyjemne, radosne lub przykre itd.

Następny kanał, również w części limbicznej, ale już innym jej rejonie, to obszar, w którym pojawia się ocena. Jeśli mózg uzna, że dane wydarzenie zagra-

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 —

lek. dent. **Radosław Marciniak**

tel: **790341338**

Radom,
ul. Zbrowskiego 114/ lok 2

www.perfect-dental.pl

J/0683



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

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

www.unident.radom.pl



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**

za np. naszemu życiu, wysyła sygnał do układu nerwowego i poruszony zostaje układ współczulny przygotowujący nas do walki lub ucieczki. Jeżeli zaś stwierdzi, że nic takiego się nie dzieje, pozostajemy w stanie relaksu.

W kanale czwartym (korze przedczołowej) następuje „werbalizowanie” danego wydarzenia, potrafimy o nim później opowiedzieć, wyciągnąć wnioski na przyszłość. W momencie, gdy mamy do czynienia ze zwykłym wydarzeniem, nie traumatycznym, wówczas nasz mózg może zintegrować informacje na temat danego wydarzenia i chronologicznie

odtworzyć je poprzez kolejne kanały.

Kiedy jednak mamy do czynienia z traumą, informacje nie zostają zintegrowane, a mózg pokazuje wydarzenie fragmentarycznie (zwykle z nacechowaniem emocjonalnym), objawiając je jako migawki z przeszłej sytuacji, które wywołują napięcia w ciele, zupełnie jakby wydarzenie traumatyczne działało się aktualnie tu i teraz.

Choć każdy z nas może zetknąć się z traumatyczną sytuacją, nie każdy musi doznać skutków traumy. Wszystko zależy od indywidualnej predyspozycji na stres, historii rodzinnej, reakcji świadków

czy środowiska, w którym się obracamy. Ma to też związek z naszym światopoglądem na świat i z wcześniejszymi doświadczeniami żywymi.

Ciąg dalszy na str. 15.

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

Gabinet Neurologiczny

MAŁGORZATA ZIÓŁEK

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

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

N/0089

Dr n.med. **ANDRZEJ BORYSOWICZ**
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

☎ **792 177 877**

N/0459



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30

Centrum Medyczne



Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

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

TRE – o metodzie radzenia sobie z traumą

Ciąg dalszy ze str. 13.

Psychiczne i fizyczne skutki traumy

Trauma odciska piętno na ciele człowieka. Przede wszystkim ciągłe napięcie utrzymywane w ciele powoduje: bóle głowy, bóle brzucha, bóle kręgosłupa. Najbardziej cierpi odcinek lędźwiowy, bo to tu kumuluje się napięcie: kiedy się boimy, kulimy się przeciw, a to napina dolne mięśnie przy kręgosłupie.

Ofiary przemocy bardzo często mają też problemy z pamięcią i cierpią z powodu amnezji psychogennej, która dotyczy konkretnej sytuacji. To ochronny mechanizm mózgu, który nie pozwala im wrócić do traumatycznych wydarzeń. Tyle, że niemożność wracania pamięcią do tego, co było, ma też drugą stronę medalu: zaskłóca proces zapamiętywania w ogóle.

Człowiek dotknięty traumą wkłada masę nieuświadomionego wysiłku w to, by nie pamiętać przykrego zdarzenia. Po jakimś czasie wyczerpuje to jego psychikę, bo jest zjawiskiem nienaturalnym. Odwrotnym skutkiem doznanej traumy może być hipermnezja, czyli natrętne powracanie myślami do zdarzeń okrutnych, przejmujących, które pojawiają się w koszmarach sennych lub wracają w nieoczekiwanych momentach w formie wspomnień.

Traumatyczne wydarzenia zostawiają głęboki ślad w psychice, gdyż bardzo często burzą dotychczasowy pogląd na świat i samego siebie. Jeśli do tej pory uważaliśmy, że świat jest bezpieczny, a ludzie dobrzy, to wydarzenie graniczne takie jak np. napaść powoduje, że tracimy podwaliny naszego światopoglądu. To, w co wierzyliśmy, zostaje zburzone, a my musimy zbudować światopogląd na nowo.

Poza tym nagłe, straszne zdarzenia konfrontują nas z tym, jak ma się nasze „ja realne” do „ja idealnego” (czyli obrazu siebie, jakimi chcielibyśmy się widzieć). Jeśli ktoś np. uważał się za odważnego, a w sytuacji lęku przed napastnikiem nie obronił przyjaciela, wówczas nie potrafi zintegrować w sobie wiadomości na swój własny temat (że jest tchórzem). Kłóci się to z jego wyobrażeniem samego siebie i rodzi wewnętrzny konflikt.

Skutkiem traumy jest zespół stresu pourazowego, który wiąże się ze zwiększoną częstotliwością zachorowań na depresję, sięganiem po używki i substancje psychoaktywne oraz częstszym wystę-

powaniem zespołu lęku uogólnionego. Ponadto wpływa on na większą ilość epizodów kompulsywno-obsesyjnych, napadów ataku paniki, zaburzeń nastroju.

Czym jest metoda TRE?

TRE jest to metoda uwalniania napięć z ciała, która została wymyślona przez Davida Bercei. Był on żołnierzem, który przez wiele lat po przeżytych doświadczeniach wojennych nie mógł uwolnić się od traumy tamtego okresu. Miał problem z regulacją emocji, bo albo zbyt- nio je tłumił albo nagle wybuchał. Wtedy trafił do terapeuty, który specjalizował się w pracy z ciałem – Aleksandra Lowena. Poznał tam ćwiczenia, które pomogły mu pozbyć się napięć z ciała. Jednak nie były one do końca tym, czego szukał.

Lowen odmrażał ciało „pacjenta” poprzez odpowiednie ćwiczenia, żeby ten poczuł emocje i potem mógł je przepracować podczas psychoterapii. Jednak Bercei szukał szybszej metody, która pomogłaby żołnierzom już na froncie pozbyć się niepotrzebnych napięć z ciała. Zauważył, że najszybciej ciało puszcza, gdy wykonuje ćwiczenia związane z drżeniem.

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/lecniczne

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, kłamry 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 opuszki 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

AB/0684

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

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

TRE – o metodzie radzenia sobie z traumą

Dokończenie ze str. 15.

Wtedy przypomniał sobie, że już działał to drżenie wcześniej u dzieci, które w czasie wojny tuż po bombardowaniu trzęsły się, a po drżeniach znów biegły radośnie się bawić. U dorosłych tego typu zachowania nie było, zamrażali oni swoje emocje, nie pozwalając ciału odetchnąć po zagrożeniu. To dlatego mieli później bóle brzucha, bóle kręgosłupa, czy problemy ze snem – organizm próbował gdzieś wyrzucić skumulowane napięcie.

Berceli wpadł na pomysł metody pracy z ciałem, która oparta jest na samym drżeniu, bo jest to naturalny mechanizm uwalniania napięcia u wszystkich ssaków. Autor metody TRE dostrzegł np. że zwierzęta żyjące na wolności, które uciekają przed zagrożeniem, kiedy znajdują się już w bezpiecznym miejscu, zaczynają się trząść, a następnie płynnie przechodzą do normalnego funkcjonowania. To samo ma miejsce w przypadku zwierząt domowych. Kiedy po powrocie z wizyty od weterynarza odmrożą swoje ciało, bo poczuły się bezpiecznie w znajomych czterech kątach, zaczynają drżeć. Potem już funkcjonują normalnie, jak gdyby nigdy nic złego im się nie stało. Ten

same efekt Berceli chciał uzyskać u ludzi.

Metoda TRE polega przede wszystkim na wykonywaniu serii ćwiczeń, które mają wprowadzić ciało w naturalne drżenie, a to z kolei pozwala powięziom i mięśniom się rozluźnić, a tym samym też wyregulować emocje. Technika ta nie może być stosowana jako samodzielna metoda leczenia traumy.

Musi iść ona zawsze w parze z psychoterapią i innymi terapiami zalecanymi przez lekarzy i specjalistów. Stanowi jednak dobrą podstawę do bieżącego uwalniania napięć, dzięki czemu nie gromadzą się one w ciele i nie rzutują na fizyczne funkcjonowanie organizmu, a także zmniejszają ryzyko wystąpienia negatywnych skutków psychicznych w postaci np. nagłych wybuchów, czy agresywnego zachowania.

TRE – samodzielnie czy pod okiem providera?

Wiele osób zastanawia się, czy mogą samodzielnie zacząć stosować technikę TRE. Odpowiedź nie jest jednoznaczna. Zawsze lepiej rozpocząć ją pod okiem doświadczonego trenera, który nauczy nas uruchamiać ciało i jednocześnie wyga-

szać drżenie, abyśmy nie przestraszyli się doznań płynących z ciała.

Poza tym pierwsze zetknięcie z TRE i doświadczenie uwalniania napięć może być połączone z wyrzucaniem z siebie nagłych emocji – niektórzy mogą płakać, ktoś może mieć chęć krzyknąć. W bezpiecznym otoczeniu providera, który wie, jak zaopiekować się uwalnianymi emocjami, łatwiej o przywrócenie do stanu równowagi.

Nieemożność spotkania się z trenerem nie wyklucza jednak stosowania ćwiczeń TRE w domu. Jeśli tylko czujemy taką potrzebę, włączmy film w Internecie, na którym certyfikowany TRE-provider prezentuje ćwiczenia i spróbujmy je powtórzyć. Metodą prób i błędów nauczymy się reakcji własnego ciała, jego możliwości, poznamy w jaki sposób możemy dać upust swoim emocjom i rozluźnić ciało, kiedy tego najbardziej potrzebujemy.

Jak wyglądają ćwiczenia?

Każda sesja rozpoczyna się od rozluźniania najpierw dolnych partii ciała, dzięki czemu może „odpuścić” także góra. Bardzo ważna jest praca ze stopami, które masuje się np. rolując piłeczkę tenisową.

Kiedy poczuć swoje stopy i jesteśmy już w pewien sposób uziemieni, w pozycji stojącej wykonujemy kilka ćwiczeń uwalniających napięcie z dolnych partii ciała. Każdy ma indywidualny tryb pracy, dlatego nie należy się spieszyć i stawiać zbyt wielu wymagań wobec własnego ciała. Ono ma się rozluźnić, więc nie należy narzucać sobie żadnej presji.

Kiedy po ćwiczeniach w pozycji stojącej jesteśmy już mniej spięci, przechodzimy do ćwiczeń w pozycji leżącej, w której łatwiej wprowadzić ciało w wibrację. To właśnie wtedy np. leżąc na plecach w pozycji motyla, czyli z podkurczonymi lekko nogami, gdzie nasze kolana są

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

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

rozchylone, możemy uzyskać pożądane
drżenie, które rozluźni całe nasze ciało.

Dochodzenie do rozluźniającego
drżenia u każdego odbywa się w innym
tempie, dlatego przykładowy czas trwa-
nia sesji TRE pod okiem providera to co
najmniej godzina. W niej to musi się zna-
leźć moment na wstępną, krótką rozmowę,
a następnie łagodne przechodzenie
do poszczególnych ćwiczeń. W trakcie
sesji nie powinno się wracać myślami do
traumatyzujących wydarzeń, bo to może
jeszcze bardziej rozregulować człowieka.

Ciało ma przecież odpocząć i na-
uczyć się autoregulacji układu nerwo-
wego, aby coraz łatwiej i szybciej zrzucić
z siebie napięcia. Doświadczenie osób
prowadzących zajęcia TRE pokazują, że
już po 3 miesiącach ćwiczeń wykony-
wanych minimum raz w tygodniu mózg
powoli oducza się „wszczynać” ciągłe
alarmy walki i ucieczki i wycisza układ
współczulny. Dzięki temu strauumaty-
zowana osoba odmraża swoje ciało,
a dysfunkcje powstałe w wyniku ciągłych
napięć zaczynają maleć.

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

Przeciwwskazania do wykonywa- nia ćwiczeń TRE

Choć metoda TRE przynosi bardzo
wiele korzyści, nie każda osoba powinna
udać się na tego typu sesję. Bezwzględ-
nym przeciwwskazaniem do wykonywa-
nia ćwiczeń jest ciąża. Poza tym ćwiczenia
TRE nie powinny być wykonywane przez
osoby z padaczką, a także z zaburzenia-
mi pracy serca, czy niestabilizowanym
ciśnieniem.

Ograniczeniem będzie też sama
fizjologia. Treningu nie będą w stanie
wykonać osoby ze:

- złamaniami kości,
- skręconymi stawami,
- czy tuż po operacji.

Także niektóre zaburzenia psychicz-
ne stanowić będą przeszkodę w podjęciu
ćwiczeń. Mowa tu o:

- depresji,
- schizofrenii,
- czy psychozie.

Autorka: Dominika Wilk
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

**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
Poradnia jest współfinansowana
przez Prezydenta Miasta Radomia



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 wspomaganie 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

30 LAT TRADYCJI !!!

**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
MEDJana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Bogactwo natury – rzodkiewki

Rzodkiewki posiadają liczne właściwości i wartości odżywcze. Te małe, niepozorne warzywa mają mało kalorii (kcal), a są skarbnicą witamin i minerałów, m.in. potasu, dlatego powinny włączyć je do diety zwłaszcza nadciśnieniowcy. Poza tym rzodkiewki zawierają sporo związków siarki, dlatego wzmocnią wypadające włosy i łamiące się paznokcie. Współczesna fitoterapia poleca rzodkiewki także na niestrawność i pobudzenie apetytu. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości ma rzodkiewka, ile ma kalorii oraz w jakie witaminy i minerały jest bogata.

Rzodkiewki to warzywa, których właściwości zdrowotne i wartości odżywcze były już znane starożytnym Egipcjanom

i Grekom, którzy stosowali je na poprawę trawienia, usprawnienie intelektu, dobrą pamięć i wzrok. Także współczesna fitoterapia poleca stosowanie rzodkiewek w wielu dolegliwościach organizmu.

Rzodkiewka wspomaga trawienie

Rzodkiewka sprawdzi się w dolegliwościach układu pokarmowego. Pobudza łaknienie i trawienie (ma przy tym bardzo mało kalorii – zaledwie 16 kcal w 100 g), wspomaga pracę wątroby, a także działa żółciotwórczo i żółciopędnie. W związku z tym można ją stosować przy dolegliwościach wątrobowych, braku łaknienia, niestrawności i nadfermentacji jelitowej.

Rzodkiewka na kaszel

Rzodkiewka działa także wykrztuśnie, dlatego pomoże złagodzić męczący kaszel. Współczesna fitoterapia poleca rzodkiewkę także przy dolegliwościach oskrzelowych i astmie.

Rzodkiewka na reumatyzm?

Ponadto w medycynie naturalnej rzodkiewkę stosuje się przy kamieniach nerkowych, krzywicy, anemii, artretyzmie, demineralizacji organizmu i reumatyzmie. Działa podobnie jak antybiotyki – bakteriostatycznie i grzybobójczo. Po rzodkiewkę powinny sięgać także osoby zmagające się



ze zbyt wysokim ciśnieniem, gdyż zawiera sporo potasu (233 mg/100 g), dzięki któremu jego poziom wraca do normy.

Rzodkiewka wzmocni włosy i paznokcie

Rzodkiewka powinna znaleźć się w diecie wzmacniającej włosy i paznokcie, gdyż zapobiega wypadaniu włosów i łamaniu się paznokci. Właściwości upiększające zawdzięcza m.in. zawartości związków siarki.

[...]

Zastosowanie w kuchni

Rzodkiewki najlepiej jeść świeże, tuż po wyrwaniu. Łatwo je wyhodować, wystarczy słoneczny balkon. W długiej doniczce wypełnionej żyzną ziemią w odległości co 3 cm umieść ziarenka. Podleewaj je regularnie, ale niezbyt obficie. Na zbiór trzeba poczekać ok. 3 tygodni. Rzodkiewki

**ANDRZEJ SAWICKI**
ORTOPEDA**ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ**

- artroskopia kolana
- rekonstrukcja więzadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

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

AG/0041

**GABINET
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 788lek.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

Hubert Kazubiński
*ortopeda i traumatolog
narządu ruchu*

Przyjmuje:

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

Zapisy:

**Tel: 48 363 33 73
510 098 225**

AG/0054

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

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu

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

ZAPISY NA WIZYTYĘ ☎ **796 965 050**

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

N/0398

są nietrwałe, szybko wędzną. Można je przechowywać do 2 dni w lodówce w miseczce wypełnionej wodą.

Uwaga: młode rzodkiewki jada się razem z listkami, które są delikatne w smaku i bogate w składniki odżywcze.

Rzodkiewki dodają smaku kanapkom, twarożkowi, sałatkom. Chrupane między posiłkami stanowią niskokaloryczną przekąskę. Jeśli są zbyt ostre, można je maczać w gęstym naturalnym jogurcie. Smaczne są również na gorąco – duszone lub gotowane (podane np. z sosem beszamelowym) albo w postaci zupy.

Ważne

Przeciwwskazania

Rzodkiewek nie powinny jeść osoby zmagające się z chorobami trzustki, wrzodami i zespołem jelita drażliwego. W ograniczonych ilościach mogą być spożywane przy kamicy fosforanowej.

Czy na pewno są zdrowe?

Rzodkiewki należą do nowalijek, czyli warzyw, które ukazują się po raz pierwszy wiosną. Mniej więcej do połowy maja na straganach i w sklepach dostępne są głównie rzodkiewki szklarniowe. Niestety, niektóre z nich mogą zawierać zbyt dużo azotanów, które nie są korzystne dla zdrowia. Dlatego wybierając rzodkiewki, należy zwrócić uwagę nie tylko na korzeń rzodkiewki, lecz także na liście – nie powinny

mieć żółtych przebarwień, gdyż mogą one świadczyć o zbyt dużej ilości azotanów. Również w zbyt dużych rzodkiewkach występuje nadmiar związków azotowych.

Poza tym warzywo powinno mieć gładką skórkę, bez pleśni i śladów gnicia.

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

Po przyjeździe do domu należy je starannie umyć i nie przechowywać w szczelnych opakowaniach, gdyż niedobór tlenu przyspiesza przekształcanie azotanów w szkodliwe azotyny.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA
ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. dr hab. n. med. Igal Mor

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. Kontakt – 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

Idziemy na wojnę?

Wcale nie musimy iść. Sama do nas przyszła. I to nie tylko przez przekazy telewizyjne czy drogą internetową, ale przez ponad półtora miliona uchodźców, którzy chcąc chronić to, co najważniejsze, czyli życie swoich dzieci, przybywają z Ukrainy do Polski. Tak więc chcemy, czy nie chcemy, jesteśmy uczestnikami wojny i odczuwamy jej skutki. Zarówno te, które pojawiły się wraz z napływem uchodźców, jak i te ekonomiczne – objawiające się ciągłymi podwyżkami cen i to nie tylko paliw. To oczywiście jedna, ta zła strona medalu. Ale jest i druga – dobra strona, której doświadczamy na co dzień. Dawno w Polsce nie widziana jedność, wzajemna życzliwość i chęć niesienia pomocy. Tak to się poukładało, że widmo wojny sprowokowało nas do znalezienia wspólnego celu, a jest nim pokój, o który zabiegamy, jak tylko potrafimy. Wiemy doskonale, że walczący z rosyjskimi agresorami żołnierze ukraińscy bronią także i nas, więc powinniśmy zrobić wszystko co w naszej mocy, aby pomóc im poprzez przyjęcie i otoczenie opieką tych, którzy są dla nich najcenniejsi – ich żon, matek i dzieci.

Trudno jest dzisiaj przewidywać kiedy i jak zakończy się wojna na Ukrainie. Relacje ukazywane w mediach przywołują obrazy z czasów II wojny światowej. A jeszcze nie tak dawno wydawało się, że wystarczy pamięć i słowa: „Nigdy więcej wojny”, aby ta się na naszym kontynencie nie wydarzyła. Dzisiaj stoimy w obliczu wojny, która toczy się bardzo blisko nas. Wszyscy zadajemy sobie pytanie, jak długo będzie trwała? Mam nadzieję, że Rosjanom uda się odsunąć Putina od władzy (sposób jak to zrobić to problem i zadanie dla samych Rosjan) i Rosja wycofa swoje wojska z Ukrainy, zobowiąże się do wypłacenia reparacji za wyrządzone szkody i tym samym

zachowa twarz. Ale czy to możliwe? To chyba tylko moje pobożne życzenia, które raczej pozostaną w sferze marzeń. A nawet gdyb się tak stało, to nikt nie przywróci życia dzieciom i wszystkim cywilom zabitym z premedytacją przez rosyjskich barbarzyńców. Nikt nie przywróci życia poległym żołnierzom ukraińskim. Nikt nie wymaże z pamięci obrazów wojny i związanych z nią przeżyć.

A Rosjanie, zwykli ludzie mieszkający w Rosji: co u nich słychać? Jak się mają? Mój przyjaciel, który jest misjonarzem na Syberii, powiedział mi w rozmowie telefonicznej, że są przerażeni i przede wszystkim bardzo nieufni wobec siebie. Boją się powszechnego poboru do wojska i boleśnie odczuwają skutki hiperinflacji. A nieufność? No cóż, to zawsze cecha, która towarzyszy ludziom przestraszonym i stojącym po „czarnej stronie mocy”.

Jaki jest powód tej wojny? Co się takiego stało, że wybuchła? Władza nad innymi i pieniądze – to są podstawowe źródła tyranii. Deprawują one wielu w różnym stopniu, a zwyczajni obywatele są tylko środkiem do ich pozyskania.

W ten czas niepokoju i obaw o naszą przyszłość, czas w którym tak wiele zależy od tak niewielu, polecam rozważenie słów św. Jana Pawła II, wypowiedzianych do nas 12 czerwca 1987 r. w Gdańsku: „Praca nie może być traktowana – nigdy i nigdzie – jako towar, bo człowiek nie może dla człowieka być towarem, ale musi być podmiotem”.

Niestety, wciąż aktualne są słowa wyśpiewane przez Czesława Niemena: „Dziwny jest ten świat, gdzie jeszcze wciąż mieści się wiele zła. I dziwne jest to, że od tylu lat człowiekiem gardzi człowiek”.

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****INFANT**

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

C/0269

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II'

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

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 wew.

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Piotr Liss

specj. ch. dziecięcych, alergolog

Marzena Maksym

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

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Jolanta Ostrowska

lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiolog
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z/0262

Papież jezuita



Dokładnie 12 marca, a więc za kilka dni, minie 400 lat od dnia, kiedy na ołtarze został wyniesiony św. Ignacy Loyola – ten który współpracując z łaską otrzymaną od Boga, dał początek nowej wspólnotce zakonnej – Towarzystwu Jezusowemu, czyli jezuitom. Zrozumiałym więc jest fakt, że jezuita na całym świecie przeżywają obecny czas jako „rok ignacjański”, którego kulminacją będzie wspomniany dzień okrągłej rocznicy. Wraz z Ignacym tego dnia zostali także kanonizowani: św. Franciszek Ksawery SI – wielki przyjaciel Ignacego i jego duchowy syn oraz św. Teresa od Jezusa (z Ávili), św. Izidor Oracz i św. Filip Nereusz.

12 marca przypada także 400. rocznica święceń kapłańskich innego jezuita, tj. św. Andrzeja Boboli – patrona Polski. Ojciec Święty, będąc duchowym synem św. Ignacego, nie mógł przejść obojętnie wobec tej okrągłej rocznicy i jak zapowiedziano, dołączy do swoich zakonnych współbraci, by razem z nimi świętować to wydarzenie w Rzymie w Collegio del Gesu. Będzie celebrował mszę świętą wraz z aktualnym generałem Towarzystwa Jezusowego – ojcem Arturo Sosa SI i obecnymi w Rzymie jezuitami. Następnego dnia papież Franciszek będzie przeżywał 9. rocznicę swego wyboru na następcę św. Piotra.

Jezuici na całym świecie będą celebrować to znaczące wydarzenie w dziejach Kościoła i Zakonu. Jezuici z Prowincji Wielkopolsko-Mazowieckiej, obejmującej terytorialnie północną i centralną Polskę (w tym Radom) oraz od nie dawna także Danię, zgromadzą się w Jastrzębiej Górze, aby tam wspólnie świętować i jednoczyć się ze współbraćmi zgromadzonymi w Rzymie.

W Jastrzębiej Górze jest bowiem kościół – wybudowany przez zakon kilkanaście lat temu – pod wezwaniem św. Ignacego. W całej rozległej terytorialnie prowincji jezuita, tworzący prowincję Wielkopolsko-Mazowiecką Towarzystwa Jezusowego, nie mają drugiego kościoła pod takim wezwaniem. Dlatego wybór padł na tę nadmorską miejscowość.

Każda wspólnota jezuicka przeżywać będzie te radosne chwile także w lokalnych wspólnotach, w których posługują synowie Ignacego. Tą radością dzielimy się także z Wami w tym miejscu, gdzie od kilku lat – w tej rubryce – możemy opowiadać czytelnikom „Zdrówka” o Zakonie i o papieżu Franciszku.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED



503 849 387

Y/0328

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoślone • 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

10 produktów, które wzmocnią twoje ciało
i umysł na wiosnę

Wiosną czujesz się zmęczony i nie masz energii do życia? Najwyższa pora na regenerację i zmianę sposobu odżywiania. W tym okresie szczególnie warto wprowadzić do swojej diety następujące produkty: amarantus, quinoę, nasiona chia, macę, chlorellę, spirulinę, orkisz i produkty z niego, sok z rokitnika, trawy zbożowe (pszenną i młody

zielony jęczmień).

Przełom zimy i wiosny to czas częstych wahań temperatury za oknem, do czego trudno nam się dostosować i brak nam energii. To również czas oczekiwania na wiosnę, na odrodzenie przyrody, a wraz z przyrodą chcemy, aby „odrodził” się nasz organizm. Na finiszu zimy odczuwamy jednak często spadek formy, a marzenia czekające w kolejce oraz wyzwania zawodowe wytwarzają na nas presję do działania. Dlatego chcemy poczuć więcej energii, odrodzić się, ale „Kwiecień plecień poprzepłata trochę zimy trochę lata”, co również wpływa z różnym efektem na nasz stan fizyczny i psychiczny. Oczywiście nikt nie powinien uzależniać się od pogody, jednak naturalnie nastrój mamy lepszy, gdy świeci słońce, a i organizm różnie radzi sobie z pierwszym powiewem wiosny. W rezultacie często odczuwamy zmęczenie, podczas gdy mamy ochotę na wielkie wiosenne odrodzenie. I tu rodzi się pytanie – jak sobie w tym pomóc?

Po pierwsze – aktywność fizyczna i właściwe oddychanie

– Jeśli chcesz czuć się lepiej, ruszaj się, oddychaj, śpiewaj, szukaj duchowych inspiracji i doświadczeń się naturalnym światłem, gdzie tylko możesz – radzi Grzegorz Pawłowski, coach, trener, wykładowca life i wellness coachingu. Zwraca uwagę, iż zgodnie z zasadami wellness coachingu wszyscy żyjemy poprzez 4 sfery: fizyczną, uczuciową, umysłową i duchową i o każdą z tych sfer powinniśmy odpowiednio zadbać.

– Z oficjalnej piramidy zdrowego żywienia wg Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że poza dobrze skomponowanymi posiłkami jeszcze ważniejsza jest aktywność fizyczna. Warto o to dbać, szczególnie kiedy na dworze jest ponuro. W miarę naszych możliwości i kondycji może to być uprawianie sportu, tańca, jogi, a nawet długi spacer. Intensywnemu ruchowi towarzyszy pogłębiony oddech – nasze główne źródło energii, bo ponad 70% energii czerpiemy właśnie z oddychania. Z badań wynika, że statystyczny człowiek korzysta tylko z 1/3 objętości płuc. Tak ograniczamy swoje główne źródło vitalności i całego zdrowia. Zadbanie o to, aby oddychać głębiej, może być bardzo odżywcze dla ciała, serca i duszy. Inne składniki „poszerzonej diety” to właśnie: ruch, oddech, pełnowar-

**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 Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

**SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

02/0045

Centrum Medyczne

MED Janga

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tościowa żywność, rozwijanie swojego głosu i doświadczenie się, bo odżywiamy się również światłem i dźwiękiem. Pamiętajmy o zauważaniu pozytywnych aspektów wszystkiego, czego doświadczamy, życia zgodnie z własnymi wartościami i o dbaniu o duchowe inspiracje. I mamy wtedy dietę CUUD (Ciało, Uczucia, Umysł, Duch) – radzi Grzegorz Pawłowski. Dodatkowo na te wciąż krótkie dni szczególnie poleca medytacje dynamiczne, jogę, a jeszcze bardziej taniec, np. kontakt improwizacja, 5 rytmów, freedance czy capoeira.

Po drugie – odżywianie

Niedobór składników mineralnych w naszym pożywieniu stanowi jedną z przyczyn złego stanu zdrowia i braku energii. Szczególnie na przełomie zimy i wiosny warto oczyścić nasz organizm i pamiętać o korzystaniu z naturalnych suplementów diety: wodorostów, spiruliny, chlorelli, kiełków, zielonych pędów pszenicy, czy jęczmienia. Należy wprowadzać do swojej diety różnorodne potrawy, szczególnie oparte na zbożach i warzywach, unikać produktów rafinowanych, zjeżdżałych tłuszczów jako źródła wolnych rodników (stałe powstających w naszym organizmie, a których nadmiar przyczynia się początkowo do spadku odporności, a następnie prowadzi do chorób cywilizacyjnych).

Ciąg dalszy 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**

17/0386

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

10 produktów, które wzmocnią twoje ciało i umysł na wiosnę

Ciąg dalszy ze str. 23.

Jak radzi Agnieszka Sienkiewicz, ekspertka ds. odżywiania z Organic Farma Zdrowia, w tym okresie szczególnie warto wprowadzić do swojej diety następujące produkty: amarantus, quinoa, nasiona chia, macę, chlorellę, spirulinę, orkisz i produkty z niego, sok z rokitnika, trawy zbożowe (jęczmienną i pszeną).

1. Amarantus (szarłat)

Amarantus to ziarno należące do najstarszych roślin uprawnych świata – było podstawą diety Inków i Azteków już 5 tysięcy lat temu. Posiada znaczne ilości witaminy E oraz skwalenu, który wzmacnia funkcje immunologiczne. Dostarcza żelaza, magnezu, wapnia, fosforu i potasu w ilościach kilkakrotnie większych od ziaren innych zbóż. Zawiera sporą dawkę

witamin z grupy B, oraz witaminy A i C, dlatego jest doskonałym składnikiem diety dla osób osłabionych, zmęczonych, borykających się z niedoborami pokarmowymi i anemią. To niezwykle cenne źródło białka zawierające niezbędne aminokwasy, które powinniśmy dostarczyć do naszego organizmu wraz z pożywieniem. Możemy korzystać w kuchni z całych ziaren, płatków, mąki i ziaren ekspandowanych, czyli poppingu.

2. Quinoa

Quinoa, inaczej nazywana komosą ryżową, pochodzi z Ameryki Półd. Jest zaliczana do wysokobiałkowych ziaren (18 g w 100 g produktu). Zawiera dużo wapnia. Ma dobry profil tłuszczowy (zawiera 11% tłuszczu), dostarcza żelaza, fosforu, witaminy E i witamin z grupy B. Działa wzmac-



niająco na organizm. Najlepiej gotować ją w połączeniu z innymi zbożami, czy kaszami.

3. Nasiona chia

Nasiona chia to różne odmiany szafwii hiszpańskiej, tradycyjnie uprawianej w Ameryce Środkowej i Południowej o podobnym działaniu i wartościach odżywczych. Azteccy wojownicy mieli większą wytrzymałość na zmęczenie dzięki spożywaniu chia, dlatego te nasiona

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

GABINET PSYCHOTERAPII UZALEŻNIEŃ I WSPÓLUZALEŻNIEŃ

Monika Łochowska-Maj **Amelia Miernik**
Specjalista psychoterapii uzależnień Specjalista psychoterapii uzależnień
tel: 577 907 940 tel: 512 032 267

W celu umówienia spotkania proszę o kontakt telefoniczny.
POZWÓL SOBIE POMÓC.

ul. Kilińskiego 15/17, Radom (Dom Rzemiosła, II piętro, pokój nr 2)

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

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

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

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

znane są jako jeden z najbardziej odżywczych pokarmów występujących w przyrodzie. Zawierają wysoką zawartość kwasów tłuszczowych omega-3. Maksymalna zalecana ilość chia na dzień to 1 łyżka.

4. Maca

Jest rośliną uprawianą w Peru na wysokościach 4000-4500 m n.p.m. w specyficznym wysokogórskim klimacie. Maca pobudza i wzmacnia wytrzymałość fizyczną organizmu. Działa uspokajająco i antystresowo. Pozytywnie oddziałuje na pamięć, zdolność przyswajania wiedzy i inteligencję. Warto stosować jako dodatek do deserów i koktajli 2-3 łyżeczki do herbaty dziennie.

5. Czystek

Już 2,5 tys. lat temu czystek znany był jako roślina lecznicza. Rośnie głównie w zachodniej części basenu Morza Śródziemnego. Jest jednym z najbogatszych źródeł polifenoli – związków należących do grupy substancji roślinnych o działaniu antyoksydacyjnym (niszczącym wolne rodniki). Czystek wspiera układ odpornościowy. Ma właściwości przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwhistaminowe. To unikatowy, naturalny środek przeciwko grypie. Czystek można przyjmować w różnych postaciach, ale najprostszą i najbardziej skuteczną formą jest zaparzenie herbaty z suszu całej

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

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

rośliny – 1 łyżeczka do herbaty na szklankę wrzątku.

6. Spirulina

Spirulina to mikroalga występująca w zatokach morskich (woda tam zawiera duże stężenie substancji mineralnych i związków organicznych). Jest to roślina o wysokiej wartości odżywczej i potężnych walorach prozdrowotnych. Jej podstawowy budulec to białko. Zawiera 8 aminokwasów, które nie mogą być wyprodukowane przez nasz organizm, tzw. aminokwasy egzogenne. Spirulina wspomaga kontrolę wagi, wzmacnia włosy, skórę i paznokcie.

Dokończenie na str. 26.

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

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

Wtorki:
Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Wizyty prywatne
na telefon nr: 502 439 242

- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

F/0152

Tlenowa Komora Normobaryczna

Makowiec / k. Radomia



tel. 539 305 300

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

10 produktów, które wzmocnią twoje ciało i umysł na wiosnę

Dokończenie ze str. 25.

7. Orkisz

Orkisz to gatunek pszenicy uprawiany już w starożytności. Wzmacnia ciało i przyczynia się do pogodnego usposobienia. Niweluje uczucie zmęczenia. Pomaga przy spadku wydolności, problemach z sercem i układem krążenia, przy alergiach, wzmożonej podatności na infekcje. Pozytywnie wpływa na psychikę, poprawia nastrój. Spożywany trzy razy dziennie w połączeniu z określonym sposobem odżywiania zwiększa odporność i usuwa toksyny. Systematycznie stosowana dieta orkiszowa regeneruje cały organizm. Wzmacnia narządy zmysłów, a także spowalnia procesy starzenia się. Wpływa na lepsze trawienie i lepszą budowę tkanki mięśniowej. Ziarło orkiszowe zawiera duże ilości białka, błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów, witamin, biopierwiastków. Spożywa się go w postaci ziarna, kaszy, mąki, pieczywa, makaronu, płatków, otrąb, kawy, syropu.

8. Rokitnik

Rokitnik cechuje przede wszystkim bardzo duża zawartość witaminy C.

Warto zatem stosować go profilaktycznie, szczególnie w okresie częstych zmian pogody, kiedy naszemu organizmowi trudno dostosować się do zmian temperatury i jest narażony na przeziębienia, np. w okresie przejściowym między zimą a wiosną. Zawiera ponad 190 bioaktywnych substancji, które pozytywnie wpływają na zdrowie. Wśród nich znajdują się: antyoksydanty, flawonoidy, aminokwasy, a także nienasycone kwasy tłuszczowe, mikroelementy (m.in. potas, żelazo, fosfor, mangan, bor, wapń i krzem) oraz witaminy – A, C, D, E, K, P, z grupy B.

9. Trawa pszeniczna

Trawa pszeniczna zawiera serotoninę i tryptofan – „hormony szczęścia”, które poprawiają nastrój, co jest z pewnością istotne w oczekiwaniu organizmu na ciepłe wiosenne dni. Działa uspokajająco. Wspomaga detoks całego organizmu, szczególnie wątroby. Jest doskonałym źródłem białka – zawiera ponad 20 aminokwasów.

10. Trawa jęczmienna

Trawa jęczmienna znana także jako „skiełkowany młody jęczmień” lub „zie-

lony jęczmień” jest jednym z najlepszych sposobów na kompletną regenerację naszego organizmu. Niezwykłe korzyści trawy jęczmiennej wynikają z kombinacji wielu składników odżywczych i unikalnych enzymów trawiennych. Te naturalne substancje odżywcze zawarte w zbożu wzajemnie uzupełniają się i przywracają prawidłowe funkcjonowanie naszych komórek i organów. Młody jęczmień zawiera również serotoninę i tryptofan, czyli tak zwane „hormony szczęścia”, odpowiedzialne za poprawę nastroju. Można go używać do koktajli lub rozproszyc w wodzie. Dzienna ilość wskazana do spożycia to 2 łyżeczki.

Trawy zbożowe, zarówno pszeniczna, jak i jęczmienna, są źródłem chlorofilu i witaminy A. Zawierają także witaminę B12, sporą ilość białka i inne składniki odżywcze. Trawy zbożowe przeciwdziałają procesom starzenia, ponieważ chronią zdrowe komórki przed szkodliwymi wolnymi rodnikami. Można je kupić w postaci proszku i tabletek.

Autorka: Justyna Minkiewicz
Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

Przekaz nam **1%** swojego podatku
KRS 0000150776

WIELKOPOSTNY DZIEŃ SKUPIENIA SŁUŻBY ZDROWIA

26 marca 2022r.

Przez krzyż do nieba!

10:00 - „Życie i działalność bł. Róży Czackiej”
(aula Jana Pawła II)
10:40 - Przerwa kawowa (refektarz)
11:00 - Adoracja i spowiedź (kaplica)
11:30 - Msza święta
12:30 - „Sens cierpienia” (aula Jana Pawła II)
13:15 - wspólny posiłek (refektarz)

Dzień skupienia poprowadzi **s. Radosława**
ze Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek
Służebnic Krzyża w Laskach k/Warszawy.

Miejsce: Wyższe Seminarium Duchowne
w Radomiu, ul. Młyńska 23/25.

Zaprasza: Duszpasterstwo Służby Zdrowia Diecezji Radomskiej
Katolickie Stowarzyszenie Lekarzy Polskich O. „Ziemi Radomskiej”,
Katolickie Stowarzyszenie Pielęgniarek i Położnych Polskich w Radomiu

Życie jest prawem

Ojciec Święty Franciszek po raz kolejny w mocnych słowach sprzeciwił się eutanazji. – To życie jest prawem, a nie śmierć. Śmierć trzeba przyjąć, ale nie wolno jej zadawać

– mówił papież, spotykając się z Włoską Ligą Walki z Rakiem w 100-lecie jej istnienia. Podkreślił, że prawo do terapii trzeba zawsze stawiać na pierwszym miejscu, zwłaszcza w odniesieniu do najłagodniejszych, chorych i osób starszych, których nigdy nie wolno odrzucać.

„Żyjemy w społeczeństwie zagrożonym kulturą obojętności. Obojętność to dziś wielka choroba. Odwracamy wzrok w drugą stronę. Dlatego jak nigdy dotąd trzeba okazywać bliskość. W waszym wypadku oznacza to, być blisko osób chorych na raka, których sytuacja w ciągu ostatnich dwóch lat była jeszcze trudniejsza z powodu pandemii, która doprowadziła do kryzysu systemu służby zdrowia. Okazujecie też bliskość rodzinom chorych, które potrzebują kompetentnego i aktywnego wsparcia. Jesteście też blisko pracowników służby zdrowia, którzy również są bardzo doświadczeni z powodu trudnych warunków, w jakich musieli pracować. Pandemia spowolniła procesy profilaktyczne i diagnostyczne, co ma oczywiście konsekwencje przede wszystkim dla leczenia choroby, ale także dla sytuacji rodzin i całego społeczeństwa”.

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz
Służby Zdrowia

źródło: www.kdsz.pl

Najbliższe wydarzenia DSZ

26 marca – Wielkopostny Dzień Skupienia Służby Zdrowia (Radom, WSD)

8 kwietnia – Droga krzyżowa w intencji Służby Zdrowia i o pokój w Ukrainie (godz. 17:15, Katedra w Radomiu)

23 kwietnia – spotkanie wielkanocne Duszpasterstwa Służby Zdrowia

28 kwietnia – wspomnienie bł. Hanny Chrzanowskiej, pielęgniarki

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: niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30.

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30.

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

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

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbigham@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam



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

APTEKA

Radostaw Pawlik
mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0005



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



PILNIE potrzebna KREW!!

POSZUKIWANI KRWIODAWCY!!

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

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



Zalecenia dot. oddawania krwi na okoliczność SARS-CoV-2:
Krwii i jej składników nie można oddawać:

- w czasie trwającej izolacji i 14 dni po jej zakończeniu
- w czasie kwarantanny (tuż po jej zakończeniu-można)
- przez 48 godzin po przyjętych szczepionkach:
Pfizer/BioNtech, Moderna
- przez 14 dni po przyjętych szczepionkach: AstraZeneca,
Johnson&Johnson

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

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