08/2021 (nr 309)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Ostatnie dni wakacji

Ostatnie dni prawie normalnych wakacji jeszcze przed nami. I choć rząd przewiduje kolejną już falę pandemii i tak czekamy na, jak się wydaje, tradycyjne rozpoczęcia roku szkolnego. Media zdominowały informacje o dramatycznej sytuacji w Afganistanie i problemach związanych z emigrantami, którzy coraz liczniej przybywają na nasz kontynent i stoją na granicy Polski. Szeroko omawiana jest również kwestia nabycia odporności zbiorowej na koronawirusa. Tymi zagadnieniami będą w najbliższych dniach zajmowali się politycy i dziennikarze. A my? Jak spędzimy ostatnie dni wakacji? Pewnie na przygotowaniach do powrotu dzieci do szkół, wymianie garderoby na cieplejszą czy szykowaniu przetworów na zimę. To wszystko jest ważne i konieczne do zrealizowania, bo wpisane na stałe w nasz roczny kalendarz obowiązków.

Nie wiem jak Wy – kochani czytelnicy Zdrówka – ale ja postanawiam posmakować jeszcze trochę lata i na spacerze z psem nacieszyć się jego urokiem. A może i jakieś grzybobranie się zdarzy? Zobaczymy.

Zapraszając do lektury 309. numeru Zdrówka, zachęcam do spacerów i wypraw za miasto, do lasu, gdzie czas jakby trochę wolniej biegnie i odpocząć można pełniej.

ZG

Mazury - foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Neuralgia nerwu trójdzielnego
Czytaj na stronie 4.

Zabawy logopedyczne nie tylko na wakacje
Czytaj na stronie 6.

Gorączka po szczepieniu
Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – olej lniany
Czytaj na stronie 12.

6 ciekawostek o kiszonkach
Czytaj na stronie 16.

Czy dla seniorów wirtualny kontakt jest gorszy od izolacji?
Czytaj na stronie 18.

Czy Twój organizm jest odwodniony?
Czytaj na stronie 22.

Duszpasterstwo Służby Zdrowia
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. 8^{00}- 17^{00}
Gwarantujemy fachową i miłą obsługę
Możliwość skorzystania z porad prawnych

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

AD/0272

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

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
USŁYSZ WYRAŹNIE 20 GŁOSÓW ŚPIEWAJĄCYCH STO LAT!
REJESTRACJA: RADOM, UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2
48/362-64-39

M/0473
PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

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

ZAPRASZAMY
Radom, ul.Sienkiewicza 32
od poniedziałku do piątku
tel. ***48 3626058***
B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI
Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 9
Hematologia - str. 4
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 8
Neurologia – str. 13, 18, 19
Okulistyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 5. 8, 23
Ortopedia – str. 5, 19, 24
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 24
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 14
Stomatologia – str. 14, 15
Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa - str. 6, 9, 10,
NZOZ, Poradnie – str. 4, 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20 21, 22

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 3, 4, 8, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 17, 24

RADIOLOGIA - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
– str. 15

MEDYCYNA PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 17, 26

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 27

APTEKI
- str. 14, 28

WETERYNARZ - str. 28

INNE
- str. 4, 15, 23, 28

Centrum Medyczne **MEDJana** NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
www.medjanaradom.pl

SPECJALISTYKA
Tel.: 48 363 33 73 / 510 098 225
medjana@medjanaradom.pl

REHABILITACJA
Tel.: 48 326 23 00 / 506 754 134

CentrumMedyczneMedjana

PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

NFZ

I USŁUGI KOMERCYJNE

ORTOPEDZI
lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda NFZ i komercja
lek. med. **Mirosław Świerczek** spec. chirurg - ortopeda NFZ i komercja
lek. med. **Stanisław Zykubek** spec. ortopeda - traumatolog NFZ i komercja
lek. med. **Łukasz Jastrzębski** spec. ortopeda - traumatolog NFZ i komercja
lek.med. **Tomasz Markowski** NFZ i komercja
llek.med. **Hubert Kazubiński** spec. ortopeda - traumatolog komercja
lek. med. **Rafał Niemiec** spec. ortopeda - traumatolog komercja

MEDYCYNA SPORTOWA
lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda, lek. med. sportowej komercja

OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ w ramach NFZ
- KINEZYTERAPIA
- FIZYKOTERAPIA
- MASAŻE

USŁUGI KOMERCYJNE

NEUROLODZY
lek. med. **Ewa Dudzińska** spec. neurolog
lek. med. **Katarzyna Frynas** spec. neurolog

CHIRURDZY OGÓLNI
lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg ogólny
lek. med. **Danuta Krajewska** spec. chorób piersi

PULMONOLOG/ALERGOLOG, SPIROMETRIA, TESTY SKÓRNE
lek. med. **Iwona Kupidura** spec. chorób płuc, spec. alergolog

CHIRURDZY NACZYNIOWI / DOPPLER KOŃCZYN
lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

UROLOG
lek. med. **Andrzej Alter** spec. urolog

KARDIOLODZY
prof. dr hab. n. med. **Dariusz A.Kosior** spec. kardiolog, internista
lek. med. **Małgorzata Kosztowniak** spec. kardiolog

KARDIOLOG DZIECIĘCY
lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. chorób dziecięcych, spec. kardiolog dziecięcy

DERMATOLOG
lek. med. **Agnieszka Iwanowska**

PSYCHOLOG
mgr **Joanna Kołacz**

PSYCHIATRA
lek. med. **Dorota Ostrach** spec. psychiatra

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA / HOLTER / ECHO SERCA
lek. med. **Jolanta Kwiecień** spec. kardiolog (dorośli)
lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. kardiolog dziecięcy

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE
lek. med. **Piotr Słyk** spec. chorób dziecięcych, radiolog
dr.n.med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

USG NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH: PIERSI, TARCZYCY, ŚLINIANEK, PROSTATY
lek. med. **Elżbieta Nowaczek Dziocha** spec. radiolog
lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog
lek. med. **Agata Źrebiec Kozera** spec. radiolog
lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog
lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog
lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfiakat PTU)
lek. med. **Piotr Słyk** spec. chorób dziecięcych, radiolog
lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog
dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

DOPPLER TĘTNIC DOMÓZGOWYCH
lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog
lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog
lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog
dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog
lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

Z/0471

CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com
CM MEDJANA www.zdrowko.com

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

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

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15[30], zapisy od 12[00]
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
K/0102

Neuralgia nerwu trójdzielnego

Neuralgia nerwu trójdzielnego dotyka jedną na 6 tysięcy osób, jednak ból dotykający chorego jest jednym z najsilniejszych jakich doświadczają pacjenci – prof. dr hab. n. med. Mirosław Ząbek, neurochirurg.

Neuralgia nerwu trójdzielnego jest chorobą neurologiczną występującą u 15 osób na 100 tys. mieszkańców. Pojawia się ona najczęściej pomiędzy 40 a 60 rokiem życia i dwukrotnie częściej występuje u kobiet. Choroba ta polega na napadowych bólach połowy twarzy, które opisywane są niekiedy jako najsilniejsze spośród tych, jakie towarzyszą innym jednostkom chorobowym. Napady bólów mogą pojawiać się z różną częstością, a prowokować wystąpienie bólu może wiatr, zimno oraz gorące, zimne, kwaśne i ostre posiłki lub napoje. Nasilające się bóle – zarówno co do częstości pojawiania się, jak i intensywności – mogą całkowicie zdewastować życie pacjenta.

Najczęstszą przyczyną neuralgii jest konflikt naczyniowo-nerwowy, co oznacza, że w bezpośrednim sąsiedztwie nerwu trójdzielnego przebiega naczynie, które na przestrzeni czasu prowadzi do uszkodzenia osłonki mielinowej nerwu, czemu przypisuje się wystąpienie bólów twarzy. Innym podłożem neuralgii może być stwardnienie rozsiane, w którym z powodu rozpadu mieliny w pniu mózgowym i tworzeniu się ognisk demielinizacyjnych dochodzi do powstania neuralgii. Kolejną przyczyną nerwobólu (neuralgia objawowa) może być obecność guza, który uciska nerw trójdzielny. Istnieją jeszcze formy neuralgii nieznanego pochodzenia, gdzie przyczyny jej powstawania nie można ustalić.

Neuralgia występuje w większości przypadków po jednej stronie twarzy, a bóle obustronne występują nie więcej niż u 2 proc. pacjentów i zazwyczaj towarzyszą innej chorobie, jaką jest stwardnienie rozsiane (SM). W farmakologicznym leczeniu neuralgii stosowane są leki przeciwpadaczkowe, takie jak karbamazepina czy kwas walproinowy. Niestety wciąż jeszcze leczenie tej jednostki chorobowej

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

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

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

GABINET HEMATOLOGICZNY
Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29
Jolanta Wójcik
specjalista chorób wew. hematolog
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608 490 043
Justyna Górlicka-Szymczyk
specjalista onkologii klinicznej
środa 15.30 - 18.30
tel. 510 241 715
AF/0338

CENTRUM Gamma Knife WARSZAWA
Warszawa ul. Kondratowicza 8
tel: 22 259 10 00
www.gammaknife.pl
W Centrum Gamma Knife Warszawa leczone są:
• guzy nowotworowe mózgu,
• przerzuty do mózgu w nowotworach piersi, płuc i innych,
• niektóre choroby nienowotworowe mózgu.
Gamma Knife to metoda:
• alternatywna dla operacji neurochirurgicznych,
• minimalnie inwazyjna dla pacjenta,
• niemal całkowicie bezbolesna.
Centrum Gamma Knife:
• leczyło ponad 8000 pacjentów,
• posiada kontrakt z NFZ,
• współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii.
prof. dr hab. n. med. Mirosław Ząbek
Q/0644

zaczyna się od ekstrakcji zębów, bowiem niektórzy z lekarzy w chorobie uzębienia doszukują się przyczyny występowania bólu. Jest również wiele metod chirurgicznego leczenia neuralgii, jednak decyzję o ich zastosowaniu poprzedzić powinna dokładana diagnostyka rezonansem magnetycznym. Ważne jest, aby stwierdzić czy u pacjenta nie występuje opisany wcześniej konflikt naczyniowo-nerwowy. Skuteczność dla wszystkich metod chirurgicznych wynosi od 74 do 94 proc. Nawet dobry wynik leczenia potrafi na przestrzeni kilku lat ustąpić i dotyczy to przynajmniej kilkunastu procent pacjentów.

Podstawową metodą leczenia chirurgicznego w przypadku stwierdzenia konfliktu naczyniowego jest mikrodekompresja naczyniowa. Operacja ta polega na otwarciu w znieczuleniu ogólnym tylnej jamy czaszki i przy zastosowaniu różnych materiałów odizolowania naczynia od nerwu trójdzielnego. Jest to jednak poważna operacja neurochirurgiczna na mózgu, której (choć w niewielkiej ilości przypadków) mogą towarzyszyć różne powikłania neurologiczne.

Metodą nieinwazyjnego leczenia jest zastosowanie radiochirurgii Gamma Knife. Polega ono na umocowaniu do głowy chorego ramy stereotaktycznej, z którą w dalszym etapie wykonuje się badanie rezonansu magnetycznego. Rama ta, będąca stałym punktem odniesienia do struktur wewnątrzczaszkowych, pozwala na wykonanie planu napromieniania. Przeprowadza się go, stosując odpowiednie oprogramowanie, za pomocą którego umieszcza się na przebiegu nerwu trójdzielnego planowany obszar napromieniania. Leczenie kończy się przejściem chorego do aparatu Gamma Knife, gdzie 192 promienie niosące dużą dawkę energii jonizującej napromieniają nerw trójdzielny. Bóle ustępują zazwyczaj w ciągu dwóch miesięcy.

Inną, choć rzadziej stosowaną techniką, jest termokoagulacja w zwoju Gassera, z którego wychodzą 3 gałęzie nerwu do czoła, policzka i brody. Metoda ta polega na wprowadzeniu długiej igły przez struktury czaszkowe do tego zwoju i wykonaniu koagulacji z użyciem temperatury 70-75 stopni Celsjusza. Powikłaniami leczenia neuralgii, najczęściej obserwowanymi w przypadku koagulacji, jest obniżenie czucia na twarzy, które w skrajnie rzadkich przypadkach przybrać może formę znieczulenia bolesnego. Pojawić się również mogą zaburzenia smaku, bowiem 2/3 przedniej części języka unerwia również nerw trójdzielny. Inną, obecnie bardzo rzadko stosowaną, metodą leczenia nerwobólu jest gliceroliza zwoju Gassera polegająca na wprowadzeniu wysokoprocentowego alkoholu do struktur zwoju.

Jak wynika z zamieszczonego opisu, nie ma stuprocentowo pewnej terapii dla neuralgii trójdzielnej. Wydaje się jednak, że najbardziej rekomendowaną powinna być metoda Gamma Knife, jako technika nieinwazyjna i niosąca najmniejszą ilość powikłań.

Leczenie tą metodą odbywa się w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia m.in. w Warszawie.

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

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

Zabawy logopedyczne nie tylko na wakacje

Z ćwiczeniami logopedycznymi jest jak z myciem zębów – nie ma od nich wakacji i chociażby żar lał się z nieba, ćwiczymy! U schyłku lata warto przypomnieć sobie zasady i sposoby wykonywania ćwiczeń logopedycznych podczas codziennych czynności, aby od nowego roku szkolnego nie utonęły w morzu nowych obowiązków. Dla wielu wrzesień może okazać się dopiero początkiem terapii – w placówkach oświatowych to czas badań przesiewowych, podczas których wstępnie są sprawdzane m.in.: sprawność narządów mowy, płynność mowy, funkcje prymarne (połykanie, oddychanie) czy ocena budowy aparatu mowy (zgryz, wędzidełko).

Gdy terapia zacznie się już na dobre, obowiązuje jedna złota zasada: im częściej wykonujemy zalecenia logopedy, tym szybszy efekt. Zawsze zalecam i polecam, aby wykonywać ćwiczenia logopedyczne podczas zabawy oraz codziennych czynności, na przykład wspólnego gotowania, spaceru czy jazdy samochodem. To może być świetna zabawa dla dzieci będących w terapii, ale także dla rodziców i rodzeństwa! To też dobry sposób na wypełnienie wolnego czasu nie tylko przez smartfony czy tablety, czyli... same korzyści. Terapia logopedyczna dla dzieci może, a nawet powinna mieć formę zabawy. Przedstawię kilka propozycji zabaw, podczas których nie trzeba mieć ze sobą zeszytu, wystarczą dobre chęci. Oto niektóre z nich.

1. Ustalenie tajnego kodu – dzieci nie lubią być upominane, zwłaszcza w towarzystwie innych osób. A ciągłe przypominanie („popraw się", „powtórz starannie") nie jest przyjemne i powoduje niechęć do dalszej komunikacji. Jest na to sposób – wprowadzenie odrobiny tajemniczości. Ustalcie jakieś słowo klucz, tajny kod, który zastąpi upominanie, a będzie przypominało dziecku, że w danej chwili „zapomniało" o prawidłowej wymowie. O haśle będą wiedzieć tylko „wtajemniczone" osoby, więc nie będzie to powodowało poczucia wstydu wśród znajomych czy nieznajomych.

2. Układanie bajek logopedycznych – podczas regularnych zajęć terapeutycznych dziecko i rodzic poznaje mnóstwo ćwiczeń buzi i języka. Wymyślanie bajki to kolejny sposób na to, aby ćwiczyć aparat artykulacyjny. Niech języki zamienią się w ulubionych bohaterów bajkowych i sprzątają swoje domki (podniebienie, policzki, wargi), wykonują różne prace, tworzą śmieszne dzieła.

3. Zabawy z piłką – to świetny trening logopedyczny! Można nią podrzucać i jednocześnie powtarzać ćwiczony materiał językowy, rzucać do siebie i wymyślać nowe słowa z ćwiczoną głoską czy kląskać i strzelać gole. Wszystkie propozycje do wykorzystania w dowolnej konfiguracji.

4. Zabawy ruchowe – podczas roku szkolnego należy pamiętać, aby dostarczyć dziecku odpowiednią porcję ruchu. Można na przykład odwiedzić plac zabaw, a chy-

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

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM
Dom Pod Złotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.
Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

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, lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Kozera
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych
Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
  - klasyczny
  - bańką chińską
  - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu
telefony: stacjonarny 48 66 01 001, komórkowy 601 485 952, 608 511 928
R/0397

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

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

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

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

www.poradniasluchu.radom.pl

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

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

30 LAT TRADYCJI !!!

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

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

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

AP/0451

ba na każdym jest huśtawka... To powód, aby przypomnieć sobie, jak język potrafi zamienić się w huśtawkę i wędrować to w górę, to w dół. Gdy pociecha zasiądzie już na prawdziwej huśtawce, podczas zabawy można dołączyć ćwiczenia słuchowe. Rodzic zadaje pytania: czy w tym wyrazie słyszysz na przykład sz czy s? Czy głoska sz jest na początku, w środku czy na końcu wyrazu? W zależności od danego etapu pracy należy dopasować zadania.

5. Mistrzowie słowa – nudna podróż autobusem lub samochodem? Nie pozwólmy na to! Zabawy słowem można wdrażać w każdej chwili. Oto przykładowa: każdy z uczestników zabawy wymawia słowo, które rozpoczyna się na głoskę, którą zakończył się wyraz poprzedni, np. rower – Radom – muzyka – ananas – samolot.

6. Śpiewać każdy... powinien – to istotny element terapii logopedycznej. Świadczą o tym chociażby popularne zajęcia z logorytmiki czy emisji głosu (więcej o nich w kolejnych numerach). Śpiewajcie znane piosenki, zwracając uwagę na wyraźną wymowę każdego ze słów. W innych wariantach można zamienić słowa na samogłoski lub ćwiczone sylaby. Sprawdźcie swoje aparaty fonacyjne – bawcie się dźwiękiem, naśladujcie wymyślone melodie. To wspaniale rozwija nie tylko umiejętności wokalne, ale także poprawia sprawność artykulacyjną.

Pamiętajcie, nie trzeba mieć przy sobie zeszytu z ćwiczeniami, aby je wykonywać! Ogranicza nas tylko nasza wyobraźnia – róbcie to, co lubicie najbardziej. Ćwiczenia ruchowe, gry planszowe, śpiew, masażyki i inne zabawy niech staną się pretekstem do utrwalania prawidłowych wzorców wymowy. Przedstawione zabawy logopedyczne to także sposób na nawiązanie głębszych relacji z członkami rodziny, budowanie kompetencji komunikacyjnej i społecznej, a także pobudzanie mózgu do pracy. Bawcie się dobrze i mądrze!

Zajęcia w naszym ośrodku trwają przez cały rok, także w wakacyjne miesiące. Jak zawsze w okresie letnim także i tym razem mieliśmy ciekawe propozycje dla naszych pacjentów. Odbywały się zajęcia grupowe, logorytmika, warsztaty ceramiczne, gry i zabawy, warsztaty kreatywne. Byliśmy w Krainie Marzeń, odwiedziliśmy Łazienki Królewskie w Warszawie i Galerię Figur Stalowych w Pruszkowie. Tego rodzaju sposoby spędzania wolnego czasu to motywacja do nawiązania relacji i doskonalenia umiejętności nabytych na zajęciach logopedycznych w praktyce. Zapraszamy do Specjalistycznego Ośrodka Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG w Radomiu. **Wszystkie świadczenia i usługi realizowane są w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Szczegóły pod numerami telefonów: 48 362 84 74 lub 696 489 002.**

Karolina Łuszczyk
neurologopeda

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.

L/0646

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

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

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

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

ORTO-LIVE
JANIK
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

Gorączka po szczepieniu – o czym świadczy i kiedy występuje?

Gorączka po szczepieniu może być skutkiem odpowiedzi układu immunologicznego na podany antygen. Większości z nas gorączka kojarzy się przede wszystkim z objawem chorobowych i jeśli się pojawi, może budzić nasz niepokój. Jednak gorączka jest również jedną z najczęstszych reakcji na szczepienie. Kiedy pojawia się gorączka po szczepieniu i czy może być niebezpieczna?

Gorączka to wzrost temperatury ciała powyżej normy (zwykle przyjmuje się, że wynosi ona 36,6°C), który zwykle wynika ze złożonej reakcji naszego układu odpornościowego. Warto podkreślić, że gorączka nie jest chorobą, ale fizjologiczną odpowiedzią organizmu na obecność substancji indukujących produkcję cząsteczek biochemicznych – cytokin. Cząsteczki te wpływają z kolei na aktywność neuronów podwzgórza i centralny ośrodek termoregulacji, powodując wzrost temperatury ciała.

Gorączka jako reakcja fizjologiczna

Wciąż nierozwiązaną kwestią pozostaje pytanie, jaką dokładnie rolę odgrywa gorączka jako reakcja fizjologiczna. Istnieje kilka hipotez na ten temat.

Jedna z nich tłumaczy, że w trakcie gorączki organizm staje się mniej przyjaznym środowiskiem dla chorobotwórczych drobnoustrojów, co ogranicza ich zdolność do namnażania się. Inna z kolei postuluje, że podwyższona temperatura prowadzi do aktywacji różnych szlaków biochemicznych, które koordynują odpowiedź odpornościową.

Gorączkę należy różnicować z hipertermią, czyli stanem, który zwykle wynika z niedostatecznego eliminowania ciepła w następstwie nadmiernej jego produkcji (np. intensywny wysiłek fizyczny) lub ekspozycji na ciepło (np. słońce).

W trakcie hipertermii może dochodzić do bardzo wysokiego wzrostu temperatury ciała (40-42°C) i przegrzania organizmu. Z tego powodu jest to niezwykle niebezpieczny stan, gdyż w wyniku braku interwencji może prowadzić do uszkodzenia mózgu.

PROKTOLOGIA CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy
F/0456
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
www.kotur.pl, kotur@onet.pl

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.
F/0071
CHIRURGIA ESTETYCZNA
Radom, ul. Tęczowa 39
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: 722 341 247

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

ORTO-LIVE
JANIK
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
AB/0604

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
Zapisy na wizyty lekarskie telefonicznie
G/0102

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE
Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
kierownik 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 15.00
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00
G/0422

EMSELLA - nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
GABINET GINEKOLOGICZNY
Radom, ul. Zbrowskiego 66
lek. Barbara Kalbarczyk ☎ 605 608 944
lek. Maria Kowalczewska-Bogucka ☎ 605 589 761
www.ginradom.pl
G/0114

Gorączka – podział

Gorączkę można podzielić ze względu na wysokość temperatury:

- 37-38°C – stan podgorączkowy
- 38-38,5°C – gorączka niska
- 38,5-39°C – gorączka umiarkowana
- 39-40°C – gorączka wysoka
- powyżej 40°C – hiperpireksja.

Gorączka – przyczyny

Powstawanie gorączki jest inicjowane przez tzw. pirogeny. Pirogeny dzielimy na endogenne np. cytokiny prozapalne lub egzogenne, do których zaliczamy szereg czynników:

- wirusy,
- bakterie,
- pasożyty,
- reakcje alergiczne,
- niektóre choroby przewlekłe, np. reumatoidalne zapalenie stawów lub wrzodziejące zapalenie jelita grubego,
- nowotwory złośliwe,
- leki, np. leki immunosupresyjne lub antybiotyki,
- stres i duże emocje.

Oprócz tego gorączka jest często zgłaszanym objawem po szczepieniu.

Gorączka po szczepieniu – kiedy może wystąpić?

W większości przypadków gorączka po szczepieniu pojawia się w ciągu 24 godzin i mija w ciągu 2-3 dni, zwykle nie przekracza 38°C.

W przypadku niektórych szczepionek, np. przeciwko odrze, śwince i różyczce gorączka po szczepieniu może rozwinąć się nawet po 1-2 tygodniach.

Gorączka po szczepieniu – co oznacza i czy jest niebezpieczna?

Szczepionka ma za zadanie przygotować nasz układ odpornościowy do ochrony przed patogenami, które wywołują choroby u ludzi. Mimo że szczepionki nie są groźne dla naszego zdrowia, to mogą ona (a nawet powinny) aktywować układ odpornościowy w celu wywołania trwałej odporności, jednak bez rozwinięcia się choroby.

Szczepionka ma naśladować naturalne zakażenie danym patogenem, dlatego też u niektórych osób może wystąpić lekka gorączka po szczepieniu.

Dodatkowo niektóre szczepionki wymagają więcej niż jednej dawki, aby były skuteczne. Wtedy gorączka po szczepieniu może być bardziej prawdopodobna po przyjęciu kolejnych dawek.

Dokończenie na str. 10.

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

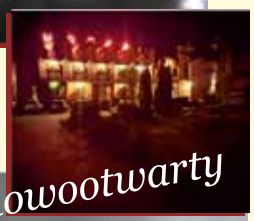
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG
G/0526

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

Dom Spokojnej Starości
DPS WSOLA

Opieka
nad osobami starszymi
Rehabilitacja

- Szeroki zakres zajęć aktywizujących i socjalizujących
- Opieka krótko i długo terminowa
- Szczegółowa diagnoza pacjenta na etapie przyjęcia
- Całodobowa opieka pielęgniarska i pielęgnacyjna
- Zabiegi z zakresu kinezyterapii i fizykoterapii
- Indywidualny plan opieki
- Infrastruktura pozbawiona barier architektonicznych
- Własna kuchnia



26-660 Jedlińsk, Wsola, ul. Warszawska 3
570 457 832
rekrutacjawsola@wp.pl

L/0429

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego

http://www.rtd.radom.pl/

P/0363

Gorączka po szczepieniu – o czym świadczy i kiedy występuje?

Dokończenie ze str. 9.

Trzeba mieć na uwadze, że czasami tuż po szczepieniu może dojść do zakażenia np. wirusami przeziębienia. Wtedy gorączka może być następstwem zakażenia, a nie samego szczepienia. Dlatego jeśli gorączka po szczepieniu trwa dłużej niż 3 dni, należy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu i szukać jej przyczyny.

Gorączka po szczepieniu – co robić?

Pierwszym naszym odruchem przy wystąpieniu gorączki po szczepieniu jest sięgnięcie po leki przeciwgorączkowe, takie jak ibuprofen czy paracetamol. Czy jednak nie wpłynie to na skuteczność zastosowanego szczepienia?

Okazuje się, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) nie zaleca przyjmowania środków przeciwbólowych, takich jak paracetamol, np. przed otrzymaniem szczepionki przeciwko COVID-19, w celu zapobiegania skutkom ubocznym.

Zalecenia takie wynikają z faktu, że środki przeciwbólowe mogą potencjalnie wpływać na wytworzenie się odporności poszczepiennej. Jednak już po samym szczepieniu, np. kiedy wystąpi gorączka, według WHO leki takie mogą zostać przyjęte.

Mimo to wielu ekspertów podkreśla, że nawet po szczepieniu powinniśmy, jeśli jest to oczywiście możliwe, wstrzymać się od przyjmowania leków przeciwgorączkowych. To co możemy zrobić i na pewno nie wpłynie to na efektywność szczepienia to odpowiednie nawodnienie w trakcie gorączki i odpoczynek. Warto także unikać bardzo intensywnego wysiłku fizycznego i stresu.

Autorka: dr n. med. Karolina Karabin, biolog molekularny i diagnosta laboratoryjny.

Źródło: poradnikzdrowie.pl.

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów, worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylne, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran, odleżyn, owrzodzeń podudzi

PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

P/0224

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0536

„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

M/0381

SŁUCHMED

Zapraszamy do naszego gabinetu na:

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

30 lat tradycji

Ponad 500 lokalizacji w Polsce

Współpraca z NFZ

DZIESIĄTKI TYSIĘCY zadowolonych pacjentów

Oddział w Radomiu

ul. Andrzeja Struga 53 ..... tel. 789 218 601

- przy bazarku, obok budynku Universal
- oddział został przeniesiony z ul. Mieszka I 1/3

Infolinia: 814 714 004 www.sluchmed.pl

Stosujemy rękawiczki ochronne

Dezynfekujemy gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą

Planujemy wizyty w bezpieczny sposób, umawiając pacjentów na konkretne godziny

Prosimy pacjentów z objawami chorobowymi (gorączka, kaszel) o przełożenie wizyty

PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKCJI

Radomskie Centrum Onkologii
z siedzibą w Radomiu przy ul. Uniwersyteckiej 6 a,
w związku z planem uruchomienia nowej placówki POZ na terenie Radomia,

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

zatrudni **PIELĘGNIARKĘ.**

Oczekiwania:
- posiadanie tytułu zawodowego magistra pielęgniarstwa albo kursu kwalifikacyjnego w dziedzinie pielęgniarstwa rodzinnego, pediatrycznego, środowiskowego bądź opieki długoterminowej,
- posiadanie kursu specjalistycznego w zakresie „Szczepień ochronnych" oraz w zakresie „Wykonania i interpretacji zapisu EKG",
- innowacyjne i nowatorskie podejście do realizowanych projektów.

Zakres zadań:
- profilaktyka chorób, świadczeń pielęgnacyjnych, diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych,
- kształtowanie świadomości prozdrowotnej.

Oferujemy:
- indywidualnie dopasowaną formę i atrakcyjne warunki zatrudnienia,
- komfortowe warunki pracy w nowocześnie zaaranżowanym obiekcie.

Osoby zainteresowane pracą w Radomskim Centrum Onkologii prosimy o przesłanie CV drogą elektroniczną na adres: **rekrutacja@onkologiaradom.pl** wpisując **w tytule wiadomości nazwę stanowiska: PIELĘGNIARKA.**

P/0644

RODZINA

Słowa przysięgi małżeńskiej – ich znaczenie w codziennym życiu

Biorę Ciebie... za żonę/męża i ślubuję Ci... Tak rozpoczynają się uroczyste słowa przysięgi małżeńskiej, poprzez którą narzeczeni udzielają sobie wzajemnie sakramentu małżeństwa. Słowa tej przysięgi mają szczególne znaczenie, gdyż wskazują na pewien dynamizm życia małżeńskiego – trwa ono od momentu ważnie zwartego sakramentu małżeństwa aż do śmierci jednego ze współmałżonków.

Współcześnie jednak niewielu narzeczonych wie, co tak naprawdę przysięga ukochanej i wybranej na całe życie osobie. Pytani o to, co znaczy uczciwość lub wierność małżeńska, odpowiadają tylko jednym zdaniem bądź zachowują milczenie. Warto zatem przyjrzeć się poszczególnym słowom przysięgi małżeńskiej.

Ślubuję Ci miłość... Miłość – ona przyciąga do ołtarza młodych, a ślubowanie jej oznacza ciągłą troskę o uświęcanie małżeństwa, liczenie się z potrzebami małżonka, akceptowanie go, również z jego wadami i słabościami. Miłość to również nieustanne próby dialogu. Miłość to nie tylko uczucie, ale całożyciowa postawa. Prawdziwie kochać to przebaczać, nie raz, nie dwa a 77 razy. Ślubować miłość to zdawać sobie sprawę, że będę z tą drugą osobą „na dobre i na złe". To nie wegetacja we dwoje, lecz wzrastanie wraz z człowiekiem, którego nie znam do końca, lecz zawierzam mu siebie i przyjmując jego zawierzenie, nie mogę go zawieść. Kochać to dobrze myśleć o współmałżonku, dobrze o nim mówić (także podczas jego nieobecności) i czynić dla niego dobro.

Ślubuję Ci wierność... Wierność – to potwierdzenie wyłączności naszego wyboru. Będę Cię kochał wiernie. Od tej pory w moim życiu Ty jesteś zawsze pierwsza/pierwszy po Bogu. Nie przestanę kochać rodziców, bliskich, lecz od tej pory Ty mężu/żono jesteś przed nimi. Nawet jeśli będą najbardziej kochane dzieci – Ty jesteś pierwsza/pierwszy. Przyrzekając wierność, musimy być świadomi i wierni w życiu codziennym, w gestach, a nawet w myślach, nie powinniśmy występować przeciw współmałżonkowi. W chwilach najbardziej trudnych (niezrozumienia, samotności) nie będę szukać pociechy u innej kobiety/innego mężczyzny, bo Ty jesteś zawsze pierwszy/pierwsza w moim życiu i sercu. Trzeba pracować nad taką relacją, aby współmałżonek był pierwszy i najważniejszy w hierarchii osób nam bliskich.

Ślubuję Ci uczciwość małżeńską – czyli ponad wszystko nadrzędnym celem ma być dobro i szczęście współmałżonka. Uczciwość małżeńska domaga się, aby żadna ze stron nie była przez drugą wykorzystywana w obowiązkach związanych z wychowaniem dzieci, prowadzeniem domu, zarabianiem pieniędzy na utrzymanie. Zawsze będę wobec Ciebie uczciwa/uczciwy. Moje tajemnice będą twoimi, pozwól, aby twoje były moimi. Zadbam o takie zaufanie, aby nigdy treści powierzonych mi tajemnic nie były wykorzystywane w złym celu. Uczciwość małżeńska odnosi się również do współżycia seksualnego, tak by żadna ze stron nie była wykorzystywana lub zaniedbywana w tym względzie, a współżycie by dokonywało się z poszanowaniem godności kochanej osoby, bez stosowania środków sprzecznych z prawem moralnym (antykoncepcja, aborcja). Stosowanie ich lub skłanianie do tego jest świadomym zaprzeczeniem przysięgi uczciwości małżeńskiej. Oznacza to, że ślubując uczciwość małżeńską, będę troszczyć się o Ciebie tak, jak o siebie. Nigdy świadomie Cię nie skrzywdzę. Nie będę Cię obdarowywać resztkami czasu i sił. Twoje dobro zawsze będzie celem w moim życiu. Będę szanować twoje poglądy, twoją duszę, psychikę, Twoje ciało i Twoją płodność.

Ślubuję Ci także to, że Cię nie opuszczę aż do śmierci. Znaczy to, że nigdy nie pozostawię drugiej osoby w potrzebie, biedzie, chorobie, nawet jeśli trudno będzie wytrzymać ze współmałżonkiem, nawet jeśli pojawi się zdrada. Nie odejdę nigdy i z nikim innym. Wspólnota małżeńska opiera się na budowaniu więzi małżeńskiej. Przyrzekam zatem wiernie i uczciwie przeżywać wszystkie dni życia, jakie nam Bóg podaruje, dbając o to, by każdy dzień miał promyk słońca, to znaczy: uśmiech, życzliwe słowo, gest czułości i serdeczności, aby nigdy nie zabrakło Ci poczucia bezpieczeństwa.

Wyjątkową sytuacją rozstania na dłuższy czas jest separacja. Taką decyzję można podjąć w trosce o dobro męża lub żony czy dzieci (np. jeśli jedno z małżonków ma problem z alkoholem). Trzeba wtedy pamiętać o duchowej łączności, czyli modlitwie za małżonka.

I na koniec... **Tak mi dopomóż Panie Boże Wszechmogący w Trójcy Jedyny i Wszyscy Święci**. To prośba skierowana do Pana Boga, bo bez Jego pomocy nie da się przeżyć i przejść prawdziwie po chrześcijańsku małżeństwa. Bez Chrystusa, jako fundamentu jest to niemożliwe. Jest to prośba o błogosławieństwo, o pomoc zwróconą do Boga i świętych, którą małżonkowie mogą zanosić w codziennej modlitwie przez całe małżeńskie życie.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

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

J/0280
ORZEŁ
DENTAL CARE
lek. stom. Piotr Orzeł
ortodoncja
niewidoczne aparaty Invisalign
aparaty stałe
Sienkiewicza 8
505-731-005

J/0279
ORZEŁ
DENTAL CARE
lek. stom. Aleksandra Orzeł
leczenie pod mikroskopem
chirurgia stomatologiczna
protetyka
Sienkiewicza 8
505-731-005

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

Bogactwo natury – olej lniany

Olej lniany wyciskany jest z nasion lnu. Jest dobrym źródłem kwasów omega-3 i omega-6. Dzięki właściwościom leczniczym olej lniany znalazł swoje zastosowanie na wiele dolegliwości. Oprócz tego doceniony został w kosmetyce – jako olejek na twarz lub do włosów. Jakie właściwości ma olej lniany oraz w jaki sposób go spożywać?

Olej lniany tłoczy się na zimno z nasion lnu, czyli z siemienia lnianego. Najważniejszą ich zaletę stanowi zawartość ok. 45% tłuszczu, w skład którego wchodzą przede wszystkim nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 oraz omega-6. Z pomocą kwasów jednonienasyconych w naszym ciele dochodzi do obniżenia poziomu „złego" cholesterolu LDL, przy jednoczesnym zwiększeniu wskaźnika „dobrego" cholesterolu HDL. Zmiana powyższych proporcji istotnie ogranicza ryzyko chorób związanych z układem krążenia.

Właściwości lecznicze oleju lnianego

Niezwykłe bogactwo dobroczynnych substancji zawartych w oleju lnianym sprawia, że poza swoim tradycyjnym przeznaczeniem kulinarnym jest on preparatem o niezwykle szerokim zastosowaniu zdrowotnym:

- wspomaga profilaktykę oraz leczenie chorób układu krążenia (w tym nadciśnienia),
- wspomaga działanie układu nerwowego i poprawia funkcję zapamiętywania,
- pomaga przy chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- działa wspomagająco przy przewlekłych stanach zapalnych jelit,
- wzmacnia i regeneruje błony śluzowe na całej długości przewodu pokarmowego,
- obniża poziom „złego cholesterolu",
- dzięki właściwościom antyoksydacyjnym stosowany jest w profilaktyce nowotworowej,
- jest też skutecznym środkiem w łagodzeniu skutków chronicznych zaparć.

Wartości odżywcze oleju lnianego

Olej lniany jest bogaty w wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Bogata zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych w oleju lnianym ma niebagatelne znaczenie. Nasz organizm nie jest w stanie samodzielnie ich wytworzyć, przez co muszą być dostarczone wraz z pożywieniem. Są one niezbędne do prawidłowego transportu lipidów we krwi, a zwłaszcza cholesterolu. Obniżają jednocześnie jego ogólny poziom.

Szczególnie pozytywnie na metabolizm cholesterolu HDL wpływają kwasy z rodziny omega-3. Powodują wzrost poziomu jego podtypu HDL2, uznawanego przez badaczy za największego sojusznika w walce z miażdżycą.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe są także głównym budulcem błon

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

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

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

STOMATOLOGIA
MEDIDENT
www.medident.radom.pl
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Poniedziałek - czwartek 14^{00} - 19^{00},
piątek 9^{00}-13^{00}, sobota 9^{00}-13^{00}

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

wszystkich komórek naszego ciała, a ponadto biorą udział w stymulowaniu licznych procesów życiowych. Służą do syntezy substancji biologicznie czynnych regulujących:

- ciśnienie tętnicze krwi,
- pracę układu sercowo-naczyniowego,
- pracę ośrodkowego układu nerwowego
- i pracę obwodowego układu nerwowego.

Nienasycone kwasy tłuszczowe mają również duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania: przewodu pokarmowego, układu oddechowego, a także nerek i narządów rozrodczych.

Ich niedobór może skutkować upośledzeniem czynności wielu organów wewnętrznych oraz zwiększoną podatnością na infekcje i zmiany skórne, takie jak: łuszczenie się, odbarwienia czy nadmierne wysuszenie.

Brak odpowiedniej ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych może prowadzić do bezpłodności.

Ważne

W 100 g oleju tłoczonego z siemienia lnianego znajduje się około 70 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, a także kwasy jednonienasycone oraz witamina E.

Dokończenie na str. 15.

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

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

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

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Rafał Zych
Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO
INFANT
VIGO
helping people move on
Radom ul. 11-go Listopada 2/4
tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl
AP/0643

APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com
APTEKA CODZIENNA www.zdrowko.com

apteka codzienna

Radom, ul. Mireckiego 14
Radom, ul. Paderewskiego 17/2
Radom, ul. Staroopatowska 22A
Białobrzegi, ul. Krakowska 81
Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB
Kozienice, ul. Nowy Świat 19
Lipsko, ul. Śniadeckiego 5
Lipsko, ul. Zwoleńska 9
Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36
Przysucha, ul. Radomska 1
Szydłowiec, ul. Staszica 17
Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl

☎ **727 011 011**

Bogactwo natury – olej lniany

Dokończenie ze str. 13.

Olej lniany zawiera witaminę E

W oleju lnianym znajdziemy szczególnie dużo witaminy E, zwanej popularnie witaminą młodości. Zbawienne skutki jej działania na skórę i ogólną urodę są powszechnie znane.

Niewielu z nas zdaje sobie jednak sprawę z tego, iż witamina E:

- znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia,
- ogranicza odkładanie się blaszek miażdżycowych,
- oraz powoduje spadek poziomu cholesterolu we krwi.

Badania prowadzone przez 8 lat w Stanach Zjednoczonych, na grupie ponad 120 tys. zdrowych osób, wykazały, że przyjmowanie zwiększonej dawki witaminy E przez co najmniej 2 lata przynosi efekt w postaci zmniejszenia ryzyka zapadnięcia na choroby wieńcowe aż o 40%.

Jak stosować olej lniany?

Olej lniany swoje zastosowanie znalazł przede wszystkim w kuchni. Można go spożywać w postaci dodatku do dań, surówek i sałatek. Olej lniany można również przyjmować bezpośrednio na surowo.

Nie zaleca się natomiast wykorzystywania oleju lnianego do smażenia i poddawania obróbce cieplnej, gdyż traci on wtedy swoje właściwości.

Olej lniany na twarz i włosy

Olej lniany może być stosowany także zewnętrznie w chorobach skóry i przy wypadaniu włosów. Przyspiesza regenerację naskórka i skóry właściwej, dlatego przydaje się podczas leczenia odleżyn, owrzodzeń i czyraków. Olej lniany poprawia też ogólną kondycję organizmu oraz samopoczucie.

Jak pić olej lniany – rano czy wieczorem?

Zamiast dodawać olej lniany do dań, można go również pić samodzielnie. Zalecana dzienna dawka oleju lnianego wynosi ok. 30 ml dziennie, czyli 2 łyżki stołowe. Olej lniany zaleca się pić rano, najlepiej na czczo. Należy przechowywać go w ciemnych butelkach (najlepiej w zaciemnionym pomieszczeniu lub w lodówce), gdyż pod wpływem światła i wysokiej temperatury ulega rozkładowi.

Ważne

Z uwagi na szczególne właściwości oleju lnianego nie należy stosować go do smażenia. Używany na zimno stanowi idealny dodatek do sałatek, sosów, gotowanych jarzyn i innych potraw. Jest znakomitym rozwiązaniem dla osób odchudzających się i dbających o sylwetkę, ponieważ usprawnia procesy spalania tkanki tłuszczowej i zapobiega jej odkładaniu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

SPECJALISTYCZNA PORADNIA RODZINNA
„DOMOWE OGNISKO”
ul. Malczewskiego 1
(przy Kurii Diecezji Radomskiej)
26-610 Radom, zapraszamy
od pn-pt w godz. 15-19
tel./fax: 48 383 66 52,
e-mail: poradnia@radom.opoka.org.pl,
www.dr.radom.opoka.org.pl
Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:
- duszpasterskie,
- małżeńskie i rodzinne,
- psychologiczne,
- prawne,
- pedagogiczne,
- rozpoznawania płodności,
- systemową terapię małżeństw i rodzin.
Poradnia jest otwarta dla wszystkich
Poradnia jest współfinansowana przez Prezydenta Miasta Radomia
AP/0030

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

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

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
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
AP/572

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY
DAN-MAR
503 849 387
Y/0328

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

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

6 ciekawostek o kiszonkach

Sezon na kiszenie trwa. Kiszonki wpływają na odporność, dostarczają wielu witamin i pomagają odbudować florę jelitową. Poznaj 6 ciekawostek związanych z kiszonkami, o których możesz nie wiedzieć, a powinieneś.

Plusy kiszenia

Kiszenie jest jedną z najstarszych form utrwalania żywności. Właśnie dzięki kiszeniu surowe produkty mogą zachować wartości odżywcze, a ich smak oraz zapach staje się bardziej wyrazisty.

Kiszonki pomagają m.in.:
- wzmocnić układ odpornościowy,
- zwalczyć infekcję,
- zapobiegać zaparciom,
- obniżyć poziom cholesterolu.

Kiszonki zawierają wiele błonnika i kwasu mlekowego, a to sprzyja odchudzaniu. Dzięki błonnikowi metabolizm przyspiesza, a jelita pracują lepiej. Kwas mlekowy wpływa z kolei na oczyszczenie i odtruwanie organizmu. Poznaj 6 ciekawostek o kiszonkach.

Możesz kisić nie tylko ogórki

Tak naprawdę ukisić można praktycznie wszystkie owoce i warzywa, ponieważ zawierają bakterie kwasu mlekowego, na którym opiera się proces fermentacji. Śmiało możesz kisić cebulę, paprykę, cukinię, pomidory, kukurydzę, a nawet grzyby czy owoce, np. gruszki i śliwki. Możesz także łączyć produkty ze sobą, kisić warzywa w formie surówek – to tylko wzbogaci ich smak i zwiększy ilość spożywanych witamin.

Unikaj plastiku

Już od jakiegoś czasu pojawia się moda na kiszenie w plastikowych butelkach lub pojemnikach, które już wykorzystaliśmy, np. po wodzie lub mleku. Niestety to może nam bardzo zaszkodzić. Najczyściej spotykane butelki zawierają związki chemiczne, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie, w szczególności na układ hormonalny, a nawet powodować nowotwory. Najlepiej jest wybrać szklany słoik bądź ceramiczne naczynie.

Kiszenie nie tylko w wodzie

Dla kiszenia można wykorzystać fermentowane produkty mleczne, takie jak kefir, maślanka, kwaśna śmietana, zsiadłe mleko. Ta metoda najlepiej sprawdzi się w kiszeniu buraków, marchewek czy jagód. Proces kiszenia, przez zawarte w nabiale bakterie fermentacji, będzie dzięki temu szybszy.

Kiszonki nie dla każdego

Choć kiszonki pozytywnie oddziałują na organizm, osoby cierpiące na niektóre schorzenia powinny ograniczyć ich spożycie. Jeśli cierpisz na nadciśnienie musisz uważać, ponieważ kiszone potrawy zawierają dużą zawartość soli. Osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe także powinny ostrożnie spożywać kiszonki ze względu na potas w nich zawarty, który może zmniejszać działanie preparatów.

Sok z kiszonek też jest cenny

Sok z kiszonej kapusty świetnie sprawdzi się u osób mających problemy z reumatyzmem. Co więcej, picie takiego napoju wzmacnia odporność i pomaga złagodzić kaszel. Z kolei sok z kiszonych ogórków posłuży w walce z migreną, a sok z kiszonych buraków wpłynie na oczyszczenie organizmu z toksyn.

Najlepsze własne wyroby

Dla zdrowia najlepsze są kiszonki, które przygotujemy samodzielnie w domu. Te dostępne w sklepach dużo szybciej się psują, często przez plastikowe opakowania są przegrzane i mają znacznie mniej wartości odżywczych, ponieważ zawierają konserwanty.

Autorka: Patrycja Pupiec

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

Od 01.01.2021 r.
Wznawiamy ZAPISY do lekarzy POZ

Realizujemy usługi medyczne
w ramach NFZ oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa + USG Doppler naczyń
- **Poradnia preluksacyjna (USG bioderek dzieci na NFZ KRÓTKIE TERMINY)**
- i wiele innych specjalizacji.

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
infolinia 790 602 603
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE
KRÓTKIE TERMINY!

Zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia - nowoczesne zabiegi przy użyciu lasera holmowego (prostaty i kamicy nerkowej)
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka – szybkie terminy na NFZ

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli

L/0553

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

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.

Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

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**

L/0046

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002

www.lab-medic.pl

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

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki 12^{00} -15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 606731821
N/0316

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

Czy dla seniorów wirtualny kontakt jest gorszy od izolacji?

Podczas pandemii stan psychiczny wielu osób starszych zamieszkujących Wielką Brytanię znacznie się pogorszył, a u seniorów z USA odnotowano wzrost poczucia osamotnienia. Do takich wniosków doszli naukowcy, którzy sprawdzali, jak wirtualny kontakt wpływa na osoby powyżej 60. roku życia.

Kontakt z rodziną i przyjaciółmi jest elementem naszej codzienności, który ma ogromny wpływ na to, jak się czujemy. Pandemia COVID-19 ograniczyła bezpośrednie relacje międzyludzkie, w szczególności z osobami starszymi, które przez wiek znajdowały się w grupie ryzyka. W trosce o ich bezpieczeństwo zaczęliśmy utrzymywać łączność za pośrednictwem technologii.

Badanie naukowców z Wielkiej Brytanii i Kanady

Dużą popularnością podczas pandemii zaczęły cieszyć się wszelkie formy wirtualnej interakcji, które wielu ludziom pomogły przezwyciężyć izolację. Najnowsze badania pokazują wpływ wirtualnego kontaktu na osoby powyżej 60. roku życia.

Badanie porównywało samopoczucie psychiczne i interakcje społeczne w gospodarstwach domowych. To jedna z pierwszych tego typu analiz. Badacze spodziewali się, że kontakt za pośrednictwem technologii okaże się lepszy niż izolacja, jednak wyniki pokazują, że nie dotyczy to osób starszych.

Dane zebrano od 5148 Brytyjczyków oraz 1391 Amerykanów w wieku powyżej 60. roku życia. Do pomiarów wykorzystano specjalne kwestionariusze. Dodatkowo porównano ogólny wynik stanu psychicznego każdego respondenta przed pandemią do rezultatu zmierzonego podczas jej trwania. Przeanalizowano zebrane informacje z okresu przed pandemią, czyli przed rokiem 2020 oraz w trakcie jej trwania (w czerwcu 2020 roku).

Analizy wykazały znaczny wzrost samotności i spadek samopoczucia psychicznego u badanych seniorów. Realny

Dr n.med. ANDRZEJ BORYSOWICZ
SPECJALISTA NEUROLOG
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
792 177 877
N/0459

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

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

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

GABINET NEUROLOGICZNY
lek. **Dorota Milanowska**
specjalista neurolog
specjalista rehabilitacji medycznej
Radom, ul. Główna 11,
lok.19 , piętro 1
tel.: 786 807 171
N/0394

kontakt wiązał się z lepszym stanem psychicznym, a wirtualne interakcje wpływały na wzrost poczucia osamotnienia, zwłaszcza jeśli kontakt z najbliższymi nie dotyczył realnych spotkań. Wyniki sugerują, że kontakt przez wszelakie media nie jest dla seniorów jakościową alternatywą od spotkań twarzą w twarz.

Rezultaty badania zaskakują, ponieważ wirtualny kontakt wiązał się dla seniorów z pogorszeniem stanu zdrowia psychicznego – ochotnicy czuli się bardziej odizolowani, przygnębieni i nieszczęśliwi. Okazuje się, że wiele seniorów doświadczyło w okresie pandemii samotności i długotrwałych zaburzeń zdrowia psychicznego, mimo tego, że regularnie kontaktowali się z bliskimi za pomocą urządzeń do tego przeznaczonych.

Osoby starsze niezaznajomione z technologią uważały naukę korzystania z mediów umożliwiających wirtualny kontakt za stresującą, ale nawet Ci seniorzy, którzy potrafili obsługiwać urządzenia, wiązali ich używanie z dużym stresem i większą szkodliwością niż samotna izolacja.

Analizy zawierały pewne ograniczenia:

1. Kontakty pomiędzy gospodarstwami domowymi mierzono podczas pandemii tylko raz, co świadczy jedynie o związku, a nie przyczynowości.
2. Niewielka ilość danych, stosunkowo mały rozmiar próbek oraz brak możliwości porównania sposobów kontaktu z innymi osobami (np. z przyjaciółmi), a powiązań z dobrostanem psychicznym lub jego zmianami.

Brak umiejętności i pewności siebie w radzeniu sobie z obsługą sprzętów elektronicznych uniemożliwia ludziom korzystanie z zasobów internetu w taki sposób, w jaki by chcieli. Przepaść cyfrowa dotyka szczególnie gospodarstwa o niższych dochodach, jednak nawet ci, którzy potrafili korzystać z wideorozmów uważają, że technologia nie zrekompensowała im utraty fizycznych interakcji z innymi – tłumaczą autorzy badania

Skutki utrudnienia kontaktu wynikające z pandemii COVID-19 w Polsce

O to, jakie skutki dla seniorów, ale także ich rodzin może nieść utrudnienie kontaktu wynikające z sytuacji epidemiologicznej zapytaliśmy psychologa – prof. dr. hab. Bogdana Zawadzkiego z Uniwersytetu Warszawskiego.

Dokończenie na str. 20.

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA
ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
www.mojlekarzradom.pl
NASZ ZESPÓŁ
Urolog - *prof. dr hab. n. med.* **Igal Mor** – *Dyrektor Szpitala Mazovia w Warszawie , Kierownik Urologii Szpitala w Kozienicach*
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/*
Laryngolog, Otolaryngolog – *dr n. med.*– **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Internista, Alergolog – *dr* **Krystyna Budzynowska**
Urolog – *dr* **Tomasz Kupski**
Kardiolog, Internista – *dr* **Piotr Panin**
Kardiolog, Internista – *dr* **Eliza Słodka**
Kardiolog, Internista – *dr* **Konrad Pajączkowsk**
Chirurg naczyniowy – *dr* **Grzegorz Noll**
Internista, Alergolog – *dr* **Jacek Burski**
Psychiatra – *dr .* **Jan Kopacz**
Neurolog – *dr* **Tomasz Hernik**
Neurolog – *dr* **Kinga Eleonora Kądziołka**
Ortopeda – *dr* **Andrzej Sawicki**
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – *dr* **Jolanta Ostrowska**
Pulmonolog – *dr* **Elżbieta Przybyłko - Jakubczyk**
Pediatra, Lekarz Rodzinny – *dr* **Krystyna Dworzańska**
USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna
KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna, internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, EKG, pomiar ciśnienia, diagnostyka po-covidowa, omówienie wyników, recepty, zwolnienia, skierowania, inne w zależności stanu z pacjenta.
KONSULTACJE TELEFONICZNE **zadzwoń: 694 880 044**
BADANIA: USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI
Y/0622

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

ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PEDIATRIA www.zdrowko.com

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

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

Czy dla seniorów wirtualny kontakt jest gorszy od izolacji?

Dokończenie ze str. 19.

Zdaniem eksperta „dalsze przedłużenie ograniczeń w kontaktach potencjalnie może nieść negatywne następstwa, tj. prowadzić do osłabienia więzi zwłaszcza między pokoleniem dziadków i wnuków.

– Jest to zagrożenie istotne zwłaszcza w naszej kulturze, w której więzi rodzinne są bardzo silne i do tej pory były bardzo pozytywnym elementem relacji społecznych – dodaje.

Prof. Bogdan Zawadzki zaznacza w rozmowie z Poradnikiem Zdrowie, że „generalnie rodzime badania wskazują, że seniorzy dość dobrze radzili sobie ze stresem pandemii, ze względu chociażby na stabilną sytuację materialną”.

– Głównym problemem dla tej grupy wiekowej było jedynie ograniczenie bezpośrednich kontaktów z najbliższymi. Rodziny polskie jednak dość dobrze radziły sobie z kwestiami organizacyjnymi (np. zaopatrzeniem w produkty, pomocą w załatwieniu spraw urzędowych etc.) i to jest najlepszy (a możliwy) sposób wspomagania seniorów w pandemii. A także zwiększenie częstości kontaktów pośrednich, np. telefonicznych, onlinowych – powiedział.

Zdaniem eksperta „dla starszych jest to substytut kontaktu, ale przeciwdziała poczuciu kompletnego osamotnienia i opuszczenia. Inna kwestia to zachowanie bardziej życzliwego stosunku do seniorów – sam byłem świadkiem bardzo agresywnych reakcji społecznych wobec osób starszych, które np. usiłowały zrealizować zakupy poza czasem uprzywilejowania”.

Dlaczego dla osób starszych wirtualny kontakt nigdy nie będzie idealnym zamiennikiem?

Prof. Bogdan Zawadzki tłumaczy, że „dla osób młodszych, zanurzonych w kulturze tik-toka czy facebooka jest to naturalna forma kontaktu i odbierania – na co wskazują także rodzime badania – jako kontakt pełnowartościowy. Dla seniorów, z racji ich mniejszego zaawansowania technologicznego czy wieloletniego przyzwyczajenia do kontaktów bezpośrednich, jest to tylko substytut”.

– Poza technologią jest też inny aspekt – u osób w starszym wieku wraz ze stopniowym „odchodzeniem” nasila się też potrzeba czułości (w tym bliskiego fizycznego kontaktu z najbliższymi). Kontakt online tego im nie umożliwia – dodaje.

Wpływ wirtualnego kontaktu na społeczeństwo

Zapytaliśmy prof. Bogdana Zawadzkiego o to, jak kontakt wirtualny może oddziaływać na społeczeństwo. Według niego ten rodzaj komunikacji może mieć wpływ „generalnie pozytywny, ponieważ zostały upowszechnione (lub rozwinięte) rozwiązania technologiczne, które poprzednio było dość niszowe i traktowane jako mało atrakcyjny Ersatz bezpośrednich relacji”.

– Dotyczą one praktycznie każdej dziedziny życia – od bankowości, zajęcia akademickie po porady medyczne czy psychoterapeutyczne. W wielu sferach nie tylko się sprawdziły, ale wręcz systemowo rozwiązały dotychczasowe ograniczenia (a przynajmniej ułatwiły niektóre kontakty, np. w środowisku akademickim – konsultacje przy pracach dyplomowych czy udział w konferencjach naukowych). Podejrzewam, że z tej racji zostaną z nami już na zawsze albo też część z tych innowacji znacznie zmodyfikuje przebieg tradycyjnych kontaktów – stwierdza ekspert.

Autorka: Patrycja Pupiec

Źródło: poradnikzdrowie.pl

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog
Wtorek 14^{00}-15^{00}, Środa 15^{30}-17^{00}
tel. 48 36 26 058
SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA USG
Radom, ul.Sienkiewicza 32
Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589
T/0074

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

www.nzoz-srodmiescie.pl

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

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

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

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

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

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

OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z/0262

stymat

SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

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

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:
Pon. - Pt. 8 - 18,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

Papież jezuita

Mija właśnie piąta rocznica Światowych Dni Młodzieży w Krakowie. To okazja do przypomnienia głównych wątków orędzia, które przekazał wówczas papież.

Franciszek przyjeżdżając do Krakowa, rozpoczął – już w pierwszym swym przemówieniu do młodych – od ukazania im prawdziwego piękna młodości, jako czasu marzeń, spotkania z Chrystusem i najważniejszych życiowych wyborów.

Nie ma nic piękniejszego niż podziwianie pragnień, zaangażowania, pasji i energii, z jaką wielu młodych ludzi przeżywa swoje życie. I stąd – wyjaśnił – *w każdym z młodych, kryje się wielka, pozytywna siła, zdolna do przemiany świata. Dzięki wam świat może być lepszy! Pod jednym wszakże warunkiem – usłyszenia, otwarcia się na wewnętrzny głos, który nas ku temu zachęca*.

Franciszek wyznał szczerze, że odczuwa ból, gdy spotyka ludzi młodych, którzy zdają się być przedwcześnymi „emerytami". Zachęcał młodych, aby pozwolili sobie na marzenia, zapewniał, że wiele od nich zależy i że świat może być inny.

Burzcie mury, zaangażujcie się w przygodę miłosierdzia, w przygodę „budowania mostów i burzenia murów", krótko mówiąc w budowanie zupełnie innej kultury, która nie będzie już zimną i bezwzględną „kulturą wykluczenia", lecz zastąpiona zostanie „kulturą spotkania" i budowania wspólnoty – apelował do młodych.

Franciszek wzywał 2,5 mln młodych ze 187 krajów świata, aby nie mylili szczęścia z wygodną, usypiającą kanapą. Ostrzegał przed myśleniem, że „szczęście jest synonimem wygody" i że „być szczęśliwym, to iść przez życie w narkotycznym uśpieniu".

Logika Ewangelii – wyjaśniał – *jest zupełnie inna. Wymaga ona „zejścia z kanapy", założenia pary solidnych butów i podjęcia ryzyka pójścia wraz z Jezusem. To sprawi, że będziemy chodzić po drogach „o jakich nam nigdy się nie śniło", które otworzą przed nami nowe horyzonty*.

„Zejście z kanapy" stało się hitem ŚDM w Krakowie w 2016 roku, lecz niestety często jest traktowane powierzchownie, bez próby zrozumienia, że oznacza ono wezwanie do budowania zupełnie innej kultury – budowania na Ewangelii.

Franciszek, wzywając młodych do generalnego przebudzenia, wyznaczył im bardzo dalekosiężne plany wobec współczesnego świata. Wzywał ich do solidarności z ludźmi cierpiącymi, wykluczonymi, marginalizowanymi, prześladowanymi czy zmuszonymi do uchodźstwa. Zachęcał do spotkania z nimi, bo „tam właśnie znajdziemy Boga, tam możemy dotykać Pana". Dodawał: *Dziś ludzkość potrzebuje mężczyzn i kobiet, a szczególnie ludzi młodych, takich jak wy, którzy nie chcą przeżywać swojego życia połowicznie, młodych gotowych poświęcić swoje życie w bezinteresownej służbie braciom najuboższym i najsłabszym, na wzór Chrystusa, który oddał się całkowicie dla naszego zbawienia*.

Franciszek zaproponował młodym wspólne odczytywanie Ewangelii w „kluczu miłosierdzia", aby żyć bardziej, szukać prawdziwego szczęścia, z wiarą, że Jezus Chrystus jest najlepszym przewodnikiem.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

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

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

10 przesłanek świadczących o tym, że twój organizm jest odwodniony

Odwodnienie to stan, którego nie powinno się ignorować. Głównie kojarzymy odwodnienie z latem, ale może do niego dojść także zimą. Czujesz się zmęczony? Masz problemy z trawieniem? Twój organizm może być odwodniony.

Odwodnienie: co to takiego?

Odwodnienie to stan chorobowy, który jest skutkiem utraty wody i elektrolitów. Jest ono bardzo niebezpieczne, szczególnie dla dzieci i osób starszych. Bez odpowiedniego nawodnienia organizm nie będzie w stanie funkcjonować prawidłowo.

Istnieją pewne przesłanki, które mogą świadczyć o tym, że organizm jest odwodniony. Są to m.in.

• nieświeży oddech,
• zachcianki żywieniowe,
• problemy z trawieniem.

Nieświeży oddech

Ślina pełni wiele istotnych funkcji. Chroni zęby przed próchnicą, tworząc wokół nich barierę ochronną, ułatwia połykanie i pomaga usuwać pozostałości jedzenia z jamy ustnej. Kiedy organizm jest odwodniony, produkuje znacznie mniej śliny. Im mniej śliny, tym jej działanie czyszczące jest mniejsze. Dochodzi wtedy do sytuacji, w której bakterie mogą swobodnie wzrastać, co skutkuje nieświeżym oddechem.

Zaburzenia pracy serca

W wyniku odwodnienia dochodzi do zaburzenia równowagi minerałów w organizmie. Niski poziom potasu i cukru może powodować przedwczesne skurcze serca. Jeśli w organizmie występuje niski poziom magnezu, może to wpływać na nieprawidłowy rytm i pracę centralnego narządu układu krwionośnego.

Bóle głowy

Nawet niewielkie odwodnienie może wpływać na pamięć krótkotrwałą i logiczne myślenie. Kiedy brakuje wody w organizmie, zmniejsza się dopływ krwi do mó-

zgu, co skutkuje zmniejszoną ilością tlenu i glukozy, a to może prowadzić do bólów głowy. Zanim zdecydujesz się sięgnąć po tabletkę przeciwbólową, spróbuj wcześniej wypić szklankę wody.

Problemy z trawieniem i zaparcia

Woda ułatwia organizmowi rozkładanie pokarmu, dzięki temu może lepiej

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

GABINET FIZJOTERAPII
Radom, ul. Wierzbicka 99c
I piętro gabinet 116
* Elektroterapia: TENS ,Nemec, DD, Kotz.
* Ultradźwięki
* Lampa sollux
* Ćwiczenia w odciążeniu
* Fizjoterapia w domu pacjenta
* Masaż tkanek głębokich
* Taping rehabilitacyjny / sportowy
* IASTM - narzędziowa regulacja tkanek miękkich
R/0286
tel.: 785 195 076

ORTO-LIVE
JANIK
Y/0593
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
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 włóknienia 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

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

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

przyswajać składniki odżywcze. Zazwyczaj jelita wchłaniają tylko tyle wody, ile potrzeba do zapewnienia odpowiedniej konsystencji stolca, ale kiedy organizm jest odwodniony, aby zapobiec utracie płynów, wchłonie więcej wody. Przez to stolec będzie twardy i przewodowi pokarmowemu trudniej będzie go wydalić.

Zachcianki żywieniowe

Żywieniowe zachcianki to nie tylko domena kobiet w ciąży. W wyniku odwodnienia organizm może mieć trudności z produkcją glikogenu. Zwiększa się wtedy ochota na wszelkiego rodzaju słodkie zachcianki. Zamiast sięgać po niezdrowe jedzenie, spróbuj owoców, które zawierają wiele wody, czyli arbuza, brzoskwinie czy kiwi. Twoje pragnienie zaspokoją także warzywa, np. ogórek lub pomidor.

Ciemna barwa moczu

Kolor moczu może świadczyć o tym, czy organizm jest odpowiednio nawodniony. Ciemna barwa moczu wynika z dużej ilości toksyn i zbędnych produktów przemiany materii. Przewlekłe odwodnienie może być przyczyną przeciążenia nerek i skutkować powstawaniem kamieni nerkowych.

Sucha skóra

Kiedy dochodzi do odwodnienia, z naskórka wyparowuje większa ilość wody niż ta, która dociera do niego z głębszych warstw skóry. Woda odpowiada za jej jędrność i elastyczność. Kiedy organizm ma problemy z nawodnieniem, skóra może stać się sucha, pojawiają się problemy z jej sprężystością i charakterystyczne uczucie ściągnięcia.

Ból mięśni i stawów

Chrząstka budująca stawy składa się w około 65-80 proc. z wody. Kiedy stawy nie są odpowiednio nawodnione, może to skutkować zgrzytaniem kości, które je łączą. To powoduje ból i może doprowadzić do wystąpienia stanu zapalnego. Niedobór magnezu, który wypłukuje się z organizmu, może także prowadzić do bolesnych skurczów mięśni. Do uzupełnienia wody i potrzebnych minerałów świetnie sprawdzą się ciemnozielone warzywa liściaste oraz awokado.

Ciąg dalszy na str. 24.

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, ul. Główna 12
tel.:608-012-567, 882-099-022
Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00
KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.
PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:
- logopedzi - surdologopedzi - neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy - pedagodzy - surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej - fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju
NFZ
- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)
Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)
Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.
OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO
- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna
SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych
WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.
OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:
- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.
Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych
Y/0388

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

ALAB laboratoria
oznacza wiarygodność

Zapraszamy do Punktu Pobrań
ul. Lekarska 2A w Radomiu
Pon - Pt 7:30 - 13:00, Sob 8:00 - 12:30
Tel.: 798763016

BEZPIECZEŃSTWO NASZYCH PACJENTÓW JEST DLA NAS PRIORYTETEM.

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

www.alablaboratoria.pl

L/0444

OGÓLNOPOLSKA SIEĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH

10 przesłanek świadczących o tym, że twój organizm jest odwodniony

Dokończenie ze str. 23.

Zmęczenie

Utrata wody wiąże się z gęstnieniem krwi, a to wpływa na zmniejszenie jej przepływu. Serce musi wtedy wykorzystać więcej energii, by odżywić tlenem i składnikami odżywczymi mózg, mięśnie oraz skórę. Jeśli ilość płynu mózgowo-rdzeniowego się zmniejsza, mózg narażony jest na uszkodzenia. To może być przyczyną złego samopoczucia i zmęczenia.

Mgła mózgu

Mgła mózgu to zespół objawów, które są charakterystyczne dla zaburzeń w funkcjonowaniu układu nerwowego. W większości jest to stan przejściowy, który objawia się m.in. problemami z koncentracją, trudnościami z zapamiętywaniem i dezorientacją. Mgła umysłowa jest konsekwencją zaburzeń regulacji neuroprzekaźników (np. serotoniny i dopaminy), a za zakłócenia te może odpowiadać m.in. odwodnienie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA
Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15
Radom,
ul. Skrajna 113
Mój Lekarz Radom
Rejestracja pacjentów
tel.: 694 88 00 44
S/0333

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

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

Dr n. med. **Michał Janik**
specjalista chirurgii ogólnej

ORTO-LIVE
JANIK

Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego z 2012 r. Ukończył specjalizację z chirurgii ogólnej w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie w 2020 roku.
Był stypendystą Fundacji Kościuszkowskiej w 2017 r.
W ramach otrzymanego stypendium szkolił się w Cleveland Medical Center oraz Cleveland Clinic w Stanach Zjednoczonych.
Obecnie pracuje w Klinice Chirurgii Ogólnej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie. Jego specjalnością jest chirurgia a w szczególności chirurgia minimalnie inwazyjna.
Dr Janik jest certyfikowanym chirurgiem bariatrycznym.
Zajmuje się ponadto operacjami estetycznymi po chirurgicznym leczeniu otyłości.
Wykonuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, laseroterapii oraz przeszczepy włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

Portfolio zabiegów:
- Dermatoskopia – badanie znamion skórnych z wykorzystaniem specjalistycznego dermatoskopu
- Dermatochirurgia – usuwanie zmian skórnych metodą chirurgiczną.

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do operacji z zakresu:
- chirurgicznego leczenia otyłości / chirurgii bariatrycznej
- plastyki powłok brzusznych
- plastyki przepuklin przedniej ściany jamy brzusznej w tym pachwinowych
- operacji chorób dróg żółciowych (kamica i polipy pęcherzyka żółciowego)

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do przeszczepienia włosów metodą FUE *(ang. Follicular Unit Excision)*.

Laseroterapia:
- Resurfacing laserowy
- Poprawa napięcia skóry twarzy
- Redukcja rozstępów
- Leczenie blizn potrądzikowych
- Wspomaganie gojenia się blizn pooperacyjnych i pourazowych
- Usuwanie laserowe zmian skórnych

Skleroterapia zmian naczyniowych

Toksyna botulinowa
(okolica czoła, kurze łapki)

F/0595

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

8 błędów kosmetycznych popełnianych latem. Tak szkodzisz swojej skórze

Drobne, na pozór nawet nieistotne czynności i zabiegi pielęgnacyjne niszczą i pozbawiają blasku skórę. Poznaj 8 najczęstszych błędów kosmetycznych, które popełniamy latem. Czy dotyczą także ciebie?

Nieprawidłowa pielęgnacja skóry latem może przyczynić się do powstawania wyprysków, zmarszczek lub podrażnień. Wpływ promieniowania UV może negatywnie wpływać nie tylko na skórę, lecz także na włosy. Dlatego tak ważna jest odpowiednia pielęgnacja. Oto najczęściej popełniane błędy pielęgnacyjne latem.

Niestosowanie filtrów przeciwsłonecznych

Sezon letni i natężone promieniowanie UV nie sprzyja naszej skórze. Przyczynia się ono do powstawania przebarwień, nierównomiernego kolorytu naskórka i przyspiesza fotostarzenie skóry, co skutkuje szybszym wiotczeniem i pojawieniem się zmarszczek. Skóra staje się sucha, pozbawiona jędrności i blasku.

Gdy promienie słoneczne są mocne, koniecznie powinniśmy używać kremów z filtrem SPF do skóry – w szczególności do twarzy. Niestety krem z filtrem aplikowany nieprawidłowo nie zapewni skórze odpowiedniej ochrony. Krem nakładamy na skórę minimum 30 minut przed wyjściem z domu. Co ważne, powinniśmy pamiętać, by krem ponownie nałożyć za trzy godziny, ponieważ tylko tyle czasu działa filtr ochronny.

Dokończenie na str. 26.

ORTO-LIVE
JANIK
F/0602

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

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
F/0331
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
Nawiążemy współpracę z dermatologiem
- zabiegi laserem ER : YAG
www.euromed.radom.pl

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

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

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

8 błędów kosmetycznych popełnianych latem. Tak szkodzisz swojej skórze

Dokończenie ze str. 25.

Krem z filtrem należy położyć również pod podkład. Oczywiście wtedy nie musimy ponownie aplikować go po trzech godzinach na nasz starannie przygotowany makijaż.

Niestosowanie peelingów

Pot, który wydziela nasza skóra latem, zatrzymuje sebum i brud. Pory zatykają się, co prowadzi do powstania rożnego rodzaju problemów skórnych. Pojawiają się wypryski, zaczerwienienia. Dlatego też tak istotne jest, abyśmy przynajmniej raz w tygodniu, przy użyciu peelingu, złuszczyli martwe komórki naskórka. Pamiętajmy, skóra po peelingu może być zaczerwieniona, dlatego zawsze powinniśmy wykonać go wieczorem.

Niestosowanie maseczek nawilżających

Latem często zapominamy o stosowaniu maseczek nawilżających i ujędrniających. Wysuszona promieniami słonecznymi skóra potrzebuje odżywienia i nawilżenia. Jednak nie każdy produkt będzie odpowiedni do każdego rodzaju skóry.

Do skóry suchej wybieramy kosmetyki nawilżające, łagodzące i regenerujące wysuszony naskórek. Warto postawić na te, które w składzie zawierają kwas hialuronowy wiążący w skórze wilgoć.

Z kolei do skóry mieszanej lub tłustej lepiej zastosować lżejsze maseczki, które nie będą obciążały i zapychały porów. Przynajmniej dwa razy w tygodniu, przed pójściem spać, zaaplikujmy na skórę twarzy maseczkę.

Niestosowanie pomadki ochronnej

Choć pomadka ochronna kojarzy się głównie z mrozem i smarowaniem spierzchniętych ust, to latem nie można o niej zapomnieć. Skóra warg, która jest bardzo delikatna, również potrzebuje ochrony przed słońcem i nawilżenia. Latem warto wybrać pomadkę z filtrem SPF i smarować nią usta przed wyjściem na słońce.

Nieprawidłowy demakijaż

Latem demakijaż często wykonujemy szybko i niestarannie. Szybkie przemycie wacikiem nie do końca zmyje zabrudzenia, co może przyczynić się do powstawania niedoskonałości skóry i zmarszczek.

Wiele kobiet tym samym wacikiem i kosmetykiem przemywa skórę twarzy, oczy, rzęsy i brwi. Błąd! Do przemywania oczu powinniśmy użyć wacika nasączonego płynem do demakijażu oczu i rzęs. Delikatnymi ruchami przemywamy rzęsy, a następnie odpowiednio dobranym preparatem przemywamy resztę twarzy.

Do demakijażu skóry suchej, mieszanej i łojokotowej sprawdzą się mleczka i żele. Z kolei płyn micelarny nadaje się do pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Lepiej unikać zasadowych mydeł, które podrażniają skórę i uszkadzają jej płaszcz ochronny.

Uzależnienie od makijażu

Wiele kobiet nie wyobraża sobie wyjścia z domu bez pełnego, starannie wykonanego makijażu. I o ile zimą, kiedy skóra jest blada i pozbawiona blasku nie musimy z niego rezygnować, to latem, przy pięknie opalonej i rozświetlonej cerze, warto pokusić się o „dzień bez makijażu". Może w weekend?

Zbyt ciężki makijaż obciąża skórę, powoduje obfite pocenie, blokuje pory i prowadzi do powstania wyprysków. Nieprawdą jest, że makijaż zastąpi krem z filtrem przeciwsłonecznym.

Depilacja przed opalaniem

Golenie nóg czy bikini tuż przed wyjściem na plażę czy basen jest jednym z częściej popełnianych latem błędów.

Kobiety nawet nie zdają sobie sprawy, że wyrządzają swojej skórze krzywdę. Golenie ciała przed ekspozycją na promieniowanie słoneczne może spowodować podrażnienie, zaczerwienienie, a nawet poparzenie skóry.

Przesuszone włosy

Często zapominamy o naszych włosach, które latem narażone są nie tylko na wysuszające je promieniowanie słoneczne, ale także na działanie słonej, morskiej wody.

Przed myciem warto olejować końcówki, a po umyciu włosów zawsze nałożyć na kilka minut maskę regeneracyjną. Kiedy wychodzimy na duże słońce, załóżmy na głowę kapelusz, chustę lub czapkę.

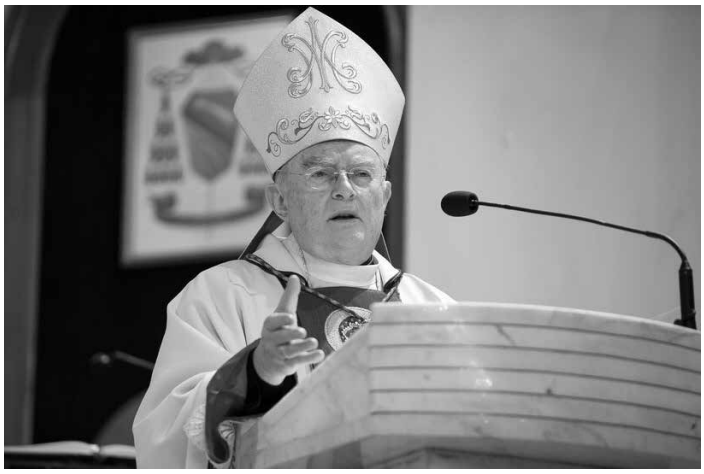
Autorka: Klaudia Kierzkowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW
C/0269
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 Lańczyk
specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik
Mirosław Kupidura
specj. ginekolog - położnik
Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna
Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ
POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

Y/0395
Radomskie Centrum Medyczne
ul. Waryńskiego 9A
26-610 Radom
www.cmradom.pl
LEKARZE SPECJALIŚCI:
dermatolog, ginekolog-położnik, alergolog, pulmonolog, endokrynolog, kardiolog, ortopeda, chirurg-onkolog, radiolog,neurolog, kosmetolog, pediatra, radiolog, internista, urolog,
DIAGNOSTYKA OBRAZOWA
USG 3D/4D
USG-przezciemiączkowe
USG Doppler
USG położnicze i prenatalne
Informujemy, że Radomskie Centrum Medyczne ściśle współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76. Pacjenci z Radomskiego Centrum Medycznego mogą korzystać z badań diagnostycznych wykonywanych w RCO zarówno refundowanych jak i komercyjnych.
Godziny otwarcia PN.-PT.: 9^{00}-20^{00} Sobota: 9^{00}-14^{00}
Zapisy telefoniczne: 604 792 766
e-mail: rejestracja@cmradom.pl

Zmarł ksiądz arcybiskup Henryk Franciszek Hoser SAC



W piątek, 13 sierpnia 2021 roku, w godzinach popołudniowych, w wieku 78 lat zmarł po długiej chorobie ksiądz arcybiskup Henryk Franciszek Hoser SAC. Ksiądz arcybiskup był z wykształcenia lekarzem i zasłużył się dla Duszpasterstwa Służby Zdrowia w Polsce i na świecie.

Ksiądz arcybiskup Henryk Franciszek Hoser SAC urodził się 27 listopada 1942 roku w Warszawie, w rodzinie Janusza i Haliny z Zabłońskich. Ojciec i dziadek zginęli w Powstaniu Warszawskim. W roku 1960 podjął studia na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej, gdzie w 1966 roku uzyskał dyplom z medycyny. Po ukończeniu studiów otrzymał stanowisko asystenta na Akademii Medycznej – do roku 1968 pracował w Zakładzie Anatomii Prawidłowej, a przez kolejny rok w szpitalu rejonowym w Ziębicach.

W roku 1969 wstąpił do Stowarzyszenia Apostolstwa Katolickiego, a 16 czerwca 1974 roku przyjął święcenia kapłańskie. W latach 1975-1996 pracował jako misjonarz w Rwandzie. W 1978 roku założył w Kigali (Rwanda) Ośrodek Medyczno-Socjalny, którym kierował przez 17 lat. Sakrę biskupią przyjął 19 marca 2005 roku. Jako dewizę biskupią obrał zawołanie: *Maior est Deus* (Bóg jest większy).

24 maja 2008 roku papież Benedykt XVI mianował ks. abp. Hosera SAC biskupem warszawsko-praskim. W Episkopacie pełnił funkcję przewodniczącego Zespołu Ekspertów ds. Bioetycznych.

Prezydent RP Andrzej Duda odznaczył księdza arcybiskupa Krzyżem Wielkim Orderu Odrodzenia Polski (6 listopada 2015); wcześniej (22 maja 2002) prezydent Aleksander Kwaśniewski nadał mu Krzyż Oficerski Orderu Zasługi Rzeczypospolitej Polskiej. Minister zdrowia prof. Łukasz Szumowski przyznał mu odznaczenie: Zasłużony dla ochrony zdrowia (wręczone 24.05.2021).

Od 2017 roku przebywał w Medjugorje jako specjalny wysłannik papieża Franciszka.

Polecajmy śp. ks. arcybiskupa Henryka Hosera w naszej modlitwie.

Wieczny odpoczynek racz mu dać, Panie…

Ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny duszpasterz służby zdrowia

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9.30, pn. - sob. - 7.30.
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:
- codziennie godz. 6.00 - 12.30.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT namaszczenia chorych
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - niedziela i uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:
od pon. do sob. godz. 7.45, niedziela o godz. 9.30
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,
Diecezjalny Duszpasterz S. Z. ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek - 15.00
sobota, niedziela, święta nakazane - 11.00
Nabożeństwo różańcowe i adoracja
Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00
sobota, niedziela, święta nakazane - 10.00
(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)
SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty
udzielany jest również na oddziałach szpitalnych
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

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

Najbliższe wydarzenia DSZ

3-5 września – spotkanie integracyjne Duszpasterstwa Służby Zdrowia w Zakopanem

25 września – Dzień Farmaceuty

26 września – Dzień Aptekarza

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

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

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

PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA
ZWIERZ nam się
JABŁOŃSKI | KOWALCZEWSKI

ul. Orląt Lwowskich 7, Radom
tel. 600 100 475
tel. 602 296 207

GODZINY OTWARCIA
pon.-pt. 9:00 - 19:00
sob. 9:00 - 14:00
niedz. i święta dyżur telefoniczny

@vet.radom

W/0368

APTEKI OSIEDLOWE
CHROBREGO 9
tel.: 48 364 07 07
PON-PT 8:00-20:00
SOBOTA 8:00-14:00
aptekachrobrego9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE
OSIEDLOWA 9
w budynku
PZU ZDROWIE
tel.: 48 332 07 29
PON-PT 7:30-20:00
SOBOTA 8:00-13:00
aptekaosiedlowa9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE
WOLANÓW,
RADOMSKA 1
tel.: 48 618 79 85
PON-PT 8:00-18:00
SOBOTA 8:00-14:00
aptekawolanow@gmail.com
A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA
CZYNNA 24 GODZINY
W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA
tel.: 48 36 234 16
Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5
A/0013

Apteka
mgr farm. Przemysław Niedziałek
Radom, ul. Komandosów 4
Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 363 43 41
A/0006

Radomskie Centrum Onkologii
z siedzibą w Radomiu przy ul. Uniwersyteckiej 6 a,
w związku z planem uruchomienia
nowej placówki POZ na terenie Radomia,

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

zatrudni **LEKARZA – SPECJALISTĘ MEDYCYNY RODZINNEJ**
lub w trakcie specjalizacji.

Zakres zadań:
·koordynowanie pracą zespołu podstawowej opieki zdrowotnej,
·zapewnienie profilaktycznej opieki zdrowotnej oraz promocji zdrowia,
Oferujemy:
·indywidualnie dopasowaną formę i atrakcyjne warunki zatrudnienia,
·udział w ciekawych programach edukacyjnych oraz projektach badawczo-rozwojowych,
·komfortowe warunki pracy – wygodny gabinet w przyjaźnie zaaranżowanej przestrzeni.

Osoby zainteresowane pracą w Radomskim Centrum Onkologii prosimy
o przesłanie CV drogą elektroniczną na adres: **rekrutacja@onkologiaradom.pl**
wpisując **w tytule wiadomości nazwę stanowiska: LEKARZ.**
Y/0644