01/2020 (nr 290)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Rozpoczęliśmy kolejny 2020 rok

Patrząc na dynamiczny rozwój wydarzeń wokół nas, rok 2020 będzie z całą pewnością bardzo ważny w naszym życiu. Jak zwykle stojąc na progu kolejnego nowego roku, wyznaczamy sobie kierunki i plany działania. Podejmujemy tzw. noworoczne postanowienia. Czy uda nam się zrealizować to, co zaplanowane i dotrzymać tego, co postanowione, to już czas pokaże. A że nie wszystko zależy od nas, a wręcz wiele będzie się działo bez naszego przyzwolenia, to uzbroiwszy się w pokorę, przyjdzie nam zapewne zmieniać obrany kurs, tak aby jak najszczęśliwiej dotrzeć do wyznaczonych dziś portów.

Naszym najważniejszym portem w życiu jest na pewno rodzina. Kapitanat, czyli nasi rodzice, pod okiem których przygotowujemy się do samodzielnego rejsu, keja z której spoglądamy na otaczający nas ocean życia, snując marzenia na przyszłość i cuma, którą w stosownym czasie oddajemy na ląd, aby wypłynąć w swój rejs, dla każdego inny. Dzisiaj rodzina znajduje się w centrum uwagi wielu środowisk. Politycy, ekonomiści, filozofowie i dziennikarze – wszyscy oni skupiają się na rodzinie. Dlaczego? Co się takiego stało, że wszyscy zabiegają właśnie o nią? Odpowiedź wydaje się oczywista. Rodzina to skarb bezcenny, który należy strzec i o który należy walczyć. Także i w Zdrówku w tym roku będzie nieco więcej o rodzinie, o czym będzie można się przekonać, czytając pierwszy w tym roku numer.

Serdecznie zapraszam do lektury.

zg

WYBRANE ARTYKUŁY:

Postanowienia noworoczne
Czytaj na stronie 4.

Dekalog narciarza
Czytaj na stronie 6.

Masaż gorącymi kamieniami
Czytaj na stronie 10.

Elementy tworzące jedność małżeńską
Czytaj na stronie 13.

Jakie są przyczyny niepłodności kobiet?
Czytaj na stronie 16.

CUKRZYCA - choroba przewlekła, cichy zabójca
Czytaj na stronie 20.

Bogactwo natury – płatki jaglane
Czytaj na stronie 22.

E-zlecenia
Czytaj na stronie 24.

Zegar biologiczny zimą
Czytaj na stronie 26.

Kapelańskie ABC
Czytaj na stronie 31.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.
Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8^{oo}- 17^{oo}
Gwarantujemy fachową i miłą obsługę
Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :
- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
  - *umowy o pracę i umowy zlecenia* - *listy płac* - *deklaracje ZUS*
- obsługa finansowo-księgowa
  - *prowadzenie ksiąg rachunkowych* - *rozliczenia podatkowe*
  - *prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów*

AD/0272

PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

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

M/0473

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!
Ruszają Czwarte Radomskie Badania Słuchu

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

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

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

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

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

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI
Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 5, 16, 29
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 23
Hematologia - str. 4
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 17
Neurologia – str. 14, 15, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 8, 19, 26
Ortopedia – str. 14, 16, 24
Pediatria – str. 24
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 11, 14, 27
Reumatologia - str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE
Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 24
Opieka długoterminowa - str. 4, 6, 12
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 7, 13, 24, 25

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 4, 7, 8, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
Gabinety kosmetyczne – str. 10

MEDYCYNA PRACY
– str. 11, 25

MEDYCYNA NATURALNA
– str. 7

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 27, 28, 30

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 21, 28
Inne - str. 5, 13, 26, 29, 30

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 31

PRACOWNIA USG
www.usgradom.pl
USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD
- *położnictwo - badania płodu* ***TRÓJWYMIAROWE***
- *ginekologia*
- *jama brzuszna*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

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

B/0142

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

ZAPRASZAMY
Od poniedziałku do piątku od 7^{00} do 18^{00}
Realizujemy bezpłatne usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe

Szpital oraz komercyjne usługi medyczne:

- Kardiologia dla dorosłych i dzieci (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
- i wiele innych specjalizacji.

NOWOŚĆ PORADNIE NFZ
- leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży
- oraz poradnia preluksacyjna

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10
Leczenie szpitalne

www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE
KRÓTKIE TERMINY!
zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- ginekologia (NFZ)
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka
– szybkie terminy na **NFZ**

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

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

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

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl
Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

L/0273

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

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

Monika Lipiec
kardiolog
spec. chorób wewnętrznych
KONSULTACJE (leczenie) EKG
Medica
Radom, ul. Słowackiego 48/48a
zapisy od godz. 12
tel. 48 365 49 33, 730 318 320,
ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie
K/0334

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
K/0102

Postanowienia noworoczne: co zrobić, by udało się ich dotrzymać?

Postanowienia noworoczne robi większość z nas – Nowy Rok jest bowiem dla nas jak czysta kartka. Niezapisana, niezamalowana, idealna do wypełnienia właśnie noworocznymi postanowieniami. Tylko dlaczego tak trudno ich dotrzymać? Przeczytajcie, co zrobić, by bardziej skutecznie przestrzegać swoich postanowień noworocznych!

Postanowienia noworoczne są, zdaniem psychologów, naszą odpowiedzią na nadejście Nowego Roku, który traktujemy jako symbol, pierwszy dzień naszego nowego (i w domyśle lepszego) życia. To, co nie udało się w mijającym roku, z pewnością nadrobimy. Jednak jak pokazuje doświadczenie, z postanowień noworocznych najczęściej pozostają tylko słowa.

Według statystyk jedynie co 20. osoba, która wyznacza sobie noworoczne cele, w stu procentach dotrzymuje wszystkich postanowień. Być może wynika to ze zbyt dużych oczekiwań i wymagań, które sobie stawiamy. Porywanie się z motyką na słońce rzadko kiedy się udaje. Umiejętna ocena własnych możliwości to jeden z ważniejszych elementów skutecznego planowania i wprowadzania w życie zmian.

Postanowienia noworoczne: sztuka ich formułowania

Co więc zrobić, by swoich postanowień noworocznych dotrzymać? Przede wszystkim, nie postanawiajmy czegoś, co jest niemożliwe do zrealizowania (np. rzucam palenie od 1 stycznia, do końca zimy schudnę 30 kilo, w ciągu paru miesięcy opanuję język japoński). Takie obietnice nie mają sensu, a trudność ich wykonania może nas jeszcze bardziej demotywować.

Zamiast tego postanówmy sobie coś, co na 90 proc. zrealizujemy (np. OGRANICZĘ palenie, ZACZNĘ naukę obcego języka, ZAPISZĘ się na kurs tańca). Jeśli uda nam się to wykonać, nasza samoocena zdecydowanie wzrośnie, a my będziemy mogli stawiać przed sobą coraz trudniejsze zadania.

Według psycholog Ewy Woydyłło siła noworocznych postanowień nie leży w natychmiastowym efekcie, ale w zmianie sposobu myślenia i w motywacji do podjęcia owocnego wysiłku. – Większość zmian w naszym życiu dokonuje się nie w wyniku nagłego zdarzenia, tylko w wyniku naszej pracy – przypomina Woydyłło.

– Postanowienie noworoczne kieruje uwagę na jakiś cel, np. będę biegać i nawet jeśli tego nie wykonam od razu, to już ruszył proces. Pewnego dnia pojawi się też jego efekt. Jeśli komuś bardzo zależy, to na pewno mu się uda – przekonuje psycholog.

Wybieraj postanowienia noworoczne, których jesteś w stanie dotrzymać

Nowy Rok zdecydowanie sprzyja postanowieniom. Nie podchodźmy jednak do nich zbyt serio. Czasem warto „przymrużyć oko" i poszukać postanowień noworocznych łatwiejszych w realizacji, na przykład:

1. Nigdy więcej nie dam się namówić na magiczne kremy, które w tydzień odmładzają twarz, rozświetlą cerę, wyrównają nierówności, ukryją piegi i wygładzą w sposób oszałamiający. Takich kremów po prostu nie ma. Co prawda skrywają w sobie pył księżycowy, molekuły, pyłki kwiatowe zbierane o brzasku słońca i mieszanki pobudzające naczynia krwionośne, ale żaden z nich nie zmieni naszej metryki w sposób widoczny i namacalny.

2. Pokocham (prawie) wszystkie dzieci – zarówno swoich znajomych, jak i obcych ludzi również. Nie będę się denerwować faktem, że ktoś wrzeszczy do mojego ucha, podarł mi grabkami rajstopy, walnął wiaderkiem w kolano, wysypał wszystko z torebki i wrzucił komórkę do stawu, bo „dzwoniła do rybek". Dzieci to nasz największy skarb i tego się zgodnie z postanowieniami noworocznymi trzymajmy.

3. Zacznę czytać instrukcje obsługi różnych sprzętów, które posiadam, a których nie używam, bowiem wydają mi się dość skomplikowane. Nauczę się składać wyciskarkę do soków i nie zostanie mi w ręku żadna część, z którą nie będę wiedziała co zrobić. Opanuję wprowadzanie pinu do radia samochodowego i sama zacznę wlewać płyn do spryskiwaczy.

4. Przynajmniej raz w nowym roku uda mi się złożyć samodzielnie mapę według zgięć, których dokonano w drukarni.

5. Zmuszę się do wykonywania

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

DAN-MAR
503 849 387
Y/0328

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

jakiegokolwiek sportu. Przynajmniej raz w tygodniu zegnę swój kręgosłup w ramach fitnessu albo zastygnę z nogą w górze podczas zajęć jogi, albo zrobię więcej niż jeden przysiad.

6. Wyskrobię dla siebie mnóstwo wolnego czasu. Organizacja codziennego życia zaskoczy mnie samą. Znajdę czas na pracę, przeplotę go zabawą z dzieckiem, spacerem z psem, rozmową z mężem, czytaniem książki, kinem, teatrem, kulinarnymi akrobacjami i wieczorami wellness, podczas których skąpana w malinowej pianie oddam się rozmyślaniom o niczym. Na dodatek będę się kładła najpóźniej o dziesiątej wieczorem i wstanę wypoczęta, wyspana oraz promieniejąca energią na nowy dzień. Wśród moich postanowień noworocznych jest również to, że nigdy też nie zachoruję, bo to by mnie wybiło z rytmu.

Tyle postanowień noworocznych. Wieczorem możemy wykreślić połowę z nich. A może wystarczy jedno?

[...]

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!
PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.
REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna

40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne
DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne,
Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG
C/0420
ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

Y/0190
Poznaj dobroczynny wpływ czystego tlenu
TLENOTERAPIA
GABINET TERAPII HIPERBARYCZNEJ

Radom, ul. Słowackiego 198, 2 piętro / winda
WWW.TLENOTERAPIA.RADOM.PL
TLENOTERAPIA HIPERBARYCZNA nieinwazyjna metoda leczenia wielu schorzeń polegająca na oddychaniu czystym tlenem w warunkach podwyższonego ciśnienia.
SKUTECZNE DZIAŁANIE
Przebywanie w środowisku zwiększonej ilości tlenu skutecznie usuwa z naszego organizmu wirusy, bakterie, toksyny i pasożyty, które nie tolerują takiego otoczenia.
NATURALNA REHABILITACJA
Hiperbaria to jedno z najlepszych rozwiązań dla rehabilitacji. Dzięki zabiegom w komorze organizm szybciej wraca do zdrowia po urazach czy przebytych chorobach.
WIELOKIERUNKOWE ZASTOSOWANIE
Kardiologia, onkologia, neurologia, chirurgia, stomatologia, ortopedia, choroby przewlekłe, reumatologia, dermatologia, cukrzyca, sport, odmładzanie, autyzm, inne...
Zapisy oraz wszelkie informacje pn. - pt w godz. 10-16 tel.: 533 878 008
E-mail: tlenoterapiaradom@gmail.com

Bezpieczeństwo na stoku narciarskim, czyli dekalog narciarza

Dekalog narciarza powstał, by zapewnić bezpieczeństwo na stokach. Powinni go poznać wszyscy początkujący narciarze, których brawura często przewyższa umiejętności. Aby wyjazd na narty był udany, trzeba wiedzieć co robić, by uniknąć wypadku na stoku narciarskim. Oto zasady bezpieczeństwa na stoku.

Dekalog narciarski powstał po to, by zwiększyć bezpieczeństwo na stoku. Na powszechnie dziś kupowanych nartach carvingowych każdy może nauczyć się podstaw narciarstwa w kilka dni. Po krótkiej nauce, taki adept narciarstwa, nie zdając sobie sprawy z tego, że jego umiejętności są tak naprawdę mizerne, idzie na stok narciarski, przyspiesza i nie zawsze udaje mu się wyhamować.

Każdy, kto decyduje się na naukę jazdy na nartach, musi zdawać sobie sprawę, że nie opanuje tej sztuki ani w trzy dni, ani nawet w tydzień. Niestety początkujący narciarze nie przyjmują tego do wiadomości, a sytuacja na trasach zjazdowych staje się krytyczna: na przykład we Włoszech porównano dane z narciarskich wypadków, jakie zdarzyły się w Alpach w 1995 i 2000 roku. Okazało się, że ich liczba wzrosła 17-krotnie. Również na polskich stokach sytuacja pogarsza się z roku na rok.

Przyczyny wypadków na nartach

Główną przyczyną wzrostu ilości wypadków jest rewolucja w sprzęcie i tłok na stokach. Łatwość jazdy na nartach carvingowych zachęca do rozwijania nadmiernych szybkości mimo braku niezbędnego doświadczenia w szusowaniu. Często dochodzi do tego źle dobrany sprzęt i niechęć do szlifowania formy z instruktorem.

Bezpieczeństwo na nartach w 7 krokach

Aby urlop na nartach nie zakończył się w szpitalu:

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

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

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

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

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

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

Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci w schorzeniach neurologicznych

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12
lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Kozera
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie
- 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

telefony: stacjonarny **48 66 01 001**, komórkowy **601 485 952, 608 511 928**
R/03647

mgr Joanna Dunin
psycholog i psychoterapeutka
Psychoterapia w Radomiu w nurcie Analizy Bioenergetycznej Alexandra Lowena
„Prawdziwym kryterium udanej terapii jest to, że zapoczątkowuje ona proces rozwoju, który pacjent może kontynuować bez pomocy terapeuty”. Alexander Lowen
/PsychoterapiaLowen
Podleśna 98, Radom
504 170 348
www.polaczenie-psychoterapia.pl
H/0354

1 poświęć przed wyjazdem nieco czasu na suchą zaprawę;

2 sprzęt kupuj wyłącznie z fachowcem; przed zakupem sprecyzuj, czego oczekujesz, potem określ swoje umiejętności i parametry (waga, wzrost);

3 jadąc na narty samochodem, nie przewoź odkrytych nart na dachu; drobiny soli i piasku mogą uszkodzić elementy plastikowe wiązań;

4 bez względy na poziom umiejętności i wybór trasy – zawsze zakładaj kask;

5 przed pierwszym zjazdem poświęć chwilę na lekką rozgrzewkę;

6 szybkość jazdy dopasuj do warunków śniegowych i pogodowych;

7 przestrzegaj międzynarodowego kodeksu narciarskiego.

Międzynarodowy kodeks narciarski

1. Zachowuj się tak, by nikomu nie zagrażać i nie spowodować żadnej szkody.

2. Panuj nad szybkością i sposobem jazdy. Poruszaj się tak, by w razie konieczności móc zatrzymać się lub skręcić.

3. Wybieraj taki tor jazdy, na którym unikniesz wszelkiej możliwości zderzenia z narciarzem znajdującym się poniżej na stoku.

4. Wyprzedzać możesz z każdej strony, ale tylko w takiej odległości, która zapewni innemu narciarzowi przestrzeń do wszelkich jego manewrów.

5. Narciarz, który wjeżdża na drogę zjazdu lub po zatrzymaniu się znowu chce ruszać, ma obowiązek sprawdzić patrząc w górę i w dół stoku, czy może to uczynić bez zagrożenia dla siebie i innych.

6. Tylko w razie absolutnej konieczności można zatrzymać się w miejscach zwężeń i złej widoczności. Po upadku narciarz musi usunąć się z toru jazdy tak szybko, jak jest to możliwe.

7. Narciarz może schodzić lub podchodzić tylko skrajem trasy, a w razie złej widoczności powinien zejść z trasy.

8. Każdy narciarz ma obowiązek stosowania się do znaków i sygnalizacji.

9. W razie wypadku każdy narciarz ma obowiązek niesienia pomocy.

10. Każdy kto uczestniczy w wypadku lub jest jego świadkiem, powinien podać swoje dane osobowe.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
L/0563

OD 1 GRUDNIA POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY
Wykonywanie badań na życzenie pacjentów oraz w ramach pakietu LUXMED, PZU, ENELMED
Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876
świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

medistar
SKLEP MEDYCZNY
Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks 48 360 83 24
e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl
BEZPŁATNY DOWÓZ TOWARU DO INSTYTUCJI
REALIZUJEMY WNIOSKI NA NFZ
AA/0289

PSYCHOLOGIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com

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

endomed®

ul. Kilińskiego 6
tel. 48 340 02 35, 48 340 02 36
kom. 606 169 634, 606 169 637
www.endomed.radom.pl

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

INTERNIŚCI

lek. med. **Anna Frydryk** • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog
dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska** • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. med. **Ewa Modrzewska-Lesisz** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
lek. med. **Anna Malinowska** • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog
lek. med. **Ewa Molenda** • spec. chorób wewnętrznych
dr n. med. **Violetta Wilk** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
lek.med. **Marta Koper-Grygiel**• spec.medycyny rodzinnej

PEDIATRZY

lek. med. **Paulina Kozińska** • pediatra
lek. med. **Monika Ociesa** • spec. pediatra
lek. med. **Grzegorz Smelcerz** • spec. pediatra
lek. med. **Stanisława Szcześniak-Mazur** • spec. pediatra
lek. med. **Grzegorz Walczyński** • spec. pediatra
lek. med. **Iwona Kędzior-Biedrzycka** • spec. pediatra, kardiolog

NFZ **PUNKT SZCZEPIEŃ**
NFZ **GABINET ZABIEGOWY - EKG**
NFZ **PUNKT POBRAŃ LABORATORYJNYCH**

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ **Gastroenterologiczna –** lek. med. **Janusz Romanowski**, lek. med. **Marek Stankiewicz**, lek. med. **Jacek Kuta**, lek. med. **Ewa Tylec-Osóbka**, lek. med. **Bartłomiej Kalbarczyk** lek. Jacek Sobaszek,

NFZ **Gastroenterologiczna dla dzieci –** lek. med. **Lesław Syczewski**

NFZ **Proktologiczna –** lek. med. **Jacek Sobaszek,** lek. med. **Sebastian Grudziński**

NFZ **Onkologiczna –** dr n. med. **Robert Wiraszka**, lek. med. **Jacek Jodłowski**

Chirurgii ogólnej/onkologicznej – lek.med.Jacek Sobaszek, lek.med.Jacek Jodłowski

Chirurgii naczyniowej – dr n.med. **Adam Kukliński,** lek.med. **Bolesław Sprawka,** lek.med. **Artur Żuchowski**

Chirurgii dla Dzieci – lek.med. **Ewa Elertowska**

Diabetologiczna – lek.med. **Anna Frydryk**

Endokrynologiczna – lek.med. **Krzysztof Bocheński,** lek.med. **Ewa Modrzewska-Lesisz,** dr n.med. **Violetta Wilk**

Kardiologiczna – lek.med. **Anna Malinowska** – wizyty, Holter RR

Nefrologiczna – dr n.med. **Karolina Furman-Kuklińska**

Neurologiczna – lek.med. **Elżbieta Przepiórka**

Ortopedyczna – lek.med. **Tomasz Romaniuk** (wizyty, USG - ortopedyczne, preluksacja)

Pulmonologiczna – lek.med. **Mariusz Korzeniowski**

Urologiczna – lek.med. **Radosław Molga,** lek.med. **Antoni Nierubca**

Zdrowia Psychicznego – lek.med. **Małgorzata Nagadowska-Nojek**

Dietetyczna – mgr **Małgorzata Janusz**

Z/0029

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA NFZ BEZPŁATNIE

Rentgen cyfrowy
USG
USG – przezciemiączkowe
USG Doppler – szyi, kończyn dolnych

W NOWEJ CZĘŚCI ENDOMEDU – ul. Kilińskiego 6 IIp.

PRACOWNIA ENDOSKOPOWA (przeniesiona z ul.Ks.Sedlaka)

NFZ **gastroskopia, kolonoskopia, polipektomia z oceną histopatologiczną**

– lek.med. **Janusz Romanowski,** lek.med. **Marek Stankiewicz**, lek.med. **Ewa Tylec-Osóbka,** lek.med. **Jacek Kuta,** lek.med. **Bartłomiej Kalbarczyk,** lek.med. **Dorota Rozborska-Bobola,** lek.med. **Piotr Nóżka,** lek.med. **Paweł Kołodziej**, lek.med. **Anna Cybulska**, lek.med. **Michał Zieliński**

możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

– lek.med. **Jolanta Gajewska**, lek.med. **Maria Mroczkowska**, lek.med. **Maria Sieczko,** lek.med. **Jurkowska Agnieszka,** lek.med. **Krawczyk Grzegorz,** lek.med. **Lewandowski Tadeusz,** lek.med. **Borysewicz Magdalena,** lek.med. **Łęgowik Agnieszka**, lek.med. **Sys Krzysztof,** lek.med. **Barbara Magdzińska-Kupczałojć**, lek.med. **Katarzyna Biegańska,** lek.med **Katarzyna Karczewska**

CHIRURGIA NACZYNIOWA

dr n.med. **Adam Kukliński** – usuwanie żylaków metodą BABCOCK`A ; FLEBECTOMIA, RF RADIO FREQENCY, zamykanie żył klejem tkankowym, zamykanie żył metodą farmakomechaniczną FLEBGRIF, skleroterapia.

PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA

Prof. dr hab. med. **Radosław Rola**
– pracuje w Katedrze i klinice Neurochirurgii i Neurochirurgii Dziecięcej AM w Lublinie; stażysta wielu Klinik m.in. w Lille we Francji, w San Francisco w Kalifornii; Przewodniczący Komitetu Badań Naukowych (EANS), Przewodniczący Sekcji Neurochirurgii Unii Europejskich Specjalistów Medycznych (UEMS); leczenie pacjentów z nowotworami OUN, chorobami naczyniowymi mózgu, **leczenie operacyjne schorzeń kręgosłupa.**

Krzysztof Kura
– specjalista neurochirurg; starszy asystent Kliniki Neurochirurgii SP Szpitala Klinicznego Nr 4 w Lublinie; uczestnik wielu kursów i staży z zakresu chirurgii kręgosłupa (Francja, USA, Hiszpania, Niemcy); **zajmuje się leczeniem operacyjnym schorzeń kręgosłupa i in.**

Wojciech Czyżewski
– doktorant Centrum Symulacji Medycznej Katedry Anatomii Człowieka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, rezydent Kliniki Neurochirurgii Szpitala Bielańskiego w Warszawie, uczestnik praktycznych kursów z zakresu neurochirurgii (Szkocja, Czechy, Francja, Niemcy); **leczenie operacyjne chorób kręgosłupa oraz urazów czaszkowo-mózgowych.**

PARTNERZY MEDYCZNI

enel-med · Falck · MEDICOVER · PZU · GRUPA LUXMED · SIGNAL IDUNA · COMPENSA VIENNA INSURANCE GROUP · POL-ASSISTANCE · POLMED · Allianz

ENDOMED www.zdrowko.com

O/0029

R/0600
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
Fizjoterapeuta
mgr Kamil Zasławski
TERAPIA MANUALNA
dysfunkcje kręgosłupa,
kończyn górnych i dolnych
i stawów skroniowo-żuchwoych
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

AB/596
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
lek. med. Piotr Janik
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej
MEDYCYNA ESTETYCZNA
wycinanie znamion barwnikowych
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

AB/0605
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista dermatologii i wenerologii
lek. med. Katarzyna Żórawicz
DERMATOLOG
MEDYCYNA ESTETYCZNA
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Masaż gorącymi kamieniami

Z poprzednim moim artykułem zapoznały się panie, które dbają o swoją urodę i zdrowie. Dotyczył on masażu pośladków, którego efekty zachwycają zarówno płeć przepiękną, jak i tą mniej urodziwą.

Tym razem skupię się na gorącym temacie zakładającym jedność ciała i ducha. Masaż gorącymi kamieniami, bo o tym będzie mowa, przyczynia się do osiągnięcia dobrej kondycji psychofizycznej, która przekłada się na nasze zdrowie i samopoczucie.

Gorąca terapia jest właśnie dla Ciebie, jeśli odczuwasz następujące objawy:
– bóle kręgosłupa,
– bóle karku i szyi,
– bóle stawów,
– stres,
– zmęczenie,
– przygnębienie,
– smutek,
– bezsenność,
– bezradność,
– codzienne kłopoty,
– potrzebę wewnętrznego wyciszenia się,
– potrzebę rozluźnienia się,
– niską odporność,
– zaburzenia przemiany materii,
– bóle mięśni,
– drętwienie rąk lub nóg,
– problemy z pamięcią i koncentracją.

Nie musisz odczuwać wszystkich symptomów naraz. Wystarczy, że pojawia się jeden z nich i już możesz pomyśleć nad tym, jak przynieść ulgę swojemu duchowi i ciału.

Kamienna terapia jest starsza od akupunktury. Stosowana jest już od starożytności i wywodzi się z Dalekiego Wschodu. Dawni medycy hinduscy i chińscy opracowywali mapy rozmieszczenia punktów energetycznych i łączących je meridianów. W organizmie rozmieszczone są czakry, czyli ośrodki

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja 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
AB/577

Y/0375
Abc zdrowia
- zioła, mieszanki ziołowe
- maści, oleje
- kosmetyki
- soki, suplementy
Radom, ul. Okulickiego 50 A
czynne codziennie 8.30 - 17.30
soboty 8.00 - 14.00
tel. 572 810 812

MANUANA ORIENT RITUALS
Centrum Terapii Manualnych Twarzy i Ciała
Zaprasza na
- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecznicze
ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516
AB/0376

Radom,
ul. Piłsudskiego 7
NIERUCHOMOŚCI
JAŚKIEWICZ
tel.fax 48 363 21 61
www.jaskiewicz.com.pl
wycena pośrednictwo zarządzanie
Y/0681

energii. Każda czakra znajduje się w pobliżu jednego z gruczołów wydzielania wewnętrznego produkujących hormony niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ma to znaczenie, bo właśnie podczas masażu kamienie układa się zgodnie z tymi mapami. Przesuwa się je wzdłuż meridianów, co umożliwia przepływ energii. Taka terapia uwalnia zablokowaną energię z czakr.

Biało-czarna energia, czyli biały marmur i czarny bazalt. Kamienie bazaltowe wydobywa się z dna oceanów. To właśnie tam naturalny szlif dał im piasek i fale. Są gładkie i owalne. Aby zachowały swą zdrowotną moc, można je przechowywać w wodzie źródlanej lub w soli morskiej. Rozgrzane do 50 stopni Celsjusza długo trzymają ciepło i pobudzają krążenie krwi. Marmur za to słynie z właściwości chłodzących. Kamienie marmurowe układa się w miejscach podatnych na obrzęki.

Pewnie interesuję Cię, jak przygotować się do tego zabiegu. Już spieszę z radosną nowiną. Mianowicie przygotowanie jest proste: wystarczy w gabinecie zdjąć ubranie i pozostać w bieliźnie. Następnie w zależności od dolegliwości trzeba się ułożyć na plecach lub na brzuchu. Potem masażysta układa kamienie w odpowiednich miejscach na ciele, np. wzdłuż kręgosłupa, na twarzy bądź między palcami rąk i nóg. Przed Tobą cudowne zadanie: leżysz na wygodnym miejscu, odpoczywasz i niczym się nie martwisz. To jest czas dla Ciebie, dla Twojego komfortu, podczas którego odcinasz się od codziennych trosk i nastawiasz się na czerpanie pozytywnej energii. W końcu właśnie po to zjawiasz się na takim masażu.

Wyścig energii to pozytywne zjawisko mające wpływ na cały organizm. Efekt osiąga się, masując jednocześnie zimnymi i ciepłymi kamieniami. Organizm pozbywa się w ten sposób trujących substancji. Powstają mikroskopijne generatory energii, dzięki którym energia przepływa z miejsc zablokowanych do miejsc, gdzie tej energii brak.

Jeśli zdrowie Ci dopisuje, skorzystaj z gorącej terapii, bo wzmocni to Twój organizm, a dobre samopoczucie utrzyma się dzięki relaksowi. Jeżeli zaś czujesz, że zdrowie nie jest w wymarzonym stanie, zaopiekuj się swoimi dolegliwościami i przyjdź na terapię. Poczujesz ulgę i pozyskasz energię, która jest ważna dla każdego. W razie pytań – śmiało zadawaj je swojemu masażyście.

Masaż gorącymi kamieniami – gorąco zapraszam.

Masażysta Marcin Mańdziuk

Zapisy pod numerem tel. 534 530 430 lub 48 360 11 44.

W następnym artykule prześlę pozytywne wibracje z aquavibronu, czyli urządzenia do masażu wibracyjnego.

Masaże

- Terapia manualna
- Masaż klasyczny ręczny
- Aquavibron - masaż wibracyjny
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi
- Drenaż limfatyczny

R/0284

Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

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

rehabilitacja-radom.neostrada.pl
facebook/Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com
ZDROWIE
www.zdrowko.com
OPIEKA PIELĘGNIARSKA
www.zdrowko.com

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

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

Kalendarz szczepień 2020

Kalendarz szczepień obowiązkowych na rok 2020 to program, według którego realizowane są szczepienia u pacjentów do dziewiętnastego roku życia oraz u osób szczególnie narażonych na zachorowanie. Jak przedstawia się kalendarz szczepień na kolejny rok?

Szczepienia obowiązkowe są realizowane według ustalonego kalendarza u pacjentów do dziewiętnastego roku życia oraz u osób szczególnie narażonych (np. studentów medycyny, pracowników ochrony zdrowia). Szczepienia obowiązkowe są realizowane w ramach NFZ – są refundowane przez państwo, co oznacza tyle, że osoba poddająca się szczepieniu nie ponosi kosztów.

Szczepienia przyczyniają się do zahamowania krążenia drobnoustrojów i ochrony osób nie tylko zaszczepionych, lecz także tych, które z jakichś powodów nie zostały zaszczepione. Dają maksymalną ochronę przed zakażeniem i przyczyniają się do zmniejszenia ilości wystąpień poszczególnych chorób zakaźnych.

Pierwszy rok życia

Program szczepień obowiązkowych na rok 2020 został opublikowany w komunikacie Głównego Inspektora Sanitarnego.

1. W ciągu 24 godzin po urodzeniu dziecko otrzymuje pierwszą dawkę szczepionki przeciw WZW typu B, a na gruźlicę przed wypisaniem dziecka z oddziału noworodkowego.

2. Drugi miesiąc życia (po ukończeniu szóstego tygodnia życia) – dziecko otrzymuje drugą dawkę szczepionki przeciw WZW typu B, a także pierwszą dawkę szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi oraz *Haemophilus influenzae* typu b i pneunokokom (do dwunastego miesiąca życia, urodzone przed 37. tygodniem ciąży lub urodzone z masą poniżej 2500 g).

3. Trzeci–czwarty miesiąc życia (po 8 tygodniach od poprzedniego szczepienia) podaje się drugą dawkę szczepionki przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi oraz *Haemophilus influenzae* typu b i pneunokokom, a także pierwszą dawkę szczepionki przeciw polio.

U dzieci z przeciwwskazaniami do szczepienia przeciw krztuścowi szczepionką pełnokomórkową oraz u dzieci urodzonych przed 37. tygodniem ciąży lub urodzonych z masą urodzeniową poniżej 2500 g należy zastosować szczepionkę błoniczo-tężcowo-krztuścową z bezkomórkowym komponentem krztuśca (DTap), według wskazań producenta szczepionki, zaś w przypadku orzeczenia przeciwwskazania do szczepienia przeciw krztuścowi należy zastosować szczepionkę błoniczo-tężcową (DT).

4. Piąty–szósty miesiąc życia (po 8 tygodniach od poprzedniego szczepienia) podaje się trzecią dawką szczepienia podstawowego przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi oraz Hib – *Haemophilus influenzae* typu b i drugą dawkę szczepienia podstawowego przeciwko polio.

5. Siódmy miesiąc życia – podaje się trzecią dawkę szczepionki przeciw WZW typu B.

[...]

Drugi rok życia

1. Trzynasty–piętnasty miesiąc życia – podaje się pierwszą dawkę szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce; trzecią dawkę szczepionki przeciwko pneunokokom.

2. Szesnasty–osiemnasty miesiąc życia – podaje się czwartą dawkę szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi, trzecią dawkę szczepionki przeciwko polio i czwartą dawkę

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa
PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta
REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

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

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
od pon. do pt.
w godz. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25
D/0047

szczepienia przeciw *Haemophilus influenzae* typu b (Hib).

Szósty rok życia

W szóstym roku życia podaje się pierwszą dawkę przypominającą szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi oraz przeciw polio. Podaje się także dawkę przypominającą szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce.

Dziesiąty rok życia

W dziesiątym roku życia dziecka podaje się dawkę przypominającą szczepionki MMR. Przypominamy, że MMR to szczepienie przeciw odrze, śwince, różyczce – podskórnie żywą szczepionką skojarzoną.

Czternasty i dziewiętnasty rok życia

W czternastym roku życia podaje się drugą dawkę przypominającą szczepionki przeciw błonicy i tężcowi, a w dziewiętnastym roku życia trzecią dawkę przypominającą tej szczepionki.

[...]

Od 2019 roku druga dawka szczepionki przeciwko odrze, śwince i różyczce będzie podawana w szóstym roku życia dziecka, a nie w dziesiątym, jak wcześniej.

Dokończenie na stronie 14.

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

RODZINA

Elementy tworzące jedność małżeńską

Wśród elementów budujących jedność małżeńską należy wyróżnić: wspólne łoże, wspólny stół i wspólną modlitwę.

Wspólne łoże – małżonkowie pragnąc budować głęboką więź, oddają się sobie w sferze seksualności. Ważne jest, aby mąż i żona sypiali razem, najlepiej w specjalnie do tego przeznaczonej sypialni, aby odnosili swoje pożycie do Boga, zdając sobie sprawę, że ich związek jest uświęcony sakramentem. Ważne jest też, aby nie odmawiali sobie siebie nawzajem z błahych przyczyn, czego typowym przykładem jest spędzanie nocy oddzielnie po każdej poważniejszej kłótni. Pewna kobieta daje świadectwo: *Pamiętam jeszcze sypialnię moich dziadków. Przed wejściem do niej wisiała niewielka kropielnica (pojemnik na wodę święconą) z krzyżem. Dziadkowie idąc spać do swojej małżeńskiej sypialni zawsze sięgali ręką do święconej wody i robili znak krzyża. Będąc dzieckiem odbierałam to jako gest potwierdzający fakt, że Bóg towarzyszy im w każdej chwili życia. Teraz rozumiem, że w ten sposób zapraszali Go do swojej intymnej, małżeńskiej relacji. Sypialnia dziadków była jedynym pokojem w którym nam dzieciom nie wolno się było bawić i bałaganić – to było ich „forum internum" – miejsce do którego mieli dostęp tylko oni i Bóg.*

Wspólne posiłki – ważnym elementem i miejscem tworzenia jedności małżeńskiej jest wspólne spożywanie posiłków. Małżonkowie wraz z dziećmi siadając razem do posiłku, tworzą sytuację rozmowy. Przy stole jest atmosfera dobrej rozmowy, jest czas dla rodziny. Dlatego dobrze, aby w domu był tak duży stół, by przy nim swobodnie usiadła cała rodzina, aby wszyscy się widzieli i słyszeli, aby mogli spojrzeć sobie w oczy i usłyszeć o radościach i problemach domowników. W czasie posiłku powinien być wyłączony telewizor i telefony komórkowe. Ludzie, którzy się lubią i chcą ze sobą rozmawiać, zwykle spożywają posiłki przy wspólnym stole.

Wspólna modlitwa – ma wartość jednoczącą małżonków. W niej mąż i żona w szczerości i otwartości mówią Bogu o tym, co ich dotyka, z czym mają problemy, ale też dziękują za siebie nawzajem. Bliska relacja, jaką jest małżeństwo, niesie ze sobą bardzo dużo sytuacji dobrych i trudnych. Podczas modlitwy małżonkowie stają w prawdzie przed Bogiem i samymi sobą. Powinni dostrzec, że współmałżonek nie jest moją własnością, tylko przede wszystkim pomocą w nawróceniu, czyli zobaczeniu siebie „w prawdzie", zobaczeniu gdzie jestem złośliwy, gdzie zadaję ból, dlaczego kłamię i czemu nie potrafię kochać. Modlitwa małżonków wpływa na wszystkie obszary życia małżeńskiego, a później rodzinnego.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

SKLEP MEDYCZNY ADMED NFZ
Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego
AA/0407
Sklepy medyczne ADMED:
Radom, ul. Osiedlowa 9, tel.: 48 366 10 78 lub 666 704 682, email: admed.radom@gmail.com
Radom, ul. Lekarska 2a, parter, tel.: 790 762 890, email: admed.radom1@gmail.com
Kozienice, al. Sikorskiego 10, tel.: 881 565 31, email: admed.sklepkozienice@gmail.com
Rehabilitacja domowa w ramach NFZ
mgr fizjoterapii Adam Kiljanek
tel. 502 729 548
admed.radom@gmail.com

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
792 177 877
N/0459

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

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

Kalendarz szczepień 2020

Dokończenie ze stron 13.

Szczepienie przeciwko gruźlicy będzie można wykonywać u noworodków przed wypisem ze szpitala, a nie w pierwszej dobie życia, jak do tej pory.

Warto wiedzieć

Szczepionki skojarzone

Alternatywą dla pojedynczych szczepionek są szczepionki skojarzone, które w jednym zastrzyku zapewniają ochronę przed kilkoma chorobami. Pozwalają na ograniczenie liczby ukłuć.

W Polsce dostępne są trzy rodzaje szczepionek wysoko skojarzonych:

– szczepionka czterowalentna DTaP-IPV (4 w 1) uodparniająca przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi, poliomyelitis;

– szczepionka pięciowalentna DTaP-IPV+Hib (5 w 1) uodparniająca przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi, poliomyelitis, *Haemophilus influenzae* typu b;

– szczepionka sześciowalentna DTaP-IPV+Hib+HBV (6 w 1) uodparniająca przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi, poliomyelitis, **Haemophilus influenzae** typu b, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B. W przypadku szczepionki 6 w 1 należy podać 1 dawkę szczepionki przeciwko WZW typu B w pierwszej dobie życia, uwzględniając narażenie na zakażenie HBV.

Szczepionki wysokoskojarzone mogą być wykorzystywane do realizacji Programu Szczepień Ochronnych po ich sfinansowaniu przez rodziców lub opiekunów dzieckai.

Szczepienia obowiązkowe osób narażonych w sposób szczególny na zakażenie

1. WZW B – obowiązek dotyczy uczniów szkół medycznych, studentów uczelni medycznych, osób wykonujących zawód medyczny narażonych na zakażenie i osób szczególnie narażonych na zakażenie w wyniku styczności z osobą zakażoną wirusem zapalenia wątroby typu B, które nie były szczepione przeciw WZW typu B, a także osób zakażonych wirusem zapalenia wątroby typu C i osób w fazie zaawansowanej choroby nerek z filtracją kłębuszkową poniżej 30 ml/min oraz osób dializowanych
2. szczepienie przeciw tężcowi – obowiązek dotyczy osób zranionych, narażonych na zakażenie tężcem
3. szczepienie przeciw błonicy – obowiązek dotyczy osób narażonych na zakażenie wskutek styczności z chorymi na błonicę
4. szczepienie przeciw wściekliźnie – obowiązek dotyczy osób narażonych

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
pod nr. tel. 730 057 062
601 292 087
607 655 008
AG/0635

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

Z/0590
CENTRUM BERNARDYŃSKA
Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
48 386 95 00

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

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
697 060 807, 602 660 944
532 004 781
N/0215

na zakażenie w wyniku styczności ze zwierzęciem chorym na wściekliznę lub podejrzanym o zakażenie wirusem wścieklizny
5. szczepienie przeciw ospie wietrznej

Obowiązek szczepienia przeciwko ospie wietrznej dotyczy dzieci:

1. do ukończenia dwunastego roku życia:
a). z upośledzeniem odporności o wysokim ryzyku ciężkiego przebiegu choroby,
b). z ostrą białaczką limfoblastyczną w okresie remisji,
c). zakażone HIV,
d). przed leczeniem immunosupresyjnym lub chemioterapią;
2. do ukończenia dwunastego roku życia z otoczenia osób określonych w pkt 1, które nie chorowały na OSPĘ WIETRZNĄ;
3. do ukończenia dwunastego roku życia, innych niż wymienione w pkt 1 i 2, przebywających w:
a). zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych,
b). zakładach opiekuńczo-leczniczych,
c). rodzinnych domach dziecka,
d). domach dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży,
e). domach pomocy społecznej,
f). placówkach opiekuńczo-wychowawczych,
g). regionalnych placówkach opiekuńczo-terapeutycznych,
h). interwencyjnych ośrodkach preadopcyjnych;
4. innych niż wymienione w pkt 1–3, przebywających w żłobkach lub klubach dziecięcych.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku
Analizuje i dokonuje terapii dla ponad 540 narządów, tkanek i kości.
ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural
L/0646

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

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 bogatopyłkowe
- 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.
F/0071

OS-MED s.c.
GABINET ORTOPEDYCZNY
Bartosz Szmigiel
Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja

Przyjmuje:
wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku
tel. 601 779 699; 607 146 249
AG/0673

Jakie są przyczyny niepłodności kobiet?

Przyczyny niepłodności w około 40 procentach leżą po stronie kobiety, 40 procentach po stronie mężczyzny, a w pozostałych 20 procentach – u obojga partnerów lub w ogóle nie da się ich wykryć. Sprawdź, jakie mogą być przyczyny niepłodności kobiety? Co powoduje kłopoty z zajściem w ciążę?

Niepłodność kobiet w około 1/3 przypadków jest wynikiem zaburzeń hormonalnych i zaburzeń jajeczkowania. Może to być brak owulacji (również menopauza), niezdolność jajeczka do pęknięcia, wzrastanie pustego pęcherzyka, nieprawidłowe uwalnianie komórki jajowej z pęcherzyka podczas owulacji.

Inne przyczyny niepłodności u kobiet to:
– stany zapalne w miednicy mniejszej i zmiany bliznowate w jajowodach
– endometrioza
– mięśniaki macicy
– wady macicy i jej szyjki
– „wrogość" śluzu szyjkowego (wówczas niszczy on spermę)
– zespół Turnera (zaburzenie genetyczne spowodowane obecnością u kobiety jednego zamiast dwóch chromosomów X)
– choroby przysadki
– choroby nadnerczy
– choroby tarczycy
– rzeżączka, chlamydioza lub inne choroby przenoszone drogą płciową
– otyłość lub nadmierna chudość
– alkoholizm
– zaburzenia układu immunologicznego
– choroby dziedziczne

Kobiety z nieregularnymi cyklami miesiączkowymi lub brakiem miesiączki, wywołanym nadwagą lub niedowagą, mogą mieć przejściowe problemy z płodnością, lecz kiedy ciężar ciała wraca do normy, cykl miesiączkowy zazwyczaj również się stabilizuje.

Badania

Badanie płodności kobiety zaczyna się zazwyczaj od tzw. testów owulacyjnych, które mają wykazać, czy organizm kobiety prawidłowo produkuje komórki jajowe. W tym celu bada się poziom hormonów płciowych we krwi, w odpowiednich okresach cyklu miesiączkowego. Wykonuje się także szereg innych badań hormonalnych oraz badanie usg narządów rodnych (może ono wykazać pewne nieprawidłowości w obrębie miednicy mniejszej, np. mięśniaki lub polipy w macicy).

Z kolei histerosalpingografia to badanie radiologiczne macicy i jajowodów, po podaniu środka kontrastującego, które pozwala określić m.in. stan drożności jajowodów. Podczas tego badania lekarz może pobrać wycinek z wyściółki jamy macicy, aby wykryć ewentualne nieprawidłowości uniemożliwiające zagnieżdżenie się zapłodnionej komórki jajowej.

Inną metodą diagnostyczną jest laparoskopia umożliwiająca obejrzenie macicy, jajowodów i jajników.

Zespół policystycznych jajników

Zapalne choroby stawów, które objaZespół policystycznych jajników (PCOS) jest coraz częstszym zaburzeniem hormonalnym u kobiet w okresie rozrodczym. Zespół ten charakteryzuje się hiperandrogenizmem (nadmierną ilością męskich hormonów płciowych we krwi) i w związku z tym zaburzeniami miesiączkowania, brakiem jajeczkowania i w rezultacie niepłodnością.

Nadmiar męskich hormonów płciowych, androgenów, powoduje obumieranie pęcherzyka i powstawanie torbieli, co po wielu latach doprowadza do utworzenia się licznych torbielek w jajniku. I, jeśli jest ich bardzo dużo, pojawiają się trudności z zajściem w ciążę.

Do PCOS dochodzi prawdopodobnie

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

F/0456

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

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej
Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73
„MEDICON"
Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

USG
Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia
www.drkuklinski.pl
F/0061

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

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

M/0595
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

na skutek zaburzeń pewnego enzymu, odpowiedzialnego za powstawanie męskich hormonów płciowych w jajnikach i nadnerczach.

Endometrioza

Coraz częstszą przyczyną kobiecej niepłodności jest endometrioza (endometrium – śluzówka macicy). U kobiet z tym schorzeniem dochodzi do migracji fragmentów enodmetrium poza jamę macicy. Fragmenty te zagnieżdżają się w innych narządach i tkankach i tam się rozrastają.

Najczęściej w jajnikach, jajowodach, ale też w tak odległych narządach jak płuca czy jelita. Ponieważ komórki endometrialne przeniesione w inne miejsca podlegają tym samym wpływom hormonalnym, co endometrium w macicy, złuszczają się i pojawia się krwawienie.

Jednak krew ta nie ma możliwości znalezienia drogi odpływu z organizmu, tworzą się więc torbiele, zrosty, co może doprowadzić do zlepiania się wszystkich elementów narządu rodnego (macicy, jajników, jajowodów). Rezultatem może być nie tylko niepłodność, ale i wiele innych schorzeń.

Dokończenie na stronie 18.

KONOPNAFARMACJA
Cierpisz na łuszczycę, egzemy, bóle stawów, pleców lub mięśni, hemoroidy albo masz osłabioną odporność?
carun
Odwiedź nas w nowo otwartym punkcie w Radomiu!
Sklep: gen. L. Okulickiego 42 lok 5
Dowiesz się, jak możemy pomóc w Twoich dolegliwościach.
tel: 731 273 718 Godziny otwarcia:
pon. - pt.: 9.00 do 17.00 sob. 9.00 do 14.00
Konopna Farmacja Radom
www.konopna-farmacja-radom.pl
Y/0197

M/0381
BEZPŁATNE
BADANIA SŁUCHU
Radom | ul. Mieszka I 1/3
obok Poradni Laryngologicznej
tel. 789 218 601
pn-pt w godz. 8.30-16.30
SŁUCHMED

LARYNGOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
LARYNGOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
LARYNGOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
LARYNGOLOGIA www.zdrowko.com

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

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

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

Jakie są przyczyny niepłodności kobiet?

Dokończenie ze strony 17.

Mięśniaki macicy

Mięśniaki macicy to kolejne dość częste przyczyny kobiecej niepłodności. To łagodne guzy, nazywane również włókniakami. Lekarze oceniają, że u około 20–25 procent kobiet między 30. a 50. rokiem życia występuje jeden lub więcej włókniaków. Mięśniaki powodują długotrwałe miesiączki, trudności w zajściu w ciążę, poronienia. Sprzyjają im zaburzenia hormonalne i skłonności genetyczne.

Polipy

Polipy (w trzonie lub w szyjce macicy) – to płaskie podłużne twory z błony śluzowej, które mogą pojawić się w każdej części ciała. Te, które pojawiają się w trzonie macicy, mogą powodować niepłodność i obfite krwawienia miesiączkowe.

Choroby zapalne miednicy mniejszej

Choroby zapalne miednicy mniejszej są przyczyną niepłodności u około 20 procent kobiet z chorobami zapalnymi tego miejsca. W około 75 procentach takich stanów przyczyną jest zakażenie *Chlamydia trachomatis*, przenoszonej drogą płciową.

Ostre lub przewlekłe zapalenia po jakimś czasie mogą prowadzić do bliznowacenia, powstawania ropni, zniszczenia jajowodów, a tym samym do niepłodności tzw. mechanicznej. Tego typu niepłodność może się pojawić również po sztucznym poronieniu.

Niewydolność jajników

W przypadku przedwczesnej niewydolności jajników dochodzi do przedwczesnego wyczerpania zasobu pierwotnych pęcherzyków w jajnikach (może to być spowodowane np. terapią przeciwnowotworową, czynnikami immunologicznymi). Co prawda naukowcy

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
J/0498

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
J/0043

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
lekarz dentysta
Maria Czapnik
ORTODONCJA
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
J/0604

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
chirurg stomatolog
Marek Roszkowicz
PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
J/0600

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. Paweł Roguś
PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
J/0603

ostatnio zaczęli dowodzić, że ilość pęcherzyków w jajnikach nie jest dana raz na zawsze, ale mogą się one tworzyć na nowo, jednak ta teoria wymaga dalszych badań.

Hiperprolaktynemia

Hiperprolaktynemia – czyli wysokie stężenie prolaktyny w organizmie kobiety może spowodować zaburzenia jajeczkowania, brak miesiączki i trudności z zajściem w ciążę. Prolaktyna oddziałuje również bezpośrednio na gonady, powodując zmniejszenie wydzielania u kobiet progesteronu (niewydolność ciałka żółtego).

Przebyte operacje

Operacje chirurgiczne przeprowadzane w obrębie jamy brzusznej (zrosty) także mogą być przyczyną niepłodności, chorób nowotworowych i chorób ogólnoustrojowych (przewlekłe zapalenie nerek, gruźlica, choroby tarczycy, choroby wątroby, nadciśnienie). Czynnikiem ryzyka może być nawet depresja czy przewlekły stres, prowadzące do zaburzeń hormonalnych.

Zdaniem eksperta

dr hab. n. med. Aleksandra Jezela-Stanek, specjalista genetyk kliniczny

W diagnostyce niepłodności kobiecej zawsze należy wziąć pod uwagę czynnik genetyczny. Podstawowym badaniem, które pozwoli go wykluczyć – lub też potwierdzić – jest badanie kariotypu. Daje ono możliwość dokładnego przyjrzenia się wszystkim chromosomom u danej pacjentki, określenia ich liczby, struktury oraz wykrycia ewentualnych zmian w ich obrębie, czyli tzw. aberracji chromosomowych.

Kolejnym niemniej ważnym badaniem genetycznym w diagnostyce niepłodności u kobiet jest badanie w kierunku trombofilii. Mutacje odpowiedzialne za zwiększoną skłonność do zakrzepów, takie jak np. mutacja genu protrombiny czy V czynnika krzepnięcia krwi, nie tylko źle wpływają na cały układ krwionośny, ale też doprowadzają do samoistnych poronień i innych patologii ciąży.

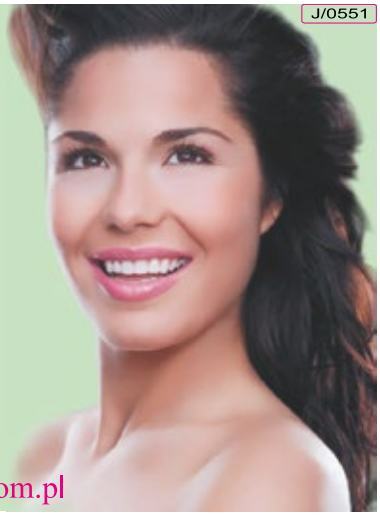
Badań genetycznych zalecanych w diagnostyce niepłodności można wymienić znacznie więcej. Ich wybór powinien zawsze odbywać się w konsultacji z lekarzem genetykiem. Podczas wizyty w poradni genetycznej specjalista oceni też fenotypy obojga partnerów i zapozna się z wynikami wcześniejszych badań. Może się bowiem okazać, że za niepłodność pacjentki będą odpowiadać zupełnie inne zespoły genetyczne, które trzeba będzie wykluczyć, wykonując kolejne badania.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

STOMATOLOGIA
MEDIDENT
www.medident.radom.pl
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Pon. 15-20; Wt. 9-20; Śr. 15-20
Czw.-Pt. 9-20; Sb. 9-14
J/0664

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
J/0410

unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy
Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12
Radom, ul Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40
www.unident.radom.pl
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 zębowe
• Korony, mosty - porcelanowe
Godziny przyjęć:
pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy:
695 726 422
48 360 64 36
J/0543

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

OKULISTYKA ZDROWIE OKULISTYKA OPTYK
www.zdrowko.com

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. Anna Dusińska-Kamińska
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229
Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^00-19^00
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^00-19^00
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

GABINET OKULISTYCZNY
Ewa Kowalik-Stani
Specjalista chorób oczu
Radom,
ul. Żeromskiego 94
tel.: 48 331 03 84
Przyjmuje
wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00
O/0249

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

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555
O/0658

CUKRZYCA - choroba przewlekła, cichy zabójca

Wiele osób chorych na cukrzycę typu 2 nie jest świadome, jakie ta choroba niesie za sobą spustoszenie organizmu. Ci, którzy są świadomi skutków tej choroby, nazywają ją CICHYM ZABÓJCĄ.

Dokończenie artykułu „CUKRZYCA - choroba przewlekła, cichy zabójca" z grudniowego 289. nr Zdrówka.

III. Groźne powikłania cukrzycy

1. Zakwaszenie organizmu

Gdy niemożliwe jest pozyskanie energii z glukozy, organizm zaczyna produkować ją, spalając tłuszcze. Jednym z produktów ich spalania są kwasotwórcze ciała ketonowe. Gdy ich ilość gwałtowanie wzrasta, mamy do czynienia z kwasicą ketonową. Taki stan wywołuje szereg nieprzyjemnych dolegliwości (nudności, wymioty, bóle głowy, złe samopoczucie), a w skrajnych przypadkach może prowadzić do utraty przytomności, śpiączki, a nawet śmierci.

2. Hipoglikemia

Hipoglikemia, czyli spadek stężenia glukozy we krwi poniżej normy, zwykle rozwija się na skutek przyjęcia

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

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

OPTYK OKO
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
Dorota Miszczak
O/0467

niewłaściwej dawki leków przez chorego lub zaniedbania diety odpowiedniej dla cukrzyków. Hipoglikemii towarzyszy uczucie słabnięcia, niepokoju, a także nadmierne pocenie się. W skrajnych przypadkach może prowadzić do rozwoju tzw. śpiączki cukrzycowej, a nawet śmierci.

3. Uszkodzenie naczyń krwionośnych

Długotrwałe, wysokie stężenie glukozy we krwi powoduje uszkodzenie naczyń krwionośnych. Uszkodzenia te dotyczą zarówno naczyń włosowatych oraz drobnych naczyń krwionośnych (mikroangiopatie) oraz średnich i dużych tętnic (makroangiopatie). Mikro i makroangiopatie są bezpośrednią przyczyną szeregu powikłań, na które narażeni są chorzy na cukrzycę.

4. Problemy ze wzrokiem

Wysoki poziom cukru powoduje uszkodzenie drobnych naczyń krwionośnych siatkówki oka, delikatnej błony odpowiedzialnej za odbieranie bodźców wzrokowych. Retinopatia cukrzycowa, bo taką nazwę nosi ta zmiana, prowadzi do stopniowo pogłębiających się problemów ze wzrokiem (zamglone widzenie, plamy), zaćmy, a nawet całkowitej utraty wzroku.

5. Problemy z nerkami

Kolejną konsekwencją cukrzycy jest uszkodzenie kłębuszków nerkowych, czyli drobnych naczyń krwionośnych odpowiedzialnych za filtrowanie krwi w nerkach. Zmiany te noszą nazwę nefropatii cukrzycowej i przyczyniają się do stopniowego rozwoju niewydolności nerek. W zaawansowanych stopniach nefropatii cukrzycowej zachodzi konieczność dializ, a nawet przeszczepu niewydolnej nerki.

6. Uszkodzenie nerwów

Mikroangiopatia może prowadzić do neuropatii, czyli uszkodzenia włókien nerwowych. Bardzo charakterystycznym objawem neuropatii cukrzycowej jest uczucie pieczenia, swędzenia i drętwienia dłoni oraz stóp chorych. Objawy te często nasilają się nocą. W zaawansowanym stadium choroby neuropatie mogą dotyczyć dużych nerwów i wywoływać m.in. zaburzenia pracy serca, problemy trawienne czy impotencję.

7. Zespół stopy cukrzycowej

Uszkodzenia naczyń krwionośnych powodują pogorszenie ukrwienia stóp, co w połączeniu ze skłonnością do powstawania skrzepów skutkuje niedotlenieniem tkanek. Przyczynia się to do rozwoju zmian martwiczych. Dodatkowo uszkodzenie nerwów powoduje zaburzenia czucia, czego efektem jest nieodczuwanie bólu towarzyszącego otarciom i ranom.

8. Choroby serca

Towarzyszące cukrzycy **makroangiopatie** powodują rozwój zmian miażdżycowych w naczyniach wieńcowych odpowiedzialnych za ukrwienie serca. Konsekwencją tych zmian jest pogorszenie przepływu przez nie krwi, co prowadzi to do rozwoju choroby niedokrwiennej serca, a także zawału.

9. Udar mózgu

Na skutek rozwoju zmian miażdżycowych zwężeniu mogą ulec także naczynia krwionośne odpowiedzialne za odpowiednie ukrwienie mózgu. Niedokrwienie tego organu może prowadzić do rozwoju niedowładów, a także udaru mózgu.

Zapraszamy Państwa do umówienia się na wizytę w Poradni Specjalistycznej MÓJ LEKARZ RADOM, ul. Skrajna 113 z Panią prof. dr hab. n. med. Ewą Pańkowską.

ZAPISY TELEFONICZNE: 694 880 044

Artykuł opracowała prof. dr hab. n. med. Ewa Pańkowska

Y/0622

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - *prof. dr hab. n. med.* **Igal Mor** – *Dyrektor Szpitala Mazovia w Warszawie , Kierownik Urologii Szpitala w Kozienicach*
Kardiolog, Internista, Medycyna Sportowa - *prof. dr hab. n. med.* **Dariusz Kosior** – *Kierownik Kliniki Kardiologii I Nadciśnienia Tętniczego MSWiA w Warszawie*
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica** – *Kierownik Oddziału Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/*
Neurolog – *prof. hab. n. med.* **Adam Kobayashi** – *Kierownik Oddziału Neurologii Szpitala Wojewódzkiego W Radomiu /Józefów/*
Diabetolog, Pediatra – *prof. dr hab. n. med.* **Ewa Pańkowska** – *Instytut Diabetologii w Warszawie*
Terapia uzależnień – *prof. dr hab. n. med.* **Agnieszka Saracen** – *prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu*
Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – *dr. n. med.* **Marek Stępień**
Laryngolog, Otolaryngolog – *dr n. med.*– **Wojciech Chlebny**
Onkolog, Radioterapeuta – *dr n. med.* **Jerzy Z. Skoczylas**
Chirurg naczyniowy – *lek. med.* **Grzegorz Noll**
Internista, Alergolog – *lek. med.* **Jacek Burski**
Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog – *lek. med.* **Krystyna Budzynowska**
Dermatolog, Lekarz Pierwszego Kontaktu – *lek. med.* **Jolanta Ostrowska**
Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin**
Pediatra, Internista, Lekarz Rodzinny – lek. med. **Krystyna Dworzańska**
Neurolog – *lek. med.* **Paweł Chochoł**
Ortopeda – *lek. med.* **Andrzej Sawicki**
Psychiatra – *lek. med.* **Jan Kopacz**
Odchudzanie - **farmakologiczne leczenie otyłości**– *lek. med.* **Łukasz Skórka**

BADANIA: USG, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

PORADNIE ZDROWIE www.zdrowko.com

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY
Dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz
specjalista neurolog
Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107
zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807
przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17
N/0387

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

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

Bogactwo natury – płatki jaglane

Płatki jaglane mają wiele właściwości: nie zawierają glutenu, dostarczą cennych dla zdrowia witamin z grupy B i składników mineralnych oraz są dobrym źródłem energii. Można z nich zrobić pożywną jaglankę lub jeść bez gotowania. Płatki jaglane najczęściej łączy się z owocami lub jogurtem. [...]

Płatki jaglane uzyskuje się przez zgniecenie całego ziarna prosa – jednego z najstarszych zbóż uprawianych przez człowieka. Charakteryzują się chrupkością i neutralnym smakiem. Można je również wszechstronnie wykorzystać: sprawdzą się nie tylko w formie samodzielnego posiłku, ale również jako dodatek do zdrowych ciasteczek i batoników, co sprawia, że stają się coraz bardziej cenione.

Właściwości zdrowotne

Płatki jaglane to źródło węglowodanów złożonych, które są jednym z głównych źródeł energii dla organizmu. Dodatkowo cechują się wysoką zawartością witamin z grupy B (witaminy B1, witaminy B2, witaminy B6, niacyny, folianów) oraz są bogate w miedź, fosfor, żelazo i magnez. Zawierają też nieznaczną ilość witaminy E. To sprawia, że płatki jaglane mają właściwości prozdrowotne wynikające z dobroczynnego działania makro i mikroskładników w nich zawartych.

Walory zdrowotne:

- pozytywny wpływ na układ krążenia: wzmacniają ściany naczyń krwionośnych i obniżają ciśnienie tętnicze krwi przez obecność fosforu, cynku i witamin z grupy B;
- utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie dzięki właściwościom alkalicznym;
- poprawa funkcjonowania układu nerwowego dzięki zawartości witamin z grupy B;
- korzystny wpływ na kondycję skóry, włosów i paznokci warunkowany wysoką zawartością witamin z grupy B;
- pozytywny wpływ na tworzenie i funkcjonowanie czerwonych

JAROSŁAW KOSOWSKI
specj. NEUROLOG
Radom,
ul. Focha 12/7
rejestracja:
tel. 608460030
przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16
N/0290

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

lek. med. Dorota Milanowska
specjalista neurolog
przyjmuje w środy od godz 18.00
CENTRUM BERNARDYŃSKA
Radom,
ul. Bernardyńska 3A
tel. 511 511 234
48 386 95 00
N/0394

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

G/0343

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

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

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

krwinek, zapobieganie wystąpieniu niedokrwistości, która jest związana z zaburzeniami funkcji poznawczych, układu odpornościowego, układu pokarmowego dzięki wysokiej zawartości żelaza;

- obniżanie poziomu cholesterolu we krwi;
- zwiększanie uczucie sytości;
- korzystny wpływ na układ trawienny: ułatwiają wypróżnianie, wspomagają trawienie dzięki zawartości błonnika pokarmowego;
- wspomaganie regeneracji mięśni dzięki wysokiej zawartości magnezu;
- działanie antyoksydacyjne dzięki obecności cynku, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania enzymów przeciwutleniających.

[...]

Czy mają gluten?

Płatki jaglane są produktem naturalnie bezglutenowym, jednak przy wyborze tego produktu osoby cierpiące na celiakię i nietolerancję glutenu powinny zwrócić uwagę na obecność znaku przekreślonego kłosa, ponieważ płatki jaglane mogą być zanieczyszczone glutenem w procesie produkcji.

Płatki jaglane są polecane osobom z nadwagą i otyłością oraz na diecie odchudzającej. Są produktem zwiększającym uczucie sytości, dzięki temu wydłużają czas do kolejnego posiłku.

Płatki jaglane powinny także włączyć do diety osoby z problemami ze strony układu pokarmowego: wzdęciami, zaparciami, niestrawnością oraz osoby na diecie lekkostrawnej. Płatki te są też dobrą propozycją dla dzieci i młodzieży.

Dla kogo niewskazane?

Gotowane płatki jaglane są produktem o wysokim indeksie glikemicznym, dlatego powinny z nich zrezygnować lub spożywać je w ograniczonych ilościach osoby z cukrzycą.

Zastosowanie

Płatki jaglane to doskonała propozycja na śniadanie. Można z nich przygotować sycącą granolę lub musli, np. z suszonymi owocami oraz pestkami dyni i podawać z jogurtem i owocami.

Płatki jaglane można także podawać w formie jaglanki ugotowane na mleku, mleku roślinnym lub wodzie, uzupełniając je o ulubione dodatki, podobnie jak popularną owsiankę. Są także dobrym dodatkiem do koktajlów.

Płatki jaglane można też wykorzystać do przygotowania ciasteczek, pancakes, muffinek i domowych batoników zbożowych oraz puddingów owocowych i kleików. Mogą być również składnikiem panierki do mięs.

Autorka: Marzena Masna
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Y/0593
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy
Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.
Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

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

GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
REUMATOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

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

E-zlecenia

Od 1 kwietnia 2020 r. NFZ będzie honorował zlecenia na wyroby medyczne wystawione po 1 stycznia 2020 r. na starych oraz nowych wzorach.

E-zlecenia na wyroby medyczne, np. aparaty słuchowe, cewniki, protezy czy wózki inwalidzkie, zaczną obowiązywać od 1 kwietnia 2020 r., a nie jak planowano wcześniej od 1 stycznia. Jeśli pacjent po 1 stycznia 2020 r. otrzyma od lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki zlecenie na nowym wzorze, nie będzie musiał potwierdzać uprawnień do refundacji w oddziale wojewódzkim NFZ. Weryfikacja wystawionego na nowych zasadach zlecenia odbywać się będzie na serwisach internetowych NFZ lub przy pomocy usług informatycznych NFZ. W pozostałych przypadkach od 1 kwietnia e-zlecenia mogą być wystawiane na starych wzorach. Pacjent zrealizuje je zgodnie z dotychczas obowiązującymi zasadami, do końca okresu przejściowego, czyli do 31 grudnia 2020 r. Wymagać to jednak będzie wizyty w oddziale NFZ. W tej chwili istnieje możliwość wysłania pocztą wersji papierowej wystawionego zlecenia.

Ważne

Nowe regulacje, według resortu zdrowia, mają od 1 kwietnia ułatwić i przyspieszyć pacjentom dostęp do wyrobów medycznych.

Lista wyrobów medycznych objętych refundacją jest długa, począwszy od cewników, peruk, pieluchomajtek, materaców przeciw odleżynom, aż po protezy, kule czy wózki inwalidzkie.

Takie usprawnienie realizacji zleceń jednorazowych i cyklicznych jest niezwykle istotne, zwłaszcza dla pacjentów z mniejszych miejscowości i dla osób starszych, dla których wizyta w oddziałach funduszu bywa wyzwaniem. NFZ potwierdzał około 3,5 mln takich zleceń rocznie.

Sieć sklepów Armed Ort Sp. z o.o. przygotowana jest do realizacji zarówno nowych e-zleceń, jak i starych zleceń.

Zapraszamy do naszych placówek i pracowni ortopedycznej.

Prezes Zarządu Armed Ort
Michał Czachor

ARMED ORT RADOM
ul. Bernardyńska 1
26-600 Radom
tel.: 783 939 704
sklep@armed-ort.pl

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA
T/0074
Radom, ul.Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058
Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰
Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom.603 208 589

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

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

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚRÓDMIEŚCIE 1
NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ Sp. z o.o.

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"

Radom, ul. Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Marzena Hinz	lek chorób wew.
Wiesława Korycka	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Marzena Maksym	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Iwona Orczykowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - *wizyty komercyjne*
Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha- specjalista radiolog - czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG
(Aparat Logic F6)
tarczycy, węzłów chłonnych, piersi, jamy brzusznej, gruczołu krokowego

OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z/0262

stymat

SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

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

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

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

Papież jezuita

Tu znajdziesz drogi czytelniku kilka słów o papieżu Franciszku. Tak przynajmniej od kilku miesięcy prezentuje się ta rubryka.

Podejmujemy próbę zrozumienia, co ukształtowało tego papieża jezuitę (TJ).

Dziś fragment listu o doskonałości, jaki napisał w Rzymie 7 maja 1547 roku twórca zakonu – Ignacy Loyola – do swoich współbraci. Na takich bowiem tekstach kształtowała się duchowość obecnego papieża.

Jest rzeczą pewną – pisał Ignacy – *że [Bóg] ze swej strony jest gotów dawać, byleby tylko z naszej strony nie zabrakło pokory i pragnienia – jakby naczynia gotowego na przyjęcie jego łaski i byleby widział, że należycie korzystamy z otrzymanych darów i że gorliwie i pilnie prosimy o jego łaskę.*

Nie przestanę w tym względzie dodawać bodźca nawet tym spośród Was, którzy już biegną. Mogę Wam bowiem powiedzieć jako rzecz pewną, że powinniście dać z siebie wszystko w nauce i cnocie; jeżeli chcecie odpowiedzieć na oczekiwanie tak wielu ludzi nie tylko w tym królestwie, lecz także w wielu innych stronach. Przypatrzcie się Waszemu powołaniu, a zobaczycie, że to, co w wypadku innych nie byłoby mało, w Waszym wypadku nie wystarczy. [...]

Całym Waszym życiem i wszystkimi jego czynnościami powinniście składać z siebie ciągłą ofiarę na chwałę Boga i dla zbawienia bliźnich, przyczyniając się do tego nie tylko przez przykład i gorące modlitwy, lecz także przez inne zewnętrzne środki, które Boża Opatrzność ustanowiła dla niesienia sobie wzajemnie pomocy. [...] *nie ma szlachetniejszego zajęcia nad oddawanie chwały swemu Stwórcy i prowadzenie do niego stworzeń w miarę ich możliwości.*

Kiedy obserwuję i słucham Franciszka, który nawet tych „którzy już biegną", np. biskupów czy osoby konsekrowane, ciągle i na różne sposoby zachęca i „daje bodźce" do jeszcze usilniejszej służby dla Boga i ludzi, przypominając, że w „Waszym wypadku nie wystarczy", to co już czynią, to gdzieś w tle słyszę św. Ignacego, w którego szkole kształtował się Papież.

Rozumiem wtedy Jego zabiegi o reformę Kurii Rzymskiej, Jego nieustanne zachęty do bycia autentycznym chrześcijaninem, płynące z kazań i przemówień – choćby na Anioł Pański w niedzielę – skierowane do całego Ludu Bożego, do całego Kościoła. Wezwania aby „składać z siebie ciągłą ofiarę na chwałę Boga i dla zbawienia bliźnich", gdyż „nie ma szlachetniejszego zajęcia nad oddawanie chwały swemu Stwórcy i prowadzenie do niego stworzeń w miarę ich możliwości".

Franciszek, którego Bóg postawił na miejscu św. Piotra, to właśnie czyni i czyni to na naszych oczach. Niestety Ci, którzy szukają tylko sensacji, nie są w stanie tego pojąć i zrozumieć.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

opieka.radom.pl
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
TEL.: 792 582 725
- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI, CHODZIKI
- KONCENTRATORY TLENU
- MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE

Y/0650

www.opieka.radom.pl
email: info@opieka.radom.pl

Koncentratory tlenu najtaniej w Radomiu miesiąc wynajmu 99 zł

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

Zegar biologiczny zimą.

Jak zima i brak światła wpływają na organizm?

Dlaczego zimą jesteśmy senni i więcej jemy? Odczuwamy spadek nastroju, mamy kłopoty z koncentracją i trudno nam wstać z fotela. Okres jesieni i zimy to w naszym naturalnym cyklu biologicznym czas wyciszenia. Jak zima i brak światła wpływają na organizm? Jak najlepiej przetrwać ten czas?

To, że zima i brak światła słonecznego wpływają na organizm, wiedzą wszyscy. Więcej śpimy i jemy, mniej się ruszamy. Nie wszyscy jednak wiedzą, że to spowolnienie nie wynika z lenistwa, a jest bardzo złożoną reakcją organizmu na brak światła.

Jak brak światła wpływa na układ hormonalny?

Światło słoneczne reguluje praktycznie wszystkie procesy zachodzące w organizmie. Promienie światła padają na receptory znajdujące się w oku (czopki i pręciki na siatkówce), następnie zostają przekształcone w impulsy, które docierają do centralnego układu sterowania, jakim jest mózg. A zimą jest ciemno, gdy rano wychodzimy z domu i gdy do niego wracamy. Sztuczne oświetlenie jest zbyt słabe, by zrekompensować niedobór promieni słonecznych. W dni wolne także siedzimy w zamkniętych pomieszczeniach, bo pogoda nie zachęca do spacerów.

Zimą spada poziom serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny

W ciągu dnia spada nam poziom serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny. Niedobór tych hormonów m.in. sprawia, że wolniej reagujemy na bodźce zewnętrzne, pogarsza się nasza sprawność intelektualna, szybciej się męczymy. Szczególnie ważna jest serotonina, która bierze udział w regulacji ciśnienia krwi oraz temperatury ciała, w procesach krzepnięcia krwi, stymuluje też ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy.

Ponadto ośrodki przyjemności w mózgu nie są odpowiednio pobudzane. Odczuwamy to jako spadek nastroju, popadamy w apatię. W naszej szerokości geograficznej zimową chandrę odczuwa aż 20 proc. osób. Podatne są zwłaszcza kobiety – na sezonowy spadek nastroju

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista chirurgii ogólnej
lek. med. Maciej Pastuszka
KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
F/0602

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
mgr inż. Ludmiła Podgórska
DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie otyłości
u dzieci i dorosłych,
choroby onkologiczne.
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
Y/0604

zapadają 4 razy częściej niż mężczyźni.

Niedobór emitowanych przez słońce promieni nadfioletowych sprawia, że w skórze wytwarza się za mało witaminy D. Związek ten nie tylko ułatwia przyswajanie wapnia i fosforu (to sekret mocnych kości i zdrowych zębów), ale też reguluje wydzielanie insuliny i obniża poziom złego cholesterolu, bo aby ją wyprodukować, organizm zużywa sporo własnego cholesterolu.

Ważne

W przypadku spadku poziomu serotoniny, dopaminy i beta-endorfiny pomóc może fototerapia. To bardzo popularna metoda w krajach skandynawskich, gdzie wiele osób cierpi z powodu niedoboru słońca. Zabiegi wykonują gabinety odnowy biologicznej, centra medycyny naturalnej, a nawet placówki służby zdrowia.

Światło emitowane w czasie tych zabiegów nie zawiera promieniowania UV, dlatego nie parzy i nie szkodzi oczom. Można także kupić lampy do terapii domowej, które emitują światło o natężeniu 10 tys. luksów. A jeśli wykażemy się odrobiną rozsądku, nie zaszkodzi też pięciominutowa wizyta w solarium, gdzie naświetla się skórę lampami halogenowymi emitującymi promieniowanie nadfioletowe.

Uwaga: Fototerapia nie jest wskazana m.in. przy cukrzycy, nadczynności tarczycy, nawracających zapaleniach spojówek i innych chorobach oczu.

Zimowy nadmiar melatoniny kołysze nas do snu

Czas zimowy ma także wpływ na inną ważną w naszym organizmie substancję, której wydzielanie uzależnione jest od ilości światła. To melatonina, zwana hormonem snu. Jej poziom rośnie, gdy robi się ciemno, dlatego chce nam się spać.

Gdy jest dużo światła, produkcja hormonu snu spada i czujemy przypływ energii. Niestety, zimą dni są krótkie, a niebo często bywa zasnute chmurami. Dlatego poziom melatoniny przez całą dobę utrzymuje się na dość wysokim poziomie.

Z tego samego powodu w ciągu dnia jesteśmy bardziej ociężali, mniej sprawni. Nocą zaś częściej miewamy kłopoty ze snem: wybudzamy się lub nie możemy zasnąć i wstajemy niewyspani. Wysoki poziom melatoniny ma wpływ na wiele narządów wewnętrznych, np. hamuje czynności tarczycy, która wydziela wtedy mniej tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3). Gdy jest ich za mało, metabolizm zwalnia i przybieramy na wadze.

Ważne

Sposoby na nadmiar melatoniny

Aby w ciągu dnia dodać sobie energii, częściej słuchaj muzyki. Wybieraj gorące rytmy latynoskie (badania wykazują, że Latynosi są jednymi z najszczęśliwszych ludzi na świecie).

Łyk energii zapewni ci także filiżanka zielonej herbaty np. z dodatkiem guarany (takie mieszanki są dostępne w sklepach) lub szklanka świeżo wyciśniętego soku z owoców cytrusowych.

Stwórz sobie też jak najlepsze warunki do snu. Utrzymuj w sypialni temperaturę nie wyższą niż 18°C (jest także najkorzystniejsza dla błon śluzowych wyścielających górne drogi oddechowe). Na kolację zjedz trochę węglowodanów (kasza, makaron, banan) i białka (biały ser, ryba, chude białe mięso), by wspomóc produkcję hormonu snu.

Zimą ciało domaga się więcej wody

Jesienią i zimą skóra traci wilgoć prawie 2 razy szybciej niż latem. To zasługa wysuszającego działania wiatru i mroźnego powietrza, ale także długiego przebywania w niewietrzonych, ogrzewanych kaloryferami pomieszczeniach. Nie tylko skóra staje się przesuszona i bardziej skłonna do podrażnień.

Brak wody w organizmie daje o sobie znać chronicznym zmęczeniem, ponieważ krew gęstnieje, płynie wolniej i z tego powodu do wszystkich komórek naszego ciała dociera mniej substancji odżywczych. Wysychają śluzówki i w efekcie organizm gorzej broni się przed atakami chorobotwórczych drobnoustrojów.

Dokończenie na stronie 28.

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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
- pedagodzy
- surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej
- fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

NFZ
- 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 połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:
- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- 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

Y0388

REHABILITACJA www.zdrowko.com
PORANIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach NFZ

ZAPRASZAMY,
RADOM, **ul. Wjazdowa 4**
tel./fax 48 362 84 74,
tel. 48 362 25 02,
tel. kom. 696 489 002.

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA: logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa
- terapia SI

LEKARZE W RAMACH NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
pn. od godz. 15, czw. 8.00 - 11.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

www.poradniasluchu.radom.pl

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Indywidualna terapia logopedyczna, surdologopedyczna, pedagogiczna, surdopedagogiczna i opieka psychologiczna.
- **Całościowa diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna -** wydawanie dokumentów na potrzeby szkół, komisji ds. niepełnosprawności oraz inne.
- Systematyczne zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży z uszkodzeniami słuchu.
- Współpraca ze szkołami, przedszkolami i innymi placówkami.
- **Terapia metodą Warnkego** połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna
Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:
- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

30 LAT TRADYCJI !!!

Poradnia Laryngologiczna
- Diagnostyka i leczenie chorób uszu, gardła, nosa i krtani u dzieci i dorosłych.
- Diagnostyka i leczenie zaburzeń słuchu.
- **GABINET PROTETYKI SŁUCHU**
- Dobór aparatów słuchowych i wkładek.
- Akcesoria.
- Fachowa pomoc i opieka.

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

Zaopatrzenie w środki wspomagania słuchu: aparaty słuchowe, baterie, wkładki uszne, systemy wspomagające słyszenie

Poradnia Psychologiczna
- Indywidualna terapia psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.
- Wspomaganie rozwoju i uzdolnień dziecka, psychoedukacja rodziców.
- Wspomaganie wychowania dzieci i młodzieży z zaburzeniami przystosowanymi, trudnościami wieku dojrzewania.
- Pomoc w zakresie sytuacji kryzysowych.
- Wzmacnianie kompetencji społecznych, zasobów osobistych.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych.
- warsztaty dla rodziców.
- Terapia dzieci i młodzieży (trudne zachowania).
- Poradnictwo.

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:
- logopeda,
- surdologopeda
- psycholog
- pedagog
- surdopedagog
- psychoterapeuta
- terapeuta SI
- lekarz rehabilitacji medycznej
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu

AP/0451

Zegar biologiczny zimą.

Jak zima i brak światła wpływają na organizm?

Dokończenie ze strony 27.

Ważne

Pamiętaj, że często odczuwane zimą wzmożone pragnienie to sygnał, że organizm już się odwodnił. Dlatego pij często, nawet gdy ci się nie chce – minimum 2 litry płynów dziennie. Najlepiej, aby była to woda mineralna (średniozmineralizowana, by uzupełniać ewentualne niedobory ważnych dla zdrowia pierwiastków), zielona lub owocowa herbata. Jedz też zupy – one również dostarczają organizmowi wody. I pamiętaj o kosmetykach, które chronią skórę przed wysuszeniem i mrozem.

Zimą płucom zaczyna brakować tlenu

Największym zagrożeniem dla płuc jest skażone substancjami chemicznymi powietrze. Zawartość tych zanieczyszczeń jest największa późną jesienią, zimą i wczesną wiosną, bo wtedy brakuje naturalnych filtrów, jakimi są liście roślin. O tej porze roku w dużych miastach zawartość tlenu spada nawet do 18 proc., czyli zaledwie pokrywa minimalne zapotrzebowanie człowieka. Dodatkowo niskie temperatury wywołują skurcz naczyń krwionośnych, pogorszenie ukrwienia, a tym samym gorsze rozprowadzanie tlenu po całym organizmie.

Ważne

Największym zagrożeniem dla płuc jestZimą trzeba często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywasz. I mimo złej pogody rób weekendowe wypady do parku czy lasu. Znakomicie dotlenisz organizm na urlopie w wysokich górach, gdzie powietrze jest krystalicznie czyste. Warto też codziennie wykonywać ćwiczenia aerobowe, bo powiększają pojemność płuc, przyśpieszają krążenie i tym samym poprawiają dotlenienie krwi. Doskonałe są m.in. narty biegowe, jogging, pływanie, jazda na rowerze stacjonarnym.

Organizm broni się przed zimnem

Nasz organizm na wiele sposobów broni się przed zimnem: naczynia krwionośne w skórze kurczą się, by zmniejszyć ucieczkę ciepła, podobnie reagują naczynia zaopatrujące niektóre narządy wewnętrzne. Zmniejsza się pocenie, a jednocześnie przyśpiesza metabolizm, by wytworzyć więcej energii. To wszystko wprawdzie chroni przed wyziębieniem, ale również może prowadzić do zwiększenia ilości toksycznych produktów przemiany materii, zwłaszcza że zimą jadamy więcej mięsa i wędlin.

Ważne

Przede wszystkim ubieraj się stosownie do pogody. Pamiętaj o szalu i czapce (przez głowę uchodzi najwięcej ciepła). Jadaj częściej (5 razy dziennie) i zadbaj o to, by w twoim menu przeważały potrawy gotowane. Aby lepiej oczyszczać organizm, jedz sporo warzyw i produktów zbożowych z pełnego przemiału.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

INFANT

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Radom ul. 11-go Listopada 2/4

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

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

Y/0643

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

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 510 781 404
Badania urodynamiczne w ramach NFZ
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
Nawiążemy współpracę z dermatologiem
- zabiegi laserem ER : YAG
www.euromed.radom.pl

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
F/0342
tel: 601-969-786; 48 345-00-51

Rozgrzewające herbaty

Rozgrzewające herbaty uprzyjemnią zimowe i jesienne wieczory, pomogą przy pierwszych objawach przeziębienia i poprawią odporność. Herbatę rozgrzewającą możesz kupić w sklepie lub zrobić samodzielnie z różnych gatunków herbaty, korzennych przypraw, ziół i suszonych owoców. [...]

Rozgrzewające herbaty to doskonały pomysł na przemarznięcie. Jeśli jesteś zwolenniczką czarnej herbaty, dopraw ją dodatkami aromatycznymi o działaniu rozgrzewającym. Jeżeli preferujesz napary ziołowe, wybierz te, które wzmacniają odporność. Zimą przydatne są też zioła działające napotnie i łagodzące kaszel lub katar.

Czarna herbata świetnie komponuje się z cynamonem, goździkami i imbirem. Przyprawy te działają rozgrzewająco, a dodatkowo imbir łagodzi stany zapalne. Do naparów lepiej dodać świeży korzeń imbiru, gdyż ma znacznie silniejszy aromat od imbiru sproszkowanego. Aby wzbogacić nuty smakowo-zapachowe, do naparu herbacianego dodaj wraz z przyprawami drobno pokrojone i wysuszone jabłko, maliny, żurawiny lub czarne porzeczki.

Rozgrzewające herbaty na zimę

Zimą lubimy sięgać po cytrusy, których niezwykle aromatyczna skórka wzbogaca smak herbaty. Pamiętaj, by owoce dokładnie oczyścić i wyparzyć przed spożyciem. Wtedy skórkę można pokroić w kostkę i wysuszyć.

Dodatki smakowo-aromatyczne można dowolnie łączyć z herbatą – pojedynczo, po kilka, wszystkie razem w różnych proporcjach.

Skórka cytrusów dobrze komponuje się również z zieloną herbatą. Dla zwolenników naparów ziołowych szczególnie godne polecenia zimą są mieszanki kwiatu lipy, suszonych owoców maliny i dzikiej róży oraz kwiatu czarnego bzu.

Dzika róża jest jednym z najlepszych źródeł witaminy C. Zawiera również witaminy B1, B2, K oraz karotenoidy, flawonoidy i barwniki. Napary z owoców róży są stosowane jako środek wzmacniający.

Maliny działają napotnie i ściągająco. Podobnie jak dzika róża, są dobrym źródłem witaminy C.

Lipa oraz dziki bez mają działanie napotne. Bez pobudza także produkcję śluzu w oskrzelach, co ułatwia odkrztuszanie. Suszone maliny, kwiat bzu i lipy są stosowane do przygotowywania naparów pomocnych w łagodzeniu objawów przeziębienia.

Napary ziołowe, podobnie jak herbaciane, możesz dowolnie komponować. Pamiętaj jednak, że by wydobyć z ziół to co najlepsze, czas parzenia musi być dłuższy niż w przypadku herbaty czarnej lub zielonej i wynosi średnio 10 minut. Samodzielnie przygotowane mieszanki do zaparzania są nie tylko smaczne i pięknie pachną, ale też efektownie wyglądają. Możesz je zapakować i ozdobić – staną się miłym, aromatycznym upominkiem dla najbliższych.

[...]

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA
PRZYJMUJE PRYWATNIE
KOZIENICE,
Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.
ul. Warszawska 13
Rejestracja pacjentów
tel.: 508 713 094
RADOM,
Mój Lekarz Radom,
ul. Skrajna 113
Rejestracja pacjentów
tel.: 694 88 00 44
S/0333

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60
S/0414

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

PRZYCHODNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

C/0660

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

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

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

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

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

Otyłość ciążowa a niedobór witaminy B12

Niski poziom witaminy B12 (kobalaminy) może powodować przyrost masy ciała u kobiet w ciąży. To wniosek z badań przeprowadzonych przez naukowców z University of Warwick Medical School w Wielkiej Brytanii.

Brytyjscy specjaliści porównali komórki tłuszczowe pochodzące z laboratoryjnych hodowli z próbkami pobranymi od kobiet w ciąży. Analiza wykazała, że do wzmożonej produkcji tych komórek dochodzi wówczas, gdy w organizmie ciężarnej jest zbyt mało witaminy B12. Informacja ta sugeruje, że niski poziom witaminy B12 może predysponować kobiety w ciąży do otyłości.

– Wyniki naszego badania pokazują, że niski poziom witaminy B12 upośledza metabolizm komórek tłuszczowych, co może prowadzić do wzmożonego gromadzenia się tłuszczu, pogorszenia jego przetwarzania i powstania szkód pozapalnych. Wszystkie te czynniki predysponują do przybierania na wadze – komentuje

badaczka Jinous Samavat, podkreślając ważną rolę suplementacji witaminą B12, tzw. czerwoną witaminą podczas ciąży.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Y/0565

POSŁUGA DUSZPASTERSKA 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.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:
od pon. do sob. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią w Kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek- piątek- 15.00
sobota, niedziela, święta nakazane 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu: pn - pt 14.30
sobota, niedziela, święta nakazane 10.30
SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na oddziałach szpitalnych
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH na oddziałach szpitalnych i w czasie Mszy św. w środę
KAPELANI:
ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz
TELEFON: ##066,##067, numery wybierane ze służbowych telefonów na terenie szpitala.
Więcej informacji: **www.kapelan.radom. pl**

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziele i święta przypadające w dni wolne od pracy –9.30
Święta kościelne przypadające w dni robocze –15.30
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów świętych: pn.-pt.: 10.00 -11.30 oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny
KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

Spotkanie opłatkowe Duszpasterstwa Służby Zdrowia

4 stycznia odbyło się spotkanie opłatkowe Duszpasterstwa Służby Zdrowia z ks. bp. Henrykiem Tomasikiem. W spotkaniu wzięli udział członkowie Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich Odział Ziemi Radomskiej, Katolickiego Stowarzyszenia Pielęgniarek i Położnych Polskich w Radomiu oraz przedstawiciele Hospicjum Królowej Apostołów w Radomiu.

Ksiądz Biskup w swoim wystąpieniu przypomniał głębokie duchowe znaczenie świąt Bożego Narodzenia, w których świętujemy Wcielenie Syna Bożego, poprzez które Bóg wszedł w historię świata i pragnie wchodzić w historię życia każdego z nas. Ksiądz Biskup podziękował zebranym za ich pracę i poświęcenie na rzecz osób chorych i starszych. Podkreślił także potrzebę dawania w środowisku medycznym świadectwa chrześcijańskich wartości, a przede wszystkim obrony godności każdej osoby ludzkiej od poczęcia do naturalnej śmierci.

Spotkanie było okazją do wyrażenia sobie wzajemnie życzliwości, składania życzeń i wspólnej integracji poprzez tradycyjne kolędowanie.

Dziękujemy wszystkim zaangażowanym w organizację naszego spotkania, a wszystkim obecnym za miłą rodzinną atmosferę. Duszpasterzom akademickim dziękujemy za możliwość korzystania z budynku DA w Radomiu.

ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

Najbliższe wydarzenia DSZ

9 luty 2020, godz. 15:00 - Msza za Służbę Zdrowia w Radomiu (Parafia Miłosierdzia Bożego, ul. Starokrakowska 144)

21 marca 2020 - Wielkopostny Dzień Skupienia Służby Zdrowia

22 marca 2020 - Marsz dla Życia i Rodziny (Warszawa)

28 marca 2020 - Konferencja „Ból i cierpienie” (UKSW w Warszawie)

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

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

Druk - 4ART

KAPELAŃSKIE ABC

Sakrament pokuty – cz. 3

Ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca WSD w Radomiu

„Proszę księdza, czy ja muszę zawsze tak szczerze się spowiadać? Czy nie można tak jak to jest w innych krajach, wyspowiadać się tylko przed Bogiem, albo przed samym sobą? Przecież to wystarczy”. Takie pytanie zadał mi jeden z pacjentów, gdy przed ostatnimi świętami Bożego Narodzenia zaproponowałem mu przystąpienie do sakramentu pokuty i szczerą spowiedź po wielu latach. Tego rodzaju problem jest dobrą okazją, by przypomnieć, że jednym z warunków owocnego przeżywania sakramentu pokuty jest szczera spowiedź. Zakłada ona dwa elementy: szczerość i wyznanie grzechów. Ta pierwsza część wiąże się z wyznaniem grzechów, bez zatajania czegokolwiek, gdyż nie da się oszukać Pana Boga, druga zaś polega na spotkaniu z kapłanem, który w imieniu Chrystusa i Kościoła został upoważniony do sprawowana tego sakramentu.

Warto przypomnieć, że Kodeks Prawa Kanonicznego podpowiada iż „wierny zobowiązany jest wyznać co do liczby i rodzaju wszelkie grzechy ciężkie popełnione po chrzcie, a jeszcze przez władzę kluczy Kościoła bezpośrednio nieodpuszczone i niewyznane w indywidualnej spowiedzi, które sobie przypomina po dokładnym rachunku sumienia. Zaleca się wiernym, by wyznawali także grzechy powszednie” (zob. KPK , kan. 988).

Trzeba zauważyć, że spowiedź nie jest spotkaniem z ciekawskim księdzem i nie jest jakąś formą psychoanalizy, ale przede wszystkim doświadczeniem miłosierdzia Boga, który czeka na człowieka, który pogubił się w życiu i ma pragnienie wrócić do Boga. Trzeba zatem zmierzyć się ze swoją słabością i nazwać „po imieniu swoje grzechy”, by doświadczyć prawdziwego pokoju serca i radości.

Ks. Jan Twardowski podpowiedział kiedyś, dosyć humorystycznie, o co chodzi w szczerej spowiedzi: „Nie mów, że zrzuciłeś ze strychu kożuch, gdy w tym kożuchu był wujek. Nie mów, że przejechałeś butelkę, gdy ta butelka była w kieszeni przechodnia. Nie mów, że tylko ukradłeś sznurek, jeżeli do tego sznurka był przywiązany koń”.

Mam nadzieję, że taka krótka refleksja choć trochę pomoże w tym, by pomyśleć o naszym przygotowaniu do spowiedzi także wtedy, gdy jesteśmy w szpitalu, jak również w innych okolicznościach naszego życia. Ufam, że szczera spowiedź nawet po wielu latach będzie okazją do tego, by doświadczyć prawdziwego pokoju serca i odkrycia przed Bogiem tego, co się tak naprawdę kryje w samym człowieku.

CDN.

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

FiT APTEKA

CZYNNA CAŁODOBOWO 7 DNI W TYGODNIU
ul. Traugutta 1a

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

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

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

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

A/0004

APTEKA

MGR FARM. HELENA BORYSEWICZ-PAWLIK

RADOM UL. CHROBREGO 9

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

48 364 07 07

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0006

APTEKA OSIEDLOWA

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDLOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131