



**Boże narodzenie  
otwiera serce i umysł**

str. 22

**Legenda Mikołaja**

str. 24

**Święta i Sylwester  
oczami zwierząt**

str. 27

**Pomysł na prezent**

str. 30

**Jak się zmieniać,  
żeby zmienić**

str. 16

**Zarządzanie  
czasem**

str. 7

**Zaprojektujemy  
Twoje włosy!**

str. 12

**Ginekologia estetyczna:  
pomoc, a nie fanaberia**

str. 8

**O pasożytach słów kilka**

str. 19

**Leczenie uzależnień z pomocą komory hiperbarycznej**

str. 11

**Homocysteina, istotny wskaźnik stanu zdrowia**

str. 4



## Spis ogłoszeń

### LEKARZE SPECJALIŚCI

#### ALERGOLOG

Krajewski Adam – str. 15  
Gamed – str. 27  
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

#### CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 16  
Wypyski Andrzej – str. 16

#### CHIRURG NACZYNIOWY

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 16  
Terpiłowski Tomasz – str. 26

#### CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 15  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 16  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 16  
Terpiłowski Tomasz – str. 26  
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 6  
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 28

#### CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 7  
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 15  
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 16

#### DERMATOLOG

Gamed – str. 27  
Krajewski Adam – str. 15

#### DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 9  
Nazimek Marta – str. 9  
Kempa Urszula – str. 28

#### ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 27  
Kempa Urszula – str. 28

#### GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 27  
Gamed – str. 27  
Stefaniuk Piotr – str. 15

#### GINEKOLOG

Gamed – str. 27  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9  
Kielski Piotr • EPMED – str. 9  
Nita Zygmunt – str. 9  
Penza Grzegorz – str. 8  
Świechowski Witold – str. 14  
Szczęśniak-Sikora Dobrosława – str. 9

#### INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 9  
Gamed – str. 27  
Gałęzia Robert • NOVA MEDIC – str. 18  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9

#### KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 7  
Gamed – str. 27  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 28  
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 7  
Poteręła Magdalena – str. 28  
Świągół Paweł – str. 28  
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 28

#### LARYNGOLOG

Gamed – str. 27  
Kielska Ewa • EPMED – str. 9

#### MEDYCYNA ESTETYCZNA

Mieszkowski Mariusz – str. 11  
Polmedic

#### MEDYCYNA PRACY, BADANIA OKRESOWE

Gamed – str. 27  
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 9  
Pytel Anna • AGAMED – str. 14

#### NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 25  
Chojnacka Marina – str. 21  
Dudzińska Ewa – str. 7  
Frynas Katarzyna – str. 7  
Gamed – str. 27  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 25  
Kosowski Jarosław – str. 25  
Kowal Elżbieta • NOVA MEDIC – str. 25  
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 25  
Olczyk Ziemowit – str. 25  
Rogozńska Agnieszka – str. 25  
Witucka-Tuzimek Anna • NOVA MEDIC – str. 18

#### NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew • NOVA MEDIC – str. 18

#### OKULISTA

Gamed – str. 27  
Likowska Elżbieta – str. 23  
Nazimek Waldemar – str. 23  
Szponar Bogusław – str. 23

#### ORTOPEDA

Bolek Marcin • NOVA MEDIC – str. 18  
Karaś Marek • MEDICON – str. 3  
Kazubiński Hubert – str. 7  
Kowal Roman • NOVA MEDIC – str. 18  
Piasta Zbigniew • MEDJANA – str. 7  
Sekula Jan • SANUS – str. 27  
Sławiński Stanisław • NOVA MEDIC – str. 18  
Szykarczuk Tomasz – str. 17  
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 6

Wypyski Andrzej – str. 16

#### PEDIATRA

Gamed – str. 27  
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 28  
Nazimek Marta – str. 9  
Szczodry Małgorzata • NOVA MEDIC – str. 18

#### PRZYCHODNIE

Agamed – str. 14  
Centrum Bernardyńska – str. 3  
ChłodnaMed – str. 9  
EndoCard – str. 28  
Epmec – str. 9  
Gamed – str. 27  
Gravmed – str. 8  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 6, 7  
Nel-Med – str. 9  
NovaMedic – str. 18  
Polmedic – str. 30, 32  
Przychodnia Centrum – str. 11  
Terpiłowski – str. 26

#### PULMONOLOG

Węgrzycka Barbara – str. 11

#### PSYCHIATRA

Gamed – str. 27  
Karczewski Andrzej – str. 15  
Ostrach Dorota – str. 7  
Szczęńska Ewa – str. 15

#### RADIOLOGIA

Łęgowik Tomasz • NOVA MEDIC – str. 18  
Rębiś-Woźniak Justyna • NOVA MEDIC – str. 18  
Słyk Piotr • NOVA MEDIC – str. 18

#### STOMATOLOG

Agamed – str. 14  
Aurumdent – str. 14  
Dent Artis – str. 15  
Gamed – str. 27  
Implant dentist – str. 15, 29  
Kaniewscy – str. 14  
M-dent – str. 14  
Medap – str. 14  
PT Dental – str. 15  
Szwedental – str. 14

#### UROLOG

Alter Andrzej – str. 7  
Baryłka Krzysztof – str. 16  
Gamed – str. 27

### USŁUGI MEDYCZNE

#### ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 31  
Medica – str. 5

#### BADANIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 27  
PMR – str. 9

#### DIETETYK

Fizjomedica – str. 22  
MASAŻ LEZCZNY  
Chrobrego – str. 25  
FizjoExpert – str. 21  
Fizjomedica – str. 22  
Reha-complex – str. 21  
MedJana – str. 6, 7  
Nova Medic – str. 18

#### OPTYK

Grabowscy – str. 24  
Likowska Elżbieta – str. 23  
Likowski Adam – str. 23  
OPIEKA PIELEGNIARSKA  
Chrobrego – str. 25  
Dom Pod Złotym Dębem – str. 13  
Reha-complex – str. 21  
Vic-Med – str. 13

#### OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 13  
Chrobrego – str. 25  
Vic-Med – str. 13

#### PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 15

#### PSYCHOLOG

Dziwańska Kinga – str. 1  
Gamed – str. 27  
Kołatą Agnieszka – str. 7  
Skupińska-Fila Dominika – str. 19  
Wesołowska Sylwia • NOVA MEDIC – str. 18

#### REHABILITACJA

Chrobrego – str. 25  
FizjoExpert – str. 21  
Fizjomedica – str. 22  
Kelles Krauz – str. 20  
MedJana – str. 6, 7  
Nova Medic – str. 18  
Reha-complex – str. 21  
Vic-Med – str. 13

#### SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 13  
Mikirad – str. 13  
Medistar – str. 13  
Multimed – str. 13

Reha-complex – str. 21  
Symat – str. 13

### DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

#### ANALIZY MEDYCZNE

Baldys Krystyna – str. 31  
Gamed – str. 27  
Medica – str. 5

#### BIOPSJE

Euromed – str. 16

#### BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 27

#### DOPPLER

MedJana – str. 6, 7  
Nova Medic – str. 18  
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 16  
Terpiłowski – str. 26

#### EMG/EEG

Jędrasek Henryk • NOVA MEDIC – str. 18  
Jurkiewicz Grzegorz – str. 25  
Kowal Elżbieta • NOVA MEDIC – str. 18

#### RENTGEN

Panoramica – str. 17

#### REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis/Affidea – str. 21  
Grupa Medical – str. 19  
Polmedic – str. 32

#### TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Panoramica – str. 17  
Polmedic – str. 32

#### USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 9  
Drożdżikowski Wiesław – str. 27  
Epmec – str. 9  
Euromed – str. 16  
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 9  
Medicon – str. 3  
MedJana – str. 6  
Nova Medic – str. 18

### INNE

Agencja Bezpieczeństwa Informacji – str. 17  
Apt-eco – str. 11  
Diacom – str. 20  
Leczenie uzależnień – str. 21  
Moja recepcja – str. 7  
Neuropatia – str. 20  
Pijawki – str. 20  
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 26  
Thymos, komora hiperbaryczna – str. 11  
Wynajmę gabinet – str. 17

### Gazeta promowana przez:

• hurtownię farmaceutyczną **PORFARM**

**CHRONOMETR**  
ZEGARKI  
sprzedaż • serwis  
paski, bransolety, baterie  
(do glukometrów, termometrów,  
aparatów słuchowych i ciśnieniomierzy)  
Radom, ul. Żeromskiego 2, tel. 48 36 234 78



Zdrowych, rodzinnych, szczęśliwych  
i śnieżnych Świąt Bożego Narodzenia  
spełnienia marzeń i planów  
w Nowym 2017 Roku  
życzy redakcja

Wszystkie artykuły zamieszczone w informatorze mają formę artykułów reklamowych.



- **Medycyna rodzinna**
- **Poradnie specjalistyczne**
- **Medycyna pracy**
- **USG • USG Doppler szyi • USG Doppler kończyn dolnych dr n. med. A. Kukliński**  
**Echo serca (dla dorosłych i dzieci) • Holter EKG (dla dorosłych i dzieci),**  
**Holter ciśnieniowy • Testy Wysiękowe • RTG cyfrowe**
- **Leczenie szpitalne** **krótkie terminy**

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia

**Nowe usługi**

- KARDIOLOG
- KARDIOLOG DZIECIĘCY
- ENDOKRYNOLOG
- NEUROLOG
- NEUROCHIRURGIA konsultacje profesorskie
- CHIRURGIA NACZYNIOWA



Infolinia

**48 367 15 10**

**790 602 603**

Poradnie medycyny rodzinnej

**48 366 81 51**

Poradnie specjalistyczne

**Zabiegi usunięcia zaćmy**

Proponujemy soczewki

wewnątrzgałkowe firmy Alcon.

Operacje wykonuje **dr Kiciak Zbigniew**  
Kierownik (Ordynator) Oddziału Okulistyki  
w MSzS w Radomiu.

**konkurencyjne ceny**

Zapisy w gabinecie nr 20, I piętro

kom. **790 610 790** lub **(48) 367 15 16**

od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 - 16.00

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl

www.medicon.com.pl



**CENTRUM  
BERNARDYŃSKA**

*Szybki dostęp do lekarzy*

**NOWI SPECJALIŚCI**

- dr n. hum. Dziwańska Kinga – PSYCHOLOG KLINICZNY
- lek. spec. Jodłowski Jacek – CHIRURG OGÓLNY / ONKOLOG
- dr n. med. Koncewicz Renata – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- mgr Krawczyńska Ewa – SEKSUOLOG / PSYCHOLOG
- lek. spec. Stefaniuk Piotr – GASTROENTEROLOG
- lek. spec. Węgrzycka Barbara – PULMONOLOG / CHOROBY PŁUC
- lek. spec. Skwarzyński Adam – CHIRURG OGÓLNY / CHIRURG NACZYNIOWY
- lek. spec. Kasprzak Łukasz – ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU

**POZOSTALI SPECJALIŚCI**

CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG + CHIRURG NACZYNIOWY  
DERMATOLOG I WENEROLOG + DIABETOLOG + DIETETYK + ENDOKRYNOLOG  
ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY + HEMATOLOG + HEPATOLOG + INTERNISTA + KARDIOLOG  
LOGOPEDA + MASAŻYSTA + NEFROLOG + NEFROLOG DZIECIĘCY + NEUROCHIRURG  
NEUROLOG + ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU + OTORYNOLARYNGOLOG  
PEDIATRA + PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ + PROKTOLOG + REUMATOLOG  
RADIOLOG + TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ + TRANSPLANTOLOG + UROLOG

**ECHO SERCA, LABORATORIUM ANALITYCZNE,  
MEDYCYNA PRACY, HOLTER EKG, USG, ZABIEGI**

Radom, ul. Bernardyńska 3A  
biuro@centrumbernardynska.pl  
www.centrumbernardynska.pl

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

tel./faks **48 386 96 00**

w godz. 8.00-20.00



*Wszystkiego najlepszego*

# Homocysteina

## istotny wskaźnik stanu zdrowia

Homocysteina jest aminokwasem, którego podwyższony poziom we krwi uważany jest za czynnik rozwoju wielu chorób. Prawie wszystkie badania kliniczne potwierdzają silny związek pomiędzy podwyższonym poziomem homocysteiny a chorobami układu sercowo-naczyniowego.

Homocysteina powstaje we wszystkich komórkach organizmu człowieka, w toku fizjologicznych przemian metioniny – egzogenego aminokwasu siarkowego. Homocysteina zostaje uwolniona z komórek do osocza, gdzie krąży głównie w postaci utlenionej. W większości (około 80%) jest związana z białkami, pozostałe 20% występuje głównie w postaci homocystyny lub disiarczków homocysteiny z innymi tiolami.

Wartości prawidłowe stężenia homocysteiny we krwi mierzone na czczo mieszczą się w zakresie 5-15  $\mu\text{mol/l}$ . Wykazano jednak, że już stężenia rzędu 10-13  $\mu\text{mol/l}$  wywierają szkodliwe działanie na śródbłonek naczyń. W świetle rekomendacji ekspertów, zakres referencyjny stężeń powinien być ustalany osobno dla poszczególnych populacji z uwzględnieniem: wieku (stężenie wzrasta z wiekiem), płci (po okresie dojrzewania stężenie aminokwasu jest wyższe u mężczyzn o około 2  $\mu\text{mol/l}$ ), ciąży, czynników etnicznych, rodzaju diety, stylu życia i występujących schorzeń.

Wzrost stężenia homocysteiny we krwi określany jako hiperhomocysteinemia, może przybierać postać:

- **łagodną** – stężenie homocysteiny wynosi od 15 do 30  $\mu\text{mol/l}$ ,
- **umiarkowaną** – stężenie homocysteiny wynosi od 31 do 100  $\mu\text{mol/l}$ ,
- **ciężką** – stężenie homocysteiny >100  $\mu\text{mol/l}$ .

Hiperhomocysteinemię mogą spowodować:

- Genetycznie uwarunkowany niedobór lub brak enzymów uczestniczących w metabolizmie homocysteiny – **hiperhomocysteinemia pierwotna**.
- Nabyte niedobory koenzymów przemian homocysteiny.
- Inne choroby – **hiperhomocysteinemia wtórna** – w przebiegu takich chorób jak niewydolność nerek, cukrzyca, niedoczynność tarczycy, niewydolność wątroby, łuszczyca, białaczka limfoblastyczna, choroba Cushinga.
- **Leki** między innymi: metotreksat, fenytoina, karbamazepina i kwas walproinowy, podtlenek azotu, cholestyramina, środki antykoncepcyjne zawierające estrogen, leki tiolowe, L-dopa, fenofibrat, bezafibrat i cyklosporyna, metformina.
- **Użytki** – nadmierne spożywanie alkoholu dwukrotnie podwyższa stężenie homocysteiny we krwi. **Alkohol** powodując zaburzenia żołądkowo-jelitowe, upośledza wchłanianie witamin oraz hamuje syntezę metioninową. Zawarte w **dymie tytoniowym**, tlenek i disiarczki węgla dezaktywują witaminę B w wątrobie, co powoduje zmniejszenie katabolizmu homocysteiny. Jeden papieros dziennie podnosi jej poziom o około 1% u kobiet i 0,5%

u mężczyzn. Picie kawy, nawet w umiarkowanej ilości, powoduje wzrost poziomu homocysteiny. Wypicie ponad 8 filiżanek dziennie wywołuje podwyższenie stężenia homocysteiny całkowitej o około 28% kobiet i 19% u mężczyzn.

Wysoki poziom Homocysteiny w osoczu jest istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia: choroby wieńcowej, zawału serca, miażdżycy tętnicy szyjnej, miażdżycy tętnic obwodowych, miażdżycy tętnic mózgowych, udaru mózgu, zakrzepicy żyłnej i zatorowości tętnicy płucnej. Oznaczenie Homocysteiny jest zalecane u osób z wysokim ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych: cierpiących na nadciśnienie, nadwagę, palaczy, z podniesionym poziomem lipidów, chorych na niewydolność nerek, krzyżę, z zespołem metabolicznym, chorobami sercowo-naczyniowymi w historii rodzinnej.

U chorych z wysokimi stężeniami tego aminokwasu odnotowano prawie dwukrotnie wyższą umieralność z powodu **chorób układu sercowo-naczyniowego**.

Homocysteina działa przede wszystkim na **komórki śródbłonna naczyń krwionośnych**. Wpływ ten ujawnia się, gdy jej poziom we krwi przez wiele lat przekracza 12-30  $\mu\text{mol/l}$ , a dodatkowo współistnieją jeszcze inne czynniki ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego. W niektórych przypadkach homocysteina może samistnie wywoływać zmiany naczyniowe, mimo iż uznawana jest za dość słaby, niezależny czynnik ryzyka. Nie można jednak nie zwrócić uwagi na fakt, że 20-40% osób z chorobami naczyniowymi ma podwyższony poziom tego związku.

Oddziaływanie homocysteiny na naczynia jest skomplikowane i uważa się obecnie, że mechanizm szkodliwego działania homocysteiny na naczynia krwionośne obejmuje:

- cytotoksyczny wpływ na komórki śródbłonna naczyń krwionośnych. Przewlekłe podwyższony poziom homocysteiny prowadzi do uszkodzenia i dysfunkcji śródbłonna naczyniowego,
- upośledzanie rozszerzalności tętnic zależnej od śródbłonna,
- aterogenne działanie poprzez indukowanie reakcji zapalnych,
- generowanie stresu oksydacyjnego,
- wpływ na komórki mięśni gładkich i kolagen,
- działanie prozakrzepowe poprzez aktywację czynników krzepnięcia czy indukowanie agregacji płytek.

Podwyższony poziom homocysteiny i niedobór folianów wpływa na **wiele chorób neurologicznych i psychiatrycznych**, takich jak depresja i schizofrenia, a zwłaszcza na te, których częstość występowania wzrasta z wiekiem (choroba Alzheimera, Parkinsona i otępienie). Istotną rolę w etiopatogenezie zmian zwyrodnieniowych mózgu odgrywają czynniki ryzyka miażdżycy między innymi homocysteina. Zaburzenia krążenia mózgowego prowadzą do obumierania

neuronów i dysfunkcji neuroprzewodnictwa. U pacjentów z otępieniem, mających powyżej 80 lat, stwierdzono mikroangiopatie oraz objawy niedokrwiennego uszkodzenia mózgu.

**Powikłania ciążowe i zaburzenia rozwojowe płodu** mogą być efektem podwyższonych poziomów homocysteiny oraz niedoborem kwasu foliowego. Wysokie stężenie homocysteiny w płynie pęcherzykowym jajnika może zaburzać interakcję między plemnikiem a komórką jajową, zmniejszając szanse zapłodnienia. Może także wpływać na wczesne etapy implantacji i embriogenezy oraz upośledzać ukrwienie łożyska i jego funkcje. Wczesnym skutkiem tych zaburzeń jest poronienie, natomiast późniejszym – zahamowanie rozwoju płodu, jego obumarcie, a także przedwczesne oddzielenie łożyska. Podwyższony poziom homocysteiny podczas ciąży stanowi czynnik ryzyka wystąpienia wad cewnerkowej. W stanach niedoboru kwasu foliowego aminokwas ten gromadzi się w komórkach zarodka, powodując liczne uszkodzenia. Homocysteina jest czynnikiem ryzyka powstawania licznych **nowotworów**, szczególnie jelita grubego oraz nowotworów indukowanych przez estrogeny.

Do oznaczania poziomu Homocysteiny we krwi (zaleca się pobieranie krwi na czczo) wymagane są metody o dużej dokładności. Stosuje się metody: chromatograficzne (HPLC), wysokociśnieniową chromatografię z detekcją fluorymetryczną lub elektrochemiczną, spektrometrii masowej (GS-MS), immunoenzymatyczne oraz z wykorzystaniem analizatora aminokwasów. Znaczenie ma przygotowanie materiału i jak najkrótszy czas do momentu oznaczenia, dlatego ważne jest przy wyborze laboratorium zdecydowanie się na placówkę w której oznaczenie **wykonywane jest na miejscu**, tak też jest w **laboratorium Medica w Radomiu**.

Profilaktyka i leczenie hiperhomocysteinemii daje bardzo dobre efekty przy zastosowaniu kwasu foliowego, witaminy B12 i B6, które są niezbędne w procesie metabolizmu homocysteiny, dlatego są stosowane zarówno w zapobieganiu jak i leczeniu hiperhomocysteinemii. Badania dowiodły, że podawanie ich łącznie daje podobny efekt obniżający stężenie Homocysteiny jak suplementacja jedynie kwasem foliowym. Dalsze obserwacje dowiodły, że około 60% siły działania wszystkich witamin ma kwas foliowy, mniejsze witamina B12, a prawie niezauważalne witamina B6. Udowodniono, że podawanie kwasu foliowego w dawce 500  $\mu\text{g}$ /dobę zmniejsza poziom Hcy o około 25%, a jednocześnie stosowanie witaminy B12 powoduje spadek o dalsze 7%. Natomiast dawka 650  $\mu\text{g}$  kwasu foliowego dziennie (stosowana w leczeniu hiperhomocysteinemii jawnej) powoduje spadek poziomu Hcy na czczo o około 40%. Doradza się jednocześnie podawanie 400  $\mu\text{g}$  witaminy B12, w celu uniknięcia oporności w leczeniu w przypadku niedoboru tej witaminy.

/FM 2008,1/

mgr anal. med. Agnieszka Flont  
laboratorium Medica

# MEDICA

laboratorium analiz medycznych



[www.medica.radom.pl](http://www.medica.radom.pl)

Nowoczesne, prężnie rozwijające się medyczne laboratorium diagnostyczne, które działa na rynku radomskim od 1999 roku.

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

-  48 365 49 33
-  [www.medica.radom.pl](http://www.medica.radom.pl)
-  [medica@medica.radom.pl](mailto:medica@medica.radom.pl)
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00





## ortopedia

## medycyna sportowa

## rehabilitacja

### RADIOLOGIA

- Elżbieta Nowaczek-Dziocha – lek. med. specjalista radiolog
- Janusz Wieczorek – lek. med. radiolog, chirurg
- Norbert Grel – lek. med. specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej

### KARDIOLOGIA

- Jolanta Kwiecień – lek. med. specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
- Anna Bąk-Chojnacka – lek. med. specjalista kardiolog
- Patrycja Ordyk-Rusek – lek. pediatra, specjalista kardiolog dziecięcy
- Małgorzata Kosztowniak – lek. med. specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

### CHOROBY PIERSI

- Danuta Krajewska – lek. med. chirurg, specjalista chorób piersi

### NEUROLOGIA

- Ewa Dudzińska – lek. med. specjalista neurolog
- Katarzyna Frynas – lek. med. specjalista neurolog

### UROLOGIA

- Andrzej Alter – lek. med. specjalista urolog

### ORTOPEDIA

- Hubert Kazubiński – lek. med. specjalista ortopeda-traumatolog
- Łukasz Jastrzębski – lek. med. specjalista ortopeda-traumatolog
- Zbigniew Piasta – lek. med. specjalista ortopeda-traumatolog, medycyna sportowa
- Mirosław Świerczek – lek. med. specjalista ortopeda-traumatolog
- Dariusz Białoszewski – dr hab. med. spec. oropedii, rehabilitacji medycznej

### CHIRURGIA NACZYNIOWA

- Zbigniew Kupis – specjalista chirurg naczyńowy-angiolog
- Adam Kukliński – dr n. med. specjalista chirurgii naczyniowej

### CHIRURGIA OGÓLNA

- Aleksander Marczenko – lek. med. specjalista chirurgii ogólnej

### CHOROBY PŁUC

- Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – lek. med. internista, specjalista pulmonolog

### PSYCHIATRA

- Dorota Ostrach – lek. med. specjalista psychiatra

### PSYCHOLOGIA

- Agnieszka Kołtąj – psycholog
- Danuta Wilczyńska – psycholog

### MEDYCYNA SPORTOWA

- Zbigniew Piasta

### CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCA

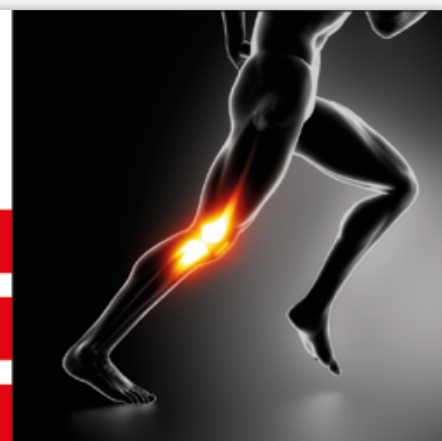
- Krzysztof Baryłka – lek. med. specjalista chirurg dziecięcy

### OTOLARYNGOLOGIA

- Maria Matuszkiewicz-Kotas – lek. med. specjalista otolaryngolog

### DERMATOLOGIA

- Jolanta Ostrowska – lek. med. specjalista dermatolog-wenerolog
- Małgorzata Sikora – lek. med. rodzinnej, specjalista dermatolog



## Rehabilitacja

### Kinezyterapia

- rehabilitacja dla dzieci i młodzieży
- rehabilitacja neurologiczna
- rehabilitacja pourazowa
- gimnastyka lecznicza
- gimnastyka korekcyjna dla dzieci
- terapia manualna
- „Szkoła niemiecka”
- Kinesiology Taping
- mobilizacje
- PNF
- masaż: klasyczny, leczniczy, relaksacyjny, sportowy, tkanek głębokich, odchudzający, wibracyjny (aquavibron), drenaż limfatyczny, wodny wirowy

### Fizykoterapia

- elektroterapia
- laseroterapia
- magnetoterapia
- ultradźwięki
- światłolecznictwo
- krioterapia
- hydroterapia
- terapus

Centrum Medyczne **MEDJANA**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73, 510 098 225

www.medjana.com  /CentrumMedyczneMedjana

**20% zniżki\***  
\*20% zniżki na konsultacje lekarza medycyny sportowej dla klubów sportowych

# Zarządzanie czasem



Magdalena Mroczek

Sięgając do definicji słowa zarządzanie dowiadujemy się, że jest to planowanie, organizowanie oraz kontrola – ogólnie rzecz ujmując koordynacja działań na każdym polu naszej działalności. Kogo dotyczy tak rozumiane zarządzanie? Oczywiście wszystkich, choć powinniśmy sobie postawić pytanie, komu jest ono najbardziej potrzebne. Czy na pewno są to wszyscy pracujący ludzie?

Matka, żona, córka, ojciec, mąż, syn – każdy z nas ma swoją pracę i od każdego z nas zależy jak podzieli swój dzień pracy, by efektywnie pracować, uczyć się, odpoczywać lub poświęcać się swojej pasji. Jak zatem planować by osiągnąć stan harmonii pomiędzy pracą a odpoczynkiem? Jak rozplanować codzienne obowiązki, by znaleźć czas zarówno na spotkania z rodziną, jak i zajęcia dodatkowe? Jest to wielkie wyzwanie.

Efektywne zarządzanie czasem samo w sobie może być problemem – jest to praca, którą trzeba dodatkowo wykonać. Jest ona jednak konieczna, abyśmy wykorzystywali swój czas jak najlepiej – zarówno dla siebie, jak i dla innych. Nasze predyspozycje, charakter, wiedza i doświadczenie mogą być w tym pomocne, jednak w sukurs idą nam dziś także najnowsze technologie. Żyjemy w XXI wieku – czasie nowoczesnych rozwiązań, ulepszeń i wielu ciekawych technik, które mają za zadanie pomagać w życiu każdemu z nas.

Zarządzanie czasem jest tematem niezwykle popularnym. W ostatnich czasach lawinowo rośnie liczba publikacji oraz kursów, które mają pomóc rozwiązać ten kłopot. Czytanie poradników to jednak kolejny obowiązek. Rozwiązanie może być o wiele prostsze.

Jest to Moja Recepta – innowacja z Radomia (tak, z naszego Radomia). Jest to aplikacja

dedykowana branży medycznej oraz wszystkim osobom, które nie zawsze mogą odebrać swój telefon. Dzięki temu rozwiązaniu asystentka odbierze wszystkie telefony, podczas gdy my możemy skoncentrować się na pracy, szkole, kierowaniu samochodem. Aplikacja pomoże także wtedy, gdy chcemy wreszcie po ciężkim i owocnym dniu pracy wypocząć.

Aby jednak dzień pracy był owocny, nie może nam przeszkadzać wciąż dzwoniący telefon. Czy zdarza się, że podczas ważnego spotkania dzwoni Państwu telefon? Mnie zdarza się to bardzo często. Wtedy dekoncentrujemy się, bo nerwowo zerkamy, kto dzwoni. Jeśli znamy rozmówcę, możemy spróbować szybko odebrać (jeśli w ogóle jest taka możliwość). Co się dzieje, jeśli jest to numer, którego nie znamy? Odebrać czy też nie odbierać? Czy nie stracę w ten sposób pacjenta lub klienta? A jeśli jest to numer zastrzeżony? Z jednej strony może to być kolejny telefon z call center, którego nie mam ochoty odbierać – mój czas jest na to zbyt cenny. A jeśli stało się coś ważnego, a ja nie odbiorę? Nie będziemy mieć już możliwości oddzwonienia.

Taki telefon może odebrać asystentka – po chwili otrzymasz informację SMS-em oraz mailem, kto i w jakiej sprawie próbował się do Ciebie dodzwonić.

Intrygujące, jak szybko można zapewnić sobie alibi, gdy nie chcemy odebrać telefonu, a jesteśmy ciekawi, kto do nas telefonuje.

Aplikacja działa na każdym telefonie i przez 30 dni można ją przetestować całkowicie za darmo.

Szczegóły dostępne są naszej stronie:  
[www.mojarecepta.com.pl](http://www.mojarecepta.com.pl)

Zapraszam i zachęcam do wypróbowania



Magdalena Mroczek  
mobile: +48 510 098 510  
e-mail: [magdalena@mojarecepta.com.pl](mailto:magdalena@mojarecepta.com.pl)  
[www.mojarecepta.com.pl](http://www.mojarecepta.com.pl)

**Hubert Kazubiński**  
specjalista ortopeda, traumatolog  
przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00



ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

lek. specjalista neurolog  
**Ewa Dudzińska**

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00



Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

**Zbigniew Piasta**  
specjalista ortopeda, traumatolog  
przyjmuje od wtorku do piątku



ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

**Danuta Krajewska**  
spec. chirurg - choroby piersi

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)  
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00

specjalista psychiatra

**Dorota Ostrach**

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych



Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),  
tel. 48 363 33 73

specjalista neurolog

**Katarzyna Frynas**

przyjmuje we wtorki od 15.30 do 19.00

możliwość wizyt domowych tel. 602 226 538



Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),  
tel. 48 363 33 73

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

**Patrycja Ordyk-Rusek**

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15



ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

KARDIOLOG

**Anna Bąk-Chojnacka**

przyjmuje w piątki od 17.00



ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Gabinet Psychologiczny

**Agnieszka Kołataj**

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne  
terapia poznawczo-behawioralna



ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)  
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

GABINET  
UROLOGICZNY

**Andrzej Alter**

Leczenie chorób  
układu moczowego

wtorki od 18.00 do 20.00



Radom, ul. Czachowskiego 21A  
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585



# Ginekologia estetyczna: pomoc, a nie fanaberia

Podczas całego swojego życia kobiety stają przed różnymi wyzwaniami. Wśród nich są też takie, które dotyczą stanu ich zdrowia. Często dotyczą również zmian fizycznych ciała powstałych na skutek porodu. Do niedawna uznawano je za nieodwracalne, ale dzięki wzrostowi świadomości i rozwojowi ginekologii estetycznej kobiety coraz częściej decydują się na zabiegi chirurgii plastycznej miejsc intymnych.

Poród jest wyjątkowym doświadczeniem w życiu kobiety: wielowymiarowym, trudnym, ale równocześnie pięknym i bardzo oczekiwanym. Podarowanie życia niesie ze sobą łączy szczęścia i bólu, a wspomnienie radości towarzyszy kobietom do końca życia. Jednak zdarza się, że poród zmienia kobietę fizycznie, a zmiany, choć spodziewane, stają się źródłem niskiej samooceny, kompleksów, braku satysfakcji z życia intymnego. Pomocą dla każdej mamy, niezależnie od czasu, który upłynął od porodu, może okazać się, ciesząca się coraz większym zaufaniem kobiet, ginekologia estetyczna.

## *Złotliwość natury*

Wysiłek, którego doświadcza ciało kobiety w trakcie ciąży i porodu jest bardzo często przyczyną niechcianych zmian fizycznych, które nie mogą się cofnąć. Wprawdzie, okres połogu przywraca mamom zdrowie, ale nie zawsze zapewnia pełną regenerację. Wśród dolegliwości, które bardzo często odczuwają kobiety po porodzie jest np. efekt „luźnej pochwy”, który nie tylko negatywnie wpływa na doznania seksualne, ale i sprzyja infekcjom. Mięśnie, które budują ściany kobiecych narządów w trakcie trudnego porodu, zwłaszcza jeśli jest to już kolejny, tracą swoją elastyczność i nie są w stanie powrócić do stanu, jaki kobieta знаła przed porodem.

Szerokie wejście do pochwy naraża kobietę na dokuczliwe oraz bardzo często powracające infekcje i podrażnienia. Zdarza się, że kobiety cierpią także z powodu nieprawidłowo zabliźnionego szwu po nacięciu krocza lub doskwiera im wysiłkowe nietrzymanie moczu. Wówczas dyskomfort fizyczny, który towarzyszy mamom od narodzin dziecka, może wpływać na obniżenie ich nastroju, a nawet pogłębiać depresję poporodową lub przyczyniać się do braku samoakceptacji i niezadowolenia z życia intymnego.

## *Wiedza na zdrowie*

Nieznajomość celów ginekologii estetycznej, sprawia, że zbyt często bagatelizuje się jej znaczenie, określając jako fanaberię, a kobiety, które korzystają z tego typu zabiegów boją się, że spotka ich dezaprobata i niezrozumienie. – *Zdarza się, że ginekologia estetyczna poprawia wizualną stronę kobiecych narządów, jednakże w większości przypadków jest formą pomocy kobietom, które, czy to z powodu porodów, czy wrodzonych wad anatomicznych, odczuwają dyskomfort w strefie narządów rodnych* – podkreśla

dr Leszek Czeakański z Radomskiego Centrum Ginekologiczno-Położniczego.

Dzięki nowoczesnym urządzeniom laserowym, zabiegi ginekologii estetycznej są skuteczne i pozwalają na osiągnięcie zamierzonego efektu w bardzo szybkim czasie. – *Wielu kobietom, które tak szybko doświadczają nowej jakości życia po zabiegu, ginekologia estetyczna przynosi ulgę oraz ma bardzo korzystny wpływ na ich psychikę i podnosi samoakceptację* – dodaje dr Leszek Czeakański.

## *Nigdy nie jest za późno*

Niektóre kobiety, słysząc o ginekologii estetycznej, mimo że ich dzieci są już niemal dorosłe, dopiero teraz decydują się na zabieg. Dzięki coraz częstszym dyskusjom na temat wszechstronności ginekologii estetycznej, odważnym opiniom i publikacjom, wiedzą, że problemy, które przez tyle lat im dokuczały, mogą po prostu zniknąć. To zasługa większej otwartości kobiet, poszukiwania informacji oraz zaprzeczaniu istnieniu tabu, jakim niegdyś określano temat sfery intymnej i kobiecych narządów rozrodczych. Kobiety w każdym okresie swojego życia są narażone na pojawienie się dolegliwości, których dotychczas nie doświadczają. Nie tylko poród, ale i czas menopauzy może przynieść niepokojące zmiany fizyczne. Przykładowo, spadek poziomu estrogenów jest równoznaczny z pojawieniem się np. suchości pochwy, a jej skutki to z kolei nawracające infekcje. W tym przypadku lekarz może zalecić mezoterapię, która przywróci naturalną pracę śluzówki pochwy. W okresie menopauzy bardzo często pojawia się, podobnie jak po porodzie, dokuczliwe i wstydlive nietrzymanie moczu, które z kolei może powstrzymać m.in. korekcja laserowa.

Kiedy pojawia się problem i dyskomfort, nie można odmawiać kobietom prawa do konsultacji i rozmów na temat sposobów przywrócenia równowagi życia. Ginekologia estetyczna proponuje rozwiązania tym kobietom, które do tej pory albo nie знаły możliwości tej młodej gałęzi medycyny, bagatelizowały swoje zdrowie lub wstydyli się rozmawiać o sferze intymnej. Te bariery właśnie zostały pokonane, ponieważ coraz więcej kobiet w Polsce konsultuje swoje problemy ze specjalistami, poddaje się zabiegom ginekologii estetycznej i doświadcza ulgi lub cieszy się z odzyskanego komfortu i zdrowia.





badania prenatalne  
USG  
lekarze z certyfikatami FMF  
testy podwójne  
(aparat KRYPTOR MEDICA® testy NIFTY)

Radom, ul. Żeromskiego 64  
tel. 48 364 22 66, 48 363 30 42  
www.ginmed.com



## Centrum Medycyny Kobiet



### Zygmunt Nita ginekolog położnik

kom. 601 950 410  
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83  
tel. 48 362 82 00



Radom  
ul. Chłodna 26  
tel. 502 166 165  
www.chlodnamed.pl

#### Nasi specjaliści:

**lek. spec. Radosław Molga**  
urolog  
**lek. med. Robert Kozieł**  
spec. chirurgii ogólnej  
**dr hab. n. med. prof. UTH**  
**Zbigniew Banaczek**  
spec. położnik-ginekolog, onkolog  
**lek. Małgorzata Achremczyk**  
położnik-ginekolog  
**lek. spec. Krzysztof Batycki**  
radiolog  
**lek. Anna Petelska**  
radiolog  
**lek. spec. Małgorzata Sikora**  
dermatolog

#### Specjalistyczny Gabinet USG

USG Doppler USG Wielonarządowe  
Dysponujemy Najnowocześniejszym Ultrasonografem  
Ginekologia i Położnictwo USG 5D,4D,3D z HD Live

#### Szkoła rodzenia

prowadzona przez położną Urszulę Wabik

## N O W O Ś Ć

### LASEROWE NIEINWAZYJNE

leczenie wysiłkowego  
nietrzymania moczu  
i obniżenia ścian pochwy

### Laser FOTONA Dynamis XS

dr n. med.  
Dobrosława

### Sikora-Szcześniak

Klinika EUROMED  
Radom, ul. Klonowica 8/1  
tel. 48 369 95 17

## ONEL-MED

### Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10  
tel./faks (48) 360 22 22  
info@nelmed.radom.pl  
www.nelmed.radom.pl

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ

lek. med. rodzinnego, alergologia,  
ginekologia i położnictwo,  
reumatologia, otolaryngologia,  
neurologia, USG Doppler

Usługi komercyjne

ginekologia, chirurgia naczyniowa,  
proktologia, chirurgia ogólna,  
psychologia, dietetyka, USG 3D  
ortopedia, USG Doppler,  
skleroterapia, zaszycanie tabletek,  
USG: jamy brzusznej, piersi,  
tarczycy, węzłów chłonnych



ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro  
**REJESTRACJA** tel. (48) 331 19 29

lek. med. **Piotr Kielski**  
specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**  
specjalista foniatra-laryngolog

#### Poradnie specjalistyczne umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)
- psychologiczna

#### Pracownia USG (3D/4D, nowy aparat Aloca)

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- tarczycy i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

#### Rehabilitacja głosu aparatem VocaSTIM

#### Pracownia doboru aparatury słuchowych

#### Emisja głosu dla nauczycieli, osób zawodowo pracujących głosem

#### Profilaktyka dysleksji

#### Dietetyk

#### Masaże lecznicze i relaksacyjne, masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

## ginekolog położnik

Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5  
tel. 602 288 359

## SPZOZ

### Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31  
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych  
Waldemar Przybyłowicz

### BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00  
czwartek 14.00-17.00

### Gabinet Pediatryczny

WIZYTY DOMOWE

lek. med. **Marta Nazimek**  
Specjalista chorób dziecięcych  
diabetolog

tel. 696 50 15 15



Pogotowie Ratunkowe  
NZOZ Delta Plus Sp. z o.o.



- specjalistyczny transport medyczny w ramach umowy z NFZ;
- prywatny transport medyczny osób chorych i niepełnosprawnych;
- zabezpieczenia wizyt lekarza rodzinnego lub lekarza specjalisty;
- międzynarodowy transport medyczny, w tym lotniczy;
- przewóz krwi i materiałów biologicznych;
- transport specjalistycznego wyposażenia dla placówek medycznych;
- zabezpieczenie imprez masowych, sportowych, firmowych i koncertów;
- szkolenia z pierwszej pomocy przedmedycznej;
- pełny outsourcing usług medycznych i pozamedycznych;
- tworzenie i obsługa punktów medycznych w zakładach pracy;
- wynajem ambulansów z wyposażeniem zgodnym z normą PN/EN 1789.



[www.facebook.com/ratownictwoDeltaMed](http://www.facebook.com/ratownictwoDeltaMed)

atrakcyjne warunki współpracy dla POZ

[www.deltamed.com.pl](http://www.deltamed.com.pl), telefon 519 179 707



**NOWO OTWARTA**

**APTEKA  
SŁONECZNA**

zapraszamy

poniedziałek - piątek 8.00 - 19.00

sobota 8.00 - 14.00

Radom, ul. Kusocińskiego 21, osiedle XV-lecia  
tel. 48 386 99 91



# Leczenie uzależnień z pomocą komory hiperbarycznej

Jednym z najbardziej zaskakujących zastosowań komory hiperbarycznej (HBOT) jest rekonwalescencja i pomoc w uzależnieniach od alkoholu, papierosów czy narkotyków.

Komora hiperbaryczna ma działanie przeciwwzpalne jak również pobudza organizm do produkcji komórek macierzystych, które zastępują uszkodzone komórki bądź je naprawiają np. w wątrobie, mózgu czy trzustce. Te narządy są często wyniszczone przez uzależnienie i dzięki terapii tlenem w połączeniu z innymi terapiami możemy uzyskać dość szybkie i spektakularne efekty.

Przebywając w komorze hiperbarycznej oddychając tlenem przez maskę pozwalamy, aby tlen rozpuścił się w krwiobiegu oraz wszystkich płynach ustrojowych pomagając tym samym białym krwinką niszczyć bakterie, zredukować obrzęki i pozwolić na tworzenie nowych naczyń krwionośnych w zniszczonych tkankach. Jednocześnie pomagając naszemu ciału w detoksykacji z całej chemii w naszym organizmie i regeneracji.

U alkoholików pijących przez wiele lat następuje uszkodzenie komórek mózgowych kory

przedczołowej, bądź ich uspienie. Ta część naszego mózgu odpowiada za podejmowanie decyzji, naukę z doświadczeń i jeśli jest to uszkodzone to mamy powód m.in. dlaczego alkoholicy nie są w stanie przerwać błędnego koła uzależnienia, zmienić swojego postępowania. Kora przedczołowa w odpowiednim czasie i dzięki ćwiczeniom, stymulacją mózgu, odpowiednią dietą i porządnym snem może zostać naprawiona. A dzięki włączeniu w ten proces terapii tlenowej w komorze hiperbarycznej uzyskujemy przyspieszenie procesu w przyjemny sposób, pozwalający zaoszczędzić czas i niejednokrotnie pieniądze.

U pacjentów w pierwszej kolejności obserwowany jest wzrost zdolności poznawczych, jak również dobry regenerujący sen – często pierwszy od wielu lat.

Zastosowanie HBOT w świecie jest dużo szersze, zwłaszcza w Stanach Zjednoczonych, gdzie komora jest wykorzystywana również w leczeniu różnego rodzaju traum, stresu pourazowego i wielu innych.

Komora hiperbaryczna pomaga w oczyszczeniu naszego organizmu dzięki czemu zmniejsza nieprzyjemne skutki odstawienia odczuwane w ciele (uspokaja nas, wycisza, pozwala odpocząć i zrelaksować się).

W naszym gabinecie pomagamy uporać się z problemem również w sferze psychicznej poprzez HIPNOTERAPIĘ.

ZAPRASZAMY  
Thymos  
tel. 793 765 042

## PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie w ramach umowy z NFZ.

Komercyjnie – porady w zakresie neurologii, ortopedii i traumatologii oraz kardiologii

Wykonujemy zabiegi rehabilitacyjne oraz badania diagnostyczne USG w tym USG – Dopplera tętnic szyjnych, echo serca, holter EKG, EKG próby wysiłkowe, RTG, spirometria.

**Jan Sekuła**  
Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu

**Ewa Burchard**  
Specjalista Kardiologii

**Marzena Sulecka-Mazurek**  
Specjalista neurologii

zapraszamy  
od poniedziałku do piątku

Radom ul. Gajowa 66  
tel. 48 384 62 49, 48 32 93 52

### Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc  
pulmonolog

Przyjmuje  
w pon. od 16.00  
soboty od 8.00

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A  
tel. 48 386 95 00



511 511 234

## THYMOS

tel. 793 765 042  
www.komorahiperbaryczna.radom.pl

### ZALETY ZABIEGÓW W KOMORZE HIPERBARYCZNEJ:

- dotleniają mózg i inne tkanki
- spowalniają starzenie
- przyspieszają regenerację, poprawiają sen
- redukują stany zapalne i stres
- zmniejszają obciążenia wirusowe, grzybicze i bakteriologiczne



suplementy, odżywki,  
inne produkty apteczne,  
eko-żywność

Radom Pawilony Rosa  
ul. Witolda 7 (przy Biedronce)  
tel. 692 551 561



### rejestracja

Centrum Medyczne PT-Dental  
Radom, ul. Ks. Sedlaka 4/6/8  
tel. 48 363 33 60, tel. 791 660 619  
www.mieszkowski.radom.pl

## lekarz medycyny *Mariusz Mieszkowski*

oferuje:

- peelingi lecznicze
- mezoterapia igłowa – biorewitalizacja, odmłodzenie skóry,
- leczenie łysienia, wzmocnienie włosów
- leczenie zmarszczek mimicznych twarzy – BOTOX
- leczenie nadpotliwości – BOTOX
- kwas hialuronowy – korekcja bruzd, zmarszczek, modelowanie ust, modelowanie policzków
- nici PDO – lifting bez operacji
- lipoliza iniekcyjna – usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- bezpłatne konsultacje
- osocze bogatopłytkowe

# Zaprojektujemy Twoje włosy!

Jaką rolę w życiu człowieka pełni fryzura? Powszechnie wiadomo, że włosy to symbol siły, wolności, młodości i urody. Każdy z nas chce czuć się pewnym siebie, nie czuć dyskomfortu z powodu swojego wyglądu, nie ograniczać w codziennych aktywnościach.

Jednak co dzieje się gdy stan naszych włosów pogarsza się, zaczynają słabnąć, wypadają odslaniając skórę głowy? Wraz z każdym włosem spada poczucie wartości, tracimy chęci do życia, spotykania się z ludźmi. Rośnie poziom frustracji i świadomość pierwszych oznak upływającego czasu. A może to początek choroby? Nieodpowiednia dieta i stres znacząco przyczyniają się do procesu utraty włosów.

Przychodzi jednak taki moment, gdy sięgamy po preparaty typu odżywki, wcierkki, suplementy diety, które po regularnym stosowaniu przynoszą rezultaty natomiast najczęściej krótkotrwałe i niewspółmierne do oczekiwań. Warto wtedy zastanowić się nad alternatywnymi sposobami rozwiązania problemu. Dokonania specjalistów w dziedzinie kamuflażu łysienia są zachwycające. Niechirurgiczne przeszczepy włosów pozwalają skutecznie wyzbyć się kompleksów i na nowo cieszyć piękną fryzurą, bez bólu, konieczności operacji oraz bez ryzyka niepowodzenia.

Dlaczego więc nie skorzystać z możliwości jakie są na wyciągnięcie ręki?

Alternatywnych metod tuszowania braku włosów jest wiele, nawet najbardziej wymagające osoby znajdują odpowiednie rozwiązanie dla siebie. Hair&Beauty Clinic Centrum Pomocy oferuje Państwu innowacyjne techniki kamuflażu jakimi są tzw. systemy uzupełniania włosów. Takie rozwiązanie świetnie sprawdza się w codziennych czynnościach, bez obaw o przesunięcie czy ujawnienie punktów integralnych z naszymi włosami.

Każdy system projektowany jest indywidualnie dla klienta po uprzednim odwzorowaniu kształtu głowy, uwzględnieniu linii włosów i przedziałka. Możliwości projektowania są nieograniczone w doborze długości, koloru i struktury włosa. Bazujemy na włosach naturalnych i syntetycznych przymocowanych do cienkiej siateczki, która pozwala na przepływ powietrza. Dzięki tej metodzie możliwa jest cyrkulacja powietrza. W przypadku osób, które mają swoje włosy i pragną jedynie zakryć ubytki na szczycie głowy, przedłużyć lub zagęścić wykonuje się system z mikroklipsami. Pozwala to na wygodne zdejmowanie oraz poprawianie przypięcia w każdej chwili i sytuacji.

Klientom z zaawansowanym stadium łysienia wykonuje się systemy przyklejane na specjalne dwustronne taśmy, które odpowiednio często należy zmieniać. Ogromnym atutem jest możliwość zaprojektowania systemu na dowolny fragment ubytku, np. w przypadku blizn pooperacyjnych, poparzenia skóry głowy, łysienia plackowatego.

Obydwie metody zapewniają komfort użytkowania, dodają pewności siebie oraz poprawiają samopoczucie.

Zapraszamy na konsultacje



## Klinika włosów

- niechirurgiczne przeszczepy włosów
- peruki naturalne i syntetyczne **NŹ**
- analiza pierwiastkowa włosów
- pracownia perukarska
- skup włosów
- gabinet fryzjerski

## Klinika mikropigmentacji medycznej

- mikropigmentacja skóry
  - głowy przy łysieniu androgenowym i plackowatym
  - brodawki piersiowej
- tuszowanie blizn
- kamuflaż bielactwa
- rekonstrukcja czerwień przy zajętej wardze
- makijaż permanentny brwi, oczu, ust

## Klinika dla Amazonek

- protezy piersi **NŹ**
- bielizna pooperacyjna i w trakcie rekonwalescencji
- kostiumy kąpielowe
- odzież sportowa
- akcesoria
- kosmetyki naturalne
- gabinet masażu
- gabinet kosmetyczny

Zapewniamy komfort, dyskrecję i intymność oferowanych usług

Radom, ul. Reja 10, tel. 798 800 207  
hairbeautyclinic.pl





## SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 4  
tel. 48 365 11 88

**refundacja - umowa z NFZ**

**Cyfrowe aparaty słuchowe i wszelkie akcesoria**

**Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny**

pieluchomajtki

sprzęt stomijny

wózki inwalidzkie

laski, kule, balkoniki

peruki

protezy piersi

obuwie i wkładki ortopedyczne

materace i poduszki przeciwdrożeńowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

**bezpłatne badanie słuchu  
laryngolog - konsultacje**

**wyprzedaż bielizny  
dla AMAZONEK  
z kolekcji AMOENA 2014**

**ZAPRASZAMY**

poniedziałek-czwartek

**9.00-17.00**

piątek

**9.00-16.00**

sobota

**9.00-13.00**



## DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



Radom, ul. Biała 2  
tel. (48) 385 86 21  
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.

- OPIEKA LEKARZA INTERNISTY
- OPIEKA PIELĘGNIAREK 24H
- OPIEKA OPIEKUNEK 24H
- REHABILITACJA
- TERAPIA ZAJĘCIOWA

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ  
PIELĘGNACYJNE POBYTY  
POSPITALNE.

*Wzrostleń  
doświadczenie w opiece*

## medistar

### SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!  
akceptujemy karty płatnicze

[www.medistar.pl](http://www.medistar.pl)



Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.  
bezpłatnie NFZ  
Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541  
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00  
czwartek 16.00-18.00  
Radom, ul. Czarnoleska 19, tel./faks 48 330 87 06  
[www.vic-med.pl](http://www.vic-med.pl)

## mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ  
RADOM

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49  
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24  
ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49  
tel. (48) 383 08 88

ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)  
tel. 48 361 38 82

SZYDŁOWIEC  
ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34

sklep@mikirad.com.pl, [www.mikirad.com.pl](http://www.mikirad.com.pl)



Radom  
ul. Bernardyńska 1  
tel. (48) 360 10 26  
faks (48) 340 29 03  
tel. kom. 695 900 792,  
725 222 500  
sklep@armed-ort.pl  
[www.armed-ort.pl](http://www.armed-ort.pl)

# Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- komputerowa analiza chodu (baropodometria i videografia 2D)
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów)
- pracownia ortopedyczna: gorsety do leczenia skoliozy, indywidualne wykonanie wkładek i obuwia ortopedycznego, a także protez, aparatów oraz ortez kończyn górnych i dolnych

# Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

Radom, ul. Miła 4/8, tel. (48) 360 25 53

## STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak  
Bożena Domańska  
Joanna Chrzanowska

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

## GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

## INTERNA

## MEDYCYNA PRACY

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy  
Anna Pytel

## PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-20.00

# AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie  
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną  
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

**530 704 300, 48 369 99 00**

codziennie od 8.00 do 19.00



J.P. Kaniewscy

## STOMATOLOGIA

lek. dent. Joanna Kaniewska  
lek. dent. Piotr Kaniewski

- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- endodoncja
- protetyka
- profilaktyka
- wybielanie zębów

z a p r a s z a m y

poniedziałek-piątek  
9.00-19.00

Radom, ul. Czarnoleska 25  
tel. 537 914 632

www.stomatologikaniewscy.pl

## Ratunkowy dostęp do leków

Ustawa o ratunkowym dostępie do leków uzyskała akceptację resortu finansów i ma szansę wejść w życie w 2017 r.

Jak informuje dziennik „Rzeczpospolita”, celem ustawy jest umożliwienie dostępu do niestandardowych i kosztownych terapii. Resort zdrowia chce umożliwić leczenie tym pacjentom, którzy wyczerpali już wszystkie dostępne przy ich wskazaniu technologie medyczne, a jedynym ratunkiem jest lek nier refundowany przez NFZ. Teraz będą mogli skorzystać z budżetu w wysokości 10 mln zł. Tyle że w przypadku większej liczby pacjentów z podobnym wskazaniem miałyby działać zasada precedensu. Jeśli więc do leczenia danym lekiem zakwalifikuje się kilku chorych, każdy kolejny pacjent z podobnymi objawami dostanie je z automatu, a jeśli będą wyjątkowo liczni, lek trafi do refundacji.

W sprawie uchwalenia regulacji dotyczącej ratunkowego dostępu do leków w ostatnim czasie postulowało m.in. 15 organizacji wspierających pacjentów onkologicznych z całego kraju. Uważają oni, że dostępność terapii onkologicznych poza systemem finansowanym ze środków publicznych jest znikoma i osiągalna dla nielicznych.

źródło: Rp.pl

## SZWEDENTAL

Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30

sobota w godz. 9.00-13.00

Stomatologia ogólna i zachowawcza Endodoncja  
Protetyka stomatologiczna, implanty, mosty  
Ortodoncja, RTG

Radom, ul. Traugutta 6

tel. 48 362 49 22

www.szwedental.pl

# Medap

NZOZ

Anna Śródulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom  
tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA  
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

ORTODONCJA • CHIRURGIA  
leczenie pod mikroskopem  
ozonoterapia • laser • radiowizjografia  
MASAŻ

# dent

EWA I MARTA MACIĄG  
przychodnia stomatologiczna

Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15  
Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98

www.mdent.radom.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne

dziury w soboty i niedziele  
w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.

600 38 96 60



# PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

- Nowoczesna stomatologia dzieci i dorosłych
- Leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Estetyczne rozwiązania protetyczne
- Ortodoncja
- Konsultacje chirurga onkologa
- Endermologia
- Gabinet kosmetyczny

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8  
tel. 48 363 33 60, kom. 535 993 093

[www.ptdental.pl](http://www.ptdental.pl)



lek. stom. **Bożena Domańska**

wtorek 8.00-12.00

środa, piątek 14.00-18.00

lek. stom. **Anna Domańska**

poniedziałek, wtorek, czwartek

14.00-19.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych  
leczenie protetyczne  
chirurgia stomatologiczna  
profilaktyka  
RTG zębów

**Leczenie bez borowania  
metodą abrazji wodno-powietrznej**

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7  
tel. 48 334 14 25  
kom. 604 481 599



lapro\_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

**Oferta wykonywanych prac:**  
expresowa naprawa protez  
protezy osiadające całkowite i częściowe  
protezy elastyczne (acetal, acron)  
protezy z Vitalpepu  
protezy overdentures  
korony i mosty licowane porcelaną  
szyny wybielające i relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy do współpracy  
lekarzy stomatologów.

Radom, ul. 11 Listopada 99a  
tel. 504 537 068

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

## PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



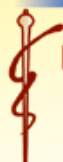
### IMPLANT DENTIST

#### WYKONUJEMY

- **Zdjęcia RTG:**
  - pantomograficzne
  - zdjęcia punktowe zębów - radiowizjografia
  - zatok
- **Wysokiej jakości badania tomograficzne CBCT**  
dla stomatologii i laryngologii
- **Diagnostykę radiologiczną stawów**  
skroniowo-żuchwowych

IMPLANT DENTIST Pracownia radiologiczna  
26-600 Radom, ul. Zakręt 6  
(obok Aldi, ul. Kościuszki / 1905 Roku)

e-mail: [radiologia@implant-dentist.pl](mailto:radiologia@implant-dentist.pl)  
[www.implant-dentist.pl](http://www.implant-dentist.pl)  
tel: 609 70 70 73



**lek. Andrzej Karczewski**  
**Specjalista Psychiatra**

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

#### LECZENIE:

- depresji
- zaburzeń lękowych
- nerwic, uzależnień
- bezsenności
- zaburzeń pamięci
- psychoz
- zaburzeń:
  - psychosomatycznych
  - neuropsychiatrycznych
- zaburzeń osobowości

Zgłoszenia telefoniczne

**502 713 654**

ul. Kopernika 9/14  
Radom

[www.psychiatra.radom.pl](http://www.psychiatra.radom.pl)

EWA SZCZECIŃSKA

SPECJALISTA PSYCHIATRA

TEL. 609 182 292

Adam Krajewski  
specjalista alergolog, specjalista dermatolog

przyjmuje  
od poniedziałku do piątku  
od 15.00 do 17.00

Radom, ul. Żeromskiego 92  
tel. 48 362 12 25



lek. spec. **Stefaniuk Piotr**  
**GASTROENTEROLOG**

- wrzodziejące zapalenie jelita grubego
- choroba Leśniowskiego-Crohna
- wizyty konsultacyjne



CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A  
tel. 48 386 95 00  
511 511 234

MEDYK

dr n. med. Andrzej Wypyski

specjalista chirurgii dziecięcej

**Chirurgia dzieci i młodzieży**  
**Traumatologia wieku dziecięcego**

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00  
kom. 601 969 786

**NEL-MED**  
NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10 tel./faks (48) 360 22 22  
tel. 533 06 22 27  
przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00

**lek. med. Jadwiga Roszczyk**

specjalista chirurgii ogólnej

porady w zakresie chirurgii ogólnej i naczyniowej  
USG, doppler naczyń kończyn dolnych

poradnia Zamlynie ul. Klonowica 10/12  
przyjmuje w srody 15.00-17.00  
tel. 48 331 06 18

**Krzysztof Baryłka**

spec. chirurg dziecięcy

tel. prywatny 609 182 337

**PORADY W ZAKRESIE:**

- chirurgii dziecięcej  
w tym urazowej

- urologii dziecięcej  
(drobne zabiegi)

- zaburzeń oddawania moczu  
(w tym moczenia nocnego)

rejestracja 48 386 90 60

Radom, ul. Osiedlowa 9

W Przychodni Medjana

pon. od 18.15, tel. 510 098 225

czynne  
wtorek  
16<sup>30</sup>-18<sup>30</sup>

# Jak się zmieniać, żeby zmienić



coach

Marzena Figura

tel. 502 460 037

Nawyki są częścią życia każdego z nas. Nie wiele osób jednak zdaje sobie sprawę z tego jak ogromny wpływ mają one na jakość naszego życia. Najprostsza z definicji nawyku mówi o tym, iż jest to czynność zautomatyzowana, którą nabywa się poprzez ćwiczenia. Oznacza to, że pozostaje ona poza kontrolą naszej świadomości i wykonujemy ją odruchowo. Nawyki dotyczą praktycznie wszystkich dziedzin naszego życia. Same w sobie nie są złe, gdyż pozwalają nam prawidłowo funkcjonować i zachować kontrolę nad naszym życiem. Uczenie się nowych rzeczy jest dość absorbujące i nie byłibyśmy w stanie robić tego przez cały czas. Warto jednak zastanowić się nad tym, które nawyki są dobre i sprawiają, że jakość naszego życia jest wyższa, a które przeciwnie – są złe i warto je wyeliminować.

Żeby skutecznie zmieniać nawyki trzeba zacząć od zrozumienia czym właściwie one są. W jaki sposób powstają i co je wywołuje. Nawyk to po prostu mechanizm automatycznych działań, który nie zależy od tego co o nim myślimy, czy nam się podoba, czy nie. Na szczęście nawyki nie są niezmiennie. Da się świadomie wypracować nowe, albo zastąpić stare. A najłatwiej osiągnąć to, znając sposób działania pętli nawyku. Pętla nawyku składa się z trzech elementów: wskazówki, zwyczaju i nagrody.

Wskazówka to każde zdarzenie, które uruchamia nawyk. Może to być nasze własne działanie, coś co zobaczymy, usłyszymy, zapach, emocja, zachowanie innej osoby. Wskazówka jest informacją dla mózgu, że ma do czynienia z sytuacją powtarzalną, która nie wymaga kreatywnego rozwiązania. Zamiast tego może on skorzystać z gotowych, automatycznych wzorców działania, które ma zapamiętane. Po zaobserwowaniu wskazówki mózg uruchamia zwyczaj, czyli zapamiętany wcześniej wzór działania. Nie musimy za każdym razem myśleć jak je wykonać. Często nie musimy nawet być świadomi poszczególnych działań, które składają się na zwyczaj. Mogą to być działania fizyczne, ale nie tylko. Równie dobrze mogą to być myśli lub emocje. Pętla nawyku kończy się nagrodą, czyli czymś co odbieramy jako przyjemne i chcemy nadal tej przyjemności doświadczać. Jeśli po zrealizowaniu zwyczaju nasz mózg otrzymuje bodźce, które odbiera jako pozytywne, to uznaje, że warto powtarzać ten zwyczaj w przyszłości.

Jak trudno zrezygnować ze złego nawyku, wie każdy, kto kiedyś próbował coś w sobie zmienić. Najważniejszym nauczycielem jest dyscyplina, im mamy ją silniejszą, tym łatwiej nam pracować nad nawykami. Zarówno do wyrobienia, jak i podtrzymania w sobie nawyku potrzebne są dwa główne składniki: motywacja i realizacja. Ta pierwsza to mocne ukierunkowanie na nowy cel, nieustanne przekonanie, że chcemy schudnąć, chcemy przestać palić, chcemy przestać pić. Anonimowi Alkoholicy, których filozofia wyrasta z wypracowania nawyków, motywację odbudowują codziennie rano. Nikt nie mówi sobie „już nigdy nie będę pić”, ale „nie

K L I N I K A  
**EUROMED**

dr n. med.  
**Grzegorz Szcześniak**

specjalista chirurgii  
ogólnej i onkologicznej

**Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej**

- biopsja mamentomiczna • USG piersi + biopsje
- porady chirurgiczne • krótkie zabiegi • opieka pooperacyjna

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1 (boczna od ul. Głównej)  
tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392

[www.euromed.radom.pl](http://www.euromed.radom.pl)





piję dziś”. Z tej perspektywy wszystko łatwiej udźwignąć. Ważne jest by tę zasadę przenosić na każdy wypracowywany nawyk. Podobnie jest z dietą. Wizja jedzenia na śniadanie przez całe życie zdrowej owsianki może przerazić, ale gdy perspektywa dotyczy jednego dnia, od razu jest łatwiej osiągalna. Jednak nawet najzarliwsze powtarzanie sobie motywacyjnych afirmacji nie będzie miało sensu, gdy w ślad za tym nie pójda konkretne działania. Jeśli ktoś tylko siedzi na kanapie i powtarza sobie, czego to on nie chce i jak bardzo, to jedyny nawyk jaki powstaje, to nawyk rojenia. Wielu z nas wraca wtedy do podjadania czy palenia, bo nawyki nigdy nie znikają całkowicie. Są zakodowane w strukturach naszego mózgu, więc jeśli wykształciliśmy jakiś nawyk niekorzystny, będzie się on zawsze gdzieś czaił, czekając na właściwe wyzwalacze i nagrody. Tajemnicą sukcesu jest odkrycie, co wzmacnia naszą pętlę nawyku. I nie chodzi o to, by się tego pozbyć, ale by zastąpić złą część nawyku – dobrą, przy zachowaniu tych samych nagród i wskazówek. Praca z nawykiem, czyli zmienianie starego nawyku i zastępowanie go nowym, składa się z czterech kroków:

### Zidentyfikuj zwyczaj

Jest on najprostszy do zidentyfikowania, bo z reguły jest to zachowanie, które chcemy zmienić. Możemy po prostu zdecydować: od jutra go eliminuję, ale pętla nawyku powoduje, że nie będzie to takie proste, bo zwyczajnie ignorujemy tego typu komunikaty. Każdy zwyczaj ma miejsce, ponieważ przypisana jest do niego nagroda. Trzeba zatem sprawdzić, co stanowi nagrodę dla nas.

### Poeksperymentuj z nagrodami

Nagrody zaspokajają nasze pragnienia, dlatego tak silnie działają. Niestety, często nie jesteśmy tego świadomi. Żeby dowiedzieć się, które z naszych pragnień jest zaspokajane, trzeba poeksperymentować z nagrodami, czyli przetestować je na sobie. Codziennie testujemy coś innego, zachowanie, które wybieramy, nie ma większego znaczenia, chodzi o to, żeby zweryfikować, jakie pragnienie kieruje naszym nawykiem.

### Wyzoluj wskazówkę

To jeden z trudniejszych etapów zmiany nawyków. Wokół nas może być tysiące wskazówek,

z których nie do końca zdajemy sobie sprawę, a powodujących uruchamianie określonego przyzwyczajenia. Badania naukowe wykazały, że wskazówki należą do jednej z pięciu kategorii: lokalizacja, czas, stan emocjonalny, inni ludzie, bezpośrednio poprzedzające wydarzenie. Sprawdzając swoje zwyczaje dowiemy się, co powoduje uruchomienie naszego nawyku.

### Zbuduj plan

W miejsce dotychczasowego nawyku zbudujmy inny, który uruchamiany podobną wskazówką, dostarczy korzyści zaspokajających nasze pragnienie, z tą tylko różnicą, że zwyczaj będzie nowy, bardziej przez nas pożądany.

Zmianę nawyków ułatwia również znalezienie przewodnika, który pomoże nam wytyczyć drogę do zmiany. Jeśli mamy dobry wzór, autorytet, dobrego coacha albo po prostu kogoś, kto ma większą wiedzę i doświadczenie niż my, nauka będzie trwała znacznie krócej. Ale nawet jeśli zgromadzimy ich wszystkich wokół siebie, to wysiłek spełniony na niczym, jeśli my sami nie będziemy mieć głowy otwartej na zmianę.

# Panoramica 3D

pracownia radiologiczna

- ⊙ Wykonujemy zdjęcia:
  - pantomograficzne
  - cefalometryczne
  - zatok
- ⊙ Tomografia najwyższej precyzji i najniższej dawki promieniowania
- ⊙ Tomografia zatok i dróg oddechowych w obszarze głowy
- ⊙ Tomografia CBCT dla stomatologii i laryngologii.

[www.panoramica.pl](http://www.panoramica.pl)

26-600 Radom, ul. Okulickiego 48  
tel. +48 48 679 61 71

**Coaching**  
POLSKA

**Marzena Figura coach**

Radom, ul. Wierzbicka 26/44  
tel. 502 460 037  
biuro@coachingpolska.com.pl  
[www.coaching.com.pl](http://www.coaching.com.pl)

LEKARZ ORTOPEDA  
**Tomasz Szynkarczuk**

- urazy i schorzenia narządu ruchu
- iniekcje okołostawowe i dostawowe
- dobór zabiegów rehabilitacyjnych

Centrum Medyczne FizjoMedica

Radom, ul. Wierzbicka 90  
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051

Tomasz Paprocki

Agencja Bezpieczeństwa Informacji  
**FUSION 24**

Oferujemy: opracowanie, wdrożenie dokumentacji zgodnych z ustawami oraz audyt i szkolenia w zakresie:

1. Polityki Bezpieczeństwa Informacji
2. Polityki antykorupcyjnej
3. Przejęcie funkcji ABI-ego

tel. 735 008 215 ÷ 16  
[abi.sekretariat@gmail.com](mailto:abi.sekretariat@gmail.com)

wynajmę lokal  
pod gabinety lekarskie

al. Lipowe 14, Pionki  
**tel. 698 448 729**



Drodzy pacjenci oraz branżowi koledzy,  
Życząc szczęśliwego Bożego Narodzenia  
i szampańskiego Nowego Roku mamy nadzieję,  
że ten czas zostanie w Waszych sercach na długo.

Cieszymy się z tak wielu wspólnych sukcesów  
w drodze po zdrowie. Wierzymy, że następny rok  
będzie obfitować w ich jeszcze większą liczbę.

ponieważ ciągle się rozwijamy i poszerzamy swoją działalność  
o nowe gałęzie usług medycznych.

Jednocześnie zapraszamy do odwiedzenia nas  
oraz śledzenia naszych poczynąń  
po okresie świąteczno-noworocznym.

życzy Prezes Zarządu oraz pracownicy NOVA-MEDIC





# O pasożytach słów kilka

W oparciu o ostatnie dane WHO, to właśnie pasożyty powodują w organizmie człowieka powstawanie większości śmiertelnych chorób, zaczynając od wrzodów żołądka, zapalenia wątroby, a na nowotworach kończąc. Z powodu pasożytów co roku umiera 15 milionów ludzi, a żyją one wewnątrz każdego niemal człowieka. Problem ten dotyczy więc każdego z nas.

## *Na ile prawdziwe są dane WHO dotyczące zakażeń pasożytami?*

Jeszcze niedawno środowisko medyczne uważało, że pasożyty co najwyżej osłabiają układ odpornościowy człowieka. W miarę gromadzenia statystyk i badań w tym kierunku okazało się, że właśnie zakażenie pasożytami prowadzi do powstawania wszystkich poważnych chorób u ludzi. Około 92% ludzkich zgonów spowodowanych jest przez zakażenia pasożytami. Zdecydowana większość tzw. „naturalnych zgonów” jest konsekwencją działań pasożytów wewnątrz ludzkiego ciała.

## *W jaki sposób pasożyty mogą doprowadzić do śmierci człowieka?*

Istnieje ogromna różnorodność pasożytów żyjących we wszystkich ludzkich narządach i doprowadzających do najrozmaitszych problemów zdrowotnych. Glisty, czy robaki jelitowe np. niszczą jelita, doprowadzając ich do gnicia a ostatecznie nawet – do śmierci.

Istnieją tysiące pasożytów, które mogą żyć w naszej wątrobie, mózgu, płucach, krwi, żołądku. I praktycznie wszystkie one – są śmiertelne. Niektóre z nich od razu zaczynają działać, są agresywne i niszczą organizm, a inne, od czasu do czasu – działają niezauważalnie, dopóki ich ilość jest tak duża, że organizm nie będzie już mógł funkcjonować i człowiek umiera.

Pasożytami zakażeni są praktycznie wszyscy, a większość z nich jest bardzo trudna do wykrycia i zniszczenia. Do zdiagnozowania większości pasożytów potrzebne są specjalistyczne analizy, a i tak lekarze starają się leczyć skutki zarażenia pasożytami, a nie skupiają się na eliminacji pasożytów, czyli przyczyny chorób.

## *Jakie są konkretne przykłady zarażenia pasożytami?*

Można opowiedzieć o setkach takich przypadków. Okazało się, że np. niektóre tasiemce mogą prowadzić do raka, przy czym formalnie zaraża się nie człowiek, a właśnie robaki. Ich komórki nowotworowe rozchodzą się po całym organizmie. Dzieje się tak, gdy larwy tasiemca trafiają z jelit do węzłów chłonnych i tam, przekształcając się one w guzy nowotworowe, bardzo szybko zakażające człowieka. Śmierć w takim przypadku następuje w ciągu zaledwie kilku miesięcy.

Pasożyty są również bardzo niebezpieczne dla mózgu człowieka. Zakażenie nimi prowadzi do nerwic, szybkiego męczenia się, nadmiernej drażliwości i ostrych wahań nastroju. W kolejnym etapie, w miarę wypełniania mózgu przez pasożyty, rozwijają się bardziej poważne choroby, których skutkiem może być nawet śmierć.

Natomiast zakażenie pasożytami ludzkiego serca uważa się za dość rzadką chorobę. W rzeczywistości jednak, w pewnej ilości robaki sercowe występują u ok. 23% ludzi, czyli praktycznie u co czwartego człowieka. W początkowym stadium są one niewidoczne, ale z upływem czasu stają się pierwszą przyczyną mnóstwa chorób serca. W nagłych zgonach z powodu zatrzymania akcji serca, pasożyty są odpowiedzialne za niemal 100% takich przypadków.

Pierwszymi objawami, świadczącymi o tym, że w organizmie żyją pasożyty są:

- alergie (wysypki, łzawienie oczu, katar),
- częste przeziębienia, ból gardła (angina), zatłakany nos,
- chroniczne zmęczenie (szybkie męczenie się, niezależnie od rodzaju wysiłku),
- bóle stawów i mięśni,
- nerwowość, zaburzenia snu i apetytu,
- cienie, worki pod oczami.

Przy obecności dwóch z wymienionych objawów, w organizmie na pewno występują pasożyty.

## *W jaki sposób zabezpieczyć się przed pasożytami?*

Na dzień dzisiejszy ze względu na obecność ogromnej ilości rodzajów pasożytów oraz bardzo wysoki poziom złożoności ich wykrycia, istnieje niewiele naprawdę dokładnych urządzeń dokonujących pełnej analizy pod kątem występowania pasożytów we wnętrzu człowieka.

Najnowocześniejszym oraz najskuteczniejszym urządzeniem diagnostycznym jest DIACOM LITE-FREQ-UTIUM, stanowiący unikalny przełom w rozwoju nowoczesnej nieinwazyjnej metody diagnostyki NLS, umożliwiającej odrębne określenie stanu bio-energetyki każdego organu człowieka.

Za pomocą urządzenia DIACOM można wykryć pasożyty, ich rodzaje oraz lokalizacje, grzyby, bakterie, wirusy oraz ocenić stan zdrowotny poszczególnych organów i stany zagrożenia rozwojem choroby.

## *W jaki sposób działa urządzenie DIACOM?*

Organizm człowieka, poza fizycznym ciałem, to także bioindukcyjny układ zawierający mnóstwo bioinformacji (sygnałów), mierzalnych przy pomocy wysokiej klasy elementów pomiarowych. Znane rejestratory biopotencjałów ludzkiego organizmu, funkcjonujące w medycynie to: EKG, EEG.

W trakcie badania, biologiczne i biomedyczne sygnały, wysyłane z oprogramowania urządzenia, poprzez bioinduktor w słuchawkach, trafiają do organizmu i poszukują rezonujących z nimi częstotliwości. W odpowiedzi zwrotnej program rejestruje sygnały fizjologiczne, jak również sygnały emitowane przez czynniki chorobotwórcze. Ich źródłem mogą być bakterie, grzyby, pleśnie, inne pasożyty oraz sama choroba.

Wynik testu porównawczego przetwarzany jest przez moduł diagnostyczno-analityczny na dane cyfrowe, obrazy i wykresy.

**GRUPA MEDICAL**  
S N Z O Z



**Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego**  
wyłącznie prywatnie

rejestracja  
poniedziałek - piątek  
**8.00 - 20.00**  
tel. 664 91 22

**661 610 644**  
Grójec, ul. Piotra Skargi 10  
w budynku Szpitala w Grójcu

dedykowany szczególnie dla:

- pacjentów z klaustrofobią
- dzieci
- pacjentów z nadwagą
- pacjentów bez logicznego kontaktu
- bezpieczny dla pacjentów z obecnością w orazimie części metalowych  
np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.

**super ceny** badanie „od ręki”

**GABINET PSYCHOTERAPII**

mgr Dominika Skupińska-Fila  
PSYCHOLOG  
tel. 790 487 439

mgr Aleksandra Rajkowska-Szałas  
PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA  
tel. 510 159 249

dr n. hum. **Kinga Dziwańska**  
Specjalista Psycholog Kliniczny

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A

**CENTRUM BERNARDYŃSKA**  
tel. 48 386 95 00  
511 511 234



**Rehabilitacja  
w Centrum Radomia  
ul. Kelles-Krauza 32  
tel. 48 360 11 44**



*Zrób prezent  
bliskiej osobie wykup jej  
**BON PODARUNKOWY**  
w prezencie  
na dowolne zabiegi  
do wyboru.*

**Do wykorzystania  
do końca 2017 roku  
w kwocie  
50, 100, 200, 300 zł  
lub  
25 zł na jeden  
dzień zabiegowy**

*Życzymy Wesółych Świąt*

**Laboratorium LAB-MEDIC**  
mgr Lena Krajewska  
mikrobiologia-wymazy, hormony

Radom, ul. Żeromskiego 92  
tel. 48 362 12 25  
czynne od 7.00 do 18.00  
w soboty od 8.00 do 9.00

**IMEDISNATUROPATIA**  
NATUROPATIA, BIOTERAPIE,  
HOMEOPATIA REZONANSOWA,  
PASOŻYTY, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY  
testy alergiczne, pokarmowe, lekowe  
na urządzeniu IMEDIS EXPERT  
PIOTR JANAS, tel. 504328838, www.testvolla.eu

### *Na czym polega technika diagnozowania NLS?*

To rewelacyjna pomoc w rozpoznawaniu ukrytych i nierozpoznawalnych innymi metodami anomalii i wczesnych patologii. Zastępuje wiele inwazyjnych, czasochłonnych i kosztownych badań diagnostycznych. DIACOM to również potężne urządzenie do terapii: zwalczania pasożytów, stanów zapalnych i bólowych, wzmacniania procesów regeneracji, zabiegów rehabilitacji i usuwania zmęczenia.

Zasada działania modułu analitycznego i terapeutycznego będących częściami oprogramowania urządzenia, opiera się na zjawiskach przepływu bioinformacji w organizmie.

### *Co umożliwia diagnostyka urządzeniem DIACOM LITE-FREQ-UTIUM?*

Urządzenie DIACOM LITE-FREQ-UTIUM jest niezastąpione w:

- wczesnym wykrywaniu problemów zdrowotnych,
- rozpoznaniu przyczyn dolegliwości,
- rozpoznaniu rodzaju, tempa i stopnia rozwoju choroby,
- wykrywaniu bakterii, wirusów, pasożytów oraz ich szkodliwości dla organizmu,



**Najnowsza technologia  
w diagnostyce i wspomaganii  
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  
**tel. 506 183 797**  
[www.facebook.com/diacom.solatiumnatural](http://www.facebook.com/diacom.solatiumnatural)

**TERAPIA PIJAWKAMI**  
Iwona Tyczyńska-Woźniak  
Radom, ul. Sienkiewicza 26  
tel. 606 471 648, (48) 384 75 55

- dokładnej cyfrowej ocenie stanu wielu narządów, w tym tarczycy, nerek, wątroby, trzustki, nadnerczy, serca i naczyń, narządów płciowych, jelit, żołądka, stawów, płuc i innych,
- badaniu alergenów, w tym alergenów pokarmowych, wziewnych, chemicznych, kontaktowych i na leki,
- badaniu nietolerancji pokarmowych,
- dobraniu programu indywidualnego leczenia i profilaktyki zdrowia,
- udzieleniu pomocy bez stosowania środków farmaceutycznych, dzięki zastosowaniu fal elektromagnetycznych o niskim napięciu.

### *Czy istnieją sposoby na pozbycie się problemów zdrowotnych zdiagnozowanych przez urządzenie DIACOM?*

Urządzenie DIACOM może być wykorzystywane do przeprowadzania wielu terapii zdrowotnych takich jak:

- METATERAPIA – wysyłanie częstotliwości zdrowych tkanek pacjenta do chorego organu, w wyniku czego chory organ jest pobudzony do samoleczenia. Efektem zabiegów jest powrót do równowagi energetycznej danego narządu.
- TERAPIA FREQ-DAVO – stosowana jest na pasożytach, grzybach, bakteriach i wirusach w celu ich niszczenia, a poprzez terapię DETOX pomaga oczyszczać organizm z toksyn. Dużą zaletą terapii jest bezinwazyjność i bezbolesność, przez co jest doskonałą metodą również dla dzieci.
- CHROMOTERAPIA – chromoterapia to inaczej leczenie kolorem. Każda barwa emituje inną częstotliwość drgań, podobnie jak komórki ludzkiego ciała. Dlatego pewne kolory wpływają na określone części ciała. Odpowiednio dobrane kolory do naszego schorzenia pomagają powrócić organizmowi do zdrowia.

Oprócz terapii urządzenie DIACOM ma możliwość:

- BADANIA leków lub suplementów, które pozwala ocenić wpływ danego preparatu na organizm. W ten sposób możemy sprawdzić skuteczność stosowanych kuracji farmakologicznych.
- PRZYGOTOWYWANIA indywidualnie dopasowanych do potrzeb danego pacjenta preparatów, dzięki czemu mamy pewność, że zaproponowane preparaty będą skuteczne w leczeniu danego schorzenia.

### *Jakie korzyści przynosi badanie biorezonansem DIACOM?*

Przed wszystkim badanie bardzo dokładnie odnajduje źródło i przyczynę dolegliwości, a jednocześnie odbywa się w sposób bezpieczny, nie obciążający organizmu i zupełnie bezbolesny. Precyzja urządzenia oceniana jest na około 97%. Kompleksowy obraz, który można uzyskać dzięki biorezonansowi pozwala leczyć przyczyny choroby, a nie jej objawy, niezależnie od tego, jak głęboko jest ona ukryta w organizmie. Terapie wykonywane na urządzeniu DIACOM pozwalają leczyć choroby jeszcze przed ich rozwinięciem. Urządzenie pozwala również na indywidualny dobór suplementów diety.

źródło: <http://wolna-polska.pl/wiadomosci>





NFZ

Całodobowe pobyty rehabilitacyjne

Kozienice  
Oddział Rehabilitacji  
Al. Sikorskiego 10  
budynek Z

Pobyty pielęgnacyjne,  
poszpitalne

oferta specjalna  
tylko 2600 miesięcznie

☎ 512 040 525  
www.reha-complex.pl

Wypożyczalnia

sprzętu medycznego

☎ 502 729 548



rezonans  
magnetyczny

Umów się na badanie:

🌐 [affidea.pl](http://affidea.pl)

☎ 22 44 11 111

Odbierz wyniki online:

📄 [affidea.pl/wyniki-online](http://affidea.pl/wyniki-online)

📍 **Affidea/  
NZOZ Diagnosis-Radom**

(Budynek Radomskiego  
Szpitala Specjalistycznego)  
ul. Tochtermana 1

dia  RADOM  
nosis

FIZJOE  PERT

telefon  
**606 499 981**  
[www.fizjoexpert.pl](http://www.fizjoexpert.pl)

**PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA**

- neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)
- ortopedyczna
- dzieci (skoliozy, wady postawy)
- masaż, fizykoterapia, kinesiotaping

pracujemy  
metodą PNF

GABINET NEUROLOGICZNY

**Marina Chojnacka**

Radom, ul. Kelles-Krauz 32  
tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824  
przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

Leczenie  
uzależnień  
alkoholowych  
ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10  
tel. 48 383 61 00  
kom. 603 333 122

# Boże Narodzenie otwiera serce i umysł

Żłóbek, Matka Boska pochylona na Dzieciątkiem. Betlejemka gwiazda, wzywająca Trzech Mędrców i przestraszonych nieco pastuszków. Cicha noc, święta noc. Jasne światło w środku mrocznej zimy. Wielu z nas przywykło utożsamiać święta z tymi obrazami. Widzimy je nie tylko we własnej wyobraźni czy symbolicznie wyrażone w katolickich kościołach. W telewizji, prasie, na sklepowych wystawach widać bożonarodzeniowe szopki, wokół rozbrzmiewają kolędy. To dlatego, że większość ludzi w naszym kraju wychowana została w tradycji katolickiej. Bardzo pięknej i wielu z nas bliskiej. Wielu z nas – to nie znaczy wszystkim. Może święta to dobry moment, by porozmawiać z dziećmi o tym, czym jest dla ludzi wiara? O tym, że nie wszyscy wierzą tak samo, a niektórzy nie wierzą w istnienie boga, choć wierzą w dobro, miłość i prawdę?

## Podobni, chociaż różni

Od początku świata ludzie wierzyli w to, że musi być ktoś, kto kieruje ich losem. Większość współczesnych ludzi wierzy, że jest jeden bóg – stwórca świata – który opiekuje się nimi, nagradza za dobre uczynki, a każe za złe. Chrześcijaństwo, żydzi i muzułmanie wierzą w jednego boga. Ale różnie wyobrażają sobie, jaki ten bóg jest i czego od nich oczekuje. Na przykład: jak mają się modlić, ubierać, co mają jeść, a czego im jeść nie wolno. No i jak mają świętować. Na pierwszy rzut oka wydaje się więc, że sporo ich różni. Weźmy na przykład chłopca z rodziny muzułmańskiej. Modli się pięć razy dziennie, a przed każdą modlitwą musi w specjalny sposób umyć ciało, nie wolno mu jeść szynki ani schabowych kotletów. Jego siostra, gdy tylko trochę podrośnie, nosi na włosach specjalną chustkę, zawiązaną tak, że widać jej tylko buzię. No i dla nich obojga dniem świętym nie jest wcale niedziela, tylko piątek. A znowu dziecko z rodziny żydowskiej uroczyste obchodzi sobotę, która zaczyna się właściwie... w piątek po zmroku. Zasiada wtedy z rodziną do uroczystej kolacji przy świecach. Wszystko musi być do niej przygotowane znacznie wcześniej, by nic nie zakłócało świętego czasu – ani zajęcia domowe, ani telewizja. Zarówno w sobotę, jak i we wszystkie pozostałe dni tygodnia, musi, tak jak rodzice, przestrzegać pewnych zasad, np. jeść tylko specjalnie przygotowane posiłki (bez wieprzowiny, koniny i mięsa królika). Chłopiec nosi na głowie małą czapkę zwaną jarmułką.

Chrześcijaństwo też różni się między sobą. Swoją wiarę wyznają w różny sposób – dlatego mówimy, że są różne wyznania. Są więc katolicy, protestanci (zgrupowani w wielu różnych Kościołach), prawosławni, a także inne Kościoły nazywane „wschodnimi”. Mają różne modlitwy, ich świątynie różnią się między sobą, ale wszystkie te religie i wyznania wyrosły z wiary w tego samego Boga.

## Boże Narodzenie – gdy noc się dłuży

Wszyscy chrześcijanie uroczą obchodzą Święta Bożego Narodzenia – pamiątkę przyjścia na świat Jezusa. Urodził się On w mieście Betlejem, około 2 tysiące lat temu. Kiedy dokładnie był dzień Jego urodzin – tego nikt nie wiedział, trzeba więc było wybrać jakąś datę. I wybrano – 25 grudnia. Dlaczego? Bo to pora przesilenia zimowego, najciemniejszy czas w roku, a Jezus, rodząc się, przynosi wierzącym w niego ludziom światło. Inny powód był taki, że w tym dniu wypadało obchodzone przez starożytnych Rzymian święto boga słońca i po prostu zastąpiono je nowym świętem. Może słyszeliście, że niektórzy chrześcijanie – prawosławni i grekokatolicy – obchodzą święta 13 dni później niż katolicy i protestanci? Ale dla nich to także jest 25 grudnia, mają tylko inny od naszego kalendarz. Dla katolików i protestantów ważny jest czas poprzedzający święta – to Adwent, czas oczekiwania i przygotowywania się do narodzin Jezusa. Katolicy w czas Adwentu chodzą wcześniej rano na specjalne msze, zwane roratami. Niosą do kościoła lampiony, których światło oświetla świątynię – to bardzo ładnie wygląda w ciemny, zimowy poranek. W kościele ewangelickim, jednym z kościołów protestanckich, tradycją jest zapalanie co niedziela jednej dodatkowej świecy w specjalnych wieńcach adwentowych.

W prawosławiu i kościele wschodnim obrządku bizantyjsko-ukraińskiego przed świętami przez 40 dni trwa post bożonarodzeniowy. W dzień Wigilii można zjeść tylko trochę, bo jest post ścisły (dopiero wieczorem siada się do uroczystej, sutej, choć bezmięsnej kolacji). Nocą w cerkwiach trwa czuwanie. Nie ma bożonarodzeniowych szopek, jak w katolickich kościołach, ale wystawiona jest pięknie udekorowana ikona z obrazem narodzin Jezusa. W rodzinach prawosławnych bliscy dzielą się – nie cienkim białym opłatkiem jak katolicy – ale małym poświęconym chlebkiem (zwanym prosfora). Protestanci nie łamią się opłatkiem. Najpierw idą na nabożeństwo, a potem wracają do domów na wigilijną kolację. We wszystkich domach – protestanckich, katolickich i prawosławnych Święta Bożego Narodzenia są bardzo radosne – śpiewa się kolędy i składa życzenia.

## Chanuka – święto światła w czas zimowy

Inne religie także mają swoje wielkie święta – z pięknymi obrzędami i... mnóstwem prezentów dla dzieci. W rodzinach żydowskich obchodzi się zimą święto Chanukka, znane także jako święto światła. Tak właściwie nie jest to największe żydowskie święto – są inne, ważniejsze od niego. Ale ponieważ w tym okresie rodziny chrześcijańskie (lub takie, które



## Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA  
REHABILITACJA



wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

**masaże** leczniczy  
relaksacyjny  
modelujący Tai-Chi  
liftingujący twarzy, szyi i dekoltu  
odchudzający bańką chińską  
masaż kobiet w ciąży  
masaż i nauka masażu niemowląt

**zabiegi upiększające** przeciwzmarszczkowe  
przeciwtrądzikowe  
przeciw bliznom i rozstępom  
antycellulitowe  
wyszczuplające  
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna  
Rehabilitacja domowa

**Nowość! fala uderzeniowa**

- krioterapia
- elektroterapia
- terapia ultradźwiękowa
- laseroterapia
- magnetoterapia
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- inhalacje
- terapia manualna
- kinezyterapia
- ćwiczenia korekcyjne
- ćwiczenia w skoliozach
- metoda PNF
- rehabilitacja domowa
- kinesiologia taping
- dietetyk kliniczny

Radom  
ul. Wierzbicka 90  
tel. (48) 389 31 75  
kom. 511 997 051

fizjo.medica@wp.pl  
www.fizjomedica.radom.pl



przejęły chrześcijańskie zwyczaje) przeżywają Boże Narodzenie, święto Chanukka stało się czymś w rodzaju odpowiednika Gwiazdki. To święto trwa aż 8 dni. Upamiętnia ono cud, który dawno temu zdarzył się w pewnej świątyni. Wdarli się tam źli ludzie, którzy nie uszanowali świętego miejsca. Zagarnęli je dla siebie i robili, co im się podobało. Żydzi zbuntowali się przeciwko tej nieprawości i odzyskali swoją świątynię. Musieli ją jednak ponownie uczynić miejscem świętym. Każdej nocy musiał się tam palić specjalny kandelabr. By mógł się palić, potrzebna była oliwa, a zostało jej już tylko na jedną noc. No i właśnie wtedy zdarzył się cud: kandelabr palił się aż 8 nocy, choć nikt nie dolewał do niej oliwy! Ośmioramienny kandelabr używany podczas święta Chanuka nazywa się chanukija. Na pamiątkę tego wydarzenia każdego dnia wieczorem zapala się kolejną świecę na ośmioramiennym świeczniku. Zapalaniu świec towarzyszą modlitwy. To radosne święto: jada się smaczne placki smażone na oliwie, a dzieci dostają prezenty. Ten zwyczaj pojawił się stosunkowo niedawno, trochę dlatego, by dzieci żydowskie mogły przeżywać taką samą radość, jak dzieci z rodzin chrześcijańskich (choć przecież i dla jednych, i dla drugich w świętowaniu prezenty nie powinny być najważniejsze). Za to wiele rodzin chrześcijańskich przejęło od swoich żydowskich znajomych zwyczaj stawiania zimą w oknie płonącego świecznika.

#### Koniec Ramadanu – gdy kończy się post

Jednym z największych muzułmańskich, rodzinie obchodzonych świąt jest święto Aid

al-Fitr, koniec Ramadanu – miesiąca postu. Ramadan to jeden z miesięcy w muzułmańskim kalendarzu. Ponieważ rok muzułmański jest krótszy od tego w naszych kalendarzach, wszystkie święta przesuwały się i raz wypadają w zimie, potem jesienią, a po kilkunastu latach – w środku lata. W przypadku Ramadanu ma to duże znaczenie. Dlaczego? Bo przez cały ten miesiąc nie można od świtu do zmierzchu nic jeść ani pić. Zimą trochę łatwiej to wytrzymać, ale latem, kiedy jest upał. To miesiąc wielkiej próby. Poszczą prawie wszyscy dorośli, a dzieci – gdy są już dość duże – zaczynają pościć stopniowo, najpierw jeden, potem dwa dni, itd. Gdy dziecko pości już przez cały miesiąc, staje się dla rodziny osobą dorosłą i jest bardzo z tego dumne. Jeść i pić można oczywiście w nocy; wtedy też odbywają się czuwania i modlitwy. Gdy kończy się Ramadan, wszyscy bardzo się cieszą i jest wielkie święto. Muzułmanie idą tego dnia do meczetu na poranną modlitwę. Odwiedzają zmarłych ze swoich rodzin na cmentarzach. Spotykają się też ze swoimi krewnymi (w tradycyjnych społeczeństwach kobiety i dzieci bawią się osobno, a mężczyźni osobno – w kobiecej części zawsze

jest dużo weselej), jedzą świąteczny posiłek, a dzieci zwykle dostają prezenty i dużo słodyczy. Tego dnia wszyscy starają się być bardzo dobrzy, obowiązkowo dają także jałmużnę, czyli dzielą się tym, co mają, z biednymi.

#### Święty czas

Na świecie jest wiele religii, a każda z nich ma swoje piękne święta i obrzędy. Buddyści podczas święta Sanghi (obchodzonego w listopadzie przy pełni księżyca) czczą Wspólnotę Duchową – gromadzą się razem i obdarowują prezentami. A na przykład wyznawcy hinduizmu mają święto Diwali, podczas którego przystrajają domy, w wielu miejscach ustawiają świece i lampiony, spotykają się całymi rodzinami i także dają sobie upominki. Na całym świecie ludzie spotykają się, by razem przeżywać radość świąt. W tym czasie najważniejsza jest rodzina, wspólna rozmowa, przeżywanie modlitwy. Pamiętajmy o tym przeżywając swoje święta: że największym szczęściem dla ludzi – niezależnie od tego, w co wierzą i jaki mają kolor skóry – jest żyć dobrze, cieszyć się miłością rodziny i dzielić radością z bliskimi. Nie tylko w święta.

**Waldemar Nazimek**  
specjalista chorób oczu  
przyjmuje: **środa** 16.00-18.00  
Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19  
tel. 696 50 15 15

dr n. med. **Bogusław Szponar**  
specjalista chorób oczu  
tel. 602 762 323

 **OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY**  
**Elżbieta Likowska**  
lekarz okulista  
przyjmuje pn, wt, śr, pt  
w godzinach 10-14, 16-18,  
czwartek 16-18  
sobota zapisy telefoniczne  
ZAKŁAD OPTYCZNY  
poniedziałek, piątek 10-18  
sobota 10-14  
www.likowska.pl

**NOWY GABINET**  
ul. Słowackiego 8  
tel. 48 360 03 27  
kom. 600 390 740



**OPTYK**  
*Likowski*  
GABINET OKULISTYCZNY  
czynny codziennie  
przyjmuje specjalista chorób oczu  
ZAKŁAD OPTYCZNY  
Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

# OPTYK GRABOWSCY



Balitti

SPRAWDŹ PROMOCJE!  
ODWIEDŹ NASZE SALONY

- **Galeria Feniks** (Piotr i Paweł)  
Al. Grzeczmarowskiego 29/31 lok. 112  
tel. 48 382-06-32
- **Przychodnia**, ul. 1905-roku 20 lok. 5  
tel. 48 385-80-08
- **Salon** (vis a vis Uniwersytetu)  
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GFFERRÉ

SOLANO

Baldinini

Ray-Ban

## Legenda Mikołaja

Wszyscy znamy Świętego Mikołaja jako korpulentnego dziadzia w czerwonym kubraku, z wielką siwą brodą i workiem pełnym prezentów. Jednak Święty Mikołaj to postać autentyczna.

Urodzony około 270 roku w Patarze, jako jedyne dziecko zamożnych rodziców, uproszone ich gorącymi modłami.

Od młodości wyróżniał się nie tylko pobożnością, ale także wrażliwością na niedolę bliźnich. Po śmierci rodziców swoim znacznym majątkiem chętnie dzielił się z potrzebującymi. Wybrany na biskupa miasta Miry (obecnie Demre) podbił sobie serca wiernych nie tylko gorliwością pasterską, ale także troskliwością. Cuda, które czynił przysparzały mu większej jeszcze chwały.

Kiedy cesarz Konstantyn I Wielki skazał trzech młodzieńców z Miry na karę śmierci za jakieś wykroczenie, nieproporcjonalne do aż tak surowego wyroku, św. Mikołaj udał się osobiście do Konstantynopola, by uprosić dla swoich wiernych ułaskawienie. Kiedy indziej miał swoją modlitwą uratować rybaków w czasie gwałtownej burzy od niechybnego utonięcia – dlatego odbiera cześć również, jako patron marynarzy i rybaków. W czasie zarazy, jaka nawiedziła także jego strony, usługiwał zarażonym z narażeniem własnego życia. Podanie głosi, że św. Mikołaj wskrzesił trzech ludzi, zamordowanych w złości

przez hotelarza za to, że mu nie mogli wypłacić należności. Znana jest historia o trzech niesprawiedliwie uwięzionych oficerach uwolnionych za jego wstawiennictwem.

Jedna z legend głosi, że pewien człowiek, który popadł w nędzę, postanowił sprzedać swoje trzy córki do domu publicznego. Gdy biskup dowiedział się o tym, nocą wrzucił przez komin trzy sakiewki z pieniędzmi. Wpadły one do pończoch i trzewiczków, które owe córki umieściły przy kominku dla wysuszenia. Stąd w krajach, gdzie w powszechnym użyciu były kominki, powstał zwyczaj wystawiania przy nich bucików lub skarpet na prezenty. Tam, gdzie kominków nie używano, Mikołaj po cichutku wsuwa prezenty pod poduszkę śpiącego dziecka.

Po długich latach błogosławionych rządów Święty odszedł z naszego świata 6 grudnia (stało się to między rokiem 345 a 352). Ciało Świętego zostało pochowane w Mirze, gdzie przetrwało do roku 1087, kiedy to Mirę opanowali Arabowie. 9 maja tegoż roku doczesne szczątki świętego zostały przewiezione do Bari – włoskiego miasta w południowych Włoszech i w ten sposób ochronione przed utraceniem. Dnia 29 września 1089 roku uroczyste poświęcił jego grobowiec w bazylice wystawionej ku jego czci papież bł. Urban II.

produkt dostępny  
w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA  
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra  
Zdrowe stawy  
Mocne kości



[www.artivit.com.pl](http://www.artivit.com.pl)



O popularności św. Mikołaja jeszcze dzisiaj świadczy piękny zwyczaj przebierania ludzi za św. Mikołaja i rozdawanie dzieciom prezentów. Odbywa się to w różnych formach: „Św. Mikołaj” przychodzi w przebraniu biskupa do domów, przyjeżdża na saniach.

Obecnie zwyczaj ten jest często łączony z baśniową postacią Świętego Mikołaja. Święty Mikołaj z Laponii – baśniowa postać sympatycznego grubasa z białą brodą ubranego w czerwony strój. Zamieszkuje wspólnie z grupą elfów Laponię, skąd w okresie Świąt Bożego Narodzenia rozwozi dzieciom prezenty saniami ciągniętymi przez zaprzęg reniferów. W tradycji bizantyjskiej jego odpowiednikiem jest Święty Bazyli, który obdarowuje dzieci 1 stycznia. W Rosji i krajach ościennych popularny jest Dziadek Mróz i Śnieżynka. Święty Mikołaj utożsamiany jest coraz częściej z Bożym Narodzeniem i świątecznymi prezentami. Zastąpił on w świadomości wielu osób tradycyjny wizerunek Świętego Mikołaja biskupa.

W Polsce dzień Świętego Mikołaja obchodzony jest tradycyjnie 6 grudnia jako wspomnienie Świętego Mikołaja biskupa Miry. Rankiem tego dnia dzieci, które przez cały mijający rok były grzeczne, znajdują drobne upominki, ukryte pod poduszką lub w innym specjalnie przygotowanym w tym celu miejscu (np. w skarpecie).

Obecny wizerunek – czerwony płaszcz i czapka – został spopularyzowany w 1930 roku przez koncern Coca-Cola, dzięki reklamie napoju stworzonej przez amerykańskiego artystę, Freda Mizena. Na pewno jednak reklama ta pomogła utrwalić w powszechnej świadomości ten kostium świętego. Rok później nowy wizerunek św. Mikołaja przygotował, także na zlecenie Coca-Coli, Haddon Sundblom.

Pomieszczenie faktów i pomysłowości sprzedawców stworzyło postać obecnego Mikołaja. Jego fenomen i popularność nie tworzą tylko media, ale także zwykły człowiek, który w ten jeden dzień w roku może zmienić się w postać świętą i jednocześnie bajeczną. Sprawić przyjemność bliskim i jednocześnie sobie, bo każdy chce dawać, tylko zapomina o tym przez pęd życia i rozwój technologiczny. Pielęgnujmy ten mit, bo daje nam możliwość choć raz na rok dawać a nie tylko brać.

*Zdrowych i wesółych świąt życzy redakcja*

rehabilitacja w domu pacjenta

## CHROBREGO

NZOZ  
Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
- hospicjum domowe (NFZ)

**wypożyczenie sprzętu medycznego:**

- koncentratory tlenu
- materace przeciwodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

**Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6**

Zgłoszenia telefoniczne  
tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00  
lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00  
poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

**Gabinet rehabilitacji leczniczej**

- WIRÓWKA kończyn górnych i dolnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

**NFZ i odpłatnie**

e.stachura@vp.pl  
www.nzoz-chrobrego.pl



NOVA-MEDIC

MEDYCYNĄ DLA CIEBIE

---

## NEUROLOGIA

dr n. med. Elżbieta Kowal

specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 84c  
tel. 48 66 012 34  
kom. 696 522 822

## Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

tel. 48 386 95 00  
511 511 234

GABINET NEUROLOGICZNY

## Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

Radom, ul. Focha 12/7, I piętro  
poniedziałek i środa 16.00-17.00

# Pracownia EMG

specjalista neurolog Grzegorz Jurkiewicz

---

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**

(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P. Skargi 10, gabinet 159 **PCMG**

Ostrowiec Św. ul Kopernika 14, gabinet 103 **NZOZ NOVOMED**

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15-19

dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz

SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107

zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. **697 06 08 07**

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

Grójec, ul. POW 14, LEDAMED



Ziemowit Olczyk

neurolog

wizyty domowe

(Radom, Grójec i okolice)

tel. 502 083 626

Gabinet  
w Przychodni SONOMED  
Grójec, ul. Piłsudskiego 33

kom. 790 456 155  
tel. (48) 664 61 55

czwartki od godz. 15.00



www.cm-terpilowski.pl

## CHIRURGIA NACZYNIOWA I FLEBOLOGIA lek. Tomasz Terpiłowski - specjalista chirurgii naczyniowej

### MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYŁAKÓW

- laserowe operacje żyłaków (zabiegi endożylne ELVeS)  
– nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żyłaków
- skleroterapia – nieoperacyjne zamykanie żyłaków, żył siatkowatych
- laserowe przezskórne zamykanie pajęczków

### LECZENIE CHOROÓB TĘTNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

### USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYŁ OBWODOWYCH

### LASEROWE LECZENIE ŻYŁAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

## GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO lek. Agnieszka Limanin - Certyfikat Fetal Medicine Foundation (FMF)

### OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

- pełne badanie prenatalne (FMF)
- USG we wszystkich trymestrach ciąży

USG 3D/4D płodu

### CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET

### CYTOLOGIA KONWENCjonalNA I PŁYNNA

### SZCZEPINIENIA HPV – PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY

### INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

## NEUROLOGIA lek. Anna Niemiec – specjalista neurolog

## ULTRASONOGRAFIA – Voluson S6 BT16 GE Healthcare lek. Norbert Grel - specjalista radiolog

### JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA

### USG DOPPLER TĘTNIC SZYJNYCH

## ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm) mgr piel. Iwona Sidor

- przezskórne zamykanie naczynek na nogach, twarzy i dekolcie
- ujędrnianie skóry, leczenie grzybicy paznokci
- epilacja ciemnych włosów – hirsutyzm, epilacja estetyczna

Radom ul. Wernera 5 lok. 20 (I piętro – winda w lewym skrzydle budynku)

Rejestracja pacjentów w godz. 11.00-17.00, tel. 600 028 583, 48 331 24 74

# Radomskie Centrum Małych Zwierząt

Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. Rafat Terpiłowski

Przychodnia Weterynaryjna dla psów, kotów, królików, gryzoni, gadów

ul. Chrobrego 46 lok. 2, tel. 48 389 50 01, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl  
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-22; so 9-16; nd 12-16

dzyur telefoniczny 24H • tel. 666 255 256

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- USG (kolorowy doppler)
- dermatologia
- alergologia
- endokrynologia
- onkologia
- cytologia, biopsje
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- stomatologia
- laseroterapia
- konsultacje kardiologiczne
- wizyty domowe
- karmy i artykuły dla zwierząt



# Święta i Sylwester oczami zwierząt

Wielkimi krokami zbliża się okres świąteczno-noworoczny. Korzystając z okazji chcielibyśmy podzielić się z Państwem informacjami, odnośnie produktów używanych na co dzień w kuchni, które mogą stanowić śmiertelne zagrożenie dla zwierząt oraz udzielić kilku wskazówek jak zapewnić naszym milusińskim spokój i bezpieczeństwo w trakcie stresującej nocy sylwestrowej.

Święta mają to do siebie, że stoły uginają się pod naciskiem pysznych, tradycyjnych potraw. Rodzinne zjazdy są świetną okazją dla naszych sprytnych zwierzątek aby ugrać coś dla siebie. No bo jak tu nie wykorzystać szansy, gdy przy stole siedzi tyle podatnych na maślane oczy osób? Efekt jest taki, że nie tylko my cierpimy z powodu przejedzenia. Niestety dla naszych zwierząt zjedzenie nieodpowiednich produktów, może skończyć się dużo gorzej niż bólem brzucha. W tabeli poniżej znajdą Państwo listę artykułów spożywczych, które mogą stanowić poważne zagrożenie dla czworonogów. Poniżej krótki opis produktów, których spożycie jest powodem najczęstszych wizyt u lekarza weterynarii.

## przykładowe produkty spożywcze szkodliwe dla zwierząt

czekolada
cebula
winogrona i rodzynki
czosnek
por
surowe ziemniaki
kawa
fasola, bób
rabarbar
szczaw
orzechy makadamia
owoce cytrusowe
migdały
przyprawy: gorczyca, gałka muszkatołowa, cynamon, curry, imbir, kminek, chilli, pieprz, sól
alkohol
pestki niektórych owoców
kości
ciasto drożdżowe
grzyby
surowa ryba
zepsute/spleśniałe jedzenie
awokado

## Czekolada

Czekolada jest szkodliwa ze względu na zawartość teobrominy, która znajduje się ziarnach kakaowca. Dlatego największe zagrożenie stanowi gorzka czekolada, w której zawartość kakaო jest najwyższa. Dawka teobrominy, która może okazać się śmiertelna wynosi 100 mg na kilogram masy ciała (np. tabliczka gorzkiej czekolady zawiera 450-1600 mg teobrominy). Toksyczność związana jest z powolnym metabolizowaniem i usuwaniem z organizmu.

Objawy zatrucia są różnorodne. Mogą pojawić się wymioty, bóle brzucha, zwiększone pragnienie, nadpobudliwość, ślinotok. W cięższych przypadkach może wystąpić biegunka, krew w moczu, przyspieszony oddech, drgawki. Teobromina wywołuje nadmierne wydzielanie adrenaliny, co w konsekwencji może prowadzić do arytmii serca, ataku epileptycznego, krwotoku wewnętrznego, zawału mięśnia sercowego, a najgorszym wypadku do śmierci.

Należy pamiętać o tym, że czekolada często występuje w połączeniu z alkoholem, orzechami, migdałami, które same w sobie są szkodliwe, a dodatkowo zwiększają jej toksyczność.

W przypadku podejrzenia spożycia przez zwierzę czekolady, należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem weterynarii, ponieważ zwłoka działa na niekorzyść podopiecznego.

## Winogrona i rodzynki

Toksyczna dawka rodzynek wynosi 11,5 grama na 1 kg masy ciała. Także świeże winogrona stanowią zagrożenie dla życia i zdrowia psów - toksyczna dawka to 30 g/kg masy ciała).

Pierwsze objawy pojawiają się około 6 godzin po spożyciu. Są to przede wszystkim wymioty i biegunka, pies staje się osowiały, traci apetyt, wykazuje objawy bólu brzucha. Początkowo zwierze oddaje większe ilości moczu niż zwykle, ale w kolejnej fazie, która następuje po 24-72h od spożycia obserwujemy zmniejszone oddawanie moczu, aż w końcu dochodzi do bezmoczności, co może świadczyć o ostrej niewydolności nerek, która może skończyć się śmiertelnie.

## Cebula

Toksyczność cebuli wynika z zwartych w niej dwusiarczków i związków fenolowych, które prowadzą do niszczenia hemoglobiny, a w konsekwencji do rozpadu krwinek czerwonych i anemii. Łagodne zatrucie może przebiegać bezobjawowo, a jedynie badania laboratoryjne mogą wykazać występowanie anemii.

W przypadku spożycia większej ilości cebuli dochodzi do silniejszego zatrucia, a pierwszymi widocznymi objawami są biegunka i wymioty. Następnie pojawia się gorączka, apatia, osowienie, zwierzę traci apetyt i jest wyraźnie osłabione. W skrajnych przypadkach można zaobserwować zmianę zabarwienia błon śluzowych, stają się one blade lub żółtawe, a mocz może mieć różowawy kolor. Należy pamiętać, że cebula poddana

N Z O Z

# Gamed

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

**NFZ**

**PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA**  
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria  
Punkt szczypeń

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej

**+**

**PORADNIE SPECJALISTYCZNE:**  
alergologiczna  
dermatologiczna  
endokrynologiczna  
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci  
ginekologiczno-położnicza  
neurologiczna  
okulistyczna  
otolaryngologiczna  
reumatologiczna  
urologiczna

**+**

**PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)**  
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta

**+**

**PORADNIA STOMATOLOGICZNA**

**+**

**GABINET ZABIEGOWY:**  
USG, EKG, iniekcje, spirometria,  
szczepienia ochronne, odczulanie,  
testy alergologiczne, światłolecznictwo,  
audiometria, kriozabiegi  
Badania laboratoryjne  
Pozostała diagnostyka  
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)

**+**

**MEDYCYNA PRACY**  
Badania:  
- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników  
- uczniów  
- kierowców (wszystkie kategorie)

**+**

**USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:**  
Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,  
FALC, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,  
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12  
tel 48 363 17 04, 362 86 69  
rejestracja osobiście lub telefonicznie  
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

lekarz medycyny

## Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog  
USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00  
Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

**SANUS NZOZ**  
Przychodnia lekarska

leczenie osteoporozy  
badanie gęstości tkanki kostnej

**Jan Sekuła**  
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej

Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

lek. med.  
**Urszula Kempa**  
**DIABETOLOG  
ENDOKRYNOLOG**  
przyjmuje  
poniedziałek i środa  
zapisy telefoniczne  
w dni robocze **609 196 693**  
Radom, ul. Prozmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

**ENDO CARD**  
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE  
Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog  
**Bożena Wrzosek**  
poniedziałek, środa od godz. 16.00  
**tel. 501 090 335**

- EKG
- testy wysiłkowe
- Holter RR (ciśnienia)
  - Holter EKG
  - echo serca

specjalista chirurgii ogólnej  
**Grzegorz Wrzosek**  
sobota od godz. 9.00  
**tel. 501 090 315**

- porady chirurgiczne
- gastroscopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

 **Iwona Kędzior-Biedrzycka**  
KARDIOLOG DZIECIĘCY, PEDIATRA  
**EKG, UKG (echo serca), Holter EKG**  
konsultacje kardiologiczne, badania pediatryczne  
Przychodnia EndoCard,  
Radom (Glinice), ul. Biała 47 **tel. 603 770 018**  
[www.kardiolog-dzieciecy.radom.pl](http://www.kardiolog-dzieciecy.radom.pl)

**GABINET KARDIOLOGICZNY**  
**Paweł Świągół**  
specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog  
Radom, ul. Chrobrego 54  
zapisy: **501 286 071**  
godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

obróbce termicznej jest również szkodliwa. 50g cebuli może stanowić poważne zagrożenie dla psa ważącego 10kg. Podobnie działają inne warzywa takie jak czosnek, szczypiorek i por.

#### Owoce i ich pestki

Migdałowiec, jabłoń, grusza, wiśnia, czereśnia, śliwa, mirabelka, morela, brzoskwinia, nektarynka zawierają w swoich pestkach amigdalinę, która w organizmie rozkłada się między innymi na cyjanowodor (tzw. kwas pruski).

Cyjanowodor błyskawicznie dezaktywuje układ enzymatyczny oksydazy cytochromowej w mitochondriach komórek ciała, co w efekcie blokuje proces oddychania komórkowego. Skutki jego działania mogą być tragiczne w skutkach. Zatrucia mogą mieć przebieg gwałtowny. Wówczas objawy pojawiają się w ciągu 15-20 minut do kilku godzin po spożyciu. Początkowo mogą pojawić się silne pobudzenie, przyspieszenie tętna i oddechów, duszność, tachykardia, ślinotok, obfite lzwawienie, wymioty, mimowolne oddawania kału i moczu, chwiejny chód, drżenia mięśniowe przechodzące w uogólnione skurcze. Widoczne błony śluzowe mają zabarwienie jasno czerwone, a w końcowej fazie stają się sine. Śmierć następuje w ciągu kilku do kilkunastu minut wśród silnych skurczów, duszności i porażenia.

Nieuszkodzone, niewielkie pestki owoców są wydalane w postaci niestrawionej i zwykle nie stanowią zagrożenia. Tylko z pękniętych lub rozgryzionych pestek uwalnia się trujący cyjanowodor.

Największe stężenie amigdaliny występuje w gorzkich migdałach, należy ich bezwzględnie unikać, ponieważ w skrajnych przypadkach nawet jedna sztuka może wywołać śmiertelne skutki.

Jak widać są to produkty, które z pewnością znajdują się w naszych świątecznych potrawach. Uczulamy aby poinformowali Państwo swoich najbliższych, żeby nie dokarmiali pod stołem zwierząt. Mamy świadomość, że pokusa podzielenia się posiłkiem czasem jest zbyt silna, dlatego optymalnym rozwiązaniem może być przygotowanie smakołyków, które zwierzęta mogą jeść bezpiecznie.

W sklepach zoologicznych i u lekarza weterynarii znajdą Państwo dobrej jakości przysmaki.

Teraz przejdziemy do kolejnej części naszego artykułu dotyczącej komfortu naszych zwierząt podczas zabawy sylwestrowej. Zbliża się Sylwester, a wraz z nim petardy i fajerwerki. Niestety nie wszystkim ten okres kojarzy się tylko z dobrą zabawą. Dla ogromnej grupy ludzi i ich czworonogów jest to czas przepełniony lękiem przed kolejnym wybuchem. Mamy nadzieję, że znając Państwo tutaj informacje, które pomogą przetrwać ten trudny dla zwierząt czas. Proszę oczywiście pamiętać, że zawsze warto zasięgnąć porady u swojego lekarza weterynarii.

#### Zacznijmy od tego, jakie reakcje u zwierzęcia mogą wywołać wybuchy fajerwerków i petard?

- Ucieczka – w domu w kąt pokoju, pod łóżko, do szafy, w miejsce bezpieczne z dala od okien. Na spacerze zwierzę może zacząć biec w kierunku domu lub oszołomione biec przed siebie nie reagując na wołanie opiekuna.
- Drżenie ze strachu, agresja na skutek dezorientacji.
- Szczekanie, wycie, popiskiwanie, miauczenie.
- Nietrzymanie moczu i kału.

#### Jak można pomóc przetrwać trudne chwile?

- Minimalizacja negatywnych bodźców: zamknijmy okna, opuśćmy żaluzje, jeśli mamy taką możliwość można zwierzę zabrać na działkę za miastem. Jeśli mieszkamy w bloku, nie zamykajmy zwierząt w łazience, ponieważ przez pionowy wentylacyjny hałas niesie się ze zdwojoną siłą.
- Stworzenie miejsca, w którym zwierzę będzie mogło się schować i czuć bezpiecznie.
- Odwrócenie uwagi poprzez włączenie trochę głośniejszej muzyki niż zazwyczaj odbiorników TV lub radia, zachęcenie do zabawy, przygotowanie zabawki z ulubionymi smakołykami.
- Zabranie psa na długi i aktywny spacer w spokojne miejsce poza miastem. Jeśli nie mamy takiej możliwości, to musimy pamiętać, że w już w ciągu dnia zdarzają się wystrzały i wtedy warto jest zaopatrzyć się w długą i solidną smycz/linkę, oraz przypiąć do obroży lub szelek adresówkę z danymi kontaktowymi. Należy unikać wychodzenia na dwór w okolicy samej północy.
- Wspomaganie preparatami ziołowymi, feromonoterapią lub lekami uspokajającymi. Dobrej odpowiedniego preparatu należy przede wszystkim od nasilenia objawów.

 **PRYWATNA PORADNIA  
KARDIOLOGICZNA**

**Magdalena Poterała**  
Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

**OFERTA**

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)  
I piętro gabinet 17, 18

 506 490 055 [www.kardiologradom.com](http://www.kardiologradom.com)



Preparaty ziołowe i feromonoterapia mogą skutecznie pomóc zwierzętom, u których strach nie jest silnie wyrażony, należy je stosować odpowiednio wcześniej, przynajmniej 14 dni przed okresem noworocznym.

Jeśli lęk jest silnie wyrażony, zwierzę drży, dyszy, ślini się i nie udaje się odwrócić jego uwagi od hałasu i skoncentrować na jakiegokolwiek aktywności, to może okazać się niezbędne zastosowanie leków uspokajających doraźnie, czyli w czasie największego nasilenia wystrząsów. Takie środki może przepisać wyłącznie lekarz weterynarii po zbadaniu psa i wykluczeniu ewentualnych przeciwwskazań.

Działanie tej grupy leków powinno polegać na zniwelowaniu lęku i uspokojeniu. Należy unikać leków, które hamują ośrodki psychomotoryczne, co prowadzi do obniżenia ruchliwości zwierzęcia, ale bez wyłączenia świadomości. Efekt jest taki, że zwierzę nadal się boi ale jest sparaliżowane i nie może uciec, a to może tylko potęgować negatywne przeżycia psychiczne i doprowadzić do poważnych stanów lękowych.

Czasem przy bardzo nasilonym lęku jedyną metodą jest odwracanie, które polega na

stopniowym wystawianiu psa na działanie bodźca, który powoduje strach. Jest to najsukcesywniejsza metoda, ale zarazem najbardziej pracochłonna i wymagająca czasu i w praktyce często wymaga pomocy farmakologicznej.

Jeżeli problem opisany w niniejszym artykule dotyczy również Państwa, zachęcamy do umówienia się na wizytę u swojego lekarza weterynarii.

Pamiętajmy, że nie wolno podawać leków na własną rękę, bo może to być niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia naszego pupila. Nawet jeśli mamy dostęp do preparatu, który był stosowany z powodzeniem u innego zwierzęcia, to nie powinno się go podawać bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem weterynarii. Szczególną ostrożność należy zachować u zwierząt ras miniatury i także w podeszłym wieku, które mogą mieć objawy niewydolności krążeniowo-oddechowej, a substancje czynne zawarte w lekach mogą zaostrzyć istniejący problem.

Jeżeli w okresie noworocznym zauważycie Państwo wystraszone zwierzę, błakające się bez opieki, warto przyjrzeć mu się przez chwilę, może mieć na sobie obrozę z adresówką.

Oczywiście należy zachować ostrożność, ponieważ stres związany ze zgubieniem się może wywołać w zwierzęciu agresję. Można spróbować zrobić zdjęcie (z bezpiecznej odległości, aby go jeszcze bardziej nie wystraszyć) i zgłosić sprawę do odpowiednich służb. Często umieszczenie zdjęcia na portalach społecznościowych w szybki sposób pozwala odnaleźć właściciela zwierzęcia. Jeżeli zwierzę uda się złapać, warto sprawdzić czy nie jest zchipowane, w tym celu należy udać się do lekarza weterynarii dysponującego czytnikiem chipów.

Mamy nadzieję, że powyższe porady będą pomocne i pozwolą uniknąć nieprzyjemnych i stresujących sytuacji w okresie świąteczno-noworocznym.

Korzystając z okazji chcielibyśmy życzyć spokojnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia i pomyślności w nadchodzącym Nowym Roku.

*lek.wet Natalia Kucharczyk  
lek.wet Rafał Terpiłowski*



## IMPLANT DENTIST HEALTHCARE SERVICES

### STOMATOLOGIA NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE



choroby  
stawu  
skroniowo-  
żuchwowego.



#### **dr Grzegorz Romaszkiwicz**

Specjalista chirurgii stomatologicznej i chirurgii szczękowej.

- rekonstrukcja kości i dziąsła wyrostka zębodołowego
- pokrywanie recesji dziąsłowych
- implantologia, paradontologia, protetyka

#### **dr Błażej Szczerbaniewicz**

Do 2001 roku nauczyciel akademicki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Zakładzie Protetyki, autor publikacji naukowych, tłumacz literatury medycznej, konsultant i wykładowca Kwintesencji, Hager Polonia, itd. Organizator kursów doszkalających dla lekarzy, w latach 2012, 2013 Prezydent elekt European Academy of Craniomandibular Disorders. Od roku 2014 przewodniczący sekcji bólu Jamy ustnej i Twarzy - Polskiego Towarzystwa Bólu.

- dysfunkcje stawów skroniowo-żuchwowych /ssz/
- zaburzenia krążka stawowego, trzaski i przeskakowania w ssz
- bruksizm i zaciskanie zębów, bóle mięśniowo-powięziowe
- przebudowa zgryzu, szyny relaksacyjne i pozycjonujące
- diagnostyka różnicowa, leczenie interdyscyplinarne bólów twarzy

#### **dr n. med. Michał Bartczak**

Specjalista ortodontcji. Do 2008 roku nauczyciel akademicki na Łódzkim Uniwersytecie Medycznym. Autor publikacji naukowych. Specjalizuje się w przebudowie zgryzu u pacjentów z dolegliwościami stawu skroniowo-żuchwowego oraz trudnych przypadkach ortodontycznych wymagających leczenia zespołowego. Przygotowanie pacjentów do zabiegów ortognatycznych.

#### **dr Agnieszka Romanik** - 10 lat praktyki w leczeniu pod mikroskopem

#### **dr Ewelina Jakubowska Tkaczyk** - endodoncja, zachowawcza

#### **dr Natalia Pięta** - skaling, piaskowanie, wybielanie zębów

#### **mgr Anna Kowalczyk** - fizjoterapeuta, dyplomowana asystentka stomatologiczna

#### **Patrycja Kruk** - dyplomowana higienistka stomatologiczna,

dyplomowany technik dentystyczny

IMPLANT DENTIST Klinika Stomatologiczna  
26-600 Radom, ul. Zakręt 6  
(obok Aldi, ul. Kościuszki / 1905 Roku)

e-mail: [gabinet@implant-dentist.pl](mailto:gabinet@implant-dentist.pl)  
[www.implant-dentist.pl](http://www.implant-dentist.pl)  
tel: 607 576 849

# Pomysł na prezent

Święta to magiczny czas kiedy pod pachnącą choinką znajdujemy niespodzianki od swoich bliskich. Zdarza się, że kolejny raz dostajemy nudne skarpetki, lub inne prezenty, które zalegają w naszych domach przez długi czas. A co jeśli udałoby się podarować „zdrowie”?



Grupa Polmedic jako jedyna w Radomiu przygotowała dwie oferty dla tych, którzy zainteresowani są stałą i kompleksową opieką medyczną bez kolejek i stresu przez cały rok oraz dla osób, które chcą wykonać jednorazowy Profilaktyczny Przegląd Zdrowia. W swojej ofercie proponujemy rozwiązania zróżnicowane ze względu na cenę oraz zakres. A to wszystko w eleganckim etui z kartą dedykowaną dla wybranej osoby.

## IPOM

**Indywidualny Program Opieki Medycznej** to roczny abonament medyczny, który funkcjonuje na takiej samej zasadzie jak abonament telefoniczny. W ramach stałej comiesięcznej opłaty (od **29 zł/m-c**) zapewniamy szybki i nielimitowany dostęp do lekarzy rodzinnych i pediatrów (w ciągu 24 godzin od chwili zgłoszenia) oraz lekarzy ponad 20 specjalizacji (do 10 dni roboczych) bez skierowania, a także szeroki wachlarz badań laboratoryjnych i diagnostycznych (USG, RTG, Holter, test wysiłkowy, Tomografia Komputerowa, Rezonans Magnetyczny), szczepienia ochronne, wizyty domowe, profilaktyczny przegląd stanu zdrowia oraz dwutygodniową rehabilitację do 3 razy w roku. Pacjent i jego rodzina otrzymują kompleksowy dostęp do wszystkich usług w ramach IPOM. Rejestracja Pacjentów odbywa się za pomocą dedykowanej Infolinii VIP. Dodatkowo Pacjentom posiadającym abonament medyczny udzielamy rabatu na usługi nieobjęte zakresem pakietu.

W swojej ofercie proponujemy 4 rodzaje pakietów medycznych (Podstawowy Zdrowie, Standard Zdrowie, Premium+ Zdrowie, VIP Zdrowie) tak, aby każdy mógł dopasować najlepszą opcję w zależności od potrzeb zdrowotnych oraz

modelu rodziny (indywidualny, partnerski, rodzinny z dowolną liczbą dzieci do 25 r.ż.). Indywidualny Program Opieki Medycznej to również idealne rozwiązanie dla osób, które pracują za granicą i nie posiadają ubezpieczenia zdrowotnego.

## Karty podarunkowe

To propozycja dla osób, które chcą w jak najkrótszym czasie poddać się specjalistycznej diagnostyce w kierunku chorób układu krążenia lub schorzeń kręgosłupa. Polmedic we współpracy z doświadczonymi specjalistami przygotował 4 rodzaje Kart (**Zdrowe Serce, Zdrowe Serce Plus, Zdrowy Kręgosłup Kobieta, Zdrowy Kręgosłup Mężczyzna**). Dzięki naszym programom zrealizujesz badania laboratoryjne, diagnostyczne oraz skonsultujesz się z lekarzem kardiologiem lub lekarzem rehabilitacji w zależności od wybranej karty. Dedykujemy Indywidualnego Opiekuna, który opracuje harmonogram badań w dogodnym terminie. Karta Podarunkowa ważna jest przez trzy miesiące od daty zakupu, a jej koszt to 390 zł.

## Voucher

Wiemy, że czasami trudno jest się zdecydować, dlatego możesz wybrać Voucher Kwotowy o dowolnej wartości (min. 100 zł), a Twój bliski będzie mógł wykorzystać ją na dowolną usługę medyczną w Polmedic np. badania, wizyty lekarskie, masaże, rehabilitację czy zabiegi z zakresu Medycyny Estetycznej.

Programy realizujemy w 9 placówkach Polmedic zlokalizowanych w Radomiu. Szczegółowy zakres programów: [www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl). Chętnie zmodyfikujemy zakres programów na potrzeby Twojej firmy!

## GDZIE KUPIĆ?

Jeśli chcesz zadbać o zdrowie swoje i swoich bliskich odwiedź jedną z naszych placówek, bądź skontaktuj się z Działem Sprzedaży Polmedic:  
691 161 268  
lub [info@polmedic.com.pl](mailto:info@polmedic.com.pl)

## Placówki Polmedic:

ul. Domagalskiego 7,  
Okulickiego 74 i 76,  
Osiedlowa 9,  
Toruńska 1 (C.H E. Leclerc),  
Aleksandrowicza 5

**Infolinia T: 48 386 90 60**

Nie zwlekaj dołącz do grona zadowolonych Pacjentów!

Prawdziwie radosnych i zdrowych  
Świąt Bożego Narodzenia oraz uśmiechu  
i życzliwości na każdy dzień Nowego Roku  
w imieniu swoim i pracowników  
życzy Zarząd Grupy Polmedic

**polmedic** 

**Specjalistyczna Przychodnia  
Medycyny Pracy**   
grupa polmedic







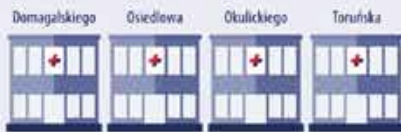
*Wszystkim naszym Pacjentom oraz Kontrahentom  
pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia  
spokojnych i pełnych radości Świąt Bożego Narodzenia,  
a także wielu sukcesów w nadchodzącym roku*

*dyrekcja i pracownicy*

 specjalistyczna  
pracownia analiz  
lekarskich  
mgr Krystyna Balcys

## Poznaj atuty Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Dostęp do każdej  
z 4 placówek POZ



zlokalizowanych w Radomiu

Wizyty u lekarza rodzinnego  
od poniedziałku  
do soboty



PONAD 

**20**  
LEKARZY

 POZ

Punkty pobrań  
na miejscu

bez konieczności udawania się  
do laboratorium



Telefoniczne  
zapisy na wizyty  
i zamawianie recept

5 dni w tygodniu w godz. 8-18



Infolinia 48 386 90 60

Rejestracja  
on-line



RABAT 

**5%**  
NA  
REHABILITACJĘ

DLA NOWOZAPISANYCH  
PACJENTÓW

Bezpłatna opieka

NFZ



dla całej rodziny



Dołącz do nas na:  
[www.facebook.com/Polmedic](https://www.facebook.com/Polmedic)

[www.polmedic.com.pl](http://www.polmedic.com.pl)

Opracowanie graficzne:  
AeroplanStudio.pl