

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Wielkiej Nocy

„Kwiecień czasem kwieciami ściele, albo śniegiem przyjaciele”. W tym roku kwiecień przywitał nas obfitymi opadami śniegu. Meteorolodzy zapowiadają deszcze. I dobrze, bo zima poskąpiła nam opadów śniegu, a spragniona ziemia czeka na wodę z nieba. Tak jak w roku ubiegłym witamy się z przedwiośnią i niecierpliwie wyglądamy wiosny. Czekamy na kwitnące krzewy i drzewa.

Tymczasem ani się obejrzelismy, a tu już święta wielkanocne. Te naj-

ważniejsze w Kościele katolickim, które stanowią istotę naszej katolickiej wiary. Wszyscy mamy nadzieję, że czas wspomnienia zmartwychwstania Pana Jezusa przyniesie dobre wiadomości z Ukrainy. Bardzo liczymy na zwycięstwo życia nad śmiercią. W czasie niepewności i zmagania się z kolejnymi przeciwnościami zrobmy wszystko, aby nadchodzący świąteczny czas służył poprawianiu naszych rodzinnych i społecznych relacji, czego zapraszając do lektury 317. nr. Zdrówka, serdecznie życzę.

ZG

Wszystkim Czytelnikom Zdrówka życzymy, aby tegoroczne Święta Wielkiej Nocy były przede wszystkim czasem pokoju spędzonym z rodziną.

Niech nasze świąteczne spotkania wypełnia wzajemna życzliwość i troska o nadchodzące dni.

A tajemnica radości i pokój, które przynosi wielkanocny poranek, niech pomagają w przezwyciężaniu wszelkich trudności i tchną nadzieję na lepsze jutro.

Nasze życzenia składamy także wszystkim chorym, a szczególnie tym, którzy czas świąt spędzać będą w szpitalach.



*Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym informatora*

WYBRANE ARTYKUŁY:

Tradycje wielkanocne w Polsce i wybranych regionach naszego kraju

Czytaj na stronie 3.

**Wzmacniacze słuchu
Fakty i mity**

Czytaj na stronie 9.

Jak zachęcić dziecko do mycia zębów?

Czytaj na stronie 10.

**Zapalenie ucha
środkowego u dziecka**

Czytaj na stronie 15.

**NFZ: od 1 kwietnia
nowe zasady testowania
na COVID-19**

Czytaj na stronie 18.

Róbmy swoje

Czytaj na stronie 20.

**Bogactwo natury
– ziemniaki**

Czytaj na stronie 22.

Ciasto Agnieszki

Czytaj na stronie 26.

Posługa Duszpasterska

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

O/0273

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

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

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

48/362-64-39



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M/0473

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 11
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 7, 8
Hematologia – str. 22
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 2, 9, 11
Neurologia – str. 13, 19
Okuliśtyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 5, 8, 23
Ortopedia – str. 18, 19
Pediatria – str. 23
Psychiatria – str. 13, 17
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 6

Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 9

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, 17

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**

Tradycje wielkanocne w Polsce i wybranych regionach naszego kraju

Tradycje wielkanocne w Polsce są nam dobrze znane – powtarzamy je co roku. Wszyscy kojarzymy karnawał, lany poniedziałek czy Niedzielę Palmową. Na przestrzeni dziejów powstały jednak takie zwyczaje wielkanocne, o których pewnie nawet nie dane Ci było słyszeć, gdyż były domeną danego regionu. Czy wiesz, że niektóre z nich w dalszym ciągu są kultywowane? Czym są zatem pucheroki albo przywotówki? Na czym polegają Siuda Baba oraz kurek dynusowy? I kiedy podczas Wielkanocy obchodzimy rękawkę? Opowiadamy zarówno o tych uniwersalnych tradycjach wielkanocnych, jak i lokalnych, równie licznych i ciekawych. Kto wie, może podczas tegorocznych świąt opowiesz dzieciom o (staro)polskiej kulturze?

Popularne tradycje wielkanocne w całej Polsce

Karnawał

Karnawał (zapusty) to okres hucznej, zimowej zabawy i słynnych maskarad oraz pochodów. Trwa od święta Trzech Króli, a kończy się dzień przed Środą Popielcową, która wypada na 46 dni przed Wielkanocą i rozpoczyna Wielki Post. Najbardziej znane zabawy karnawałowe organizuje się w Rio de Janeiro, Santa Cruz de Tenerife, Londy-

nie czy Nowym Orleanie. Do Polski karnawał przywędrował najprawdopodobniej z Zachodu, z Włoch, gdzie miał swój początek już w X wieku. Obecnie rzadko kiedy uznajemy go za tradycję wielkanocną. W Polsce obchodzony jest raczej skromnie, w niektórych miastach można spotkać niewielkie, oficjalne bale. Dawniej (np. w XVII wieku) karnawał był świętowany o wiele huczniej. Organizowano wówczas kuligi i maskarady, podczas których przede wszystkim sporo tańczono i jedzono do syta.

W ostatnie dni karnawału – od tłustego czwartku do wtorku przed Środą Popielcową – trwają tak zwane ostatki. To dni, podczas których bale są wyjątkowo huczne i obfite w pokarmy. To w końcu ostatnia okazja do zabawy przed długim okresem postu i wyciszenia.

Tradycyjne bale karnawałowe są obecnie bardziej popularne wśród dzieci niż dorosłych. Często organizuje się je w szkole lub przedszkolu. Aby sprawić brzdącom radochę, nauczyciele organizują dodatkowo:

- konkursy (na najpiękniejsze/ najoryginalniejsze przebranie czy na najciekawiej wykonaną maskę);
- zabawy sportowe (ślalom z piłką

lub jajkiem umieszczonymi na łyżeczce, jedzenie jabłka na sznureczku bez użycia rąk, zabawa w „ciepło-zimno”, szukanie ukrytych przedmiotów itp.);

- zabawy taneczne (taniec z balonem pomiędzy parą).

Nierzadko sami rodzice organizują we własnym domu małą maskaradę. Zapraszają wówczas swoich przyjaciół wraz z ich dziećmi. Dzięki temu urządzają duży, rodzinny bal, przeznaczony zarówno dla starszych, jak i tych najmłodszych.

Wiosenne porządki

Choć nie jest to chrześcijańska tradycja wielkanocna, to jednak wiosenne porządki zakorzeniły się mocno w polskiej kulturze. Każdego roku w naszych domach odbywa się więc wielkie sprzątanie. Z początkiem wiosny, gdy tylko minie śnieg i nastaną pierwsze słoneczne dni, cała rodzina dzieli się obowiązkami i przygotowuje dom przed Wielkanocą. Sprzątanie przypomina o zbliżającym się święcie oraz symbolicznie zakańcza chłodne, zimowe dni.

Malowanie jaj

Tuż przed świętami przychodzi czas na kreatywny i jeden z przyjemniejszych zwyczajów wielkanocnych: malowanie pisanek.

Ciąg dalszy na str. 4.

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

Tradycje wielkanocne w Polsce i wybranych regionach naszego kraju

Ciąg dalszy ze str. 3.



Jajka od dawna są symbolem rodzącego się życia, co bezpośrednio odnosi się do zmartwychwstania Jezusa Chrystusa. Dawniej uważano, że naturalnie barwione (np. w wywarze z cebuli) jajka mają magiczną moc i mogą leczyć choroby.

Pisanki były od zawsze związane z tradycjami wielkanocnymi, jednak w poszczególnych regionach Polski różnie się je nazywa. Na północy mamy do czynienia z kraszankami (gotuje się je w barwnym wywarze, a następnie wydrapuje na nich różne wzory). W okolicach Krakowa i Łowicza występują nalepianki, czyli jajka ozdobione wycinankami z papieru (zwłaszcza

za przedstawiającymi ornamenty ludowe). Z kolei na Mazowszu można spotkać oklejanki – wydmuszki udekorowane kolorową włóczką (na pierwszy rzut oka wyglądają jak sztuczne jajka lub zabawki).

Dawną, obecnie rzadko obchodzoną, zabawą wielkanocną była walatka („wybitki”). Jej reguły były bardzo proste. Przeciwnicy toczyli na stole swoje pisanki, przegrywał ten, którego jajko jako pierwsze zostawało rozbite. W innym wariantie stukano się czubkami jajek do momentu, aż skorupka któregoś z nich pękła.

Wielki Tydzień

Wielki Tydzień rozpoczyna się Niedzielą Palmową, która symbolizuje wjazd Jezusa Chrystusa do Jerozolimy. Zanosimy wówczas do kościoła kolorowe palmy wielkanocne, które następnie są święcone. Dawniej palemki splotało się samodzielnie. Obecnie popularnością cieszą się jednak

te kupne, zazwyczaj zrobione z bukszpanu, gałązek wierzb, różnych suszonych kwiatów i ziół. Zwyczaj ręcznego tworzenia gałązek nie umarł jednak całkowicie! W wielu miasteczkach organizowane są konkursy na najpiękniejszą, najwyższą lub najoryginalniejszą palmę.

Poświęcona palma była uważana za symbol szczęścia, dlatego zawsze zanoszono ją do domu i wieszano w widocznym miejscu. Miała tam zostać równy rok – do momentu, aż zastąpi ją kolejna. Ta tradycja, chociaż może uszczuplona o magiczny wydźwięk szczęścia, jest wciąż kultywowana przez wiele rodzin.

Wielki Tydzień kończy Triduum Paschalne. Rozpoczyna się ono wieczorem w Wielki Czwartek, obejmuje Wielki Piątek i Wielką Sobotę, a kończy wieczorem w Wielką Niedzielę, czyli w pierwszy dzień świąt. To właśnie w niedzielę (lub w niektórych rejonach – późnym wieczorem w sobotę) odbywa się liturgia wigilii paschalnej. To najważniejsza msza święta w roku w Kościele katolickim – obchodzi się wtedy uroczystość zmartwychwstania Jezusa Chrystusa.

W Wielką Sobotę, najczęściej z rana, święci się pokarmy. Obecnie do kościoła

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



C/0417



FIZJOTERAPIA DOMOWA



**PAKIET 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

przynosi się raczej symboliczne produkty – takie, które mieszczą się w niewielkim koszyku. Wśród nich można wymienić: jajka (symbol nowego życia), wędliny (symbol płodności), chrzan (symbol dostatku) czy sól (symbol oczyszczenia od złego). Koszycek często przystrajają się również figurką baranka (z cukru, masła lub chleba, symbol Jezusa Chrystusa) oraz baziarni. Dawniej święcono dużo więcej żywności. Wszystko, co rodzina miała zamiar spożyć na śniadanie wielkanocne lub nawet w ciągu całych świąt, ustawiano w dużych koszach przed ołtarzem lub – jeśli ksiądz objeżdżał gospodarstwa – kładziono na białym obrusie przed domem.

Lany poniedziałek

W Wielki Poniedziałek (drugi dzień świąt) przypada oczekiwany, zwłaszcza przez najmłodszych, lany poniedziałek, inaczej zwany śmigusem-dyngusem. Zwyczaj oblewania ludzi wodą pochodzi jeszcze z czasów pogańskich, choć dawniej śmigus i dyngus były odrębnymi obrzędami:

- podczas śmigusa chłopcy delikatnie smagali gałązkami wierzby tydki napotkanych dziewcząt, ewentualnie kropili panny wodą – stąd wyrosła obecna tradycja wielkanocna;
- w trakcie dyngusa chodziło się od domu do domu, w formie życzeń oraz śpiewu prosząc o słodkocze czy pieniądzcze.

Obecnie dzieci mogą kupić specjalne psikawki lub plastikowy pistolet i w ramach zabawy nawzajem polewać się wodą. W nie-

których gospodarstwach obowiązuje też tradycja budzenia domowników z samego rana za pomocą zimnej wody. Nie każdy marzy o tym, by zostać zmoczony wodą. Tradycja ta ma jednak pozytywne podłoże – bycie mokrym podczas śmigusa-dyngusa zwiastuje szczęście.

Zanikającym już zwyczajem podczas Wielkanocy w Polsce jest tzw. kurek dyngusowy. Obchodzi się go równorzędnie z lanym poniedziałkiem. Na czym polega? Młodzieńcy jeżdżą z kogutem (dawniej żywym, dziś zastąpionym sztucznym, np. z ciasta lub gliny) na wózku przez całą wieś. Śpiewają, zbierają pieniądze i drobne upominki, a napotkane dziewczęta polewają wodą.

Ciąg dalszy na str. 5.

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

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



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

P/0430



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

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

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

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

MASAŻ

- klasyczny
- limfatyczny
- relaksacyjny
- **KINEZYTERAPIA**

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

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

R/0182

Tradycje wielkanocne w Polsce i w wybranych regionach naszego kraju

Ciąg dalszy ze str. 5.

Mniej znane tradycje wielkanocne w różnych regionach Polski

Pucheroki

Pucheroki do dziś obchodzone są w okolicach Krakowa (m.in. w Bibicach, Zielonkach, Trojanowicach czy Tomaszowicach). Ten zwyczaj wielkanocny ma swoje korzenie jeszcze w dawnych zabawach krakowskich żaków. W Niedzielę Palmową młodzi chłopcy wygłaszają różne oracje (zazwyczaj żartobliwe), za co otrzymują drobną zapłatę lub podarki. Twarze mają pobrudzone sadzą, ubierają się w kozuchy, a na głowy zakładają wysokie stożkowe czapki, przyozdobione kolorowymi bibułkami.

Wieszanie Judasza

Wieszanie lub topienie Judasza to tradycja wielkanocna, która w Polsce może kojarzyć się z wiosennym topieniem

Marzanny. Choć słowiańskie pożegnanie zimy wywodzi się jeszcze z czasów pogańskich, tak pożegnanie z Judaszem jest zakorzenione w tradycji chrześcijańskiej. Symbolizuje ukaranie zdrajcy, który wydał Jezusa Chrystusa.

Kukłę Judasza sporządza się ze słomy, następnie ubiera w podarte ubrania i wieszają na wieży kościoła lub słupie. Następnie strąca się ją i, okładając kukłę kijami, rozpoczyna się pochód po całej wsi. Na końcu zostaje ona podpalona i wrzucona do rzeki. Wieszanie Judasza rozpoczyna się zazwyczaj w Wielki Czwartek późnym wieczorem lub nocą i kończy kolejnego dnia. Obecnie zwyczaj wieszania Judasza przetrwał jedynie na Podkarpaciu, m.in. w Pruchniku.

Pogrzeb żuru i wieszanie śledzia

Dawniej tradycje związane z zachowaniem odpowiedniego postu przed i w trak-

cie świąt wielkanocnych były bardzo ważne i rygorystycznie do nich podchodzono. Podczas Wielkiego Postu faktycznie nie jedzono mięsa, nabiału czy cukru. Najczęstszym pokarmem były wtedy... żur i śledź. Dlatego gdy kończył się okres postny i nadchodził ten radosny, świąteczny, urządzano symboliczny pogrzeb żuru i śledzia. Ten zwyczaj wielkanocny obchodzono zwłaszcza na Kujawach.

Aby pożegnać się z monotonnym i nie lubianym pokarmem, w Wielki Piątek wieczorem albo w Wielką Sobotę rano napełniano gar żurem (czasem z dodatkiem błota, popiołu i innych nieczystości). Następnie zawartość wylewano do wykopanego dołu (często wrzucano tam też cały garnek), który następnie zakopywano. Samego śledzia z kolei (zwykle wyciętego z drewna lub tektury) wieszano na drzewie. Po tym obrzędzie można było zasiąść do sytego, wielkanocnego śniadania.

Szukanie jajek wielkanocnych

W zachodniej części Polski powszechny jest zwyczaj „szukania zajączka”, czyli drobnych upominków lub słodczy. Zajączek zostawia podarunki na Śląsku, Pomorzu Zachodnim i w Wielkopolsce. Przychodzi nad ranem w Wielką Niedzielę (w niektórych rejonach Polski – w Wielki Czwartek).

Zajączek jest wielkanocnym odpowiednikiem świętego Mikołaja. Przynosi jednak skromniejsze prezenty. Wkłada je do specjalnego koszyczka albo chowa po całym domu lub ogrodzie, aby po zjedzonym śniadaniu dzieci mogły wyruszyć na małe poszukiwania. Ten zwyczaj wielkanocny przywędrował do Polski najprawdopodobniej z Niemiec i krajów anglosaskich. Tam szuka-

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 —

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

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.

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

Leczenia włókienienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie toczenia
rumieniowego 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

ortolive



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

nie podarunków od zajączka od dawna jest
bardzo popularne.

Przywołówki

Inną tradycją wielkanocną na Kujawach były tzw. przywołówki – zwyczaj obchodzony wieczorem w Niedzielę Wielkanocną. Na czym to polegało? Chłopcy z całej wsi zbierali się na centralnym placu. Następnie wspinali na podwyższenie (np. mur albo drzewo) i „przywoływali” okoliczne dziewczęta: wygłaszali dla nich wierszyki czy śpiewali piosenki. Czasami obdarowywali je także drobnymi prezentami, aby „wykupić” sobie ich sympatię.

Śmiergust

Śmiergust to bardzo podobny do śmigusy-dyngusa zwyczaj wielkanocny, jednak obchodzony w nieco innej formie. Odbywa się w Wielki Poniedziałek i występuje tylko na Śląsku, zwłaszcza w Wilanowicach.

Podczas śmiergusta chłopcy przebiegają się w kolorowe stroje, zakładają kapelusze ozdobione bibułą i często zastaniają twarze ręcznie wykonanymi maskami. Następnie zaczynają specjalny obrzęd.

Przy dźwiękach muzyki chodzą od domu do domu, napotkane dziewczęta oblewają wodą, po czym wspólnie z nimi tańczą i śpiewają. Jak w przypadku tradycyjnego śmigusy-dyngusa – mokre panny mają mieć większe szanse na szybkie zamążpójście.

Siuda Baba

Siuda Baba to kolejna tradycja wielkanocna z Małopolski. Jej korzeni należy szukać w pogańskich zwyczajach związanych z przepędzaniem zimy. Według legendy w świątyni w Lednicy Górnej mieszkała kiedyś kapłanka. Przez cały rok strzegła ognia i tylko raz w roku wychodziła z ukrycia, aby znaleźć następczynię i zabrać ją ze sobą. Dziewczęta chowały się wtedy w domach, ponieważ wybór kapłanki był ostateczny i nie można się było wykupić.

Obecnie święto Siudej Baby odbywa się w Poniedziałek Wielkanocny. Obchodzone jest wyłącznie w Lednicy Górnej oraz w Wieliczce (choć tam w nieco zmienionej formie). Za kapłankę przebiera się młody mężczyzna.

Dokończenie na str. 8.



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-prześciemiączkowe
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

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowskispecjalista 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

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia**lek.med. Anna Kucharska**

specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. **603795797****lek.med. Paweł Kucharski**

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. **603688711**

G/0343

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

Tradycje wielkanocne w Polsce i wybranych regionach naszego kraju

Dokończenie ze str. 7.

Maluje on całe ciało sadzą, zakłada korale z kasztanów, ziemniaków lub z drewna. Następnie wspólnie z orszakiem chodzi od domu do domu, aby zebrać jak najwięcej datków. Poczernienie twarzy przez Siudą Babę przynosi szczęście, a dziewczętom ma zwiastować szybkie zamążpójście.

Emaus

Emaus, czyli odpust, urządza się

w Polsce, Czechach i na Słowacji w Poniedziałek Wielkanocny. U nas najstojniejszy jest odpust krakowski. Organizowane są wówczas zabawy dla dzieci czy inne atrakcje, np. loterie dla całej rodziny. Wystawiane są także liczne stragany (zwłaszcza z zabawkami i słodyczami). Obecnie odpust pełni raczej funkcję rozrywkową. Jednak dawniej mieszkańcy wioski odbywali uroczysty spacer po wspólnie spędzonym dniu, a sama tradycja wielkanocna miała dla nich wymiar duchowy. Nazwa „Emaus” wzięła się bowiem od nazwy biblijnej wsi, do której zmierzał Jezus Chrystus, nierozpoznany nawet przez własnych uczniów. Kiermasz miał być uczczeniem pamięci o tej historii.

Rękawka

Kiedy kończy się Wielkanoc, nadchodzi rękawka – nadal żywy zwyczaj obchodzony w Krakowie we wtorek po świętach. Nawiązuje do słowiańskiej tradycji Dziadów i trwa przynajmniej od XVIII wieku. Dawniej na krakowski kopiec Kraka (który według legendy został własnoręcznie uspany przez lud – stąd nazwa „rękawka”) wspinali się zamożniejsi mieszkańcy miasta i podczas odpustu zrzucali w stronę

biedoty żywność (np. jajka, obwarzanki, jabłka czy pierniki), a czasami nawet drobne monety. Obecnie rękawka wygląda z gołą inaczej. Krakusy przychodzą na kopiec Kraka z okazji corocznego festynu, a jajka staczane są już tylko symbolicznie.

Tradycje wielkanocne kształtowały się w Polsce przez wiele wieków. Obecnie obchodzimy je ze względów obyczajowych, jednak dawniej ludzie wierzyli, że ich kultywowanie zapewni szczęśliwe i dostatnie życie. Różnorodność zwyczajów w poszczególnych regionach może nie tylko wiele powiedzieć o tym, jak kiedyś obchodzono Wielkanoc, ale także pomóc w ustaleniu pochodzenia niektórych ceremonii na ziemiach polskich – wiele z tradycji przejęliśmy bowiem od naszych sąsiadów. Bez względu na pierwotne źródła warto wspominać przynajmniej niektóre z nich. Podczas przygotowań do świąt usiądź więc z dzieckiem i opowiedz mu zarówno o tych powszechnie, jak i mniej znanych obrządkach. To wspaniały sposób na uczczenie pięknych i długoletnich tradycji związanych z Wielkanocą.

Źródło:smileyplay.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

U/0406

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

Wzmacniacze słuchu

Fakty i mity

Urządzenia „poprawiające słyszenie”, które nie są aparatami słuchowymi, mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Jak odróżnić wzmacniacz słuchu od aparatu słuchowego?

Nasz kraj w ostatnich latach zalewa fala urządzeń przypominających aparaty słuchowe, które można zamówić w gazecie, internecie, telewizji lub kupić na bazarze czy w popularnym dyskoncie. Urządzenia te budową i zastosowaniem przypominają aparaty słuchowe, zdecydowanie jednak nimi nie są.

Wzmacniacze słuchu, bo o nich mowa, mogą stanowić poważne zagrożenie dla naszego zdrowia. Są to proste, analogowe urządzenia działające jedynie jak głośnik przystawiony do ucha.

Wzmacniacz słuchu, w przeciwieństwie do aparatu słuchowego, nie posiada elektronicznych układów ograniczających maksymalną bezpieczną głośność. Użytkownik wzmacniacza narażony jest na nieustanny, nadmierny hałas, który jeszcze bardziej niszczy słuch. Wzmacnia on zarówno mowę, jak i niechciany hałas w równym stopniu, w wyniku czego nie możemy zrozumieć

słów i dźwięków, na których najbardziej nam zależy. Na pierwszym planie, zamiast mowy, słyszymy dominujący hałas i szumy.

Wzmacniacz słuchu, będący urządzeniem niedopasowanym do stopnia ubytku słuchu, w żaden sposób go nie chroni. Może jedynie spowodować jego dalszą degradację.

Profesjonalne aparaty słuchowe, w przeciwieństwie do wzmacniaczy słuchu, są bezpiecznymi urządzeniami medycznymi, które nie tylko poprawiają komfort słyszenia, ale również zapobiegają dalszemu pogłębianiu się wady słuchu.

Wyróżnia je możliwość indywidualnego doboru, na podstawie uprzednio przeprowadzonych profesjonalnych

badan słuchu oraz ustawienie dopasowane do potrzeb i przyzwyczajeń danego użytkownika. Wykonuje się je po to, by wszystkie dźwięki otoczenia były czyste, brzmiały w sposób naturalny i były przyjemne w odbiorze.

Aparaty słuchowe służą rehabilitacji słuchu, tym samym zapobiegając dalszemu pogłębianiu się wady.

Każdy z nas ma inny kształt przewodu słuchowego oraz małżowiny usznej. Nasze uszy często różnią się między sobą długością, szerokością i kształtem. Dlatego aparaty słuchowe posiadają indywidualną wkładkę uszną, wykonywaną na wymiar ucha. Taka wkładka idealnie dopasowuje się do kształtu ucha i zapewnia komfort użytkowania. Wzmacniacze słuchu posiadają jedynie niedopasowane do ucha, uniwersalne końcówki, które powodują dyskomfort (otarcia, zaczerwienienia, ból), ciągłe piski oraz wysuwanie się z ucha.

Pamiętajmy, że tylko profesjonalny aparat słuchowy da nam bezpieczeństwo oraz komfort słyszenia na długie lata.

Więcej informacji uzyskacie Państwo w gabinecie ACS Audika (dawniej Słuchmed) w Radomiu:

Radom, ul. Struga 53 (przy bazarku, obok budynku Universal)

tel. 789 218 601

Autorka: mgr Katarzyna Kukiełka-Klimczak
protetyk słuchu



Zapraszamy na bezpłatne badanie słuchu

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

W naszych gabinetach zapewniamy opiekę wykwalifikowanej kadry, o przyjaznym usposobieniu i wysokiej kulturze osobistej.

Prosimy o telefoniczne umówienie wizyty.

Radom, ul. Andrzeja Struga 53
(przy bazarku, obok budynku Universal)

tel. 789 218 601

 **Audika**



Świat jest pełen dźwięków. Pomagamy usłyszeć je wszystkie

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

Jak zachęcić dziecko do mycia zębów?

Sprawdzone sposoby na małe i duże dzieci

Dziecko nie chce myć zębów i nie wiesz jak je zachęcić? A może zastanawiasz się, kiedy po raz pierwszy umyć ząbki? To bardzo ważne, aby dziecko jak najwcześniej zmotywować do szczotkowania ząbków – dzięki temu nauczy się zdrowego nawyku dbania o higienę jamy ustnej. Poznaj sposoby, dzięki którym dziecko z radością będzie sięgało po szczoteczkę.

Dbanie o jamę ustną dziecka powinno zacząć się jeszcze przed pojawieniem się pierwszego ząbka – niemowlakom trzeba przemywać dziąsła.

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.

Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie
Rehabilitacja
w domu chorego **NFZ** i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej,

Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych

lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

NFZ
i odpłatnie

R/0397

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

Wystarczy do tego woda i gaza lub miękki wacik. Prawidłowo należy przecierać dziąsła po każdym posiłku. Szczególnie zalecane jest czyszczenie dziąseł przed snem, bo zapobiega to gromadzeniu się bakterii w buzi.

Kiedy wyrosną pierwsze zęby, dbanie o jamę ustną dziecka jest bardziej złożone. Stan zębów mlecznych jest bardzo ważny. Błędem jest twierdzenie, że dbanie o zęby mleczne jest mniej ważne, gdyż mleczaki i tak wypadną.

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

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

BEZPŁATNIE - refundacja **NFZ**

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

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

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

P/0516

Zęby mleczne wpływają na zdrowie zębów stałych. Więc im wcześniej dziecko zacznie dbać o swoje ząbki, tym lepiej.

Mycie zębów – super sprawa, dla niektórych też zabawa

Małemu dziecku powinno się wpajać nawyk szczotkowania zębów. Niektórym maluchom mycie zębów nie kojarzy się dobrze, traktują to jako nieprzyjemny obowiązek. Jak więc zachęcić dziecko do regularnego mycia zębów? Oto kilka rad.

Pasta, szczotka, kubek – niech wybór należy do dziecka

Szczoteczka

Na rynku jest ogromny wybór szczoteczek do zębów. Można wybierać w kolorach i kształtach. Nieważne czy będzie zielona, czy różowa z nadrukiem Kubusia Puchata, a może z księżniczką – ważne aby była przeznaczona dla dzieci. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na wielkość szczoteczki. Te dla

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

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

dorosłych są zdecydowanie za duże, nie mają zaokrąglonych krawędzi i odpowiedniego włosa, co może spowodować np. pojawienie się aft w buzi dziecka.

Ważne

Najczęstsze przyczyny występowania aft u dzieci:

- ząbkowanie (błona śluzowa łatwiej się zakaża przez to, że jest rozpułchniona);
- nieodpowiednia szczoteczka do zębów;
- przedostawanie się bakterii do buzi spowodowane wkładaniem brudnych palców, zabawek, smoczka.

Kubek

Dobrym pomysłem jest także stworzenie unikalnego kubka. Może zdecydować się go pomalować i specjalnie ozdobić zgodnie z życzeniem dziecka? To będzie powodowało, że higiena jamy ustnej będzie się kojarzyła dziecku z zabawą.

Pasta

Kup dwie pasty do zębów i sprytnie wykorzystaj je jako dodatkowy motywator. Dając dziecku wybór, sprawisz, że poczuje się ważne i skupi się na paście, zamiast marudzić, że nie chce myć zębów.

Dokończenie na str. 12.

 **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

M/0382

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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

F/00456

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

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.

F/0071

CHIRURGIA ESTETYCZNA Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: 722 341 247

M/0306

RODZINA

Relacje Trójcy Świętej wzorem wszelkich relacji rodzinnych

Cześć 2. artykułu z 316. nr. Zdrowka.

W życiu małżeńskim i rodzinnym pojawiają się jednak momenty, które niosą rozczarowanie i zniechęcenie. Mąż jest rozczarowany żoną, żona mężem, rodzice dziećmi, gdyż nie tak wyobrażali sobie wspólne życie małżeńsko-rodzinne. Często, zamiast miłości, która szuka drugiej osoby, szukają własnego dobra. Nie chcą poświęcać się dla drugiego, ale oczekują poświęcenia dla siebie i zainteresowania własną osobą. A tymczasem relacja Trzech Osób Boskich wskazuje, co tak naprawdę jest istotne we wzajemnych relacjach, aby były one silne i trwałe.



- Miłość oparta na dialogu – miłość, gdzie wszystkie Osoby Boskie rozmawiają ze sobą w dialogu miłości.

- Miłość wyprzedzająca – każda z Osób daje z siebie wszystko i zaspokaja pragnienia drugiej Osoby. Każda z Osób Boskich wyprzedza w miłości inną Osobę.

- Miłość gotowa do poświęcenia – miłość ofiarna, która wychodzi z siebie, aby dać się innemu, ofiarować siebie całkowicie.

- Miłość hojna – żadna z Osób Boskich nie kalkuluje miłości, ale darzy nią hojnie pozostałe Osoby.

Miłość istniejąca między Ojcem, Synem i Duchem Świętym rozlewa się także na nas samych, na małżonków i ich dzieci. My jesteśmy kochani w ten sam sposób przez Boga. Oznacza to, że Bóg kocha nas miłością hojną, wyprzedzającą, pełną poświęcenia i gotową do dialogu. Ponadto jesteśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boga, a zatem nasze relacje także powinny się upodabniać do relacji Trójjedynego Boga. Zostaliśmy zanurzeni w życiu Ojca, Syna i Ducha Świętego przez chrzest. Każdy czyniony przez nas znak krzyża wiąże się z wypowiedzianymi słowami: „W imię Ojca i Syna i Ducha Świętego” i przypomina nam, że jesteśmy powołani do miłości na wzór Trójcy Świętej. To bardzo ważne, aby nie stracić tej nadprzyrodzonej perspektywy. Twoje i moje życie może być odzwierciedleniem życia Ojca, Syna i Ducha Świętego. Relacje małżeńskie i rodzinne można kształtować na wzór relacji Trójcy Świętej, bo tylko miłość, która łączy Trzy Osoby Boskie, może sprawić, że nasze relacje rodzinne będą pełne miłości. Tylko miłość czyni osobę ludzką autentycznym obrazem Trójcy Świętej.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

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

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**

**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

Jak zachęcić dziecko do mycia zębów? Sprawdzone sposoby na małe i duże dzieci

Dokończenie ze str. 11.

Ważne

Pamiętaj o odpowiednim wyborze pasty dla swojego malucha.

Dzieci od 6 miesiąca do 3 roku życia powinny używać pasty, która nie przekracza 1000 ppm stężenia fluoru w paście. Na szczoteczce powinna być tylko śladowa ilość pasty.

Dzieci starsze (od 3 do 6 roku życia) używają pasty z takimi samymi parametrami, ale na szczoteczce pasty powinno być już więcej – około wielkości ziarnka grochu.

Dzieci powyżej 6 roku życia powinny mieć pastę z wyższym stężeniem fluoru – 1450 ppm. Pasty na szczo-

tecze powinno być około 1-2 cm.

Dopiero po 16 roku życia można używać pasty ze stężeniem fluoru w wysokości 5000 ppm.

**Dzieci
powinny szczotkować zęby dwa
razy dziennie**

Systematyczność kluczem do sukcesu

Systematyczne mycie zębów



sprzyja motywacji. Warto zapisywać, zaznaczać, kiedy dokładnie odbyło się szczotkowanie zębów. Do tego wykorzystaj kolorowy kalendarz, w którym dziecko będzie mogło codziennie zaznaczać, że umyło zęby.

Interaktywna nauka techniki mycia zębów

Ważne, aby dziecko nauczyło się prawidłowej techniki mycia zębów. Tu pomogą różnego rodzaju książeczki i malowanki edukacyjne. Przedstawiają one różne techniki i ciekawe sposoby mycia zębów.

Możesz także pozwolić dziecku umyć swoje zęby. Pozwól mu się sprawdzić i zaprezentować swoje siły w tym

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**

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

**STOMATOLOGIA
PERFECT DENTAL**

Radom,
ul. Zbrowskiego 114/ lok 2

lek. dent. **Radosław Marciniak**

tel: **790341338**

www.perfect-dental.pl



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

ORTO-LIVE
— JANIK —

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej

lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**

CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A



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



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

J/0603

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**



przedsięwzięciu. Pamiętaj, żeby nie wymieniać się szczoteczkami! Próchnicą można się zarazić.

Z nagradzaniem jest łatwiej

Po każdym poprawnym, dokładnym szczotkowaniu możesz podarować swojej pociesze małą nagrodę. Mogą to być różnego rodzaju naklejki, odznaczenia. Zamiast nagród dziecko może też zdobywać punkty. Ważne, abyście razem je podsumowywali. Tego typu pomysły dobrze się sprawdzają wśród rodzeństwa. Dzieci lubią ze sobą rywalizować.

Z wizytą u dentysty

Warto wybrać się z dzieckiem do stomatologa i uzyskać specjalistyczną wiedzę. Przed wizytą możesz umówić się z maluchem na pewnego rodzaju zabawę. Dziecko jest policjantem i musi przesłuchać Pana Dentystę w sprawie najlepszych technik dbania o ząbki.

Niech wcześniej przygotuje się i zastanowi nad pytaniami, a później je zada na wizycie.

Niech dziecko poczuje trochę odpowiedzialności

Możecie razem z dzieckiem nazywać swoje zęby. Może to będą ulubione postacie z ekranu? A może wymyślicie swoje nazwy i sposób nazewnictwa – wybór należy do was. Dziecko powinno czuć się odpowiedzialne za to, aby jego już nazwane zęby były czyste.

Źródło: mjakmama24.pl

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

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

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

J/0254

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

N/0290

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16



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

Gabinet Neurologiczny

MAŁGORZATA ZIOŁEK

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

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

N/0089

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**

Dr n.med. **ANDRZEJ BORYSOWICZ**

SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



792 177 877

N/0459

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

Zapalenie ucha środkowego u dziecka

Zapalenie ucha środkowego to choroba, której objawy najczęściej pojawiają się u dzieci, choć dorosłym też się przydarza. W ciągu dwóch pierwszych lat życia aż 65 proc. dzieci choruje na nie przynajmniej raz, a ok. 30 proc. więcej niż trzy razy. Ból ucha jest tak dotkliwy, że dziecko zanosi się płaczem. Jak leczyć zapalenie ucha środkowego i co zrobić, by nie doszło do groźnych powikłań.

Zapalenie ucha środkowego to częsta choroba wieku dziecięcego, ale zdarza się również dorosłym. Jej objawy występują u 50-85 proc. dzieci do 3. roku życia. Im starsze dziecko, tym mniejsze jest ryzyko zachorowania – już u siedmiolatków choroba nie występuje tak często. Łatwo ją przewidzieć, gdyż aż

90 proc. przypadków poprzedza infekcja górnych dróg oddechowych.

Poza ostrym zapaleniem ucha środkowego laryngolodzy wyróżniają inne odmiany tej choroby.

1. Przewlekłe zapalenie ucha środkowego
2. Przewlekłe perlakowe zapalenie ucha
3. Wsiękowe zapalenie ucha
4. Alergiczne zapalenie ucha

Przyczyny

Przyczyna tak częstych infekcji ucha u dzieci jest bardzo prosta – to przede wszystkim anatomia. U małych dzieci trąbka słuchowa jest krótka, szeroka i przebiega poziomo, łącząc jamę bębenkową z gardłem, a jej ujście w gardle jest stale otwarte. Stanowi więc idealną drogę, którą bakterie i wirusy z nosogardzieli mogą wnikać w głąb ucha. Dlatego w ok. 90 proc. przypadków ostre zapalenie ucha środkowego jest następstwem infekcji górnych dróg oddechowych.

Za ostre zapalenie ucha środkowego mogą odpowiadać bakterie (około 70 procent przypadków) – *Streptococcus pneumoniae* i *Haemophilus influenzae*, czyli te same, które są przyczyną zapalenia gardła czy zapalenia krtani.

Znacznie rzadziej (ok. 30 proc. przypadków) sprawcą bywają wirusy

– głównie grypy, paragrypy, adenowirusy, rhinowirusy.

Powodują one powstawanie wysięku, który stanowi świetną pożywkę dla bakterii. W miarę nasilania się infekcji narasta obrzęk błony śluzowej wyściełającej trąbkę słuchową (podobnie jak śluzówki nosa podczas kataru), co upośledza jej drożność.

W takim przypadku dochodzi do zaburzeń ciśnienia wewnątrz ucha, a to z kolei powoduje obrzęk błony bębenkowej i wzmożone wydzielanie śluzu. Z powodu niedrożności trąbki słuchowej śluz ma utrudniony odpływ: gromadzi się, w końcu może spowodować pęknięcie błony bębenkowej. Wówczas z ucha zaczyna sączyć się wydzielina.

Bardzo rzadko się zdarza, że cho-robotwórcze drobnoustroje trafiają do ucha przez krwiobieg (z innego ogniska zapalnego w organizmie). Jeszcze rzadziej wnikają bezpośrednio z zewnątrz ucha. Jednak uszy i zatoki nie lubią narażenia na zimno, więc jeśli nie nosisz czapki, ryzyko zachorowania na zapalenie ucha czy zapalenie zatok wzrasta.

Dokończenie na str. 16.



mgr ANNA JAWORSKA
Dietetyk trycholog
www.tricodiet.pl

JEŚLI TWÓJ PROBLEM TO:

- nadmierne wypadanie włosów
- przetłuszczające się włosy
- łojotokowe zapalenie skóry
- łupież, łuszczyca, łysienie
- wypadanie włosów po Covid

NIE CZEKAJ! JUŻ DZIŚ ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE W TRICODIET! OFERUJEMY POMOC

- choroby tarczycy
- nadwaga lub otyłość
- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia płodności
- IBS, PCOS

NIE CZEKAJ!!! ZADZWOŃ: 537 755 500

Zapraszamy, kontakt@tricodiet.pl
Radom,  tricodiet_anka
ul. Czachowskiego 24



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





Madam
Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelek)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci

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

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

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

Zapalenie ucha środkowego u dziecka

Dokończenie ze str. 15.

Natomiast czynnikiem, który na pewno sprzyja zachorowaniu, jest niedoskonałość układu immunologicznego u małych dzieci – po ukończeniu 7. roku życia infekcje ucha zdarzają się znacznie rzadziej.

Poza budową anatomiczną uszu i nie w pełni wykształconym układem odpornościowym u małego dziecka są też inne czynniki ryzyka wystąpienia ostrego zapalenia ucha środkowego:

- nieprawidłowości w budowie podniebienia;
- przerost migdałków, zwłaszcza tzw. przerośnięty trzeci migdał, który zamyka ujście trąbki słuchowej;
- niedrożność trąbki słuchowej, spowodowana np. obrzękiem alergicznym błony śluzowej wyściełającej trąbkę;
- przewlekłe zapalenie zatok, a także choroby zakaźne – płonica, odra czy ospa wietrzna;
- narażanie dziecka na dym papierosowy, który podrażnia śluzówkę nosa i gardła.

Objawy

Objawy zapalenia ucha środkowego to:

- ból ucha, pulsujący, który nasila się w nocy, w pozycji leżącej;
- niedosłuch;
- szum w uszach;
- gorączka (nawet do 40°C);
- niepokój, który zaburza sen;
- niechęć do ssania (u niemowląt);
- wymioty;
- czasem biegunka.



Ból ucha ustępuje wtedy, gdy pojawia się wyciek z ucha, ponieważ w wyniku perforacji błony bębenkowej zmniejsza się ciśnienie w jamie bębenkowej.

Diagnostyka.

Jakie badania wykonać?

Podstawą rozpoznania ostrego zapalenia ucha środkowego jest badanie otoskopowe. Polega ono na oglądaniu (za pomocą specjalnego wziernika) wnętrza przewodu słuchowego zewnętrznego i błony bębenkowej.

Jeśli zachodzi podejrzenie, że mogło dojść do powikłań (np. zapalenia wyrostka sutkowego, objawiającego się obrzękiem i bolesnością okolicy za małżowiną uszną), lekarz może zlecić wykonanie tomografii (CT) kości skroniowej.

Leczenie

Ostre zapalenie ucha środkowego u dziecka zwykle jest leczone przez

pediatrę lub laryngologa – lekarz rozpoznaje chorobę po zbadaniu ucha otoskopem, na podstawie wyglądu błony bębenkowej. Jeśli objawy są ostre – po-

jawi się gorączka powyżej 39°C, wymioty, biegunka, silny ból ucha – trzeba podać lek przeciwbólowy i jak najszybciej pojechać do lekarza albo wezwać go do domu.

Jeśli jednak dziecko ma więcej niż dwa lata, infekcja przebiega stosunkowo łagodnie i nie ma żadnych innych czynników ryzyka (jak zaburzenia odporności czy skłonność do nawracających zapaleń ucha), wizytę można odłożyć do następnego dnia, a do tego czasu podawać leki przeciwbólowe. Ostre zapalenie ucha środkowego zawsze wymaga podania antybiotyku. Poza tym antybiotyk zalecany jest też:

- gdy chore dziecko ma mniej niż pół roku,
 - u dzieci z wysoką gorączką,
 - u dzieci z wyciekami z ucha,
 - w przypadku obustronnego ostrego zapalenia ucha środkowego.
- W ten sposób leczone są też dzieci z grupy zwiększonego ryzyka:
- mające skłonność do zapaleń ucha,
 - zespół Downa,
 - wady twarzoczaszki,
 - zaburzenia odporności.

O/0303

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

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

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

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

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

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

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/lecnicze

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

AB/0376

Podaje się go wówczas 7-10 dni. Po zakończeniu kuracji konieczna jest wizyta kontrolna.

Czasem jednak konieczna jest paracenteza – zabieg, który polega na nacięciu błony bębenkowej, dzięki czemu wydzielina znajduje ujście. Zabieg przynosi natychmiastową ulgę, łagodząc ból spowodowany napięciem zmienionej zapalnie błony bębenkowej. Dodatkowo podczas zabiegu pobiera się materiał do badania bakteriologicznego.

Kiedy już w uchu pojawi się ropna wydzielina, bardzo ważna jest odpowiednia higiena przewodu słuchowego – systematyczna zmiana opatrunków, stosowanie (przepisanych przez laryngologa) kropli do uszu. Błona po pewnym czasie zrasta się, nie pozostawiając uszczerbku na zdrowiu.

Domowe sposoby

Z reguły ulgę przynosi przykładanie ciepłych suchych okładów na ucho, np. rozgrzanego na kaloryferze ręcznika. W ten sposób można bowiem przyspieszyć pęknięcie błony bębenkowej. Gdy w uchu pojawi się ropna wydzielina, trzeba czym prędzej skontaktować się z laryngologiem. Ponadto chory powinien wypoczywać – jeśli dziecko nie chce, nie musi leżeć, ale nie powinno forsować się fizycznie.

Powikłania

Leczenie ostrego zapalenia ucha środkowego trwa zwykle ok. 3 tygodni. Potem należy jeszcze raz przeprowadzić badanie otoskopowe, żeby upewnić się, że infekcja została wyleczona – w jamie bębenkowej nie zalega wydzielina i zasklepił się otwór w błonie. Laryngolog powinien również skontrolować, czy nie doszło do upośledzenia słuchu. Ostre zapalenie ucha środkowego ma bowiem tendencję do przechodzenia w stan przewlekły, co prowadzi do powikłań – zapalenia wyrostka sutkowatego, niedowładu albo porażenia obwodowego nerwu twarzowego, zapalenia ucha

Lek. Piotr Janik

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej



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

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

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

Portfolio zabiegów:

Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:

- operacje estetyczne piersi: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- operacje brzucha - abdominoplastyka
- operacje twarzy: plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka
- uszy: liposukcja Vaser Lipo HD)

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

Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej

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

Chirurgiczne usuwanie znamion

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

F/0595

wewnętrznego. Przede wszystkim zaś do niedosłuchu, spowodowanego zaleganiem płynu w jamie bębenkowej.

Jak zapobiec chorobie?

To niezwykle trudne – nie ma specjalnych sposobów, które zapewnią ochronę przed zachorowaniem. Jedyne

co zalecają laryngolodzy, to staranne leczenie wszelkich infekcji w obrębie gardła i nosa, a także zapalenia ucha zewnętrznego.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



ZAPRASZAMY,
RADOM, ul. Wjazdowa 4

tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
www.poradniasluchu.radom.pl

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Rehabilitacji
- Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Psychologiczna

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

AP/0451

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**

Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodkiewicz**
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

**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. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

NFZ: od 1 kwietnia nowe zasady testowania na COVID-19



Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że od 1 kwietnia zmieniają się zasady zlecenia i wykonywania testów na koronawirusa. Nie będzie już można zapisać się na test przez formularz online lub za pośrednictwem infolinii. O takim zleceniu będzie decydował lekarz w określonych sytuacjach, a jeśli zdecyduje się wykonać pacjentowi test, będzie to szybki test antygenowy.

Komunikat w sprawie nowych zasad testowania na COVID-19 pojawił się na internetowej stronie Narodowego Funduszu Zdrowia. Napisano w nim, że od 1 kwietnia nie będzie można zrobić bezpłatnego testu w kierunku COVID-19 w aptekach, laboratoriach i mobilnych punktach wymazowych.

O skierowaniu pacjenta na test w kierunku koronawirusa zdecyduje lekarz, na podstawie oceny stanu zdrowia, w tym objawów, które mogą być wywołane zakażeniem koronawirusem.

Test będzie bezpłatny dla pacjenta i będzie to szybki test antygenowy. Wynik testu jest znany po kilku lub kilkunastu minutach. „W aktualnej sytuacji, znacznego spadku zachorowań

na COVID-19, nie ma potrzeby masowego testowania pacjentów w kierunku koronawirusa przed wizytą w POZ, gabinecie lekarza specjalisty lub w szpitalu przed planowym zabiegiem” – czytamy na stronie NFZ.

Test PCR będzie mógł zlecić lekarz przed przyjęciem do szpitala, jeśli uzna to za konieczne. „W praktyce test PCR będzie stosowany w przypadku ostatecznego potwierdzenia lub wykluczenia, czy objawy infekcji dróg oddechowych, z którymi pacjent pojawił się w szpitalu, są wywołane koronawirusem” – wskazał NFZ.

W przypadku pozytywnego wyniku testu w kierunku SARS-CoV-2 lekarz zaleci samoizolację do czasu ustąpienia



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. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

**FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA**

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

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

N/0215

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

N/0398

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu

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

ZAPISY NA WIZYTYĘ ☎ **796 965 050**

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

nia objawów. „Dokładnie tak, jak przy każdej chorobie zakaźnej, np. grypie” – wskazał Fundusz. Lekarz wystawi choremu zwolnienie lekarskie. O długości zwolnienia zdecyduje lekarz, uwzględniając stan pacjenta, czynniki ryzyka

ciężkiego przebiegu choroby COVID-19 i zagrożenia wystąpienia powikłań. Zalecane jest zwolnienie minimum 7 dni.

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina także, że od poniedziałku 28 marca przestał obowiązywać wymóg

wykonania testu przed wyjazdem do sanatorium lub przed przyjęciem do szpitala.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA „DOMOWE OGNISKO”



ul. Malczewskiego 1
(przy Kurii Diecezji Radomskiej)
26-610 Radom, **zapraszamy**
od pn-pt w godz. 15-19

tel./fax: 48 383 66 52,
e-mail: poradnia@radom.opoka.org.pl,
www.dr.radom.opoka.org.pl

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

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

Poradnia jest otwarta dla wszystkich
Poradnia jest współfinansowana

AP/0030

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

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 naczyńiowy – dr Grzegorz Noll

Internista, Alergolog – dr Jacek Burski

Psychiatra – dr. Jan Kopacz

Neurolog – dr Tomasz Hernik

Neurolog – dr Kinga Eleonora Kądziołka

Ortopeda – dr Andrzej Sawicki

Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr Jolanta Ostrowska

Y/0622

USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna

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

KONSULTACJE TELEFONICZNE zadzwoń: 694 880 044

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

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

Róbmy swoje

W niedzielę 3 kwietnia byłem w Teatrze Ateneum na spektaklu wyreżyserowanym przez Jacka Bończyka MISJA: MŁYNARSKI. Znakomity spektakl muzyczny, który zabiera widza w wyprawę na „naszą planetę” – do Polski oglądanej z perspektywy Wojciecha Młynarskiego – za sprawą zarówno bardziej jak i mniej znanych jego utworów. Aktorki i aktorzy Teatru Ateneum z towarzyszącym im, grający na żywo, zespołem muzycznym pozwalają spojrzeć na minione dni oczyma najznakomitszego w naszych dziejach tekściarza (jak mawiał sam o sobie).

Wiele z jego tekstów na stałe zagościło w repertuarze naszych codziennych powiedzeń. A „róbmy swoje” to jedno z tych ulubionych.

Zbliżają się święta wielkanocne. W tym roku będą jednak zupełnie inne od tych, które pamiętamy. A to za sprawą barbarzyńskiej napaści Rosjan na Ukraińców. Trwająca już prawie 50 dni wojna, tocząca się tak blisko nas i realnie wpływająca na nasz kraj i nasze rodziny, sprawia, że ten czas świątecznych przygotowań na długo zapisze się w naszej pamięci.

Prerażające obrazy wojny, które wypełniają wszystkie media, pokazują do czego jest zdolny człowiek. Pozostawiane przez Rosjan krwawe ślady przypominają to, co możemy oglądać na archiwalnych zdjęciach z okresu II wojny światowej i co do niedawna wydawało się bezpowrotną przeszłością. Ale to nie historia środka XX wieku, lecz obraz Europy w roku 2022.

My Polacy, bez żadnego przymusu, włączyliśmy się w tę wojnę, dźwigając wspólnie z uchodźcami z Ukrainy krzyż, który zafundowali im Rosjanie. Przyjęliśmy kobiety i dzieci do swoich domów i rodzin, bo tak nakazywała nam nasza wrażliwość na krzywdę i niesprawiedliwość. Jak długo potrwa wojna na Ukrainie, tego nie wiemy. Osobiście mam już dość tej częściej gadaniny możliwych tego świata zza naszej zachodniej granicy o ich planach i sposobach zakończenia wojny. Przysłowiowe „bicie piany” słychać we wszystkich mediach. Słowa,

deklaracje, kolejne plany i obietnice, które nic nie znaczą wobec braku czynów i konkretnych działań. Kolejna historyczna szansa, aby pomóc wyzwolić się Rosjanom z trwających od setek lat rządów totalitarnych powoli przemija.

Nie ma się co oglądać na innych. Róbmy swoje – to co nam serce podpowiada i co uważamy za słuszne. Każdy według swojego uznania. Nie patrząc na to, co robią inni. To nasze osobiste decyzje a ich konsekwencje poniesiemy sami. Podołamy, bo to krzyż, który sami bierzemy na barki. Nie nałożony przez oprawców, ale świadomie dźwigany w stopniu, na który się zdecydowaliśmy.

Po przeszło dwóch latach przeżytych w strachu i restrykcjach, których przyczyną był koronawirus, niespodziewanie przyszła do nas wojna, która kiedyś i jakoś się skończy. A gdzieś z tyłu głowy mamy przecież świadomość, że u bram stoi kolejna przeciwność, którą przyjdzie nam pokonać – kryzys ekonomiczny. Już doświadczamy jego powolnego natarcia. Przyjdzie – to pewne – i mocno nas zabolą jego skutki.

Idą święta – wykorzystajmy je



jak najlepiej. Pamiętajmy o tradycjach związanych z ich obchodami. Zróbmy wszystko, aby były radosne i cudowne. Niech będą czasem dobrych spotkań

z rodziną i przyjaciółmi. Niech upływają w atmosferze wzajemnej życzliwości i w nadziei, że wszystko co nam daje świat, jest po coś.

Wesołych świąt! Alleluja!

A spektakl MISJA: MŁYNARSKI w Teatrze Ateneum bardzo polecam, bo warto go zobaczyć. Ośmielam się postawić tezę, że dzisiaj prawdziwych tekściarzy nie ma. A może są, tylko ich nie znamy?

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

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

specj. chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

C/0269

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog
dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Marzena Hinz

lek. chorób 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



Papież Franciszek sprawił, że jego dotychczasowy pontyfikat stał się „punktem zwrotnym” w Kościele. Nawet jeśli niektórzy tego nie dostrzegają, to przecież nie zmienia to rzeczywistości. Od pewnego czasu w tym miejscu pisałem o tym, iż papież przygotowuje się do reformy Kurii Rzymskiej, w czym pomocą była

Rada Kardynałów – pierwszy taki organ doradczy w Watykanie.

19 marca br. Franciszek ogłosił wreszcie oczekiwaną od dawna konstytucję apostolską „Praedicate Evangelium” – o zarządzaniu Kurii Rzymską i jej służbie Kościołowi na świecie. Jej postanowienia wejdą w życie 5 czerwca br., zastępując konstytucję „Pastor Bonus”, ogłoszoną przez papieża Jana Pawła II 28 czerwca 1988 r. Nowa konstytucja nadaje kurii strukturę bardziej misyjną, tak aby w coraz większym stopniu służyła Kościołom lokalnym i ewangelizacji.

Tekst konstytucji i zmiany jakie wprowadza, to owoce długiej pracy kolegalnej, która rozpoczęła się od spotkań przed konklawe w 2013 r., zaangażowała Radę Kardynałów (której posiedzenia trwały od października 2013 r. do lutego obecnego roku) i była kontynuowana pod kierunkiem papieża z różnym wkładem Kościołów z całego świata.

Nowa konstytucja sankcjonuje drogę reformy, która już prawie w całości została wprowadzona w życie w ciągu ostatnich dziewięciu lat, poprzez fuzje i zmiany, które doprowadziły do powstania nowych dykasterii. W tekście podkreślono, że „Kurii Rzymska składa się z Sekretariatu Stanu, dykasterii i organów, z których wszystkie są prawnie równe”. Na mocy dokumentu każda osoba świecka, także kobieta, może stanąć na czele watykańskiego urzędu. Wymogiem dla wszystkich jest skromność życia i miłość do ubogich.

W miejsce dotychczasowych kongregacji i rad utworzono 16 dykasterii. Nowością jest, że Dykasterii ds. Ewangelizacji przewodniczy bezpośrednio papież.

Kuria ma stać się „organizacją pomocniczą papieża i biskupów w zadaniach ewangelizacji, zachowania wiary i czynnego miłosierdzia”. Franciszek doprowadził do deklerykalizacji kurii, nie umieszczając już na czele prawie wszystkich dykasterii tylko kardynałów, ale także osoby świeckie – mężczyzn i kobiety. Dokument podkreśla, że kuria jest narzędziem w służbie biskupa Rzymu, także dla dobra Kościoła powszechnego, a zatem dla episkopatów i Kościołów lokalnych. Postanawia także, że dla duchownych i zakonników pełniących posługę w Kurii Rzymskiej mandat trwa pięć lat i może być przedłużony o kolejne pięć lat, po upływie których powracają oni do swoich diecezji i wspólnot.

Teraz przyjdzie nam czekać na 5 czerwca, by zobaczyć jak wielkie zmiany nastąpią w Kurii Rzymskiej i by doświadczyć skutków tych zmian.

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 przeciwośluzowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki

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

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

Bogactwo natury – ziemniaki

Przez niektórych ziemniaki są uważane za bezwartościowe i tuczące. W rzeczywistości kartofle zawierają niewiele kalorii, za to dużo witamin (zwłaszcza witaminy C i beta-karotenu), składników mineralnych, błonnika i białka. Trzeba tylko wiedzieć, jak je przyrządzać, by nie straciły wartości odżywczych.

Trzeba powiedzieć jasno: to nie ziemniaki są odpowiedzialne za nasze tycie. Stają się tuczące dopiero poprzez wszelkie dodatki: sosy, mięso i tłuszcz. W 100 g kartofli gotowanych w wodzie jest bowiem

jedynie 75 kcal. Są źródłem wielu cennych dla zdrowia substancji odżywczych. Ich miąższ zawiera lekkostrawne węglowodany, a białko dorównuje jakością sojowemu, uznawanemu za najzdrowsze białko roślinne na świecie. Co prawda jest go o połowę mniej niż w tej samej ilości soi, ale można przecież zjeść ziemniaki z jajkiem sadzonym, zsiadłym mlekiem czy kawałkiem piersi z indyka.

Ziemniaki pełne witamin

Ziemniaki są cennym źródłem witaminy C. Najwięcej jest jej w młodych kartoflach. Jeden ziemniak średniej wielkości zawiera ok. 16 mg tej witaminy, a dzienne zapotrzebowanie organizmu wynosi ok. 60 mg. Im więcej czasu minęło od wykopków i im dłużej ziemniaki leżą w kopcach, sklepach lub piwnicach, tym witaminy C jest w nich coraz mniej. Żółte odmiany mają całkiem sporo beta-karotenu (tym mniej, im jaśniejszy miąższ). Wszystkie zawierają nieco witamin H, K, B1, B2, B6 i PP. Są bogate w pierwiastki mineralne, głównie potas i fosfor, ale w śladowych ilościach mają też magnez, wapń, żelazo, mangan, sód, fluor, jod i siarkę. Jedząc często ziemniaki, uzupełniamy niemal wszystkie niedobory substancji mineralnych w naszym organizmie. [...]

Na trawienie, nadciśnienie i kamienie

Gotowane ziemniaki, dzięki posiadaniu wartości odżywczych, a jednocześnie łatwo przyswajalnej skrobi, są zalecane osobom wracającym do zdrowia lub cierpiącym na choroby układu pokarmowego, a nawet niemowlętom, które matki odstawiły od piersi.

Ziemniaki, podobnie jak inne warzywa, zawierają sporo błonnika i dlatego właśnie sprzyjają procesom trawienia, pomagają na zaparcia, biegunki i ułatwiają usuwanie cholesterolu z organizmu. Znanym od wieków naturalnym sposobem leczenia wrzodów żołądka, nadciśnienia i artretyzmu jest systematyczne picie soku z surowych ziemniaków. Z kolei wywar z ziemniaków gotowanych lub z obierek rozpuszcza kamienie, i to zarówno nerkowe, jak i żółciowe.

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

C/0045

Centrum Medyczne

MED Janga

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Ziemniaki w mundurkach i folii – jesienią

Najsmaczniejsze i najzdrowsze są ziemniaki jesienią, świeżo wykopane. Właśnie wtedy warto jeść ich dużo, piec je w folii lub gotować w mundurkach. Dzięki temu zachowują najwięcej witamin i składników mineralnych. Jeśli natomiast ziemniaki obieramy, by podać jako dodatek do potraw, nie trzymajmy ich zbyt długo w wodzie. Najlepiej od razu je umyć, zalać wrzątkiem i ugotować. Oczywiście pamiętajmy o przykryciu garnka; skróci to czas gotowania i zapobiegnie utracie cennych składników.

Dokończenie na str. 24.

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

T/0074



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

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

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0086

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

B/0335

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**
mgr Lena Krajewska

Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy
pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002

www.lab-medic.pl

L/0046

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

F/0331

Bogactwo natury – ziemniaki

Dokończenie ze str. 23.

Nieco inaczej postępujemy z kartoflami długo przechowywanymi. Im bliżej wiosny, tym są gorszej jakości. To dlatego, że podczas magazynowania (w zbyt ciepłych i wilgotnych pomieszczeniach) zaczynają gnąć lub kiełkować. Na skórce pojawiają się zielone plamy świadczące o dużej zawartości solaniny.

Co prawda niewielkie ilości tej substancji, w połączeniu z innymi składnikami kartofli, wspomagają leczenie schorzeń układu nerwowego, to jednak w nadmiarze solanina może wywołać zatrucia pokarmowe, szczególnie u dzieci. Podczas przechowywania jej stężenie rośnie, zwłaszcza gdy z bulw wyrastają liczne kiełki, a większość miąższu ziemniaka ma zieloną barwę. Najlepiej wtedy zrezygnować z jedzenia tego warzywa lub grubo je obierać. Natomiast z pieczenia takich ziemniaków w ogóle zrezygnujemy. Raczej ugotujemy je w dużej ilości wody, w której solanina częściowo się rozpuszcza.

Ziemniaki: odmiany

Największy wybór odmian mamy wczesnym latem. Wtedy jednak zwracamy na to najmniejszą uwagę. Delektujemy

się specyficznym smakiem młodych ziemniaków z dodatkiem masła i koperku. Niemal wszystkie wczesne odmiany, takie jak frezja, drop, koral, malwa, zawierają mało skrobi, są niezbyt syple, więc można z nich przyrządzać doskonałe sałatki ziemniaczane.

Niestety, nie nadają się do zbyt długiego przechowywania. Im późniejsza odmiana, tym większa zawartość skrobi i bardziej mączysty miąższ. Z tych odmian największą popularnością zarówno wśród producentów ziemniaków, jak i konsumentów, cieszą się irgi i irysy. Te ostatnie wyparty z rynku bardzo niegdyś lubiane almy, podatne na choroby wirusowe i zarazy. Irysy charakteryzują się jasnobieżową barwą łupiny i kremowym, mączystym, syplem miąższem.

Są doskonałe na placki, wszelkiego



rodzaju kluski ziemniaczane, kopytka i pyzy. Najbardziej wszechstronne zastosowanie mają różowawe irgi i konkurujące z nimi ostatnio astry. Są mniej syple od irysów, o bardziej zwartym miąższu. Nadają się zarówno do przyrządzania sałatek, jak i klusek. Późną jesienią na rynku brakuje polskich odmian typowo sałatkowych; w dużych supermarketach pojawiają się importowane, przeważnie z Niemiec, odmiany: nicola, hansa lub sieglinde.

Marek Paliński
specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30

Centrum Medyczne **PZU** ZDROWIE
Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

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)

S/0263

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

S/0308

ORTO-LIVE — JANIK —

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

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

F/0602

Dobierz odmianę ziemniaków do potrawy

By potrawy z ziemniaków były smaczne, musimy przygotować je z odpowiednich odmian. Na sałatki najlepsze są kartofle zawierające mało skrobi, na placki natomiast – sypkie. W naszych sklepach i na bazarach najczęściej jest odmian tzw. wszechstronnie użytkowych, typu irga, irys, ibis czy mila. Czasem jesienią można znaleźć wczesną sałatkową odmianę zwaną frezją.

Jeśli nie wiemy, do czego najlepiej nadają się kupione przez nas ziemniaki, przeprowadźmy prosty test. Przekrońmy kartofel w poprzek i przez chwilę pocierajmy o siebie obydwa połowki. Jeżeli pojawi się woda, to znaczy, że ziemniak jest twardy, najbardziej odpowiedni na sałatki, zapiekanki i do smażenia. Natomiast gdy oba kawałki się kleją, możemy zrobić kopytka, pyzy lub purée.

Zrób to koniecznie

W niektórych rejonach naszego kraju skażenie azotanami i metalami ciężkimi przekracza dopuszczalne normy. Myj więc ziemniaki dokładnie przed obraniem i po nim.

Jeśli chcesz, by ziemniak zachował swoje cenne właściwości, obieraj go cienko. Bowiemy najwięcej witamin i składników mineralnych znajduje się

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



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)

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

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

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

ortolive.janik ortolive

F/0596

tuż pod skórą.

Jak poznać dobre ziemniaki?

Wszystkie kartofle danego gatunku powinny mieć podobną wielkość, barwę i fakturę łupiny. Gładka skórka świadczy o wysokiej jakości ziemniaków. Im bardziej chropowata łupina, zróżnicowana wielkość oraz kształt kartofli, tym większe prawdopodobieństwo, że przy ich uprawie przesadzono z nawożeniem gleby. W konsekwencji ma to zły wpływ na smak, i na skład.

Autorka: Iwona Krupa

Źródło: poradnikzdrowie.pl

OS-MED s.c. GABINET ORTOPEDYCZNY Bartosz Szmigiel

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

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

AG/0673

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

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

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

Ciasto Agnieszki – kruche do mazurków

SKŁADNIKI NA CIASTO:

- 0,5 kg mąki tortowej
- 5 żółtek
- 1 kostka margaryny (Palma lub Basia)
- 1 łyżka śmietany
- 0,5 szkl. cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cukier waniliowy

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Posiekać mąkę z margaryną, dodać resztę składników, zagnieść i schłodzić w lodówce.

Ciasto można rozwałkować na dowolną blachę do mazurków (polecam papier do pieczenia), wykleić „rant”, upiec na złoty kolor w temperaturze 180° (ciasto przed pieczeniem można nakłuć widelcem).

MASY DO MAZURKÓW

Kajmakowa orzechowa lub czekoladowa:

- 0,5 l śmietanki 36%

- ok. 20 dag cukru
- ½ kostki masła
- zmielone orzechy (ok. 1 szklanki)

Śmietanę gotować z cukrem ok. 2 godzin – początkowo mieszać często, bo może się przypalać, potem rzadziej, aż zgęstnieje (małutki gaz); ½ kostki masła wetrzeć w prze-

studzoną masę, dodać zmielone orzechy.

Zamiast orzechów można dodać czekoladę deserową lub kakao (2 łyżki).

Masę wyłożyć na kruche upieczone ciasto, udekorować bakaliami.

Masa kajmakowa zwykła lub czekoladowa:

- gotowa puszka kajmaku (masa krówkowa „gostyńska”)
- kostka masła



Utrzeć masło, dodać masę krówkową. Wyłożyć na kruche ciasto, udekorować bakaliami.

Masa czekoladowa: po roztarciu masła z masą krówkową można dodać 2 łyżki kakao, zaparzonego niewielką ilością wrzącej wody. Wyłożyć na kruche ciasto, udekorować bakaliami.



W dekorowanie bakaliami mazurków chętnie włączają się dzieci. Załączone zdjęcia to efekt pracy moich wnucząt.

SMACZNEGO!

Małgorzata



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

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



pod Twoją obronę...

98 Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę

21-22 maja 2022

sobota 21.05.22

21.00 Apel Jasnogórski

21.30 Droga Krzyżowa

23.00 Msza św. w Kaplicy Jasnogórskiej

niedziela 22.05.22

8.45 Modlitwy poranne i konferencja ekologiczna
(sala Ojca Augusta Kordeckiego)

11.00 Msza św. na szczycie pod przewodnictwem i z homilią
Ks. Abp. Wojciecha Polaka, Prymasa Polski

*św. Łukaszu, bł. Flanno Chrzanowska
- módlcie się za nami!*

WIELKANOC 2022 r



„Wszędzie tam,
gdzie serce,
przewyciężając
egoizm,
przemoc,
nienawiść,
pochyla się
z miłością
ku temu,
kto jest
w potrzebie,
tam i dziś
zmartwychwstaje
Chrystus”.

św. Jan Paweł II

*Niech wiara w Zmartwychwstanie i życie
wieczne opromieni naszą
codzienną światłem nadziei
na zwycięstwo
dobra nad złem.*

*Niech budzi w nas odwagę
i siłę do dzielenia się
z chorymi i potrzebującymi
miłością
i wielkanocną radością.*

Księża Kapelani

Najbliższe wydarzenia DSZ

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

8 maja – Dzień położnej

12 maja – Dzień pielęgniarki

21 maja – Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę

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,

Diecejalny 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: zbikum@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