01/2018 (nr 266)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

2018 rok rozpoczęty

Drodzy Czytelnicy informatora „Zdrówko”.

Minęło już 22 lata od rozpoczęcia naszej działalności. Wiele przez ten czas się zmieniło, zarówno w naszym życiu osobistym, jak i społecznym. Dzięki reklamodawcom, którzy poprzez zamieszczanie swoich ogłoszeń na łamach informatora, docierają ze swoją ofertą do naszych wiernych czytelników, możemy publikować artykuły z tematyki prozdrowotnej oraz społecznej. Stale się rozwijamy. Dzisiaj zwiększamy objętość „Zdrówka” do 32 stron. To dzięki tym, którzy nam zaufali i publikują u nas swoje ogłoszenia.

Rozpoczęty kolejny 23. już rok naszej działalności będzie zapewne rokiem szczególnym, bo świętować będziemy 100. rocznicę odzyskania niepodległości naszej ojczyzny Polski, a także 40. rocznicę wyboru kardynała Karola Wojtyły na Papieża. O wielu inicjatywach i wydarzeniach będziemy Państwa informować. Rekonstrukcja rządu i kolejne próby rozwiązania problemów, z jakimi boryka się nasza służba zdrowia, przed nami.

W tym roku jesteśmy w puli województw, które jako pierwsze rozpoczną czas ferii. Jak zwykle oczekiwanych głównie przez najmłodszych. Wprawdzie za oknami nie widać zimy, ale do tego, że dużo śniegu można zobaczyć tylko w górach, już się przyzwyczailiśmy.

Życząc wszystkim Czytelnikom samych trafnych decyzji, które trzeba będzie podejmować w każdym dniu 2018 roku, a przede wszystkim dobrego zdrowia, zapraszam do lektury styczniowego numeru „Zdrówka”.

ZG

foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Ferie na stoku
Czytaj na stronie 4.

Zima w górach – bezpieczeństwo
Czytaj na stronie 6.

Jonoforeza i fonoforeza
Czytaj na stronie 9.

Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi
Czytaj na stronie 11.

Choroba Duhringa
Czytaj na stronie 12.

Smog – jak powstaje i jak wpływa na zdrowie
Czytaj na stronie 14.

Bogactwo natury - pokrzywa
Czytaj na stronie 20.

Lekarze wypowiadają klauzule opt-out
Czytaj na stronie 22.

Święto – Trzech Króli
Czytaj na stronie 24. i 26.

Superbakteria OXA-48
Czytaj na stronie 28.

Plany na 2018 rok
Czytaj na stronie 31.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8^{oo}- 17^{oo}

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
  - *umowy o pracę i umowy zlecenia* - *listy płac* - *deklaracje ZUS*
- obsługa finansowo-księgowa
  - *prowadzenie ksiąg rachunkowych* - *rozliczenia podatkowe*
  - *prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów*

PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M/0473

REJESTRACJA: 48/362-64-39
RADOM, UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszają Czwarte Radomskie Badania Słuchu

Słuch odgrywa ogromną rolę w naszym codziennym życiu. Komunikacja z innymi ludźmi jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Utrata słuchu następuje powoli oraz bezboleśnie, tak więc możemy jej nie zauważyć, aż do momentu, gdy stanie się dla nas dotkliwym problemem. Osoby z ubytkiem słuchu często izolują się od otoczenia i bliskich, stopniowo zamykając się we własnym „świecie ciszy".

Jest to szczególnie przykre w okresie świątecznych spotkań w gronie rodziny. Dlatego też, aby tego uniknąć, odpowiednia profilaktyka oraz okresowe badania słuchu są niezwykle istotne.

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **V Edycję Radomskich Profilaktycznych Badań Słuchu**, podczas których można będzie bezpłatnie zbadać słuch, sprawdzić drożność trąbki słuchowej, zmierzyć zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym oraz zasięgnąć rady specjalistów.

Dodatkowo, w ramach badań, osoby borykające się ze znaczną utratą słuchu mogą bezpłatnie wypróbować różne modele aparatów słuchowych.

**Prosimy o uzgodnienie terminu wizyty.
Telefon do rejestracji: 48/362-64-39.
Czynne od poniedziałku do piątku
w godz. 9.00-16.00.
Serdecznie zapraszamy!**

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI

Dermatologia – str. 26
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 10
Hematologia - str. 4
Interna – str. 4, 14, 26
Kardiologia – str. 4, 5, 7
Laryngologia – str. 2, 27
Neurologia – str. 7, 8, 9
Nefrologia – str. 8, 15
Okulistyka – str. 22
Onkologia – str. 5
Ortopedia – str. 21
Pediatria – str. 23
Psychiatria – str. 23
Psychologia – str. 11, 23
Rehabilitacja – str. 11, 15, 19, 27
Stomatologia – str. 20, 21
Urologia – str. 23

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 15, 19, 26
Opieka długoterminowa - str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 11, 15, 16, 24, 26

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 24, 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 11, 13, 22
Laboratoria – str. 3, 13, 16, 17, 24
Radiologia - str. 13, 15, 16, 17

ZDROWIE I URODA

Gabinety kosmetyczne – str. 12, 13

MEDYCYNA PRACY

– str. 13, 16, 25

MEDYCYNA NATURALNA

– str. 27

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 13
Przychodnie – str. 3, 7, 9, 13, 16, 25, 27, 28, 29

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 5, 11, 19
Inne - str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 25, 31

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Od poniedziałku do piątku od 7^{00} do 18^{00} www.medicon.com.pl

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach **NFZ**
oraz prywatnie

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**
- **RTG** cyfrowe, **USG:** stawów kolanowych, Doppler kończyn dolnych i szyi

leczenie szpitalne - krótkie terminy!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia
- okulistyka – zabiegi usunięcia zaćmy

Komercyjne usługi medyczne
- **kardiologia dla dorosłych i dzieci**
  (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **neurochirurgia**
  konsultacje profesorskie
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10
Leczenie szpitalne

Infolinia
790 602 603,
48 367 15 10

Zaćma
48 367 15 16, 790 610 790

Z/0073

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:
witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Borelioza met westernblot
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe, p/ciała ANA 1,ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne
D-Dimery

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl

Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

L/0273

MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY
lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog
zapisy: tel.: 501 286 071
Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00
Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6
K/0528

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
K/0589

Ferie na stoku – jak przygotować się do ferii zimowych na nartach?

Startuje sezon narciarski, a spędzanie ferii zimowych na stoku staje się z roku na rok coraz modniejsze. Jak do każdego wyjazdu, tak i w góry, trzeba się odpowiednio przygotować. Nie wystarczy zarezerwować miejsce w ośrodku wczasowym czy kupić profesjonalny sprzęt. Niezbędny jest trening przed wyjazdem na narty.

Jazda na nartach to spory wysiłek dla organizmu. Podczas godzinnej aktywności na stoku spalamy nawet 700 kcal. Dlatego do sezonu narciarskiego należy się odpowiednio przygotować. Trening powinno rozpocząć się minimum sześć tygodni przed planowanym urlopem. Profesjonalną pomocą dla narciarzy chętnie służą trenerzy fitness bądź fizjoterapeuci, z których porad warto skorzystać, aby dobrze przygotować się do ferii zimowych na stoku.

Odpowiedni trening przed sezonem narciarskim

Od sprawności i wytrzymałości fizycznej zależy nasze bezpieczeństwo na stoku. Kiepska kondycja może popsuć nam wyjazd, ponieważ po pierwszym dniu aktywności nie zdołamy wstać z łóżka z powodu zakwasów lub – co gorsza – nabawimy się kontuzji. Dlatego kilkutygodniowe przygotowania są niezbędne. Na początku poświęćmy trzy dni w tygodniu po 45 minut na gimnastykę.

– Efekty zauważymy już po miesiącu – mówi Norbert Ptak, trener personalny z firmy Star Fitness. – Zwiększymy masę mięśniową, poprawimy elastyczność więzadeł i wydolność organizmu, a to przełoży się na naszą wytrzymałość na stoku. Ćwiczenia powinniśmy rozpocząć krótką rozgrzewką rozciągającą i przygotowującą ciało do wysiłku

Gabinet INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY
Jolanta Wójcik
hematolog
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043
AF/0338

Diagnostyka i leczenie zaburzeń rytmu serca
dr n. med. Piotr Lodziński
kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
Warszawski Uniwersytet Medyczny
European Surgical Institute Hamburg
Kwalifikacja do leczenia zabiegowego arytmii
Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom
tel. 48 362 10 11
K/0552

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro
lek. med. Ewa Pawlik-Rak
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. Grzegorz Rak
kardiolog
tel.: 602 665 828
• ECHO SERCA
• HOLTER EKG
12 kanałowy
• HOLTER ciśnieniowy
• TESTY WYSIŁKOWE
• USG TARCZYCY
• BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska
K/0070

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie
K/0102
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692

KARDIOLOG
Lek. med. Grzegorz Rak
Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,
Środy w godz.
16,30 - 18
tel. 602 665 828
K/0070

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY
dr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii, ortopedii i medycyny sportowej
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa
Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
od poniedziałku do czwartku w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku
pod nr. tel. 730 057 062
601 292 087
607 655 008
AG/0635

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA
dr n. med. Robert Rojewski
26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42
Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00
tel. 48 721 002 108 tel. prywatny 601 928 208
www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ
Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej
- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi,
- usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- operacje stulejki
- zabiegi operacyjne przepuklin metodą beznapięciową (z siatką)
BADANIE USG
Doppler żył, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod: RFITT Celon, miniflebektomia oraz **klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych**
F/0576

fizycznego. Wówczas zmniejszymy ryzyko naciągnięcia mięśni lub naderwania ścięgien. Następnie należy przejść do ćwiczeń siłowych i pozwalających utrzymać równowagę. – Nie powinniśmy skupiać się na ćwiczeniach wybranych partii mięśni, we wstępnej fazie wystarczy trening ogólnorozwojowy – dodaje ekspert.

Na co zwrócić uwagę podczas treningu?

Przygotowując się do sezonu, trzeba wzmocnić te mięśnie, które będą najwięcej pracowały podczas urlopu: łydek, ud oraz postularnych: pośladków, grzbietu, brzucha i barków. To one bowiem stabilizują tułów podczas jazdy. Sterując nogami na stoku, najsilniej pracują mięśnie ud (mięsień czworogłowy, a głównie jego część – mięsień prosty), które utrzymują ciało w odpowiedniej pozycji i chronią kolana przed urazami.

Skręcanie i obracanie się ułatwi nam siła mięśni grzbietu i mięśni skośnych brzucha. Stabilność zaś poprawią boczne mięśnie brzucha. – Nie możemy zapomnieć o ćwiczeniu reaktywności mięśni, czyli ich szybkiej reakcji na bodźce – podkreśla Norbert Ptak z firmy Star Fitness. – Wtedy podczas jazdy na zmiennym podłożu, na przykład na muldach, będą reagowały odpowiednim napięciem, co zmniejszy prawdopodobieństwo upadku.

Ćwiczenia przed jazdą na nartach

Najlepszym przygotowaniem do wyjazdu na wyciąg narciarski jest codzienny jogging i gimnastyka, jednak nie każdy z amatorów narciarstwa lubi biegać zimą. Aby prowadzić sportowy tryb życia możemy zainwestować w rower typu Spinning® lub bieżnię. Wtedy nawet oglądając telewizję, możemy dbać o formę. Ćwiczenia aerobowe takie jak bieganie, pływanie, jazda na rowerze, a nawet skakanie na skakance poprawiają kondycję i wytrzymałość organizmu, a także zręczność i siłę ruchów.

Aby przygotować odpowiednie partie mięśni wykonujmy proste ćwiczenia, które dobrze znamy: przysiady, „rowerek”, „nożyce”, „krzesełko” czy stawanie na palce. Kolejnym zalecanym ćwiczeniem są brzuszki i tzw. grzbiety, które wykonujemy podnosząc tułów wraz z nogami, leżąc na brzuchu. Warto wzmocnić też mięśnie stabilizujące kręgosłup przy wyginaniu na boki.

Aby trening był efektywniejszy wykorzystajmy przyrządy do ćwiczeń takie jak ciężarki czy step do aerobiku. Nie przesadzajmy jednak z wagą hantli, gdyż to zwiększenie liczby powtórzeń przynosi większe efekty pożądane przy jeździe na nartach. Aby poprawić koordynację ruchową balansujmy na niestabilnym podłożu, np. piłce fitness.

– Pamiętajmy, że po ćwiczeniach trzeba rozluźnić napięte mięśnie, dlatego zakończmy je delikatnym rozciąganiem – zaznacza ekspert. Ważne, by trenować regularnie i przyzwyczaić organizm do wysiłku.

Wykorzystajmy też godziny przeznaczone na wykonywanie codziennych czynności, na przykład „pokłóćmy się” z windą, wysiadajmy jeden przystanek wcześniej i resztę trasy pokonujmy pieszo. Możemy też stojąc w kolejce przenosić ciężar ciała z pięt na palce, napinać mięśnie brzucha jadąc samochodem czy robić „rowerek” oglądając telewizję. Stosując się do tych kilku prostych zasad, skutecznie przygotujemy się do sezonu narciarskiego, a wtedy wyjazd na pewno zaliczymy do udanych.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

Porady chirurgiczne i onkologiczne
lek. med. ***Danuta Krajewska***
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Q/0045
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

CHIRURGIA www.zdrowko.com
ONKOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

Zima w górach – bezpieczeństwo na nartach i na trekkingu

Zimowy wyjazd w góry to samo zdrowie – ruch, świeże powietrze, relaks. Jednak podczas jeżdżenia na nartach czy wycieczek po górach trzeba przestrzegać pewnych zasad. Planując taki urlop, musisz dołożyć sporo starań, by zadbać o własny komfort, a także bezpieczeństwo. Poznaj najważniejsze zasady bezpieczeństwa w górach zimą.

Zasady bezpieczeństwa na stoku narciarskim

Przy większości stoków znajdziemy miłą knajpkę, gdzie możemy coś przekąsić lub ogrzać się, gdy na zewnątrz jest mróz lub silny wiatr. Przy stokach funkcjonują serwisy, w których szybko wyregulujesz lub wypożyczysz sprzęt, a przy wielu są sklepy, gdzie dokupisz brakujące drobiazgi, na przykład gogle czy rękawiczki. W tym sensie możesz się więc czuć bezpiecznie. Wystarczy mieć pieniądze, by szybko rozwiązać większość pojawiających się problemów. Przed pozostałymi uchroni cię przestrzeganie kilku zasad:

– Bezpieczeństwo na stoku reguluje dekalog narciarza. Traktuje niby o sprawach oczywistych, ale kiedy popatrzysz na narciarzy na trasach okaże się, jak często zapominają, że pierwszeństwo na stoku ma zawsze jadący wolniej lub będący niżej. I że każdy wypadek na stoku zasługuje na zainteresowanie – może trzeba wezwać lub zorganizować pomoc.

– Wszyscy, nie tylko dzieci muszą jeździć na nartach w kaskach. Prawo przewiduje, że dzieci i młodzież do 16 roku życia nie mogą przebywać na stoku bez kasków, ale do tej zasady powinni zastosować się też wszyscy dorośli.

– Nie pij alkoholu, jeśli zamierzasz jeszcze zjeżdżać. To bardzo ważna zasada, która powinna być przestrzegana nawet przez najbardziej doświadczonych narciarzy.

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Złotym Dębem
świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. (48) 385 86 21, KOM. 513 610 466
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35
17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację.
Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera
Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ
Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.

tel. 606 698 772,
www.zoljasmin.pl,
biuro@zoljasmin.pl

Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.
I/0583

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.
Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie

specjalista rehabilitacji medycznej
- Krystyna Gamecka-Stanisławek - wtorki
- Andrzej Kozera - czwartki

Zakład Rehabilitacji Leczniczej
Radom ul. Główna 12
zabiegi 8-19

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Zabiegi wodne :
  - aquavibron
  - wirówka kończyn górnych i dolnych
- Krioterapia miejscowa
- Masaże :
  - leczniczy
  - pneumatyczny BOA: wyszczupla, wspomaga odchudzanie, niweluje zaawansowany celluit, obrzęki i ciężkość kończyn dolnych i górnych (po mastektomii),
  - drenaż limfatyczny
  - kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie nr 2 od poniedziałku do piątku w godz. 12-15 oraz telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001 kom. 601 485 952, 601 341 081
R/0397

Zasady bezpieczeństwa na szlaku turystycznym

Zimowe wycieczki w góry mają taką specyfikę, że nigdy nie wiadomo, kiedy wrócimy do domu. Nawet jeśli planujesz dwugodzinny spacer w łatwym terenie, może się okazać, że z powodu nagłego załamania pogody twoja eskapada przeciągnie się o kolejne dwie godziny. Jeśli planujesz dłuższą wyprawę, nie możesz mieć pewności, że zdążysz wrócić przed nocą. Dlatego wybierając się w drogę należy przestrzegać kilku zupełnie podstawowych zasad.

Po pierwsze: ubierz się: ciepło i wygodnie. Najlepiej w kilka warstw odzieży, tak, by łatwo było zdjąć bluzę lub sweter na podejściu, kiedy mimo mrozu i tak będziesz się pocić, a ubrać na szczycie, gdzie hula wiatr. Niezależnie od pogody zakładaj kalesony, nieprzewiewną kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki (warto wrzucić do plecaka też jedne na zapas). Zakładaj nieprzemakalne buty na wibramie, a dodatkowo spraw sobie też ochraniacze na nogi, by śnieg nie sypał się do butów.

Po drugie: trzeba się najeść: porządnie i kalorycznie. A na drogę zabierz termos z gorącą herbatą, trochę szybkich kalorii (czekolada) oraz jakiś konkret, który pozwoli zorganizować porządny posiłek, gdyby twoja wycieczka miała trwać dłużej niż planowałaś.

Po trzecie: zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać nawilżającego!) i przed słońcem (krem z filtrem). Najlepiej kupić krem typu dwa w jednym. Zimowe słońce potrafi naprawdę solidnie poparzyć. Pomyśl też o oczach i chroń je od wiatru i słońca. Dobrze sprawdzają się w obu sytuacjach narciarskie gogle.

Po czwarte: wrzuć do plecaka latarkę (baterie lepiej trzymać w kieszeni blisko ciała, by nie rozładowały się na mrozie), zapałki i telefon komórkowy z zapisanym alarmowym numerem TOPR i GOPR, służącym do wzywania pomocy (automatycznie kieruje rozmowę do najbliższej stacji). Ten numer to 0 601 100 300. Dodatkowo warto wpisać lokalny numer górskiego pogotowia.

Po piąte: trzeba wiedzieć, dokąd się idzie. Przemyśl trasę wycieczki, oszacuj czas przejścia, pamiętając, że zimowe czasy nie mają nic wspólnego z letnimi, podawanymi często na mapach. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zabłądzić: przysypane śniegiem ścieżki i znaki szlaków mogą być trudne do odnalezienia. Obowiązkowo trzeba mieć mapę i kompas (i umieć się nimi posługiwać).

Po szóste: zostaw (w schronisku, pensjonacie, hotelu) wiadomość, dokąd idziesz i o której wrócisz. I poproś, by obsługa zaalarmowała GOPR, gdybyś spóźniała się ponad miarę. I – co ważne – odmelduj się po powrocie, by uniknąć niepotrzebnych alarmów. Jeśli wybierasz się zimą w wyższe partie gór, najlepiej od razu zgłoś ratownikom planowaną trasę wycieczki.

Po siódme: nie wybieraj się na zimowe wycieczki samotnie. W grupie raźniej i bezpieczniej.

Po ósme: nie chodź tam, gdzie jest niebezpiecznie. Od kilku lat nie zamyka się już u nas szlaków turystycznych zimą, nawet w Tatrach. Ustawiane są jedynie tablice informujące o zagrożeniu lawinowym (w skali od 1 do 4). Jeśli zobaczysz takie ostrzeżenie, zastanów się, zanim ruszysz w dalszą drogę.

Po dziewiąte: nie forsuj się. Idąc w głębokim śniegu należy się zmieniać na prowadzeniu. Torowanie jest bardzo męczące i nawet najsilniejszy uczestnik wyprawy, przecierający szlak bez przerwy, opadnie wreszcie z sił. A te będą potrzebne do końca wycieczki.

Po dziesiąte: nie realizuj planów bez względu na wszystko. Kiedy popsuje się pogoda, poczujesz zmęczenie, głód, coś zacznie dolegać – zawróć z drogi. Zimą nie ma żartów.

Autor: Anna Ochremiak
Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
NEUROPULS
Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7
tel.: 48 331 19 58
PORADNIE
- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG
NFZ
DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA
USG tarczycy, jamy brzusznej, stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe), stawy biodrowe u dzieci
EEG
PON. 8-18, WT. CZW: 13-18, ŚR.PT: 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY
N/0119

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki16 -18
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog
Przyjmuje w piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00
N/0647

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci
lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska- Kordys
przyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16
zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17
tel. 603-055-125
N/0503

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 8 - 17
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
697 060 807, 602 660 944
532 004 781
N/0215

NEUROLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com
NEUROLOGIA www.zdrowko.com

Podziel się jedzeniem

Słupsk dołączył do kilku miast w Polsce, w których powstały jadłodzielnie – czyli miejsca, gdzie można przynieść niewykorzystane jedzenie i podzielić się nim z innymi.

Ideą przedsięwzięcia jest przeciwdziałanie marnotrawieniu żywności.

Jadłodzielnia w Słupsku powstała z inicjatywy Centrum Integracji Społecznej i stanęła na parkingu przy jego siedzibie, przy ul. Jaracza 9. Jedna z sieci handlujących materiałami budowlanymi przekazała płyty, z których pracownicy CIS z podopiecznymi wykonali kontener. Jest na kółkach, w środku ma półki na żywność i wyposażony jest w chłodnię do przechowywania wymagających tego produktów spożywczych.

Gotowy kontener na razie stoi pusty, ale to ma się zmienić już w poniedziałek (15.01.2018 r. – przyp. red.).

Jak poinformowało PAP CIS w Słupsku, jadłodzielnia rozpocznie przyjmowanie i wydawanie żywności 15 stycznia. Czynna będzie od poniedziałku do piątku w godz. 7.00–15.00.

– W tej akcji nie chodzi o to, by darczyńcy kupowali produkty spożywcze, a o to, by dzielili się tymi, których już nie są w stanie zjeść. Chodzi o to, by uchronić żywność przed zmarnowaniem, wyrzuceniem do kosza tej dobrej, nadającej się jeszcze do spożycia – wyjaśniła pracownica socjalna CIS Joanna Michalak.

Do jadłodzielni od poniedziałku można przynosić żywność, która nie straciła terminu ważności, jest oryginalnie zapakowana. Jeśli są to wyroby własne, jak np. ciasto czy zupa, to powinny być szczelnie zapakowane i zawierać opis z datą ich przygotowania. Produkty wymagające przechowywania w lodówce czy zamrażarce należy dostarczyć w przenośnej chłodni lub torbie termicznej.

Nie będą przyjmowane: surowe mięso, alkohol, tytoń, produkty z niepasteryzowanego mleka, produkty napoczęte ani potrawy z zawartością surowych jaj.

Jednocześnie CIS w regulaminie jadłodzielni zastrzega, że bierze odpowiedzialność jedynie za jej stan techniczny i czystość w obiekcie, ale już za jakość produktów – nie. „Bierzesz i dajesz na własną odpowiedzialność" – można przeczytać w regulaminie uruchamianej jadłodzielni.

Żywność przekazywana będzie bezpłatnie. Każdy, bez względu na sytuację materialną, będzie mógł się po nią zgłosić.

Jadłodzielnie uruchomione zostały już wcześniej w Krakowie, Wrocławiu, Bydgoszczy, Szczecinie, Warszawie.

Źródło: Deon.pl

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 483651113, 693423363
Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
rejestracja,
tel. 48 366 11 72
N/0544

N/0415
Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz
telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 15 - 19
tel. 694 364 364
Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa" NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 103 NZOZ NOVOMED

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
N/0459
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
604 930 232

GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa
tel. 601-497-118
www.jsmista.pl
N/0663

GABINET NEUROLOGICZNY
MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog
N/0089
Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83

Jonoforeza i fonoforeza jako bezbolesna metoda podawania leków w fizykoterapii

W chwili pojawienia się pierwszych symptomów bólu bardzo często sięgamy po dostępny nam lek, aby usunąć uciążliwy sygnał wysyłany przez nasz organizm. Niestety nie zdajemy sobie sprawy ze skutków stosowania preparatów przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Jest to bardzo powszechne u osób dorosłych niemal w każdej grupie wiekowej. Jednak jak wynika z licznych doniesień naukowych, środki te, podawane w formie doustnej, negatywnie wpływają na funkcje przewodu pokarmowego, żołądka i układu krwionośnego.

Na szczęście jest alternatywa dla wprowadzania substancji leczniczych w miejsca objęte bólem. Takie działania nie powodują zwiększenia ryzyka podrażnienia innych układów, zaś wspomagają rekonwalescencję i skracają czas powrotu do zdrowia.

Jonoforeza i fonoforeza są stosowane od lat i uważane za bardzo skuteczne, a zarazem bezbolesne i bezinwazyjne metody terapii.

Rozwiązaniem są zabiegi z zakresu fizykoterapii. Jonoforeza i fonoforeza są stosowane od lat i uważane za bardzo skuteczne, a zarazem bezbolesne i bezinwazyjne metody terapii.

Jonoforeza – zabieg elektroleczniczy, który za pomocą prądu stałego wprowadza do tkanki jony lecznicze. Ma istotną przewagę nad lekami przyjmowanymi drogą pokarmową, ponieważ dokładnie dociera w miejsce przeprowadzania zabiegu za pomocą ułożenia tam elektrod i podkładu nasączonego lekiem. W efekcie nie obciąża przewodu pokarmowego, żołądka i wątroby, a dawka lecznicza jest proporcjonalnie mniejsza. Głębokość wnikania specyfiku waha się w granicach kilkunastu milimetrów, a dalej za pomocą krążącej krwi zostaje on dostarczony do miejsca docelowego.

Drugim opisywanym przeze mnie zabiegiem jest fonoforeza. Tu wykorzystując falę ultradźwiękową, mamy również możliwość wykorzystania i podawania leków bezpośrednio do chorej tkanki.

Różnica między jonoforezą a fonoforezą jest kolosalna, gdyż w przypadku fonoforezy wprowadzana jest cała cząsteczka leku. Efekt leczniczy wiąże się zarówno z wpływem ultradźwięków, ale zależy również od rodzaju zastosowanego leku. Najczęściej stosowanymi przez nas lekami są preparaty o działaniu przeciwzapalnym, przeciwbólowym,

poprawiającym ukrwienie, a także środki pielęgnacyjno-lecznicze.

Wymienione wyżej zabiegi wraz z kompleksowo przeprowadzoną rehabilitacją dają duże rezultaty lecznicze, łagodzą ból i przyspieszają rekonwalescencję.

mgr fizjoterapii Karolina Janowska

Punkt Konsultacyjny Szpitala Mazovia w Warszawie
Lab-Medic
Laboratorium Analiz Medycznych
Przychodnia Rehabilitacyjna
MÓJ LEKARZ RADOM,
Radom – Halinów, ul. Skrajna 113,
tel. 694 88 00 44

Y/0622

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

SZPITAL MAZOVIA

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - *prof. zw. dr hab. n. med.* **Igal Mor** – *Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach*
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica** - *ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala Kliniczny w Radomiu /Józefów/*
Chirurg naczyniowy - *dr. n. med.* **Andrzej Ostrach** – *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/*
Internista, Alergolog - *lek. med.* **Jacek Burski** – *ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu Oddział Internistyczno- Endokronologiczny /Tochtermana/*
Alergolog, Laryngolog - *lek. med.* **Krystyna Budzynowska** – *Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie*
Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy - *lek. med.* **Jolanta Ostrowska** – *Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach*
Fizjoterapeuta, Rahabilitacja, Masaż - *mgr* **Katarzyna Jankowska**
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/*
Ortopeda – *lek. med.* **Aliaksand Yankouski** – *Oddział Ortopedii Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej w Warszawie /Barska/, Oddział Ortopedii Szpital Praski w Warszawie*

Laboratorium Badań Medycznych czynne poniedziałek i środa od godziny 8-10 .

BADANIA:
USG, USG Doppler - naczyniowy, Holter EKG, Holter Ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia, Bioptron,Tomografia Komputerowa, Rezonans magnetyczny

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM **694 88 00 44**

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0260

Jakie pyłki wywołują alergię w styczniu?

Co pyli w styczniu? Zgodnie z kalendarzem pylenia w pierwszym miesiącu roku zaczyna pylić leszczyna. Jednak w powietrzu mogą się unosić także pyłki innych roślin, które normalnie uczulają znacznie później. Wszystko przez coraz cieplejsze zimy. Sprawdź, co pyli w styczniu.

W styczniu – zgodnie z kalendarzem pylenia – pyli tylko leszczyna. Jednak na baczności powinny się mieć także osoby uczulone na pyłki olchy, która – mimo że zaczyna wegetować dopiero w lutym – również może wywołać alergię. Wszystko za sprawą coraz cieplejszych zim. Oznacza to, że okres pylenia uczulających roślin będzie dłuższy, co spowoduje, że objawy będą szczególnie uciążliwe oraz zwiększy się prawdopodobieństwo alergii krzyżowych.

Co pyli w styczniu?

Leszczyna – czyli roślina dająca orzechy laskowe – rozpoczyna pylenie w trzeciej dekadzie stycznia. Jednak w niektórych latach na skutek znacznie wyższych niż zazwyczaj o tej porze roku temperatur, sezon pylenia tej rośliny rozpoczynał się już w pierwszym tygodniu stycznia. Tak było m.in. w 2007 i 2013 roku, gdy temperatura w dzień osiągała nawet 14 st. C, a w nocy około 8 st. C. Mimo że stężenie pyłków leszczyny w styczniu jest niskie, może stanowić problemem, ponieważ spora część alergików w naszym kraju jest uczulona na pyłki tej rośliny. Warto więc zwrócić uwagę, czy w okolicy nie widać już kwiatostanów leszczyny – podłużnych bazi w kolorze żółtym. Dotyczy to zwłaszcza mieszkańców południowej Polski. Ulgę alergikom może przynieść ochłodzenie, dzięki któremu leszczyna nie będzie się w stanie dostatecznie rozwinąć, aby móc wypuścić pyłki.

Według kalendarza pylenia **olcha** powinna zacząć dokuczać alergikom dopiero w drugiej dekadzie lutego, jednak za sprawą coraz cieplejszych zim jej okres pylenia może się rozpocząć już w styczniu. Jeśli więc podczas zimowego spaceru po parku pojawi się katar, łzawienie i pieczenie oczu, może to oznaczać uczulenie na olchę lub leszczynę albo na obie rośliny, ponieważ alergen olchy wykazuje reakcje krzyżowe z alergenami leszczyny.

Zarodniki grzybów pleśniowych z rodzaju Aspergillus to zarodniki grzybów tzw. wewnątrzdomowych. Namnażają się one szczególnie intensywnie przy wysokim poziomie wilgotności powietrza, a więc w łazienkach i piwnicach. Zarodki tych grzybów można znaleźć także w kurzu domowym.

W kurzu kryją się również inne alergeny mogące powodować uczulenie w styczniu – **roztocze kurzu domowego**. Te z kolei są obecne w znacznych ilościach w pomieszczeniach ogrzewanych, w których temperatura powietrza jest podniesiona.

Autor: Monika Majewska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE
Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału
tel. 601 812 317
mariwit@op.pl
PRZYJMUJE:
Radom, ul 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00
G/0422

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410
G/0102

AB/0136
www.wromed.pl
WROMED
Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35
lek. med. Sławomir Wróblewski
specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG
pn., wt., śr., czw. od godz. 15
lek. med. Iwona Wróblewska
specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG
lekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10
ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI
Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia
lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797
lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl
G/0343

Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi

Jeśli czujesz zmęczenie i osłabienie, masz dość nadmiernych sytuacji stresowych – masaż kamieniami to najlepsze rozwiązanie. W Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia połączenie technik relaksacyjnych z właściwościami uzdrawiającymi szybko postawi Cię na nogi – odzyskasz energię i doskonałe samopoczucie.

Masaż gorącymi kamieniami wywodzi się z Dalekiego Wschodu. Używa się gorących bazaltowych kamieni pochodzenia wulkanicznego, poddanych wieloletniej naturalnej obróbce falami morskimi. Masaż działa leczniczo i kosmetycznie, ponieważ doskonale wpływa na stan skóry. Poprawia jej elastyczność, dotlenia ją i pomaga w walce z cellulitem. Usprawnia pracę narządów wewnętrznych, a jednocześnie sprzyja wypoczynkowi i regeneracji. Tym samym zwiększa zdolność wysiłkową organizmu.

Jego działanie sprowadza się do łagodzenia wszelkiego rodzaju bólów mięśniowych i bólów związanych z napięciem nerwowym. Świetnie wspiera układ krążenia, poprawiając jego funkcjonowanie.

Masaż kamieniami bazuje na teorii przepływu energii przez organizm. Uważa się, że są w nim zlokalizowane ośrodki energii zwane czakrami – każdy znajduje się w bezpośrednim otoczeniu jednego z gruczołów wydzielania wewnętrznego. Kamienie układa się zgodnie z mapami rozmieszczenia punktów energetycznych i przesuwa wzdłuż meridianów, czyli kanałów łączących punkty. W ten sposób usprawniany jest przepływ energii.

Masaż kamieniami to szerokie spektrum działania. Wykazuje dobroczynny wpływ na skórę, tkankę mięśniową, układ krążenia, układ limfatyczny i układ nerwowy.

Poddając się masażowi kamieniami można liczyć na:

– poprawę odżywienia skórnego,
– zwiększenie elastyczności i jędrności skóry,
– poprawę zdolności mięśni do wysiłku,
– przyspieszenie regeneracji mięśni po aktywności fizycznej,
– poprawę funkcjonowania układu krążenia,
– zmniejszenie obrzęków,
– złagodzenie skutków i objawów stresu,
– pełen relaks i odprężenie.

Sam zabieg, w połączeniu z olejkami eterycznymi oraz przyjemną muzyką, wpływa na zmniejszenie napięcia nerwowego. Po zabiegu pacjent wychodzi wypoczęty i w doskonałym nastroju.

Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi jest zabiegiem o szerokim zastosowaniu. Stąd też istnieje wiele wskazań do jego prowadzenia. Do najważniejszych można zaliczyć:

– nadwagę i otyłość,
– nerwice typu psychogennego,
– stany pourazowe,
– choroby reumatyczne,
– zaparcia,
– niektóre schorzenia neurologiczne,
– stany po udarze mózgu,
– okres rekonwalescencji po długotrwałej chorobie.

Chociaż masaż z wykorzystaniem gorących kamieni jest bezpieczny i bezinwazyjny, istnieje kilka przeciwwskazań do tego zabiegu.

Jeśli:

– masz gorączkę,
– cierpisz z powodu chorób zakaźnych,
– przechodzisz ostre stany zapalne,
– zmagasz się z chorobą nowotworową,
– cierpisz z powodu zakrzepów czy zapalenia żył,
– jesteś kobietą w ciąży,
– borykasz się z niewyrównanymi wadami serca,
– cierpisz z powodu łamliwości kości,

musisz zrezygnować z masażu kamieniami. W wielu przypadkach możesz poddać się zabiegowi, gdy powrócisz do pełnego zdrowia lub sprawności.

Żeby mieć pewność, że schorzenie nie jest przeszkodą do przeprowadzenia masażu, najlepiej skonsultuj się z lekarzem lub fizjoterapeutą w Zakładzie Rehabilitacji w Centrum Radomia.

Masaż kamieniami można polecić każdemu, nie tylko aktorom czy modelkom. Jednemu przyniesie odprężenie, a drugiemu ulgę w dolegliwościach. Szczególnie warto mu się poddać, jeżeli dokuczają choroby stawów, bóle szyi i kręgosłupa. Kamienna terapia pomaga doładować wewnętrzne akumulatory wszystkim osobom przemęczonym i zestresowanym. Wystarczy jeden zabieg, aby poczuć się jak „młody bóg", pozbyć się bezsenności, smutku i przygnębienia czy też poczucia bezradności oraz przytłoczenia codziennymi kłopotami. Najlepsze, bo długotrwałe rezultaty, osiągnie się po trzech półtoragodzinnych zabiegach. Na seans trzeba się umówić po pracy i załatwieniu ważniejszych spraw. Po nim nie myśli się już o kłopotach. Przychodzi ochota, żeby położyć się w wygodnym, ciepłym łóżku i przedłużyć wewnętrzne rozluźnienie.

mgr Kinga Dudzińska

Zapraszamy!
Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia
ul. Kazimierza Kelles-Krauza 32
tel.48 360 11 44

Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Poradnia Ortopedyczna
lek. med. Tomasz Skorzyński
Poradnia Reumatologiczna
lek. med. Tomasz Kosakowski
Poradnia Neurochirurgiczna
Dr. n. med Robert Sarna
Poradnia Rehabilitacji
lek. med. Małgorzata Grel

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

R/0284

Zapraszamy
Poniedziałek - Piątek 8^{00} - 18^{00}
telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44
rehabilitacja-radom.neostrada.pl

Choroba Duhringa

Choroba Duhringa, czyli opryszczkowate zapalenie skóry to choroba wynikająca z nietolerancji glutenu. Często nazywa się ją skórną postacią celiakii. Choroba Duhringa objawia się charakterystycznymi, występującymi symetrycznie i swędzącymi zmianami skórnymi. Leczenie choroby Duhringa polega przede wszystkim na stosowaniu przez całe życie diety bezglutenowej.

Choroba Duhringa czyli opryszczkowate zapalenie skóry to choroba glutenozależna. Jej przyczyną jest nietolerancja glutenu, czyli białka występującego w zbożach, tak jak w celiakii. Często wręcz określana jest jako skórna manifestacja celiakii (choroby trzewnej). Naukowcy są w tej kwestii podzieleni, niemniej „klasyczna" celiakia, przebiegająca z uporczywą biegunką (która w chorobie Duhringa często nie występuje) ma to samo podłoże, co opryszczkowe zapalenie skóry.

Wiele osób jest nieświadomych swojej choroby. Wynika to przede wszystkim z niedoskonałości diagnostyki, ale i z powodu nietypowych objawów, które dotyczą nie tylko układu pokarmowego, jak zwykło się sądzić. Celiakia może czasem przebiegać bez biegunki, ale jednocześnie wywoływać niedobory witamin i składników mineralnych, co wynika z ich niedostatecznego wchłaniania w przewodzie pokarmowym. Może to prowadzić do anemii spowodowanej niedoborem kwasu foliowego i żelaza, do chorób kości wynikających z braku wapnia i/lub witaminy D czy też zaburzeń krzepliwości krwi wskutek nieprzyswajania witaminy K (tzw. „wiele twarzy celiakii"). Nietolerancja glutenu może objawiać się także problemami neurologicznymi, a nawet psychicznymi. Bywa również powiązana z takimi chorobami jak: cukrzyca insulinozależna, niedoczynność tarczycy, opóźnienie wzrostu, niepłodność, wielokrotne poronienia, zmiany szkliwa zębów, łysienie, owrzodzenie jamy ustnej. Bardzo często, niemal zawsze, idzie w parze z nietolerancją laktozy, ponieważ enzym rozkładający ten cukier mleczny, laktaza, znajduje się na czubkach kosmków jelitowych. Jeśli kosmki są spłaszczone, uszkodzone, zniszczenie obejmuje także ten enzym.

Choroba Duhringa ujawnia się najczęściej między 14. a 40. rokiem życia. Jako choroba genetyczna często występuje w rodzinach, w których ktoś już choruje na celiakię. W chorobie tej występują te same markery serologiczne, co w celiakii.

Choroba Duhringa: objawy

Objawy opryszczkowatego zapalenia skóry to:

Pęcherzyki wypełnione płynem, rumień, pokrzywka (różowe lub białe zmiany wyniosłe ponad powierzchnię zdrowej skóry) bądź grudki – często bardzo swędzące (chory drapie się prowadząc do tworzenia się strupów i blizn).

Charakterystyczne, symetryczne umiejscowienie powyższych zmian: kolana, łokcie, okolice kości krzyżowej, pośladki (bardzo typowe!), czasem całe plecy, albo tylko okolica łopatek, twarz i owłosiona skóra głowy.

Około 10% pacjentów oprócz tych objawów skarży się także na dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, wynikające z poważnego uszkodzenia lub całkowitego zaniku kosmków jelitowych. Podobnie jak w celiakii, objawy zaniku kosmków mogą być nietypowe (niedokrwistość, osłabienie, depresja), jednak zespół złego wchłaniania nie występuje rzadziej niż w przebiegu choroby trzewnej.

Współwystępowanie defektów szkliwa, tak jak u chorych na celiakię – nawet 50% osób z chorobą Duhringa ma takie problemy z zębami.

Nasilenie zmian na skórze po zażyciu leków lub pokarmu zawierającego duże ilości jodu (np. ryb morskich, owoców morza).

Leczenie choroby Duhringa

Podstawą leczenia skórnej manifestacji nietolerancji glutenu jest dietoterapia, a więc ścisła dieta bezglutenowa i często także bez laktozy*. Eliminacja glutenu wpływa na stan jelit, a wtórnie – na skórę. Jednak na efekty trzeba trochę poczekać. Dopiero po ok. 6 miesiącach stosowania diety zaczynają ustępować zmiany skórne. Czasem jednak może trwać to dłużej, nawet kilka lat, wszystko zależy od zaawansowania choroby. W leczeniu choroby Duhringa należy także ograniczyć spożycie jodu, niekiedy, gdy objawy są bardzo uciążliwe, konieczne jest dołącze-

specjalistyczna pracownia analiz lekarskich
mgr Krystyna Bałdys

LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

Radom, ul. Struga 19/21
codziennie 7-9.30,
sobota 8-9

ul. Czachowskiego 21 a pok 4
(C.M. Medjana)
codziennie 8-10

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

L/0149

więcej na: www.baldys-lab.eu

nie leczenia farmakologicznego, np. maści przeciświądowych czy sulfonamidów, które poprawiają wygląd skóry, ale leczą jedynie objawowo. Ponieważ objawy skórne u osób z chorobą Duhringa zaostrza jod, niewskazane jest w ich przypadku przebywanie nad morzem.

* Po kilku miesiącach diety wykluczającej gluten i laktozę, gdy kosmki się zaczną regenerować, coraz lepiej będzie także działać laktaza i tolerancja produktów mlecznych poprawi się. Wtedy, pomału, można zacząć wprowadzać do diety laktozę.

Warto wiedzieć

Na czym polega dieta bezglutenowa?

W diecie bezglutenowej – bezwzględnie! – zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień oraz owies. Choć sam w sobie owies glutenu nie zawiera, w polskich warunkach zawsze jest nim zanieczyszczony – aczkolwiek można dostać „czysty": produkuje go fińska firma Provena. Inny problem z owsem polega na tym, że zawiera on białko aweninę, bardzo podobne w budowie do glutenu, i często osoby, które nie tolerują glutenu reagują także na aweninę. Produkty bezglutenowe oznaczone są symbolem przekreślonego kłosa

Autor: Marta Uler
Źródło: poradnikzdrowie.pl

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8
B/0335

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW
rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl
C/0269
Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:
Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88
Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00
PRZYJMUJĄ LEKARZE:
Jolanta Kopeć – *specj. med. rodzinnej - pediatra*
Leszek Kopeć – *specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej*
Wojciech Pacholicki – *specj. medycyny rodzinnej*
Wojciech Czekaj – *specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.*
Krzysztof Bocheński – *specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog*
Agnieszka Kania – *specjalista chorób dziecięcych*
Anna Zielińska-Pacholicka – *specj. psychiatra II°*
Dariusz Lańczyk – *specj. ginekolog położnik*
Paweł Mazur – *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
Mirosław Kupidura – *specj. ginekolog - położnik*
Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna
Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ
POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
KosMed
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej
DARMOWE KONSULTACJE
Radom, ul. Reja 5
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14
☎ 505 646 812
AB/0570

ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com
ZDROWIE BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE BADANIA www.zdrowko.com

Smog – jak powstaje i jak wpływa na zdrowie

Smog to mgła zawierająca zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego. Polska znajduje się w niechlubnej czołówce najbardziej zanieczyszczonych krajów w Unii Europejskiej. Oddychamy w naszym kraju bardzo złym powietrzem, przez co rocznie umiera przedwcześnie ponad 48 tysięcy osób. Sprawdź, jak powstaje smog, jaki jest jego wpływ na zdrowie i które miasta w Polsce są najbardziej rakotwórcze.

Smog (ang. smoke – dym, fog – mgła) to mgła zawierająca zanieczyszczenia powietrza atmosferycznego. Są to głównie pyły i gazy pochodzące ze spalania węgla w piecach, spalin samochodowych, zakładów przemysłowych. Ze względu na miejsce, warunki powstawania oraz skład chemiczny wyróżnia się dwa rodzaje smogu: smog klasyczny (londyński) i smog fotochemiczny (typu Los Angeles).

Smog klasyczny to inaczej smog kwaśny lub smog londyński. Występuje głównie od listopada do lutego w umiarkowanej strefie klimatycznej – w regionach, gdzie domy są ogrzewane przez spalanie węgla i innych paliw stałych.

Z kolei smog fotochemiczny (smog utleniający) tworzy się głównie w miesiącach letnich. Unosi się on zwykle w słoneczne dni, gdy temperatura powietrza jest wysoka (pomiędzy 25 a 35°C), a na ulicach panuje duży ruch. Smog fotochemiczny obserwowany jest w wielu miastach na świecie, np.: Santiago (Chile), Caracas (Wenezuela), Meksyk (Meksyk), Ateny (Grecja), Pekin (Chiny), Tokio (Japonia), Rzym (Włochy), Polska (np. Kraków).

Smog – jak powstaje? Przyczyny smogu

Głównym źródłem kwaśnego smogu są instalacje grzewcze (kotły, piece), służące do ogrzewania domów jednorodzinnych i starych kamienic. Jest tak z kilku powodów1:

– powszechność wykorzystania kotłów i pieców na paliwa stałe w domach jedno- i wielorodzinnych. Ten sposób ogrzewania stosowany jest w ponad 49 proc. polskich gospodarstw domowych;

– stosowanie instalacji starego typu, tzw. kopciuchów (albo śmieciuchów), czyli pieców lub kotłów górnego spalania,

NZOZ „DUO-MED" s.c.
świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Radom, ul. Olsztyńska 39 lok. 2
Białobrzegi, ul. Rzemieślnicza 22 B
na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzeskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłanie sprzęt medyczny
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680
P/0672

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876, 48 364 4703
ul. 1905 Roku 20 p. 316
pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9[15]
tel. 0 515 176 236
świadczy bezpłatne usługi w ramach NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
P/0363
Prosimy przekaż 1% PODATKU DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIETNYCH RADOMIA.
100% odpisów przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
Prywatne zabiegi pielęgniarskie w domu pacjenta
(również w soboty i niedziele)
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16
P/0430

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY
Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.
Agata Nowakowska
lekarz specjalista psychiatra
tel: 506 472 466
Robert Nowakowski
lekarz specjalista psychiatra
tel: 502 258 348
Radom, ul. 25-go Czerwca 63. Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym
S/0308

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04
S/0414

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. 695 757 775
S/0362

w których da się spalić praktycznie wszystko, co się do nich wrzuci;

– nieumiejętne używanie kotłów górnego spalania, co powoduje wydzielanie się dużych ilości dymu, w którym zawarte są substancje zanieczyszczające powietrze;

– używanie paliw niskiej jakości. Im gorszej jakości węgiel, tym mniej trzeba za niego zapłacić. Cena mułu węglowego – wilgotnej mieszaniny węgla i skał będącej w zasadzie odpadem po procesie oczyszczania węgla – jest dwa razy niższa od ceny ekogroszku. To wystarczy, aby taki opał cieszył się dużym powodzeniem. Tymczasem muł węglowy ma bardzo dużą zawartość popiołu, co skutkuje podwyższoną emisją pyłów, a jednocześnie prowadzi do niszczenia instalacji grzewczej. Co gorsza, jest on również źródłem metali ciężkich, przede wszystkim rtęci;

– palenie odpadami – w ten sposób Polacy pozbywają się nawet 2 mln ton odpadów rocznie. Odpady trafiające do pieca są bardziej szkodliwe niż jakiekolwiek paliwo – przy ich spalaniu powstają m.in. toksyczne dioksyny, furany, cyjanowodór.

Istotny wpływ na powstawanie kwaśnego smogu ma również transport drogowy. Wbrew powszechnej opinii udział przemysłu w zanieczyszczeniu powietrza jest niewielki i to nawet wtedy, gdy do emisji z procesów produkcyjnych doliczymy zanieczyszczenia wytwarzane przez energetykę zawodową (produkcję energii elektrycznej i cieplnej w elektrowniach i elektrociepłowniach).

Z kolei źródłem smogu fotochemicznego są głównie spaliny samochodowe, które wchodzą w reakcję ze światłem słonecznym, w wyniku czego powstają trujące substancje.

Smog – skład smogu

Ze względu na powszechność występowania i szkodliwość, szczególną wagę przywiązuje się do następujących substancji zanieczyszczających atmosferę1:

– pyły, w tym PM10 i PM2,5 – pyły nie stanowią jednorodnej grupy substancji. Mogą to być drobiny kurzu, popiołu, sadzy oraz piasku, a także pyłki roślin, a nawet starte ogumienie, tarcze i klocki hamulcowe samochodów. Na powierzchni takich cząsteczek często osiadają inne substancje (m.in. metale ciężkie), które w ten sposób mogą przenikać do organizmu wraz z wdychanym powietrzem.

Pył PM10 to pył, którego cząsteczki mają średnicę 10 mikrometrów lub mniejszą (dla porównania grubość ludzkiego włosa to 50–90 mikrometrów). Taki pył łatwo przenika do górnych dróg oddechowych i płuc. PM2,5 to pył, którego cząsteczki mają 2,5 mikrometra lub mniej. PM2,5 tworzą często substancje toksyczne – m.in. związki metali ciężkich czy lotne związki organiczne. PM2,5 jest bardziej niebezpieczny dla zdrowia niż PM10 – mniejsze cząsteczki trafiają aż do pęcherzyków płucnych, a stamtąd mogą przenikać do krwi.

– wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (WWA), w tym benzo(a)piren – to substancje powstające w wyniku niecałkowitego spalania związków organicznych, np. drewna, śmieci czy paliw samochodowych, a także tworzyw sztucznych. Jednym z nich jest benzo(a)piren, który jest kumulowany w organizmie i ma właściwości rakotwórcze;

– tlenki azotu – to grupa nieorganicznych związków chemicznych, z których w powietrzu najczęściej występują tlenek i dwutlenek azotu. Największy wpływ na emisje tlenków azotu mają spaliny z transportu samochodowego;

– tlenki siarki – to nieorganiczny związek chemiczny powstający m.in. w wyniku spalania paliw kopalnych. Łatwo rozpuszcza się w wodzie, czego efektem są kwaśne deszcze niszczące roślinność i budynki oraz powodujące korozję metali;

– metale ciężkie, m.in. kadm, rtęć, ołów – są uwalniane do atmosfery w wyniku spalania tego paliwa. Wszystkie trzy metale mogą powodować ostre zatrucie organizmu, ale także kumulują się, czego skutkiem są zatrucia przewlekłe;

– tlenek węgla – powstaje w wyniku spalania paliw kopalnych, a także biomasy. Jego toksyczność wynika z większej od tlenu zdolności do wiązania z hemoglobiną, wskutek czego wypiera z krwiobiegu tlen;

– ozon – to jedna z form tlenu. Nie jest emitowany bezpośrednio do atmosfery, ale powstaje w niej w wyniku reakcji innych zanieczyszczeń.

Ciąg dalszy na str. 16.

Z/0590
CENTRUM BERNARDYŃSKA
LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
48 386 95 00
Radom, ul. Bernardyńska 3A,
26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

PSYCHIATRIA www.zdrowko.com
PSYCHIATRIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

C/0660

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ
w RADOMIU ul. CHROBREGO 48

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotne: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
- Poradnie specjalistyczne: okulistyczna, neurologiczna, kardiologiczna, pulmonologiczna, otolaryngologiczna, gastroenterologiczna, ginekologiczna, ortopedyczna - NFZ
- Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
- Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
- Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ

PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

Posiadamy:
- laboratorium
- USG
- Echo serca
- Holter EKG
- Aparat cyfrowy – RTG
- Audiometr
- Spirometr
- EKG

Tel. 48 360 60 68 wew. 20.. Przychodnia czynna od 7.30. – 18.00

Smog – jak powstaje i jak wpływa na zdrowie

Dokończenie ze str. 15.

Smog – skala jakości powietrza. Jakie są normy jakości powietrza

1. bardzo dobry – jakość powietrza jest bardzo dobra, zanieczyszczenie powietrza nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, warunki bardzo sprzyjające do wszelkich aktywności na wolnym powietrzu, bez ograniczeń;
2. dobry – jakość powietrza jest zadowalająca, zanieczyszczenie powietrza powoduje brak lub niskie ryzyko zagrożenia dla zdrowia. Można przebywać na wolnym powietrzu i wykonywać dowolną aktywność, bez ograniczeń;
3. umiarkowany – jakość powietrza jest akceptowalna. Zanieczyszczenie powietrza może stanowić zagrożenie dla zdrowia w szczególnych przypadkach (dla osób chorych, osób starszych, kobiet w ciąży oraz małych dzieci). Warunki umiarkowane do aktywności na wolnym powietrzu;
4. dostateczny – jakość powietrza jest dostateczna, zanieczyszczenie powietrza stanowi zagrożenie dla zdrowia (szczególnie dla osób chorych, starszych, kobiet w ciąży oraz małych dzieci) oraz może mieć negatywne skutki zdrowotne. Należy rozważyć ograniczenie (skrócenie lub roz-

LABORATORIUM
LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
www.lab-medic.pl
L/0046

łożenie w czasie) aktywności na wolnym powietrzu, szczególnie jeśli ta aktywność wymaga długotrwałego lub wzmożonego wysiłku fizycznego;

5. zły – jakość powietrza jest zła, osoby chore, starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci powinny unikać przebywania na wolnym powietrzu. Pozostała populacja powinna ograniczyć do minimum wszelką aktywność fizyczną na wolnym powietrzu – szczególnie wymagającą długotrwałego lub wzmożonego wysiłku fizycznego;

6. bardzo zły – jakość powietrza jest bardzo zła i ma negatywny wpływ na zdrowie. Osoby chore, starsze, kobiety w ciąży oraz małe dzieci powinny bezwzględnie unikać przebywania na wolnym powietrzu. Pozostała populacja powinna ograniczyć przebywanie na wolnym powietrzu do niezbędnego minimum. Wszelkie aktywności fizyczne na zewnątrz są odradzane. Długotrwała ekspozycja na działanie substancji znajdujących się w powietrzu zwiększa ryzyko wystąpienia zmian m.in. w układzie oddechowym, naczyniowo-sercowym oraz odpornościowym.

Według rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 24 sierpnia 2012 r. w sprawie poziomów niektórych substancji w powietrzu, dopuszczalna średnia dobowa norma emisji pyłu zawieszonego w powietrzu PM10 to 50 mikrogramów na metr sześcienny6. Przekroczenie wartości progowej 200 mikrogramów na metr sześc. musi być podane do publicznej wiadomości, natomiast przekroczenie 300 mikrogramów na metr sześc. oznacza stan alarmowy, kiedy należy starać się ograniczyć przebywanie na wolnym powietrzu. Indeks jakości powietrza wyszczególnia sześć stopni: przy stężeniu poniżej 20 mikrogramów jakość jest bardzo dobra, między 21 a 60 mikrogramów – dobra, 61–100 mikrogramów – umiarkowana, 101–140 mikrogramów – dostateczna, 141–200 mikrogramów – zła, a powyżej 200 – bardzo zła. Przekroczenie 300 mikrogramów pyłu na m3 oznacza alarm smogowy.

Smog – wpływ smogu na zdrowie

U osób zdrowych nawet krótkotrwały kontakt ze smogiem wywołuje: stany zapalne, podrażnienie spojówek, krtani i tchawicy, łagodne, przemijające stany zapalne płuc, zmęczenie, spadek tolerancji wysiłku. Z kolei u osób chorych na astmę i POChP dochodzi do zaostrzenia tych schorzeń, nierzadko ze skutkiem śmiertelnym[2].

Natomiast wieloletni kontakt z zanieczyszczeniami powietrza może prowadzić do rozwoju nowotworów złośliwych, takich jak: rak płuca, rak zatok, nowotwory jamy ustnej, gardła i krtani oraz przełyku, rak nerki.

Dokończenie na str. 18.

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie
REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
L/0553

WYKONYWANIE BADAŃ NA ŻYCZENIE PACJENTÓW
NIE WYMAGAMY SKIEROWANIA
Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

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.
L/0646
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

F/0061
Masz doświadczenie w opiece nad osobami starszymi i swobodnie komunikujesz się w języku angielskim?
PROMEDICA24
PRACUJ JAKO OPIEKUNKA SENIORÓW W WIELKIEJ BRYTANII!
Skontaktuj się z nami !
507 061 699
promedica24.pl

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

Smog – jak powstaje i jak wpływa na zdrowie

Dokończenie ze str. 17.

Według WHO zanieczyszczenie powietrza w 30 proc. odpowiada za powstawanie nowotworów.

Innym skutkiem długotrwałej ekspozycji na smog jest rozwój przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Obecnie u co najmniej 40 proc. chorujących na POChP nie stwierdza się głównych czynników ryzyka, takich jak: palenie tytoniu czy obciążenia genetyczne. U tych pacjentów przyczyną choroby najpewniej są zanieczyszczenia powietrza.

Pyły zawieszone, głównie PM2,5, mają możliwość przechodzenia przez ściany pęcherzyków płucnych i trafiają najpierw do naczyń płucnych, później do całego układu krwionośnego, przyczyniając się w istotny sposób do rozwoju: choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego, zaburzeń rytmu serca.

Nasilają też niewydolność serca oraz mogą prowadzić do nagłej śmierci sercowej. Osoby najbardziej zagrożone niekorzystnym działaniem pyłów zawieszonych to pacjenci już chorujący na chorobę wieńcową, osoby starsze (powyżej 65. roku życia), kobiety, osoby otyłe, osoby chorujące

na cukrzycę i przewlekłe choroby układu oddechowego oraz osoby palące tytoń.

Smog przyczynia się też do szybszego starzenia się układu nerwowego, a nawet zwiększa ryzyko choroby Alzheimera i demencji, przekonują naukowcy z Ontario w Kanadzie3. Postanowili oni badać wpływ dróg o dużym natężeniu ruchu na częstość występowania demencji, choroby Parkinsona i stwardnienia rozsianego (SM) wśród ludzi, którzy mieszkają tuż przy samej drodze lub w jej pobliżu. W teście wzięło udział ponad 6 mln dorosłych obywateli Kanady (w wieku 20–85 lat), którzy 5 lat przed rozpoczęciem badania nie mieli zdiagnozowanej żadnej z wymienionych chorób. Stan ich zdrowia obserwowano przez 11 lat (od roku 2001 do 2012). Uczeni nie dostrzegli związku między mieszkaniem blisko autostrady czy inną drogą o dużym natężeniu ruchu a ryzykiem rozwoju choroby Parkinsona i SM. Jednak okazało się, że osoby mieszkające w odległości 50 metrów od drogi z dużym ruchem miały o 7 proc. wyższe ryzyko rozwoju demencji. Wzrost ryzyka wynosił 4 proc. u ludzi żyjących od 50 do 100 metrów od ruchliwej drogi i do 2 proc. u osób żyjących pomiędzy 101 i 200 metrów od drogi szybkiego ruchu. Przy większych odległościach nie znaleziono dowodów na związek z chorobą. Zdaniem naukowców wyniki mają związek z zanieczyszczeniem powietrza – długotrwałym narażeniem na dwutlenek azotu i drobne cząsteczki pyłów.

Substancje zawarte w smogu są związkami, które mogą powodować również problemy z płodnością, alergie, zaburzenia pracy wątroby.

Smog – wpływ na zdrowie dzieci

Zanieczyszczenia powietrza szczególnie niekorzystnie oddziałują na zdrowie dzieci i to już w okresie płodowym. Mogą powodować wady wrodzone, pogorszenie się parametrów takich jak masa, długość ciała, obwód urodzeniowy główki. Prawdopodobnie substancje te upośledzają przepływ krwi przez łożysko, w wyniku czego płód rozwija się wolniej. W konsekwencji po urodzeniu dziecko osiąga gorsze umiejętności poznawcze, językowe i motoryczne w pierwszych latach po urodzeniu niż mogłyby osiągać, gdyby jakość powietrza była lepsza. Ma ono gorszy potencjał rozwoju intelektualnego, a w przyszłości może osiągać gorsze wyniki w szkole, mieć problemy z koncentracją czy funkcjonowaniem w grupie rówieśników. Poza tym zauważono, że dzieci w wieku przedszkolnym, mieszkające na terenach, gdzie jest zanieczyszczone powietrze, częściej chorują na infekcje górnych dróg oddechowych niż starsze dzieci czy dorośli w średnim wieku.

Dzieci są najbardziej narażone na negatywne skutki oddychania zanieczyszczonym powietrzem. Dzieje się tak z kilku

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej
CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.
OPARZENIA OWRZODZENIA ODLEŻYNY
przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18
ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
tel: 601-969-786; 48 345-00-51
F/0342

PROKTOLOGIA CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej proktolog
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- **Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe**

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
F/0456

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej
Centrum Medyczne **"MedJana"**
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73
„MEDICON"
Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51
USG Doppler naczyń, operacje oraz małoinwazyjne leczenie żylaków, skleroterapia
www.drkuklinski.pl
F/0061

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52,
600 766 982
P/0430

powodów. Po pierwsze, układ oddechowy dzieci jest jeszcze niedojrzały, a drogi oddechowe wąskie i krótkie, co zwiększa ich podatność na podrażnienia i stan zapalny. Ponadto dzieci oddychają szybciej niż dorośli, a w dodatku zanieczyszczenia kumulują się bliżej gruntu, dlatego dzieci wdychają ich proporcjonalnie więcej. Nie bez znaczenia jest też fakt, że duży odsetek maluchów oddycha ustami, a nie przez nos, który jest w stanie wyłapać więcej zanieczyszczeń4.

Smog w Polsce rocznie zabija nawet 45 tys. osób

Światowa Organizacja Zdrowia oszacowała, że rocznie około 3 miliony osób umiera przedwcześnie z powodu zanieczyszczenia powietrza. W naszym kraju każdego roku z powodu chorób związanych z wysokimi zanieczyszczeniami powietrza umiera przedwcześnie nawet 45 tysięcy osób.

Dokładniejsze dane znajdują się w raporcie „Oddziaływanie środowiska atmosferycznego na zdrowie człowieka", opracowanym na zlecenie Uniwersytetu Wrocławskiego, który realizuje projekt „Life Apis"5. Autorami opracowania są eksperci specjalizujący się w problematyce wpływu jakości powietrza na zdrowie – Krzysztof Skotak oraz Łukasz Adamkiewicz. Zbadali oni 14 gmin, które obejmują około 40 proc. mieszkańców Dolnego Śląska. Okazuje się, że we wszystkich gminach aż 13 proc. zgonów w latach 2008–2015 miało związek ze złym stanem powietrza. Najwięcej w Nowej Rudzie, bo prawie 20 proc. We Wrocławiu to prawie 15 proc. Oznacza to, że prawie tysiąc osób w stolicy regionu umiera z uwagi na skutki smogu. W Wałbrzychu jest to 260 osób, w Legnicy – prawie 150, a w Jeleniej Górze – prawie 100. We wszystkich analizowanych gminach w samym tylko 2015 r. z powodu zanieczyszczenia powietrza przedwcześnie umarło około 3 tys. osób.

OS-MED s.c.
GABINET ORTOPEDYCZNY
Bartosz Szmigiel
Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja
Przyjmuje:
wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku
tel. 601 779 699; 607 146 249
AG/0673

ZBIGNIEW KUPIS
- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii
Leczenie przewlekłej niewydolności żylnej
i miażdżycy kończyn dolnych:
- Laserowe operacje żylaków kończyn dolnych.
- Laserowe operacje proktologiczne (hemoroidy przetoki).
- Badania - USG Color Doppler.
- Skleroterapia żylaków kończyn dolnych.
- Operacje klasyczne żylaków w ramach NFZ.
- Leczenie przewlekłych owrzodzeń kończyn dolnych.
Centrum Medyczne "MedJana"
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
48 363 33 73
603 612 943
F/0071

Gabinet Ortopedyczny
Os-Med s.c.
MARCIN BOLEK
specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu
PRELUKSACJA
MEDYCYNA SPORTOWA
Przyjmuje:
poniedziałek, środa od 16:00
Sawoy Medicus
Radom ul. Główna 11 lok. 14
tel.: 604 886 275
AG/0615

GABINET
ORTOPEDYCZNO-
-REHABILITACYJNY
Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788
lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog
USG NARZĄDÓW RUCHU
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00
AG/0092

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii
F/0105

wtorki:
POLMEDIC
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60
Szpital Jednego Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

środy:
ENDOMED
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, 26-600 Radom,
tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628
- Pracownia endoskopowa kolonoskopia gastroskopia, polipektomia możliwość znieczulenia anestezjologicznego

czwartki:
POLMEDIC
ul. T. Mazowieckiego 7K, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60
Szpital Jednego Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

piątki:
ENDOMED
ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom,
tel. 48 340 02 35 do 36, kom. 606 169 634
- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne z zabiegami proktologicznymi

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 502 164 392
Badania urodynamiczne w ramach NFZ
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgicznejednego dnia, choroby piersi
www.euromed.radom.pl

Bibliografia:

1. Materiały prasowe organizatorów projektu Tworzymy Atmosferę, http://www.tworzymyatmosfere.pl/uploads/files/dla-mediow/Skala%20zanieczyszczenia%20powietrza%20w%20Polsce.pdf
2. Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska w Krakowie, http://www.krakow.pios.gov.pl/pobierz/2016/problemy_zdrowotne1.pdf
3. Living near a busy road may raise risk of dementia, major study into pollution finds, http://www.telegraph.co.uk/science/2017/01/04/living-near-busy-road-may-raise-risk-dementia-major-study-pollution/
4. www.pssekrakow.wsse.krakow.pl/
5. Wpływ zanieczyszczeń powietrza na zdrowie mieszkańców Dolnego Śląska: http://life-apis.meteo.uni.wroc.pl/strona-glowna/174-wplyw-na-zdrowie
6. www.smog.imgw.pl

Autor: Monika Majewska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

Bogactwo natury – pokrzywa

Pokrzywa to nie tylko chwast. Na wsi od wieków traktowano ją z szacunkiem ze względu na właściwości lecznicze i wartości odżywcze. Pokrzywa zawiera wiele cennych witamin, mikroelementów i soli mineralnych pomocnych m.in. przy leczeniu kamicy nerkowej i artretyzmu.

Pokrzywa od dawna wykorzystywana jest w medycynie naturalnej.

Na przednówku z pokrzywy gotowano kiedyś zupę. Dzisiaj gospodynie dodają do karmy dla zwierząt jej posiekane drobno liście. Medycyna ludowa zaleca, żeby przy wiosennym zmęczeniu pić co dzień na wzmocnienie sok ze świeżo zerwanych pokrzyw. Kurację tę warto stosować również latem, a zimą dobrze jest popijać herbatkę przyrządzoną z pokrzywy suszonej. Taki napar – ziele zalane wrzątkiem i pozostawione przez kwadrans pod przykryciem – pomaga walczyć ze stresem. W połączeniu z innymi ziołami działa nawet wtedy, gdy mamy... pokrzywkę (objawy uczulenia).

Pokrzywa to prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Specjaliści zajmujący się ziołolecznictwem uważają ją wręcz za naturalny antybiotyk.

Właściwości lecznicze pokrzywy

Ta niepozorna roślina ma właściwości moczopędne, niezastąpione w leczeniu kamicy nerkowej i innych schorzeń układu moczowego. Wspomaga wydalanie z organizmu szkodliwych substancji, np. złogów kwasu moczowego. Równocześnie przeciwdziała zatrzymywaniu płynów w organizmie.

W medycynie naturalnej wyciąg z liści pokrzywy stosuje się w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych, zbyt skąpym wydalaniu moczu (skąpomocz), a pomocniczo w kamicy moczowej i dny moczanowej (artretyzmu), chorobach reumatycznych oraz niektórych chorobach

STOMATOLOGIA MEDIDENT
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14
www.medident.radom.pl

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00
Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

multiDENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl
- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA
J/0410
Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

NZOZ profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17
lek stom. Elżbieta Kaczkowska
lek. stom. Renata Leszczyńska
lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz
lek. stom. Alicja Sulima-Dolina
PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych
Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży
Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży
J/0402
Czynne: pn-pt w godz. 9-18, DYŻUR sobota 14-18
RTG zębowy

AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
483 699 900
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK.STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

skóry, zwłaszcza wieku młodzieńczego.

Pokrzywa na dolegliwości trawienne

Picie naparów lub dodawanie świeżych listków młodej pokrzywy do sałatek ułatwia przemianę materii i wzmaga apetyt. Związki w niej zawarte oczyszczają układ trawienny, odprowadzają złogi żółciowe, a także korzystnie wpływają na pracę trzustki, wątroby i żołądka. Pokrzywę stosuje się w chorobach wątroby i przewodu pokarmowego, nieżytach żołądka i jelit, a także przy biegunkach. Częste picie pokrzywowej herbatki podobno jest w stanie powstrzymać rozrost komórek nowotworowych (ale to na razie teoria).

Pokrzywa przy anemii

W działaniu krwiotwórczym pokrzywa próbuje dorównać preparatom żelaza. Wpływa korzystnie na produkcję czerwonych krwinek, co przydaje się w leczeniu anemii i przy osłabieniu. Jako jeden z nielicznych surowców zielarskich pokrzywa obniża poziom cukru we krwi i w niewielkim stopniu także ciśnienie tętnicze.

Pokrzywa na schorzenia skórne

Ze względu na właściwości bakteriobójcze stosuje się przemywanie i okłady z liści pokrzywy w leczeniu schorzeń skórnych, ropni, czyraków, trądziku, guzków, stanów zapalnych pochwy oraz stanów zapalnych mięśni. Ekstrakt z pokrzywy jest też doskonałą, odkażającą płukanką do jamy ustnej. Można również masować skórę głowy pokrzywowym naparem. To nie tylko zmniejsza napięcie mięśni i poprawia krążenie, ale jednocześnie działa leczniczo w chorobach skóry głowy, przy łupieżu i łojotoku, przy wypadaniu włosów.

Źródło: poradnizdrowie.pl

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)
- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
- Lakierowanie zębów - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe
J/0543
Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00, sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy: 695 726 422, 48 360 64 36

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
przyjmuje pacjentów :
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
J/0254
rejestracja telefoniczna
tel. 48 33 12 012
606 712 214

NZOZ DENT-ARTIS
lek. stom. Bożena Domańska
lek. stom. Anna Domanska
Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599
Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu
LECZENIE:
Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0294
Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00
lek.stomatolog
Hubert Szwede
SZWEDENTAL
Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul.Traugutta 6, tel 48/362-49-22
RTG, leczenie,profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne
infolinia 794 101 801

J/0551
unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy
Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12
Radom, ul Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40
www.unident.radom.pl

ortodonta
lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA
- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
605 384 773
48 363 53 66
J/0295

STOMATOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com
STOMATOLOGIA www.zdrowko.com

Ministerstwo Zdrowia: klauzule opt-out wypowiedziało 3546 lekarzy

3546 lekarzy rezydentów i specjalistów wypowiedziało umowy, na mocy których wyrażali zgodę na przedłużenie czasu pracy powyżej 48 godzin tygodniowo – przekazało we wtorek (02.01.2018 r. – przyp. red.) Ministerstwo Zdrowia. Według szacunków Porozumienia Rezydentów OZZL wypowiedzenia takie złożyło ok. 5 tys. lekarzy.

MZ poinformowało, że klauzulę opt-out wypowiedziało 1889 rezydentów i 1657 innych lekarzy. W tych placówkach, w których klauzulę wypowiedziała znaczna część lekarzy, istnieje ryzyko problemów z obsadą dyżurów lekarskich. Ministerstwo Zdrowia w przekazanej informacji zapewniło, że „sytuacja nie jest, wbrew wielu przekazom medialnym, dramatyczna".

„Należy podkreślić, że (...) budzenie w ten sposób niepokoju u pacjentów w całym kraju jest nadużyciem" – napisała rzeczniczka MZ Milena Kruszewska w piśmie przekazanym PAP. Zapewniła, że resort przygotowuje się na ewentualne problemy związane z wypowiadaniem klauzuli opt-out.

MZ zaznaczyło, że będzie wspierać dyrektorów szpitali, „którzy są zobowiązani do zapewnienia ciągłości opieki nad pacjentami". Resort kolejny raz przypomniał, że zarządzający placówkami medycznymi mają możliwość zmian w systemie czasu pracy w celu zapewnienia całodobowej opieki nad pacjentami.

„Takim rozwiązaniem może być wprowadzenie pracy zmianowej lekarzy lub praca w systemie równoważnym, przy czym rozwiązania takie są mniej korzystne dla pacjentów z uwagi na nieregularny dostęp do lekarza prowadzącego" – podał resort.

Wiceprzewodniczący Porozumienia Rezydentów OZZL Łukasz Jankowski poinformował, że we wtorek przedstawiciele tej organizacji wystosowali pismo do premiera Mateusza Morawieckiego z prośbą o spotkanie. Zapewnił, że protestujący chcą jak najszybciej zasiąść do rozmów.

Porozumienie podaje inne niż ministerstwo dane na temat liczby wypowiedzianych klauzul opt-out. Według wiceprzewodniczącego PZ OZZL wypowiedziało je ok. 5 tys. lekarzy, z czego 60 proc. to rezydenci. Dodał, że do protestu dołączają kolejni lekarze.

– Słyszymy o Poznaniu, słyszymy o Bytomiu, można powiedzieć, że jest to efekt kuli śniegowej. Akcja ruszyła i zachęceni przez sukces tej akcji dołączają

OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe plamki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13
O/0403

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym
BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce
- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodole
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 48 384 69 02
O/0658

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11
w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00
O/0053

OPTYK OKO ZAKŁAD OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI
Dorota Miszczak
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85
O/0467

OPTYK PŁASKOCIŃSKI
KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
W CENIE OKULARÓW
APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
O/0060
RABATY
NA SOCZEWKI
OPTYK
PŁASKOCIŃSKI
RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9.30-17.30
tel. 48 363 37 15
PRZYSUCHA,
ul. Radomska 4B
od pon. do pt 9-16[30], sob. 9-12[30]
tel. 509 979 162

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- *leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych*
- *leczenie zeza i niedowidzenia*
- *leczenie wad wzroku*
- *badania do praw jazdy i szkoły*
- *aplikacja soczewek kontaktowych*
- *bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego*
Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450
O/0303

ODTRUCIA POALKOHOLOWE
Radom, ul. Czachowskiego 10 lok. 6
Potrzebujesz detoksu, przyjedź do nas.
Boisz się, że nie uda Ci się przestać pić,
skorzystaj z fachowej pomocy.
Oferujemy Ci skuteczną,
krótkoterminową pomoc
w dochodzeniu
do sprawności psychofizycznej.
PRYWATNIE, DYSKRETNIE, SKUTECZNIE
www.badzwolny.com
Zadzwoń: 500 117 108
S/0671

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień
UZALEŻNIENIA:
hazard,
substancje psychoaktywne,
pracoholizm, komputer
Wizyty po umówieniu telefonicznym:
48 3836672, 608206472
Radom, ul. 1905 Roku 21
(I piętro, wejście z tyłu budynku)
H/0463

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie
502 166 165
48 331 06 46
U/0406

kolejni – mówił Jankowski PAP.

Jak dodał, najtrudniejsza sytuacja jest w Rzeszowie, ale w jego ocenie planowe zabiegi są odwoływane także w innych szpitalach.

– Nie ukrywam, że najbardziej się to odbiło na wprowadzonej przez sieć szpitali nocnej i świątecznej opiece lekarskiej w każdym szpitalu, który wchodził do sieci. Wiemy, że tam rzeczywiście brakuje kadry – mówił Jankowski.

Po wprowadzeniu sieci szpitali w znacznej części tych placówek zaczęła funkcjonować nocna i świąteczna pomoc lekarska – wcześniej tego typu usługi były domeną przede wszystkim przychodni.

Minister Konstanty Radziwiłł powiedział we wtorek w TVN, że Szpital Wojewódzki w Rzeszowie jest jedynym miejscem, gdzie wystąpiły problemy związane z wypowiadaniem umów opt-out.

– To jest jedno jedyne miejsce w całej Polsce – w Szpitalu Wojewódzkim w Rzeszowie, gdzie rzeczywiście w okolicznościach jeszcze dla mnie niejasnych, z powodu nieobecności jednego lekarza albo dwóch lekarzy, z tego, co wiem, rzeczywiście nocna i świąteczna pomoc lekarska została zamknięta – mówił Radziwiłł.

Minister zapewnił jednak, że w tym samym mieście, w niewielkiej odległości od zamkniętej placówki jest kilka innych poradni udzielających lekarskiej pomocy w nocy i w czasie świąt.

Szef resortu zdrowia podkreślił, że „z całą pewnością" nie ma żadnego niebezpieczeństwa dla pacjentów. Jego zdaniem „lekarze, którzy organizują ten bunt, chcą skomplikować pracę szpitalom, zaburzyć ciągłość opieki nad pacjentami".

Rezydenci nie zgadzają się z tym stanowiskiem ministra.

– Trudno przypuszczać, żeby lekarze, dla których szpitale są głównym miejscem pracy, chcieli, żeby te szpitale upadały; również trudno przypuszczać, żeby lekarze, którzy do tej pory dorabiali na dyżurach i to niejednokrotnie drugą pensję, a teraz w trosce o system ochrony zdrowia rezygnują z tych dodatkowych źródeł zarobkowania, żeby im też zależało na paraliżu systemu ochrony zdrowia. Po prostu ludzie są już tak zdeterminowani, że widzą sens nacisku na rząd, żeby wprowadzono szybciej zwiększenie finasowania. Myślę, że to jest główny cel tej akcji – powiedział Jankowski.

W minionym tygodniu do protestujących lekarzy o rozwagę zaapelował rzecznik praw pacjenta Bartłomiej Chmielowiec. Podkreślił, że najwyższym dobrem jest bezpieczeństwo zdrowotne pacjentów. „Nie kwestionując intencji organizatorów akcji protestacyjnej, którym – jak wynika z wysuwanych postulatów – przyświeca troska o służbę zdrowia w Polsce, należy jednak zastrzec, że nawet najbardziej szczytny cel nie może być realizowany kosztem pacjentów, którzy w tym systemie są najważniejsi" – napisał.

Od października lekarze i przedstawiciele innych zawodów medycznych prowadzą protest, domagając się m.in. zwiększenia nakładów na ochronę zdrowia do 6,8 proc. PKB od 2021 r. oraz wzrostu wynagrodzeń. Lekarze zapowiedzieli, że w placówkach na terenie całego kraju będą wypowiadać klauzulę opt-out (jej podpisanie jest przez lekarza dobrowolne i oznacza zgodę na wydłużenie czasu pracy, dzięki czemu szpitale mogą zapewnić obsadę lekarską przez całą dobę). Niedawno weszła w życie nowelizacja ustawy, na mocy której do 2025 roku nakłady na opiekę zdrowotną mają stopniowo rosnąć do 6 proc. PKB w 2025 roku.

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog
Y/0649
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

Źródło: Deon.pl

Po rekonstrukcji Rządu Rzeczypospolitej Polskiej Ministerstwem Zdrowia będzie kierował Pan Łukasz Szumowski.

Dotychczasowy wiceminister nauki w rządzie premiera Mateusza Morawieckiego. Kardiolog i profesor nauk medycznych, który od 2011 roku kierował zespołem specjalistycznym nauk o życiu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Autor i współautor ponad 150 prac o zasięgu krajowym i międzynarodowym.

Wszyscy oczekujemy na rozwiązanie palących problemów, z jakimi boryka się Służba Zdrowia.

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰
również
WIZYTY DOMOWE
Tel.dom. 48 385-11-42
tel.kom.603208589
T/0074

ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com

stymat

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4,
tel. 48 36 511 88
728 658 401

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki
Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:
Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

Uroczystość Objawienia Pańskiego – Trzech Króli

Na Wschodzie była ona znana już w III w. Sto lat później pojawiła się także na Zachodzie, gdzie przeobraziła się w święto Trzech Króli. W liturgii uroczystość ta wiąże się nierozerwalnie z Bożym Narodzeniem.

Ewangelia św. Mateusza mówi o Magach lub – według innych tłumaczeń – Mędrcach ze Wschodu, którzy idąc za gwiazdą, przybyli do Jerozolimy i Betlejem, szukając nowo narodzonego króla żydowskiego: „Weszli do domu i zobaczyli Dziecię z Matką Jego, Maryją; upadli na twarz i oddali Mu pokłon. I otworzywszy swe skarby ofiarowali Mu dary: złoto, kadzidło i mirrę”.

Objawienie, nazywane z grecka Epifanią, oznacza zjawienie się, ukazanie się bóstwa w ludzkiej postaci. W liturgii zachodniej akcent uroczystości Objawienia pada na Trzech Królów. Pokłon magów-mędrców, których do Jezusa przywiodła gwiazda, wskazuje, że cały wszechświat (gwiazda, a więc kosmos) został poruszony narodzeniem Chrystusa. Przybywają do Niego mędrcy, aby oddać cześć Bogu. Wydarzenie wskazuje na możliwość poznania Boga dzięki rzetelnemu poszukiwaniu prawdy o świecie i człowieku.

Mędrcy, którzy przybyli do Jezusa złożyli dary. Wedle tradycji były nimi: złoto – symbol godności królewskiej, kadzidło – godności kapłańskiej, mirrę – symbol wypełnienia proroctw mesjańskich oraz zapowiedź śmierci Zbawiciela. Jednocześnie był to wyraz wiary w Chrystusa prawdziwego człowieka (mirra), prawdziwego Boga (kadzidło) oraz Króla (złoto).

Z uroczystością Objawienia Pańskiego wiąże się zwyczaj święcenia kredy, kadzidła i wody. Poświęconą kredą wypisuje się na drzwiach mieszkania K+M+B oraz aktualny rok. Litery te, interpretuje się jako inicjały trzech króli. W średniowieczu odczytywano to inaczej. Napis „C+M+B” (imię Kacper po łacinie pisane jest przez C) wyrażał błogosławieństwo: „Niech Chrystus błogosławi mieszkanie!” (Christus mansionem benedicat).

Dom kropi się wodą święconą, a spalane kadzidło podkreśla, że jest on miejscem modlitwy.

Nie ma zbyt wiele źródłowych dokumentów na temat personaliów Trzech Króli, natomiast więcej jest legend i spekulacji. Pobożność ludowa ze względu na ilość darów ustaliła, że było ich trzech. Dopiero jednak w tradycji VI w. zaczęto mówić o nich jako o królach, a zanim nazwano ich Kacprem, Melchiorem i Baltazarem, upłynęło kolejnych 300 lat.

W sztuce Kacper przedstawiany jest najczęściej jako ofiarujący mirrę Afrykańczyk, Melchior – jako dający złoto Europejczyk i Baltazar – jako król azjatycki przynoszący do żłóbka kadzidło.

Nie ma ostatecznej pewności co do tego, czy rzeczywiście istnieją relikwie Trzech Króli. Jak głosi legenda, przechowywano je początkowo w Konstantynopolu. W późniejszym okresie znalazły się w Mediolanie.

Od XII wieku tradycja Trzech Króli związana jest z Kolonią. Pewne jest, że w 1164 r. abp Rainald von Dassel kierujący kancelarią cesarza Fryderyka Barbarossy przywiózł nad Ren jako zdo-

SALON MEDYCZNY
ARMED-ORT
ARMED ORT RADOM
Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03
Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ 48 363 30 34
infolinia 8.00 - 16.00
☎ 48 360 10 26
725 222 500
czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13
Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych
Darmowe badania podoskopowe wykonywane przez inżyniera biomedycznego i technika biomechaniki
Fachowy personel
PUNKT ZAOPATRZENIA STOMIJNEGO
czynny
od poniedziałku do piątku 8-18
www.armed-ort.pl
AA/0323

bycz z podbitego Mediolanu szczątki, czczone tam jako relikwie Trzech Króli.

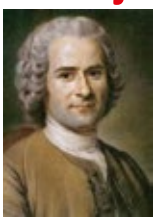
O tym, jak wcześniej dostały się one do Italii, wiadomo z dziejów życia biskupa Eustorgiusza: według tego dokumentu doczesne szczątki Trzech Króli miała znaleźć w IV w. w Jerozolimie św. Helena, matka cesarza Konstantyna i w IX w. zostały przewiezione do kościoła w Mediolanie. Według innych źródeł Mediolańczycy do 1158 r. nic nie wiedzieli o posiadanym przez siebie skarbie. Dowiedzieli się o ich pochodzeniu dopiero wówczas, gdy z powodu oblężenia miasta musieli zabrać relikwie z położonego u jego bram kościoła.

Trzej Królowie czczeni są jako patroni podróżujących, pielgrzymów, handlowców, właścicieli gospód oraz kuśnierzy.

Źródło: Deon.pl

www.nzoz-srodmiescie.pl
ŚRÓDMIEŚCIE 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"
Radom, ul. Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl
czynne w dni powszednie od 8-18
zapisy telefonicznie, osobiście lub online poprzez www.osoz.pl lub www.nzoz-srodmiescie.pl
ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ
Podstawowa Opieka Zdrowotna
Przyjmują lekarze:
Bożena Batory — lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek — spec. med. rodzinnej
Wiesława Korycka — lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska — specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss — lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Marzena Maksym — specj. ch. dziecięcych, alergolog
Iwona Orczykowska — lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz — specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska — lek. med. pracy, dermatolog
Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna
PORADNIA ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - ginekolog-położnik
PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne
Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra
PRACOWNIA USG
lek. Janusz Wieczorek- chirurg radiolog - poniedziałki
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha- specjalista radiolog - czwartki
KOMERCYJNE BADANIA USG
(Aparat Logic F6)
tarczycy, węzłów chłonnych, piersi, jamy brzusznej, gruczołu krokowego
OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY
Z/0262

Ojciec Naruszewicz



Szczęśliwie minął rok 2017 i doczekaliśmy się roku 2018. Od stycznia minionego roku – co miesiąc – pojawiały się w tym miejscu „Zdrówka" informacje o znanych ogółowi obywateli RP rodakach, którzy byli jednocześnie jezuitami. Kontynuując tę serię, przypatrzmy się dzisiaj jeszcze jednej postaci ogólnie znanej, a mianowicie Ojcu Naruszewiczowi. Kto z nas nie słyszał tego nazwiska?

Adam Tadeusz Stanisław Naruszewicz – bo takie imiona nosił – urodził się w Pińsku w 1733 roku, a zmarł w 63 roku życia w Janowie Podlaskim. Polski jezuita, nadworny historyk i poeta, dramatopisarz i tłumacz, biskup smoleński i łucki, sekretarz Rady Nieustającej, pisarz wielki litewski, senator. Ojciec polskiego klasycyzmu. Już za życia nazywano go „polskim Horacym" i spadkobiercą Jana Kochanowskiego. Jeden z głównych prekursorów badań nad słowiańszczyzną. Tak o Naruszewiczu czytamy w encyklopedycznym zapisie.

Ojca Jerzego i matkę Paulinę utracił jako kilkuletni chłopiec. W wieku zaledwie 15 lat ukończył szkołę jezuitów w Pińsku i tamże wstąpił do ich zakonu (1748). Został wysłany na studia do szkoły jezuickiej w Lyonie. Po 10-letnim pobycie za granicą powrócił do kraju i otrzymał na Akademii Wileńskiej katedrę poetyki, nauki stylu i dziejów literatury. Był też rektorem tej uczelni. Z woli zakonu został przeniesiony do Warszawy i podjął wykłady w Collegium Nobilium oraz Szkole Rycerskiej.

Dla jego kariery przełomem był wybór na króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. Przekonany do konieczności gruntownej reformy państwa szybko trafił na jego dwór. Był stałym bywalcem obiadów czwartkowych. W 1771 r. został z polecenia monarchy redaktorem pierwszego literackiego czasopisma polskiego. Po kasacie zakonu zaufanie króla skutkowało szybką karierą kościelną Naruszewicza. Został proboszczem w Niemenczynie i Oniksztach. W 1775 r. mianowano go smoleńskim biskupem sufraganem, a w 1788 r. ordynariuszem. W 1790 r. przeniesiony został na biskupstwo łuckie. Nadal był bardzo czynny w świecie polityki. Do końca pozostał wierny dziełu reformy, posłując na Sejm i wspierając żarliwie przyjęcie Konstytucji 3 maja. Jako biskup smoleński wszedł do Senatu. Był członkiem konfederacji Sejmu Czteroletniego. Dopuszczany do królewskich tajemnic, towarzyszył swemu mocodawcy w kaniowskim spotkaniu z Katarzyną II. W 1783 r. odznaczony Orderem Orła Białego. Zmarł w Janowie Podlaskim (1796) i został pochowany w „swojej kolegiacie", a na skromnym grobie polecił umieścić napis: „Serce moje i ciało moje spoczywa w nadziei".

Naruszewicz znany jest dzisiaj raczej nie tyle z działalności politycznej, co ze względu na własną twórczość. Bardzo obszerna jest jego spuścizna literacka. Udzielał się również jako tłumacz literatury francuskiej i łacińskiej. Jednak jego kluczową zasługą było zapoczątkowanie naukowej historiografii polskiej.

Udało mu się zebrać obszerne źródła historii Polski od XIV do XVIII w. Dzięki nim w wielu wypadkach znamy treść dokumentów, które już bezpowrotnie zaginęły. Biskup-historyk, był synem upadającej ojczyzny, którą przeżył zaledwie o rok. Pozostały po nim dzieła i miano ojca polskiej historiografii.

Krytykował wynaturzenia polskiego ustroju, twierdząc, że Polska była silna tylko wtedy, gdy posiadała silny rząd, a słabła wraz z ograniczaniem prerogatyw króla. Naruszewicz akcentował odpowiedzialność szlachty za państwo i potrzebę zmian.

Stargawszy węzeł pokoju i zgody,
Niegdyś w najwyższej władzy osadzony,
Rozbiegliście się, jako liche trzody,
Bez wodza, rządu, rady i obrony.

JT TJ

Jezuici - Radom - Kościół św. Trójcy.
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu.
Spowiedź zobacz www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med
wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
• ciśnieniomierze • artykuły przeciwodleżynowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki
www.ort-med.eu ort_med@wp.pl
Oddział: ul. Wałowa 4, Radom + 48 386 98 98 / ul. Metalowa 11, Radom + 48 622 18 31 / ul. Żelazna 31, Kielce + 41 252 41 08

Orszak Trzech Króli

„Od początku zależało nam, by Orszak Trzech Króli był nie tylko dobrą zabawą, ale także okazją do refleksji nad własną osobą" - powiedział współtwórca wydarzenia Piotr Podgórski. Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami 644 miejscowości w kraju i 16 poza granicami Polski. Także w naszym mieście Radomiu.

- **Każdy z nas na mocy chrztu świętego, a szczególnie świadomie przyjętego sakramentu bierzmowania jest zobowiązany do tego, aby życiem mówić o Chrystusie** - mówił w homilii bp Henryk Tomasik.

Ulicami Radomia po raz siódmy przeszedł Orszak Trzech Króli. - Zamówiliśmy 5 tys. kompletów śpiewników i koron. Wszystkie się rozeszły i jeszcze ludzie pytali o nie. Myślę, że było około 7 tys. osób. Dziś świętowaliśmy pod hasłem „Bóg jest dla wszystkich". Pan Jezus, rodząc się w Betlejem, przychodzi do wszystkich ludzi i wszyscy, którzy się czują zagubieni, nieszczęśliwi, poranieni powinni przyjść, żeby się pokłonić Panu Jezusowi, bo taka jest istota tej uroczystości, wszyscy mamy przyjść do Pana Jezusa i u niego szukać ratunku, wsparcia, miłości - powiedział ks. Gabriel Marciniak.

Orszak poprzedziła Msza św., której w radomskiej farze przewodniczył bp Henryk Tomasik. W homilii ordynariusz nawiązał do gwiazdy betlejemskiej, która wskazywała Mędrcom drogę. - Ważne jest głębsze znaczenie tej gwiazdy - powiedział. - Każdy z nas ma taką swoją gwiazdę. Dla wielu z nas byli nią rodzice, którzy wprowadzili nas na drogę wiary, pokazując Dziecię Jezus, wyjaśniając to, co stało się w Betlejem. Taką gwiazdą mógł być przyjaciel, ksiądz, który nas wprowadzał w głębię prawd wiary. Taką gwiazdą są liczne znaki, które Pan Bóg posyła na naszą drogę, aby powiedzieć o sobie, o swoim istnieniu i o Dzieciątku Jezus, które jest zbawicielem świata.

Bp Tomasik dodał, że każdy z nas na mocy chrztu świętego, a szczególnie świadomie przyjętego sakramentu bierzmowania jest zobowiązany do tego, aby życiem mówić o Chrystusie: - Każdy z nas może

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU
Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA
WYKONUJEMY:
TESTY
- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (candida alb.)
ODCZULANIA
LECZENIE CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO
Zapraszamy:
Radom, ul. Kilińskiego 21
pn., śr., czw. w godz. 14-18
wt., pt. w godz. 11-15
www.gabinetbicom.pl
tel. 48 36 244 64
X/0042

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
pon. wt. czw. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25
D/0047

być taką gwiazdą dla innych. Gwiazdą, która zaprowadzi do Dzieciątka Jezus, która pokaże piękno, głębię Ewangelii, dobrze rozumianego chrześcijaństwa. Gwiazdą, która rozpromieni mroki człowieka przeżywającego trudne chwile. Dzisiaj prosimy, aby każdy z nas był apostołem Dzieciątka z Betlejem, gwiazdą prowadzącą do Syna Bożego.

Orszak wyruszył z rynku. Prowadzili go Trzej Królowie. Po drodze uczniowie radomskich szkół i uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej wystawili scenki traktujące o walce dobra ze złem. W wielotysięcznym tłumie byli parlamentarzyści i samorządowcy. Mędrcy zaprowadzili uczestników orszaku do stajenki ustawionej na Placu Corazziego. Tam wszyscy pokłonili się Bożej Dziecinie.

Mędrcy to byli ludzie, którzy szukali prawdy, dobra, przede wszystkim Jezusa i odnaleźli Go. Dziś nawiązujemy to tego niezwykle ważnego wydarzenia i w ten prosty sposób naszym orszakiem wyznajemy i wiarę, i wdzięczność Chrystusowi za to, że jest z nami - powiedział bp Tomasik i podziękował rodzicom za to, że zabrali swoje dzieci, a przez to pokazują im Ewangelię.

Prezydent Radosław Witkowski przyznał, że jest to ważne wydarzenie dla Radomia i radomian. -Dziś był kolejny Orszak Trzech Króli. Mogliśmy wspólnie świętować, ale też się integrować - powiedział.

Głównym organizatorem orszaku są Rycerze Kolumba. W działania zaangażowanych jest 6 radomskich rad.

Źródło radom.gosc.pl
Foto i artykuł: Marta Deka - Gość

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!
PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.
REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna
40 % zniżki na zabiegi rehabilitacyjne
C/0420
DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne, Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG
ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

Fizjosfera
GABINET REHABILITACJI
Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła
R/0619
Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797
M/0306

DK SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA DK
26-600 Radom, ul. Focha 12/7
Rejestracja telefoniczna: 608 460 030
dr n. med. Danuta Kucharska
specjalista otolaryngolog
tel. prywatny: 604 226 118
DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE
chorób uszu, gardła, nosa i krtani u dzieci i dorosłych
DIAGNOSTYKA I LECZENIE
zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych
ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO
przy pomocy endoskopu giętkiego
DIAGNOSTYKA i LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY
VNG
ZABIEGI OPERACYJNE:
- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usuniecie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania/plastyka podniebienia UPPP z wykorzystaniem nowoczesnego aparatu fal radiowych Ellman
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych (brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)
zabiegi komercyjne w nowoczesnych i klimatyzowanych salach operacyjnych Polmedic ul. Domagalskiego 7 i Osiedlowa 9 cennik Polmedic
M/0130

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195
Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16
- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329
M/0382

OXA-48 to kolejna groźna superbakteria – jak można się zarazić?

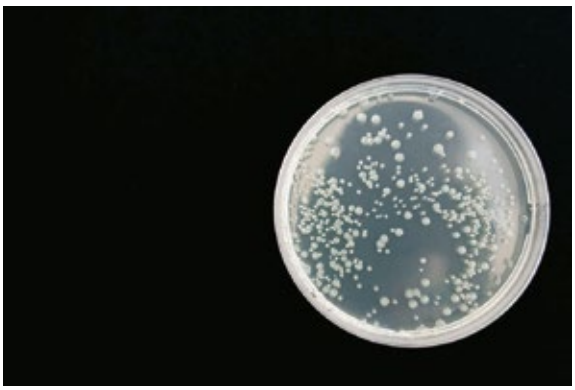
OXA-48 to kolejna groźna superbakteria, na którą nie działają żadne antybiotyki, nawet te tzw. ostatniej szansy. W takiej sytuacji każda, nawet drobna choroba jest śmiertelnie niebezpieczna. Dlaczego bakteria Klebsiella pneumoniae typu OXA-48 jest oporna na antybiotyki? Jak można się nią zarazić? Czy grozi nam epidemia?

W Polsce pojawiła się kolejna groźna superbakteria – Klebsiella pneumoniae typu OXA-48. To pałeczka zapalenia płuc, która należy do grupy bakterii jelitowych. Jest odpowiedzialna za groźne dla życia zapalenie płuc, zapalenie układu moczowego, pokarmowego, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i wielu innych chorób. Może być także przyczyną sepsy.

W styczniu 2018 roku Klebsiella pneumoniae typu OXA-48 została wykryta u 8 osób w kilku szpitalach i hospicjum na Pomorzu. Szczepy OXA-48 prawdopodobnie trafiły do Europy z krajów arabskich. Rozprzestrzeniły się zwłaszcza we Francji, Holandii i Niemczech. Przyczyną powstania superbakterii Klebsiella pneumoniae typu OXA-48 jest nadużywanie antybiotyków.

Jak można się zarazić?

Bakteria Klebsiella pneumoniae typu OXA-48 bytuje na skórze i w przewodzie pokarmowym – wydalana jest wraz z kałem zarówno osoby chorej, jak i zdrowego nosiciela (osoby, u której nie pojawiły się jeszcze objawy chorobowe). W związku z tym może się przenieść poprzez niezdezynfekowaną toaletę, z której skorzystała osoba, będąca nosicielem bakterii. W związku z tym bakteria z łatwością przenosi się z jednej osoby na drugą.



Do zakażenia najczęściej dochodzi na szpitalnych oddziałach anestezjologii i intensywnej terapii. Źródłem zakażenia mogą być ludzie, ale też sprzęt medyczny. W środowisku szpitalnym bakterie te nie tylko zyskują szansę na swobodne rozprzestrzenianie się i infekowanie pacjentów o obniżonej odporności. Według Raportów Epidemiologicznych Unii Europejskiej zapalenia płuc wywoływane w warunkach szpitalnych przez K. pneumoniae stanowią średnio ok. 10% wszystkich zakażeń szpitalnych w państwach UE, szpitalne zakażenia dróg moczowych tym drobnoustrojem – średnio 8,8%, a zakażenia krwi spowodowane przez K. pneumoniae to średnio 8,7% wszystkich zakażeń szpitalnych w Unii Europejskiej1. Według tego samego raportu, w Polsce odsetek wieloopornych szczepów Klebsiella pneumoniae wynosi pomiędzy 25 a 50%, co stanowi jeden z najwyższych wyników w Europie – dla porównania ten odsetek w Szwecji wynosi ok. 2%[1].

Jeśli dojdzie do zakażenia, organizm sam może zwalczyć patogen. Jeśli się to nie uda, zakażenie może przejść w formę przewlekłą (wówczas nie można wyleczyć zwykłego zapalenia płuc czy zapalenia pęcherza) lub dojdzie do śmierci pacjenta – najczęściej w wyniku sepsy (posocznicy), w wyniku której umiera 50 proc. chorych.

Dlaczego jest oporna na antybiotyki?

Mechanizmem oporności występującym coraz częściej wśród szczepów K. pneumoniae jest wytwarza-

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02
ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA I REHABILITACJA: LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMIKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu (aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie, baterie)
Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane w ramach NFZ i komercyjnie
PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej
Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15
BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia tel.: 48 362 84 74, 48 362 50 02
ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4
M/0451

INFANT
Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Radom ul. 11-go Listopada 2/4
oferujemy:
-Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtla
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna
tel. 570 911 949; www.infant.com.pl
Zapraszamy!
Y/0643

nie karbapenemaz. Enzymy te mają zdolność do deaktywacji antybiotyków – penicylin, cefalosporyn oraz karbapenemów1. Najbardziej niebezpiecznym z punktu widzenia terapii zakażeń Klebsiella pneumoniae jest mechanizm oporności nazwany NDM-1 (ang. New Delhi *metallo-beta-lactamase-1*)[1].

Obecnie równie groźne stają się szczepy K. pneumoniae typu OXA-48, które unieszkodliwiają praktycznie wszystkie antybiotyki, nawet te „ostatniej szansy", które stosuje się w leczeniu ciężko chorych.

Czy grozi nam epidemia?

Jak przekonuje sanepid, aktualne przypadki wystąpienia „superbakterii" typu OXA-48 są całkowicie pod kontrolą, ponieważ szpitale zareagowały bardzo szybko. Wojewoda pomorski powoła specjalny zespół, który będzie monitorował sytuacje. Ma nie dopuścić do rozprzestrzenienia się ognisk bakterii.

Bibliografia:

1. Czekaj T., Ciszewski M., Klebsiella pneumoniae NDM – nowa superbakteria, „Medycyna Rodzinna" 2015, nr 1

Autor: Monika Majewska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

IF INTERFACH
monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu
gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych
Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?
Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl
Y/0509

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, ul. Główna 12
tel.:608-012-567, 882-099-022
KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.
PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:
- logopedzi
- surdologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- neurologopedzi
- oligofrenopedagodzy
- pedagodzy
- surdopedagodzy
- psychologowie
- fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju
Nowa usługa- Elektrostymulacja rozszczepu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych
OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO
- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna
SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych
WYDAJEMY OPINIE RESPEKTOWANE W OŚWIACIE, w tym o odroczeniu od obowiązku szkolnego, o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.
OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:
- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.
UWAGA: na wniosek rodzica, rehabilitacja może odbywać się w środowisku rodzinnym.
Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00
Y/0388

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

"DORadca"
Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411
Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B
Prowadzenie:
- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT
Porady podatkowe, konsultacje, sporządzanie opinii, optymalizacja podatkowa, w tym również dla aptek, firm farmaceutycznych, praktyk lekarskich i stomatologicznych.
tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761
AD/0548

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: zbigum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Y/0466

Domy wolnostojące - w Puszczy Kozienickiej i przy zalewie w Siczkach,

tylko 2600 zł/m^2 netto (liczone z działką)

www.osiedletulipanowa.pl **tel.:509767520**

KANCELARIA PRAWNA I ODSZKODOWAWCZA

Wojciech Wiśniewski

ul. Wernera 9/11 lok.8
26-600 Radom, **tel. 662 865 979**

W ramach naszej działalności zajmujemy się:

·dochodzeniem odszkodowań za szkody osobowe, śmierć osoby bliskiej oraz szkody rzeczowe
·prawem spadkowym
·prawem rodzinnym
·prawem korporacyjnym
·prawem bankowym
·prawem nieruchomości
·prawem bankowym
·prawem papierów wartościowych
·służebnością przesyłu
·upadłościami konsumenckimi
·prawem pracy oraz sprawami z ZUS

Y/0675

Zapraszamy do skorzystania **z bezpłatnych porad prawnych** w zakresie dochodzenia odszkodowań w siedzibie naszej kancelarii po uprzednim telefonicznym zarezerwowaniu terminu spotkania.

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

519 179 707

deltamed
transport-ratownictwo medyczne

z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne,
na komisję ZUS, do sanatorium,
dentysty, urzędów, banków, sądów, na wybory

Y/0574

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

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „**RADOMSKA KARTA SENIORA**”

COSINUS® **ZDOBĄDŹ ZAWÓD Z PRZYSZŁOŚCIĄ | Bez matury | BEZPŁATNIE!**

Florystyka dla seniorów
0 zł | 1 rok
oraz wiele innych bezpłatnych kierunków
Nagrody i promocje dla słuchaczy

Opiekun medyczny
0 zł | 1 rok

Kosmetyka
0 zł | 2 lata

Radom, ul. Żeromskiego 9/15C, **tel. 48 363 24 30**

cosinus.pl

A/0556

Czas przedświąteczny i plany na nowy 2018 rok

Czas przedświąteczny i noworoczny obfituje w liczne spotkania opłatkowe. Także i w szpitalach, przychodniach personel medyczny znajduje chwilę by spotkać się w gronie najbliższych współpracowników, wspólnie się pomodlić, złożyć życzenia, zaśpiewać kolędę i przełamać się opłatkiem. Oto kilka zdjęć ze spotkań opłatkowych w radomskim szpitalu.

Oddział Ginekologiczno - Położniczy

Oddziały: ZOL i ZOD

Oddział SOR

Oddział Nefrologii

Oddział Chirurgii naczyniowej

W tym roku chcemy zastanawiać się nad hasłem pierwszego etapu dwuletniego programu duszpasterskiego „Jesteśmy napełnieni Duchem Świętym".

Chcemy odkrywać znaczenie tych słów oraz zastanawiać się, czy postępujemy według Ducha Świętego i czy otwieramy się na Jego dary. Dary Ducha Świętego to: Dar Mądrości, Rozumu, Rady, Męstwa, Wiedzy (Umiejętności), Bojaźni Pańskiej, Pobożności

1. Dar mądrości

Jest on uczestniczeniem w mądrości Jezusa, czyli widzeniem ludzi, rzeczy i ich relacji takimi, jakimi widzi je On. Jest to dar patrzenia na rzeczywistość oczami Boga, widzenia wszystkiego w perspektywie wieczności. Święty Tomasz pisał w tym miejscu o mądrości jako o „Bożym instynkcie". Dar mądrości jest związany bardziej z miłością niż z samym rozumem. Jego przeciwieństwem jest głupota, która jest brakiem smaku w sprawach Bożych. Głupota w myśleniu o życiu nie bierze pod uwagę krzyża, śmierci, kruchości życia; nie uwzględnia w ogóle Boga, zawęża horyzont życia wyłącznie do doczesności.

11 lutego Światowy Dzień Chorego

Pielgrzymka do Francji
(Lyon, Ars, Taize, La Salette)
samolotowa 6-10 kwietnia 2018r.

W Programie m.in.: - modlitwa u Założycielki Żywego Różańca – Pauliny Jaricot, św. Jana Vianeya, św. Małgorzaty Alacocque, św.Marty Robin, Matki Bożej w La Satelle.

Zapisy: ks.Grzegorz 606246866.

POSŁUGA DUSZPASTERSKA

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30; pn. - sob. - 7.30
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej: - codziennie godz. 6-12.30.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH - udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św.lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
TELEFON DYŻURNY: 602307457
KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej - godz. 13.00
w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu – poniedziałek- piątek godz. 14.30
sobota- niedziela, święta 10.30
SPOWIEDŹ: w czasie adoracji lub podczas odwiedzin chorych
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.
ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9-13 sobota, niedziela, święta 8-10
REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala
Adwent: - od środy do piątku po III ndz adwentu
Wielki Post – od środy do piątku po V ndz. WP
TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067
dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.
KAPELANI: ks. dr R.Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:
od pn. do so. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELANI: ks. M. Kszczot, ks. K. Wójcik

www.zdrowko.com
www.zdrowko.com
www.zdrowko.com

FIT APTEKA

CZYNNA CAŁODOBOWO 7 DNI W TYGODNIU
ul. Traugutta 1a

ul. Tochtermana 1
Pon-pt 8-20
Sob 8-15

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

ul. Traugutta 42
Pon-pt 7.30-19.30
Sob8-14

ul. Królowej Jadwigi 13
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

A/0004

APTEKA

MGR FARM. HELENA BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

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

48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

APTEKA OSIEDLOWA

tel. 48 332 07 29

PON - PT	SOBOTA
7:30 - 20:00	8:00 - 13:00

OSIEDLOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

PODZIEL SIĘ MIŁOŚCIĄ PRZEKAŻ SWÓJ 1%

KRS 0000150776

WIĘCEJ NA WWW.DZIELO.PL

FUNDACJA „DZIEŁO NOWEGO TYSIĄCLECIA”