

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wakacje na półmetku

Tegoroczne wakacje upływające w towarzystwie koronawirusa dobiegają do półmetka. Wybory prezydenckie za nami. Znakomita frekwencja udowodniła, że losy naszej Ojczyzny nie są nam obojętne, co jest dobrym prognostykiem na kolejne lata. Jacek Kaczmarski w piosence „Modlitwa o wschodzie słońca” śpiewał:

*Każdy Twój wyrok przyjmę twardy
Przed mocą Twoją się ukorzę
Ale chroń mnie, Panie, od pogardy
Od nienawiści strzeż mnie, Boże.*

Wszyscy już jesteśmy zmęczeni wojną polsko-polską i tęsknimy do dni spokojnych, kiedy wszystkie ważne decyzje dotyczące przyszłości Polski podejmowane będą w sposób demokratyczny, w atmosferze wzajemnego szacunku i zrozumienia. Stoimy na progu kolejnych ważnych wydarzeń,

które potwierdzają, jak ważna jest jedność i pełne wspólne zaangażowanie w budowanie naszej ukochanej Ojczyzny. 76. rocznica Powstania Warszawskiego i 100. rocznica Bitwy Warszawskiej to uroczystości, które obok 100. rocznicy urodzin św. Jana Pawła II i wyborów prezydenckich możemy zaliczyć do najważniejszych tegorocznych wydarzeń.

W tym roku z powodu koronawirusa znakomita większość z nas spędza swoje wakacje w Polsce. Wszyscy, którzy do tej pory wyjeżdżali w czasie urlopowym za granicę Polski, mają okazję przekonać się o prawdziwości przysłowia: „Cudze chwalić, swojego nie znacie”. Życząc szczęśliwych powrotów z wakacyjnych wypraw oraz nade wszystko dobrego zdrowia zapraszam do lektury lipcowego, 296. numeru Zdrówka, w którym nieco więcej o wakacjach.

zg



Trygord 88 A. foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Wakacje wydłużają życie

Czytaj na stronie 3.

Co przyciąga komary?

Czytaj na stronie 4.

Ogórki małosolne - z czym je kisić?

Czytaj na stronie 6.

Obiecujące wyniki brytyjskiej szczepionki na koronawirusa

Czytaj na stronie 10.

O pasożytach słów kilka

Czytaj na stronie 12.

Bezpieczne wakacje

Czytaj na stronie 14.

Bogactwo natury - miód

Czytaj na stronie 18.

Jak dbać o skórę osoby starszej?

Czytaj na stronie 20.

Bariery w komunikacji międzyludzkiej

Czytaj na stronie 23.

Kapelańskie ABC

Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

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

AD0273

O/0273

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰

48 385 18 12

**przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7**

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

**USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!**

REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

48/362-64-39



**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

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

M/0473

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD**

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 5
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 9
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 5, 14,
Neurologia – str. 12, 13, 18
Okulistyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 8, 19
Ortopedia – str. 17, 19, 24, 25
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 25
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 12
Reumatologia – str. 22

Stomatologia – str. 14, 15

Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 19
Opieka długoterminowa - str. 6, 10, 19
NZOZ, Poradnie – str. 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 7, 11, 20 21

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 4, 8, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15, 24
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
– str. 9

MEDYCYNA PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 17, 26

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 21, 28

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 26, 27
APTEKI
- str. 28
INNE
- str. 4, 23

Wakacje wydłużają życie.

Z jakich jeszcze powodów są ważne dla zdrowia?

Odwlekasz urlop ile się da, bojąc się, że po powrocie do pracy nie nadrobisz zaległości, a kiedy w końcu na niego idziesz, spędzasz go na remontowaniu mieszkania lub załatwianiu zaległych spraw. Nie warto. Zobacz, dlaczego.

Ze zdjęć, wrzucanych na Instagrama i Facebooka wynika, że w lipcu i sierpniu wszyscy jesteśmy na wakacjach. Statystyki jednak tego nie potwierdzają - z badania Monitor Rynku Pracy, jakie przeprowadza cyklicznie agencja Randstad wynika, że w 2017 r. **aż 54 proc. Polaków nie wykorzystało całego urlopu** - przeciętnie każdemu pracownikowi zostało aż 10 dni, czyli niemal połowa z przysługującej puli.

Tymczasem **brak czasu na prawdziwy reset wiąże się z większym ryzykiem problemów zdrowotnych** - badanie Framingham Heart Study (FHS), którym objęto pracowników na przestrzeni blisko 20 lat wykazało, że mężczyźni, którzy nie biorą urlopu, są aż o 30 proc. bardziej narażeni na zawał serca, a **w przypadku kobiet ryzyko to jest jeszcze wyższe i wynosi aż 50 proc.**

Kobiety, które brały urlop raz na sześć lat lub rzadziej, były niemal osiem razy bardziej narażone na chorobę wieńcową, niż kobiety, które wypoczywały co najmniej dwa razy w roku - skomentowała Elaine Eaker, współautorka badania oraz prezes prywatnej firmy badawczej Eaker Epidemiology Enterprises.

Nawet jeśli nie masz problemów z sercem, tydzień - a jeszcze lepiej dwa tygodnie - odpoczynku pomogą ci nie tylko **zrelaksować się, ale również lepiej spać, a także lepiej radzić sobie z problemami.**

Udowodniły to badania przeprowadzone przez badaczy z Alertness Solutions, firmę doradztwa naukowego, wspólnie z pilotami NASA. Mark Rosekind, prezes i główny naukowiec Alertness Solutions poprosił grupę 15 pilotów, którzy lecieli z zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych do Nowej Zelandii na wakacje trwające od tygodnia do 12 dni, aby na nadgarstku nosili zegarek monitorujący ilość i jakość snu na trzy dni przed podróżą, podczas wakacji i trzy dni po powrocie.

Badani prowadzili również dzienniki snu, a także przed wakacjami, w trakcie i po wakacjach poddani byli

tzew. testom czujności, które ustalały czas ich reakcji. Co się okazało? Po dwóch-trzech dniach wypoczynku badani przesypiali średnio godzinę więcej, budzili się wypoczęci, a testy pokazały, że w niektórych przypadkach ich **czas reakcji wzrósł aż o 80 proc.**

Efekty urlopu utrzymały się jeszcze na długo po powrocie do domu: czas reakcji każdego z badanych wzrósł średnio o 30-40 proc.

Co zatem dają wakacje? Z badań wynika, że oderwanie się od codzienności **pomaga wydłużyć sen**, co z kolei przekłada się na **lepszą regenerację organizmu i usprawnienie procesów myślowych**, w tym poprawę koncentracji. Solidny wypoczynek pomaga również zwiększyć późniejszą **wydajność w pracy** (to z kolei udowodniły badania przeprowadzone w 2006 r. przez Charlotte Fritz z Portland State University (wyniki opublikowano w Journal of Applied Psychology).

Bardzo ważnym aspektem odpoczynku jest też **zwiększenie odporności na stres**. Badacze odkryli, że wakacje są również ważne dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia - takie efekty dają zwłaszcza wakacje, które trwają dłużej niż 14 dni.

Udane wakacje **wzmacniają również więzi rodzinne**. W dłuższej perspektywie zaś urlop - pod warunkiem, że jest brany regularnie - może **wydłużyć nam życie, zmniejszając ryzyko choroby wieńcowej i zawału serca**.

Jak podsumowała w wypowiedzi dla New York Times Sherry Amatenstein, terapeutka z Nowego Jorku i autorka poczytnych poradników, w tym bestsellerowej książki „Jak się z tym czujesz? Prawdziwe wyzwania z obu stron kanapy terapeutycznej”: - Urlop jest niezbędny do zresetowania się i przypomnienia sobie, że **kariera nie jest najważniejsza**. Poza pracą również istnieje przecież życie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

Y10328

 **503 849 387**



PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.

REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna

40 % zniżki na zabiegi rehabilitacyjne

DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne, Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18.00



C/0420

**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

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15³⁰, zapisy od 12⁰⁰

USG serca
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

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

informacje: 606 135 692

Z/0102

Co przyciąga komary?

9 rzeczy, których musisz unikać!

Chmary komarów są wszędzie, siadają na włosach, ubraniu i każdym odsłoniętym skrawku ciała, dotkliwie nas kłusząc. Na dodatek wszelkie dostępne repelenty wcale ich nie odstraszają - **znacie to?** Aby skutecznie bronić się przed ich ukąszeniem, warto wiedzieć, co przyciąga komary.

Ukąszenia komarów nie są dla człowieka niebezpieczne, ale za to bardzo uciążliwe.

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043

AF/0338

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

Komar (a dokładnie samica komara) ma aparat kłuszący, za pomocą którego wstrzykuje pod naszą skórę ślinę zawierającą substancję zapobiegającą krzepnięciu krwi.

Nasz organizm reaguje na nią alergicznie poprzez nagłe rozszerzenie naczyń krwionośnych. Na skórze pojawia się wtedy swędzący bąbel, który może się utrzymywać nawet przez kilka dni.

Co przyciąga komary?

Aby bronić się przed tymi krwiopijcami, warto coś wiedzieć na temat ich

upodobań. Oto najważniejsze z nich:

- rozmnażają się w słodkowodnych zbiornikach wodnych: jeziorach, kałużach, beczkach z wodą - i tam jest ich najwięcej;
- uwielbiają cień, nie cierpią dużego nasłonecznienia;
- reagują na zmiany stężenia dwutlenku węgla, jaki wytwarza nasze ciało;
- lgną do osób o podwyższonej temperaturze ciała: kobiet w ciąży, w czasie owulacji, osób uprawiających sport, a także tych z gorączką;
- przyciąga je zapach naszego potu, a szczególnie obecne w nim kwas mlekowy i amoniak;
- wabi je zapach krwi (nawet z odległości kilkudziesięciu metrów), dlatego unikaj zabijania komarów na



 **Pracownia Doboru
Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"**

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

**- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria**

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

własnej skórze;

- potrafią wykorzystać każdy centymetr ciała nieposmarowany żadnym repelentem;

- odstrasza je pewne zapachy (m.in. czystka, kocimiętka, bodiszka cuchnącego, bazylii, mięty, turówki wonnej), dlatego warto jest palić świece zapachowe oraz stosować specjalne lampy na komary;

- przyciąga je kolorowa, wzorzysta odzież oraz kolor żółty i pomarańczowy.

Komary - czego unikać?

1. Unikaj ich naturalnych siedlisk, czyli lasów liściastych, krzaków oraz okolic jezior.

2. Staraj się przebywać w słońcu, a nie w cieniu.

3. Unikaj przebywania na świeżym powietrzu w godzinach popołudniowych i wieczornych. Jeśli to niemożliwe, staraj się zakrywać jak największą powierzchnię ciała (noś długie spodnie, koszulę z długimi rękawami, czapkę).

4. Nie wychodź na dwór bez za-

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

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE
I BEZPIECZNE BADANIE SŁUCHU**

Nasz program *Bezpieczny gabinet* obejmuje zastrzone zasady higieny i dezynfekcji. Nasi pracownicy są przeszkoleni i wiedzą, jak zapewnić Państwu komfort oraz bezpieczeństwo.

-  **Dezynfekujemy** gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą
-  Używamy **maseczek ochronnych**, oferujemy je również pacjentom
-  Stosujemy **rękawiczki jednorazowe**
-  Zakładamy **przyłbice ochronne**
-  Planujemy wizyty w bezpieczny sposób, **umawiając pacjentów na konkretne godziny**
-  Pacjentów z objawami chorobowymi (gorączka, kaszel) **nie przyjmujemy**, a ich wizyty przekładamy

**Zapraszamy do naszego gabinetu w Radomiu:
ul. Mieszka I 1/3 (obok poradni) | tel. 789 218 601**

Uprzejmie prosimy
o telefoniczne umówienie wizyty

SŁUCHMED

stosowania środka odstraszaającego komary. Najlepsze są te zawierające DEET, czyli meta-N,N-dietylotoluamid, związek odstraszaający owady, a jednocześnie nietoksyczny i niedrażniący skóry. Działa on od godziny do nawet kilkunastu, w zależności od stężenia.

5. Nie idź spać bez uprzedniego sprawdzenia mieszkania, czy nie dostały się do niego komary. Zwykle kryją się one we framugach okien i drzwi oraz za meblami.

6. W sezonie lęgowym komarów, czyli w lipcu i sierpniu, unikaj zostawiania otwartych okien i drzwi. Zainwestuj w siatki lub moskitiery.

7. Nie pij napojów gazowanych, które także mogą zwabiać te owady z uwagi na zawartość dwutlenku węgla.

8. Unikaj jasnych, wzorzystych ubrań, noś te neutralne kolorystycznie, np. w kolorze ciemnozielonym lub szarym.

9. Unikaj wysiłku fizycznego na świeżym powietrzu w godzinach największej aktywności komarów. Dbaj o higienę osobistą i używaj bezzapachowych kosmetyków.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SPZOZ
**Poradnia
Medycyny
Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie
w godz. **8.00-18.00**

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Karol Dabiński
spec. chorób wewnętrznych

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIEŁĘGNIARSKIE
gabinet zabiegowy:

- EKG
- pomiar RR
- iniekcje
- szczepienia ochronne

**BADANIA KIEROWCÓW
i OKRESOWE**
pon., czw. 14 - 16, wt. 11.30 - 13.30,
śr. 13.30 - 15.30, tel. 553 444 207

Ogórki małosolne - z czym je kisić?

Sezon ogórkowy to najlepszy czas na zrobienie ogórków małosolnych. Jak Polska długa i szeroka, do ogórków małosolnych dodaje się różne dodatki. Najpopularniejsze to chrzan, koper i czosnek, ale są też mniej oczywiste, jak np. liść porzeczki, wiśni czy dębu. Co jeszcze warto dodać do ogórków małosolnych, aby były smaczne?

Ogórki małosolne to bardzo smaczny i zdrowy dodatek do dań i kanapek dostępny za niewielkie pieniądze. Co ważne, smak ogórków może być za każdym razem inny, w zależności od tego, jakie składniki do nich dodamy, w

jakiej proporcji i jak długo będziemy je kisić. Sezon na ogórki małosolne rozpoczyna się już w czerwcu, ale trwa w najlepsze również w lipcu.

Czym ogórki małosolne różnią się od ogórków kiszonych? Tylko i wyłącznie

nie czasem fermentacji - w przypadku małosolnych trwa on 2-3 dni, a ogórki kiszone możemy przechowywać nawet do następnego sezonu. Za sprawą krótszego kiszenia ogórki małosolne są dodatkowo bardziej kruche i delikatniejsze w smaku. Do spożycia nadaje się również sok z takich ogórków.

Ogórki małosolne - właściwości odżywcze

Ogórki małosolne, podobnie jak kiszone, są cennymi probiotykami. Swoje niezwykle właściwości odżywcze zawdzięczają procesowi fermentacji beztlenowej, który zachodzi dzięki obecności bakterii kwasu mlekowego.

Dzięki temu procesowi ogórki małosolne mają dobroczynny wpływ na nasze zdrowie:

- uzupełniają florę bakteryjną naszych jelit (głównie o bakterie z rodziny

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

- 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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym 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 pielęgniarskie 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 pielęgniarskie 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

Gabinet Psychologiczny

Joanna Kołacz

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
(młodzież i dorośli)

Centrum Medyczne
MEDJana

ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 794 747 406

H10282

Lactobacillus i Bifidobacterium),

- poprawiają trawienie,
- wpływają na odporność organizmu,
- regulują ciśnienie krwi,
- poprawiają pracę układu nerwowego,
- hamują działanie wolnych rodników,
- są bogate w witaminy z grupy B, witaminę E i K,
- zawierają potas, magnez, miedź i mangan,
- są lekkostrawne i niskokaloryczne (100 g ogórków to tylko ok. 16 kcal).

Co ważne, proces fermentacji rozpuszcza substancję zawartą w świeżych ogórkach, która jest odpowiedzialna za rozkład witaminy.

Ogórki małosolne - przepis krok po kroku

Do przygotowania ogórków małosolnych, podobnie jak kiszonych, używa się ogórków gruntowych. Najlepsze są te mniejsze, podobnej wielkości, o gładkiej skórce i najlepiej niedawno zerwane z grządki (są wtedy najbardziej jędrne).

Najlepiej robić je w glinianym naczyniu lub w szklanym słoiku, przykryte tale-rzem lub gazą, tak by umożliwić ulatnia-nie się gazów. Ważne też, by kiszonka była w całości pokryta zalewą, bo do-stęp powietrza może spowodować roz-wój pleśni.

Do przygotowania ogórków małosol-nych w podstawowej wersji potrzebu-jemy:

- 1,5-2 kg niewielkich ogórków



Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli



**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

- ok. 2 l wody
- liść chrzanu lub kawałek korzenia
- gałązka kopru
- 2 główki czosnku
- sól (czubata łyżka na 1 l wody)

Ogórki upychamy na sztorc i w powstałe przerwy wciskamy korzeń chrzanu oraz czosnek. Całość przykrywamy liściem chrzanu oraz koprem, a następnie zalewamy przegotowaną, osoloną wodą - koniecznie ostudzoną!

Tak przygotowane ogórki małosolne odstawiamy w ciepłe miejsce (18-25°C), ale z daleka od źródła światła, na 2-3 dni, a po tym czasie wstawiamy do lodówki, by przerwać proces fermentacji.

Wtedy ogórki są już gotowe do spożycia i z każdym kolejnym dniem mają inny, coraz bardziej intensywny smak.

Aby przyspieszyć nieco kiszenie, można uciąć końcówki ogórków - wtedy będą gotowe znacznie szybciej.

Ogórki małosolne - co jeszcze można do nich dodać?

Oprócz wymienionych produktów, które są niezbędne do procesu fermentacji, do ogórków małosolnych można również dorzucić różne dodatki, które poprawią ich smak. Co jeszcze można dodać?

Dokończenie na stronie 8.

IF INTERFACH

monitorowanie systemu alarmowego
z interwencją patrolu

gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych



Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl

AD/0509

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
BADANIA
ZDROWIE
SKLEP MEDYCZNY

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Ogórki małosolne - z czym je kisić?

Dokończenie ze strony 7.

Mogą to być na przykład:

- liście laurowe
- ziele angielskie
- nasiona gorczycy
- tymianek
- liść dębu
- liść wiśni
- liść porzeczki
- liść bazylii
- liść winorośli
- gałązka estragonu
- szczypta ostrej papryki
- pieprz czarny
- odrobina cukru lub miodu
- orzechy włoskie



Ogórki małosolne - mniej znane przepisy

Ogórki małosolne po rosyjsku (na sucho)

Ogórki przekładamy do torebki foliowej, dorzucamy do środka wszyst-

kie przyprawy, posypujemy solą, potrząsamy woreczkiem, by wszystkie składniki dobrze się wymieszały, a następnie zamkniętą torebkę umieszczamy w lodówce na 3-4 godziny. Po tym czasie wyjmujemy torebkę z lodówki i pozostawiamy ją na mniej więcej dobę w temperaturze pokojowej. Jak się okazuje, również w ten sposób można osiągnąć smak ogórków małosolnych, i to w znacznie krótszym czasie.

Ogórki małosolne we wrzątku

Umyte ogórki wraz z dodatkami umieszczamy w kamionce lub słojach. Całość zalewamy wrzątkiem z solą. Po 4-5 dniach ogórki są gotowe do spożycia.

Ogórki małosolne - czego unikać?

Ogórki małosolne najlepiej jeść wykonane samodzielnie. Do tych sklepowych dodaje się często ocet, który ma przyspieszyć proces fermentacji i zapobiegać ich gniciu. Aby ogórki małosolne się udały, warto wybierać do kiszenia jedynie zdrowe egzemplarze i w całości zalewać je wodą.

Warto wiedzieć

Kiszonki są mniej kaloryczne niż nieprzetworzone warzywa czy owoce, ponieważ w trakcie kiszenia zmniejsza się zawartość cukru.

Kiszonki dostarczają sporo witamin B1, B2, B3, które regulują metabolizm i ułatwiają trawienie białek, tłuszczów i węglowodanów, wygładzają skórę, wzmacniają włosy i paznokcie oraz zwiększają przyswajalność żelaza, chroniąc przed anemią. Są dość dobrym źródłem witaminy C, A, E, K oraz magnezu, wapnia, fosforu i potasu.

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

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

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii
Angiomedicus
www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Sawoy Medicus,
Radom, ul. Główna 11 lok. 16
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
kom. 722 341 247, tel. 48 380 10 50

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

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

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

Jednak wbrew powszechnej opinii nie mają więcej witaminy C niż świeże warzywa i owoce.

W miarę fermentacji cenne składniki przenikają do soku, dlatego jest on równie wartościowy jak same kiszone produkty.

Kiszone warzywa, podobnie jak świeże, zawierają sporo błonnika, który daje poczucie sytości, a to sprzyja zachowaniu prawidłowej wagi i pobudza pracę jelit, zapobiegając zaparciom. Ponadto lekko zakwaszają organizm, więc spada chęć na podjadanie.

Warzywa i owoce w czasie fermentacji tracą kalorie! Jeden średni ogórek lub miseczka kapusty to tylko 12 kcal! To skutek spadku zawartości cukru i zwiększenia ilości wody. W czasie kwaszenia pod wpływem bakterii mlekowych dochodzi do przekształcenia cukru zawartego w warzywach i owocach w kwas mlekowy, który jest

świetnym konserwantem.

Kiszonki zawierają dużo soli, która w nadmiarze szkodzi. Dlatego należy je jadać z umiarem, jako dodatek (dotyczy to zwłaszcza nadciśnieniowców).

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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/lecnicze

ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516

AB/0376



Beauty Body Studio
PROFESJONALNE STUDIO MODELOWANIA SYLWETKI

Szybka ocena niedoboru
witamin, minerałów, kolagenu,
aminokwasów, hormonów,
poziomu cukru we krwi,
cholesterolu oraz
prawidłowego
działania narządów strategicznych;
trzustka, wątroba, nerki,
mózg i inne

**CENA
PROMOCYJNA
40 zł**

tel. 784 510 222
Radom ul. Biznesowa 4
www.beautybody-studio.pl

AB/0427

GABINET LEKARSKI

USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia

lek.med. **Anna Kucharska**
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797

lek.med. **Paweł Kucharski**
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711

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

G/0343



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**

DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.

Zapisy tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0604



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

**Zadbaj o swoje
stopy**

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek
wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

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

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

AB/0377

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



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 Warnego 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.

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 wspomaganie 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

Obiecujące wyniki brytyjskiej szczepionki na koronawirusa: działa i jest bezpieczna



Jak donosi agencja Reuters, eksperymentalna szczepionka na COVID-19 skutecznie chroni przed koronawirusem, nie wywołując przy tym poważnych efektów ubocznych. Jeśli okaże się skuteczna w takim stopniu, w jakim prognozują to naukowcy, być może będzie dostępna jeszcze przed końcem roku.

Szczepionkę opracowali naukowcy z Uniwersytetu w Oksfordzie

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

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

FA/0316

„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

i firmy Astra Zeneca. Wykonano ją z genetycznie zmodyfikowanego wirusa, wywołującego przeziębienie u szympanów.

Wczesna faza badań klinicznych, które objęły 1077 zdrowych dorosłych ochotników w wieku 18-55 lat (nie chorujących wcześniej na COVID-19) pokazała, że szczepionka wywołała odpowiedź immunologiczną - najsilniejsza obserwowana była u osób, które otrzymały nie jedną, lecz dwie jej dawki.

Badania wykazały, że po podaniu szczepionki doszło do wytworzenia przeciwciał i komórek T, które mogą zwalczać koronawirusa.

- Jest jeszcze wiele do zrobienia, zanim będziemy mogli potwierdzić, czy nasza szczepionka pomoże poradzić sobie z pandemią COVID-19, ale te wczesne wyniki są obiecujące - powiedziała agencji Reuters jedna z badaczek, prof. Sarah Gilbert. Nadal nie wiadomo bowiem, jak silną odpowiedź immunologiczną szczepionka musi wywołać, by skutecznie chronić przed zakażeniem koronawirusem SARS-CoV-2.

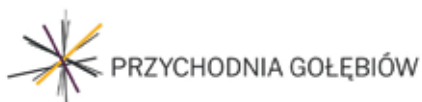
Jak pokazują wyniki badań, szczepionka nie daje poważnych skutków ubocznych - jednak u niemal 70 proc. ochotników pojawiła się gorączka lub ból głowy, z którymi, jak twierdzą naukowcy, można sobie poradzić zażywając leki przeciwbólowe.

W kolejnym etapie badań weźmie udział ponad 10 tys. ochotników, również spoza Wielkiej Brytanii. Kiedy szczepionka będzie dostępna? Być może jeszcze przed końcem roku, jeśli okaże się skuteczna w takim stopniu, w jakim prognozują to naukowcy. Jednak póki co nie będzie szeroko dostępna: powszechne szczepienia z udziałem tej szczepionki prawdopodobnie będą możliwe najwcześniej w przyszłym roku.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II'

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

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

Rodzinne wakacjonowanie

Czas wakacji to czas wypoczynku oraz wspólnie spędzonego czasu w gronie rodzinnym. To czas refleksji nad nauką i pracą oraz zebranie nowych sił, by móc owocnie realizować kolejne cele naukowe i zawodowe. I choć z jednej strony z wakacjonowaniem kojarzy się głównie odpoczynek, z drugiej strony (dla wierzących) to czas bliższego spotkania na łonie natury ze Stwórcą.

Miejszem szczególnego spotkania z Bogiem i odczuwania niezwykłej Jego bliskości jest rodzina, a ściślej mówiąc – wspólne wyprawy, przygody, odkrywanie nowych fascynujących miejsc oraz przebywanie w gronie najbliższych, ukochanych osób.

Na drodze do świętości niezwykle ważne jest wspólne przebywanie ze sobą małżonków, rodziców i dzieci. Rodzinne wakacyjne wyjazdy i wypoczynek pozwalają bardziej dostrzec znaczenie wspólnie spędzanego czasu i jego wpływu na życie całej rodziny. Warto wyobrazić sobie rodzinne wyprawy pełne rozmów o Bogu i Jego obecności we wszechświecie, a także poczuć Jego niezwykłą bliskość w dolinach gór, szumie fal morskich, zapachu kwiatów oraz na pątniczym szlaku, np. podczas pieszych i rowerowych pielgrzymek do licznych sanktuariów.

O małżeństwie i rodzinie możemy mówić w wymiarze daru, dzięki któremu człowiek może doświadczać ojcowskiej miłości Boga tu na ziemi. Jest to szczególny dar od Stwórcy, poprzez który możemy uczyć się prawdziwej miłości, budować głębokie relacje, odnaleźć swoją tożsamość oraz przybliżyć się do Boga. Rodzina bowiem poprzez swój wspólnotowy wymiar, ma prowadzić wszystkich swoich członków do zbawienia. Ale wspólnota rodzinna potrzebuje wspólnie spędzanego czasu, gdyż celem małżeństwa, a następnie rodziny chrześcijańskiej jest człowiek i jego dobro. Stwórca powołuje człowieka do życia w małżeństwie i rodzinie, aby ten mógł w pełni doświadczać dobra i miłości. Dla każdego po imieniu Bóg zaplanował jedyną i niepowtarzalną drogę życia, która szczególnie wypełnia się poprzez życie małżeńskie i rodzinne, bliskość oraz niestanne, codzienne budowanie relacji z Bogiem i drugim człowiekiem. Zatem małżeństwo i rodzina zostały dane człowiekowi po to, aby ten mógł czerpać z obfitości dobra. Istnieje jednak szczególna postawa życiowa, bez której odbieranie dobra nie mogłoby istnieć. Tą postawą, a zarazem największą wartością jest miłość, która pozwala przekraczać samego siebie i wychodzić naprzeciw drugiemu człowiekowi.

Rodzinne wakacjonowanie odgrywa niezastąpioną rolę także w wychowaniu – wydawaniu dobrych i obfitych owoców. W wychowaniu ogromną, a zarazem najważniejszą i niezastąpioną rolę pełnią rodzice. Istotne jest jednak, aby umieli oni wychowywać swoje dzieci na wzór Chrystusa oraz by to wychowanie zawsze Mu powierzali. Poprzez wspólnie spędzany czas, wakacyjne zabawy i wędrowki oraz codzienną rozmowę z Bogiem, rodzice dają najlepszy fundament pod rozwój swoich dzieci.

Dlatego, aby rodzinne wakacje były na prawdę udane i na długo zapadły w pamięć, nie może na nich zabraknąć wspólnie spędzanego czasu, rozmowy i modlitwy, bo tylko w taki sposób możemy doświadczać niezwykłej obecności Boga tu na ziemi. Na wakacje zaprosimy więc ze sobą Pana, by był drogą rodzinnego wędrowania i budowania relacji.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



792 177 877



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

O pasożytach słów kilka ...

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

Na ile prawdziwe są dane WHO dotyczące zakażeń pasożytami?

Jeszcze niedawno środowisko medyczne uważało, że pasożyty co najwyżej osłabiają

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

W jaki sposób pasożyty mogą doprowadzić do śmierci człowieka?

Istnieje ogromna różnorodność pasoży-

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

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

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

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

Jakie są konkretne przykłady zarażenia pasożytami?

Można opowiedzieć o setkach takich przypadków.

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

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 białobrzezkiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

P/0672

Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzowe • 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

w ciągu zaledwie kilku miesięcy.

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

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

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

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

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

W jaki sposób zabezpieczyć się przed pasożytami?

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

Najnowocześniejszym oraz najskuteczniejszym urządzeniem diagnostycznym jest DIACOM LITE-FREQ-UTIUM, umożliwiający odrębne określenie stanu bio-energetyki każdego organu człowieka.

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

Na czym polega technika diagnozowania?

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

Co umożliwia diagnostyka urządzeniem DIACOM?

- Urządzenie DIACOM jest niezastąpione w:
 - wczesnym wykrywaniu problemów zdrowotnych,
 - rozpoznaniu przyczyn dolegliwości,
 - rozpoznaniu rodzaju, tempa i stopnia rozwoju choroby,
 - wykrywaniu bakterii, wirusów, pasożytów oraz ich szkodliwości dla organizmu,
 - dokładnej cyfrowej ocenie stanu wielu narządów,
 - udzieleniu pomocy bez stosowania środków farmaceutycznych, dzięki zastosowaniu fal elektromagnetycznych o niskim napięciu.
- Jakie korzyści przynosi badanie biorezonansem DIACOM?**

Przede wszystkim badanie bardzo dokładnie odnajduje źródło i przyczynę dolegliwości, a jednocześnie odbywa się w sposób bezpieczny, nie obciążający organizmu i zupełnie bezbolesny.

Precyzja urządzenia oceniana jest na około 97%.

Kompleksowy obraz, który można uzyskać dzięki biorezonansowi pozwala leczyć przyczyny choroby, a nie jej objawy, niezależnie od tego, jak głęboko jest ona ukryta w organizmie.

Terapie wykonywane na urządzeniu DIACOM pozwalają leczyć choroby jeszcze przed ich rozwinieniem.

LICENCJONOWANY
DIAGNOSTA-TERAPEUTA DIACOM
źródło: <http://wolna-polska.pl/wiadomosci>

Małgorzata Borkowska
tel. 506 183 797

CENTRUM BIOREZONANSU
I TERAPII PLAZMOWYCH
RADOM ul. Konrada Vietha 23

**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

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

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl



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

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lek. stom. 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. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

M/0595

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

Bezpieczne wakacje - najważniejsze zasady

Wakacje to przede wszystkim czas zabawy i odpoczynku. Każdy z nas ma swój pomysł i sposób na spędzenie wolnego czasu. Jedni udają się na rodzinne wyjazdy, inni wybierają wyjazdy zorganizowane takie jak kolonie lub kursy językowe. Ważne jednak, by w każdym miejscu pamiętać o bezpieczeństwie i zachowaniu odpowiedniej ostrożności.

Nad morzem

Morze to potężny żywioł, z którym trzeba się liczyć. Pamiętajmy zatem o kilku istotnych regułach:

- Kąpmy się tylko w miejscach dozwolonych i pod opieką dorosłych. Jeśli miejsca strzeże ratownik – zawsze stosujemy się do jego poleceń.

- Miejsce na kąpiel musi być bezpieczne. Dlatego nie wolno się



kąpać przy słuzach, mostach, budowach wodnych, portach, zaporach, a także w brudnej wodzie i tam, gdzie są silne wiry i prądy.

- Nigdy nie kąpmy się w rwących rzekach, bo wystarczy poślizgnąć się na kamieniu, żeby porwał nas nurt. Idąc na plażę, nie zapominajmy o kremie z filtrem UV. Ciało nasmarujemy już około

20–30 minut przed wyjściem na słońce, czynność tę powtarzając co 2–3 godziny i po każdym wyjściu z wody.

- Chcąc uchronić się przed udarem, między godziną 11 a 16 ukryjmy się w cieniu.

- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych i lekkim nakryciu

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok. 7 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

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**

przyjmuje pacjentów:

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

tel. **48 33 12 012**
606 712 214

J/0254

DENTALMED

Zuzanna Zagata
lek. stomatolog

Adam Zagata
lek. neurochirurg

Radom,
ul. Królowej Jadwigi 16 e/6u

tel. **48 333 28 74**

N/0189



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

- 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

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

głowy.

- Pamiętajmy, by zabrać ze sobą wodę oraz coś do jedzenia.

- Nie wchodźmy do morza podczas burzy, deszczu lub mgły.

- Jeśli długo przebywaliśmy na słońcu – poczekajmy chwilę w cieniu, zanim wejdziemy do wody. Pozwoli nam to uniknąć szoku termicznego.

- Nie pływamy w pobliżu wodostawów. Zwracamy uwagę na dno i ukształtowanie zbiornika.

- Pływamy wyłącznie w obszarze wyznaczonym przez boje.

- Skoki do wody wydają się świetną rozrywką, ale przy odrobinie pecha mogą skończyć się trwałym kalectwem.

- Wybierając się na kajaki, łódki czy rowery wodne, zawsze zakładamy kapok. Pamiętajmy też, aby nie pływać wieczorem i po zmroku. To niebezpieczne i łatwo zgubić się na wodzie.

W górach

Przed każdą górską wycieczką dowiedzmy się, jakie są przewidywane warunki atmosferyczne!

- Zawsze pamiętajmy o naładowaniu baterii.



wanej komórce z numerem GORP

- 601 100 300.

Dokończenie na str. 16



STOMATOLOGIA MEDIDENT

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

Poniedziałek - czwartek 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰-13⁰⁰, sobota 9⁰⁰-13⁰⁰

J/0664

AURUM DENT

RADOM
UL. LIMANOWSKIEGO 73/75 LOK 1

GABINET DENTYSTYCZNY

TEL. 530 704 300

www.aurumdent.pl

LEK.STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515

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

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:

Informacje i zapisy:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

695 726 422
48 360 64 36

J/0543

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

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

infolinia 794 101 801



STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

**GABINET
OKULISTYCZNY****Ewa Kowalik-Stani**

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

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 oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

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

Bezpieczne wakacje - najważniejsze zasady

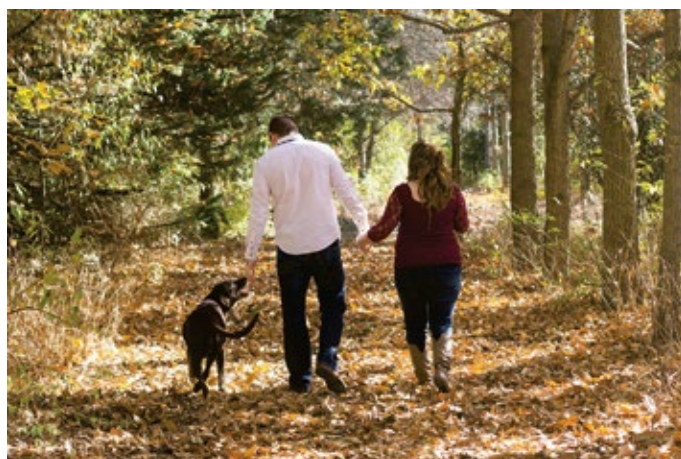
Dokończenie ze str. 15

- Najlepiej wyruszajmy już wczesnym rankiem.
- Zaplanujmy trasę, uwzględniając swoje umiejętności, pogodę oraz godzinę zachodu słońca.
- Sprawdźmy, czy na wybranym przez nas szlaku są jakieś schroniska, szałas, leśniczówka itp., w których można się schronić, jeśli nagle zmieni się pogoda.
- Przed górską wędrówką spakujmy do plecaka mapę.
- Zabierzmy ze sobą: zapasowe skarpetki, czapkę, koszulę lub inne okrycie z długim rękawem, pelerynę, kurtkę lub płaszcz przeciwdeszczowy.
- Pamiętajmy o prowiancie – polecamy produkty z dużą zawartością węglowodanów, np. czekoladę lub baton energetyczny.
- Nie zapominajmy o okularach przeciwsłonecznych.

• Przed wyjściem w góry poinformujmy kogoś, gdzie się wybieramy, jakim szlakiem i o jakiej porze planujemy wrócić.

W razie nagłej zmiany pogody, szukajmy podstawowych oznaczeń szlaku turystycznego. Jest to prostokątny znak – kolorowy pasek, oznaczający kolor szlaku, pomiędzy dwoma białymi paskami. W Polsce mamy 5 kolorów szlaków:

- **czerwony** – szlak główny dla dalekich gór, zwykle prowadzi przez najwyższe i najciekawsze szczyty pasma;
- **niebieski** – trasy dalekobieżne, warto planować nimi wyprawy, gdy nie chcemy schodzić z gór i planujemy



nocować w schronisku;

- **zielony i żółty** – krótkie szlaki, które zwykle krzyżują się z innymi szlakami;
- **czarny** – krótkie szlaki dojściowe.

Spacer do lasu lub na łąkę

Wchodząc do lasu, poruszajmy się po wydeptanych ścieżkach. Każde miejsce wygląda podobnie, więc łatwo się zgubić, chodząc na przełaj. Jeśli dostrzeżemy dzikie zwierzę, nie zbliżajmy się do niego. Jeśli to ono idzie w naszym kierunku, zatrzymajmy się i poczekajmy lub zrobmy powoli kilka kroków do tyłu. Nie rzucajmy się do ucieczki (zwierzę może ruszyć w pościg), nie patrzmy zwierzę-

**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18sobota 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 zezu i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

**Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15**zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYCZNY

Dorota Miszczak
specjalista
rehabilitacji wzroku

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 42 43
695 85 25 85
okodocrot.wroclaw.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00-18.00

O/0467

RADOSŁAW MOLGA

specjalista urolog

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

U/0406

ciu w oczy ani nie pokazujemy mu zębów (odczyta to jako przejaw agresji).

- Nie dokarmiamy dzikich zwierząt! To dla nich niezdrowe.
- Stosujemy preparaty przeciw komarom, kleszczom, szerszeniom oraz osom.
- Nie rozpalamy ognisk w lesie i jego pobliżu.
- Jeśli zauważymy pożar – dzwońmy po straż pożarną. Nie podchodźmy do ognia.

Wyprawa rowerowa

- Starajmy się nie podróżować solo.
- Zawsze jeździmy w kasku.
- Miejmy przy sobie apteczkę.
- Sygnalizujemy ręką kierunek, w którym chcemy jechać.
- Zwalniamy na krętych drogach.
- Słuchajmy i obserwujmy, czy nie zbliża się do nas inny pojazd, czy nie nadjeżdża pociąg lub tramwaj.

Gdziekolwiek planujemy się wybrać, pamiętajmy o naładowaniu przed wyjściem telefonu lub noszeniu ze sobą przenośnej ładowarki typu power bank – tym bardziej, jeśli planujemy dłuższą wędrowkę, spacer, podróż. Dodatkowo zawsze miejmy w telefonie zapisane numery alarmowe, a także w odpowiedni sposób zapisane numery bliskich osób. **Przed imieniem bliskiej osoby powinno znaleźć się słowo „ICE”.** Jest to znak dla ratowników medycznych, kogo poinformować w razie wypadku.

Same zasady bezpieczeństwa to nie wszystko. Jeśli planujemy dalsze podróże np. za granicę, warto pomyśleć nad dodatkowym ubezpieczeniem. Wybierając ubezpieczenie, zwróć uwagę na wartość wykupowanej polisy oraz na zakres, czyli jakie zdarzenia pokryje ubezpieczenie.

Źródło: portal.librus.pl/

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Rafał Zych
Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO

Radom ul. 11-go Listopada 2/4
tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl

AP/0643


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 Koźienicach
Kardiolog, Internista – 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. dr hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Kierownik Oddziału Neurologii Szpitala Wojewódzkiego W Radomiu /Józefów/
Reumatolog, Internista – prof. dr hab. n. med. **Witold Tłustochowicz**
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
Onkolog, Radioterapeuta – dr n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**
Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – dr n. med. **Marek Stępień**
Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Internista, Alergolog – dr. **Krystyna Budzynowska**
Kardiolog, Internista – dr **Piotr Panin**
Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**
Internista, Alergolog – dr **Jacek Burski**
Psychiatra – dr. **Jan Kopacz**
Neurolog – dr **Paweł Chochoł**
Neurolog – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**
Ortopeda – dr **Andrzej Sawicki**
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr **Jolanta Ostrowska**
Pediatra, Lekarz Rodzinny – dr. **Krystyna Dworzańska**
Odchudzanie Farmakologiczne,
Lekarz Rodzinny – dr **Łukasz Skórka**
KONSULTACJE TELEFONICZNE
zadzwoń: 694 880 044
BADANIA:
USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

UROLOGIA
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz***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:***poniedziałki 16 - 18*

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17**Marina Chojnacka**
*neurolog***604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Bogactwo natury – miód

wartość odżywcza i właściwości lecznicze miodu

Miód wzmacnia serce, koi nerwy, ożywia mózg, goi rany. Ma właściwości antybakteryjne - niektóre bakterie zwalcza lepiej niż antybiotyki. Do tego miód świetnie sprawdza się jako kosmetyk. Warto wprowadzić miód do codziennego menu. Sprawdź, jakie jeszcze wartości odżywcze i lecznicze ma miód.

Miód jest nie tylko pyszny, ale ma również właściwości prozdrowotne. Bo który inny smakołyk, rozcieńczony i podany na zimno, działa przeciwbiegunkowo, a bardziej stężony i lekko podgrzany zwalcza zaparcie i poprawia trawienie?

Miód ma działanie bakteriobójcze

Ojciec medycyny Hipokrates, 111 lat życia zawdzięcza spożywaniu dużych ilości miodu. Ponoć dzięki słabości do tego napoju sędziwego wieku dożył także Pitagoras. Co prawda współczesne badania nie potwierdziły wpływu miodu na długowieczność, ale jeszcze nie wszystkie substancje pochodzące z ula zostały do końca rozszyfrowane i zbadane.

Duże znaczenie w miodzie mają

enzymy. Pochodzą one głównie z gruczołów ślinowych owadów. W miodzie zawarty jest nadtlenek wodoru – substancja o właściwościach bakterioostatycznych, w 3-procentowym roztworze znana jako woda utleniona. Aktywność antybiotyczna rozcieńczonego miodu jest od 6 do 220 razy wyższa w porównaniu z miodem nierozcieńczonym.

Do innych substancji antybiotycznych wytwarzanych przez pszczoły i wprowadzanych przez nie do miodu należą lizozym, inhibina (najwięcej zawierają jej miody spadziowe z drzew szpilkowych, lipowe i grykowe z pasiek położonych powyżej 1000 m n.p.m.) i apidycyna. Działają one np. na ziarniaki gram-dodatnie, takie jak gronkowce i paciorkowce oraz pałeczki



gram-ujemne.

Poza tym miód działa na laseczki wąglika, prątki grzylicy, rzęsistka pochwowego i chorobotwórcze dla człowieka grzyby drożdżoidalne z rodzaju Candida.

Ponadto miód zawiera duże ilości mikroelementów: potas, chlor, fosfor, magnez, wapń, żelazo, molibden, mangan i kobalt oraz witamin: A, B1, B2, B6, B12, C, kwas foliowy, pantotenowy i biotynę.

Miód wzmacnia serce

Uwaga, sercowcy! Zawarta w miodzie acetylocholina wzmacnia wydolność mięśnia sercowego. Także obecny w nim potas zbawiennie działa na serce.

Ważne

- 100 gramów miodu dostarcza organizmowi 319 kcal.
- Do najsławniejszych na świecie należą miody tymiankowe, pochodzące ze wzgórzy w Grecji.

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

Radom,

ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

JAROSŁAW KOSOWSKI*specj. NEUROLOG*Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

Radom, ul. Widok 20, tel. 48 369 95 35

lek. med.

Sławomir Wróblewskispecjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewskaspecjalista 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**

• W Polsce najczęściej kupowany jest miód lipowy. Jest produktem bardzo łatwo przyswajalnym, całkowicie trawi się w ciągu niepełnych 2 godzin (dla porównania: szynka w 4 godziny).

• Miód od dawna służył pielęgnacji urody. Znaną są jego właściwości nawilżające, rozjaśniające i uelastyczniające skórę.

• Zawarta w miodzie fruktoza neutralizuje skutki picia alkoholu. Następnego dnia warto w dwóch porcjach zjeść w sumie 200 gramów miodu.

• Jeżeli zamknięty słoiczek będziemy przechowywać w chłodnym miejscu (najwłaściwsza jest temperatura 6-10 st. Celsjusza), nie straci swych wartości przez 23 lata.

Miodowe lekarstwa i środki wzmacniające są niezastąpione w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego i umysłowego, przy długich, przewlekłych chorobach, stanach wyczerpania, niedoborze związków mineralnych i pierwiastków śladowych. Polecane są przede wszystkim dzieciom, osobom starszym i z przykrymi objawami przekwitania. Są w stanie szybko wzmocnić siły odpornościowe organizmu, wzmocnić apetyt.

Leczenie jadem pszczelim

Pszczółki żądają w obronie własnej i... przypłacają to życiem. Wraz z wbitym żąd-

łem tracą bowiem własny przewód pokarmowy. Pierwszy kontakt z jadem jest przykry - pojawia się opuchlizna i zaczerwienienie. Z czasem ludzie uodparniają się na użądlenia i bywają one niebezpieczne tylko dla osób uczulonych. Jad pszczeli jest niesłychanie silnym antybiotykiem. Leczenie nim, czyli apitoksynoterapia, zyskuje coraz więcej zwolenników. Skuteczny na reumatyzm, artretyzm i gościec, znajduje zastosowanie także w leczeniu nerwicy, neuralgii, nadciśnienia i chorób skórnych. Najlepsze efekty uzyskuje się dzięki kuracji przeprowadzanej wprost w pasiece.

Miód wzbogacony ziołami

Jeżeli nawet wierzyć sceptykom twierdzącym, że miód to przede wszystkim cukry proste, które według najnowszej teorii są trucizną dla organizmu, w wielu sytuacjach bywa niezastąpiony. Gdy męczy nas bezsenność, trochę rozpuszczonego w wodzie miodu lub miodowy cukierek szybko przywracają sen. Miodowe dropsy dobrze mieć przy sobie w chwilach zmęczenia. Zawarta w nich glukoza natychmiast regeneruje zmęczony mózg i serce. Walory lecznicze miodu zwiększa wzbogacenie go koncentratami ziołowymi. Dodatek aronii pobudza apetyt, obniża ciśnienie krwi; pokrzywy - poprawia przemianę materii, pracę trzustki. Miód z melisą ma działanie uspokajające i rozkurczowe, z podbiałem wykrztuśne, przeciwzapalne, a także przeciwbakteryjne.

Miód - właściwości lecznicze

- przyspiesza gojenie się ran
- zmniejsza ryzyko powstania bliznowców
- leczy wrzody żołądka (szczególnie nadaje się do tego miód manuka pochodzący z Nowej Zelandii)
- działa przeciwbiegunkowo
- obniża ciśnienie tętnicze krwi
- hamuje procesy miażdżycowe
- leczy schorzenia wątroby i dróg żółciowych

**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

**Porady chirurgiczne
i onkologiczne**lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Q/0045

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNYdr 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 piątku730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008

AG/0635

- jest dobry na przeziębienia, kłopoty z gardłem
- koi nerwy, działa nasennie
- jednocześnie pobudza do pracy mózg (dzięki glukozie, która jest paliwem dla szarych komórek).

Źródło: poradnizdrowie.pl

**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

NFZw zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego<http://www.rtd.radom.pl/>

P/0363

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18

soboty 9-13

**Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego**

**Wykonywanie wkładek
ortopedycznych**

**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

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

**USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

Radom, ul. Sienkiewicza 32
tel. 48 36-26-058

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

Tel.dom. 48 385 11 42

tel.kom. 603 208 589

Jak dbać o skórę osoby starszej?

Na co dzień nie zastanawiamy się, jak ważna jest nasza skóra. Można powiedzieć, że działa ona jak powłoka ochronna całego organizmu - chroni przed urazami mechanicznymi,

promieniami UV czy szkodliwymi substancjami chemicznymi. Co więcej, spełnia także funkcję termoregulacyjną, odpowiadając za utrzymanie stałej temperatury ciała, i immunologiczną - to właśnie skóra, jako pierwsza bariera, zabezpiecza nas przed infekcjami.

Niestety, wraz z upływem lat lub w wyniku choroby, skóra staje się słabsza, bardziej wrażliwa i podatna na różnego rodzaju podrażnienia. Spowalnia się także jej proces regeneracji. Nieodpowiednia pielęgnacja lub lekceważenie pojawiających się problemów skórnych, takich jak zaczerwienienia czy zrogowacenia, prowadzić może do poważnych dolegliwości. Poświęcenia szczególnej uwagi wymaga też skóra narażona na działanie drażniących czynników zewnętrznych takich jak pot, moczu czy kał. W takim przypadku warto stosować specjalistyczne produkty do pielęgnacyjne, które mają odpowiednio opracowany skład.

Seni Care to preparaty przeznaczone do codziennej pielęgnacji delikatnej, wrażliwej, suchej, skłonnej do podrażnień skóry. Jest to idealne rozwiązanie dla osób starszych, niepełnosprawnych, chorych i cierpiących na nietrzymanie moczu czy kału. Linia Seni Care jest polecana także w profilaktyce odleżyn. Specjalnie opracowana formuła, odpowiednio dobrane składniki naturalne i neutralne dla skóry PH gwarantują oczyszczenie, nawilżenie i ochronę płaszcza hydrolipidowego skóry. Rozbudowana oferta pozwala na komplementarny



dobór produktów, jak i na dostosowanie do indywidualnych potrzeb - znajdują się w niej zarówno produkty do mycia z wodą i bez wody, balsamy do skóry suchej, kremy ochronne z arginina i tlenkiem cynku czy żel aktywujący.

Toaleta ciała to nie tylko oczyszczanie skóry. Warto pamiętać również o uzupełnieniu pielęgnacji o produkty intensywnie nawilżające i natłuszczające bez względu na to czy stosujemy mycie z wodą czy bez wody.

Dokładne oczyszczenie, a następnie nawilżanie i natłuszczanie to niezbędne elementy dbania o skórę osób starszych, niepełnosprawnych, chorych i cierpiących na nietrzymanie moczu czy kału. Seni Care to kompleksowe wsparcie w codziennej pielęgnacji ciała.

Kosmetyki Seni Care dostępne są w każdym sklepie sieci Armed Ort.



ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapięć - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiologii
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

Z0262

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

AAV0076

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

Przeżywamy czas wakacji i urlopów. Przeżywamy inaczej niż w poprzednich latach, a powodem jest epidemia, która ciągle zagraża wielu z nas, zwłaszcza gdy idzie o ludzi dotkniętych poważnymi chorobami i starszych wiekiem. Od paru miesięcy przyglądamy się w tym miejscu z różnej perspektywy papieżowi Franciszkowi. Skorzystajmy z okazji i zapytajmy się jak on przeżywa ten wakacyjny czas.

Otóż Franciszek nie wyjeżdża na wakacje w góry czy też do papieskiej rezydencji w Castel Gandolfo, jak to robił jego poprzednicy, tylko pozostaje w Watykanie. O tym, że ma urlop świadczy jedynie mniejsza liczba obowiązków i nieco wolniejszy rytm pracy. Stąd np. zostają zawieszone Msze z udziałem wiernych, odprawiane przez Papieża w Domu św. Marty.



W różnych wywiadach Franciszek mówił, że nigdy nie lubił podróżować, a wakacyjny odpoczynek to dla niego przede wszystkim zwolnienie codziennego tempa, dobra lektura, a szczególnie więcej modlitwy. Nie znaczy to, że np. nie zdarza mu się przyjąć jakiś osób na audiencji prywatnej, ale to także ograniczone jest do minimum. W tym roku papież w czasie swoich lipcowych wakacji będzie spotykać się z wiernymi na niedzielnej modlitwie Anioł Pański na placu Świętego Piotra. Będzie to jednak ograniczona liczba osób obecnych na placu, co wiąże się z koniecznością zachowania dystansu wynikającego z przepisów sanitarno-epidemiologicznych.

Pochodzący z Argentyny papieski ceremoniarz ks. Guillermo Karcher opowiada że wolny czas „Ojciec Święty spędza z dużym spokojem. Codziennie, gdy się spotykamy na porannej Mszy, widzę go pogodnego, radosnego. Cały czas zresztą pracuje i ma w rękach jakieś dokumenty albo korespondencję. - Bardzo zależy mu na tym, by na jak najwięcej listów samemu odpowiedzieć. Ten czas wykorzystuje właśnie na nadrobienie zaległości w kontaktach z przyjaciółmi i bliskimi ludźmi na których mu szczególnie zależy. Studiuję też dokumenty i różne projekty, które trafiają na jego biurko. Na pewno w tym wakacyjnym czasie brakuje mu bezpośredniego kontaktu z wiernymi. Swe wakacje w Buenos Aires spędzał zawsze wśród najbardziejnych w fawelach”.

Jak widać czas wakacji może być okazją do nadrobienie różnych zaległości, zwłaszcza do odnowienia „starych” kontaktów.

Według portalu „Il sismografo” Franciszek nadal wstaje rano o 4.45 (tak, tak w wakacje!), schodzi do stołówki na posiłki, wydawane o stałej porze, a po obiedzie jak zwykle ucina sobie drzemkę, co czyni z niego „osobę, która wstaje dwa razy o 4.45”: pierwszy raz rano, a drugi raz po południu. Dzień papieża kończy się między 22.15 a 22.45 długą modlitwą przed pójściem spać.

Jak już wspomniałem Ojciec Święty ma więcej czasu na modlitwę, lekturę, słuchanie muzyki, „przemyślenie tego, o czym się już myślało”. Rzadko wychodzi ze swego domu, a jeśli już, to w jego pobliżu, najczęściej wtedy, gdy odprowadza kogoś ze swych gości do drzwi Domu św. Marty. Franciszek spotyka się bowiem od czasu do czasu z najbliższymi współpracownikami i szefami urzędów kurii rzymskiej.

10 października 2015 r. w swym wpisie na Twitterze z papież podkreślił, że **odpoczynek jest równie ważny jak praca**.

Nie miał na pewno na myśli odpoczynku polegającego na nicnierobieniu lub marnowaniu czasu. Chodzi o zmianę tego, czym normalnie wypełniamy dzień.

Wracając zaś z podróży do Korei Południowej Franciszek tak odpowiedział w samolocie na pytanie dziennikarki Deborah Ball o niepokojący wielu ludzi rytm jego pracy: „Teraz w domu miałem wakacje, tak jak to czynię zazwyczaj. Kiedyś czytałem ciekawą książkę, zatytułowaną: «Ciesz się, że jesteś nerwicowcem». Ja też mam pewne nerwice, ale trzeba je dobrze traktować! Codziennie dać im mate*...”

Jedną z tych nerwic jest to, że jestem zbyt przywiązany do mieszkania. Ostatni raz byłem na wakacjach poza Buenos Aires, ze współnotą jezuitką, w 1975 roku. Od tamtej pory zawsze biorę urlop – naprawdę! – ale..... tam, gdzie mieszkam: zmieniam rytm. Więcej śpię, czytam rzeczy, które lubię, słucham muzyki, więcej się modlę.... A to pozwala mi odpocząć”.

*chodzi o popularny w Ameryce Południowej napój

JT JT

www.radom.jezuici.pl

Czemu badanie densytometryczne nie wystarcza do wykluczenia ryzyka złamania osteoporotycznego i konieczności leczenia?



Prof. dr hab. n. med.
Witold Tlustochowicz

Osteoporoza jest uogólnioną chorobą szkieletu cechującą się obniżeniem wytrzymałości kości i złamaniami. Rozwija się powoli, stąd nazywana jest „cichym złodziejem kości” i ujawnia się u kobiet po menopauzie (tzw. osteoporoza pomenopauzalna) i u osób po 65. roku życia (tzw. osteoporoza starcza), kiedy występuje zarówno u kobiet jak i mężczyzn. Zwykle przez wiele lat nie daje żadnych dolegliwości, a dowiadujemy się o niej dopiero po złamaniu. Typowo są to złamania kości biodrowej (u osób starszych), kręgow i przedramienia (w osteoporozie pomenopauzalnej), ale także żeber, miednicy, obojczyka jak i innych kości. Ryzyko wystąpienia do końca życia co najmniej jednego typowego złamania osteoporotycznego u 50-letniej kobiety jest szacowane na ok 40%, u mężczyzny na ok 13-30%. Najbardziej tragiczne są powikłania występujące później, gdyż po złamaniu biodra w ciągu 6 miesięcy umiera 20% chorych, w ciągu roku 50%; u większości występuje znaczne pogorszenie jakości życia, a 1/3 nigdy nie powraca do pełnej samodzielności i wymaga długotrwałej opieki osób drugih. Po złamaniu kręgu w ciągu 5 lat umiera do 20% chorych.

W codziennej praktyce przyjęto się, że osteoporozę diagnozujemy poprzez pomiar tzw BMD (gęstości mineralnej kości) w badaniu densytometrycznym. Ale okazuje się że jest to badanie bardzo orientacyjne i nie oddaje istoty sprawy, a prawie 70% chorych ze złamaniami osteoporotycznymi ma masę kostną prawidłową albo tylko nieco obniżoną (tzw. osteopenia). Innymi czynnikami predysponującymi do złamania, podobnie ważnymi, są także zaawansowany wiek, niska masa ciała, przebyte jakiegokolwiek nieurazowe złamanie po 50 r.ż., przebyte złamanie biodra u rodziców, niektóre choroby jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, przewlekłe zażywanie glikokortykosteroidów, aktualne palenie papierosów i nadmierne spożywanie alkoholu (więcej jak 3 jednostki dziennie). Dlatego też, celem lepszego przewidywania wystąpienia złamania, opracowano tzw. wskaźnik FRAX który służy do obliczania 10 letniego bezwzględnego ryzyka złamania w oparciu o czynniki wymienione powyżej. Powinien on być policzony u każdej kobiety po menopauzie i u wszystkich którzy ukończyli 65 lat, niezależnie od wystąpienia lub nie złamań. Jeśli ryzyko złamania jest niskie (FRAX < 5%) nie podejmujemy żadnych dzia-

łań poza ewentualną korektą stylu życia. Gdy zagrożenie jest umiarkowane (FRAX 5-10%) należy rozważyć, obok korekty stylu życia, także leczenie wapniem i witaminą D, niekiedy lekami zapobiegającymi złamaniami. Gdy zagrożenie złamaniami jest wysokie (FRAX > 10% w odniesieniu do tzw. złamania głównego i > 3% do złamania biodra) należy chorego leczyć lekami zapobiegającymi złamaniom. Czyli prawidłowy wynik badania densytometrycznego nie powinien nikogo uspakajać, natomiast badanie to jest bardzo przydatne w podjęciu decyzji o leczeniu.

Pojawia się pytanie czemu rola BMD jest taka mała. Badanie densytometryczne podaje nam jedynie ile jest wapnia w kości, nie odpowiada jednak na kardynalne pytanie jak jest on w niej rozmieszczony, czyli jaka jest mikroarchitektura kości. Obrazowo można powiedzieć, że waga gruzu po zawaleniu się budynku jest taka sama jak wówczas gdy stał. Dla wytrzymałości kości istotne są bowiem kształt i grubość beleczek z których zbudowana jest kość, zachowanie lub nie połączeń między nimi, jaki jest skład i układ włókien kolagenu, rozłożenie (nie tylko ilość) minerałów w kości beleczkowej (znajdującej się wewnątrz kości) jak i kości korowej (zewnątrz na część kości).

Leczenie osteoporozy jest wieloczynnikowe i obejmuje: ograniczenie wpływu wymienionych czynników ryzyka złamań, w tym optymalizację diety, suplementację niedoborów wapnia i witaminy D, zapobieganie upadkom, a także interwencje farmakologiczne zwiększające BMD. Leczeniem farmakologicznym należy objąć kobiety po menopauzie oraz mężczyzn po 65. roku życia ze złamaniem biodra bez względu na wartość BMD; złamaniami w innych lokalizacjach gdy BMD spełniają kryteria osteopenii (T score -1,0 do -2,5); dużym ryzykiem złamania wg algorytmu FRAX; wskaźnikiem T < -2,5 po wykluczeniu innych przyczyn jego obniżenia. Terapia farmakologiczna wpływa na resorpcję (leki antyresorpcyjne) i/lub tworzenie kości (leki anaboliczne) poprawia zatem BMD i jest skuteczna tylko u osób z niską masą kostną. Leki antyresorpcyjne zapobiegają dalszemu ubytkowi kości, ale nie powodują wzrostu grubości beleczek kostnych i liczby połączeń między nimi, nie pogrubiają części korowej. Leki anaboliczne stymulują głównie tworzenie nowej kości, w mniejszym stopniu hamują resorpcję, wpływają korzystnie na makro i mikroarchitekturę tkanki kostnej. Obecnie zarejestrowanymi i wykorzystywanymi do leczenia osteoporozy w Unii Europejskiej są z grupy antyresorpcyjnej selektywne

modulatory receptora estrogenowego (SERMS), aminobisfosfoniany, denosumab (większość z nich jest w Polsce dostępna a niektóre refundowane), a z grupy leków anabolicznych teryparatyd, abaloparatyd, romosuzumab (w Polsce nie są dostępne). Obecnie w leczeniu osteoporozy nie są stosowane estrogeny, ranelinian strontu i kalcytonina. Wszystkie z nich wykazują skuteczność w zmniejszeniu ilości złamań trzonów kręgowych, ale tylko niektóre z nich w zmniejszeniu złamań w innych lokalizacjach jak szyjka kości udowej lub złamania pozakręgowe. Leki te nie zmniejszają liczby złamań u osób z prawidłowym BMD, u których ryzyko złamania wynika z innych przyczyn. Należy w tym miejscu podkreślić, że żaden z tych leków nie powinien być stosowany przed wyrównaniem zaburzeń stężenia wapnia i witaminy D, a niewłaściwie użyte mogą prowadzić do zwiększenia liczby złamań, złamań atypowych i tzw. jałowej martwicy kości.

Ponieważ leki te nie mają istotnego wpływu na jakość kości, trwają poszukiwania innych możliwości leczenia które mogą to zniwelować – być może pomocne będą tzw. suplementy diety, ale obecnie należy podchodzić do nich bardzo ostrożnie. Przez wiele lat stosowano związki fluoru które znakomicie poprawiały BMD (aż 35 % w ciągu 4 lat), a równocześnie zwiększały ryzyko złamań. Obecnie wiele badań wskazuje na potencjalne możliwości w tym względzie związków krzemu.

Prof. dr hab. n. med. Witold Tlustochowicz



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

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 włókienienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowatego układowego

Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y0593

Barier w komunikacji międzyludzkiej

Drodzy czytelnicy informatora Zdrówko. Zapraszam do przeczytania drugiej części artykułu „Barier w komunikacji międzyludzkiej” ks. Marka Dziewieckiego, radomianina, psychologa, znanego i cenionego rekolekcjonisty, autora książek, artykułów i audiobooków. Pierwszą część można przeczytać na stronie www.zdrowko.com w zakładce archiwum otwierając nr 295.

Trudności w komunikowaniu się są powodem wielu codziennych problemów. Mam nadzieję, że artykuł będzie dla Państwa okazją do refleksji i zachęci do nauki prawidłowej komunikacji międzyludzkiej. Zachęcam do lektury.

zg



Ks. Marek Dziewiecki
- Doktor psychologii
Od 1988 wykładowca
psychologii i pedagogiki
w WSD w Radomiu.
Dyrektor telefonu DR
- „Linia Braterskich
Serc”.

Członek Komisji
Episkopatu Polski
ds. Trzeźwości.
Rekolekcjonista.

Autor ponad 70 książek i kilku audiobooków

3. Błędna forma wypowiedzi

Odmienność spojrzeń na tę samą rzeczywistość nie jest jedyną barierą w komunikacji międzyludzkiej. Istotną trudność we wzajemnym porozumiewaniu się wynika z faktu, z którego zwykle nie zdajemy sobie sprawy. Otóż komunikacja między ludźmi służy nie tylko przekazywaniu określonych treści czy informacji, lecz jednocześnie jest sposobem określania wzajemnej postawy rozmówców wobec siebie. Bariery w komunikacji między ludzką pojawiają się wtedy, gdy ktoś próbuje prowadzić rozmowę w taki sposób, by narzucić rozmówcy określony rodzaj relacji czy więzi, których ten drugi nie życzy sobie lub których nie akceptuje. Określanie postawy wobec drugiego człowieka dokonuje się czasem poprzez treść, którą mu komunikuje dana osoba. Dla przykładu, rozmowy mówiące o trosce, o wdzięczności czy uznaniu, wyrażają z reguły postawę życzliwości i przyjaźni. Natomiast wypowiedzianie treści agresywnych, złośliwych czy niesprawiedliwych dla danej osoby, wyraża niechęć czy wręcz wrogość rozmówcy wobec tej osoby.

Jeszcze częściej określanie postawy wobec rozmówcy wyraża się pośrednio, a więc nie za pomocą przekazywanej treści, lecz za pomocą formy, w jakiej się do niego zwracamy. Błędna forma wypowiedzi, raniąca czy niepokojąca partnera rozmowy, prowadzi do poważnych barier we wzajemnym porozumiewaniu się. Czasem trudno jest zorientować się, jaką postawę wobec rozmówcy wyraża dana forma wypowiedzi. Ktoś, kto np. chce narzucić drugiemu człowiekowi własną dominację, nie musi przecież deklaratorycznie wyrażać swoich zamiarów i dyktatorskich aspiracji. Podobne cele może

próbować osiągnąć poprzez określoną formę wypowiedzi, np. poprzez stanowczy ton głosu, albo przeciwnie - poprzez przesadne podkreślanie własnej słabości, bezradności czy uległości. Forma

komunikacji, sugerująca uległość, typu: „ty sam zdecyduj w tej sprawie, gdyż ja się nie liczę”, jest czasami nieszczerą i zmierza do tego, by manipulować

Ciąg dalszy na str. 24.



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



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

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

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

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

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

Zapraszamy do Punktu Pobrań

ul. Lekarska 2A w Radomiu

Pon - Pt 7:30 - 13:00, Sob 8:00 - 12:30

Tel.: 798763016

- DOŚWIADCZONY PERSONEL**
- 3000 BADAŃ W OFERCIE**
- ZAPRASZAMY DO TELEFONICZNEGO UMAWIANIA SIĘ NA WIZYTĘ ORAZ ODBIORU WYNIKÓW ONLINE.**

**BEZPIECZEŃSTWO
NASZYCH PACJENTÓW
JEST DLA NAS
PRIORYTETEM.**

www.alablaboratoria.pl

OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH

Bariery w komunikacji międzyludzkiej

Ciąg dalszy ze str. 23.

drugim człowiekiem według własnych planów. Taka sytuacja staje się źródłem dwuznaczności oraz zakłóceń we wzajemnym porozumiewaniu się. Te same treści można wyrazić w bardzo różnej formie, w zależności od tego, w jakich kategoriach przeżywamy nasz kontakt ze współrozmówcą. Jeśli przeżywamy go w duchu szacunku i życzliwości, to nawet wtedy, gdy komunikujemy treści bolesne, będziemy czynić to z taktem, cierpliwością, przyjaźnią. Gdy natomiast zwracamy się do osoby, którą traktujemy z niechęcią czy złością, to nawet przekazując jej treści pozytywne, będziemy to zwykle czynić w niezbyt życzliwej formie. Rozmówca odczuje to natychmiast, chociaż nie zawsze w sposób świadomy.

Nieżyczliwa, agresywna forma komunikowania, może stać się źródłem poważnych zakłóceń w komunikacji międzyludzkiej. Nawet wtedy, gdy obie strony będą się całkowicie zgadzały co do wypowiadanej treści. Niestety często jest tak, iż rozmawiający nie zdają sobie sprawy z tego, że to nie treść, lecz sposób jej przekazywania staje się źródłem

zaburzeń w ich wzajemnych relacjach. Oto kilka typowych przykładów. Jeśli po jakimś koncercie rozmówca mówi do mnie: „to był bardzo słaby koncert”, to taką formą wypowiedzi sugeruje pośrednio, że posiada on prawo oceniania koncertu także w moim imieniu. Nawet jeśli i mnie ten koncert się nie podobał, to mam w takiej sytuacji ochotę wyrazić odmienne zdanie tylko po to, by podkreślić, że ja także mam prawo do posiadania własnej opinii. Gdy się wypowiadamy do innych ludzi na temat naszych odczuć, wrażeń czy przekonań, to zaznaczamy wyraźnie, iż chodzi tu o naszą opinię, z którą ci inni nie muszą się zgadzać. Wystarczy w takim kontekście dodać: „W moim odczuciu tak to wygląda”. Unikniemy wtedy nieporozumień, napięć i konfliktów. A oto inny przykład. Gdy w czasie lekcji któryś z uczniów nadal przeszkadza mimo, że nauczyciel już go kilka razy upominał, to można wtedy zareagować na różny sposób. Czasem słyszy się wypowiedziane agresywnym tonem słowa: „natychmiast wyjdź za drzwi!” Jakże inną postawę wobec ucznia wyraża nauczyciel, który w tej samej sytuacji posługuje się zupeł-

nie inną formą, np.: „widzę, że masz dzisiaj trudności w wypełnianiu moich poleceń i nadal rozmawiasz, więc jestem zmuszony poprosić cię, byś opuścił klasę.” W pierwszym przypadku uczeń będzie miał zwykle ochotę, by podjąć walkę o to, kto tu decyduje i kto ma rację. Potrafi być wtedy agresywny i posługuwać się wrogą formą komunikacji. W drugim przypadku będzie mu znacznie łatwiej przyjąć polecenie ze strony nauczyciela i nie traktować zaistniałej sytuacji jako ataku na jego osobę czy na jego godność. Warto w tym kontekście zaznaczyć, że dojrzały wychowawca posługuje się zawsze symetryczną, czyli odwracalną formą wypowiedzi. Oznacza to, że w taki sposób zwraca się do wychowanka, w jaki ten ma prawo zwrócić się do wychowawcy.

I jeszcze jeden przykład. Wyobraźmy sobie, że jest zimowy, pochmurny dzień. Za chwilę ma wyjść do szkoły szesnastoletnia córka. Jest już przy drzwiach. Mama patrzy na córkę i zaczyna mówić podniesionym głosem: „wracaj natychmiast i nałóż czapkę. Ty nigdy nie dbasz o siebie. Jesteś nieroztropna i beze mnie byś marnie zginęła.” W takiej

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

sytuacji jest prawdopodobne, że córka odpowie mamie w agresywny sposób i wybiegnie z domu bez czapki. Gdyby założyła czapkę, to pośrednio zgodziłaby się na to wszystko, co mama sugerowała formą swojej wypowiedzi: że to ona jest tą osobą, która ciągle ratuje swoją córkę i która ma prawo na nią krzyczeć. Rolą córki jest jedynie biernie zaakceptować tego typu sytuację. Trudno jest zgodzić się na taką relację nawet wobec osoby najbliższej. Stąd prawdopodobny ból i bunt córki. Jakże inaczej będzie przebiegać ta sama scena, jeśli mama wybierze inną formę rozmowy: „wydaje mi się, że jest dzisiaj zimno i wieje silny wiatr. Wyjrzyj na dwór i oceń, czy nie warto nałożyć czapkę.” Taka forma wypowiedzi ze strony mamy wyraża życzliwą troskę o córkę, a jednocześnie jest wyrazem zaufania do niej. Córce będzie wtedy stosunkowo łatwo powiedzieć: „masz rację mamo. Dziękuję za dobrą radę.”

Czasami nawet bardzo poprawna forma komunikowania nie gwarantuje, że rozmówca zareaguje w pozytywny i przyjazny sposób. Ale to już jest kwestia jego osobistej dojrzałości i odpowiedzialności. My natomiast starajmy się w takiej formie zwracać do innych osób, aby nie prowokować konfliktów

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

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. **48 369 95 17, 510 781 404**

Badania urodynamiczne - odpłatnie

**Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie**

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szcześniak

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

F/0331

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

**Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.**

przyjmuje w Radomiu:

Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00

Środa – od 16.30, piątek od 11.00

przyjmuje w Grójcu:

Ledamed – tel: 48 366 11 72

we wtorki od 16.30

F/0342


M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE

OPERACJE BARIATRYCZNE

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

F/0602

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

i aby móc zachować szacunek do własnego sposobu komunikowania. Gdy natomiast niepokoi nas lub wprost rani forma, w jakiej ktoś inny się do nas zwraca, to powinniśmy wtedy taktownie, ale stanowczo przerwać rozmowę na temat przekazywanych treści i zaproponować metakomunikację, czyli refleksję nad naszymi sposobami komunikowania oraz nad formą, w jakiej się do siebie nawzajem odnosimy.

4. Jednostronna koncentracja uwagi

Proces komunikacji międzyludzkiej obejmuje rozmawiających ze sobą partnerów, a także treść, którą sobie nawzajem przekazują. Prawidłowa komunikacja wymaga, by każdy z rozmawiających w sposób proporcjonalny skupiał uwagę na rozmówcy, na samym sobie, a także na przekazywanej i odbieranej treści.

Dokończenie na str. 26

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

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatra

tel: **506 472 466**

lekarz specjalista psychiatra

tel: **502 258 348**

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

S/0308

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, 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**
 - **Hołter EKG**
 - **Aparat cyfrowy – RTG**
 - **Audiometr**
 - **Spirometr**
 - **EKG**

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

Barier w komunikacji międzyludzkiej

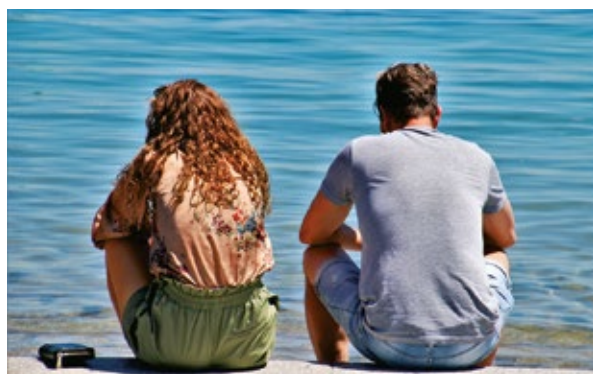
Dokończenie ze str. 25.

Trudności z prawidłową komunikacją pojawiają się wtedy, gdy ktoś z rozmawiających nadmiernie skupia się na jednym tylko z powyższych elementów komunikacji. Dzieje się tak dlatego, iż nadmierna koncentracja na danym aspekcie powoduje niedostateczną koncentrację i respektowanie pozostałych aspektów, a to uniemożliwia dojrzale i skuteczne porozumiewanie się.

Trudność tutaj sygnalizowana może przybierać trzy główne postaci. Po pierwsze może oznaczać nadmierną koncentrację rozmówcy **na samym sobie**. Dzieje się tak zwykle wtedy, gdy dana osoba czuje się zbyt i jednostronnie odpowiedzialna za przebieg rozmowy, albo gdy nie jest pewna siebie i czuje się zmuszona do kontrolowania każdego swego gestu czy słowa. Podobna sytuacja ma miejsce także wtedy, gdy z jakiegoś względu mówiący pragnie zrobić na rozmówcy dobre wrażenie, lub gdy dana rozmowa ma dla niego szczególne znaczenie, np. w sytuacji egzaminu czy ważnej rozmowy z przełożonym. Nadmierna koncentracja mówiącego na samym sobie jest bardzo kłopotliwa. Powoduje rosnącą nerwowość, niepewność, napięcie emocjonalne, niepokój o to, co o mnie myśli i jak mnie ocenia współrozmówca. Przesadna koncentracja na sobie jest w każdej sytuacji źródłem silnej frustracji i ostatecznie wyraża brak zaufania do samego siebie lub do partnera. Ponadto trudno wtedy o skoncentrowanie się na treści, którą chciałoby się przekazać w danej rozmowie. Szczególnie dobrze wiedzą o tym niektórzy ze zdających egzaminy. W takiej sytuacji trudno też o uwzględnianie i respektowanie przeżyć i potrzeb rozmówcy, np. faktu, że już jest rozmową zmęczony i chciałby ją zakończyć.

Drugą formą niewłaściwej koncentracji uwagi jest nadmierna koncentracja **na osobie współrozmówcy**. Może ona przejawiać się np. w dążeniu do odgadnięcia myśli partnera, w usiłowaniu „przejrzenia” jego wnętrza i jego zamiarów. Często wiąże się taka postawa z zadawaniem sobie pytań typu: „dlaczego on mnie słucha lub mi mówi o określonych sprawach? Co chce mi przez to dać do zrozumienia? Jakie są jego prawdziwe zamiary wobec mnie?”. Ostatecznie tego typu nadmierna koncentracja wyraża podejrzliwość i nieufność wobec rozmówcy, wiąże się z przypisywaniem mu nieuczciwości, złych zamiarów, manipulacji, itp. W takiej sytuacji nie jest możliwa komunikacja szczerą, pogłębioną czy spontaniczną.

Trzecią formą omawianej trudności jest nadmierna koncentracja na treści i **na przebiegu rozmowy**. Może to grozić np. w sytuacji, gdy bardzo nam zależy na przekonaniu rozmówcy do naszego zdania, albo gdy czujemy się szczególnie odpowiedzialni za przebieg danego spotkania. Dotyczy to np. nauczycieli prowadzących daną lekcję, czy gospodarza domu, który czuje się w obowiązku zapewnienia gościom miłej konwersacji za wszelką cenę. Wtedy mówiącemu coraz trudniej o respektowanie współrozmówców, a nawet samego siebie. Skoncentrowany przesadnie na treści, którą pragnie przekazać, może nie zauważyć, że inni są już znużeni czy zupełnie nie zainteresowani dalszą rozmową i że on sam nie ma już ochoty na kontynuowanie swojego wywodu. Czasami prowadzi to do sytuacji groteskowych i śmiesznych. Za każdym razem powo-



duje niepokój oraz uniemożliwia autentyczne spotkanie.

Ostatecznym źródłem przedstawionych powyżej trudności z właściwą koncentracją jest lęk rozmówcy o siebie czy brak zaufania do samego siebie, albo lęk czy nieufność przeżywana wobec drugiej osoby. Dużą pomocą w unikaniu analizowanych tutaj trudności jest klimat życzliwości i ufności. Czasem wystarczy, by na początku rozmowy pojawił się uśmiech, życzliwe słowo czy gest przyjaźni. Bardzo potrzebna i umacniająca poczucie bezpieczeństwa jest też delikatność i subtelność we wzajemnym odnoszeniu się do siebie ze strony obu współrozmówców. W niektórych przypadkach to nie wystarczy, by uwolnić się z nadmiernej koncentracji na samym sobie czy na drugim człowieku. Zaburzona koncentracja jest wtedy znakiem głębszych problemów czy trudności osobowościowych. Jej przezwyciężenie wymaga intensywnej pracy nad sobą, gruntownej zmiany nastawień i oczekiwań w naszych kontaktach z innymi ludźmi. Czasem konieczna jest pomoc terapeuty.

Źródło: <http://marekdziewiecki.eu/>

Dokończenie artykułu, w 297.
- sierpniowym numerze Zdrowka.

PACJENCI CZĘSTO CZULI WOKÓŁ SIEBIE OBECNOŚĆ „ANIOŁÓW”

Papież Franciszek spotkał się z delegacją służby zdrowia z Lombardii, regionu Włoch najbardziej dotkniętego epidemią Covid-19. W trakcie spotkania Ojciec Święty powiedział: „Świat mógł zobaczyć, ile dobra uczyniliście w sytuacji wielkiej próby. Nawet wyczerpani, walczyliście z profesjonalizmem i samozaparciem. To rodzi nadzieję”.

Papież wyraził wdzięczność dla tych wszystkich, którzy trwali na pierwszej linii frontu w wykonywaniu żmudnej i heroicznej służby. Była ona widocznym znakiem człowieczeństwa, który rozgrzewa serce. Wielu z pracowników medycznych zachorowało, a niektórzy zmarli w trakcie wykonywania swoich obowiązków. Obecność personelu medycznego była pewnym punktem odniesienia dla chorych oraz ich rodzin, które nie miały możliwości odwiedzenia swoich bliskich. Pacjenci czuli, że mają obok siebie „aniołów”, którzy pomagali im odzyskać zdrowie, a jednocześnie wspierali ich, a czasami towarzyszyli do progu ostatecznego spotkania z Panem.

Ojciec Święty zaznaczył, że z obecnego kryzysu można wyjść silniejszymi duchowo i moralnie. Jednak nie samotnie, ale dzięki łasce Bożej. Jako wierzący powinniśmy świadczyć, że Bóg nas nie opuszcza, ale nadaje sens również tym trudnym zdarzeniom oraz bolesnym ograniczeniom. Z jego pomocą możemy stawić czoła największym próbom.

Papież Franciszek podkreślił, że „łatwo jest szybko zapomnieć, że potrzebujemy innych, kogoś, kto się o nas zatroszczy i doda nam odwagi. Zapomnieć, że wszyscy potrzebujemy Ojca, który trzyma nas za rękę. Modlić się do Niego, wzywać Go nie jest iluzją. Iluzją jest myśleć, że Go nie potrzebujemy! Modlitwa jest duszą nadziei”.

Ojciec Święty podkreślił także gorliwość oraz twórczą troskę wielu kapłanów, którzy pomogli ludziom podążać drogą wiary i nie pozostawać samymi w obliczu bólu i strachu.

Niech słowa Papieża Franciszka będą dla nas inspiracją do niesienia troskliwej i ofiarnej pomocy chorym.

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

źródło: kdsz.pl



Najbliższe wydarzenia DSZ

9 sierpnia 2020 r. – Msza św. w intencji służby zdrowia (Radom, Parafia Miłosierdzia Bożego)

11-13 września 2020 r. – spotkanie integracyjne służby zdrowia (Zakopane, Księżówka)

13 września 2020 r. – Msza św. w intencji służby zdrowia (Radom, Parafia Miłosierdzia Bożego)

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 Bandoś, 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 śróde

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: Niedziela

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

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



tel. 48 332 07 29

**PON - PT
7:30 - 20:00**

**SOBOTA
8:00 - 13:00**

OSIEDŁOWA 9

**W BUDYNKU
POLMEDIC'U**



A/0036

APTEKA

Radostaw Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131

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/0005



9/0386

Lokal na Twój gabinet Wynajmę lokal

o powierzchni **70 m²** na parterze
nowo wybudowanego
budynku mieszkalnego
„Osiedle Idea” Radom z 2018 r.

**Informacje:
tel. 730 208 762**

Lokal w stanie deweloperskim,
można dostosować do dowolnej działalności (także innej niż medyczna).
Przestronny widny narożny w pobliżu szkoły, przystanek autobusowy.

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja:

Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048

www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: **zbigum@op.pl**

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

KOLPORTAŻ

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności
za treść ogłoszeń i reklam