

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wiosna

Ulubiona przez nas pora roku. Długo na nią czekaliśmy. Przyszła jak zwykle niespodziewanie i nagle. Zjawiała się i już jest. W ogródkach, sadach, lasach na podwórkach i oczywiście w naszych sercach. Jak długo z nami zabawi? Tego nie wiemy. Warto więc wykorzystać każdy dzień, aby zobaczyć rozkwitające krzewy i drzewa. Posłuchać świergotu ptaków, które już przyleciały do Polski i zostaną z nami aż do

jesieni. I choć wiosna to czas intensywnych prac na działkach i w ogródkach, to warto w tych dniach wybrać się na spacer do parku, czy też pojechać na wycieczkę do lasu, aby sprawdzić jak pięknie pachnie i wygląda nasza polska wiosna.

Życząc wszystkim czytelnikom cudownych spotkań z wiosną zapraszam do lektury majowego numeru Zdrówka.

ZG



foto: Magda S.

WYBRANE ARTYKUŁY:

Czy detoks jest potrzebny?

Czytaj na stronie 4.

Ruch i dieta sposobem na wiosenne przesilenie

Czytaj na stronie 6.

Ból u dzieci

Czytaj na stronie 8.

Polipragmazja – niebezpieczne skutki

Czytaj na stronie 12.

Co pyli w kwietniu?

Czytaj na stronie 14.

Endorfiny

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury – śliwki

Czytaj na stronie 20.

RCO zaprasza

Czytaj na stronie 22.

MCMH w Radomiu

Czytaj na stronie 26.

Z historii Radomia O szpitalach radomskich

Czytaj na stronie 29.

Dar rady

Czytaj na stronie 31.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 365 55 39, 48 362 29 75 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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

USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

IM0473

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

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!

Ruszą 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

Alergologia – str. 15
Chirurgia – str. 5, 18, 19, 28
Chirurgia naczyniowa – str. 18, 28
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. 11, 23,
Ortopedia – str. 21
Pediatria – str. 16
Psychiatria – str. 15, 17
Psychologia – str. 15
Rehabilitacja – str. 7, 19,
Stomatologia – str. 20, 21
Urologia – str. 16

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. 5, 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
- tarczycy, ślinianki, węzły
chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przezciemniaczkowe
mózgu
- przepływy w naczyniach
(DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

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

BO142



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

- **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



Komercyjne usługi medyczne

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

Z/0073

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitik 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

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

K/0589



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

Czy detoks jest potrzebny?

Wysoko przetworzone jedzenie, sztuczne dodatki i konserwanty upośledzają prawidłową pracę układu trawienego. Zaklejają nam jelita, co powoduje z kolei złe wchłanianie i niedobory składników odżywczych. Nieprawidłowo działający układ trawienny nie oczyszcza się naturalnie ze złogów, toksyn, resztek jedzenia i bakterii. To jest przyczyną wielu chorób, spadku energii, gorszego samopoczucia, złego stanu skóry i włosów, obniżenia odporności. Jeśli zauważyłaś u siebie takie symptomy, to powinieneś zdecydować się na detoks organizmu. Detoks sokami to jedna z najpopularniejszych form oczyszczania organizmu z toksyn.

Absurdem naszych czasów jest to, że mamy pod dostatkiem pokarmu, który nas nie odżywia, nie daje energii i siły,

tylko zwyczajnie zapycha.

Detoks sokowy to przede wszystkim: nawodnienie, odkwaszenie, odżywienie organizmu, zrzućenie nadmiernych kilogramów, wymodelowanie sylwetki, pozbycie się tzw. brzuszka, poprawa kondycji skóry, odzyskanie wrodzonej, młodzieńczej witalności, jasność umysłu, poprawa kojarzenia i wydolności myślenia oraz wyjątkowe doświadczenie, dzięki któremu poznasz swoje ciało.



i lecznicze. Aloes pomaga przy zaparciach oraz biegunkach, usprawnia działanie kosmków jelitowych, które wchłaniają substancje odżywcze, łączy się z metalami ciężkimi, odciąża wątrobę, nerki. Działa jak miotłka, oczyszczając jelita, a przede wszystkim odkwasza organizm. W naszej diecie wykorzystujemy najlepszy dostępny aloes – niemieckiej firmy LR Health & Beauty Systems.

Po co wybrać detoks sokami DUŻY SOK?

- Ciśniemy, soki używając profesjonalnej maszyny cold press – takich maszyn jest tylko kilka w Polsce.
- Soki mają płynną postać, która jest najłatwiej trawiona.

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

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

Z/0102

KARDIOLOG

Lek. med. **Grzegorz Rak**

Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,

Środy w godz.
16,30 - 18

tel. 602 665 828

K/0070

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

• W ciągu 3 dni detoksu zwykle tracimy ok 2-3 kg zbędnej tkanki tłuszczowej oraz nadmiaru zgromadzonej w organizmie wody.

• Soki owocowo-warzywne zawierają takie skoncentrowane połączenia składników, których nie jesteśmy w stanie dostarczyć, jedząc surowe owoce i warzywa. Mało kto zjada dziennie 2-3 kg zieleniny.

• Soki nawadniają i odkwaszają nasz organizm.

• Obalmy mit, że zdrowe jedzenie nie musi być smaczne, bo wystarczy, że jest zdrowe.

Najważniejszy w oczyszczaniu jest fakt, że robisz to sam dla siebie i własnego zdrowia. Nawyki żywieniowe są trudne do przezwyciężenia, ale to tylko przyzwyczajenia i zawsze można je zmienić.

Oferujemy detoksy 1-5 dniowe. W skład 1-dniowej kuracji wchodzi 2,5 litra świeżych soków i 0,5 l wody z miąższem z aloesu.

Zapraszam do kontaktu z nami. Chętnie pomogę w doborze odpowiedniej diety.

Małgorzata Sobieraj Krzyżanowska
mgr farmacji, współwłaściciel
CZAS NA CHLEB i DUŻY SOK

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



519 179 707

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

deltamed
transport-ratownictwo medyczne

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

DELTA MED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”




DUŻY SOK

CIŚNIEMY NA ZIMNO



DUŻY SOK – ciśnieni soki na zimno

- tylko ze świeżych owoców, warzyw i ziół
 - nie pasteryzujemy
 - nie dostadzamy
 - oferujemy kompleksowe DETOXY sokowe
- U nas kupisz też:
- świeże kanapki, sałatki, burgery wege
 - kawa

CZAS NA CHLEB

CZAS NA CHLEB - czas na prawdziwy chleb
Pieczemy tak, jak to robiły kiedyś
nasze babcie.

- bez drożdży
- Na naturalnych zakwasach
- Z najlepszych czystych mąk
- Polecamy chleby żytnie, gryczane, bezglutenowe bez konserwantów.
- ciasta, torty, bezy



Radom 26-600, ul. M. Curie-Skłodowskiej 4
(obok restauracji KRAFT)

poniedziałek-piątek: 6.00-18.00
sobota: 6.00-15.00



725-033-044



/DUZYSOK



@DUZYSOK

ZDROWIE I URODA

ZDROWIE

RÓŻNE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Ruch i dieta sposobem na wiosenne przesilenie



Kiedy nadchodzi wiosna, wiele osób odczuwa zmęczenie, senność, zmienność nastrojów. Objawom tym, określanym przez lekarzy jako przesilenie wiosenne, można łatwo zaradzić, wprowadzając zmiany w diecie i trybie życia – przypomnieli w środę (28.03.2018 r. – przyp. red.) lekarze z PPOZ.

Lekarze zrzeszeni w Porozumieniu Pracodawców Ochrony Zdrowia wskazują, że zima sprzyja osłabieniu kondycji fizycznej i psychicznej. Organizmowi nie służy przebywanie w zamkniętych, ogrzewanych pomieszczeniach, brakuje naturalnego światła, ruchu, świeżego powietrza, a przede wszystkim urozmaiconej diety. Niedobór witamin i mikroelementów może się objawiać nie tylko apatią, ale także wypadaniem włosów, łamliwością paznokci i suchością skóry.

„Wiosna to czas na nadrobienie zaległości dietetycznych. Śmiało możemy



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żółtym 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 pielęgniacyjne 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 pielęgniacyjne 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
Rehabilitacja
w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci
w schorzeniach neurologicznych

**Poradnia Rehabilitacji Leczniczej,
Radom, ul. Główna 12**

- lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
- lek. med. **Andrzej Kozera**

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

NFZ

i odpłatnie

Zapraszamy

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

R/0397

GABINET REHABILITACJI
 Radom ul. Kilińskiego 15/17
 w podwórzu Domu Rzemiosła




Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
 www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

zacząć od założenia domowej uprawy kiełków z dostępnych nasion, np. luncerny, rzodkiewki czy popularnej przed Wielkanocą rzeżuchy. Kiełki to bogate źródło witamin z grupy B, A, C, E oraz składników mineralnych: magnezu, potasu, cynku, wapnia, fosforu – przypominają lekarze z PPOZ.

Specjaliści podnoszą, że magnez (zawarty także w kakao, gorzkiej czekoladzie czy kaszy gryczanej) pomaga zwalczyć stres, natomiast cynk (np. w rybach i pestkach dyni) poprawia stan włosów i paznokci. Bardzo ważne miejsce w codziennej diecie powinny zajmować warzywa i owoce. Można ich zjadać nieograniczoną ilość. Lekarze wskazują, że wzmacniająco na organizm działa jedzenie obfitujące w witaminę C: kapusta, ogórki kiszane, kiwi i cytrusy.

„Mówiąc o optymalnej diecie, nie wolno zapominać o regularności spożywanych posiłków – pięć razy dziennie o określonej godzinie. Nie wychodzimy z domu bez zjedzenia posiłku, a do pracy czy szkoły zabieramy ze sobą drugie śniadanie. Może to być jogurt, kanapka z sałatą. Unikajmy słodczy, fast foodów, chipsów. Nie zawierają niczego oprócz pustych kalorii i tłuszczów. Pamiętajmy też o nawadnianiu organizmu” – radzą lekarze.

Podkreślają także znaczenie zdrowego, aktywnego trybu życia i przynajmniej ośmiogodzinnego snu. „Łapmy każdy promyk wiosennego słońca. Zaczniemy od spacerów. Wystarczy pół godziny dziennie. Słońce stymuluje pracę przysadki – gruczołu produkującego

Agnieszka Rogozińska
 specjalista neurolog
 Przyjmuje
 w czwartki i piątki od 17.00
 Radom, ul. Bernardyńska 3A

511 511 234
48 386 95 00

CENTRUM BERNARDYŃSKA

OŚRODEK REHABILITACYJNO - EDUKACYJNO - WYCHOWAWCZY W RADOMIU



Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligektualną
 Koło w Radomiu
ul. Grenadierów 18, 26-611 Radom

OREW to przyjazne miejsce dla dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 25 lat z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim z ograniczeniami ruchowymi i lokomocyjnymi. Do Ośrodka przyjmujemy również osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym ze sprzężeniami

Jeśli chcesz zapewnić Swojemu Dziecku BEZPŁATNĄ, profesjonalną stymulację rozwoju ZADZWOŃ DO NAS:

f OREW.PSONI **48 366 26 11**
www.psoni.radom.pl

serotoninę, która pomaga walczyć ze stresem i przygnębieniem. Wzmacnia także układ odpornościowy całego organizmu. Ruch sprzyja usuwaniu toksyn, pobudza układ krążenia, zwiększa produkcję hormonów” – wskazują lekarze.

Jak podkreślają, z wiosennym przesieleniem można skutecznie walczyć – wystarczają chęci, dobry sen, urozmaicona dieta, regularny ruch i niezawodne słońce.

Źródło: PAP
 autor: Katarzyna Lechowicz-Dyl

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY



lek.med. Ewa Dudzińska
 specjalista neurolog

PRZYJMUJE:
 poniedziałki 16 - 18

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

tel. 606731821

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

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

Ból u dzieci

Ból to rodzaj uczucia, niezbędny do funkcjonowania człowieka, stanowiący główny mechanizm obronny organizmu, pobudzający odruchy służące uniknięciu bodźca uszkadzającego. Długo trwający, nieleczone lub źle leczony jest niebezpieczny.

Może też być definiowany jako nieprzyjemne zmysłowe i emocjonalne doznanie wywołane przez istniejące lub zagrażające bodźce, któremu towarzyszy autonomiczna, emocjonalna i behawioralna odpowiedź ustroju (biologiczna

i psychoemocjonalna funkcja bólu ostrego i przewlekłego). Ból to nie tylko doznanie czuciowe związane z działaniem bodźca bólowego, to spostrzeżenie powstające na podstawie psychicznej interpretacji zjawisk, modyfikowane przez wcześniejsze doświadczenia bólowe i psychosomatyczne uwarunkowania.

Nadal nie jest wyjaśniona natura bólu. Konieczne są stałe działania służące jego poznaniu i skutecznej walce z nim. Ma to szczególne znaczenie w grupie pediatrycznej, gdyż ból wpływa w znacznym stopniu na rozwój i funkcjonowanie fizyczne, na niedojrzałą i bardzo wrażliwą psychikę.

Do niedawna błędnie uważano, że dzieci inaczej odczuwają ból. Sądzono, że noworodki mają mniejszą zdolność odczuwania bólu – z uwagi na niedojrzałość układu nerwowego. Uważano również, że silne leki narkotyczne powodują uzależnienie się, prowadząc do zaburzeń funkcjonowania układu oddechowego po ich zastosowaniu. Wielu terapeutów twierdziło, że dzieci lepiej tolerują ból, a o cierpieniu i tak nie będą pamiętały oraz że dziecko śpiące nie odczuwa bólu.

Aspekt psychoemocjonalności w powstawaniu i odczuwaniu bólu oraz funkcjonowaniu dziecka w późniejszym okresie



może być szczególnie istotny.

Klasyfikacja bólu

Ma ona istotne znaczenie dla dalszej walki z bólem. Nie stworzono dotychczas jednolitej i uznanej przez wszystkie środowiska medyczne klasyfikacji bólu u dzieci. Aktualne klasyfikacje bólu dzieci są zbliżone do klasyfikacji bólu u dorosłych. Kryterium podziału jest wielowymiarowe i obejmuje zarówno sferę somatyczną, jak i psychiczną cierpiącego dziecka.

Klasyfikacja bólu zależy od kryterium jakie zostanie przyjęte. Jedno z kryterium to czas (ból ostry, przewlekły), jednak w omawianym przedziale wiekowym aspekt czasu nie jest najważniejszy.

Ból ostry:

- jego początek wiąże się z jego funkcją ostrzegającą i ochronną, powoduje reakcje mające na celu utrzymanie równowagi fizjologicznej;
- dłuższy trwający staje się przyczyną występowania wielu groźnych powikłań (zmiany neuroendokrynne, neuroplastyczne w OUN, behawioralne, neurohormonalne).

Ból przewlekły:

Należy pamiętać że ból trwający mimo wygojenia tkanek powinien być

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel. pryw. 48 384 89 04

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

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

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

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

N/0215

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

traktowany jako osobna jednostka chorobowa.

Kolejne kryterium klasyfikujące ból to **mechanizm jego powstawania** (ból receptorowy, niereceptorowy).

Kryterium etiologiczne bólu:

- główne miejsce u dzieci w tej kategorii zajmuje ból jatrogenny – najczęściej wywołany przez lekarzy.

Kryterium uwzględniające **wrażliwość na opioidy** (szczególnie ważne u pacjentów doświadczających bólu o dużym natężeniu).

Kryterium bólu dzieci starszych i młodzieży to **kryterium miejsca postrzegania bólu** (ból zlokalizowany, rzutowany, uogólniony).

Najniebezpieczniejszym spośród wszystkich jest **ból wszechogarniający** (total pain). Towarzyszą mu głębokie zmiany psychofizyczne. Natężenie bólowe nie musi być tu duże. Znamienne są inne czynniki, które mu towarzyszą i potęgują jego występowanie lub wręcz go wywołują: osamotnienie, poczucie opuszczenia, lęk, depresja.

Ocena bólu:

Stopień natężenia przedstawiany jest w oparciu o różne schematy odpowiednio do wieku i możliwości percepcyjnych dzieci

Trudności występują zwłaszcza gdy dotyczy niemowląt i małych dzieci (utrudnione porozumienie się, nie do końca poznany wpływ czynników modyfikujących odczuwanie bólu)

U najmłodszych największe znaczenie ma prowadzenie wnikliwej obserwacji dziecka i poprawne zinterpretowanie jego zachowania

Ocenie podlegają:

- płacz dziecka i jego charakter
- aktywność ruchowa (ograniczenia ruchowe, brak zainteresowania otoczeniem)
- mimika twarzy (wąskie szpary powiekowe, otwarte lub zaciśnięte usta)
- apetyt
- sen (jego długość i efektywność)

należy pamiętać, że **sen** może być efektem wyczerpania związanego z odczuwanym bólem, dziecko śpiące też odczuwa ból.

W okresie poniemowlęcym stosuje się dokładną ocenę:

- zachowania, samopoczucia
- analogowe skale uśmiechu
- mapy bólu lub rysunki bólu – jako czynniki uzupełniające

Dzieci starsze:

Skale oceniające ból zarówno pod względem ilościowym i jakościowym. Najczęściej stosowane skale to:

- uwzględniające samoocenę przeprowadzoną przez dziecko (VAS, OUCHER, FPS)
- obserwacyjno – behawioralne oparte zachowań bólowych (DEGR, CHEOPS,
- oceniające ból jakościowo (kwe-

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

stionariusz McGill-Melzack)

U małych dzieci obserwacja zachowań bólowych odgrywa główną rolę

U starszych dzieci zachowanie nie musi odzwierciedlać doznań bólowych (ból może być niedoszacowany z obawy przed diagnozą lub leczeniem)

Dokończenie na stronie 10.

Mój Lekarz Radom.pl
P. ORADNIA SPECJALISTYCZNA



WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

Y/0622

**PUNKT
KONSULTACYJNY**

**SZPITAL
MAZOVIA**
Szpitala Mazovia Warszawa

www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – prof. zw. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Koźniewicach

Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/

Terapia uzależnień od alkoholu – prof. dr hab. **Agnieszka Saracen** – prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom

Chirurg naczyń – 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 MSS w Radomiu /Józefów/

Internista, Alergolog – lek. med. **Jacek Burski** – ordynator Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, Oddział Internistyczny - Endokronologiczny /Tochtermana/

Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog – lek. med. **Krystyna Budzynowska** – Międzyzleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczne KRAJMED w Warszawie

Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy – lek. med. **Jolanta Ostrowska** – Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach

Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż – mgr **Karolina Janowska**

Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin** – Oddział Kardiologii MSS w Radomiu /Józefów/

Neurolog – lek. med. **Paweł Chochoł** – Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii MSS w Radomiu /Józefów/

Ortopeda – lek. med. **Aliaksand Yankouski** – Oddział Ortopedii Wojewódzki Szpital Chirurgii Urazowej w Warszawie /Barska/, Oddział Ortopedii Szpitala Praski w Warszawie

Psychiatra, Psychoterapeuta – lek. med. **Anna Zdzymira** – certyfikowany Psychoterapeuta Poznawczo-Behawioralny, wieloletnie doświadczenie w leczeniu ambulatoryjnym i szpitalnym, staż w połączeniu z pracą naukową w Pracowni Badań Snu w Klinice w Erfurcie

Pediatra – lek. med. **Agnieszka Sala** – Oddział Pediatrii MSS Radom /Józefów/

Lekarz Pierwszego Kontakt, Wizyty Domowe – lek. med. **Magdalena Jabłońska** – Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczny

Lekarz Pierwszego Kontakt, Wizyty Domowe – lek. med. **Adrian Lech** – SWPZZPOZ w Krychnowicach

Laboratorium Badan Medycznych Lab-Med czynne Poniedziałek i Środa od 8 do 10
BADANIA: USG: ortopedyczne, urologiczne, doppler - naczyń krwionośnych, Holter EKG, ciśnieniowy, EKG, Laseroterapia, Bioptron

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

Ból u dzieci

Dokończenie ze strony 9.

Psychologiczne uwarunkowania bólu (emocjonalny wymiar bólu)

Definicja IASP wskazuje, że ból jest doświadczeniem nie tylko sensorycznym, ale także emocjonalnym. Ww zawsze wzajemnie na siebie oddziałują. Ból jest złożonym zjawiskiem obejmującym wymiar czuciowo – dyskryminacyjny, poznawczo-motywacyjny i afektywno-motywacyjny. Z uwagi na wielowymiarowość ból powinien być rozpatrywany jako składowa zjawiska znacznie szerszego - cierpienia. Wywołuje nie tylko zaburzenia funkcji życiowych, negatywne emocje, i cierpienie duchowo – egzystencjalne, może być zarówno konsekwencją jak i przyczyną bólu.

Psychologiczne aspekty bólu nie mogą być traktowane jako emocjonalne

reakcje na fizyczne doznania bólowe – stanowią one zjawisko o znacznie szerszym kontekście, co próbują wyjaśnić teoretyczne modele procesu bólu

Biopsychospołeczny model procesu bólu:

Zakłada, że zachowanie człowieka zależy od wydarzeń społecznych oraz jego myśli i przekonań. Dużą rolę odgrywa naśladownictwo wzorów określonych zachowań w połączeniu z wytwarzaniem własnych opinii (tłumaczy ono m.in. różne zachowania ludzi na podobną sytuację)

Należy pamiętać, że:

- ból jest mniej intensywny, gdy uwaga osoby doświadczającej bólu jest odwrócona
- pacjenci z bólem szczególnie

przewlekłym gorzej radzą sobie z zadaniami wymagającymi skupienia uwagi

Schemat leczenia bólu:

Leki p/bólowe ze względu na siłę działania dzielą się na

- nienarkotyczne leki p/bólowe (słaby ból, leki: **paracetamol** 10-15mg/kg masy ciała, **ibuprofen** – o działaniu również p/zapalnym 5-10mg/kg masy ciała, **naproksen** – 5mg/kg masy ciała co 12godz)
- słabe opioidy (ból o większym natężeniu- słabe narkotyki: **kodeina i tramadol**)
- silne opioidy (silny ból, silne narkotyki: **morfina, fentanyl, pentazocyna**)

Silne leki służą do kontrolowania silnych bólów nowotworowych, pooperacyjnych oraz pourazowych.

Dobór dawek silnych p/ bólowych zwłaszcza ich długotrwałego stosowania jest indywidualny. Dawki leków oraz częstotliwość ich stosowania dobierać się powinno pod kątem aktualnego poziomu bólu. Należy pamiętać, że nie należy długo czekać na włączenie silniejszych leków p/bólowych.

Ból proceduralny czyli związany z wykonywanymi drobnymi zabiegami.

U noworodków i małych dzieci podanie 2ml 25% sacharozy ma szybki efekt p/bólowy.

Ból związany w wkłuciami może być skutecznie redukowany poprzez aplikacje w miejsca wkłucia **kremów Emla lub Moti**.

Należy pamiętać, że każdy ból dzieci powinien być szybko i odpowiednio leczony. Należy dążyć do ustalenia miejsca bólu.

Lek. med. Spec. Pediatria Agnieszka Sala

Mój Lekarz Radom
Skrajna 113, Halinów
tel. 694 88 00 44

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

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

AB/0136

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

USG

G/0526

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

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI PORADY I ZABIEGI

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

Q/0045

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

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

Hałas w miejscu pracy szkodzi sercu

Duże natężenie hałasu w miejscu pracy nie tylko szkodzi słuchowi, ale także podnosi ciśnienie tętnicze i poziom cholesterolu – wynika z raportu National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), wchodzącego w skład Narodowych Instytutów Zdrowia USA.

Wnioski pochodzą z analizy danych zebranych podczas ogólnonarodowej ankiety, przeprowadzonej w USA w 2014 roku. Wykazała ona, że 41 milionów Amerykanów doświadczyło ekspozycji na hałas w miejscu pracy (przede wszystkim w kopalniach, na budowach i w zakładach produkcyjnych). W tej grupie problemy ze słuchem miało 12 proc. respondentów, z kolei nadciśnienie – 24 proc., a zbyt wysoki poziom cholesterolu – 28 proc.

Po wzięciu pod uwagę innych czynników autorzy stwierdzili, że hałas przyczyniał się do problemów ze słuchem u 58 proc. badanych, do nadciśnienia u 14 proc., a do wysokiego poziomu cholesterolu u 9 proc.

„Jeśli hałas w miejscach pracy zostałby zredukowany do bardziej bezpiecznego poziomu, mogłoby to pomóc zapobiec ponad 5 milionom przypadków problemów ze słuchem u pracowników. Głośne środowisko pracy jest jednak także niedocenianym dotychczas czynnikiem ryzyka nadciśnienia tętniczego i wysokiego poziomu cholesterolu, a co za tym idzie także chorób serca” – komentuje autor raportu dr John Howard z NIOSH.

Źródło: PAP



**Mazowiecki Szpital
Specjalistyczny Sp. z o.o.**

26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5

JESTEŚ PO 50-tce? ZBADAJ SVOJE PIERSI !

w ramach

**Populacyjnego Programu
Wczesnego Wykrywania
Raka Piersi**



**ZAKŁAD DIAGNOSTYKI OBRAZOWEJ
zaprasza**

Panie w wieku 50-69 lat, które spełniają jedno z kryteriów:

- Nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat;
- Otrzymały w ramach programu profilaktyka raka piersi pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po 12 miesiącach z powodu obciążenia czynnikami:
 - ◀ rak piersi wśród członków rodziny (matka, siostra, córka);
 - ◀ mutacja w obrębie genów BRCA1 lub BRCA2;

NIE JEST WYMAGANE SKIEROWANIE !!!

Informacje i zapisy pod nr tel. 48 361 48 18
www.wss.com.pl, e-mail szpital@wss.com

Q/0376

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

Polipragmazja – niebezpieczne skutki

Polipragmazja oznacza nieracjonalne stosowanie wielu leków równocześnie. Niewłaściwie stosowana **terapia wielolekowa** zwiększa ryzyko działań niepożądanych, które mogą zagrażać nie tylko zdrowiu, lecz także życiu pacjenta. Polipragmazja jest groźna dla każdego, jednak najbardziej dla osób starszych, które zmagają się z wieloma chorobami i w związku z tym muszą przyjmować wiele leków. Sprawdź, jakie mogą być skutki polipragmazji i które połączenia leków są szczególnie niebezpieczne.

Polipragmazja to zażywanie przez chorego wielu leków jednocześnie w sposób nieracjonalny, tzn. w niewłaściwym połączeniu, dawce czy większej ilości niż jest to wskazane itp.

Nieracjonalne przyjmowanie kilku leków równocześnie może doprowadzić do wystąpienia działań niepożądanych, często groźnych dla zdrowia lub nawet życia. Ryzyko pojawienia się skutków ubocznych zwiększa się wraz z liczbą przyjmowanych leków i wynosi 5,6 proc. w przypadku równoczesnego pobierania dwóch leków.

Przy 5 lekach ryzyko to wynosi 50 proc., natomiast przy 8 i więcej wzrasta do 100 proc.¹. Polipragmazja jest niebez-

pieczna dla każdego, jednak szczególnie dla osób w starszym wieku, ponieważ to właśnie seniorzy są głównymi konsumentami leków. Wyniki badań w Polsce wykazują, iż ponad połowa starszych pacjentów stosuje w codziennym schemacie leczenia więcej niż 5 leków jednocześnie, a częściej niż co 10. — co najmniej 10 leków¹.

Polipragmazji nie należy mylić z inną terapią wielolekową – **polifarmakoterapią** – która polega na zażywaniu odpowiedniego zestawienia leków, dostosowanego do stanu zdrowia pacjenta i jego chorób współistniejących. Jest to racjonalne, bezpieczne i skuteczne stosowanie kilku leków równocześnie.

Polipragmazja – przyczyny

Przepisywanie pacjentowi wielu leków do równoczesnego stosowania wymaga od lekarza bezwzględnie znajomości mechanizmów działania leków, wiedzy na temat zmiany stężenia leku (lub jego metabolitów) w organizmie, wiedzy na temat objawów niepożądanych, jakie może dawać, oraz tego, z jakimi lekami może wchodzić w interakcję.

Nie jest to łatwe, dlatego zdarza się, że lekarz zalecając terapię wielolekową, może popełnić błąd (tzw. błąd jatrogen-

ny), który może polegać na niewłaściwym doborze czy dawce leku. Może też popełnić błąd, przepisując lek bez rozpoznania przyczyny choroby, stosując leki o niepotwierdzonej skuteczności czy podejmując decyzję o kontynuacji leczenia mimo występowania działań niepożądanych.

Polipragmazja może być też skutkiem nieskoordynowanego leczenia pacjenta przez wielu lekarzy. Każdy lekarz leczy tylko to, na czym się zna, a nie widzi innych chorób.

Do polipragmazji może się też przyczynić pacjent, przyjmując leki niezgodnie z zaleceniami lekarza lub przyjmując leki wydawane bez recepty, np. suplementy diety, które również wchodzą w interakcję z lekami.

Polipragmazja – skutki. Czym grozi nieracjonalne zażywanie wielu leków równocześnie?

Najbardziej szkodliwe jest zażywanie wielu leków, które wchodzi z sobą w interakcję, tzn. wzajemnie oddziałują na siebie, czego efektem jest odmienne działanie na organizm:

- nasilenie lub osłabienie działania leków,
- skrócenie lub wydłużenie czasu ich działania,



Madam

Specjalistyczny Gabinet Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych

Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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

Radom, ul. Witolda 3 tel.: 48 363 60 90



Gabinet Kosmetyki Laserowej i Profesjonalnej

BEZPŁATNE PORADY KOSMETOLOGA

LASER FRAKCYJNY EMERGE

odmładzanie, redukcja „kurzych łapek”, blizn i rozstępów

- **PLASMA** - niechirurgiczny lifting powiek - **NOWOŚĆ!**
- **MOBILIFT** - endermologia na twarz - **NOWOŚĆ!**
- **TRWAŁA DEPIŁACJA** laserem diodowym **LIGHT SHEER DUET**
- **ZABIEGI LASEROWE** na: rumień i naczynka krwionośne
- **MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY**
- **REDUKCJA PRZEBARWIEŃ**: COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- **KLAMRY VHO** NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- **MAKIAŻ TRWAŁY OCZU**, BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER

Zapraszamy **PON.-PT. 8.00-20.00 SOB. 8.00-15.00**
www.centrumkosmetyczne.pl

Vital Injector™



Skok w przyszłość w mezoterapii

MEZOTERAPIA INIEKCYJNA

- nawilżanie, odżywienie, rewitalizacja skóry
- zmarszczki
- przebarwienia
- poduszeczki i zasinienie wokół oczu
- rozszerzone pory, blizny potrądzikowe
- łysienie, wypadanie włosów
- cellulit i nadmiar tkanki tłuszczowej
- podanie osocza bogatopłytkowego

expelos
Centrum Fotodermatologii i Mezoterapii

Radom
ul. Narutowicza 1
tel. 48 362 19 56
www.expelos.eu

NAJSKUTECZNIEJSZE DOSTARCZENIE SUBSTANCJI W GŁĘB TWOJEJ SKÓRY!



Jedyny opatentowany system próżniowej mezoterapii wieloigłowej



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

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

więcej na: www.baldys-lab.eu

– pojawienie się zupełnie nowego działania (w tym działania toksycznego).

W tym ostatnim przypadku mogą się pojawić groźne dla życia objawy niepożądane pod postacią zaburzeń rytmu serca, przełomu nadciśnieniowego, krwotoków, uszkodzenia wątroby, nerek czy szpiku.

Na przykład, jednoczesne przyjmowanie doustnie antykoagulantów wraz z niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (NLPZ) zwiększa ryzyko wystąpienia krwawienia z przewodu pokarmowego u osób w podeszłym wieku prawie o 13 proc.

Nie można łączyć też węgla leczniczego z innymi lekami, cholestyraminą (zmniejsza stężenie cholesterolu) z warfaryną (leku przeciw zakrzepom) lub digoksyną (zwiększa siłę skurczu serca) czy leków zobojętniających kwas solny w żołądku z aspiryną i innymi lekami o charakterze kwaśnym, ponieważ zapobiegają ich wchłanianiu z przewodu pokarmowego.

W interakcje z lekami mogą wchodzić także suplementy diety i niektóre

pokarmy. Na przykład, sok grejpfrutowy może nawet 3-krotnie zwiększyć stężenie antagonistów wapnia we krwi. Zwiększa on także stężenie leków przeciwhistaminowych, co może doprowadzić do zaburzeń rytmu serca. Z kolei witamina E nasila działanie warfaryny, zwiększając ryzyko krwawień.

Polipragmazja – jak jej uniknąć?

1. Rozpoczynaj stosowanie leku od małych dawek, zwiększając je stopniowo w razie potrzeby.
2. Stosuj leki przez możliwie najkrótszy czas.
3. Stosuj możliwie najprostsze schematy dawkowania.
4. Wybieraj leki dobrze poznane, o długiej historii dokumentującej ich bezpieczeństwo i skuteczność.

Źródło:

1. Biercewicz M., Szrajda J., Haor B., Kędzióra-Kornatowska K., Polipragmazja istotnym zagadnieniem w opiece nad pacjentem w wieku podeszłym, „Problemy pielęgniarstwa” 2012.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

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 Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi
medyczne bezpłatne
w oparciu o umowę
z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008



POSTAW NA JAKOŚĆ
I EFEKTY

CENTRUM DIETETYKI RADOM
ul. Zientarskiego 1A, Radom

tel. 574 705 145

centrumradom@dobrydietetyk.pl

Zakres pomocy

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywność dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży

centrumradom.dobrydietetyk.pl

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

unosić się nawet do lipca. Największe stężenie alergenu przypada na połowę kwietnia.

Silniej uczulają odmiany męskie topoli, które pylą od marca do kwietnia. Puch, który unosi się od kwietnia do maja, jest nośnikiem nasion topoli i nie uczula. Okres unoszenia się białego puchu zbiega się jednak z początkiem pylenia traw, przez co topola błędnie bywa uważana za główną przyczynę majowych katarów i łzawień. Topola reaguje krzyżowo z wierzba.

Wierzba

Największe stężenie pyłków wierzby przypada na kwiecień, choć roślina zaczyna kwitnąć już w marcu. To alergen, który sprawia większe problemy mieszkańcom miast niż wsi. Na terenach wiejskich wierzby rosną najczęściej w pewnym oddaleniu od gospodarstw (na podmokłym podłożu), dlatego stosunkowo rzadko pyłki wierzby docierają do domów. W miastach wierzba jest często spotykanym drzewem parkowym, a pyłki rozsiewane przez wiatr zalegają między budynkami całymi tygodniami, powodując uczulenia. Aby zminimalizować ryzyko alergii, osoby wrażliwe na ten alergen powinny zrezygnować z wierzby wielkanocnych (bazi) w mieszkaniach.

Brzoza

W Polsce występuje 7 odmian brzozy. Wszystkie zaczynają kwitnienie jeszcze w marcu, ale okres najintensywniejszego pylenia przypada na kwiecień. Po pyłkach traw, pyłki brzozy są najczęstszą przyczyną zapalenia spojówek i błony śluzowej nosa.

Brzoza najintensywniej pyli w godzinach popołudniowych, dlatego uczulone na nią osoby przed katarzem mogą się ustrzec, pozostając w domach.

Jesion

Jesion zaczyna pylić równolegle z brzozą, ale stężenie pyłków różni się w zależności od roku. Najczęściej pyli od końca marca do połowy maja, a apogeum kwitnienia przypada na kwiecień. Pomimo tego, że jesion wytwarza więcej aeroalergenu (pyłku) w porównaniu z innymi drzewami, to nie jest tak uciążliwy u nas jak w Europie Zachodniej.

Warto wiedzieć, że jesion należy do tej samej rodziny drzew co oliwka, która jest najczęstszą przyczyną alergii w krajach śródziemnomorskich. Osoby uczulone na pyłki jesionu, planując urlop w krajach południowych, powinny wziąć pod uwagę kalendarz pylenia tego drzewa (oliwka pyli od kwietnia do

**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA 
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

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



C/0420

czerwca).

Objawami alergii na pyłki jesionu są nieżyt nosa i ostre zapalenie spojówek.

Dąb

Pyłki dębu w powietrzu zaczynają unosić się w trzeciej dekadzie kwietnia i już wtedy można spodziewać się pierwszych reakcji na ten alergen. Apogeum pylenia dębu przypada na maj. W Polsce dziko rosną dwa gatunki dębu:

– dąb szypułkowy – pospolity dąb, którego kwiaty męskie złożone są z 4–12 pręcików, zebranych w zwisające kotki. Pyli 2 tygodnie przed dębem bezszypułkowym;

– dąb bezszypułkowy – pospolity gatunek w lasach i parkach, rośnie na terenie całego kraju z wyjątkiem terenów górzystych i północno-wschodniej Polski.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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/0483

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU

Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA

WYKONUJEMY:

TESTY

- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów (*candida alb.*)

ODCZULANIA

LECZENIE CHOROÓB
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

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - 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

Endorfiny (hormony szczęścia) – budowa, wydzielanie, działanie

Endorfiny są określane jako hormony szczęścia nie bez powodu – to właśnie dzięki nim możemy odczuwać przyjemność, a nawet euforię. Do tego endorfiny redukują poziom stresu oraz znoszą bodźce bólowe. Wiemy, że endorfiny ułatwiają kobietom przeżycie porodu, czy że to właśnie one są odpowiedzialne za przyjemne doznania, doświadczane podczas wysiłku fizycznego. Co jednak doprowadza do wydzielania endorfin – czy jesteśmy w stanie sprawić, aby w naszym organizmie doszło do uwalniania hormonów szczęścia?

Endorfiny czyli hormony szczęścia odkryto nie aż tak dawno temu, bo przed pięćdziesięcioma laty, a dokładnie w latach 70. XX wieku. Stało się to przypadkiem, podczas badań dotyczących opioidów.

Najpierw zauważono, że leki należące do tej grupy – takie jak np. morfina czy fentanyl – wywierają swoje działanie poprzez wiązanie się ze specyficznym receptorem, który ostatecznie nazwano receptorem opioidowym μ .

To odkrycie nie zaspokoiło jednak ciekawości badaczy – skoro jakiś receptor jest obecny w organizmie, to zapewne krąży w ludzkim ciele jakieś naturalne substancje, które to mogą się z nim

wiązać.

Ostatecznie okazało się, że rzeczywiście – w ciele człowieka można znaleźć cząstki, które mogą przyłączać się do receptorów μ i są nimi właśnie endorfiny.

Ponieważ świat medyczny najpierw dowiedział się o opioidach, a dopiero potem o endorfinach, to od tych pierwszych wzięła się nazwa hormonów szczęścia. Stanowi ona bowiem tak naprawdę skrót od połączenia słów „endogenne” (czyli pochodzący z wnętrza) i „morfina”.

Ogólnie więc można powiedzieć, że endorfiny przyrównane są do opioidów, z tym, że są one po prostu produkowane w obrębie organizmu, a nie dostarczane do niego z zewnątrz.

Endorfiny: budowa i działanie

Endorfiny są hormonami peptydowymi, składającymi się – w zależności od konkretnego ich typu – z różnej liczby aminokwasów. Obecnie udało się odkryć już około 20 różnych endorfin,

najczęściej jednak wyróżnia się trzy ich rodzaje:

- α -endorfiny
- β -endorfiny
- γ -endorfiny

Produkcją endorfin zajmują się struktury układu nerwowego, m.in. różne komórki nerwowe, ale i przysadka mózgowa. Zasadniczo substancje te zaliczane są do szerokiej grupy neuroprzekazników.

Neuroprzekazniki: rodzaje i działanie

Receptory dla endorfin zlokalizowane są zarówno w strukturach mózgowia, jaki w obrębie rdzenia kręgowego oraz w położonych obwodowo elementach układu nerwowego.

Hormony szczęścia są agonistami receptorów opioidowych – przyłączenie się endorfin do tych struktur prowadzi do ich aktywacji.

Podstawowe działania endorfin skupiają się na redukowaniu odczuwania bólu, a także na łagodzeniu poziomu doświadczanego przez nas stresu.

Nie są to jednak jedyne efekty, które wywierają te substancje – pod ich wpływem zaczynamy odczuwać również i błogość, zadowolenie, a czasami nawet i euforię. Kiedy jednak w ogóle endorfiny są wydzielane w organizmie?

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie
502 166 165
48 331 06 46

U/0406

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰
tel. 48 36 26 058

T/0074

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA
USG**
Radom,
ul. Sienkiewicza 32

Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589

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

Endorfiny: co wpływa na ich wydzielanie?

Biorąc pod uwagę to, jakie są podstawowe działania endorfin, dość łatwo można skojarzyć, że wydzielanie tychże substancji pobudzają bodźce bólowe, także stres. Wymienić można jednak szereg innych sytuacji, przez które w strukturach układu nerwowego pojawiają się znacznie zwiększone ilości hormonów szczęścia. Są to m.in.:

1. Jedzenie różnych produktów.

Szczególny wpływ na wydzielanie endorfin ma czekolada, ale nie tylko – związki te są produkowane również i w sytuacji, kiedy jemy coś pikantnego.

Odczuwanie ostrego smaku związane jest z bólem, w związku z czym przy spożywaniu pikantnych pokarmów endorfiny mają za zadanie łagodzić odczuwany w tym czasie ból. A że przy okazji doprowadzać mogą one również i do uczucia błogostanu... Nic, tylko się cieszyć.

2. Wysiłek fizyczny.

Tutaj należy jednak podkreślić, że u różnych osób wydzielanie endorfin może być całkowicie różne – jedni poczuć działanie hormonów szczęścia już po krótkim spacerze, u innych zaś efekty działania endorfin mogą wystąpić dopiero po przebiegnięciu maratonu.

3. Poród.

Dla wielu osób – szczególnie dla mężczyzn – to, że po trudnym porodzie kobieta jest w stanie z radością wziąć swojego maluszka w objęcia, bywa wręcz niezrozumiałe.

Dokończenie na str. 18.



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



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

Halina Łopuszańska

specjalista psychiatra

przyjmuje:

Środa od 16.00

tel. 695 757 775

S/0362

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



Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L/0646

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska

lekarka specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

Robert Nowakowski

lekarka specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

S/0308

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

Endorfiny (hormony szczęścia) – budowa, wydzielanie, działanie

Dokończenie ze str. 17.

To, że młode mamy mogą czerpać radość z pierwszego kontaktu z dzieckiem, prawdopodobnie związane jest właśnie z endorfinami – ich wydzielanie zwiększa się bowiem w czasie porodu.

4. Seks.

5. **Relaks.** Chociażby ćwiczenie jogi lub medytowanie mogą skutkować zwiększonym uwalnianiem endorfin, może do tego prowadzić jednak także i czytanie pasjonującej książki ulubionego autora.

6. **Śmiech.** Mówi się nawet o tym, że samo tylko myślenie o śmiechu może zwiększać produkcję endorfin w układzie nerwowym.

7. **Picie alkoholu.** Tutaj jednak konieczne jest drobne wyjaśnienie – alkohol rzeczywiście może pobudzać produkcję endorfin, ale tylko wtedy, gdy spożywamy go w niewielkich ilościach.

Endorfiny a euforia biegaczy

Ciekawym zagadnieniem, które najprawdopodobniej jest związane z endor-

finami, jest euforia biegaczy. Nazwa jest tutaj poniekąd nieco myląca – otóż do tego rodzaju pozytywnych doznań mogą doprowadzić również i inne aktywności, takie jak np. pływanie czy wioślarstwo.

Euforia biegacza - czym jest?

Kiedy się pojawia?

Zdarza się, że niektórzy ludzie podczas wysiłku odczuwają wyjątkowego stopnia ekscytację, a czasami nawet i właśnie euforię. Hipotez dotyczących mechanizmu, w którym zjawiska te występują, jest co najmniej kilka.

Jedna z nich jest związana z endorfinami. Otóż wtedy, kiedy wysiłek trwa przez długi czas, metabolizm organizmu przechodzi w końcu z tlenowego na beztlenowy.

Pojawiający się w tym czasie swoisty niedostatek tlenu jest czynnikiem

stresogennym – jak już zaznaczano z kolei wcześniej, stres jest jednym z czynników, które zwiększają wydzielanie endorfin.

Sportowcy różnie opisują pozytywne emocje, które targają nimi w trakcie aktywności – niektórzy twierdzą nawet, że w trakcie wysiłku ciało niejako przejmuję kontrolę nad ich umysłem i że są oni dzięki temu w stanie nadal ćwiczyć mimo tego, że w normalnych warunkach nie daliby już rady dalej trenować. Możliwe, że



za tego typu odczucia odpowiadają właśnie substancje z grupy endorfin.

Endorfiny: niedobór może wywoływać choroby?

Medycy mają już pewne pojęcie o endorfinach, wiedza ta nie jest jednak jeszcze pełna – to właśnie dlatego wciąż prowadzone są badania nad hormonami szczęścia i tym, jak wpływają one na ludzki organizm.

Zauważalne jest, że endorfiny dobrze wpływają na samopoczucie i nastrój ludzi – wysunięta została więc hipoteza, że niedobór endorfin w organizmie mógłby być potencjalną przyczyną różnych problemów, które związane są czy to z obniżonym nastrojem, czy też z przewlekłe doświadczanym bólem.

Co prawda jednoznacznych zależności do tej pory nie udało się potwierdzić, niektórzy jednak naukowcy są zdania, że niedostateczna ilość endorfin w organizmie może być związana z takimi dolegliwościami jak np.: depresja, przewle-

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

F0342

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

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom

tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

F0456

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

AG0673

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

F0061

kłę bóle głowy, fibromialgia.

Endorfiny:

dłaczego nie uzależniają?

Do opioidowych leków przeciwbólowych z ostrożnością podchodzi zarówno wielu lekarzy, jak i pacjentów – wszystko to wynika z ryzyka uzależnienia się od tych preparatów.

Opioidy pobudzają receptory opioidowe, podobnie jest z endorfinami. Od pierwszych z wymienionych można się uzależnić. Jak natomiast jest z hormonami szczęścia?

Otóż od endorfin raczej uzależnić się nie da. Wynika to z przebiegu naturalnych procesów metabolicznych – hormony szczęścia, które wiążą się ze swoimi receptorami, dość szybko ulegają przemianom enzymatycznym i są po prostu rozkładane.

Działają one więc krótko – organizm nie ma więc czasu, aby się do nich „przyzwyczaić”.

Inna jest sytuacja z dostarczaniem do organizmu z zewnątrz opioidami – one wiążą się z receptorami na zdecydowanie dłuższy czas, wywierając swoje przeciwbólowe, ale i euforyzujące działanie znacznie dłużej i to właśnie sprawia, że u ludzi może rozwijać się silnego stopnia uzależnienie od tych preparatów.

Źródła:

Sprouse-Blum Adam S. et al., Understanding Endorphins and Their Importance in Pain Management, Hawaii Medical Journal, vol. 69, March 2010, 70–71.

Rokade P.B., Release of Endomorphin Hormone and Its Effects on Our Body and Moods: A Review, International Conference on Chemical, Biological and Environment Sciences (ICCEBS'2011) Bangkok Dec., 2011.

Materiały Encyclopaedia Britannica, dostęp on-line: <https://www.britannica.com/science/endorphin>.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

Zapraszamy

Poniedziałek - Piątek 8⁰⁰ - 18⁰⁰

telefon kontaktowy

534 530 430, 48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl

Gabinet Ortopedyczny Os-Med s.c.

MARCIN BOLEK

specjalista ortopedii

i traumatologii narządu ruchu

PRELUKSACJA MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

Przyjmuje:

poniedziałek, środa od 16:00

Sawoy Medicus

Radom ul. Główna 11 lok. 14

tel.: 604 886 275

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

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

wtorki:
POLMEDIC
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

środy:
ENDOMED
ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, 26-600 Radom,
tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628

czwartki:
POLMEDIC
ul. T. Mazowieckiego 7K, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

piątki:
ENDOMED
ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom,
tel. 48 340 02 35 do 36, kom. 606 169 634

Szpital
Jednego
Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

- Pracownia endoskopowa
kolonoskopia gastroscopia, polipektomia
możliwość znieczulenia anestezjologicznego

Szpital
Jednego
Dnia:
- usuwanie znamion skórnych
- usuwanie przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

- 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**

**PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE**

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

www.euromed.radom.pl

Bogactwo natury – śliwki

Owoce śliwki mają wiele cennych właściwości. Regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, a nawet poprawiają humor. Pod względem wartości odżywczych oraz zawartości witamin i błonnika bogatsze są śliwki suszone, jednak mają one pięć razy więcej kalorii niż śliwki surowe.

Śliwki poprawiają apetyt i działają korzystnie na trawienie. Zapobiegają zaparciom, a tym samym zmniejszają zagrożenie chorobą nowotworową jelita grubego. Dobroczynne właściwości śliwek uznają nawet lekarze. Nic zatem dziwnego, że wyciąg z tych owoców wykorzystywany jest do produkcji leków, wchodzi m.in. w skład

wielu preparatów przeciw zaparciom.

Właściwości przeczyszczające śliwek

Te korzystne dla układu pokarmowego właściwości śliwki zawdzięczają dużej zawartości pektyn (rodzaj błonnika). Razem z kwasami organicznymi, winowym i jabłkowym, pektyny działają jak miotła na przewód pokarmowy i gromadzą się w komórkach tłuszczu oraz cholesterol. Najbardziej wartościowe pod tym względem są węgielki i renklody. Śliwki suszone zawierają 5 razy więcej błonnika (7,1 g w 100 g) niż śliwki surowe (1,4 g).

Śliwki: wartość odżywcza i kaloryczność

Wszystkie śliwki mają podobne wartości odżywcze, ale różnią się ilością kalorii. Świeże śliwki mają około 46 kcal w 100 g. Średnia ilość węglowodanów w takiej



porcji owoców wynosi od 12 do 14,6 g. Chociaż śliwki nie są bogate w witaminę C, dzięki jednoczesnej zawartości witaminy A i rzadko występującej w owocach witaminie E, uznawane są za cenne przeciwutleniacze. Tym skuteczniejsze, że zawierają też tak ważne składniki mineralne jak: potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor. Śliwki mają sporo witamin z grupy B, dlatego od wieków cieszą się opinią owoców wpływających na układ nerwowy i poprawiających samopoczucie. Działanie antyoksydacyjne wzmacniają w śliwkach, szczególnie w ich ciemnych odmianach, polifenole, w tym katechiny i kwas chlorogenowy. Dzięki tym związkom dieta obfitująca w śliwki wpływa antynowotworowo oraz przeciwmiażdżycowo.

Śliwki suszone – więcej błonnika, witaminy A i... kalorii

Śliwki suszone są pod pewnymi względami znacznie cenniejsze niż świeże. Ich susz jest bowiem pięciokrotnie bogatszym źródłem witaminy A (1606 j.m. w 100 g) i błonnika niż świeże owoce. Ze względu na wyjątkowe bogactwo żelaza oraz fosforu suszone śliwki są zalecane wegetarianom. Znane są też ze swoich właściwości przeczyszczających. Systematyczne jedzenie 3 suszonych śliwek dziennie lub picie szklanki kompotu z suszu ureguje pracę przewodu pokarmowego. Dzieje się tak dzięki dużej zawartości substancji balastowych, czyli pektyn. Niestety, suszone śliwki są ponad 5 razy bardziej kaloryczne niż świeże – śliwki suszone z pestką zawierają aż 267 kcal w 100 g (dane Instytutu Żywności i Żywienia). Dlatego jedzmy je z umiarem.

Odmiany śliwek i ich zastosowanie

Na świecie występuje ponad 6000 odmian śliwy domowej, zwanej Prunus

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

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

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861

tel. 48 34 0000 4

NZOZ profident

PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. Elżbieta Kaczowska

lek. stom. Renata Leszczyńska

lek. stom. Ewa Miernicka-Kołtunowicz

lek. stom. Alicja Sulima-Dolina

Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17

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

Czynne: pn-pt w godz. 9-18, **DYŻUR**
sobota 14-18

RTG zębów

GABINET DENTYSTYCZNY LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

domestica. Wszystkie są krzyżówkami dzikich śliw: lubaszki (mirabelki), ałyczy i tarniny. To właśnie ich owoce, rosnące w Europie już w czasach neolitu, tak zafascynowały ogrodników z Bliskiego Wschodu, że udało im się uzyskać z nich odmiany jadalne. Owoce stały się większe, słodsze i smaczniejsze. Dopiero w takiej postaci trafiły na europejskie stoły, co jest zasługą Greków i Rzymian. Z Półwyspu Apenińskiego szybko rozprzestrzeniły się na cały kontynent, trafiając nie tylko do dworskich, ale i wiejskich ogrodów.

Ze względu na kształt oraz wielkość owoców śliwki dzielą się na mirabelki, renklody, węgierki, śliwki okrągłe, jajowate i owalne. Drugi podział to odmiany deserowe oraz te, które nadają się idealnie do robienia przetworów. Do deserowych odmian należą renklody: althana, zielona i ulena oraz węgierki – włoska, zwykła, łowicka oraz inne odmiany, takie jak herman, kirka, brzoskwiniowa i Królowa Wiktorii.

Wiele z tych odmian, jak węgierka zwykła czy renkloda zielona, należą również do owoców, z których można przygotowywać pyszne powidła, dżemy albo kompoty. Odmianą nadającą się wyłącznie do robienia przetworów jest niezwykle popularna we Francji, a niedoceniana u nas mirabelka.

Ze śliwek przygotowuje się też znane trunki, np. polską śliwowicę i tarniówkę czy bałkańską rakiję.

Śliwki dobre na trawienie

Jeśli dodamy suszoną śliwkę do ciężkostrawnych potraw, takich jak bigos czy pieczeń, poprawimy ich smak i nie będzie nam dokuczała niestrawność. Dzieje się tak dzięki zawartym w tych owocach

związkom zasadotwórczym, neutralizującym nadmiar kwasów trawiennych.

Śliwki suszone – domowy sposób

Śliwki można suszyć samemu. Nadają się do tego jedynie bardzo dojrzałe węgierki, których skórka przy szypułce zaczyna się lekko marszczyć. W domowych warunkach suszymy owoce po zanurzeniu ich na minutę we wrzątku, aby skórka stała się delikatniejsza. Rozkładamy je na sitach i przez dobę suszymy w piekarniku w temp. 60 st. C. Potem dosuszamy w przewiewnym miejscu przez kolejne 24 godziny.

Śliwki – co za dużo, to niezdrowo

Jeśli jemy śliwki rzadko albo przeciwnie – raczymy się nimi zbyt obficie, możemy mieć wzdęcia lub rozwolnienie. Podobnie może działać też kompot z tych owoców pity w dużych ilościach. Najlepiej jeść codziennie po kilka sztuk, wtedy nie narażamy się na dolegliwości trawienne.

Źródło: poradnizdrowie.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. 48 33 12 012
606 712 214

J/0294

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

lek. stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

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

infolinia 794 101 801



JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40

www.unident.radom.pl



J/0551

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 zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

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

OPTOMET
DBAMY O TWOJE OCZY

STREET MALL VIS A VIS
CHROBREGO 2, RADOM
48 307 07 30
www.optomet.pl
/optyk.optomet

ZAPRASZAMY
DO NOWEGO SALONU
OPTYCZNEGO



Konferencja na temat stanu realizacji założeń Programu Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi przez Kliniki Neuroradiochirurgii

25 kwietnia 2018 r. godz. 12-15
Radomskie Centrum Onkologii
ul. Uniwersytecka 6, Radom

Radomskie Centrum Onkologii zaprasza:
• przedstawicieli organizacji skupiających pacjentów z nowotworami głowy i szyi,
• lekarzy, pielęgniarki i rejestratorki medyczne Podstawowej Opieki Zdrowot-



nej,
• ekspertów medycznych i specjalistów systemu ochrony zdrowia,
• przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia,
• władze lokalne w Radomiu,
• przedstawicieli mediów

do udziału w spotkaniu na temat realizacji programu **Profilaktyki Nowotworów Głowy i Szyi**. Celem spotkania jest wymiana doświadczeń pomiędzy lekarzami, placówkami opieki zdrowotnej, szpitalami i pacjentami, popularyzacja badań profilaktycznych, podsumowanie dotychczas-

sowego etapu edukacji społeczeństwa w zakresie profilaktyki nowotworów głowy i szyi.

Lekarze onkolodzy pracujący w Radomskim Centrum Onkologii podsumują pierwsze miesiące dotychczasowych badań profilaktycznych, a także etap szkolenia personelu medycznego i zrealizowane spotkania informacyjne na terenie Radomia i Warszawy.

Do udziału w spotkaniu zaproszeni zostali goście specjaliści: członkowie Stowarzyszenia Osób z Nowotworami Głowy i Szyi.

Udział w spotkaniu jest bezpłatny, zachęcamy do rejestracji.

Kontakt: j.fafara@onkologiaradom.pl, tel. 790 314 821

**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY**

Radom ul. Słowackiego 8

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

**Okulista
Elżbieta Likowska**
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

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

OPTYK OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel. 695 85 25 85
Dorota Miszczak
opt. dyplomowany
rehabilitacja
okodocela_wm@wp.pl
czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-18.00

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezu 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



WSPÓLNIE POKONAMY **RAKA**

Troszcząc się o Twoje zdrowie
zapraszamy na
bezpłatne profilaktyczne badania przesiewowe
w celu wczesnego wykrycia choroby.

Jeśli masz 40-65 lat i chociaż jeden
z poniższych objawów występuje przez trzy tygodnie:

- ból gardła •
 - uporczywa chrypka •
 - obolały język •
 - ból lub trudności przy przełykaniu •
 - guzek w obrębie szyi •
 - niedrożność nosa lub krwisty wyciek z nosa •
- zasięgnij porady lekarskiej.

Radomskie Centrum Onkologii
ul. Uniwersytecka 6 Radom, dojazd autobusem 6 i 26

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

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

Nowo odkryte komórki regenerujące drogi oddechowe

W eksperymencie na myszach naukowcy odkryli nowy rodzaj komórek macierzystych, które mogą zamieniać się w aż 7 rodzajów komórek i wydają się naprawiać silne uszkodzenia dróg oddechowych. Według badaczy to krok w kierunku medycyny regeneracyjnej układu oddechowego.

Drogi oddechowe człowieka to system rozgałęziających się kanałów, które łączą nos i usta z płucami. Przewody te pokryte są przez komórki nabłonkowe, które są najbardziej narażone na działanie różnorodnych szkodliwych czynników.

Jak tłumaczą naukowcy z University of Iowa, warstwa ta ma jednak zdolność do regeneracji dzięki miejscowym komórkom macierzystym.

W nowym eksperymencie na myszach, badacze odkryli nieznaną wcześniej populację komórek macierzystych, które wydają się pozwalać na regenerację dróg oddechowych nawet po silnych uszkodzeniach.

Komórki nazwane gruczołowymi komórkami mioepitelialnymi (ang. *glandular myoepithelial cells* – MECs) okazały się wyjątkowo uniwersalne.

Po pierwsze potrafią one zastępować uszkodzone komórki w obecnych w drogach oddechowych gruczołach podśluzówkowych. Po drugie działają także jako rezerwowe komórki macierzyste dla samego nabłonka.

„Pokazaliśmy, że komórki MEC potrafią się same odnawiać i zmieniać się w siedem różnych rodzajów komórek dróg oddechowych” – mówi Preston Anderson, współautor publikacji, która ukazała się w piśmie „Cell Stem Cell”. „Żadne inne komórki w płucach jak dotąd nie wykazywały takiego stopnia plastyczności” – dodaje badacz.

Naukowcy wyjaśniają, że ponieważ w drogach oddechowych człowieka także występują gruczoły podśluzówkowe, ludzkie komórki MEC mogą odgrywać



kluczową rolę w regeneracji i rozwoju różnorodnych schorzeń ludzkiego układu oddechowego.

Autorzy eksperymentu znaleźli już sposób na pobudzanie odkrytych komórek do działania. Okazało się, że białko ważne dla rozwoju gruczołów (Lef-1) wywołuje migrację, namnażanie i przemianę komórek MEC w komórki docelowe. Z pomocą tego białka udało się nawet wywołać procesy regeneracyjne bez wcześniejszego uszkodzenia tkanki.

Według naukowców oznacza to, że białko Lef-1 może mieć podstawowe znaczenie dla opracowania terapii regeneracyjnych chorób dróg oddechowych, np. astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc czy mukowiscydozy.

„Zidentyfikowaliśmy potencjalnie istotne komórki macierzyste i określiliśmy centralny mechanizm, który odpowiada za procesy regeneracji” – mówi jeden z badaczy dr Thomas Lynch. „Mamy nadzieję, że przyspieszy to rozwój metod medycyny regeneracyjnej, takich jak terapie genowe oraz farmakoterapii dla chorób płuc” – dodaje specjalista.

Więcej informacji:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1934590918301231>

Źródło: PAP

IMEDIS TEST VOLLA
BIOREZONANS
NATUROPATIA
pasożyty grzyby bakterie wirusy
tel: 504328838
www.naturopata.net

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
 poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
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-Juskiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapięć - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. 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**

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Giserska 4

tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:

- lekarze interniści,

- lekarze medycyny pracy

Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna

-- Kolposkop -- Ktg -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:

➤ wstępne i okresowe pracowników,
 studentów i uczniów

➤ kierowców - wszystkie kategorie

➤ prawa jazdy

➤ laboratoryjne

Przychodnia czynna:
 codziennie 8.00-18.00



**SALON
MEDYCZNY
ARMED-ORT**



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18

soboty 9-13

**Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego**

**Wykonywanie wkładek
ortopedycznych**

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

16-wiosna i jezuici

Minęła wczesna w tym roku Wielkanoc. Wszyscy stęsknieni oczekujemy wiosny, która jakby już za progiem, ale jednak ciągle się opóźnia, choć w kalendarzu już dawno nastąpiła. Z końcem zimy a początkiem wiosny będziemy z wolna kończyć ten – zamieszczany tu od pewnego czasu – cykl felietonów poświęcony znanym polskim jezuitom. Dziś o jeszcze jednym z nich.

Pamiętam radość ludzi, kiedy po raz pierwszy od wieków papieżem został człowiek nie pochodzący z Włoch. Był nim Polak, Karol Wojtyła. Polscy Jezuici taką radość przeżywali o wiele wcześniej, kiedy to najwyższym, już 26. przełożonym generalnym Jezuitów – zwanym czarnym papieżem – został Polak Włodzimierz Ledóchowski. Pomijam tu historię ojca Brzozowskiego, który był najwyższym przełożonym zakonu w momencie odradzania się wspólnoty zakonnej po kasacji. Został wówczas najwyższym przełożonym na Białorusi, w jednym miejscu w którym Towarzystwo Jezusowe przetrwało ten trudny dla niego czas. Dlatego to on w 1814 roku został przez papieża zatwierdzony na urząd generała dla przywróconego na całym świecie zakonu.

Włodzimierz Ledóchowski urodził się 7 października 1866 roku koło Wiednia na terenie Austrii. Był jednym z dziewięciorga dzieci hrabiego Antoniego Augusta Ledóchowskiego (rotmistrza Huzarów i szambelana cesarskiego) oraz Józefiny Salis-Zisers – z pochodzenia Szwajcarki. Był wnukiem generała brygady Ignacego Ledóchowskiego i stryjczym bratankiem kardynała i Prymasa Polski Mieczysława Halki Ledóchowskiego. Jego brat Ignacy Kazimierz wybrał karierę wojskową i doszedł do stopnia generała dywizji w Wojsku Polskim. Jego siostra Julia znana jest nam jako święta Urszula Ledóchowska. Natomiast siostra Teresa to nie kto inny jak błogosławiona Maria Teresa Ledóchowska. Obie kobiety (pozostające przez całe życie pod ogromnym wpływem i kierownictwem duchowym Włodzimierza) zostały wyniesione na ołtarze.

Włodzimierz początkowo studiował w Wiedniu i przez jakiś czas był dworzaniem cesarzowej Elżbiety Bawarskiej – znanej jako Sisi. Następnie studiował prawo na Uniwersytecie Jagiellońskim, po czym wstąpił do seminarium duchownego. Po rozpoczęciu studiów na Uniwersytecie Gregoriańskim w Rzymie zdecydował się wstąpić do Jezuitów w 1889 roku. Pięć lat później otrzymał święcenia kapłańskie. Wkrótce został mianowany przełożonym w Krakowie. W 1901 roku został wiceprowincjałem, a rok później prowincjałem prowincji galicyjskiej Towarzystwa Jezusowego. Następnie przez 9 lat był asystentem przy generale Franciszku Sewerynie Wernzie. Po jego śmierci – 11 lutego 1915 roku – 49-letni Ledóchowski został wybrany (w drugim głosowaniu) 26. (po Świętym Ignacym) generałem zakonu.

Czym dla Kościoła powszechnego jest Sobór, tym dla Zakonu Jezuitów są Kongregacje Generalne. Za rządów Ojca Ledóchowskiego odbyły się dwie takie kongregacje: kolejno 27. i 28. Pod jego rządami Towarzystwo Jezusowe rozwijało się bardzo dynamicznie. Liczyło wówczas najwięcej swoich członków w historii, to jest ponad 36 000. To Ledóchowski powołał Instytut Orientalny oraz Collegium Russicum i Instytut Biblijny przy Uniwersytecie Gregoriańskim. To on wspierał budowę nowych budynków tegoż Uniwersytetu. On także wybudował nową kurię zakonu – 100 m od Placu Świętego Piotra.

Był jednym z najbardziej owocnych Generalów – zarówno gdy idzie o wzrost zakonu, jak i jego odnowę duchową, choć przez 27 lat działał w trudnych czasach. Włodzimierz zmarł 13 grudnia 1942 r. w Rzymie. Po uroczystościach pogrzebowych w patronalnym jezuickim kościele im. Gezu (im. Jezus) jego ciało zostało złożone w mauzoleum na Campo Verano.

JT TJ

Jezuici - Radom - Kościół św. Trójcy.

Spowiedź zobacz www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoślizgowe • 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

Międzynarodowe Centrum
Medycyny Holistycznej

Mamy zaszczyt poinformować, że w marcu 2018 r. powstało Międzynarodowe Centrum Medycyny Holistycznej – MCMH z siedzibą w Radomiu przy ul. Wolność 10C.

Naszym głównym zadaniem jest pogrupowanie wiedzy z zakresu holistycznego podejścia do diagnostyki, leczenia i profilaktyki chorób. Wierzymy, że nasza misja spowoduje zwiększenie świadomości zarówno pacjentów, jak i prowadzących różne terapie oraz wpłynie na lepsze zrozumienie połączonego i ściśle współgrających ze sobą: podejścia holistycznego, medycyny niekonwencjonalnej i akademickiej.

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM
BERNARDYŃSKA511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

Tam gdzie będzie to możliwe, będziemy dążyć do prowadzenia terapii pozwalającej na autoregenerację organizmu chorego oraz jego odbudowę zarówno w sferze physis, jak i psyche – w myśl zasady „w zdrowym ciele zdrowy duch”...

Chcemy, aby każdy z naszych pacjentów był obsługiwany profesjonalnie i czuł się wyjątkowo poprzez dopracowanie do jego potrzeb programów, indywidualnych terapii zarówno holistycznych, jak i standardowych.

Trast medyczny **NOVA – MEDIC** przy Międzynarodowym Centrum Medycyny Holistycznej świadczy usługi z zakresu: ortopedii, neurologii, neurochirurgii, medycyny sportowej i rehabilitacji ogólnoustrojowej.

W naszej placówce zapewniamy Państwu szeroki wachlarz usług rehabilitacyjnych prowadzonych według najnowszych metod fizjoterapeutycznych. Rehabilitacja lecznicza prowadzona jest przez wykwalifikowany zespół terapeutów, poprzedzona diagnostyką z wykorzystaniem najnowszo-

czeńszego sprzętu.

Każdego dnia swojej pracy dokładamy wszelkich starań, aby sprostać wszystkim Państwa oczekiwaniom. Służąc naszym bogatym doświadczeniem zawodowym, potrafimy prawidłowo zdiagnozować dolegliwość oraz dobrać odpowiednią, dostosowaną do indywidualnych potrzeb pacjenta metodę leczenia. Oferujemy również możliwość szybkiej rezerwacji wizyty.

Zapraszamy na niekonwencjonalne metody leczenia, podparte wiedzą medyczną i ogromnym doświadczeniem do:

Ewa Kuckert – holista – rewelacyjna i profesjonalna diagnostyka całego organizmu aparatem bioscan, analiza aury, trening energetyczny i rozwiązywanie blokad.

Analiza aury daje możliwość odkrycia przyczyn chorób, dyskomfortu i stresu, a także bolesnych wspomnień z przeszłości.

Praca nad aurą może rozpocząć głębokie wewnętrzne procesy, które prowadzą do harmonizacji przepływu energii i ostatecznie do procesu odzyskiwania zdrowia.

Sesja zdejmuję blokady na różnych poziomach, aby umożliwić ciało rozpocząć proces samoleczenia z wielu poważnych chorób.

Zapisy osobiście w siedzibie MCMH
ul. Wolność 10C, Radom
lub telefonicznie: 696 522 822

PRACA Z KORZYŚCIĄ I Z POMYSŁEM NA SIEBIE

Y/0674

OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH

- dobra pensja, atrakcyjne bonusy
- jedna czytelna umowa
- wyższe składki ZUS

PROMEDICA24

Skontaktuj się z nami:

tel. 507 061 699,
Radom, ul. Moniuszki 20BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z

NFZ

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-2048 360 74 52,
600 766 982

P/0430

Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNYJolanta Wójcik
hematologRadom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043

AF/0338


SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA


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/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillektomia/
- 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 nowoczesnym i klimatyzowanym
salach operacyjnych Polmedic ul. Domagalskiego 7 i Osiedlowa 9
cennik Polmedic


**Pracownia 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

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

Władysław Edward Kostkowski
– chiroptaktyk, fitoterapeuta;
Terapia przewlekłych zwyrodnień
stawów kręgosłupa i kończyn, korekcja de-
formacji narządu ruchu dzieci i młodzieży,
medycyna chińska i ayurwedystyka.

Zapisy po wcześniejszym uzgodnie-
niu tel. 506 200 788

**Zapraszamy również na konsultacje
i zabiegi dwóch nowych usług:**

Ozonoterapia Hydrokolonoterapia

**Kompleksowe
BADANIA SŁUCHU**



Współpraca
z NFZ
25 lat tradycji
Ponad 450
lokalizacji w Polsce
Tysiące zadowolonych
pacjentów

Zapraszamy do naszego gabinetu na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
SŁUCHMED
Radom, ul. Mieszka I 1/3
tel. 789 218 601
czynne: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30

Trast medyczny przy Międzynarodowym Centrum Medycyny Holistycznej w Radomiu



NOVA-MEDIC
MEDYCYNĄ DLA CIEBIE

Diagnostyka:

EMG, EEG, USG, Test wydolności mięśni przykręgosłupowych wg dr Wolfa

Nasi Specjaliści:

Ortopedia i medycyna sportowa

dr n. med. Roman Kowal

lek. med. Stanisław Sławiński

Neurologia:

dr n. med. Elżbieta Kowal

Neurochirurgia:

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

Rehabilitacja:

dr n. med. Roman Kowal

lek. med. Agnieszka Raczyńska

W ramach **NFZ**

- poradnia rehabilitacji
- kwalifikacja i przygotowania do endoprotezoplastyki stawu biodrowego i kolanowego
- wstępna kwalifikacja do zabiegów dostawowego podania komórek macierzystych

KRÓTKIE TERMINY !!!

**Informacje i zapisy osobiście w siedzibie MCMH ul. Wolność 10C
lub telefonicznie : 696 522 822**

www.liberty.radom.pl

Regularne jedzenie kluczem do utrzymania stałej masy ciała

Przy zarządzaniu masą ciała najważniejsze jest spożywanie regularnych posiłków oraz dbanie o swój dobrostan psychiczny. Odchudzanie się i stosowanie różnych diet nie przynosi pożądanych rezultatów – czytamy na łamach „Eating Behaviors”.

„Ludzie często usiłują zapobiec przybieraniu na wadze poprzez stosowanie diet lub opuszczanie posiłków. W rzeczywistości takie działania powo-

duje na dłuższą metę wzrost gromadzenia się tłuszczu” – mówi współautorka badania Ulla Kaerckaeinen z Uniwersytetu Helsińskiego (Finlandia).

Badaczka i jej koledzy zapytali ochotników – kobiety i mężczyzn – jakie czynniki ułatwiają lub utrudniają im utrzymanie prawidłowej masy ciała. Informacje na temat masy ciała oraz stylu życia uczestników badania zebrano dwukrotnie – gdy mieli oni 24 oraz 34 lata.

Okazało się, że w ciągu dekady większość badanych osób przybierała na wadze przeciętnie o jeden kilogram na rok. Tylko 7,5 proc. kobiet i 3,8 proc. mężczyzn straciło w tym czasie zbędne kilogramy.

Głównymi czynnikami, które sprzyjały przybieraniu na wadze, były: nieregularne nawyki żywieniowe, odchudzanie się, częste spożywanie słodzonych napojów, małe zadowolenie z życia oraz – w przypadku kobiet – urodzenie co najmniej dwójki dzieci. U mężczyzn dodatkowym czynnikiem ryzyka było pale-

nie papierosów.

Przed wzrostem masy ciała chroniła przede wszystkim aktywność fizyczna.

Zdaniem naukowców wyniki badania sugerują, że utrzymanie prawidłowej masy ciała nie jest kwestią pozbycia się zbędnych kilogramów, ale prowadzenia zdrowego stylu życia. Ważne jest spożywanie regularnych posiłków, angażowanie się w aktywność fizyczną, dbanie o dobrostan psychiczny oraz posiadanie życiowego celu – twierdzą specjaliści.

Rezultaty badania opublikowano na stronie: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015317302295?via%3Dihub>.

Źródło: PAP



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 wspomaganie słuchu
(aparaty słuchowe, wkładki uszne, systemy
wspomagające słyszenie, baterie)

Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH
realizowane w ramach **NPZ** i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatria
poniedziałki od godz. 15

BEZPŁATNIE
NPZ

zgłoszenia tel.: 48 362 84 74, 48 362 50 02

ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowej

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz. 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku

730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008

ZBIGNIEW KUPIS

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Sawoy Medicus, Radom, ul. Główna 11 lok. 16

Zbigniew Kupis

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

CHIRURGIA NACZYNIOWA

- ✦ usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- ✦ laserowe operacje żylaków EVLA
- ✦ laserowe zabiegi proktologiczne
- ✦ badania - USG Color, Doppler
- ✦ skleroterapia żylaków kończyn dolnych

CHIRURGIA ESTETYCZNA

- ✦ liposukcja
- ✦ osocze bogatopłytkowe
- ✦ botox
- ✦ kwas hialuronowy
- ✦ laserowe usuwanie zmian skórnych

Zapisy i rejestracja

pon. - pt.
kom. 722 341 247,
tel. 48 370 38 84

NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ

Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.



Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:

- Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtl
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

tel. 570 911 949; www.infant.com.pl

Zapraszamy!

Y/0643



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



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

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

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0643

O szpitalach radomskich

Szpital św. Aleksandra

Powstałe w Radomiu w 1815 roku Towarzystwo Dobroczynności, w 1817 roku rozszerzyło swoją działalność na teren całego województwa.

W 1828 roku rozpoczęto budowę szpitala, którą zakończono rok później. Szpital stanął na Krakowskim Przedmieściu pod nr 232, na placu o pow. 0,67 ha, który należał do suprymowanego klasztoru księży Cystersów Wąchockich, za roczny czynsz w wysokości 15 złp. Towarzystwo, nie dysponując dużymi funduszami, zbudowało budynek szpitala murowany, parterowy, składający się z 7 sal chorych mieszczących 18 chorych (a w razie epidemii – 30) z kuchnią, spiżarnią, magazynem, łaznią i mieszkaniem dla dozorczy. Szpital otrzymał imię św. Aleksandra (nazwa pochodziła od panującego wówczas cara Aleksandra I) i przyjmowano doń tylko chorych mieszkańców miasta Radomia. W tym czasie, na terenie woj. sandomierskiego, istniały tylko dwa szpitale – w Sandomierzu i Radomiu. Dr med. Jakub Lewandowski, opracował zasady tymczasowej administracji szpitala. Właściciel apteki Karol Hoppen, znany artysta malarz, zadeklarował się dostarczać do szpitala lekarstwa w ciągu pierwszego roku bezpłatnie, a w ciągu następnych lat za połowę ceny. Budynek szpitala szybko okazał się niewystarczający – już w 1838 r. raportowano Radzie Miasta, że w szpitalu panuje ciasnota (przebywało w nim 36 chorych, a rok później – już 49). Pogarszał się także stan techniczny budynków. W 1844 r. Rada Główna Opiekuńcza pisała po odbytej kontroli do Komisji Rządowej Spraw Wewnętrznych: „... dom obecnie na szpital zajmowany, łączy w sobie wszelkie niedogodności, z powodu złego rozpołożenia, wilgoci sal i szczupłości lokatów – niedogodnościom zaś tym, ani przez rozszerzenie, ani przez podwyższenie dzisiejszego domu zaradzić nie można”. Z narzędzi szpital w roku 1836 dysponował następującymi: „szyrynga cynowa duża, maszyna albana do złożenia nogi, 2 maszyny Sotera drewniane ze sznurami, bańki szklane 16 sztuk, gąbki 3 sztuki i materiały opatrunkowe”. Dopiero w 1841 r. przekazano, pozyskane „po byłym Wojsku Polskim”, narzędzia chirurgiczne. Ówczesna Rada Opiekuńcza Radomska mając pewne kapitały zebrane z dobrowolnych ofiar, wysunęła projekt budowy nowego szpitala, który mógłby pomieścić 80 i więcej chorych. W tym celu Rada Opiekuńcza przy współudziale ówczesnego gubernatora Aleksieja Bochtiejewa zajęła się zbieraniem ofiar na budowę nowego szpitala.

We wrześniu 1844 roku rozpoczęto budowę nowego szpitala – lokalizując go na placu o pow. 0,6659 ha kupionym od małżonków Tymińskich, a zlokalizowanym u zbiegu ulic Warszawskiej i Koziennickiej. Poświęcenie szpitala (urządzonego na 60 łózek) odbyło się w dniu 21 października 1847 roku, a przeniesienie chorych ze starego szpitala odbyło się w dniu 29 października tegoż roku. Nowy szpital początkowo, do 1851 roku, nosił nadal nazwę Św. Aleksandra i dopiero w tym roku, wskutek częstych pomyłek ze szpitalem o tejże nazwie w Radomsku, otrzymał nazwę Szpitala Św. Kazimierza, na cześć ks. Kazimierza Pełczyńskiego, proboszcza Jedlińskiego, byłego rektora księży Pijarów Radomskich, który będąc przewodniczącym Powiatowej Rady Opiekuńczej, dołożył wielu starań w sprawie budowy szpitala. Budynek starego szpitala sprzedano w 1851 roku Gminie Żydowskiej, która urządziła w nim szpital dla swoich współwyznawców.

Dr n. med. Robert Wiraszka, dr hab. med. J. Reymond

Osiedle Tulipanowa



Domy w Siczkach w cenie mieszkań w Radomiu

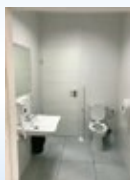
Domy wolnostojące - w Puszczy Kozienickiej
i przy zalewie w Siczkach,
tylko **2600 zł/m²** netto (liczone z działką)
www.osiedletulipanowa.pl tel.: 509 767 520

LOKAŁ DO WYNAJĘCIA W CENTRUM

Budynek usytuowany w samym centrum
w najbardziej ruchliwej części miasta.

Radom
ul. Żeromskiego 84 C
(Budynek w strefie otwartej dla ruchu)

Powierzchnia wykończona **277 m²**,
możliwość dowolnej przebudowy.



Lokał na drugim piętrze, winda.
Ogrzewanie z sieci miejskiej.
Poprzedni najemca prowadził
działalność medyczną.

Dane adresowe:
darek@solter.pl
Telefon: **501 275 854**

IF INTERFACH
monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patroli
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

"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

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**

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

Trzeci Dar Ducha Świętego – DAR RADY

W Psalmie 16 czytamy słowa: „Błogosławię Pana, który dał mi rozsądek” - Pan mówi do mego wnętrza. Jest to dar Ducha Świętego: dar rady. Wiemy, jak szczególnie w chwilach najtrudniejszych ważna jest możliwość liczenia na sugestię

osób mądrych, które nam dobrze życzą. Otóż, poprzez dar rady, to sam Bóg, przez swego Ducha oświeca nasze serce, abyśmy pojęli właściwy sposób mówienia i zachowania oraz drogę, którą należy pójść. Jak ten dar w nas działa?

94 OGÓLNOPOLSKA PIELGRZYMKA SŁUŻBY ZDROWIA NA JASNA GÓRĘ 26-27 MAJA 2018 R.

SOBOTA 26 MAJA:

Godzina 21.00 Apel Jasnogórski

(Po Apelu około godziny 21.30 Droga Krzyżowa na Wałach

Godzina 23.00 - Kaplica Cudownego Obrazu

- Msza św w wigilię uroczystości Trójcy Przenajświętszej

zapisy: ks. Konrad +48 604 214 773



ZIEMIA ŚWIĘTA

– PIELGRZYMKA 10-DNIOWA 05-14 2018 r.

Betlejem – Jerozolima – Ein Karem – Cezarea Nad-

morska – Karmel – Nazaret – Kana Galilejska - Góra Błogosławieństw

– Tabgha – Galilea - Góra Tabor – Jerycho – Betania Nad Jordanem –

Morze Martwe – Jerozolima - Tel Aviv

ZAPISY/INFORMACJE KS.GRZEGORZ 606246866

Beatyfikacja Pielęgniarki

Beatyfikacja Pielęgniarki Hanny Chrzanowskiej odbędzie się 28 kwietnia 2018 roku w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie-Łagiewnikach. Uroczystość rozpocznie się o godzinie 10:00.

Serdecznie zapraszamy! zapisy: ks. Konrad +48604214773



Hanna Chrzanowska (1902-1973) była krakowską pielęgniarką, córką prof. Ignacego Chrzanowskiego, polonisty z UJ, opiekującą się ze szczególnym oddaniem ciężko chorymi w ich domach, o której kard. Karol Wojtyła wspominał, że była dla niego „ogromną pomocą i oparciem”. Jej proces beatyfikacyjny otworzył w 1998 roku w Krakowie kard. Franciszek Macharski, który dobrze ją znał. Postępowanie na szczeblu diecezjalnym dało okazję do dokładnego prześledzenia życia i działalności pielęgniarki i zakończyło się w 2002 roku. 7 lipca ub. roku papież Franciszek zatwierdził dekret beatyfikacyjny w jej sprawie. Podstawą było uznanie

cudu uzdrowienia mieszkanki Krakowa z 2001 r. za przyczyną służebnicy Bożej.

Abp Marek Jędraszewski uznał jej beatyfikację za najważniejsze tegoroczne wydarzenie duszpasterskie w archidiecezji. - W moim przekonaniu, wpisuje się ono w świętowanie 100. rocznicy odzyskania niepodległości, bo to, co pokazała w swoim życiu H. Chrzanowska, to właśnie walka o Polskę. Przechodziła przez dramatyczne etapy rodzenia się polskiej niepodległości. Jej życie było ciągłym szukaniem sposobu, w jaki można Polsce służyć, zwłaszcza służyć jej poprzez służbę ludziom potrzebującym opieki i wsparcia w chorobie - powiedział metropolita krakowski podczas konferencji prasowej w Domu Arcybiskupów Krakowskich.

Duch Święty w chwili, kiedy Go przyjmujemy i gościmy w naszych sercach, natychmiast zaczyna czynić nas wrażliwymi na Swój głos i ukierunkowywać nasze myśli, uczucia i nasze intencje według serca Bożego. Równocześnie prowadzi nas coraz bardziej, byśmy kierowali wewnętrznym spojrzeniem ku Jezusowi, jako wzorowi naszego sposobu działania i odnoszenia się do Boga Ojca i naszych braci. Duch Święty poprzez dar rady czyni nasze sumienie zdolnym do dokonania konkretnego wyboru w komunii z Bogiem, zgodnie z logiką Jezusa i Jego Ewangelii. W ten sposób Duch Święty pomaga nam wzrastać wewnętrznym, sprawia, że rozwijamy się pozytywnie we wspólnocie i pomaga nam, byśmy nie zdawali się na łaskę i niełaskę egoizmu i swojego sposobu widzenia rzeczy. W ten sposób Duch Święty pomaga nam się rozwijać, a także żyć we wspólnocie.

Katecheza Papieża Franciszka

POSŁUGA DUSZPASTERKA W SZPITALACH

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. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDź: podczas roznoszenia komunii św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

TELEFON DYŻURNY: 602307457

KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

MSS 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. 9.00 - 13.00

sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30

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

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: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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
Sob 8-14

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
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDŁOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036



**PODZIEL SIĘ MIŁOŚCIĄ
PRZekaż SWÓJ 1%**

KRS 0000150776

WIĘCEJ NA
WWW.DZIELO.PL



Lekcja
Temat: Uczymy dobrych rachunków
*Dzieląc się miłością,
mnożymy dobro.*