

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Bożego Narodzenia

Ostatnie dni roku spędzimy zapewne w atmosferze rodzinnych, cudownych świąt Bożego Narodzenia.

Spotkania przy wigilijnej wieczerzy są wyjątkowe. Każdego roku wprawdzie w podobnej bożonarodzeniowej scenarii: przy choince, z prezentami, przy wigilijnym stole i przy dźwięku kolęd, ale zawsze inne i niepowtarzalne. Problemy, z którymi przychodzi nam mierzyć się w ostatnim czasie: inflacja i trwająca w Ukrainie wojna, zapewne

też będą tematem naszych rozmów, bo przecież spotykamy się, aby poruszać także kwestie, które nas martwią. Na szczęście nasze życie to nie tylko trudności i smutki, ale również sukcesy i radości. Warto więc skupić się na tym, co dobre. Przede wszystkim warto rozmawiać w atmosferze wzajemnego zaufania i życzliwości, do czego gorąco zachęcam, zapraszając do lektury 325. numeru Zdrówka.

ZG

Drodzy Czytelnicy Zdrówka!

„Bóg się rodzi, moc truchleje...”.

Niech moc struchleje także w naszych sercach i ustąpi miejsca łagodności, radości i ciepła.

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku chcemy Wam złożyć serdeczne życzenia radości i miłości płynącej z betlejemskiego żłóbka. Wewnętrznego spokoju i odpoczynku od codziennych trosk w atmosferze wzajemnej życzliwości, zrozumienia i domowego ciepła.

W nadchodzącym 2023 roku wielu dobrych dni oraz spełnienia wszystkich planów i marzeń, zarówno w życiu rodzinnym, jak i zawodowym, a także nade wszystko – dobrego zdrowia.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym
informatora



WYBRANE ARTYKUŁY:

Zalety żywej choinki

Czytaj na stronie 3.

Alergia pokarmowa u dziecka – objawy

Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – brukselka

Czytaj na stronie 8.

Najciekawsze tradycje bożonarodzeniowe na świecie

Czytaj na stronie 12.

Brokatowe ozdoby szkodliwe dla zdrowia

Czytaj na stronie 18.

Porozmawiajmy o...

Czytaj na stronie 20.

Logopedia zabawą stoi

Czytaj na stronie 22.

„Winter blues”

Czytaj na stronie 24.

Szczepionka przeciwko boreliozie

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

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

O0273

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z0590

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15

tel. 48 384 7876

**świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ**

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P0363

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

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

B0142

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

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 23
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 7, 8
Hematologia – str. 12
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 15, 16, 24
Neurologia – str. 12,
Okuliśtyka – str. 2, 9
Onkologia – str. 5, 8, 22
Ortopedia – str. 3, 17, 25
Pediatria – str. 18
Psychiatria – str. 12, 24
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 23
Reumatologia – str. 25

Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 18

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
10, 22,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10,
23, 26

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20, 21, 23

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. 18

MEDYCYNĄ PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

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

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

Zalety żywej choinki

Choinka prawdziwa czy sztuczna? Która jest lepsza dla naszego zdrowia? Wielu z nas ma ten dylemat, kupując świąteczne drzewko. Prawdziwą choinkę, zwłaszcza żywą, rosnącą w doniczce, warto wybrać nie tylko ze względu na tradycję – wydziela bowiem korzystne dla zdrowia olejki eteryczne. Pytanie tylko, na jaki gatunek drzewka się zdecydować, bo świerk, jodła czy sosna mają nieco inne właściwości aromaterapeutyczne.

Lepiej kupić choinkę sztuczną czy prawdziwą? Kierując się wygodą, najczęściej wybieramy sztuczną choinkę – nie trzeba sprzątać igieł. Pokusa jest tym większa, że coraz bardziej przypominają one żywe drzewka. Trwa dyskusja, które z nich jest ekologiczne: jedni mówią, że plastikowa choinka zaśmieca środowisko (plastik rozkłada się setki lat), inni – że to właśnie kupując prawdziwą choinkę, dokładamy się do niszczenia lasów.

Choinka sztuczna czy prawdziwa?

Nie jest prawdą, że kupując cho-

inkę ze sztucznego tworzywa, chronimy środowisko. Produkcja sztucznego drzewka wymaga zużycia nieodnawialnych bogactw naturalnych (gazu i ropy) i powoduje zwiększenie emisji dwutlenku węgla. Choć posłuży nam kilka sezonów, to gdy trafi na wysypisko śmieci, będzie się rozkładać setki lat, szkodząc środowisku.

Trudno bowiem odzyskać surowce; zwykle choinki są produkowane z PCV, które

poddaje się recyklingowi w specjalnych przemysłowych instalacjach. Nie mamy zatem wyrzutów sumienia, wybierając prawdziwe drzewko.

Większość dostępnych w handlu choinek pochodzi z wyspecjalizowanych plantacji. Rosnąc, w ciągu 10 lat każde choinkowe drzewko absorbuje 25 kg dwutlenku węgla. Stuhektarowa plantacja pochłania rocznie ponad 1500 ton dwutlenku węgla! Nie ma problemu z rozkładem, a w niektórych miastach organizowana jest zbiórka starych choinek dla ogrodu zoologicznego.

Dokończenie na str. 4.



mgr Michał Gwara



Fizjoterapeuta

Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.

Specjalizuje się w:

- terapii ortopedycznej
- terapii stawów skroniowo – żuchwowych
- diagnostyce funkcjonalnej
- rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem:

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

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik

ortolive

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

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

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

ul. Struga 54 (przy Witaminie)

zapisy od godz. 12

tel. 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a

zapisy tel. 608 508 006

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/01021

Zalety żywej choinki

Dokończenie ze str. 3.

Dla zdrowia lepsza jest oczywiście prawdziwa choinka. Zamiast ściętej najlepiej kupić drzewko rosnące w doniczce, z nieuszkodzoną bryłą korzeniową – można ją będzie wiosną wsadzić do ziemi. Taka choinka, jak każdy iglak, wydziela korzystnie działające olejki eteryczne.

Właściwości zdrowotne olejków eterycznych zawartych w drzewkach iglastych

Sosna, świerk czy jodła? Dokonując wyboru żywej choinki, warto wziąć pod uwagę aromaterapeutyczne właściwości drzew iglastych.

- Olejek sosnowy ma działanie

łanie pobudzające i wzmacniające; z żywicy sosny produkuje się terpentynę – pomocną przy bólach reumatycznych i w katarze, zaś pączki sosny wchodzi w skład łagodzącego kaszel syropu piniowego.

- Olejek świerkowy działa odprężająco, łagodzi napięcie mięśni i wycisza.

- Wyjątkowe właściwości ma olejek jodłowy, wykorzystywany w odkażających gardło aerozolach oraz w rozgrzewających maściach i balsamach. Z jodły syberyjskiej pozyskiwany jest olejek pichtowy. Zwalcza grzyby, bakterie i wirusy, znajduje zastosowanie w leczeniu kataru oraz nawracających infekcji górnych dróg oddechowych. Łagodzi też bóle głowy o podłożu



migrenowym.



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC

kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

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

Specjalizuje się w:

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

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

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

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

**Konsultacje pacjentów
i badania echo serca**

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

K/0052



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

Ważne

Uwaga na pleśnie w prawdziwej choince!

Żywa choinka zawiera pewną ilość zarodników grzybów pleśniowych, które szybko namnażają się po

wniesieniu do ciepłego pomieszczenia, wywołując objawy alergii u osób uczulonych. Jeśli masz alergię na pleśnie lub spodziewasz się dłuższej wizyty kogoś uczulonego, zrezygnuj z prawdziwej choinki albo wniesij ją do domu „w ostatniej chwili”, w Wigilię, i przenieś ją zaraz po świętach do innego pomieszczenia. Możesz też wcześniej splukać drzewko obficie wodą, jeśli nie ma mrozu – pozbędziesz się w ten sposób przynajmniej części alergenów.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

IK/0070

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

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



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

P/0430



**NZOZ
CHROBREGO**

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

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

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

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

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

R/0182

Alergia pokarmowa u dziecka – objawy

Alergia pokarmowa utrudnia życie co dziesiątemu niemowlakowi. Skłonność do alergii bywa dziedziczna. Gdy mama lub tata są na coś uczuleni, dziecko też najprawdopodobniej będzie. Można jednak zmniejszyć ryzyko wystąpienia alergii pokarmowej. Jakie są objawy alergii pokarmowej u dziecka?

Alergia pokarmowa u dziecka może pojawić się nawet wtedy, gdy nikt w rodzinie na nią nie cierpi, dlatego dobrze jest wiedzieć jakie są jej objawy u dziecka, by szybko zareagować. Niestety, nie da się w stu procentach uchronić go przed tą chorobą. Można jednak zminimalizować ryzyko wystą-

pienia uczulenia.

Karmienie piersią to najlepsza ochrona, jaką możesz dać swojemu dziecku. W mleku kobiecym znajdują się komórki odpornościowe i hormony, które chronią niemowlę przed alergienami pokarmowymi.



Alergia pokarmowa u dziecka a dieta mamy

Jeśli jednak mimo karmienia piersią maluch cierpi, wówczas spróbuj zmienić swoją dietę. Wyeliminuj z niej te składniki, na które dziecko może być uwrażliwione. Niestety, pokarmów uczulających malucha jest bardzo dużo.

Najczęstsze alergeny pokarmowe to:

- mleko krowie,
- białko jajek,
- ryby,
- orzeszki,
- czekolada,
- kakao,
- owoce cytrusowe,
- napoje aromatyzowane,
- jarzyny.

Kilka produktów rzadko wywołuje alergię:

- ryż,
- mięso drobiowe,
- jarzyny oraz inne owoce.

Pozostałe pokarmy musisz wprowadzać do jadłospisu pojedynczo i obserwować reakcje malca po każdym posiłku. Alergie pokarmowe u dzieci, jak wynika z badań, dokuczają co dziesiątemu z nich. Najmłodszy często dziedziczy je po rodzicach, jednak ryzyko wystąpienia alergii pokarmowej u dziecka można też zminimalizować.

Specjalne mleko dla dzieci z alergią pokarmową

Ale jeśli pomimo twoich zmagañ z dietą dziecko nadal ma kłopoty, wybierz się do lekarza po receptę na pokarm w proszku. W aptece znajdziesz specjalne preparaty do karmienia niemowląt, tzw. hydrolizaty (np. Alfare, Babilon pepti, Nutramigen, Isomil). Są to mieszanki, które dostarczają dziecku wszystkich potrzebnych składników, a nie uczulają, dlatego że białko jest zhydrolizowane, czyli rozłożone na niewielkie cząsteczki.

Dzięki temu są one niemal całkowicie pozbawione właściwości alergizujących. Niestety, pogarsza się przez to

NZOZ „DUO-MED” s.c.

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

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy 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

DIACOM TECHNOLOGY

Radom ul. Konrada Vietha 23

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

f / biorezonans.radom



L/0553

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

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



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ KRÓTKIE TERMINY

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

Radom, ul. Andrzeja Struga 60,

tel. 48 362 14 76,

kom. 506 349 338

*Wesołych Świąt
Bożego Narodzenia
spędzonych
w rodzinnej atmosferze*

www.pracowniartg.eu

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

*składają właściciele
Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami*



zapach oraz smak mieszanki i maluszek może grymasić przy karmieniu. Dlatego najlepiej na początku mieszać sztuczny preparat z twoim pokarmem. Na szczęście alergia pokarmowa mija często po trzecim roku życia dziecka.

Problem

Marsz alergiczny

Zwykle zaczyna się od alergii pokarmowej, np. na krowie mleko. Pojawia się wysypka na skórze. Dziecko ma wzdęcia i biegunkę. Z biegiem lat może dołączyć uczulenie na alergeny

wziewne. U kilkulatek pojawia się katar sienny i ostra pokrzywka.

To tzw. marsz alergiczny, czyli przechodzenie jednej alergii w drugą. Dochodzi do niego, gdy dziecko nie jest właściwie leczone, a zamiast preparatów przeciwalergiczych otrzymuje antybiotyki. To może prowadzić nawet do astmy oskrzelowej. Dlatego tak ważne jest wczesne zdiagnozowanie alergii przez lekarza.

Autorka: Anna Augustyniak

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

503 849 387

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



Radomskie
Centrum
Medyczne

ul. Waryńskiego 9A
26-610 Radom

www.cmradom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI:

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

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

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

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

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

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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu**nowoczesnym aparatem****BTL EMSELLA***Bez konieczności zdejmowania odzieży.***GABINET GINEKOLOGICZNY****lek. Maria Kowalczevska-Bogucka**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

www.ginradom.pl

Radom

ul. Zbrowskiego 66



G/0114

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

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

G/0343

Bogactwo natury – brukselka

Brukselka wyglądem przypomina małą kapustę, jednak mimo miniaturowych rozmiarów dorównuje swojej większej kuzynce pod względem właściwości i wartości odżywczych. Brukselka, która powstała ze skrzyżowania jarmużu i kapusty głowiastej, ma m.in. właściwości antynowotworowe, a także może wzmacniać płodność. Sprawdź, jakie jeszcze prozdrowotne działanie ma brukselka i jak ją ugotować, żeby nie była gorzka.

Brukselka, a właściwie kapusta brukselska, to warzywo, którego właściwości lecznicze i odżywcze doceniają przede wszystkim mamy. W trosce o zdrowie swoich dzieci starają się one włączyć to warzywo do ich jadłospisu. Niestety, najmłodsi zwykle nie przepadają za brukselką. Tymczasem odgrywa ona ważną rolę w ich rozwoju.

To pochodzące z Belgii warzywo (jego nazwa jest związana ze stolicą tego kraju – Brukselą) m.in. wspiera układ odpornościowy dziecka. Poza tym brukselka wykazuje działanie antynowotworowe i może wzmacniać płodność. Brukselka powinna się znaleźć także w diecie kobiet planujących dziecko i już będących w ciąży, jednak już niekoniecznie osób odchudzających się.

Właściwości antynowotworowe

Brukselka, podobnie jak inne warzywa krzyżowe, takie jak brokuły czy kalafior, ma właściwości antynowotworowe, które zawdzięcza zawartości sulforafanu – silnego przeciwutleniacza. Sulforafan może uchronić m.in. przed rakiem prostaty, rakiem piersi, rakiem płuc i rakiem jelita grubego, jednak nie zastąpi leku w chorobie.

Może natomiast pomóc po zakończeniu leczenia raka, gdy organizm wraca do formy. Jest on wtedy osłabiany przez kolejne stany zapalne, a sulforafan zawarty w brukselce zapobiega właśnie tym stanom. Sulforafan wykazuje także właściwości antybakteryjne. Badania potwierdzają, że może on być pomocny

w walce z *Helicobacter pylori* – bakterią powodującą wrzody żołądka, która od dawna jest podejrzewana o związek z rakiem żołądka.

Jednak brukselka zachowa swoje antynowotworowe właściwości pod warunkiem, że będzie odpowiednio ugotowana. Tradycyjne gotowanie w wysokiej temperaturze niszczy bowiem mirozynazę – enzym, który jest niezbędny do produkcji sulforafanu. Najlepiej więc gotować brukselkę na parze, ale nie dłużej niż 3-4 minuty. Można ją również zjeść surową.

[...]

Brukselka na płodność

Włączenie do diety brukselki może zwiększyć płodność – przekonuje Neema Savvides, specjalistka ds. żywienia z Harley Street Fertility Clinic w Londynie. Jak argumentuje Savvides, brukselka zawiera sporo kwasu foliowego (ok. 61 µg/100 g), który odpowiada za jakość spermy. Niedobór tego składnika może przyczynić się do zmniejszenia ilości plemników w spermie, ich ruchliwości, a także skrócić czas przeżycia w pochwie kobiety.

Potwierdza to dr Suzanne Young z University of California, która na łamach pisma „Human Reproduction” przekonuje, że mężczyźni, w których diecie znajdowało się dużo kwasu foliowego (i po wykluczeniu innych czynników ryzyka jak choroby cywilizacyjne, palenie papierosów czy picie dużych ilości alkoholu,) mieli więcej prawidłowych plemników niż mężczyźni, których dieta była uboga w kwas foliowy.

Brukselka ważna w diecie kobiet w ciąży

Kwas foliowy zawarty w brukselce jest bardzo ważny dla kobiet, które mogą zająć w ciąży, a także tych, które

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE**Witold Świechowski**specjalista ginekolog - położnik
kierownik oddziału

tel. 601 812 317

mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.00 - 19.00 czw. 18.00-19.00Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.00Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

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

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

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 zapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

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

Vision Center Salony optyczne

Radom,

ul. Królowej Jadwigi 21

tel.: 794 063 610

Poniedziałek-Piątek 10-18

O/0525

już spodziewają się dziecka. Niedobór kwasu foliowego może bowiem doprowadzić do rozwoju wad wrodzonych u dziecka, przyczynić się do zmniejszonej masy urodzeniowej ciała noworodka, a nawet do poronienia.

Dokończenie na str. 10.

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

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

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

zapisy na telefon:
606 689 450,

O/0303



MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

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

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia - nowoczesne zabiegi przy użyciu lasera holmowego (prostaty i kamicy nerkowej)
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka
– szybkie terminy na NFZ

GABINET 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 głębokich**
- * **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

Bogactwo natury – brukselka

Dokończenie ze str. 9.

Jak usunąć gorzki smak i nieprzyjemny zapach brukselki?

Jak gotować brukselkę, żeby nie była gorzka? Wystarczy wlać do wody, w której będzie gotowana brukselka, odrobinę mleka. Poza tym należy pamiętać, aby brukselkę wrzucać do już gotującej się wody i gotować krótko, koniecznie bez przykrycia. Jeśli gotująca się brukselka znajdzie się pod pokrywką,

gromadzące się w garnku gazy siarkowe przenikną do wnętrza warzywa, co nada mu nieprzyjemny smak i zapach. Do gotującej się brukselki można też wrzucić piątkę chleba lub dodać do niej szczyptę cynamonu (to opcja także dla tych, którzy gotują na parze).

Brukselka ureguje ciśnienie krwi i poprawi pracę serca

Brukselka jest bogata w pierwiastki regulujące pracę serca i ciśnienie krwi, takie jak wapń, który odpowiada za prawidłowe pompowanie krwi do narządów i tkanek, czy magnez, który rozszerza tętnice i chroni przed zawałem. Nie brakuje w niej także potasu, który kon-



troluje ciśnienie krwi.

Ważne

Brukselka nie dla chorych na niedoczynność tarczycy

Brukselka, podobnie jak inne warzywa kapustne, jest źródłem związków o nazwie siarkocyjaniny. Należą one do grupy substancji tzw. wolotwórczych, które utrudniają wykorzystanie jodu z pożywienia. Dlatego osobom z niedoczynnością tarczycy nie zaleca się spożywać brukselki. Włączenie jej do diety najlepiej skonsultować z lekarzem.

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**

„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

NZOZ ESSAMED

Anna Sosińska

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE
na podstawie umowy z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
DOMOWA**PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE**
w domu pacjenta**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE**
codziennie w godz 8-18**48 360 74 52, 600 766 982****OSOBISTO: 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

Brukselka może zapobiec zakrzepom i osteoporozie

Brukselka jest skarbnicą witaminy K, podobnie jak jarmuż, brokuły czy szpinak. Jej ilość jest proporcjonalna do zawartości chlorofilu (zielonego barwnika roślin), którego w tych warzywach nie brakuje. Witamina K wykazuje właściwości antybakteryjne, przeciwpalne, przeciwgrzybicze i przeciwbólowe.

Ponadto może hamować rozwój niektórych nowotworów, m.in. piersi, jajnika, okrężnicy, pęcherzyka żółciowego czy wątroby. Jednak co najważniejsze, witamina K odpowiada za prawidłowy proces krzepnięcia krwi. Bierze też udział w utrzymaniu prawidłowego poziomu białek budujących tkankę kostną. To dlatego dłuższy niedobór witaminy K może doprowadzić do powstania osteoporozy.

Brukselka a cukrzyca

Indeks glikemiczny surowej brukselki wynosi 15, a gotowanej – 20, w związku z tym bez obaw mogą po nią sięgać cukrzycy.

Brukselka na odchudzanie

100 g surowej brukselki dostarcza 43 kcal, jeszcze mniej brukselka gotowana – 36 kcal. Wydawałoby się, że w związku z tym jest idealnym składnikiem diety odchudzającej. Należy jednak pamiętać, że brukselka, podobnie jak inne warzywa kapustne, powoduje wzdęcia i gazy.

Zastosowanie w kuchni.

Jak kupować brukselkę?

GABINET
PSYCHOLOGICZNO - PSYCHOTERAPEUTYCZNY



Magdalena Rejmer
PSYCHOLOG-PSYCHOTERAPEUTA

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

608 755 070

S/0250

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA „DOMOWE OGNIŚKO”



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

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

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

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

Poradnia jest otwarta dla wszystkich

Poradnia jest współfinansowana
przez Prezydenta Miasta Radomia

AP/0030

Będąc w sklepie czy na straganie najlepiej sięgać po brukselkę małą, twardszą w dotyku. Należy zwrócić uwagę także na jej liście – powinny do siebie przylegać, mieć kolor jasnozielony i nie mieć żółtych plam.

Brukselkę można jeść na surowo, choć na naszych stołach najczęściej gości w zupie jarzynowej lub ugotowana z zasmażką z bułki tartej i masła. Natomiast w tradycyjnej kuchni holenderskiej najbardziej popularny jest stampot z brukselką, czyli puree z ziemniaków i brukselki.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET
psychoterapeutyczno
- psychoonkologiczny



SELF

mgr Violetta Tomczyk
psychoterapeuta
psychoonkolog

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

504 136 859

S/0282

RODZINA

ETAPY W CYKLU ŻYCIA RODZINY

Dokończenie artykułu z poprzedniego 324. nr. Zdrówka.

W fazie z dziećmi dorastającymi najważniejszym zadaniem jest ostateczna separacja dorastającego dziecka. Często podkreśla się, że najzdrowszą separacją jest ta, która przebiega bez poczucia winy. Oznacza to, że dorastający młody człowiek odchodząc od rodziny, jest spokojny, że rodzice „poradzą sobie” bez niego. Badania pokazują, że to najczęściej rodzice blokują (lub raczej próbują blokować) naturalną i silną tendencję do niezależności, z powodu własnych niepokojów i konfliktów. Na tym etapie rodzice muszą zrezygnować ze swojego autorytetu, obserwując, że autorytetem stają się często ideały i wzorce zupełnie różne od ich modelu wychowawczego. Rodzice muszą również przygotować się na tzw. puste gniazdo – czyli znaleźć dla siebie nowe cele i miejsce. Jest to szczególnie trudne, gdy całe swoje życie i energię do tej pory poświęcali dziecku (zaniedbując np. swoje relacje małżeńskie, kontakty społeczne, zainteresowania itp.). Ten etap życia rodziny jest często określany jednym z najtrudniejszych zarówno dla często zagubionego, intensywnie przeżywającego wszystko młodego człowieka, jak i dla jego bliskich. W tym okresie dziadkowie starzeją się i rośnie obciążenie rodziców opieką nad nimi. Nasuwa się jednocześnie myśl o konieczności uporania się z własną starością.

Kolejnym etapem jest czas rodziny z dziećmi opuszczającymi dom – tzw. faza „pustego gniazda”. Powoli zamyka się cykl życia rodziny i znowu mamy do czynienia z małżeństwem. Pojawiają się tutaj zarówno szanse na ponowne bycie bliżej, ale również trudności – niebezpieczeństwo rozpadu małżeństwa, gdy kończy się wspólny cel – wychowanie dziecka. Dla dojrzałych rodziców jest to czas na rozwój własnych zainteresowań (na które do tej pory mogło nie starczać czasu). Często w tym etapie małżonkowie odkrywają siebie i swoje możliwości na nowo, nie będąc obciążonymi finansowo i społecznie za dziecko. Ciekawe jest również to, że jest to najdłuższa faza w życiu rodziny – trwa przeciętnie około 15 lat. Warto więc dobrze się na nią przygotować. W tym okresie bardzo ważne jest podjęcie na nowo budowania więzi małżeńskiej, szczególnie jeśli ona przedtem była słaba. To może dać osobiste niezbędne oparcie i pomoże odnaleźć sens życia. Jest to okazja rozwoju swojej religijności i odnajdywania sensu swego życia w wierze.

Ostatnią, szóstą fazą jest starzenie się rodziców. Czas ten wiąże się z przejściem na emeryturę. Większość małżeństw jest zadowolona, małżonkowie bardziej zbliżają się do siebie. Wzrasta ich wzajemne zainteresowanie sobą, poczucie opieki i wzajemności, są szczęśliwi ze sobą. Głównym zadaniem na tym etapie jest przygotowanie się do końca kariery zawodowej, starzenia się, a w końcu śmierci. Najtrudniejsze jest to dla kobiet, bo statystycznie to one częściej zostają same. Jest to też faza pogorszenia zdrowia fizycznego, pojawiających się trudności w codziennym funkcjonowaniu itp. Ale również jest to faza bycia dziadkiem i babcią, a więc czerpania satysfakcji z bycia mentorem dla młodego pokolenia.

Każdy z etapów w życiu małżeństwa i rodziny wiąże się z koniecznością zmiany i przystosowania się do nowych warunków, co często naraża rodzinę na stres i napięcie. To, na ile rodzina jest elastyczna i gotowa sprostać tym wyzwaniom, decyduje o jakości jej radzenia sobie na dalszych etapach. Jest bowiem tak, że cechy rodziny z poprzedniego etapu przenoszą się do kolejnego, więc w przypadku, gdy pewne zadania zostaną niedokończone lub napotkają przeszkody, rozwój rodziny może zostać zaburzony, zaś trudności przeniesione zostaną do kolejnego etapu. Mimo wszystko **warto podejmować trud poświęcenia i zaangażowania, którego fundamentem jest miłość, aby jak najlepiej przeżyć każdy z etapów w życiu rodziny.**

Kamila Rzepka
Doradca Życia Rodzinnego Diecezji Radomskiej

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**

Najciekawsze tradycje bożonarodzeniowe na świecie

Tradycje bożonarodzeniowe na świecie mogą znacząco różnić się od tych, jakie są nam bliskie i znane. Święta Bożego Narodzenia w różnych krajach wyglądają nieco inaczej. W niektórych państwach nie ma np. zwyczaju łamania się opłatkiem, jest za to pocałunek pod jemiołą, dzielenie się chlebem i świnka z marcepanu.

Jak wyglądają święta w innych krajach? Czasami są podobne do naszych „polskich świąt”, jednak niekiedy zupełnie odmienne. Święta Bożego Narodzenia bez opłatka na stole? To możliwe! Nie wszędzie na świecie Boże Narodzenie obchodzone jest w taki sam sposób, a niektóre tradycje bożonarodzeniowe mogłyby nas zadziwić. Jakie zwyczaje bożonarodzeniowe są kultywowane w różnych częściach globu? Oto ciekawostki o zagranicznych świętach i nietypowych tradycjach.

Boże Narodzenie w Hiszpanii – tanecznie i wesoło

Jedną z tradycji w Hiszpanii jest ceremonia tańca „Baile de los Seises”, która odbywa się zawsze 8 grudnia. Ludzie tańczą na ulicach w rytm tamburynów, grzechotek i kastanietów. Przyozdabiają też domy i ulice kolorowymi światłami oraz budują szopki bożonarodzeniowe. Na hiszpańskim wigilijnym stole nie znajdziecie opłatka, zamiast niego przygotowywana jest chałwa.

Święta Bożego Narodzenia

w Niemczech

To właśnie w Niemczech została zapoczątkowana tradycja ubierania choinki na święta Bożego Narodzenia. Zwyczaje bożonarodzeniowe w Niemczech nieco różnią się od tych polskich – na wigilijnym stole potrawy są raczej skromne, bardziej uroczyste traktuje się bożonarodzeniowy obiad.

Niemcy składają sobie życzenia, jednak nie dzielą się opłatkiem. 25 grudnia na stole króluje między innymi: gęś z ziemniakami lub knedlami, pieczona kiełbasa, potrawy z kiszonej kapusty. Prezenty nie są chowane pod choinką, lecz stawiane na stole. Tradycją bożonarodzeniową w Niemczech jest również przygotowywanie na czas świąt Weihnachtsstollen, czyli strucli nadziewanej bakaliami.

Boże Narodzenie w Anglii

Tradycja bożonarodzeniowa w Anglii to przede wszystkim indyk, pudding i skarpety na prezenty. Tak w skrócie można opisać święta w Wielkiej Brytanii. Pieczony indyk i płonący pudding to tradycyjne potrawy, bez których angielska

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**

**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

Wigilia nie mogłaby się odbyć. I jeszcze bez dziecięcych skarpet świątecznych pozawieszanych na drzwiach w nadziei na to, że następnego dnia wypełnią się prezentami.

Wiecie, że tradycja pocałunku pod jemiołą, który ma przynieść szczęście, wywodzi się właśnie z Wielkiej Brytanii? To również tutaj zapoczątkowano zwyczaj wysyłania kartek świątecznych.

Boże Narodzenie w Rosji

Rosjanie obchodzą Boże Narodzenie 7 stycznia (według kalendarza juliańskiego). Udają się wtedy do cerkwi, odbywa się tam Liturgia Narodzenia Pańskiego, która zaczyna się zwykle po północy. W prawosławnej tradycji Boże Narodzenie nie odgrywa aż tak dużej roli jak w kościele katolickim. Bardziej uroczyste obchodzi się Nowy Rok.

Tradycje świąteczne w Rosji są bardzo podobne do naszych zwyczajów bożonarodzeniowych. W Wigilię Bożego Narodzenia, czyli Soczelnik, Rosjanie zasiadają do stołu, na którym podob-

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**"ZAK"**

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



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

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWEDENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**



nie jak u nas, jest 12 potraw. Jest także pięknie przystrojona choinka. Zamiast opłatkiem prawosławni Rosjanie dzielą się z rodziną prosforą, czyli święconym chlebem. Prezenty dzieciom przynosi Dziadek Mróz.

Boże Narodzenie we Włoszech

Włosi 24 grudnia wraz z bliskimi zasiadają do wigilijnej kolacji. Na świątecznym stole znajduje się 13 dań. Je się wtedy potrawy postne, ryby i warzywa. Na drugi dzień jest uroczysty obiad, również w gronie rodzinnym, jednak nie jest on już postny.

Włosi nie łamią się z najbliższymi

opłatkiem i nie składają sobie świątecznych życzeń. Pierwszego dnia świąt rano Babbo Natale przynosi prezenty. Najważniejszym symbolem świąt Bożego Narodzenia we Włoszech są świąteczne szopki, czyli włoskie presepe.

Święta Bożego Narodzenia w Szwecji

W Szwecji przygotowania do świąt rozpoczynają się już na początku grudnia. Szwedzi zaczynają wtedy przystrajać swoje domy. Wigilia nie jest postna, podaje się mięso, a także ryby. Podobnie jak u nas, Szwedzi przystrajają choinkę.

Ciąg dalszy na str. 15.

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

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

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

NZOZ PRIMADENT

lek. stom. **Joanna Szczerbińska**
lek. dent. **Hubert Szczerbiński**

Radom, ul. Policka 2
tel.: **48 3318779**

USŁUGI
OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE
NA NFZ i PRYWATNIE

ZAPRASZAMY:
poniedziałek, wtorek, 12-19
środa, czwartek 12-19
sobota po uzgodnieniu telefonicznym

Leczenie ortodontyczne

(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)

Leczenie zachowawcze

dzieci i dorosłych (NFZ i prywatnie)

Leczenie protetyczne i chirurgiczne

(NFZ i prywatnie)

Profilaktyka stomatologiczna

(NFZ i prywatnie)

J/0374

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

Niech te Święta Bożego Narodzenia wypełnią Państwa serca dobrymi emocjami, dadzą wytchnienie, odpoczynek i spokój.

A Nowy Rok 2023 niech przyniesie wiele pięknych chwil, sukcesów i satysfakcji z podjętych działań.

Dyrekcja i Zespół
Radomskiego Centrum Onkologii i Radomskiego Centrum Rodziny

Najciekawsze tradycje bożonarodzeniowe na świecie

Ciąg dalszy ze str. 13.

Prezenty natomiast rozdaje Jul Tomte, przyjazny krasnal z brodą. Szwedzi nie mają zwyczaju chodzenia na pasterkę.

Zwyczaje bożonarodzeniowe w Austrii

Tradycją świąteczną w Austrii są jarmarki bożonarodzeniowe – te najsłynniejsze organizuje się w Wiedniu.

Podobnie jak u nas, w Austrii kolęduje się podczas świąt: kolęda „Cicha Noc” pochodzi właśnie z tego państwa. Zgodnie z wigilijną tradycją czyta się również fragmenty Biblii.

Prezenty austriackim dzieciom przynosi Kristkindl, który symbolizuje Dzieciątko Jezus. Najpopularniejszym świątecznym wypiekiem jest ciasto

z mleka, mąki, soli, masła i miodu z dodatkiem bakalii – tiroler zelten. Na świątecznym stole w Austrii znajdują się także pieczone migdały i kasztany oraz karp lub pieczona kaczka.

Tradycje świąteczne w Czechach

W Czechach w związku ze świętami Bożego Narodzenia piecze się

Dokończenie na str. 16.



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

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

Oferujemy

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

Radom, ulica dr Stefanii Perzanowskiej 44

Zadzwoń: +48 533-507-999

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

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Najciekawsze tradycje bożonarodzeniowe na świecie

Dokończenie ze str. 15.

tradycyjne ciasteczka tzw. cukroví. Wigilia jest najważniejszym świątecznym momentem okresu bożonarodzeniowego. Tego dnia należy cały dzień pościć, nagrodą za to ma być zobaczenie „złotej świnki”. Wieczera składa się między innymi z zupy rybnej, sma-

żonego karpia. Nie ma jednak zwyczaju dzielenia się opłatkiem, choć Czesi składają sobie życzenia. Tak jak w innych państwach, w Czechach także jest zwyczaj przystrajania choinki.

Wytwornie, czyli francuskie tradycje świąteczne

Tak jak u nas święta nie mogą odbyć się bez karpia, tak we Francji głównym bożonarodzeniowym daniem jest indyk nadziewany kasztanami. Do popicia zamiast kompotu z suszu serwowany jest... szampan. Na deser podawana jest rolada w kształcie pnia drzewa, czyli Bûche de Noël.

A gdzie choinka? Świąteczne zwyczaje w Grecji

Jeśli nie wyobrażasz sobie Bożego Narodzenia bez pachnącej, przystrojonej choinki, raczej nie wybieraj się w tym czasie do Grecji. W tym kraju tradycja choinek nie jest zbyt popularna. Za to coraz więcej miast przystraja

się na święta w dekoracje i światła. Na greckim wigilijnym stole można znaleźć Christopsomo (Chleb Chrystusa), czyli okrągły bochenek z krzyżem, wokół którego układa się z ciasta symbole obrazujące wszystko, co oznacza długotrwałość. Możecie się zdziwić, ale ryby po grecku w Grecji nie skosztujecie, nie tylko w święta.

Dania: Boże Narodzenie zupełnie na słodko

Ciekawie prezentuje się wigilijne menu w Danii. Podawane są tu: pieczona gęś z jabłkami, słodki ryż z cynamonem i budyń z ryżem. Z tym ostatnim daniem związana jest dodatkowa tradycja. Zawsze do jednej porcji gospodyni wkłada migdał. Kto go znajdzie, dostaje... świnkę z marcepanu (żeby było jeszcze bardziej słodko), która ma zapewnić szczęście na kolejny rok. Nie wiadomo, czy rzeczywiście cały rok będzie udany, ale na pewno zwycięzca zapewni sobie słodką chwilę przyjemności, konsumując ową świnkę.

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

rejestracja:

tel. 608460030

N/0459

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16**Dr n.med. ANDRZEJ BORYSOWICZ**
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877

N/0459

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa**tel. 601-497-118**
www.jsmista.pl

N/0663

Jan Kopacz*LEK. PSYCHIATRA*Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)Rejestracja
pacjentów: **tel.: 694 88 00 44****Gabinet Neurologiczny****MAŁGORZATA ZIÓŁEK**
lekarz specjalista neurolog**Przyjmuje:****wtorek 16.00 - 17.00**
Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83

N/0069

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

Australia: tradycja kołędowania i... surfowania

W Polsce, gdy tylko przychodzi gruzień, wypatrujemy śniegu w nadziei na „białe święta”. W Australii wypadają one w środku letnich wakacji, więc z klimatu naszych wymarzonych świąt nic tam nie pozostaje. Australijczycy uwielbiają jednak spotykać się na wspólnym kołędowaniu na świeżym powietrzu przy świecach (ang. Carols by Candlelight). Bożonarodzeniowa przerwa świąteczna to również dla nich doskonały czas na relaks, np. na desce surfingowej.

Wakacyjne Boże Narodzenie w RPA

W Republice Południowej Afryki Święta Bożego Narodzenia przypadają w... wakacje. Czas wolny od szkoły i pracy najczęściej spędzany jest w gronie bliskich na łonie natury, a kołędnicy, podobnie jak w Australii, śpiewają kołędy przy świeczkach. Najważniejszym momentem świąt Bożego Narodzenia w RPA, nie jest jak w Polsce Wigilia i wieczorna wieczerza, a poranne nabożeństwo w pierwszy dzień świąt. Na tradycyjnym świątecznym stole znajdziemy pieczonego indyka, pieczeń wołową, a ze słodkości babeczki mince pies, żółty ryż z rodzynkami czy pudding śliwkowy.

Nietypowe tradycje bożonarodzeniowe na świecie

W niektórych państwach panują też świąteczne tradycje, które dla nas mogą okazać się ogromnym zaskoczeniem. To między innymi:

- Chowanie mioteł w dniu Wigilii – to świąteczny zwyczaj w Norwegii. Kiedyś wierzono, że w Wigilię złe duchy i czarownice budzą się ze snu i biorą z cudzych domów miotły, by na nich odlecieć. Do dziś zabezpiecza się więc miotły przed kradzieżą.

- Oczyszczanie w saunie – to tradycja panująca w Finlandii. Finowie wie-

lek Dymitry Voran Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu



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

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

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

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

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

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik f ortolive

AG/0595

rzę, że parowa kąpiel oczyści ich ciało, a także ducha.

- Jedzenie z KFC – choć Japończycy nie obchodzą świąt Bożego Narodzenia, to bardzo podoba im się świąteczna atmosfera. W trakcie świąt zazwyczaj jednak delectują się... kubelkiem z KFC! Sieć restauracji przygotowuje na ten okres specjalną świąteczną ofertę.

- Rzucanie butem – rozpowszechniona w Czechach tradycja polega na rzucaniu butem podczas świąt (plecami do drzwi i za siebie, przez ramię) w celu znalezienia męża. Jeśli no-

sek buta będzie wskazywał drzwi, oznacza to, że niebawem kobieta wyjdzie za mąż.

Autorka: Milena Oszczepalińska

Źródło: mamotoja.pl

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmagiel
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/0635



**ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA**

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatrzaszkujący się”

KRÓTKIE TERMINY

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

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A

Tel.: 888 031 739, 788 597 735

AG/0041

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

ORTO-LIVE
— JANIK —

lek. med. **Piotr Janik**
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ
wycinanie znamion barwnikowych

Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781

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

ortolive.janik f ortolive

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

Brokatowe ozdoby szkodliwe dla zdrowia

Grudniowy czas to moment, w którym myślimy już o świętach, prezentach i ozdobach choinkowych. W wielu domach bożonarodzeniowe drzewko pojawia się na długo przed Wigilią. W świąteczny wystrój często wpisują się bombki z brokatem. Jednak mało kto zdaje sobie sprawę, że mimo pięknego wyglądu, mogą zaszkodzić naszemu zdrowiu.

Brokatowe bombki, ozdóbki czy figurki pięknie mienią się w świetle choinkowych lampek.

Drobinki brokatu, choć są piękne, niestety są też szkodliwe. Temat ten postanowiła poruszyć znana chemiczka Sylwia Panek. „Marzy mi się, żeby ten post poszedł w świat i żeby więcej osób się dowiedziało, jak dużym zagrożeniem może być brokat” – rozpoczęła swój wpis na Instagramie. Dlaczego brokat jest taki zły i czemu powinniśmy z niego zrezygnować?

Brokat to mikroplastik

Jak podkreśla Panek, założycielka profilu „mama.chemik”, brokat jest mikroplastikiem.

„Mikroplastiki możemy podzielić na te, które od razu zrobione zostały w tak małych rozmiarach (jak brokat czy ściernie drobinki w niektórych środkach czystości i kosmetykach) oraz te, które powstają w wyniku zużywania, ścierania, rozpadania większych fragmentów tworzyw sztucznych” – pisze.

Mikroplastik występuje niemal wszędzie i stanowi dla ludzi spore zagrożenie. Znajduje się on w większości pokarmów, środków chemicznych czy w powietrzu. Może przenikać m. in. do naszych płuc, krwi oraz mleka matki karmiącej. Nie wiadomo jeszcze dokładnie, jakie skutki może przynieść jego obecność w naszych organizmach.

„Naukowcy nie są w stanie nam powiedzieć, jak to wpłynie na nasze zdrowie. To trudne pytanie, bo przecież pla-



stik plastikowi nie równy. Inaczej może wpływać na nas ten, który uwolnił się z plastikowej butelki do naszego napoju, a inaczej taki brokat, który przecież nie

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, modzeli)

Pielęgnacja piękną 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

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

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

jest do kontaktu z żywnością, więc nie mamy pojęcia jakie substancje zawiera” – pisze chemiczka.

Cząsteczki brokatu, mimo że nie mają bezpośredniego kontaktu z żywnością, mogą dostać się do naszego organizmu przez oddychanie czy zwyczajnie przedostać się na potrawy i zostać omyłkowo zjedzone.

Jednak jedzenie czy wdychanie brokatu nie jest jedynym problemem. Brokat może w łatwy sposób przedostać się do naszych oczu, co stanowi realne zagrożenie.

„Brokat łatwo przykleja się do do powierzchni spojówki i rogówki, powodując podrażnienie. Pocierając oko, sprawiamy, że produkt dosłownie wbija się w jego powierzchnię, co może wywołać poważną infekcję. [...] Przerazającym przykładem jest historia Eriki Diaz, która straciła oko, właśnie przez drobinę brokatu, która wbiła się w jej rogówkę”

– napisała Panek, cytując informacje ze strony chronswojwzrok.pl.

Dlatego, wybierając ozdoby choinkowe, lepiej unikać tych oblepionych brokatem. Zagrożenie dla człowieka stanowi nie tylko brokat na bombkach, lecz także ten obecny w kosmetykach.

Do produkcji brokatu wykorzystywana jest mika, która może powodować reakcje alergiczne, takie jak pokrzywka, pieczenie skóry czy swędzenie.

Autorka: Weronika Rumińska
Źródło: poradnikzdrowie.pl



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA
ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
www.mojlekarzradom.pl

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

Onkolog, Radioterapeuta – prof. dr hab. n. med. **Joanna Jońska-Gmyrek**

Onkolog, Radioterapeuta – dr n. med. **Jerzy Skoczylas**

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 Pajęzkowski**

Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**

Psychiatra – dr **Jan Kopacz**

Neurolog – dr **Tomasz Hernik**

Neurolog – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**

Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr **Jolanta Ostrowska**

**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

AA/0289

medistar
SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ**

Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks **48 360 83 24**
e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl

AA/0289

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

SKLEP MEDYCZNY
www.zdrowko.com

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

Porozmawiajmy o...

Jak rozmawiać

Bardzo lubię rozmawiać z ludźmi. Nie jest to łatwe, gdyż wymaga – obok umiejętności zrozumiałego wyrażania swoich myśli słowami – chęci słuchania i co bardzo ważne – czasu, a także cierpliwości, której pomimo wielu lat ćwiczeń nie udało mi się osiągnąć. Zakładając pieluchę swojemu wnuczkowi, mówię mu, że robię to jak najszybciej potrafię, prosząc go o cierpliwość i tłumacząc, że jest to trudna sztuczka, której dziadek się jeszcze nie nauczył. Rozmawianie jest bowiem ważne dla każdego, bez względu na wiek.

Jak dobrze wiemy, słowna komunikacja międzyludzka nie jest doskonała. Kiedy rozmowa odbywa się w pośpiechu i towarzyszy jej strach, może przynieść wiele zła. Warto więc – zwłaszcza te trudne rozmowy – zaplanować. Moim zdaniem czas i poczucie bezpieczeństwa to podstawa, aby można było mówić o dobrej rozmowie. Trudno podczas rozmawiania nie ulegać nadmiernym emocjom, zwłaszcza przy odmiennych zdaniach w poruszanej kwestii. Szczególnym utrudnieniem bywa impulsywny charakter rozmówców.

Jednak jeśli rozmowa ma być szczerą, powinna przebiegać bez zbędnego makijażu. Jacy jesteśmy, takich nas trzeba kochać, z takimi żyć i rozmawiać.

Mam już swoje lata i widzę, że kreowany przez media, biznes i politykę sposób komunikacji ma tylko jeden cel, którym jest konkretny materialny zysk. Jak wiadomo „kto z kim przestaje takim się staje”, więc i my poddani ciągłej obróbce medialnej (czy to przez TV, czy przez internet), przejmujemy te schematy komunikacji i stosujemy je w naszych osobistych relacjach. Niestety zapominamy przy tym, że taki sposób, nastawiony na mieć, wypiera to, co w głębi serca jest dla nas najważniejsze, czyli być.

Czy warto rozmawiać?

Kto z nas nie lubi słyszeć, że jest wspaniały, piękny, mądry i młody (kolejność przypadkowa – do wyboru czytelnika). Pochwały, gratulacje i podziękowania wyrażane słowem są dla nas paliwem i bodźcem do podejmowania kolejnych decyzji. Stymulują do wyznaczania sobie nowych zadań i dodają sił do pokonywania kolejnych życiowych schodków. Ale przecież życie to nie jest bajka i słowa mogą także ranić i przynieść dużo zła.

Plotki, obmowy, nieuzasadnione oskarżenia – to nimi wykopujemy między sobą rowy trudne do zasypiania. Takie krzywdzące słowa psują relacje i oddalają nas od siebie. I ja mam takie doświadczenia za sobą. Jednak jeśli nie przestajemy ze sobą rozmawiać, to możemy odszukać, gdzie ten rów wykopaliliśmy i spróbować go zasypać. Bez tej wiedzy, bez rozmawiania ze sobą pozbawieni jesteśmy możliwości naprawienia tego, co nasze słowa zniszczyły. Dlatego w ramach dbania o relacje **nie tylko warto, ale trzeba rozmawiać.**

Niech nam nikt nie zabierze wolności wypowiedzania swoich opinii na wybrany temat. Dobra zasada, którą staram się stosować w moim życiu, to prawo do pozostania przy swoim zdaniu. Każda rozmowa pozostaje w nas i pracuje. Zdarza się, że użyta przez naszego rozmówcę argumentacja wpływa na zmianę naszego zdania czy opinii w tej, czy innej sprawie. Nasza wiedza i opinia jest przecież wypadkową otrzymywanych danych, które dzięki rozmowom są coraz to inne i jest ich coraz więcej.



Święta Bożego Narodzenia są szczególną okazją do doskonalenia umiejętności rozmawiania. Poprzez swoją niepowtarzalną atmosferę skłaniają do wzajemnej życzliwości, a często są też okazją do obejrzenia się za siebie. Wyjątkowe otoczenie: wigilijny stół, choinka czy kolędy to finał, na który wszyscy czekamy. Ale żeby był pięknie przeżywany, warto go dobrze przygotować. W tym

bez wątpienia pomogą dobre i szczerze rozmowy, na które zawsze czekam i którym wszystkim Państwu serdecznie życzę.

Gumek

GABINET DERMATOLOGICZNY

lek. Agnieszka Iwanowska

*specjalista
dermatolog-wenerolog*

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

D/0687

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y0549

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Marzena Hinz	lek. chorób wewn.
Wiesława Korycka	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Marzena Maksym	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Iwona Orczykowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-Juskiewicz	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 Krapięć - 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



W tych dniach papież Franciszek uczestniczył w uroczystości wręczenia Nagrody Ratzingera. Otrzymali ją francuski jezuita i doktor teologii – ojciec Michel Fédou oraz amerykański prawnik, specjalista w dziedzinie prawa konstytucyjnego, międzynarodowego i unijnego – Joseph Halevi Horowitz

Weiler, który jest jednocześnie pierwszym wyznawcą judaizmu otrzymującym to wyróżnienie. Papież przypomniał, że jego poprzednik działał na rzecz pojednania między chrześcijanami i Żydami, a on sam także podąża tą drogą w „duchu dialogu i przyjaźni”.

Zwracając się do uczestników ceremonii w Watykanie, Franciszek przywołał swoje osobiste, braterskie i serdeczne spotkania z emerytowanym papieżem. „Jego myśl dalej jest owocna i sprawcza” – podkreślił.

„Wszyscy czujemy jego duchową obecność i towarzyszenie całemu Kościołowi w modlitwie” – dodał papież i zwrócił uwagę na „pogrążone w kontemplacji” ocy Benedykta XVI.

95-letni emerytowany papież (od swej rezygnacji przed 9 laty) mieszka w rezydencji w dawnym budynku klasztornym, znajdującym się w Ogrodach Watykańskich.

Ojciec Benedykt – wyznał kiedyś, że wolałby, aby mówiono o nim w ten sposób – powiedział w swe ostatnie urodziny, iż „Bóg być może chciał go mieć jeszcze tutaj, aby dawał świadectwo światu”. Papież Ratzinger wg otoczenia nie spodziewał się, że dożyje tak sędziwego wieku. „Kiedy został wybrany na papieża, myślał, że Bóg Ojciec powoła go za kilka lat do siebie, a kiedy przeszedł na emeryturę, sądził, że będzie żył jeszcze tylko kilka miesięcy” – twierdzi Jego przyjaciel i biograf papieża seniora, dziennikarz Peter Seewald.

„To bardzo skromny człowiek i wcale nie jest inkwizytorem. Można go krytykować, ale bardziej oplać się go słuchać” – zapewnia.

Jak wypowiada się arcybiskup Georg Gänswein, osobisty sekretarz papieża seniora, jest On „w dobrym nastroju, oczywiście fizycznie jest stosunkowo słaby i wątły, ale ma jasny umysł. [...] Nie odprawia już liturgii jako główny celebrans. Od pewnego czasu tak się dzieje, ponieważ po prostu nie ma już siły. Nie ma siły, by cały czas stać, nie ma też siły głosu. Śledzi jednak liturgię, bierze w niej udział, koncelebrując, jak to czynił dotychczas, i uczestniczy w niej z wielkim wewnętrznym skupieniem. Z niej też czerpie wciąż na nowo, dzień po dniu, nowe siły dla swojego życia”.

Papież emeryt dzień zaczyna „zawsze od najważniejszego elementu dnia, czyli porannej mszy św. i modlitw brewiarzowych. Potem przychodzi śniadanie, a po nim przerwa. Następnie poświęca się korespondencji i porannej lekturze. Od czasu do czasu gra na fortepianie, ale wszystko to robi małymi krokami. Potem jest obiad. Po nim jest mała sjesta, a popołudniami od czasu do czasu pojawiają się goście. Wszystko to robi w zależności od samopoczucia. Nie zapominamy także o popołudniowym spacerze po ogrodach, gdzie odmawiamy różaniec, ale na siedząco. Po kolacji zwykle oglądamy włoskie wiadomości w telewizji, a następnie przychodzi czas na kończącą dzień modlitwę”.

JT/JJ

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

WROMED

AB/0136

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

Logopedia zabawą stoi



Dzieci to grupa pacjentów najczęściej odwiedzająca gabinety logopedyczne. Mowa rozwija się do około 7 roku życia, a w tym czasie mogą pojawić się różnorodne nieprawidłowości, które należy skonsultować z logopedą. Po solidnej diagnozie przychodzi czas na „poważną” terapię. Okazuje się jednak, że najefektywniejszą drogą do uzyskania efektu terapeutycznego jest... zabawa! Podpowiadam, jak wykorzystać tory z lokomotywą i pociągami, aby przyniosły korzyści logopedyczne. Pociąg to częsty motyw w reklamach przedświątecznych, a jednocześnie to świetny sposób na spędzenie czasu logopedycznie.

W zależności od trudności danego dziecka można wykorzystać następujące pomysły.

I etap – rozkładanie torów. U dzieci, u których mowa nie jest naturalną formą komunikacji, a chętniej porozumiewają się w sposób niewerbalny (np. gest, mimika), to dobry sposób na to, żeby nawiązać spontaniczne dialogi. U młodszych dzieci można w ten sposób wypracować gest wskazywania palcem i nawiązywanie kontaktu wzrokowego. Trzeba pamiętać, że każda aktywność (gest, słowo, kontakt wzrokowy) powinna być nagrodzona przez dorosłego. Stawiamy na pozytywne wzmocnienia!

II etap – układanie przystanków. Przystanki są bardzo ważne, bo dają pretekst do rozmowy i kontaktu. Przystanki mogą być tylko umowne – nawet można wykorzystać do tego pudełka po zapałkach. Pociąg będzie musiał się zatrzymać

i zabrać pasażerów. Kto może być pasażerem? Każdy! Macie w domu pacynki, pluszowe misie czy zabawki z jajek niespodzianek... Każda z tych zabawek może wybrać się w podróż naszym logopedycznym pociągiem!

III etap – pociąg wjeżdża na tor! Bardzo ważne, aby ustalić, że poruszający się pociąg wydaje dźwięk! W zależności od wieku dziecka może to być wydłużona głoska „w”, a nawet krótkie powtarzane po sobie głoski „cz” (od ok. 5 roku życia).

Logopeda podpowie, jaka głoska może być tym dźwiękiem w zależności od możliwości dziecka.

IV etap – bawcie się dobrze i mądrze! W trakcie zabawy rozmawiajcie, okazujcie swoje emocje w zależności od tego, co Was spotka – zdziwienie, złość, radość, smutek. Pokażcie, że z każdej kłopotliwej sytuacji można wybrnąć (np. gdy pociąg się wykołei), a najlepiej

zróbcie to wspólnie – proście o pomoc wzajemnie.



Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

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

To tylko przykład, który ma za zadanie rozbudzić pomysły na kolejne zabawy. Wykorzystajcie świąteczny czas, spędzając go z najbliższymi. Zabawa to świetny sposób na budowanie relacji ze swoim dzieckiem.

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

Karolina Mroczek-Łuszczczyk

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 wspomaganie 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



CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO



wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego










refundacja



Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

ciśnieniomierze

artykuły przeciwośluzynowe

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

Czym grozi korzystanie z telefonu w toalecie?

Niektórzy nie wyobrażają sobie wizyty w toalecie bez telefonu. Jednak mało kto zdaje sobie sprawę z negatywnych konsekwencji takiej praktyki. Okazuje się, że załatwianie potrzeb fizjologicznych z telefonem może odbić się na naszym zdrowiu.

Dla wielu osób załatwianie potrzeb fizjologicznych jest dobrym momentem na przejrzenie wiadomości oraz nowości w social mediach. Zgodnie z ankietą przeprowadzoną przez firmę PR Newswire aż 73 proc. osób korzysta z telefonu w toalecie. Taką odpowiedź zaznaczyli szczególnie młodzi ludzie, w wieku 18-29 lat.

Jednak ta z pozoru błaha czynność wcale nie jest dobra dla naszego zdrowia. Nie dość, że niehigieniczna, to jeszcze może spowodować na nas choroby.

Zakażenia bakteryjne

Podczas wizyty w toalecie istnieje ryzyko przeniesienia bakterii i drobnoustrojów na powierzchnię telefonu. W szczególności podatne na zatrzymywanie bakterii jest gumowe etui. To właśnie

ono może być nośnikiem bakterii E. Coli. Wystarczy, że dotkniemy je nieumytą dłonią, a następnie przyłożymy telefon do twarzy.

Dlatego po korzystaniu z toalety należy umyć nie tylko ręce, lecz także dezynfekować telefon. O tej drugiej czynności niestety większość osób zapomina.

Problemy z jelitami i hemoroidy

„Lepiej nie spędzaj w toalecie z telefonem dłużej niż 10 min. dziennie” – radzi dr Roshini Raj, gastroenterolog z NYU Langone.

Wszystko dlatego, że korzystanie z telefonu podczas załatwiania potrzeb fizjologicznych może znacznie wydłużyć czas „posiedzenia”. W skutek tego może to doprowadzić do zaparcia, a nawet powstawania hemoroidów. Chodzi przede wszystkim o nienaturalną pozycję, jakiej doświadczamy, czytając wiadomości na smartfonie podczas wypróżniania.

„Nawet jeśli się nie napinasz, tylko po prostu siedzisz i myślisz o czymś innym, to na żyły wciąż wywierany jest pewien nacisk” – tłumaczy specjalista. To właśnie ten nacisk może przyczynić się do powstawania hemoroidów.

Zbyt długie siedzenie w toalecie może również zaburzyć pracę jelit. Perystatyka to inaczej ruchy skurczowe jelit, które przesuwają stolec przez jelito do odbytnicy. Ale siedzenie w toalecie przez długi czas i nic nie robienie może utrudniać ten proces.

Korzystanie z telefonu podczas załatwiania potrzeb fizjologicznych może również przyczynić się do rozwoju zaparcia.

„Jeśli siedzisz przez dłuższy czas w toalecie bez faktycznego wypróżnienia, twoje ciało może również zacząć nie rozpoznawać tych sygnałów, co może prowadzić do zaparcia” – podkreśla dr Raj.

Najlepszym rozwiązaniem dla



naszego zdrowia jest zrezygnowanie z korzystania ze smartfona podczas wypróżniania. Natomiast, jeśli nie jesteś w stanie się rozstać z urządzeniem nawet podczas tej czynności, zachowaj szczególną higienę oraz pilnuj ilości czasu, który spędzasz w toalecie, by nie nabawić się problemów.

Autorka: Weronika Rumińska

Źródło: poradnikzdrowie.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.

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: 722 341 247

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

USG**dr n.med. Jarosław Więckowski**
*specjalista radiodiagnostyki***BADANIA:**jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.**Radom, ul. Żeromskiego 64**
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

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**- zabiegi laserem ER : YAG****www.euromed.radom.pl**

F/0331

Z „winter blues” zmagają się co piąty z nas. Co jest jego przyczyną?

„Winter blues” dotyka nawet 20 proc. populacji. W jego wyniku gabinety psychiatryczne pękają w szwach, gdyż społeczność nie jest w stanie poradzić sobie ze zmęczeniem i spadkiem nastroju, który wynika z krótszych dni. „Winter blues” łatwo pomylić z depresją sezonową, nazywaną w skrócie SAD (z ang. seasonal affective disorder). Czym różnią się te dwie przypadłości?

„Winter blues” to nie to samo, co SAD

„Zarówno końcówka roku, jak i okres jesienno-zimowy, to czas, kiedy w gabinetach psychologów czy psychiatrów jest więcej pacjentów. Z jednej strony to dla wielu osób czas podsumowań, ale też spadek nastroju związany na pewno z niesprzyającą aurą, przede wszystkim krótszym dniem, mniejszą ilością światła, zmniejszeniem aktywności fizycznej” – mówi psycholog, mgr Sylwia Rozbicka.

Według badaczy z Cleveland Clinic depresja sezonowa (w skrócie SAD) dotyka ok. 5 proc. Amerykanów. Na to zaburzenie cierpi ok. 4 proc. populacji żyjącej w strefie umiarkowanej i aż 10



proc. osób żyjących w strefach niedoboru światła słonecznego. Jeśli chodzi o Europę, szacuje się, że sezonową chorobą afektywną może mieć ok. 2 proc. mieszkańców.

Sezonowa choroba afektywna nie jest związana tylko z odczuwaniem smutku z powodu braku dostępu do słońca, krótszych dni czy brzydkiej

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

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

REFUNDACJA z NFZZapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30**Radom ul. Olsztyńska 33a**
tel.: **666 128 195, 566 566 001**

M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. **48 331 20 19**
tel. dom. 660 426 797

M/0306

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY**Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.****Agata Nowakowska** **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatra

tel: **506 472 466**

lekarz specjalista psychiatra

tel: **502 258 348**

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

S/0308

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30

Centrum Medyczne

Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

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

pogody. Do typowych objawów SAD można zaliczyć ogólny smutek, anhedonię, brak odczuwania radości, zmęczenie, apatię, spadek energii, zmianę apetytu (zarówno jego wzmocnienie, jak i brak). Objawy te utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie.

„Czasami występują też zaburzenia snu pod postacią problemów z zaśnięciem, wybudzania się nad ranem lub też nadmiernej senności. U niektórych osób może pojawić się podwyższony niepokój, a nawet stale utrzymujący lęk. Nie ma to jednak nic wspólnego z «winter blues», który po prostu objawia się obniżeniem nastroju spowodowanym zewnętrzną aurą” – podkreśla specjalistka w rozmowie z abcZdrowie.

Przyczyną SAD, podobnie jak w depresji, jest zaburzenie neuroprzekazników: spadek poziomu serotoniny, nieprawidłowe wydzielanie noradrenaliny, dopaminy i melatoniny. Dużą rolę może również odgrywać niedobór witaminy D.

Natomiast „winter blues” to skutek zaburzeń rytmu okołodobowego. „Winter blues” określany jest przez amerykańskich naukowców mianem „łagodniejszej formy SAD”. Z tą dolegliwością zmagają się ok. 20 proc. populacji podczas najzimniejszych, najciemniejszych miesięcy w roku.

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

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

Zaburzenie rytmu okołodobowego spowodowane jest tym, że zimą jest mniej słońca i dzień staje się automatycznie krótszy. Późne wschody i wczesne zachody słońca mogą wpłynąć negatywnie na nasze samopoczucie. Jeśli pracujemy w typowych godzinach pracy, często słońce widzimy tylko przez okno.

Gdy zapada ciemność, nasz organizm automatycznie przestawia się na „tryb spania”. Jednak dzień, mimo ciemności, wciąż trwa. Kiedy człowiek przeciwstawia się naturalnym procesom fizjologicznym organizmu, mogą wystąpić objawy takie jak bóle głowy, problemy ze snem, zmęczenie oraz stany depresyjne. Człowiek potrzebuje światła do życia i lepszego nastroju, dlatego, jeśli przez długi czas przebywamy w ciemności, nasza psychika daje o sobie znać.

Autorka: Weronika Rumińska
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

ORTO-LIVE

— JANIK —

specjalista chirurgii ogólnej

Dr n. med. **Michał Janik**

Certyfikowany chirurg bariatryczny

Wykonuje operacje estetyczne
po chirurgicznym leczeniu otyłości.

Wykonuje zabiegi z zakresu:
medycyny estetycznej, laseroterapii
oraz przeszczepy włosów metodą FUE,
a także dermatochirurgii.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji:
chirurgicznego leczenia otyłości
plastyki powłok brzusznych
plastyki przepuklin
chorób dróg żółciowych

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10-17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

ortolive.janik ortolive

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudno gojących
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

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 włóknienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia

rumieniowatego układowego

Leczenie zapaleń naczyń

Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

Nowa szczepionka daje nadzieję na wyeliminowanie boreliozy

Firmy farmaceutyczne Pfizer i Valneva przekazały, że szczepionka przeciwko boreliozie przeszła badania nad określeniem dawki i wstępną analizę jej skuteczności. Wyniki tych badań są zadowalające – preparat „wytworzył trwałą odporność”. Jest zatem duża szansa, że wkrótce może nas czekać przełom w leczeniu tej wieloukładowej choroby zakaźnej.

Amerykański koncern farmaceutyczny Pfizer i francuska Valneva pracują intensywnie nad opracowaniem szcze-

ponki przeciwko chorobie z Lyme, znanej jako borelioza. Wywołana jest przez krętki z rodzaju *Borrelia*, które przenoszone są

przez zakażone kleszcze. Jej charakterystycznym objawem jest tzw. rumień wędrujący (określany także pełzającym), który przyjmuje postać rozległego zaczerwienienia w kolistym kształcie. Pojawia się we wczesnym stadium boreliozy w miejscu wkłucia kleszcza od 3 do 30 dni po ugryzieniu.

Przełom w leczeniu boreliozy?

„Wraz z rosnącym globalnym wskaźnikiem występowania boreliozy zapewnienie ludziom nowej opcji ochrony przed chorobą jest ważniejsze niż kiedykolwiek” – zaznaczyła w wydanym oświadczeniu w sierpniu 2022 roku Annaliesa Anderson, wiceprezes i szefowa działu badań i rozwoju szczepionek w koncernie Pfizer.

Badanie drugiej fazy badań nad preparatem o nazwie VLA15 zakończyło się w kwietniu 2022 roku. Sześć miesięcy później wystartowała trzecia faza badań klinicznych, podczas której uczestnicy otrzymali trzy dawki szczepionki lub placebo, a następnie dawkę przypominającą. Wzięli w niej udział zarówno dzieci, jak i dorośli.

Jak przekazały firmy farmaceutyczne, nieco wyższy poziom przeciwciał mieli ochotnicy po przyjęciu trzech dawek szczepionki przeciwko boreliozie, niż ci, którzy otrzymali dwie dawki. Ich poziom przeciwciał spadał z czasem, lecz mimo to preparat zapewniał „trwałą ochronę” przed chorobą z Lyme. Żaden z uczestników nie zgłosił skutków ubocznych.

Kiedy może być zatwierdzona szczepionka przeciwko boreliozie?

Nadal trwają badania nad trzecią fazą w celu określenia, czy szczepionka VLA15 przeciwko boreliozie jest równocześnie bezpieczna i skuteczna. Prowadzone są one w 50 krajach europejskich (w tym w Polsce) oraz w Stanach Zjednoczonych.

Pfizer i Valneva mają nadzieję, że nowa szczepionka przeciwko boreliozie zostanie pomyślnie przyjęta przez społeczeństwo. Przyszłość tego preparatu zależy od wyników trzeciej fazy badań klinicznych. W przypadku, gdy testy wyjdą pozytywnie, firmy farmaceutyczne będą ubiegać się o zgodę Agencji Żywności i Leków (FDA) o dopuszczenie szczepionki do obrotu w 2025 roku.

Autorka: Anna Tłustochowicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła 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

„A Słowo ciałem się stało i rozbiło namiot wśród nas” (J 1,14)

Znamy bardzo dobrze te słowa z Ewangelii św. Jana. Słyszymy je często w okresie Bożego Narodzenia w naszych świątyniach. Słowa z Pisma Świętego śpiewamy też w polskiej kolędzie „Bóg się rodzi”, której autorem jest Franciszek Karpiński.

Ktoś może zwrócić uwagę na nieco inne tłumaczenie niż to, które mamy utrwalone w pamięci. Rzeczywiście sposób zapisu jest nieco inny. Św. Jan Ewangelista, który był Hebrajczykiem i znał dobrze Stary Testament, ujął prawdę o Wcieleniu Boga na sposób żydowski. Odwieczny Bóg stał się człowiekiem i rozbił namiot wśród ludzi. Co to oznacza? Jakie intencje miał Apostoł, kiedy pisał o Bożym Narodzeniu?

Musimy otworzyć Księgę Wyjścia w Starym Testamencie. Opisuje ona wyjście z niewoli egipskiej. To tam przeczytamy o plagach, o baranku paschalnym, o przejsciu przez Morze Czerwone i czterdziestoletniej wędrówce Izraelitów przez pustynię do Ziemi Obiecanej. Właśnie tam odnajdziemy Namiot Spotkania, który był przenośną i tymczasową świątynią. W nim znajdowała się Arka Przymierza w której spoczywały dwie kamienne tablice z Dekalogiem, które Bóg dał Mojżeszowi na górze Synaj. Namiot Spotkania był znakiem obecności Boga pośród swojego ludu, który sobie wybrał. Widocznym elementem tej prawdy był obłok, którym towarzyszył temu miejscu. „Obłok bowiem Jahwe we dnie zakrywał przybytek, a w nocy błyszczał jak ogień w oczach całego domu izraelskiego w czasie całej ich wędrówki” (Wj 40,38).

Namiot Spotkania był też miejscem modlitwy, a więc szczególnego spotkania Boga z człowiekiem. „Ile zaś razy Mojżesz wszedł do namiotu, zstępował słup obłoku i stał u wejścia do namiotu, i wtedy Pan rozmawiał z Mojżeszem. Pan rozmawiał z Mojżeszem twarzą w twarz, jak się rozmawia z przyjacielem” (Wj 33, 9-11). Szczególnie zwraca naszą uwagę sformułowanie, które mówi nam o wyjątkowej zażyłości między Bogiem a Mojżeszem. Bóg jest blisko człowieka – „twarzą w twarz”. Pan też traktuje swoje stworzenie w sposób wyjątkowy: Pismo Święte nazywa Mojżesza przyjacielem Boga.

Co to wszystko mówi nam o świątach Bożego Narodzenia? Przede wszystkim wprowadza nas w Tajemnicę samego Boga, który wszedł w historię i stał się jednym

z nas. Stał się człowiekiem to znaczy, że znał ciepło i uśmiech Matki Maryi. Tak jak każdy z nas potrzebował obecności drugiego człowieka. Cieszył się i radował z ciepła domowego ogniska. Znał również samotność modlitwy w Ogrójcu, lęk i drżenie przed cierpieniem, zdradę swojego ucznia, a także trwogę konania. Wszystkie ludzkie uczucia nie były obce Panu Jezusowi, bo był do nas podobny we wszystkim, oprócz grzechu (por. Hbr 4,15). Doznawał On uczuć prawdziwie ludzkich: radości, smutku, gniewu, zdumienia, miłości.

Tajemnica Bożego Narodzenia to świadomość bliskości Pana Jezusa. On przeszedł przez życie jak każdy z nas. W obliczu cierpienia, choroby, trwogi i smutku mamy świadomość, że współodczuwa razem z nami i wstawia się za nas przed swoim Ojcem. W Chrystusie Bóg jest obecny, tak jak był obecny w Namiocie Spotkania. W Nim człowiek jednoczy się z Bogiem na modlitwie, jak Mojżesz rozmawia z Panem „twarzą w twarz”.

ks. Przemysław Wójcik



„Albowiem Dziecię nam się narodziło, Syn został nam dany, na Jego barkach spoczęła władza.

Nazwano Go imieniem: Przedziwny Doradca, Bóg Mocny, Odwieczny Ojciec, Księżę Pokoju” (Iz 9,5).

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

ks. Przemysław Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia
Jadwiga Kazana
Katolickie Stowarzyszenie Lekarzy
Polskich – Oddział Ziemi Radomskiej
Halina Boniecka
Katolickie Stowarzyszenie Pielęgniarek
i Położnych Polskich – Oddział Radomski

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰.

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰,

Dni powszednie (poniedziałek-piątek) - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10³⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego

lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

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

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

6 stycznia – 2023 Katolickie Stowarzyszenie Lekarzy Polskich - Oddział Ziemi Radomskiej zaprasza na spotkanie w siedzibie Izby Lekarskiej.

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 Niedziałek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0006



Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Kwiolcznictwa
im. dr Konrada Viettha 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.rckikradom.pl

**APTEKI
OSIEDLOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDLOWE**

OSIEDŁOWA 9

w budynku

PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007

apteka

Apteka rodzinna

Radom,
ul. Czachowskiego 15a
tel 48 362 48 96

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346