



Zbadaj Misia! – Idziemy z dzieckiem na badanie krwi

str. 5

Sylwester – trudny czas dla zwierząt

str. 11

Świąteczne rozmowy mogą zmienić nasze życie

str. 16

Przyjaciele bezdomnych

str. 9

Jak zmieni się sieć placówek medycznych Polmedic

str. 30

Zespół cieśni nadgarstka

str. 14

Tatuaż nie jest już pamiątką na całe życie

str. 18

Ćwiczenia po ciąży – rozejście mięśnia prostego brzucha cz. II

str. 25

Świąteczne ciekawostki

Czas Świąt Bożego Narodzenia to nie tylko symbolika, poznajmy kilka faktów.

1. Boże Narodzenie ma swoje początki w pogańskich świątach takich jak Saturnalia (obchodzone od 17 do 23 grudnia), Kalendy (początek stycznia) lub święta Sol Invictus (25 grudnia). Kościół sprzeciwiał się kulturowaniu tych świąt, dlatego w tych okolicach zaczęliśmy obchodzić dni narodzenia Chrystusa, choć historyczne dowody nie wskazują na taką datę urodzin Jezusa.

2. Dopiero w IV wieku naszej ery papież Juliusz I ustanowił 25 grudnia oficjalnym dniem na obchodzenie urodzin Jezusa Chrystusa.

3. Wczesne wizerunki świętego Mikołaja nie pokazywały go jako pogodnego grubaska. Był raczej przywódca, srogi i miał ze sobą brzoźową różgę. Zamiast z prezentami raczej kojarzył się z karą.

4. Odyn, bóg Wikingów, jest prekursorem dla naszego Mikołaja. Według wierzeń Odyn zimą także rozdawał prezenty lub karał nieposłusznych. Miał też wypełniać buty dzieci różnymi smakołykami. Odyn, podobnie jak Mikołaj, pochodził z mroźnej północy, wysługiwał się elfami, zaś latał na ośmionogim koniu Sleipnirze. Zachodni Mikołaj również woził się na koniu – co zmieniło się dopiero w roku 1823, w chwili wydania wiersza „Noc wigilijna”, którego autor zamienił zwierzę na renifery. To nie koniec podobieństw. Mikołaj wkłada prezenty do skarpet – Odyn wkładał podarki do butów. Obaj przychodzą z wizytą 25 grudnia – czyli w Boże Narodzenie lub podczas germańskiego święta Jul, podczas którego Wikingowie przystrajali jodły, a także dekorowali domy jemiolą. Skąd te podobieństwa? Kiedy na północy Europy dominującą religią stało się chrześcijaństwo, zakazano wiary w pogańskie bóstwa.

Tradycje jednak nie zniknęły, a zostały dostosowane do nowej rzeczywistości.

5. Większość reniferów Mikołaja nosi męskie imiona. Jednak samce renifera gubią poroże w okolicach świąt, dlatego mikołajowe sanie prawdopodobnie ciągną samice lub kastraci.

6. W Boliwii w trakcie wigilii Bożego Narodzenia obchodzi się „mszę koguta”. Niektórzy wierni przynoszą koguty na pasterkę, bo podobno to właśnie te zwierzę jako pierwsze ogłosiło światu narodzenie Jezusa.

7. Boże Narodzenie jest oficjalnym świętem w Stanach Zjednoczonych dopiero od 1870 roku.

8. Pierwszą udekorowaną choinkę na Boże Narodzenie miano pokazać w łotewskiej Rydze w 1510 roku.

9. Święta Bożego Narodzenia są drugim najczęściej obchodzonym świętem na świecie. Pierwszym jest Nowy Rok

10. Dla wielu Japończyków świąteczną tradycją jest... jedzenie kurczaków z KFC. Skąd taki dziwny zwyczaj? Otóż w Japonii Boże Narodzenie to nadal coś stosunkowo nowego; religia chrześcijańska przez wieki była tu albo nieznana, albo zakazana. Dopiero na przełomie XIX i XX w. jej elementy, takie jak dawanie prezentów czy strojenie domów, zaczęły przenikać do japońskiej kultury – głównie ze Stanów Zjednoczonych. Japończycy nie gustowali jednak w indykach i nie hodowali ich, więc nie mieli okazji skosztowania głównego świątecznego dania Ameryki.

W latach 70. ubiegłego wieku jeden z klientów KFC, zapytany o to, dlaczego zamawia kurczaka w dniu Bożego Narodzenia, powiedział, że skoro nie ma indyków – to jedyne rozsądne zastępstwo. Sieć

restauracji natychmiast podchwyciła pomysł i rozpoczęła wielką kampanię reklamową Kurisumasu Ni Wa Kentakkii – Kentucky (jak Japończycy nazywają KFC) na Święta. Kampania spotkała się z ogromnym odzewem – i tak powstała nowa tradycja. Dziś po świątecznego kurczaka ustawiają się długie kolejki.

11. Pierwsze sztuczne drzewka świąteczne powstały w Niemczech. „Choinki” wytwarzano z wykorzystaniem farbowanych gęsiich piór. Prawdziwe drzewka, które trafiają do sprzedaży, przed ścięciem rosną nawet przez 15 lat.

12. Piosenka „Jingle Bells”. Przechodząc do rozpowszechnionych we współczesnej kulturze „świątecznych symboli”, warto krótko przytoczyć historię najbardziej znanej piosenki kojarząca nam się ze Świętami Bożego Narodzenia, czyli „Jingle Bells”. Została ona napisana dla dzieci podczas Święta Dziękczynienia w 1857 roku przez kompozytora Jamesa Pierpont'a. Wiązana jest bezpośrednio ze świętami Bożego Narodzenia, ale w rzeczywistości odnosi się po prostu do zimy. Co ciekawsze była pierwszą piosenką w kosmosie! Astronauci Wally Schirra oraz Thomas P. Stafford wnieśli na pokład harmonijkę oraz dzwonki, dzięki którym zagraли melodię tej właśnie piosenki podczas rozmowy z centrum kontroli lotów kosmicznych.

Wyliczenia UNICEFu pokazują, że Mikołaj musiałby zrobić około 842 miliony przystanków, aby zatrzymać się w domu każdego dziecka (przy założeniu, że na świecie osób poniżej 18 roku życia jest ponad 2 miliardy). Obrócenie takiej liczby kursów w ciągu jednej nocy wymagałoby jazdy z prędkością ponad 20 miliardów metrów na sekundę między każdym kolejnym przystankiem.

*Świąt białych, pachnących
choinką, skrzypiących
śniegiem pod butami,
spędzonych w ciepłej,
rodzinnej atmosferze,
pełnych niespodziewanych
prezentów. Świąt dających
radość i odpoczynek,
oraz nadzieję
na Nowy Rok, żeby był
jeszcze lepszy niż ten, który
właśnie przemija.*

życzy redakcja



Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

redaktor naczelny: Michał Joński
Wydawca: PHU Mi-Mo
Nakład: 10 000 egzemplarzy

OBŚLUGA KIENTA

 **533 251 968**

 **medyk@gazetamedyk.pl**

www.gazetamedyk.pl



MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

Radom, ul. Gagarina 1

od poniedziałku do piątku
od 7.00 do 18.00



Infolinia

48 367 15 10

790 602 603

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

- **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 Wysiłkowe**
- **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

www.medicon.com.pl



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

Szybki dostęp do lekarzy

Radom, ul. Bernardyńska 3A

kom. **511 511 234**

tel. **48 386 95 00**

48 386 96 00

w godz. **8.00-20.00**

NOWI SPECJALIŚCI

- **lek. spec. Bińkowski Bartłomiej** – KARDIOLOG / KWALIFIKACJA DO ZABIEGU ABLACJI ZABURZEŃ RYTMU SERCA
- **dr n. med. Koncewicz Renata** – NEUROLOG DZIECIĘCY / NEUROLOG
- **dr hab. n. med. prof. nadzw. Stojcev Zoran** – CHIRURG OGÓLNY, CHIRURG ONKOLOGICZNY
- **dr n. med. Torz Cezary** – UROLOG

POZOSTALI SPECJALIŚCI

- + CHIRURG DZIECIĘCY + CHIRURG OGÓLNY + CHIRURG ONKOLOG
- + CHIRURG NACZYŃNIOWY + DERMATOLOG I WENEROLOG + DIABETOLOG + DIETETYK
- + ENDOKRYNOLOG + ENDOKRYNOLOG DZIECIĘCY + GASTROENTEROLOG
- + GINEKOLOG I POŁOŻNIK + HEMATOLOG + HEPATOLOG + HIPERTENSJOLOG
- + INTERNISTA + KARDIOLOG + LOGOPEDA + MASAŻYSTA + MEDYCINA PRACY
- + NEFROLOG + NEFROLOG DZIECIĘCY + NEUROCHIRURG + NEUROLOG
- + NEUROLOG DZIECIĘCY + ONKOLOG + ORTOPEDA I TRAUMATOLOG NARZĄDU RUCHU
- + OKULISTA MEDYCYNY PRACY + OTORYNOLARYNGOLOG + PEDIATRA
- + PSYCHIATRA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ + PROKTOLOG + PSYCHOLOG
- + PSYCHOLOG DZIECI I MŁODZIEŻY + PULMONOLOG + REUMATOLOG + RADIOLOG
- + SEKSUOLOG + TERAPEUTA TERAPII MANUALNEJ + TRANSPLANTOLOG + UROLOG

BADANIA URODYNAMICZNE, ECHO SERCA, LABORATORIUM ANALITYCZNE,
MEDYCNA PRACY, HOLTER EKG, HOLTER RR, TEST WYSIŁKOWY, PRELUKSACJA
(USG STAWU BIODROWEGO U DZIECI), USG, ZABIEGI

MEDYK

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



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
-  medica@medica.radom.pl
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



Zbadaj Misia! – Idziemy z dzieckiem na badania krwi...

Wizyta w laboratorium jest często bardzo stresująca dla wielu osób dorosłych, a tym bardziej dla najmłodszych pacjentów. Perspektywa pobrania krwi może wzbudzać lęk u dzieci. To naturalna reakcja. Często rodzice zastanawiają się jak można pomóc dziecku oswoić strach przed zabiegiem? Jak przedstawić dziecku sytuację, by czuło się bezpiecznie i zechciało współpracować? Laboratorium MEDICA pragnie udzielić kilku porad, aby wizyta w naszej placówce przebiegła sprawnie, bezpiecznie oraz komfortowo zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców.

Przede wszystkim rozmowa...

Dzieci do 2 lat nie wymagają tłumaczenia – dla nich najważniejsza jest obecność rodzica. Natomiast u dzieci starszych podstawę stanowi cierpliwa rozmowa, w której wytłumaczymy maluchowi po co idzie na badania, ile czasu spędzi w laboratorium, kogo tam spotka oraz na czym będzie polegało pobranie krwi. Warto powiedzieć dziecku, że dzięki badaniom będzie można zobaczyć czy jest zdrowe i czy będzie miało siłę na zabawę z kolegami, grę w piłkę czy jazdę na rowerze. Pomocne może być również opowiedzenie o swoich doświadczeniach podczas wizyt w laboratorium.

Obecność rodzica działa kojąco...

Najmłodszym pacjentom potrzebne jest wsparcie w czasie pobierania krwi. Już sama obecność mamy czy taty działa kojąco – zwiększa poczucie bezpieczeństwa u malucha, a tym samym zmniejsza jego stres. Dlatego w naszym laboratorium praktykujemy trzymanie dziecka przez rodzica na kolanach. Dzięki temu podczas zabiegu rodzic może przytulać swoją pociechę oraz wyciszyć emocje. Warto również pamiętać, że mama i tata są najlepszymi ekspertami jeśli chodzi o wiedzę na temat reakcji dziecka na stres, ból i lęk. W związku z tym zachęcamy rodziców do czynnej współpracy podczas pobierania krwi. Bardzo ważne jest, aby rodzic nie okazywał swojego lęku i stresu, ponieważ dziecko szybko wyczuje emocje i będzie jeszcze bardziej zaniepokojone tym, co się dzieje.

Nie oszukuj dziecka, że zabieg jest bezbolesny...

Nie powinno się mówić dziecku, że zabieg pobrania krwi jest całkowicie bezbolesny, gdyż jeśli w jego trakcie dziecko odczuje

ból, to może czuć się oszukane. Należy raczej wytłumaczyć, że będzie to krótkie i małe ukłucie, podobne do ukłucia przez komara. Aby zmniejszyć obawy malucha warto powiedzieć, że cały zabieg będzie trwał tylko chwilkę, a mama/tata przez cały czas przy nim będzie. Ponadto podkreślić trzeba, jak bardzo ważne jest by dziecko nie ruszało się w trakcie wykonywania pobrania krwi.

Ulubiona zabawka łagodzi lęk...

Zachęcamy rodziców, aby zaproponowali swojemu dziecku zabranie do laboratorium jego ulubionej zabawki, pluszaka, przytulanki, lalki, itp. Obecność takiego towarzysza łagodzi lęk malucha i pozwala poczuć się lepiej w stresującym dla niego czasie.

Plaster EMLA

Większość dzieci boi się igieł i wolałaby, aby przed ukłuciem zastosować leki przeciwbólowe. Jedną z metod zmniejszenia bólu związanego z drobnymi zabiegami medycznymi (pobranie krwi, szczepienia) jest miejscowa, naskórkowa aplikacja środków zmniejszających ból. Plaster EMLA jest lekiem (dostępnym w aptece bez recepty) miejscowo znieczulającym, coraz chętniej stosowanym przez rodziców małych pacjentów. Nałożony na godzinę przed pobraniem krwi łagodzi ból (a tym samym poprawia komfort psychiczny) związany z użyciem igły. Niestety trzeba mieć na uwadze to, że nie zawsze jesteśmy w stanie przewidzieć z którego miejsca będzie pobierana krew (najczęściej jest to zgięcie łokciowe). Niemniej jednak warto rozważyć opcję zastosowania tego preparatu u swojej pociechy. Jeśli zdecydujemy się na użycie plastra EMLA u dziecka, najlepiej jest go nakleić na obydwu rączkach – w zgięciu łokciowym.

Czy dziecko musi być na czczo?

Większość badań krwi powinna być wykonana na czczo. Optymalne jest zjedzenie lekkiej kolacji w dniu poprzedzającym pobranie i wstrzymanie się od jedzenia rano przed przyjsciem na badania. W przypadku niemowlaków i dzieci do 2. roku życia, utrzymanie tak długiej przerwy jest niemożliwe, dlatego zaleca się, aby na pobranie krwi z maluchami zgłosić się tuż przed kolejnym karmieniem. Dzieci w wieku 2-4 lat badania powinny zgłosić się bez posiłku rano, a dzieci w wieku przedszkolnym z lekką kolacją dnia poprzedniego, rano bez śniadania. Natomiast dzieci w wieku szkolnym



przygotowują się do pobrania krwi tak samo jak dorośli. Zaleca się aby dzieci na ok. 30 min. przed pobraniem krwi wypily szklankę wody.

Bezkontaktowy iluminator naczyniowy (skaner żył) AccuVein AV400

Laboratorium MEDICA jest pierwszą w Radomiu placówką, która została wyposażona w nowoczesny sprzęt umożliwiający szybką i precyzyjną wizualizację siatki żył powierzchniowych. Sieć żył jest wyświetlana bezpośrednio na skórze pacjenta. Urządzenie stanowi doskonałe wsparcie techniczne dla personelu medycznego podczas wykonywania nakłuc u pacjentów z bardzo trudnymi warunkami żylnymi oraz u dzieci i niemowląt. Umożliwia precyzyjne i bardzo bezpieczne wkłucie się nawet do bardzo małych i słabo widocznych gołym okiem żyłek. Iluminator naczyniowy stanowi innowacyjne rozwiązanie medyczne na wielu oddziałach pediatrycznych w Polsce i na świecie. Jego działanie można zobaczyć na kanale YouTube AccuVein.

W Laboratorium MEDICA sprawnie, bezpiecznie i z uśmiechem pobieramy krew naszym małym pacjentom. W tym celu używamy nowoczesnego sprzętu oraz dostosowujemy techniki pobrania do wieku dziecka, tak aby skrócić czas zabiegu do minimum, a cały proces przebiegał niemal bezboleśnie. Nasz personel posiada bogate doświadczenie i nieustannie podnosi swoje kwalifikacje poprzez udział w licznych kursach i szkoleniach. Dokładamy wszelkich starań, aby wizyta w naszym laboratorium przebiegała w przyjaznej atmosferze i nie wiązała się ze stresem zarówno dla dziecka, jak i dla rodzica. Liczne rysunki od naszych małych pacjentów stanowią dla nas najcenniejsze certyfikaty.

mgr anal. med. Natalia Bilka
Laboratorium MEDICA

MEDYK



REFUNDACJA NFZ
APARATY SŁUCHOWE

- bezpłatne badanie słuchu
 - pieluchomajtki
 - sprzęt stomijny
 - wózki inwalidzkie
- laski, kule, balkoniki
 - peruki
 - protezy piersi
- bielizna dla AMAZONEK 2017
- obuwie i wkładki ortopedyczne
 - materace i poduszki przeciwodleżynowe
 - inhalatory
 - ciśnieniomierze
 - szeroki asortyment ortopedyczny i rehabilitacyjny

Radom, ul. Giserska 4
tel. 48 365 11 88
kom. 728 658 491

www.stymat.pl
www.sklep.stymat.pl

Symbolika Świąt Bożego Narodzenia

Grudniowe wydanie „Twojego Medyka”, jak co roku, jest wyjątkowe z powodu obchodzonych w tym miesiącu świąt Bożego Narodzenia, postanowiliśmy zmienić charakter naszej gazety. Oprócz ciekawostek i treści medycznych dodaliśmy także trochę ciekawostek związanych z magią tych świąt.

Dzień wigilijny bogaty jest w zwyczaje, które – jak wierzą – posiadały magiczną moc. Warto znaleźć chwilę, by zastanowić się, jaką symbolikę mają konkretne elementy Bożego Narodzenia. Każde święta co roku odbywają się według tego samego schematu. Co roku ubieramy choinkę, łąmiemy się opłatkiem i idziemy na pasterkę. Dzieci z niecierpliwością wyczekują pierwszej gwiazdki i upragnionych prezentów. Szykujemy suto zastawiony stół, na którym pyszni się 12 pięknie udekorowanych potraw. Pierwsze przygotowania rozpoczynają się już wraz z początkiem grudnia – porządkowanie, pieczenie pierwszych pierniczków, a nawet rozglądanie się za prezentami. To wszystko to coroczny „rytuał”, który posiada wyjątkową moc. Moc zbliżania, jednoczenia i wybaczenia. To dobry moment, aby przypomnieć, skąd wzięły się nasze ulubione zwyczaje bożonarodzeniowe.

Żeby Cię nie znudzić zbyt długim tekstem, dla zabawy i sprawdzenia Twojej spostrzegawczości opis 9 zwyczajów wigilijnych rozproszyliśmy po całej gazecie. Pierwszy z nich jest poniżej. Powodzenia i miłej zabawy.

Wigilia

Święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim wieczera wigilijna. Tego wieczoru cała rodzina zasiada przy świątecznie

nakrytym stole i celebryje nadchodzące święta Bożego Narodzenia. Słowo „wigilia” pochodzi od łacińskiego „vigilare” i oznacza „nocne czuwanie”.

Wigilia świąt Bożego Narodzenia obfituje w przesady rzekomo posiadające niezwykłą moc, zazwyczaj mające swój początek w dawnych, lokalnych wierzeniach pogańskich. Jeszcze w XIX wieku wierzący, że podczas wieczerzy wigilijnej ujrzeć można osobę zmarłą w bieżącym roku – byleby tylko wyjść do sieni i spojrzeć do izby przez dziurkę od klucza, a ujrzy się ją siedzącą wespół z innymi. Do niedawna wierzący, że na wieczerzy wigilijnej pojawiają się dusze zmarłych. Dla takiego „przybysza z zaświatów” zostawiano nawet wolne miejsce przy stole – zwyczaj ten przypuszczalnie przetrwał do dzisiaj jako wolne miejsce pozostawione dla niespodziewanego przybysza. Przesądnie wierzący też, że nieposzanowanie świętego wieczoru może wywołać różne nieszczęścia. Do dzisiaj przestrzega się, aby w czas Wigilii nie kłócić się i okazywać sobie wzajemnie życzliwość. Przetrwał przesąd, że jeśli w wigilijny poranek pierwszym gościem w domu będzie młody chłopiec, przyniesie to szczęśliwy rok. Istnieje też zwyczaj umieszczania grosika w jednym uszku w barszczu – temu kto na niego trafi będzie przypisywało szczęście w nadchodzącym roku. Wszelkie zranienia oraz choroby w czasie świąt odbierano jako zapowiedź kłopotów ze zdrowiem. Myśliwi w dniu Wigilii tradycyjnie udają się na polowanie, a jego pomyślny wynik ma zapewnić opiekę patrona łowiectwa św. Huberta. Istnieje tradycja aby spróbować każdej z dwunastu wigilijnych potraw po to aby nie zabrakło jej



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

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

w następnym roku. Niektórzy pozostawiają w portfelu łuski karpia „na szczęście”.

Wigilia w krajach europejskich

W Wielkiej Brytanii w Wigilię większość osób pracuje. W pierwszy dzień świąt Bożego Narodzenia charakterystycznym daniem obiadowym jest pieczony indyk z żurawiną. W Boże Narodzenie Brytyjczycy rozdają też sobie nawzajem prezenty.

Wigilii nie ma również w Holandii i coraz częściej w Belgii, gdzie zamieniana jest na uroczyste śniadanie świąteczne w restauracji.

W Belgii Wigilia jest dniem przeznaczonym na ceremonie religijne i jasełka.

We Francji najważniejszy jest obiad świąteczny, z pasztetem strasburskim z gęśią lub kaczką wątrobianą (foie gras), ostrygami i wędzonym łososiem. Powszechnie podczas Wigilii jada się mięso drobiowe, zwłaszcza indyka.

W Danii podczas Wigilii podaje się pieczoną kaczkę, a na zakończenie ryż z migdałami.

W Austrii na wigilijnym stole znajduje się karp lub kaczkę, a w Niemczech jest to bardziej wystawna obiadowa kolacja, składająca się najczęściej z sałatki z ziemniakami i parówek.

W Norwegii podczas Wigilii podaje się żeberka wieprzowe (po norwesku Ribbe) i gotowane mięso owcze lub specjalne danie przygotowane z solonej oraz gotowanej ryby (która wcześniej leżała w ługu sodowym przez 2-3 dni), którą następnie podaje się z boczkiem. Potrawa ta nosi nazwę lutefisk.

W Grecji od rana dzieci chodzą po kołędzie. Na każdym stole znajdziemy Chleb Chrystusa – duże słodkie bochenki w różnych kształtach i z różnymi zdobieniami. Choinki po raz pierwszy pojawiły w 1833 roku. Zwyczaj przyniesiony przez króla Ottona I, króla Grecji (syn króla Bawarii). Tradycyjnym greckim zwyczajem jest ozdobiona łódź lub statek.

drkuklinski

konsultacje

wtorki od 15.30

MEDICON

ul. Gagarina 1

tel. 48 367 15 10

środy od 15.30

MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a

tel. 48 363 33 73

kom. 602 66 88 31

www.drkuklinski.pl

dr n. med. Adam Kukliński
specjalista chirurgii naczyniowej

- USG Doppler naczyń
- operacje klasyczne żyłaków
- miniflebectomia
- małoinwazyjne leczenie żyłaków
 - RF – Radio Frequency VNUS Closure Fast Medtronic
 - nowatorska metoda klejenia żyłaków
 - Flebogrif
- skleroterapia
- kompleksowe leczenie niedokrwienia kończyn

APTEKA SŁONECZNA



poniedziałek - piątek 8.00 - 19.00
sobota 8.00 - 14.00

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

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

mikirad

SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
R A D O M

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49
ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24
ul. Planty 13, tel. (48) 383 08 88
ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)
tel. 48 361 38 82

S Z Y D Ł O W I E C

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

sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl

lek. med.

**Urszula
Kempa**

DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG

przyjmuje
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne
w dni robocze 609 196 693

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, 1 p., pok. 208

MULTIMED

SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ

godziny otwarcia
poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

MEDYK

GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Magnetic Resonance

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.



badanie „od ręki”

deltamed
transport i ratownictwo medyczne



Masz problem
z transportem
chorego?

Zadzwoń do nas!

519 179 707

Radom, ul. Żeromskiego 94
www.deltamed.com.pl

Śpiewanie kolęd

Po wieczery wigilijnej nie może zabraknąć wspólnego śpiewania kolęd. Pierwsza polska kolęda pochodzi z roku 1424 – mowa tutaj o „Zdrów bądź królu anielski”. Zbiory kolęd i pastorałek publikowano w książeczkach, zwanych kantyczkami. Najwięcej bożonarodzeniowych pieśni powstało na przełomie XVII i XVIII wieku. Pieśni opisujące narodziny Chrystusa i znaczenie tego wydarzenia dla ludzi, śpiewano już w średniowieczu. Niektóre kolędy, śpiewane do dziś, mają po kilkaset lat. Najstarsze z nich to m.in. „Anioł pasterzom mówił” (XVI w.), „W żłobie leży”, „Przybieżeli do Betlejem”, „Gdy śliczna Panna” (XVII w.), „Jezus malusieńki”, „Lulajże Jezuniu” (XVIII w.). Wykonując te stare pieśni, tak jak robili to nasi rodzice, dziadkowie, przodkowie, mamy poczucie wspólnoty z nimi, z tymi ludźmi, którzy żyli przed nami. Czujemy, że jesteśmy stąd, że łączy nas wspólny los.

Wspólne śpiewanie przy domowym stole stwarza też wyjątkową, magiczną atmosferę. Zbiorowe śpiewanie w ogóle jest czymś, co ludzi bardzo zbliża, ale śpiewanie kolęd to coś szczególnego. Wszyscy śpiewamy wtedy pieśni, które znamy, lubimy i dobrze nam się kojarzą, bo pamiętamy je z dzieciństwa, bo są ciepłe, melodyjne, piękne. Siedząc przy choince w gronie innych śpiewających, czujemy z nimi szczególną bliskość, radość ze spotkania, doznajemy wielu przyjemnych emocji.

Zachęcamy wszystkich: śpiewajcie kolędy!
A kto nie śpiewa, niech żałuje.



Rehabilitacja
w Centrum Radomia
ul. Kelles-Krauza 32

Poradnie

Ortopedyczna

lek. med. Tomasz Skorzyński

Reumatologiczna

lek. med. Zbigniew Guzera

Neurochirurgiczna

dr. n. med Robert Sarna

Neurologiczna

lek. med. Marina Chojnacka

lek. med. Małgorzata Ziółek

Rehabilitacyjna

lek. med. Małgorzata Grel

Reumatologiczna

lek. med. Tomasz Kosakowski

Zabiegi

- Terapia manualna • PNF
- Masaż klasyczny ręczny
- Drenaż limfatyczny met. niemiecką
- Aquqvibron • Fango
- Fala uderzeniowa • Kąpiele wirowe
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

Zapraszamy

poniedziałek - piątek 8.00 - 18.00

telefon kontaktowy

534 530 430

48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl

FIZJOE KPERT

Radom
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8

telefon
606 499 981
www.fizjoekpert.pl

GABINET FIZJOTERAPII

- ćw. indywidualne metodą PNF
- masaż leczniczy, elektroterapia, laseroterapia,
- korekcja wad postawy, kinesiologia
- rehabilitacja: neurologiczna, ortopedyczna,
- REHABILITACJA W DOMU PACJENTA



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.MS-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.

*Wygłębienie
doświadczenie w opiece*

Przyjaciele bezdomnych



Przyjaciele Bezdomnych to inicjatywa, która działa przy parafii św. Brata Alberta na radomskim Prędocinku. Opiekunem jest ks. Daniel Glibowski. Powstała rok temu, 27 listopada 2017 roku, skupia wolontariuszy i ludzi dobrego serca, chcących towarzyszyć i pomagać osobom bezdomnym. Podstawą działalności dzieła jest modlitwa za osoby żyjące na ulicy oraz aktywne towarzyszenie im w bezdomnej codzienności. Sekcja modlitewna zachęca do tworzenia „duchowych domów” czyli modlitwy różańcowej podejmowanej za konkretną osobę bezdomną na zasadach margaretki. Przyjaciele Bezdomnych uważają, że modlitwa ma moc, by zmienić serca i sprawić, że bezdomni zapragną zmiany swojego życia. Duchowej adopcji bezdomnego może się podjąć każdy, wystarczy wysłać zgłoszenie na adres e-mail: przyjacielebezdomnych@gmail.com. Oprócz modlitewnej opieki, wolontariusze podejmują działania na ulicy, nawiązują relacje z bezdomnymi, udzielają doraźnej pomocy, są z nimi w trudnych chwilach, by nie czuli się samotni, prowadzą zagubionych i tych, którzy nie potrafią sobie sprawnie poradzić z wyprostowaniem krętych ścieżek życia. Pociuszają dobrym słowem, przekazują wiarę, dają nadzieję. Przełamują bariery, okazując sympatię tym, których na co dzień nikt nawet nie zauważa. Przyjaciele Bezdomnych wskazują drogę wyjścia z bezdomności, ale także określają pewne zasady i granice, aby eliminować złe zachowania i zabezpieczyć relację, aby była ona mądra. Na prowadzonej na facebooku stronie prowadzą wiele akcji zachęcających do aktywności w wolontariacie, a także umieszczają filmy i teksty o tym, jak rozsądnie pomagać osobom w potrzebie, by wyprowadzać je z kryzysu, a nie utwierdzać w nim.

W dziele aktywnie działa ok. 40 wolontariuszy. Do tej pory udało się im wyciągnąć z ulicy 14 osób i stale im towarzyszą, aby nie powrócili do dawnego życia.

W akcjach organizowanych przez Przyjaciół Bezdomnych uczestniczy stale spora grupa bezdomnych. Modlą się wspólnie, w każdy piątek, w parku Kościuszki, koronką do Bożego Miłosierdzia. W soboty, w tym samym miejscu dzielą się ciepłą zupą, rozdają kanapki oraz opatrują rany osób bezdomnych. Podczas spotkań panuje rodzinna atmosfera, wolontariusze przychodzą często z dziećmi. Podczas obchodów święta odzyskania przez Polskę niepodległości nie zabrakło wspólnego śpiewania pieśni patriotycznych i laurek z orłem i flagą dla bezdomnych.

W najbliższym czasie, chcąc towarzyszyć swoim podopiecznym w przeżyciu Świąt Bożego Narodzenia, Przyjaciele Bezdomnych zorganizują w altanie, w parku, 22 grudnia, podczas rozdawania sobotniej zupy, wigilię, będą odwiedzać z opłatkiem i świątecznymi drobiazgami radomskie pustostany, w których przebywają bezdomni. Nie zabraknie także spotkania z tymi, którzy mieszkają już w Domach Pomocy Społecznej, przebywają w schroniskach i szpitalach. Dla tych osób przygotowane będą symboliczne paczki i kartki świąteczne wykonane przez dzieci i najmłodszych wolontariuszy. Przyjaciele opieką także dla bezdomnych świąteczne pierniczki. 26 grudnia odbędzie się charytatywny koncert kolęd dla Przyjaciół Bezdomnych z Olgą Nawarą i zespołem Brzeszczeros – w parku oraz o godzinie 19.00 w Parafii św. Brata Alberta. Nie zabraknie także Przyjaciół Bezdomnych podczas Wigilii Miejskiej.

przyjaciele bezdomnych



Gabinet Rehabilitacji Leczniczej
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6

FIZYKOTERAPIA

- elektroterapia
- pole magnetyczne
- pole magnetyczne wysokiej częstotliwości (Terapuls)
- ultradźwięki
- laseroterapia
- krioterapia
- światłolecznictwo

KINEZYTERAPIA

- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia (bierne, czynne, w odciążeniu i inne)
- terapia mięśniowo-powięziowa
- terapia manualna wg dr Ackermann
- kinesiotaping (plastry)

HYDROTERAPIA

- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- drenaż limfatyczny

Rehabilitacja z dojazdem do pacjenta

Pielęgniarska opieka
długoterminowa domowa NFZ

Hospicjum domowe NFZ

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO

- koncentratory tlenu
- materace p/odleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

pełna oferta na stronie
www.nzoz-chrobrego.pl

info: tel. 48 364 04 53, 608 806 402
e-mail: e.stachura@vp.pl



Kup ubogiemu
środki
opatrunkowe

Gdy znajdziesz logo PB w swojej aptece, będziesz mógł zakupić dla ubogich np.:
gazę, kompresy gazowe, bandaże,
plastry, octenisept, rękawiczki lateksowe,
maść witaminową, wodę utlenioną

Można pomagać także poprzez wpłaty na konto:
(Parafia św. Brata Alberta w Radomiu)
79160014621022380810000002

z dopiskiem:
Przyjaciele Bezdomnych - OPATRUNKI
lub WSPIERAM

MEDYK

Luxdent

lek. stom. **Dariusz Szydło**
tel. 48 360 64 36
kom. 695 72 64 22

Radom, ul. Struga 54 lok. 7
(obok sklepu Witamina, wejście od podwórza)

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

Zawieszanie gałązek jemioli

Dla jednych jest dobrym pretekstem do całowania, inni odstraszają nią złych ludzi. – *Ten krzew łączy w sobie elementy sacrum i profanum. Istnieje w kulturze od czasów przedchrześcijańskich. W kulturze celtyckiej obchodzono się z nią z najwyższą czcią, wierząc w jej magiczne właściwości. – Ten, kto wchodził na drzewo musiał być ubrany na białe. Ścinana była złotym sierpem – mówił Robotycki. Dodał, że trzeba było też uważać, by nie spadła na ziemię. Zdobywca jemioli miał szansę przejąć jej pozaziemskie moce.*

W jej magiczne właściwości wierzymy i dziś. Całujący się pod nią ludzie liczą na trwały związek albo na doraźną przyjemność. Jemiola dla wielu jest symbolem dostatku. Sądźmy też, że jeśli krzew usychając zachowa kolor, to kolejny rok będzie pomyślny. Aleksander Robotycki etnograf, podkreśla, że w sferze sacrum była również symbolem wieczności.

W sferze profanum krzewina jest półpaasozytem. Rośnie na topoli, olszy i brzozie. Pasożytuje też na drzewach iglastych. Nawet jeśli jemiola jest tylko zwykłym krzewem to lepiej ją nabyć – tak na wszelki wypadek.

Zgodnie z tradycją powinna być zawieszana nad drzwiami frontowymi, wigilijnym stołem (najpóźniej przed pojawieniem się pierwszej gwiazdki na niebie) i nad kuchnią. Jemiola symbolizuje zgodę, skrucę, wybaczenie i pojednanie. Ma ona chronić domowników swą wyjątkową mocą przez cały rok. Należy ją ususzyć i przechowywać do następnych świąt.



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

Nowa lokalizacja

Radom, ul. Okulickiego 47
(budynek Biedronki),
tel. 504 537 068
godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00

Medap

NZOZ

Anna Środulska

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

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA
ORTODONCJA • CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
leczenie pod mikroskopem
ozonoterapia • laser • radiowizjografia
MASAŻ

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
od poniedziałku do piątku

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

DENT-ARTIS

NZOZ
GABINETY STOMATOLOGICZNE

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

Sylwester - trudny czas dla zwierząt

Początek grudnia to dla wielu z nas okres gorączkowych przygotowań do świąt Bożego Narodzenia. Wyścig z czasem, niekończące się maratony po sklepach w poszukiwaniu wymarzonego prezentu czy idealnego karpia na wigilijną wieczerzę to tylko ułamek trosk zaprzęających nasze myśli. W czasie, kiedy jedni jeszcze wybierają upominki dla bliskich, inni już rozpoczynają przygotowania do kolejnego święta, które z pewnością możemy zaliczyć do najbardziej rozrywkowych wieczorów w ciągu roku.

Sylwester – noc szalonej, szampańskiej zabawy, w czasie której żegnamy stary rok i z nadzieją witamy nowy, nie dla wszystkich jest czasem rozrywki i radości. Z troskami właściciele czworonogów co roku z obawą wyczekują tego trudnego dla nich okresu. Wystrzały petard i fajerwerków stanowią nieustępujący problem dla posiadaczy psów i kotów, które borykają się w tym okresie z nasilonymi objawami lękowymi lub wręcz fobii dźwiękowych. W poniższym artykule postaram się Państwu przybliżyć problem oraz wskazać, jak należy sobie z nim radzić.

Pozwolę sobie zacząć od kilku zdań wyjaśnienia. Będąc właścicielami zwierząt musimy zdawać sobie sprawę, że problem lęku i fobii jest równie poważny jak w przypadku ludzi i absolutnie nie należy go lekceważyć. Naturalnym jest, że na głośny, nagły dźwięk zwierzęta zareagują strachem, gdyż jest to bodziec odbierany przez nie jako źródło zagrożenia. Jeżeli jednak reakcja osobnika jest niewspółmiernie wysoka w stosunku do potencjalnego zagrożenia mamy do czynienia z patologiczną reakcją, czyli fobią. W takich przypadkach powrót do równowagi psychicznej trwa długo, a strach ulega uogólnieniu. W czasie działania tych bodźców dochodzi u zwierząt do pobudzenia autonomicznego układu nerwowego oraz osi podwzgórze-przysadka, które odpowiedzialne są za występowanie objawów stresu u zwierząt. Często dochodzi także do wyzwolenia odruchowej reakcji obronnej, nazywanej

potocznie reakcją walki- ucieczki. Wszystkie te czynniki składają się na zespół objawów i fizjologicznych zmian, które możemy zamknąć pod ogólnym pojęciem „strachu”.

Na co zatem należy zwrócić szczególną uwagę, jakich objawów szukać u swoich zwierząt? W przypadkach, kiedy dochodzi do pobudzenia autonomicznego układu nerwowego (który jest odpowiedzialny za wiele reakcji związanych ze strachem) będziemy mogli u naszego pupila zaobserwować rozszerzenie źrenic, mniej lub bardziej intensywne ślinienie, zianie, drżenie czy pocenie między opuszkami łap. Wiele zwierząt reaguje ucieczką – w domu będą szukać schronienia w ciemnych, ograniczonych przestrzeniach (szafy, kąty) z dala od okien, natomiast na spacerze może to skończyć się szaleńczą niemal ucieczką w kierunku domu lub po prostu „przed siebie”, bez reakcji na wołanie właścicieli. Niektóre osobniki mogą wykazywać agresję związaną z dezorientacją, wokalizować, czy nawet może u nich

dochodzić do nietrzymania moczu i kału. Jeżeli kiedykolwiek w sytuacji stresowej obserwowaliśmy takie objawy u naszego zwierzęcia, musimy mieć na uwadze, że tak intensywne bodźce jak wystrzał fajerwerków mogą te objawy nasilić i należy odpowiednio wcześniej zareagować, aby im zapobiec. Wiele źródeł wykazuje również związek między lękiem separacyjnym i fobią dźwiękową, dlatego właściciele zwierząt z tymi zaburzeniami powinni być szczególnie ostrożni w tym gorącym okresie.

Jak zatem radzić sobie z tymi problemami? Zaczniemy od

rzeczy najprostszych, które każdy bez większego problemu może zastosować w przypadku swojego pupila, czyli coś co możemy zrobić w samym otoczeniu zwierzęcia. Zminimalizowanie negatywnych bodźców nawet w najmniejszym możliwym stopniu może przynieść bardzo dobre efekty. Należy zatem w miarę możliwości pozamykać i zasłonić okna, zabrać zwierzęcia na działkę za miastem (o ile mamy taką możliwość). Mieszkańcy bloków powinni wystrzegać się zamykania pupila w łazience – musimy pamiętać, że pionowe wentylacyjne stają doskonałym wzmocniaczem dźwięku. Możemy natomiast z łatwością stworzyć miejsce, w którym zwierzę będzie mogło czuć się bezpiecznie, np. poprzez narzucenie grubego koca czy kołdry na stół, tworząc swego rodzaju namiot, który może być świetnym schronieniem dla przerażonych zwierząt. Dla innych odpowiednią metodą może być odwrócenie uwagi przez nastawienie nieco głośniejszego odbiornika TV czy radia, próby zabawy z użyciem ulubionych przedmiotów czy smakołyków. Pomocne może okazać się również zabranie psa na długi intensywny spacer, najlepiej na tereny podmiejskie. Musimy jednak pamiętać, że strzały zdarzają się również w ciągu dnia, dlatego nie należy zapomnieć o porządnej smyczy/lince oraz adresówce, która będzie zawierała dane kontaktowe właściciela. Należy natomiast wystrzegać się spacerów w godzinach wieczornych, zwłaszcza w okolicy samej północy. Niektóre ze źródeł donoszą o bardzo korzystnym



wpływie kontaktu zwierzę – właściciel w sytuacjach nasilonego stresu, dlatego zawsze warto spróbować głaskania lub szcztokowania, o ile nasz pupil lubi takie zabiegi i nie stroni od nich w standardowych warunkach. Zmiany neurohormonalne zachodzące w czasie takiej aktywności mogą korzystnie wpływać na redukcję reakcji stresowych. Wiele mówi się obecnie o tzw. kamizelkach uciskowych, jednak cały czas stanowią one kwestie sporne wśród ekspertów i zawsze należy rozważyć wszelkie za i przeciw przed ich zastosowaniem, najlepiej konsultując to ze specjalistą.

Musimy mieć na uwadze, że mimo naszych usilnych starań, wszystkie powyższe metody mogą się okazać nieskuteczne. Niemal każdy przypadek jest inny i należy podchodzić do nich bardzo indywidualnie, dlatego nigdy nie wolno nam zakładać, że to co sprawdziło się u zwierzaka naszych znajomych czy bliskich, będzie równie skuteczne u naszego pupila. W takiej sytuacji rozsądnym wyjściem będzie skonsultowanie się lekarzem weterynarii, który pomoże nam dobrać odpowiednią metodę radzenia sobie z objawami strachu.

Wszystkie opisane wyżej działania można łączyć ze stosowaniem preparatów ziołowych, nutraceutyków lub feromonoterapii. Takie preparaty mogą być skuteczne u zwierząt, u których objawy strachu nie są mocno wyrażone i ich dobór zależy od stopnia ich nasilenia. Musimy pamiętać, że aby terapia była skuteczna a efekty zadowalające, należy zacząć je stosować odpowiednio wcześniej, czyli minimum 14 dni przed spodziewanym wydarzeniem, w tym przypadku – sylwestrem.

Jeżeli mamy do czynienia z intensywnie wyrażonymi objawami lękowymi (które zostały opisane wcześniej) i nie udaje nam się w żaden sposób odwrócić uwagi zwierzęcia, może okazać się konieczne doraźne zastosowanie leków uspokajających, kiedy działanie niekorzystnych bodźców jest najsilniejsze. Wykorzystanie tej grupy leków ma dwa zasadnicze cele – zniwelowanie lęku oraz uspokojenie. Należy unikać leków, które powodują zmniejszenie ruchliwości zwierzęcia, ale bez wyłączenia świadomości. Prowadzi to do sytuacji, kiedy zwierzę nadal się boi, ale brak możliwości ucieczki tylko potęguje strach i negatywne przeżycia, co może spowodować występowanie poważnych stanów lękowych.

W niektórych przypadkach dobrze sprawdzi się odwróżliwienie, czyli stopniowe wystawianie zwierzęcia na działanie niekorzystnego bodźca. Metoda ta jest bardzo skuteczna, ale jest też pracołłonna i wymaga pełnego zaangażowania właściciela, niezadko również wsparcia farmakologicznego.

Aby taka terapia przyniosła oczekiwane efekty, należy ją prowadzić nawet przez okres kilku miesięcy. Część źródeł podaje również, że desensytyzacja może mieć obniżoną skuteczność w przypadku fobii, czyli stanów patologicznej reakcji na bodźce.

Wszystkie leki, zarówno preparaty ziołowe, jak i nutraceutyki czy w końcu leki uspokajające powinny być stosowane tylko i wyłącznie po konsultacji z lekarzem weterynarii, po wykluczeniu ewentualnych przeciwwskazań. Używanie jakichkolwiek leków na własną rękę może być niebezpieczne dla zdrowia czy nawet życia naszego pupila. Jak już zostało wspomniane wcześniej, preparat, który świetnie się sprawdził u Pikusia sąsiadki z trzeciego piętra dla naszego Pimpka może się okazać nie tylko nieskuteczny, ale wręcz szkodliwy z powodu wystąpienia działań niepożądanych. Szczególną ostrożność należy zachować u pacjentów ras miniaturowych oraz pacjentów geriatrycznych, u których nierzadko występujące zaburzenia ogólnoustrojowe mogą być przeciwwskazaniem do zastosowania konkretnych substancji lub leków z danej grupy.

Jeżeli w okresie noworocznym traficie Państwo na samotnie błakające się zwierzę, warto się na chwilę zatrzymać i mu się przyjrzeć w poszukiwaniu obroży z adresówką – być może to kolejna ofiara sylwestrowego strachu. Proszę jednak pamiętać o zachowaniu bezpiecznej odległości, gdyż wystraszone, zgubione zwierzę może wykazywać agresję. W takiej sytuacji zawsze warto poinformować odpowiednie służby, które mają doświadczenie w takich przypadkach. Nierzadko pomaga zrobienie zdjęcia i umieszczenie go na portalach społecznościowych – w dobie powszechnego dostępu do Internetu znalezienie zatroskanych właścicieli okazuje się łatwiejsze, niż nam się wydaje. Gdyby natomiast udało nam się zwierzę schwytać, dobrze sprawdzić czy nie posiada ono chipa, który z pewnością przyspieszy powrót zwierzaka do domu. Większość zakładów leczniczych dla zwierząt posiada czytniki, dlatego można skierować się tam po pomoc.

Mamy nadzieję, że powyższy artykuł okaże się pomocny i rozwieje część wątpliwości dotyczących problemu lęku w okresie sylwestrowym oraz jak sobie z nim radzić. Jeżeli problemy tutaj opisane dotyczą również Państwa pupila, warto umówić się na wizytę u swojego lekarza weterynarii już teraz.

Pozostaje nam tylko życzyć Państwu spokojnych, ciepłych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia, spędzonych wraz z rodziną oraz pomyślności w nadchodzącym Nowym Roku.

lek.wet. Małgorzata Rożek
Radomskie Centrum Małych Zwierząt

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

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

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

USG 3D,
aparat Voluson
doppler kończyn dolnych

Radom, ul. Szewska 5,
tel. 48 363 15 52,
602 288 359



www.cm-terpilowski.pl

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

MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- Laserowe endożylne leczenie żylaków (ELVeS)
- nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żylaków
- skleroterapia - nieoperacyjne zamykanie żylaków, żył siatkowatych i pajęczków FLEBOGRIF
- klejenie żylaków
- laserowe przezskórne zamykanie pajęczków

LECZENIE CHOROBY TĘTNIC kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘTNIC I ŻYL OBWODOWYCH

LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO

lek. Agnieszka Limanin - specjalista ginekolog-położnik

OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

- Badania prenatalne - Test NIFTY, Test SONCO, USG we wszystkich trymestrach ciąży

USG 3D/4D płodu

(brytyjski standard Fetal Medicine Foundation - FMF)
CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET
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
- leczenie grzybicy paznokci, epilacja ciemnych włosów
- ujędrnianie skóry twarzy, szyi i dekoltu

MEZOTERAPIA IGŁOWA

mgr piel. Iwona Sidor

- odmładzanie i wygładzanie skóry (twarz, szyja, dekolt, ręce, uda, skóra głowy), kwas hialuronowy, substancje odżywcze (witaminy, aminokwasy, mikroelementy, peptydy biomimetyczne)

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. Rafał Terpiłowski • Lek. wet. Małgorzata Rożek

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

ul. Chrobrego 46 lok. 2, kontakt@rcmz.pl, www.rcmz.pl
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-20; so 9-16; nd 12-16

• tel. 666 255 256 •

- profilaktyka i leczenie
- diagnostyka laboratoryjna
- RTC cyfrowe, USG
- chirurgia (znieczulenie wziewne)
- dermatologia
- onkologia
- endokrynologia
- stomatologia (usuwanie kamienia nązębnego, korekcja zębów królików i gryzoni)
- kardiologia (echo serca)
- Ortopedia i okulistyka:
Lek.wet. Michał Stelmazyk (Lublin); facebook.com/stealvet
- leczenie zwyrodnień stawów (PRP, IRAP)
- operacje kregostupa, operacje złamań
- rekonstrukcje więzadeł i ścięgien
- karmy dla zwierząt
- Strzyżenie i pielęgnacja psów i kotów (tel. 790 815 000)

Zespół cieśni nadgarstka



dr Andrzej Sawicki
Lekarz ortopeda
z Mazowieckiego Szpitala
Specjalistycznego w Radomiu

Głównymi objawami zespołu cieśni nadgarstka jest ból i drętwienie palców: kciuka, palca wskazującego oraz środkowego. Bóle nocne, które wybudzają chorego ze snu są główną przyczyną zgłoszenia się chorego o pomoc. Ból może także występować w dzień, głównie podczas wysiłku i wykonywaniu monotonnych ruchów czy utrzymaniu dłoni w jednej pozycji. Pogorszeniu ulega sprawność manualna przy czynnościach, które wymagają od nas wysokiego poziomu precyzji. W zaawansowanym stadium choroby może dojść do zaniku mięśni.

Przyczyna zespołu cieśni nadgarstka jest spowodowana zaburzeniami funkcji nerwu pośrodkowego w następstwie przewlekłego ucisku. Lekarze są ze sobą zgodni, że zespół cieśni nadgarstka może mieć związek z przeciążeniem wywołanym wykonywaniem powtarzalnego ruchu nadgarstka. Przyczynami mogą być również urazy nadgarstka, zmiany zwyrodnieniowe, niewłaściwie wygojone złamania.

W celu zdiagnozowania pacjenta w większości przypadków wystarczają objawy kliniczne, o których mowa była powyżej. Lekarze przeprowadzają z pacjentem wywiad,

a także wykonują teksty kliniczne. Polegają one na sprawdzeniu stopnia sprawności ręki i czucia w palcach. Czasami celem postawienia diagnozy są badania dodatkowe: elektromiografia i/lub ultrasonografia. Są to badania, które pozwalają ustalić szybkości przodownictwa nerwu bądź na uwidocznienie jego deformacji oraz pogrubień więzadła poprzecznego i ścięgien w okolicy nerwu pośrodkowego – w przypadku badania USG.

Leczenie zespołu cieśni nadgarstka polega na operacyjnym odbarczeniu nerwu pośrodkowego, które to jest wykonywane w znieczuleniu miejscowym. Pacjenci, którzy z różnych powodów nie chcą mieć wykonanej operacji mogą zmniejszyć objawy choroby poprzez leczenie zachowawcze, które polega na zakładaniu na noc ortozy

stabilizującej nadgarstek. Krótkotrwała stabilizacja ortezą ma na celu zmniejszenie obrzęku i zlikwidowanie stanu zapalnego. Często także zaleca się przyjmowanie leków przeciwzapalnych oraz rehabilitacje.

Leczenie operacyjne przeznaczone jest dla osób, u których nie stwierdza się poprawy po leczeniu zachowawczym lub zgłaszają się w zaawansowanym stadium choroby. Okres rekonwalescencji zajmuje zazwyczaj około 3-4 tygodni.

Dr Andrzej Sawicki Lekarz ortopeda z Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, zaprasza na konsultacje do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom – Halinów ul. Skrajna 113. Zapisy tel. 694 880 044.

Mój Lekarz Radom.pl
PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

Radom, ul. Skrajna 113
tel. 694 88 00 44

PUNKT KONSULTACYJNY
Szpitala Mazovia Warszawa



Nasz zespół

- Urolog** • prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koziencicach
- Neurochirurg** • prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddział Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/
- Neurolog** • prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Uzależnienie od alkoholu**
 - prof. dr hab. **Agnieszka Saracen** – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom
- Diabetolog, Pediatria** • prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska**
 - Instytut Diabetologii Warszawa /Międzyzlesie/
- Chirurg naczyniowy** • dr. n. med. **Andrzej Ostrach** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/
- Chirurg naczyniowy** • dr. n. med. **Adam Kukliński** - ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/
- Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna** • dr. n. med. **Marek Stępień** – były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Onkolog, Radioterapeuta** • dr. n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**
 - Radomskie Centrum Onkologii /Wacyn/
- Laryngolog, Otolaryngolog** • dr. n. med. **Wojciech Chlebny** – ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Internista, Alergolog** • lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno-Endykronologiczny /Tochtermana/
- Alergolog, Laryngolog, Internista, Anestezjolog** • lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie
- Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy** • lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach
- Kardiolog, Internista** • lek. med. **Piotr Panin** – Oddział Kardiologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Neurolog** • lek. med. **Paweł Chochoł** – Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/
- Psychiatra, psychoterapeuta** • lek. med. **Anna Zdzymira** – Certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym
- Pediatria** • lek. med. **Agnieszka Sala** – Oddział Pediatrii MSS Radom /Józefów/
- Psychiatra, Lekarz pierwszego kontaktu, wizyty domowe**
 - lek. med. **Adrian Lech** – SWPZZPOZ Krychnowice

USG, USG Doppler - naczyniowy, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia

MEDIKS

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

lekarz rodzinny, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler

Usługi komercyjne

ginekologia, chirurgia naczyniowa,
proktologia, chirurgia ogólna,
psychologia, dermatologia, kardiologia,
masaż pulsacyjny, urologia, dietetyka,
USG 3D, ortopedia, USG Doppler,
skleroterapia, zaszywanie tabletek,
USG: jamy brzusznej, piersi, tarczycy,
węzłów chłonnych

MEDYK

lek. Arkadiusz Wdowik

specjalista chirurgii naczyniowej

chirurgia naczyniowa • flebologia • laser • żylaki • USG Doppler • skleroterapia • miażdżycy

Radom, ul. Witolda 7 lok. 1.07, rejestracja w godz. 9-16, tel. 795 001 814



Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ



ortopedia

medycyna sportowa

rehabilitacja

Centrum Medyczne MEDJANA

ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS) tel. 48 363 33 73 / 510 098 225
26-600 Radom www.medjana.pl
medjana@medjana.pl  /CentrumMedyczneMedjana

Gabinety Prywatne

Piasta Zbigniew – specjalista ortopeda, lekarz medycyny sportowej
Jastrzębski Łukasz – specjalista ortopeda
Kazubiński Hubert – specjalista ortopeda
Białoszewski Dariusz – specjalista ortopeda
Świerczek Mirosław – specjalista ortopeda
Dudzińska Ewa – specjalista neurolog
Frynas Katarzyna – specjalista neurolog
Kupis Zbigniew – chirurg naczyniowy – angiolog
Kukliński Adam – dr nauk med. chirurgia naczyń
Kosztowniak Małgorzata – specjalista kardiolog
Ordyk-Rusek Patrycja – specjalista kardiolog dziecięcy
Kołątaj Agnieszka – psycholog
Ostrach Dorota – specjalista psychiatra
Baryłka Krzysztof – specjalista chirurgii dziecięcej
Ahmad Fawaz – specjalista chirurgii ogólnej
Krajewska Danuta – chirurg specjalista chorób piersi
Alter Andrzej – specjalista urolog

USG

STAWY BIODROWE U NIEMOWLĄT, STAWY U DOROSŁYCH KOLANOWE, BARKOWE, ŁOKCIOWE, ŚCIĘGNA ACHILLESA, MIĘŚNIE

Jastrzębski Łukasz
Kazubiński Hubert
Piasta Zbigniew
Świerczek Mirosław

JAMA BRZUSZNA, PROSTATA, JĄDRA, TARCZYCA, GRUCZOŁY PIERSIOWE, ŚLINIANKI, WĘZŁY CHŁONNE

Nowaczek-Dziocha Elżbieta, Grel Norbert, Ahmad Fawaz, Słyk Piotr, Mrozowska Katarzyna, Piekarski Paweł, Piłat-Mikoś Anna

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

Słyk Piotr, Piekarski Paweł

USG Doppler

KOŃCZYN DOLNYCH

Kukliński Adam, Kupis Zbigniew, Ahmad Fawaz

SZYI

Grel Norbert, Kukliński Adam, Ahmad Fawaz, Piłat-Mikoś Anna

Echo serca

DOROŚLI

Kwiecień Jolanta – poniedziałek

DZIECI

Ordyk-Rusek Patrycja – wtorek

RTG NOWOCZESNY APARAT CYFROWY

**MOBILNA
PIELĘGNIARKA**
mgr Paulina Szymańska
tel. 609 114 136


**Pielęgniarska opieka długoterminowa
BEZPŁATNIE NFZ**
tel. 600 611 501, 509 569 541
www.vic-med.pl
Radom, ul. Czarnoleska 19,
Jedlnia Letnisko, Groszowice 114

Zbigniew Piasta
specjalista ortopeda, traumatolog,
lekarz medycyny sportowej
przyjmuje od wtorku do piątku
Centrum Medyczne
MEDJana
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Świąteczne rozmowy mogą zmienić nasze życie



coach
Marzena Figura
tel. 502 460 037

Zdarzają się takie rozmowy i takie spotkania, które nas szczególnie dotyczą. Wchodzimy w ten rodzaj pokrewieństwa, w którym czujemy jakąś, górnolotnie mówiąc, magię. Czasem tak się dzieje w rozmowie z drugim człowiekiem; zdarzają się nam rozmowy niezwykle. Takie, w których pojawia się wyraźnie nowa przestrzeń, w których można doświadczyć siebie i świata po nowemu. Takie, które burzą porządek albo pseudo-porządek naszego życia. Po których jesteśmy inni, odżywieni. Ta nowa przestrzeń bierze się z wymiany energii. Elementem, który ją uruchamia, jest mieszanka podobieństwa i różnicy pomiędzy dwojgiem ludzi. To podobieństwo jest kładką, która prowadzi nas ku drugiemu człowiekowi, a różnica budzi ciekawość. Jednak bez poczucia pokrewieństwa dusz byłoby o tę ciekawość trudno. By rozmowa była ważna, karmiąca, musi nastąpić połączenie naszych intencji z tym co mówimy i zrozumieniem po drugiej stronie, czyli odczytaniem nie

tylko słów, ale również zamiarów. Wtedy pojawia się most, porozumienie.

W kwestii zmiany sposobu myślenia, bycia, postrzegania siebie i świata najczęściej mają wpływ na nas rozmowy z najbliższymi. Czasem jest to rodzina, a czasem przyjaciel. W tej sprawdzonej, pełnej zaufania przestrzeni możliwa jest zupełna akceptacja drugiej osoby i jej wyborów. Bo o takiej relacji mówimy, która nie ocenia, lecz wysłuchuje i podąża. Jest w nią wpisana ciekawość, świeżość, otwartość na zmiany. Jest takie powiedzenie: „Bóg dał nam dwoje uszu i jedno usta” i rzeczywiście, umiejętność słuchania jest pierwszą, której warto się uczyć. Słuchać to znaczy skupić całą uwagę na swoim rozmówcy po to, aby na prawdę zrozumieć co chce nam przekazać. W tym czasie nie przerywajmy, powstrzymajmy się od własnych osądów i wypowiedzi, a szczególnie dobrych rad.

W związkach, tak zwanych romantycznych jest element, którego nie ma w przyjaźni, to fakt, że od siebie wyraźnie jakichś rzeczy oczekujemy. A z tym nieuchronnie wiążą się pretensje, kiedy te oczekiwania nie zostają spełnione; pretensje z dzisiaj i te uzbierane, często rozpakowywane w trakcie kłótni. Jednak to nie jest kwestia drugiej osoby, tylko uwewnętrznzonego przekonania, że związek jakiś ma być. Uwierzyliśmy

w miłość tzw. romantyczną, w schemat, w którym dwie osoby tworzą idealny dom i mają wspólne łóżko. Odebraliśmy sobie tym schematem, przepisem na związek, wolność w wybieraniu dowolnego sposobu na życie. Sprawy dotyczące związku odgórnie ustaliła historia, psychologia, nasi wychowawcy. I lądujemy w związku złożonym z kompromisów, dostosowywania się, potem szukamy w tym sensu i wartości, rozwijamy cierpliwość i wytrwałość, mylimy poświęcenie z miłością. Miłość to ognisty, pełen pasji i twórczości związek, w którym jest o wiele łatwiej, kiedy możemy w nim realizować się w wolności. Jeśli czujemy, że ktoś jest nas ciekawy, że nie występujemy przed jakąś komisją egzaminacyjną, która protestuje za każdym razem kiedy nasz pogląd nie zgadza się z jej poglądem, wtedy właśnie pojawia się ta nowa przestrzeń; nasze myśli i uczucia stają się bardziej twórcze. Kiedy nauczymy się otwarcie i szczerze wyrażać siebie w relacjach i potrafimy już wznieść się ponad własne potrzeby, widzieć i respektować potrzeby partnera, warto zrozumieć też, że JA i TY tworzymy razem MY. I właśnie z tej perspektywy zadbajmy o naszą relację, jak o coś, co jest nasze, wspólne. Nie bardziej twoje lub bardziej moje, jest NASZE.

By rozmowa była karmiąca, musi pojawić się w sposób naturalny element odżywiania.



CENTRUM FLEBOLOGII I LASEROTERAPII

**NOWA METODA
USUWANIE
ŻYŁAKÓW
PARĄ WODNĄ
(SVS)**

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żyłaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów (9,25 w 10 stopniowej skali).

**LASEROWE
USUWANIE
ŻYŁAKÓW**



**MEDYCYNĄ
ESTETYCZNA**



LASEROWE ZABIEGI PROKTOLOGICZNE

Nowoczesne metody leczenia chorób naczyń

Sawoy Medicus Radom, ul. Główna 11 lok. 16, Rejestracja pn-pt: tel. 722 341 247, 48 380 10 50

www.angiomedicus.pl

Nie służą do tego pochwały, uwodzenie, oceny. Karmiąca jest obecność i pewnego rodzaju transcendentne przekroczenie samego siebie i tego kogoś, czyli naszego rozmówcy. To trochę tak, jakby pozwolić wodzie, by nas unosiła, nie podejmować z nią walki, jak uczący się pływać, nie ciąć jej sprawnymi ruchami jak sportowcy-eksperti, ale pozwolić się unieść. W trakcie takich rozmów przechodzimy przez wszystkie emocje, od radości przez smutek, zrozumienie, dochodząc niekiedy do punktu, w którym pojawia się dla nas nowa jakość. Zaczyna się zawsze od słuchania. Zgłaszamy problem, trudność, ktoś nas słucha, jest lustrem. Pyta, by zrozumieć, więc i my zaczynamy rozumieć, potem pojawiają się pytania, po co nam to, po co nam ten sukces albo to wytrzymywanie, to cierpienie. Karmiąca rozmowa jest wtedy dla nas momentem, w którym opada z nas jakaś iluzja, nie tylko rozumiemy bardziej siebie i świat, ale tracimy wiarę w coś, co nie istnieje.

Święta to taki moment, kiedy spotykamy się w gronie najbliższych, przyjaciół i rodziny. To taki magiczny czas, kiedy troski dnia codziennego pozostają gdzieś na boku a przy świątecznym stale powstaje przestrzeń na szczere i sycące rozmowy. A oto najcenniejszy sekret tych relacji, którym chcę podzielić się z Wami świątecznie życząc rozmów, które uczynią Wasze życie szczęśliwszym.

„Pragnę zobaczyć niebo i piekło” – rzekł pewien człowiek – i trafił do św. Piotra. W pierwszym miejscu, a było to piekło, zobaczył wielki garnek zupy, dookoła którego siedzieli wychudzeni i zabiedzeni ludzie. W dłoniach trzymali łyżki tak długie, że nie sięgali nimi do ust i pomimo obfitości pożywnej zupy, nie byli w stanie jej zjeść. Biedacy – pomyślał – i poprosił św. Piotra, aby pokazał mu niebo. Kiedy tam weszli, zdumiony człowiek spostrzegł, że niebo wyglądało identycznie jak piekło: wielki gar, a dookoła niego ludzie z długimi łyżkami. A jednak coś było inaczej: towarzystwo było rumiane, syte i zadowolone. W otoczeniu wyczuwało się serdeczność i życzliwość. Kiedy zaintrygowany zapytał św. Piotra w czym tkwi sekret, usłyszał: „Nie ma różnicy między tym, jak wygląda niebo i piekło. Te miejsca różni jedynie to, jak ludzie siebie traktują. Po prostu ci tutaj, w niebie nauczyli się karmić siebie nawzajem”.

Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

tel. 502 460 037
biuro@coachingpolska.com.pl
www.coachingpolska.com.pl

lek. Andrzej Karczewski
Specjalista Psychiatra

• porady lekarskie
• wizyty domowe
• konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne
502 713 654
ul. Kopernika 9/14
Radom
www.psychiatra.radom.pl

LECZENIE:

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

Izabela Gralak-Wdowik
lek. psychiatra

• DEPRESJE • NERWICE
• PSYCHOZY • UZALEŻNIENIA

Radom, ul. Witolda 7 lok. I.07
tel. 698 992 596

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach
przyjmuje w Środy i piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych
MEDJana
Centrum Medyczne
Radom, 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-behavioralna
MEDJana
Centrum Medyczne
ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

mgr Grażyna Wójcik
LOGOPEDA • wyrównywanie wad
wymowy poprzez zabawę
Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA tel. 48 386 95 00
511 511 234

NZOZ
Śródmieście 3

Radom, ul. Struga 57a
rejestracja tel. 48 364 06 77,
48 364 67 26
nzoz-srodmiescie3.pl

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NZZ
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

- ◆ alergologiczna NZZ
- ◆ ginekologiczno-położnicza NZZ
- ◆ rehabilitacyjna
 - konsultacje lekarza specjalisty rehabilitacji leczniczej NZZ
 - zabiegi z zakresu fizjoterapii
- ◆ kardiologiczna
konsultacje, ECHO serca, holter EKG - 24H,
holter ciśnieniowy, test wysiłkowy na bieżni
- ◆ logopedyczna
- ◆ dietetyczna

PRACOWNIA ULTRASONOGRAFICZNA
USG: ginekologiczno-położnicze,
jama brzuszna, tarczycy, gruczoły piersiowe,
węzły chłonne, gruczoł krokowy

dr. n. med. ROBERT ROJEWSKI
PROKTOLOGIA
CHIRURGIA OGÓLNA I ONKOLOGICZNA

- leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą, mało inwazyjną metodą falami radiowymi (RFITT CELON)
- zabiegi operacyjne przepukliny pachwinowej metodą beznapięciową (z wszczepem siatki) krótkie skuteczne zabiegi szybki powrót do aktywności minimalne dolegliwości bólowe
- leczenie hemoroidów, szczelin odbytu, przetok odbytu, kłykcin i świądu odbytu
- usuwanie znamion skórnych, diagnostyka i leczenie zmian w piersi
- usuwanie wrastających paznokci
- ESPERAL (Disulfiram)
- klasyczne operacje żylaków kończyn, USG Doppler
- operacje stulejki
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej i onkologicznej

Radom ul. Bolesława Chrobrego 42 Rejestracja poniedziałek - piątek 10.00-16.00
tel. 48 721 00 21 08, tel. prywatny 601928208

Gamed NZOZ
Przychodnia w centrum Radomia
Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z

NFZ

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria
Punkt szczepień
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,
FALCK, 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

Gabinet Pediatryczny
WIZYTY DOMOWE
lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog
tel. 696 50 15 15

Mój Lekarz Radom.pl
Wizyty domowe - Lekarz Pediatra
lek. med Agnieszka Sala
Oddział Pediatrii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu (Józefów)
tel. 694 88 00 44

Tatuaż nie jest już pamiątką na całe życie

Nieprzemyślane decyzje związane z wykonaniem tatuażu, często również nieudany wzór lub niezbyt estetyczne starzenie się tatuażu dotychczas pokrywało się nowym tatuażem, co tworzyło swojego rodzaju błędne koło. Dzięki ultranowoczesnym rozwiązaniom laserowym jesteśmy w stanie zaproponować naszym pacjentom pozbycie się tatuażu trwale i osiągamy w tej dziedzinie doskonałe rezultaty – dr n. med. Maciej Krajewski, Klinika Krajewski (Warszawa, Radom).

Gdy zadaję swoim pacjentom pytanie, skąd ten pomysł na tatuaż, słyszę różne, często zabawne opowieści. Pamiątka z wakacji, dowód miłości, szal młodości... Można by wymieniać bez liku. I chociaż świadomość tego, że tatuaż można usunąć, wzrasta, pracujemy ciągle nad tym aby pacjenci dokonywali słuszych wyborów. Bo sam fakt świadomości to jedno, ale odpowiednio poprowadzony zabieg to drugie. W Klinice Krajewski mamy kilka rozwiązań, które indywidualnie dopasowujemy do pacjenta. Dlaczego to takie ważne?

Dobór technologii gwarantują sukcesu

Aby skutecznie pozbyć się tatuażu, musimy przeprowadzić serię zabiegów, w odpowiednich odstępach czasu – a to musi zostać dostosowane do możliwości budżetowych pacjenta. Kolejną sprawą jest rodzaj użytego pigmentu (barwnika), głębokość jego umiejscowienia, a także technika którą został wprowadzony. Nie każdy pigment zareaguje tak jakbyśmy sobie tego życzyli, nie na każdy rodzaj lasera. Musimy, jako klinika, mieć tego świadomość i naszym zadaniem jest osiągnięcie rezultatu oczekiwanego przez pacjenta, stąd tak jak pigment reaguje na laser, tak my musimy szybko reagować na postępy terapii i ewentualnie modyfikować cykl zabiegowy. I kolejna sprawa – każdy pacjent jest inny, ma inny próg bólu, inaczej jego skóra odpowiada na laser.

Nasza rekomendacja

Zawsze staramy się stosować i w pierwszej kolejności proponować najnowocześniejsze rozwiązania. Laser PicoSure® to światowy hit w dziedzinie laserowego usuwania tatuażu. Absolutnie łączy w sobie wszystkie dotychczasowe osiągnięcia medycyny laserowej. Dzięki wiązce podawanej do skóry z picosekundową szybkością i intensywną mocą rozbija pigment zawarty w skórze na drobny pył, który następnie usuwany jest z organizmu w naturalnych procesach

metabolicznych. Stosujemy wszystkie niezbędne środki, aby zabieg był jak najbardziej komfortowy mimo jego wysokiej intensywności. Pozwala nam usuwać nawet kolorowe tatuaże, co dotychczas było trudne, albo wymagało naprawę wielu powtórzeń. PicoSure® skraca serię potrzebnych zabiegów do osiągnięcia satysfakcjonującego rezultatu. Nie jest to jednak jedyne rozwiązanie, które stosujemy.

I na tym się nie kończy

Mając na uwadze wszystkie wspomniane wyżej kwestie, dopasowujemy się do pacjenta. Nasza klinika wyposażona jest również w laser RevLite®, który przed pojawieniem się lasera picosekundowego był niewątpliwie liderem w dziedzinie usuwania tatuażu, również kolorowego. Mam wieloletnie doświadczenie w tej dziedzinie i mnóstwo pacjentów zadowolonych z efektów naszej pracy laserem RevLite®. Celem zoptymalizowania kosztów można połączyć obie metody laserowe lub stosować je zamiennie, co omawiane jest podczas konsultacji. Trafiają do nas również pacjenci, którzy chcą pokryć swój tatuaż nowym. Jednak aby efekt był zadowolający, przydałoby się go rozjaśnić. I w takim przypadku mamy optymalne rozwiązanie jakim jest ClearLift® Harmony XL Pro. Doskonale sprawdza się również w delikatnej korekcie tatuażu – także makijażu permanentnego, którego efekty nie zawsze są zadowolające. Bez obaw, jesteśmy w stanie przygotować np. brwi do korekty makijażu permanentnego, bez ryzyka blizn, które uniemożliwiłyby dokonanie poprawy.

Precyzja i bezpieczeństwo

Wszystkie lasery, które stosujemy w Klinice Krajewski oddziałują precyzyjnie na barwnik, co oznacza, że nie stanowią ryzyka dla otaczających tkanek. To przyspiesza proces gojenia, ogranicza powstawanie blizn, a także jest niezwykle ważne, gdy korekta tatuażu jest niewielka lub jego grafika posiada szereg drobnych elementów. Bezpieczeństwo, to obok skuteczności, priorytet mój i mojego Zespołu, stawiamy jedynie na sprawdzone rozwiązania o światowej sławie, poparte szeregiem badań klinicznych. Decyzję o usunięciu i korekcie tatuażu mogą Państwo z nami skonsultować, do czego zachęcam. Dobierzemy takie rozwiązanie, aby osiągnęli Państwo maksimum satysfakcji.

do zobaczenia
w Klinice Krajewski!



KLINIKA
KRAJEWSKI

we are aesthetics

Leczenie przebarwień twarzy

17 lat
doświadczenia

Ponad 43
najnowocześniejsze
światowe
technologie

Wiele
rozwiązań
na każdy
problem

Terapie
dopasowane
do potrzeb
pacjenta

WARSZAWA Powiśle/Centrum

WARSZAWA Mokotów

RADOM

www.klinikakrajewski.pl



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-dzieciocy.radom.pl



PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA

dr n. med.
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

KARDIOLOG

Ilek. Anna Bąk-Chojnacka

konsultacje, echo serca, testy wysiłkowe
przyjmuje poniedziałki od godz. 15.00

Radom, ul. 11 Listopada 69/77
zapisy w godz. 12.00-19.00, tel. 48 360 69 01

Sianko pod obrusem

Wedle jednego z licznych zwyczajów bożonarodzeniowych pod obrus należy położyć garstkę siana. Jest ono symbolem żłobka, w którym leżało Dzieciątko Jezus. Domownicy mogą też spróbować wyciągnąć źdźbło siana spod obrusa. Ten, który wyciągnie najdłuższe, będzie cieszył się największym szczęściem i powodzeniem w nadchodzącym roku.

Sianko pod wigilijnym obrusem chowamy z kilku powodów. Zgodnie z pogańskimi przekonaniemami ma ona stanowić dobrą wróżbę na nadchodzący rok. Sianko oprócz symbolu dobrobytu i urodzaju, ma przypominać nam również o Jezusie Chrystusie. O tym, że urodził się on w stajence i został złożony w żłobie, bo nie było dla niego miejsca w gospodzie. O tym, że to nie bogactwo jest w życiu najważniejsze. Sianko pod obrusem ma symbolizować skromność, jaką każdy chrześcijanin powinien nosić w sercu.

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
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego

**Leczenie
nadciśnienia tętniczego
i chorób sercowo-naczyniowych**

Ilek. med. Wioletta Sorbian

specjalista chorób wewnętrznych
hipertensjolog

GABINET LEKARSKI

Radom ul. Witolda 7 lok. 1.07

rejestracja: pn-pt w godz. 8-16

tel. 795 001 814

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

SPECJALISTA CHOROÓB DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG

przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne
MEDJANA

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)

tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

likowski@vp.pl
www.likowski.eu



OPTYK

Likowski
nieprzerwanie
od 1999 roku

**GABINETY OKULISTYCZNE
i ZAKŁADY OPTYCZNE**

czynne codziennie

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

Pionki, Plac Konstytucji 3 Maja 1

(Hotel Imperium) tel. 574 340 644

przyjmuje specjalista chorób oczu

Choinka

Nieodłącznym elementem świąt Bożego Narodzenia jest choinka. Początkowo świąteczne drzewko nazywano hailekrystem. Zwyczaj jego zdobienia przyszedł do nas z Niemiec, choinki zaczęliśmy dekorować dopiero na przełomie XVIII i XIX. Choinkę powinno się ubierać dopiero 24 grudnia. Jej poszczególne elementy także mają swoją symbolikę: światelka to znak przyjścia Chrystusa na świat, ozdoby są symbolem łaski Bożej, łańcuch to symbol węża-kusiciela, a jabłka-grzechu. Zwyczaj zdobienia choinki przez długi czas nie był aprobowany przez przedstawicieli Kościoła Katolickiego, którzy za symbol Narodzenia Pańskiego uznawali szopkę. Zmieniło się to pod koniec XIX wieku. Dzisiaj w katolickich domach dominują raczej drzewka świąteczne – chrześcijański symbol rajskiego drzewa. Dzięki temu, że jest zielona przez cały rok stała się symbolem Chrystusa jako „drzewa życia”.

Zwyczaj przyozdabiania drzewka szczególnie upodobali sobie mieszkańcy południa Polski. Górale mieli swoją, odrębną koncepcję, którą nazywali „jutka”. Górska tradycja różniła się tym, że drzewko wieszano się do góry nogami i przyozdabiało się różnego rodzaju słodyczami i suszonymi owocami. Słodkie łakocie wieszano specjalnie nad płonącymi świeczkami, aby te mogły spadać na ziemię i być zjadane przez domowników.

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

GABINET UROLOGICZNY
Andrzej Alter
Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00
Centrum Medyczne
MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585

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

 **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
od poniedziałku
do piątku 10-18
sobota 10-14
www.likowska.pl
NOWOŚCI
badanie OCT
NOWY GABINET
PRZENIESIONY Z UL. WITOLDA 2
ul. Słowackiego 8
tel. 48 360 03 27
kom. 600 390 740

OG OPTYK OPTOMETRIA GRABOWSCY

Galeria Feniks (Piotr i Paweł)
Al. Grzegorzewskiego 29/31 lok. 112, tel. 794 042 889
Salon (vis a vis Uniwersytetu)
ul. Chrobrego 42a, tel. 794 042 500
f /optyk.optometria.grabowscy.radom
PROFESJONALNI OPTYCY

Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
po, śr, cz, pt od 15.00
Radom, Żeromskiego 62
(w bramie po prawej stronie)
zapisy tel. 606 68 94 50

Salon Optyczny
• bezpłatne badania
bez konieczności
zakupu okularów
• okulary od 100 zł
 **DOKTOR MARCHEWKA**
Radom
ul. 25 Czerwca 46A
(przy Kauflandzie)
tel. 48 360 65 70



DIACOM TECHNOLOGY

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

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

Wolne miejsce dla niespodziewanego gościa

Zanim wszyscy usiądą przy wigilijnym stole, trzeba oczywiście zadbać o odpowiedni wystrój i nakrycia. Tych ostatnich powinno być o jedno więcej niż liczba gości. Po co dodatkowe miejsce przy świątecznym stole? Symbolizuje ono pamięć o tych, którzy nie mogą spędzić tegorocznych świąt razem z nami. Bywa i tak, że przygotowywane jest z myślą o zmarłym członku rodziny.

Puste miejsce przy stole to jedna z najważniejszych wigilijnych tradycji. Na wielu wigilijnych stołach stawiane jest dodatkowe nakrycie. Jest przeznaczone dla wędrowców, a przynajmniej tak obecnie uważamy. Ta wigilijna tradycja ma jednak swoje źródło w pogańskich obrzędach przesilenia zimowego. Puste miejsce przy stole – kiedyś dla zmarłych, dziś dla wędrowca. – *W polskiej tradycji ludowej wigilia ma własną, bogatą obrzędowość, wywodzącą się z archaicznych obchodów zimowego przesilenia, które od wieków wyznaczały początek roku astronomicznego* – tłumaczy Agnieszka Szepetiuk-Barańska z Muzeum Etnograficznego we Wrocławiu. Jednym z obrzędów, który wciąż jest obecny w naszej tradycji jest

właśnie puste miejsce przy stole, dodatkowe nakrycie na wigilijnym stole. – *Dawniej wolne miejsce było zostawiane dla zmarłych. Takie wyjaśnienie nie pasowało jednak do katolickiej obrzędowości, kiedy więc wigilia zaczęła być obchodzona jako część świąt Bożego Narodzenia, to zaczęto mówić o dodatkowym nakryciu właśnie dla wędrowca* – wyjaśnia Agnieszka Szepetiuk-Barańska. Dodaje, że może być to związane właśnie z przekonaniem o chrześcijańskiej gościnności. – *A dzisiaj, w kontekście uchodźców wolne miejsce przy stole nabiera dodatkowego znaczenia* – uśmiecha się Agnieszka Szepetiuk-Barańska. To nie jedyny element zaduszny, który wywodzi się z obchodów zimowego przesilenia. – *Powszechny do dziś jest zwyczaj pozostawiania resztek jedzenia na stole, aby dusze zmarłych mogły się w tę niezwykłą noc posilić i przebywać wśród swoich bliskich. Reliktem kultu zmarłych są także niektóre składniki i potrawy wigilijne – mak, groch i kutia uznawane były kiedyś za żałobne i zjadano je podczas styp zadusznych* – mówi Agnieszka Szepetiuk-Barańska.

Źródło: Fakt



produkt dostępny w najlepszych aptekach

KOLAGEN DO PICIA
1 fiołka dziennie

Jędrna skóra
Zdrowe stawy
Mocne kości

artivit
fiołki

www.artivit.com.pl

endomed®

ul. Kilińskiego 6
kom. 606 169 637, tel. (48) 340 02 35

ul. Ks. Sedlaka 4/6/8
kom. 604 058 628, tel. (48) 340 02 35

www.endomed.radom.pl



Designed by Kpaugeter / Freepik

+ **PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ**
GABINET ZABIEGOWY - EKG
PUNKT SZCZEPIEŃ
LABORATORIUM ANALITYCZNE

+ **PORADNIE SPECJALISTYCZNE**

- Gastroenterologiczna NFZ • Gastroenterologiczna dla dzieci NFZ
- Onkologiczna NFZ • Proktologiczna NFZ • Chirurgiczna / naczyniowa
- Chirurgiczna dla dzieci • Diabetologiczna • Endokrynologiczna
- Hepatologiczna • Kardiologiczna - Holter EKG • Nefrologiczna
- Neurologiczna • Neurochirurgiczna • Ortopedyczna
- Pulmonologiczna • Urologiczna • Zdrowia Psychicznego
- Psychologiczna • Dietetyczna

+ **DIAGNOSTYKA OBRAZOWA**

Tomograf komputerowy 64-rzędowy
RTG cyfrowy - najwyższej klasy
USG - jama brzuszna, przezciężniczkowe, tarczyca, piersi, BIOPSJE
USG - ortopedyczne / preluksacyjne
USG doppler szyi
USG doppler kończyn dolnych

+ **ENDOSKOPIA**

NFZ gastroscopia, kolonoskopia, polipektomia
z oceną histopatologiczną, rektoskopia
możliwość badań w znieczuleniu pod opieką anestezjologa

+ **Innowacyjne leczenie przewlekłego i ostrego bólu pleców**

KONSULTACJE NEUROCHIRURGICZNE

ZABIEGI: celowane ostrzyknięcia okołokrzeniowe
pod kontrolą tomografu komputerowego

+ **PARTNERZY MEDYCZNI:**

Allianz

enel-med

Falck

POL-ASSISTANCE

POLMED®

MEDICOVER

polmedic +

SIGNAL IDUNA

PZU

Designed by macrovector / Freepik

Pierwsza gwiazdka

Podług Pisma Świętego (Ewangelia wg św. Mateusza) to Gwiazda Betlejemka doprowadziła trzech króli (Kacpra, Melchiora i Baltazara) do Betlejem. Na pamiątkę tego wydarzenia dzieci z niecierpliwością wyczekują pierwszej gwiazdki na niebie – symbolizuje ona początek celebrowania świąt Bożego Narodzenia.

W drugiej połowie grudnia, kiedy obchodzimy Święta Bożego Narodzenia słońce zachodzi już ok. godziny 15:30. Więc już w okolicach godziny 16:00 można zacząć wypatrywać na niebie pierwszych gwiazd. Naukowcy co roku informują nas, jaka gwiazda tym razem zaświeci najwcześniej. Niekiedy pierwszą gwiazdą okazuje się być planeta Jowisz.

Ale czym jest pierwsza gwiazdka? Tak naprawdę to tylko symboliczna nazwa ciała niebieskiego, które pojawia się jako pierwsze na niebie 24 XII, czyli w wigilię. Nie jest ustalone jakie konkretne ciało niebieskie to jest. Dla niektórych będzie to np. Wenus a dla innych Kapella. Gdzie i kiedy jej szukać? Najlepiej nad zachodnim horyzontem zaraz po zmroku. Powodzenia w szukaniu!

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. **792 177 877**, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Marina Chojnacka

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

GABINET NEUROLOGICZNY

Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030
Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

przyjmuje we wtorki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych tel. 602 226 538

Centrum Medyczne
MEDJana

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

Agnieszka Rogozińska

specjalista neurolog

przyjmuje w czwartki od 17.00

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

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

Leczenie
uzależnień
alkoholowych

ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10

tel. 48 300 52 52

kom. 603 333 122

gabinet

NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

środa 15.30 - 17.00

Radom, ul. Witolda 7
lok. 1.09.6 - Pawilony Rosa

tel. **601 497 118**

www.jsmista.pl

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

Ćwiczenia po ciąży – rozejście mięśnia prostego brzucha cz.II

Rozejście mięśni prostych brzucha to stan oddzielenia mięśni prostych ponad normę, spowodowany poszerzeniem kresy białej. Taka sytuacja fizjologicznie zachodzi w czasie ciąży. Dowiedz się, jak możesz zapobiec rozejściu mięśnia prostego brzucha.

W poprzednim numerze gazety Medyk przedstawione było objaśnienie na czym polega rozejście mięśnia prostego brzucha oraz instruktaż prawidłowej postawy ciała. W tym miesiącu omówimy pierwsze ćwiczenia, które można zacząć po porodzie. Jednak należy również wspomnieć, że RMPB nie dotyczy tylko kobiet w ciąży i po porodzie. Często również dotyka małe dzieci z zaburzeniami napięcia mięśniowego, występuje również u dorosłych mężczyzn z otyłością brzuszną, a nawet u niektórych sportowców. Rozejście nie jest ściśle związane z wielkością brzucha i nie jest tylko problemem pociążowym.

Rozejście mięśnia prostego brzucha jest symptomem nieprawidłowej pracy całego ciała. Brzuch i kresa biała łączą się ze wszystkimi częściami tułowia. Oddziałują na nią ruchy miednicy i żeber, oba brzusce mięśnia prostego brzucha, mięśnie skośne i mięsień poprzeczny, których ścięgna tworzą kresę białą. Nie tylko ruch w obrębie brzucha, ale prawie każdy ruch ciała angażuje mięśnie talii. Dlatego gdy mamy utrwalone nieprawidłowe nawyki postawy np. miednica jest w przodopochyleniu, a żebra ustawione wdechowo kresa jest stale obciążona i ciężka może być tylko bodźcem do pogorszenia się już istniejącego problemu. Nie można pominąć również wpływ ciągłego przebywania w pozycji siedzącej i zdecydowanie zbyt małej ilości ruchu.

Ćwiczenia wzmacniające można zacząć dopiero po opanowaniu przyjmowania prawidłowej postawy ciała i nauce kontrolowanego oddechu, powiązanego z napięciem i rozluźnieniem mięśni podczas ćwiczeń.

8 kroków w pracy nad rozejściem mięśnia prostego brzucha:

1. Odtłuszczenie narządów wewnętrznych

Tłuszcz trzewny i złe nawyki żywieniowe przyczyniają się do przeciążeń statycznych tułowia. Ograniczenie cukrów prostych, żywności przetworzonej, zmiana soku na wodę, oraz spożywanie warzyw i białka na pierwszy krok do poprawy jakości życia.

2. Wyleczenie alergii pokarmowych

Wyeliminowanie chemii z żywności, antybiotyków, cukru, czynników alergizujących,

nadmiernej ilości mleka i glutenu. Wszystkie te substancje powodują nieszczelność jelita, która powoduje alergie pokarmowe, oraz wzdęty i wystający brzuch.

3. Garderoba

Zbyt ciasna odzież przyczynia się do wzmożonego ciśnienia w jamie brzusznej. Obcisła bielizna, paski do spodni, odzież wyszczuplająca, rajstopy i pasy poporodowe dają chwilową poprawę estetyczną, lecz powodują również wzrost ciśnienia w jamie brzusznej co prowadzi do poważnych konsekwencji. Oraz co ważne nie powinno się chodzić w butach na wysokim obcasie, gdyż zmieniają geometrię stawu skokowego i kolanowego przez co miednica wysuwa się do przodu.

4. Używanie mięśni posturalnych



Siedzący tryb życia, jeżdżenie samochodem, siedzenia z oparciem, miękkie kanapy i fotele rozleniwiają mięśnie gorsetowe. Mięśnie posturalne są tak słabe, że stojąc lub wstając z krzesła większość ciężaru ciała przenosimy przez kresę białą zamiast na mięśnie. Dlatego należy pamiętać o ćwiczeniu tych mięśni poprzez przyjmowanie innych pozycji aktywujących mięśnie gorsetowe.

5. Zrozumienie potrzeby zwiększenia aktywności.

Trzeba zacząć od zmiany myślenia, aby to ruch był podstawową aktywnością w ciągu dnia. Samochód zamień na rower i jak najwięcej chodzenia i spacerów. Zamiast siedzieć na placu zabaw można aktywnie spędzać czas z dziećmi. Otoczenie człowieka w dzisiejszych czasach sprzyja złym nawykom, gdyż wszystko jest na wyciągnięcie ręki. Stawy najczęściej już nie pracują w pełnym zakresie ruchu i w związku z tym on się powoli zmniejsza. Dlatego ważne jest spojrzenie na organizm globalnie, a nie tylko miejscowo na bolące miejsce.

6. Poprawa funkcji oddechowej



U większości ludzi żebra poruszają się w niewielkim stopniu oraz ma sztywne mięśnie piersiowe i międzyżebrowe. Prawidłowy oddech powinien angażować do pracy przepoń, żebra powinny się unosić i otwierać

we wszystkich kierunkach, a brzuch aktywnie reagować na zmiany ciśnienia w klatce piersiowej. Ćwiczenia oddechowe stanowią najlepszy początek do powrotu do formy w pierwszych dobach po porodzie.

Na zdjęciu widać że zbliżyły do siebie żebra z jednoczesnym wydechem i napięciem mięśni brzucha.

7. Utrzymanie prawidłowej ruchomości i mobilności narządu ruchu



Nadmierne napięcie mięśni skośnych lub mięśnia poprzecznego brzucha może być przyczyną powstawania rozejścia mięśnia prostego brzucha, lub jest powodem niemożności powrotu do stanu fizjologicznego np. po ciąży. Praca manualna na tych tkankach i ich powięziach może od razu przynieść duże rezultaty. Na zdjęciu propozycja ćwiczenia na automobilizację mięśni skośnych. Poprawa mobilności mięśni talii jednocześnie zostawiając żebra i odcinek lędźwiowy „przyklejony” do maty.

8. Prawidłowa postawa ciała

Prawidłowa postawa to takie ustawienie ciała, które aktywuje mięśnie posturalne i zapobiega przeciążaniu struktur łącznotkankowych. Na pierwszym zdjęciu widzimy postawę nieprawidłową: miednica wypchnięta do przodu, ciężar ciała przeniesiony na przednią stronę stóp co powoduje napięcie mięśnia czworogłowego uda, który pociąga rzepki do góry co w konsekwencji skutkuje dolegliwościami bólowymi stawów kolanowych, a nadmierny nacisk na kresę białą powoduje jej odkształcenie. Na drugim zdjęciu przedstawiamy sposób korekcji ustawienia ciała, tak by uzyskać neutralną, prawidłową postawę ciała: stopy stawione na szerokość bioder, miednica podciągnięta lekko do przodu, tak by poczuć napięcie mięśni brzucha, a żebra były opuszczone i zbliżone do siebie. Pion powinien przechodzić przez środek stawu ramiennego, stawu biodrowego, kolanowego i kostkę boczną. Kolce biodrowe, żebra i spojenie łonowe ustawione powinny być w jednej linii.

Zdjęcie A przedstawia postawę nieprawidłową: miednica wypchnięta do przodu, ciężar ciała przeniesiony na przednią stronę stóp.

Zdjęcie B przedstawia prawidłową postawę ciała: stopy stawione na szerokość bioder, miednica podciągnięta lekko do



przodu, brzuch napięty, żebra były opuszczone i zbliżone do siebie. Pion powinien przechodzić przez środek stawu ramiennego, stawu biodrowego, kolanowego i kostkę boczną.

W kolejnym numerze przedstawimy zestaw ćwiczeń od których warto zacząć odbudowywać swój gorset mięśniowy. Będą to „ruchy małe”, które mają na celu uwolnienie górnej części ciała i przeciwdziałają rozejściu mięśnia prostego brzucha.

*Centrum Medyczne Fizjomedica
mgr fizjoterapii*

*Iga Augustyniak-Drewin
terapeuta diagnozowania
i leczenia wad postawy*

tel. 511997051 lub (48) 389 31 75



Centrum Medyczne FizjoMedica

Poradnia Rehabilitacji NFZ

krótkie terminy

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

- 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

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

zabiegi upiększające przeciwmarszczkowe przeciwtrądzikowe przeciw bliznom i rozstępom antycellulitowe wyszczuplające zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna

Rehabilitacja domowa

Nowość! fala uderzeniowa

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

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

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

KLINIKA EUROMED

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

www.euromed.radom.pl

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

- biopsja mammotomiczna
- 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. 510 781 404



Centrum Medyczne
MEDJANA

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

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

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 Polmedic

W Przychodni Medjana

pon. od 18.30, tel. 510 098 225

czynne
czwartek
od 16⁰⁰

MEDIKS

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
chirurgia ogólna i naczyniowa,
USG. doppler naczyń kończyn dolnych
Przychodnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12
przyjmuje w środy 15.00-17.00
tel. 48 331 06 18

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

LEKARZ ORTOPEDA
Tomasz Szyrkarczuk

- 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

dr n. med. **Wojciech Kowalczewski**

specjalista chirurg dziecięcy

GABINET CHIRURGICZNY

Radom, ul. Wodna 24, tel. 601 382 388, 601 546 726, (48) 364 32 94
www.drkowalczewski.pl

Hubert Kazubiński

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

Centrum Medyczne
MEDJANA

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



Poradnia Rehabilitacyjna dla Dzieci

Fundacja Montiana Polonia

Radom, ul. Reja 28, tel. 48 331 03 83, 514 144 229

Poradnia@cfic.pl, www.poradnia.cfic.pl

Konsultacje specjalistyczne dla dzieci:

- Lekarz Rehabilitacji • Fizjoterapeuta
- Neurologopeda • Psycholog dziecięcy

• KINEZYTERAPIA:

- terapia indywidualna metodą PNF, Bobath, Wojty, SI,
- terapia manualna, terapia tkanek miękkich
- kinesiotaping
- korekcja wad postawy

• FIZYKOTERAPIA

• MASAŻ LECZNICZY

• MASAŻ WIBRACYJNY

- HYDROTERAPIA – masaż wirowy kończyn dolnych i kręgosłupa lędźwiowego



Zapraszamy do Ośrodka/Oddziału Diennej Rehabilitacji dla Dzieci z Zaburzeniami Wiekui Rozwojowego w ramach kontraktu z NFZ.

Pierwsza konsultacja u fizjoterapeuty darmowa

Rehabilitacja w domu pacjenta w ramach kontraktu z NFZ.

Przychodnia Specjalistyczna ACM

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

- Porady lekarskie: lekarza rodzinnego, pediatry
- Gabinet diagnostyczno-zabiegowy, punkt szczepień, EKG, USG, badania laboratoryjne

REHABILITACJA NFZ

- Rehabilitacja w ośrodku / oddziale dziennym
- Konsultacje lekarza specjalisty rehabilitacji medycznej

REHABILITACJA odpłatnie

- Kinezyterapia, fizykoterapia, gimnastyka korekcyjna
- Metoda F.E.D. (bezinwazyjne leczenie skolioz)
- Fala uderzeniowa ESWT
- Terapia energotonowa
- Terapia metodą dr Zenni: leczenie tarczycy, zakrzepicy

OKULISTYKA

- Konsultacje lekarskie i kompleksowa diagnostyka, USG
- Zabiegi: usunięcie zaćmy, pełna laseroterapia (lekarze z Kliniki Okulistycznej z Lublina)

ENDOSKOPIA

- Gastroskopia, kolonoskopia, polipektomia, test ureazowy, badania histopatologiczne wycinków

DIAGNOSTYKA

- USG (jama brzuszna, tarczycy, węzły chłonne, prostata, jądra, Doppler tętnic szyjnych)
- Diagnostyka wad postawy:
- Wkładki ortopedyczne - indywidualne

Radom ul. Struga 60 (naprzeciwko stadionu Radomiaka)
tel. 48 330 84 11, kom. 502 392 113

Centrum Radomia, Dojazd liniami autobusowymi:
1, 9, 17, 18, 21, 26. Bezpłatny parking.

Świeca wigilijna

Ten zwyczaj narodził się w Holandii. W wieczór wigilijny przed wejściem do każdego domu ustawiano płonący ozdobiony lampion lub zwykłą świecę. Światło miało być znakiem zaproszenia do rodziny Marii i Józefa, aby Jezus narodził się w każdym domu. Oświecało drogę i zapraszało do środka.

Światło kojarzone jest z nadzieją i miłością. Płomień świecy w historii jest symbolem czasu, przemijania, nietrwałości. W tradycji chrześcijańskiej natomiast zapalona świeca to uosobienie prawdy, życia wiecznego, symbol nadejścia Zbawiciela. Sam Bóg w Biblii także jest porównany do światła. To On, jako ten, który „rozjaśnia ciemności” prowadzi człowieka przez mroki ziemskiego życia. Wigilijna świeca jest znakiem gotowości dzielenia się miłością miłosierną z tymi, którzy nie mogą w pełni radości przeżyć świąt Bożego Narodzenia: z dziećmi, ubogimi, opuszczonymi, zaniedbanymi, pokrzywdzonymi w wyniku klęsk żywiołowych, sierotami.

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



Barwy świąt

Święta Bożego Narodzenia powinny kojarzyć się Wam z dwoma kolorami: zielonym i czerwonym. To w tych barwach najczęściej przygotowywane są ozdoby świąteczne. Zieleń jest symbolem nadziei i wierności, natomiast czerwień to symbol krwi Chrystusa.

Tę zagadkę próbował rozwikłać dr Spike Bucklow z Cambridge. Jest chemikiem i zajmuje się restauracją dzieł sztuki. Zielonego i czerwonego jako barw bożonarodzeniowych szuka w tradycji średniowiecza. Takimi kolorami malowane były wtedy w kościołach przegrody wygradzające strefę sacrum od profanum – przy czym części sakralnej przynależał kolor czerwony.

Zieleń – Niektórzy sięgają do jeszcze dalszych tradycji – w starożytnym Rzymie w od 17 do 23 grudnia obchodzono Saturnalia, święto ku czci boga rolnictwa Saturna. Zieleń, która towarzyszyła temu świętu, symbolizowała pokój, długie życie, odrodzenie, nadzieję, przyszłość. No a złoto? To jeden z darów, które otrzymał Jezus od trzech króli, to także kolor gwiazdy nad stajenką.

No więc gotowi na święta? Swetry z reniferem odkurzone? Ubierzmy się w świąteczne kolory, ciepłe tkaniny i niech nasz mózg poczuje klimat Bożego Narodzenia. Przełączmy go na świąteczny tryb.

dietetyk **Nina Skalska**

odchudzanie dzieci i dorosłych,
diety w chorobach wewnętrznych
i metabolicznych



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

Barbara Węgrzycka

specjalista chorób płuc
pulmonolog

Przyjmuje Radom,
w pon. od 16.00 ul. Bernardyńska 3A
soboty od 8.00 tel. 48 386 95 00



511 511 234



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)
- Ośrodek Rehabilitacji
Słuchu i Mowy

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

Elektrostymulacja podniebienia

**Inhalacje AMSA na zatoki
i trąbki słuchowe**

**Pracownia doboru
aparatury słuchowych**

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

Profilaktyka dysleksji

**Badanie zawrotów głowy
VNG - Videonystagmografia**

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

www.epmed.pl



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. ZOZ

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z **NFZ**.

Udzielamy porad
w przychodni rehabilitacyjnej
w ramach umowy z **NFZ**.

Porad udzielają:

Monika Gajos

Specjalista reh. med.

Mariusz Wronisz

Specjalista reh. ruch.

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Piotr Chyl

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

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

z a p r a s z a m y

od poniedziałku do piątku

Radom ul. Gajowa 66

tel. 48 384 62 49, 48 332 93 52

Opłatek

Zwyczaj ten pochodzi z początków XIX wieku. Dawniej oprócz tradycyjnych opłatków, wytwarzanych z praśnego ciasta, chleba i wody, były również kolorowe opłatki. Tymi ostatnimi dzielono się ze zwierzętami. Kulturowanie tego zwyczaju miało je chronić od zapadania na rozmaite choroby. Dzieńienie się opłatkiem, o jakim możemy mówić obecnie, jest symbolem wyrażenia wdzięczności i znakiem przebaczenia dawnych win.

Opłatkiem dzielono się już nawet w pierwszych wiekach chrześcijaństwa. Wówczas na mszę przynoszono własny chleb. Wtedy też powstało słowo „eulogie”, co oznaczało zwyczaj błogosławienia dostarczonego chleba. Po błogosławieństwu, wierni zabierali chleb do domu, a nawet wysyłali bądź osobiście zanosili bliskim i przyjaciołom, którzy z różnych przyczyn nie mogli sami pójść do kościoła.



Idalia STUDIO URODY

RADOM, UL. SIENKIEWICZA 26/1
TEL. 48 384 75 55, 606 471 648

GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY

PEDICURE LECZNICZY

DOBÓR ORTEZ I ODCIĄŻEŃ STÓP

SKUTECZNA KOREKTA WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI

PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ



Jak zmieni się sieć placówek medycznych Polmedic? cz. 2

W październikowym wydaniu Twojego Medyka opowiedzieliśmy Ci nieco o naszej historii oraz o tym, co obecnie stanowi serce Polmedic – naszej idei, wartościach oraz podejściu do biznesu branży medycznej.

Teraz czas uchylić rąbka tajemnicy i zdradzić Ci nieco naszych planów na najbliższą przyszłość.

Rodzina placówek Polmedic

Jak wiesz, sieć Polmedic stanowią placówki Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Zespoły Poradni Specjalistycznych, Centrum Diagnostyczne oraz Specjalistyczna Przychodnia Medycyny Pracy. Niezwykle ważne jest dla nas rozwijanie i „wydłużanie” listy naszych centrów medycznych. Dlatego też cieszymy się, że niebawem będziemy mogli zaprosić Cię do kolejnej placówki, która już niedługo otworzy swe podwoje dla pacjentów. Już teraz możemy Cię zapewnić, że będzie to jeden z najnowocześniejszych ośrodków zdrowia w Radomiu.

Ważnymi gałęziami nowej lokalizacji będą rozbudowane i wyposażone w specjalistyczne sprzęty poradnie ginekologii i położnictwa oraz ortopedii. Korzystający z nich pacjenci spotkają się z najwyższą jakością obsługi oraz odczują komfort dzięki sprzyjającemu wystrojowi wnętrz poszczególnych gabinetów. Planowanie przestrzeni zostało dostosowane również do potrzeb małych pacjentów. Zarówno wygląd pomieszczeń, jak i akcesoria uprzyjemnią maluchom czas oczekiwania na wizytę.

Polmedic i PZU Zdrowie

W najbliższych tygodniach PZU Zdrowie na dobre zagości w Polmedic. Zauważyłeś to już wchodząc do naszych placówek – powita Cię nowe, białe – granatowe logo oraz zmiana wszelkich drukowanych materiałów. W styczniu zakończymy i pożegnamy projekt „Jesteś w centrum”. Znikną plakaty oraz kalendarze z wypisanymi wartościami. Mimo to będziesz je nadal widział i czuł na każdym kroku – empatia, szacunek, współpraca i bezpieczeństwo to nadal podstawy naszego działania. Nimi kierujemy się w obsłudze w recepcji, podczas konsultacji w gabinetach oraz wszelkich kontaktów za pośrednictwem infolinii.

Dzięki pojawieniu się marki PZU Zdrowie będziesz miał dostęp do nowych rodzajów programów profilaktycznych, realizowanych również w placówkach partnerskich na terenie całej Polski. Więcej o zasadach funkcjonowania tych produktów i zakresie usług przeczytasz niebawem na naszej stronie internetowej oraz w kolejnych artykułach w Twoim Medyku.

My w internecie

Znasz nas już długo, dlatego wiesz, że wszelkie informacje o zmianach, nowościach i aktualnych wydarzeniach z życia Polmedic możesz przeczytać na naszej stronie www.polmedic.com.pl oraz dowiedzieć się, śledząc nasz profil [www.facebook.pl/Polmedic](https://www.facebook.com/Polmedic). W najbliższych miesiącach obserwuj nas tam bacznie – dzięki temu na

własne oczy zobaczysz zmiany, jakie nastąpią w sferze naszej komunikacji z pacjentem. Już teraz zdradzimy, że nasza strona zostanie poddana „liftingowi” – mamy nadzieję, że jej przyszły nowy wygląd będzie przyjazny i wygodny w użytkowaniu.

Zostań z nami!

Dziękujemy Ci, że towarzyszysz nam w tej podróży ku nowemu. Wszystkie zmiany, jakie wprowadzamy, mają na celu oferowanie Ci jeszcze wyższej jakości usług, coraz lepszego poziomu obsługi oraz stałego podnoszenia jakości naszego zaplecza medycznego. Wierzmy, że pozostaniesz z nami i – tak jak my – będziesz oczekiwać z niecierpliwością na nowy (dosłownie!) rok z Polmedic.

Marta Sibilska
Specjalista ds. marketingu

polmedic

Mazowieckiego 7K i J
Okulickiego 74 i 76
Osiedlowa 9
Toruńska 1
1905 Roku 20
Aleksandrowicza 5

T: 48 386 90 60
info@polmedic.com.pl
www.polmedic.com.pl
[www.facebook.pl/Polmedic](https://www.facebook.com/Polmedic)

Indywidualny Program Opieki Medycznej Polmedic

Zapewnij swoim bliskim kompleksową opiekę zdrowotną z pakietem Polmedic.

Ceny już od **38 zł.**

T: 48 386 90 60
691 161 268
www.polmedic.com.pl
Facebook/ 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 Baldys



Naszym obecnym i przyszłym **Pacjentom**
oraz **Czytelnikom** Twojego Medyka
z okazji Świąt i Nowego Roku życzymy
Wszystkiego Zdrowego!

polmedic 