08/2022 (nr 321)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Gorący sierpień

Pogoda w sierpniu w tym roku jakby lipcowa. Słupki na termometrach sięgają prawie 30 stopni. Noce gorące, wręcz tropikalne. Wprawdzie dni już coraz krótsze, ale wieczory i poranki bardzo cieplutkie. Pogoda zachęca do spotkań z ludźmi i z przyrodą. Meteorolodzy zapowiadają, że tak będzie do końca sierpnia. Gorąco także na Ukrainie, gdzie końca wojny nie widać. Dużo się dzieje zarówno w sporcie, jak i w polityce. Problemy, jakie piętrzy przed nami inflacja, spędzają sen z oczu. Ale żyć trzeba i każdy dzień układać, bo póki co, to planować nie bardzo można, bo zmiany gonią zmiany i o jakiejkolwiek stabilności ekonomicznej to na razie zapomnieć trzeba.

Żniwa już zakończone, a na polach tylko kukurydza góruje nad ścierniskami czekając na swoją kolejkę do zbiorów. W sierpniu, jak co roku, świętowaliśmy Dzień Wojska Polskiego i wracaliśmy pamięcią do dni Powstania Warszawskiego. Po dwuch latach pandemii powróciliśmy do wspólnego świętowania na placach i ulicach miast. Jasnogórscy pielgrzymi wrócili na pielgrzymkowe szlaki. I wprawdzie w ostatnich dniach sierpnia czujemy na plecach oddech zbliżającego się powoli nowego roku szkolnego, to przecież nadal jesteśmy w trybie wakacyjnym. Wszystkim czytelnikom informatora życzę dobrych, spokojnych i owocnych ostatnich dni sierpnia i zapraszam do lektury sierpniowego 321. nr. Zdrówka.

ZG

WYBRANE ARTYKUŁY:

Nie potrafisz wypoczywać, nawet na urlopie?
Czytaj na stronie 3.

Co pyli w sierpniu?
Czytaj na stronie 6.

Sezon wypadkowy w pełni
Czytaj na stronie 9.

Bogactwo natury – mirabelki
Czytaj na stronie 10.

Masz pękające naczynka na nogach?
Czytaj na stronie 13.

Cierpisz na bóle głowy?
Czytaj na stronie 16.

Tryb wakacyjny
Czytaj na stronie 20.

„Pomidorowa gorączka”
Czytaj na stronie 22.

„Cud nad Wisłą”
Czytaj na stronie 24.

Posługa Duszpasterska
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. 23
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 7, 8
Hematologia - str. 17
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 2, 16, 24
Neurologia – str. 12, 19
Okulistyka – str. 2, 9
Onkologia – str. 5. 8, 23
Ortopedia – str. 18, 19
Pediatria – str. 13
Psychiatria – str. 12, 24
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 6
Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 9

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa - str. 5, 6, 10, 22,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 12, 10, 16, 20, 26

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20 21, 22

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 3, 12, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 12, 13, 16, 17, 24

RADIOLOGIA - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
– str. 15, 17

MEDYCYNA PRACY
– str. 11,

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

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

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

Nie potrafisz wypoczywać, nawet na urlopie. 6 rad od psychologa, jak „zresetować" głowę

Wyjechać na urlop to jedno, a wypocząć na nim to drugie. Jeśli nie potrafisz oderwać się od telefonu, odczuwasz ciągłe, wręcz kompulsywne uczucie sprawdzania skrzynki mailowej, włączasz komputer tuż po przebudzeniu, a myśli krążą wokół tego, co dzieje się w firmie podczas twojej nieobecności – są to niepokojące objawy wskazujące na to, że nie umiesz odpoczywać. Jak zatem porządnie naładować baterie, zrelaksować się, a przede wszystkim przestać myśleć o pracy w czasie urlopu? To trudne wyzwanie, ale na szczęście jest kilka sposobów, które są pomocne w zatrzymaniu natłoku różnych myśli. O nich opowiada psycholog Marta Frankiewicz z Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego.

W obecnych czasach odpoczynek, choć brzmi to dość absurdalnie, to czynność, której trzeba się nauczyć. Dlatego, że życie w ciągłym biegu sprawia, że „wypoczywamy" w pośpiechu, myślimy, mówimy i wykonujemy obowiązki na czas. Gdzie jest w tym wszystkim chwila na to, żeby się zatrzymać i czerpać radość z tego, że jesteśmy „tu i teraz"? Zwykle brakuje nam czasu na to, żeby wygospodarować choć kwadrans dla siebie w ciągu dnia.

Podobnie sytuacja wygląda z urlopem, na który z reguły czekamy z wytęsknieniem. A później najczęściej jest tak, że podczas wolnych dni nie potrafimy oderwać myśli od pracy i odkleić się od urządzeń elektronicznych. Dlaczego nie potrafimy w pełni cieszyć się wypoczynkiem?

– Żyjemy w czasach, w których praca wyznacza nam kierunek w życiu. Co więcej, jest na tyle ważna, że zajmuje ona większość naszego czasu. Przez to też nie potrafimy efektywnie odpoczywać w czasie urlopu – nie możemy oderwać się od telefonu komórkowego, laptopa czy regularnie logujemy się do skrzynki pocztowej. W tym wszystkim największym zagrożeniem jest to, że urządzeń elektronicznych często używamy zarówno do celów służbowych, jak i prywatnych. Z tego też powodu zaczyna się zacierać granica między pracą a sferą prywatną. Oznacza to, że życie zawodowe wkracza lub zastępuje nam czas, który powinniśmy poświęcić tylko sobie, rodzinie i przyjaciołom

Dokończenie na str. 4.

MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE 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
ul. Struga 54 (przy Witaminie)
zapisy od godz. 12
tel. 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/0107

Nie potrafisz wypoczywać, nawet na urlopie. 6 rad od psychologa, jak „zresetować" głowę

Dokończenie ze str. 3.

– wyjaśnia w rozmowie z Poradnikiem Zdrowie psycholog Marta Frankiewicz z Mind Health Centrum Zdrowia Psychicznego.

Przyda się detoks od urządzeń elektronicznych

Jak to się mówi, „nie samą pracą człowiek żyje". Odpoczynek, szczególnie w sezonie letnim po kilku miesiącach intensywnej pracy, jest niezwykle istotny zarówno dla zdrowia, jak i dla umysłu. Reset od codziennego biegu pozwala nie tylko odbudować rezerwy energetyczne potrzebne do wydajnego działania, ale także obniża próg napięcia nerwowego. Jak więc skutecznie odciąć się od tej pracy na urlopie?

– Zalecany jest detoks od urządzeń elektronicznych, które często służą do celów służbowych i prywatnych. Są na szczęście różne sposoby, żeby temu zaradzić, np. blokowanie skrzynki e-mail na czas urlopu wraz z funkcją wysyłania automatycznej wiadomości do nadawcy z informacją o nieobecności. To jest dobre rozwiązanie, ponieważ między innymi tymczasowo ogranicza dostęp do poczty. Dzięki temu na wszystkie wiadomości można spokojnie odpowiedzieć po powrocie z wakacyjnego wypoczynku – mówi ekspertka.

6 sposobów na to, by głowa odpoczęła podczas urlopu

Co można jeszcze zrobić, aby mieć więcej energii i skutecznie odpoczywać? Oto sześć złotych rad od psychologa Marty Frankiewicz, które warto zapamiętać:

1. Zaplanować czas, czyli zastanowić się nad tym, co właściwie chcielibyśmy robić podczas urlopu i jak go spędzić, np. aktywnie (wędrówki, wyprawy rowerowe, uprawianie ekstremalnych sportów), na zwiedzaniu, a może wypoczynek będzie ograniczał się tylko do leżenia na plaży. Chodzi o to, aby plany odpowiadały temu, czego tak naprawdę potrzebujemy i na co mamy ochotę.

2. Nie należy zostawiać niedomkniętych spraw zawodowych ani angażować się w dodatkowe projekty, aby nie myśleć o nich podczas urlopu. Dopięcie w pracy wszystkiego na ostatni guzik sprawia, że można z czystą głową czerpać przyjemność z odpoczynku i wyjazdu wakacyjnego.

3. Bycie asertywnym, czyli wykształcenie umiejętności mówienia „nie" i stawiania granic w życiu zawodowym. Pracownik nie ma obowiązku odbierania telefonu ani odpisywania na wiadomości e-mail od szefa w czasie urlopu wypoczynkowego.

4. Realizacja największych marzeń i pasji ma w sobie niebywale wielką siłę terapeutyczną. Urlop to świetna okazja, żeby odhaczyć na checliście kolejne zrealizowane punkty, np. zdobycie dyplomu ukończenia kursu garncarskiego, wyjazd w ciepłe kraje czy nadrobienie zaległości w lekturach. Tym bardziej, że takie aktywności, które są powtarzalne i skupiają naszą uwagę, np. szydełkowanie czy medytacja, odciągają nasze myśli od tego, co związane z pracą. Wpływają one

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

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

pozytywnie na samopoczucie i nastrój.

5. Skupienie się na „tu i teraz" oraz na czerpaniu radości z drobnych rzeczy.

6. Kolorowanie to wspaniała zabawa nie tylko dla dzieci, ale również dla dorosłych. Antystresowe kolorowanki, czyli relaksacyjne malowanki są świetnym pomysłem, ponieważ pozwalają choć na chwilę oderwać się od gonitwy myśli.

Slow life, czyli znajdź chwilę dla siebie

– Co ważne, nie liczmy na to, że jeśli w ciągu roku pojedziemy na dwa tygodnie urlopu, to zregenerujemy się na cały następny rok. Te przerwy muszą być znacznie częstsze i nie mówię o tym, żeby organizować tak długie wakacje trzy lub cztery razy w roku. Chodzi mi o to, aby w ciągu dnia znaleźć krótką chwilę dla siebie, 15-20 minut, i zrobić w tym czasie coś, co sprawia nam przyjemność. Wyłączyć się na moment od tego, co nas otacza, czyli od tego stresu i wiecznego pędu. Nawet wypicie kawy może być dobrą formą krótkiego odpoczynku – mówi Marta Frankiewicz.

Według psychologa włączenie „kwadransa dla siebie" do codziennej rutyny może być pomocne w walce z uczuciem wycieńczenia i nadmiernym obciążeniem pracą.

– Nie należy doprowadzać się do takiego stanu, w którym czujemy, że już nie mamy sił na nic i czekamy z wytęsknieniem tylko na urlop. Znalezienie chwili dla siebie w ciągu dnia przynosi wiele korzyści, np. niweluje ryzyko wystąpienia objawów wypalenia zawodowego czy objawów chronicznego zmęczenia – podsumowuje:

Autorka: Anna Tłustochowicz

Źródło:poradnikzdrowie.pl

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

NZOZ CHROBREGO
Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402
e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl
NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa (NFZ)
HOSPICJUM DOMOWE (NFZ)
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
FIZYKOTERAPIA
prądy
ultradźwięki
laser
krioterapia
lampa sollux
lampa BIOPTRON
HYDROTERAPIA
wirówka kończyn górnych i dolnych
MASAŻ
klasyczny
limfatyczny
relaksacyjny
KINEZYTERAPIA
indywidualna praca z pacjentem
ćwiczenia bierne, czynne, w odciążeniu i inne
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO i REHABILITACYJNEGO
REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA
R/0182

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA ZDROWIE REHABILITACJA
www.zdrowko.com

Co pyli w sierpniu?
Jakie pyłki wywołują alergię w sierpniu?

Co pyli w sierpniu? Między innymi zarodniki grzybów mikroskopowych, pokrzywa i bylica. Według danych Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych w sierpniu dokuczają one uczuleniowcom w całej Polsce, ponieważ stężenie zarodników i pyłków tych roślin w powietrzu jest bardzo wysokie. Sprawdź, jakie rośliny pylą w sierpniu i w których regionach kraju alergicy najbardziej muszą uważać na swoje zdrowie.

W sierpniu pylą m.in. zarodniki grzybów mikroskopowych, pokrzywa i bylica. W tym miesiącu najczęstszą przyczyną uczuleń są alergeny grzybów z gatunku Cladosporium i Alternaria alternata. Rozwojowi tego rodzaju grzybów sprzyja wysoka wilgotność powietrza i umiarkowanie wysoka temperatura, dlatego sierpień to trudny okres dla uczulonych na zarodniki grzybów mikroskopowych.

Należy pamiętać, że intensywność pylenia poszczególnych roślin w różnych częściach kraju jest uzależniona m.in. od zmiennych warunków atmosferycznych. Warto wiedzieć, że w czasie opadów deszczu powietrze jest wolne od pyłków roślin, dlatego poza kalendarzem pylenia warto śledzić także prognozę pogody.

Zarodniki grzybów mikroskopowych (pleśniowych)

Przez cały sierpień we wszystkich regionach kraju stężenie zarodników grzybów z rodzaju Cladosporium jest wysokie. Jak co roku znikną one z powietrza dopiero na początku… listopada. Krótszy okres pylenia mają zarodniki grzybów rodzaju Alternaria – ostatnia dekada sierpnia kończy kilkumiesięczne, agresywne działanie tych grzybów na alergików w całej Polsce. Od początku września intensywność ich pylenia słabnie.

Bylica pospolita

Przez cały sierpień stężenie pyłków bylicy we wschodniej i północnej części kraju jest wysokie. Podobnie w południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańcach Polski. Z kolei w centralnej części kraju pyłki bylicy wywołują reakcje alergiczne przez pierwsze dwie dekady miesiąca – wtedy ich stężenie jest wysokie. Dopiero pod koniec sierpnia ich stężenie zmniejsza się do średniego.

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

ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl, ortolive.janik@gmail.com
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 ortolive
Y/0593

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

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 pakietów LUXMED, PZU, ENELMED

Małgorzata i Henryk Gruszka

ul. Andrzeja Struga 60, 26-600 Radom

www.pracowniartg.eu

tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

NOWA PLACÓWKA, Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549

BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

Pokrzywa

Pokrzywa, która kwitnie od czerwca do sierpnia, wytwarza ogromne ilości pyłku, ale rzadko powoduje uczulenia. Na Mazowszu i Pomorzu przez pierwszą dekadę sierpnia stężenie pyłku pokrzywy w powietrzu jest wysokie, a przez dwie ostatnie – średnie. Tradycyjnie pyłki pokrzywy najbardziej dokuczają alergikom z centralnej Polski, gdzie przez pierwsze dwie dekady sierpnia ich stężenie jest bardzo wysokie, a dopiero w ostatniej – średnie.

Z kolei uczuleniowcy z południowej części kraju oraz z północno-wschodniego krańca Polski zmagają się z pyłkami pokrzywy tylko do ok. 20 sierpnia. W ostatniej dekadzie miesiąca w tym rejonie nie obserwuje się pyłków pokrzywy w powietrzu.

Trawy

Pyłki traw, które są najczęstszą przyczyną sezonowych dolegliwości alergicznych w Polsce, w sierpniu nieznacznie dokuczają alergikom z centralnej części kraju oraz z południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańców Polski. W tych rejonach stężenie pyłków traw jest niskie.

Dokończenie na str. 8.

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

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

GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
UROLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

BTL EMSELLA

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

Radom, ul. Zbrowskiego 66

lek. **Barbara Kalbarczyk** ☎ 605 608 944

lek. **Maria Kowalczewska-Bogucka** ☎ 605 589 761

www.ginradom.pl

G/0114

Co pyli w sierpniu?

Jakie pyłki wywołują alergię w sierpniu?

Dokończenie ze str. 7.

Z kolei na Mazowszu i Pomorzu przez pierwsze dwie dekady sierpnia nie obserwuje się pyłków traw w powietrzu. Pojawiają się one dopiero w ostatniej dekadzie miesiąca. Należy pamiętać, że w parkach i na łąkach obserwuje się dwukrotne zwyżki stężenia tych alergenów w powietrzu rano, od godz. 5 do 8 oraz między godz. 17 a 19.

Ambrozja

W Polsce ambrozja zaczyna kwitnąć w drugiej połowie sierpnia, a jej pyłki utrzymują się w powietrzu do października. Jednak w sierpniu jej obecności nie zauważą alergicy z południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańców Polski, ponieważ w tych rejonach nie pyli. W centralnej Polsce oraz na Pomorzu i Mazowszu jej pyłki w niskim stężeniu pojawią się dopiero w ostatniej dekadzie miesiąca.

Babka zwyczajna

Babka zwyczajna kwitnie od kwietnia do września. Przez cały ten okres stężenie pyłków tej rośliny w powietrzu nie zmienia się i jest niskie.

Szczaw zwyczajny

Szczaw zwyczajny najsilniej pyli od lipca do końca września, jednak już w sierpniu przestaje dokuczać uczuleniowcom. We wschodniej i północnej części kraju przez cały miesiąc stężenie pyłków szczawiu jest niskie.

W centralnej Polsce szczaw pyli tylko do ok. 20 sierpnia – w ostatniej dekadzie jego pyłki nie są obecne w powietrzu. Z kolei w południowo-zachodnich oraz północno-wschodnich krańcach Polski pierwsza dekada miesiąca zamyka okres pylenia szczawiu w tym rejonie.

Komosa

Na początku sierpnia w całej Polsce jej stężenie w powietrzu jest średnie. Dopiero w dwóch ostatnich dekadach miesiąca zmniejszy się.

Warto wiedzieć: w poszczególnych latach sezony pylenia mogą znacznie różnić się od średnich wieloletnich. W związku z tym należy śledzić na bieżąco aktualne komunikaty dla alergików, które są dostępne m.in. na stronie internetowej Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

RADOSŁAW MOLGA

specjalista urolog

PRZYJMUJE

Centrum Bernardyńska
- ul. Bernardyńska 3a
tel. 511 511 234, 48 386 95 00
w poniedziałki i piątki od 8.00

Endomed
- ul. Kilińskiego 6
tel. 606 169 634, 48 340 02 35
w środy i czwartki od 15.20

U/0406

GABINET LEKARSKI

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

lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711

G/0343

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

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

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

Sezon wypadkowy w pełni. Banki krwi wzywają do jej oddawania

Krew ratuje życie i wiedzą o tym najlepiej osoby, które jej potrzebowały, czyli m.in. ofiary wypadków. Wakacje to okres, kiedy niedobory krwi i jej składników są szczególnie widoczne. Centra krwiodawstwa w różnych miejscach w Polsce apelują o jej oddawanie. Kto może to zrobić?

Regionalne Stacje Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w różnych miejscach Polski informują, że brakuje krwi. W weekend [9-10 lipca – przyp. red.] o oddawanie krwi apelowały stacje m.in. w Krakowie, Radomiu i Wrocławiu. Zwiększone zapotrzebowanie i wakacyjne wyjazdy krwiodawców to główne przyczyny, które prowadzą do niedoborów krwi i jej składników w bankach krwi.

A krew jest potrzebna podczas wielu operacji. We Wrocławiu z powodu braku krwi dochodzi do ich przekładania. Dlatego tak ważne jest jej oddawanie. A jedynym źródłem krwi i jej składników jest drugi człowiek.

Narodowe Centrum Krwi apeluje do krwiodawców: „Wykorzystaj swój potencjał i dołącz do rodziny Krwiodawców! To właśnie od Twojej ofiarności i chęci niesienia bezinteresownej pomocy zależy zdrowie oraz życie potrzebujących. Szczególnie w okresie wakacyjnym, kiedy stany magazynowe krwi i jej składników maleją, potrzebne się kolejne ręce na pokładzie! Odwiedź więc najbliższe CKiK i podziel się dobrem!”.

Do najbardziej potrzebnych należą grupy krwi tzw. „minusowe”, w szczególności A Rh- i 0 Rh-, ale jak podkreślają specjaliści banków krwi – sytuacja jest dynamiczna i za chwilę może być potrzebna inna grupa. Grupa krwi 0 Rh- zawsze jest potrzebna najbardziej, ponieważ to właśnie ta grupa jest uniwersalna. Oznacza to, że można ją podać każdemu pacjentowi.

Kto może oddać krew?

Krew może oddać każda osoba, która ma od 18 do 65 lat oraz:

- waży co najmniej 50 kilogramów;
- nie wykonano u niej – w ciągu ostatnich 6 miesięcy – akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała;
- nie miała wykonanych – w ciągu ostatnich 6 miesięcy – żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii);
- nie była leczona krwią i preparatami krwiopochodnymi w ciągu ostatnich 6 miesięcy.

Jak przygotować się do oddania krwi?

Najważniejsze jest, aby w dniu oddawania krwi być wypoczętym i zdrowym, czyli:

- nie mieć objawów przeziębienia;
- nie brać aktualnie żadnych leków (w tym suplementów diety, środków antykoncepcji).

Eksperci zalecają, aby przed przyjściem do banku krwi zjeść lekki posiłek, a w ciągu 24 godzin przed jej pobraniem, wypić ok. 2 l płynów. Do Centrum Krwiodawstwa należy udać się z dokumentem tożsamości. Przed oddaniem krwi i również w dniu poprzedzającym ograniczyć palenie papierosów i alkoholu.

Jeśli chcesz oddać krew, udaj się do najbliższego Centrum Krwiodawstwa bądź oddziału terenowego.

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

O/0303
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,

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

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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska
P/0224
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

Bogactwo natury – mirabelki

Mirabelki to jedne z najbardziej niedocenianych owoców. Możemy je spotkać głównie jako drzewa dziko rosnące, a szkoda, bo mają niezwykłe właściwości smakowe i lecznicze, z których aż grzech nie skorzystać. Jakie zastosowanie w kuchni i medycynie naturalnej mają mirabelki?

Mirabelka (Prunus domestica subsp. syriaca) jest odmianą śliwy domowej pochodzącą z Azji. Jest krzewem lub małym drzewkiem dorastającym do 3-6 metrów wysokości. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu mirabelka była sadzona w przydomowych ogrodach, dziś pora-sta raczej nieużytki, parki i skraje dróg. Jest mało wymagającą rośliną, do wzrostu potrzebuje jedynie słonecznego stanowiska.

Historia mirabelek

Mirabelki zostały sprowadzone do Europy mniej więcej w XIII wieku, kiedy to francuski hrabia René-le-Bon rozpoczął na terenie Lotaryngii hodowlę sadzonek przywiezionych z Azji. Owoce mirabelek z miejsca podbiły Lotaryngię i zostały okrzyknięte regionalnym skarbem. Kilka wieków później (w połowie XX wieku) z Lotaryngii pochodziło już 80% światowej produkcji tych owoców.

Mirabelki w Polsce

Mirabelki upowszechniły się w Polsce już kilkaset lat temu. Jeszcze nasze prababcie gotowały z nich pyszne kompoty i wyrabiały oryginalne konfitury.

Dziś na terenie Polski możemy spotkać dwie odmiany mirabelek:

- Mirabelkę z Nancy – stara odmiana pochodząca właśnie z Lotaryngii. Jej owoce są złotożółte z charakterystycznym czerwonym rumieńcem. Zbiera się je na przełomie lipca i sierpnia
- Mirabelkę Flotową – ta odmiana została sprowadzona do Polski z Austrii, najczęściej występuje na południu Polski. Ma małe żółte owoce z intensywnym białawym nalotem, które są słodkokwaśne w smaku i niezbyt soczyste. Zbiera się je w połowie sierpnia.

Kiedy owocują mirabelki

Mirabelki kwitną w kwietniu lub w maju, pokrywają się przy tym pachnącymi kwiatami w kolorze białym, natomiast owocują – zależnie od odmiany – na przełomie lipca i sierpnia lub pod koniec sierpnia. Mają charakterystyczne niezbyt duże, owalne owoce w złoto-

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
R/0397
telefony: stacjonarny 48 66 01 001, komórkowy 601 485 952, 608 511 928

„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

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
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

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

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

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

żółtym kolorze, o średnicy ok. 1,5 cm. Drzewka mirabelki potrafią owocować nawet 30 lat!

Przy zbieraniu mirabelek pamiętajmy, by miąższ łatwo oddzielał się od pestki – wtedy mamy pewność, że owoce są w pełni dojrzałe. Pestki mirabelek – podobnie jak moreli, wiśni, brzoskwiń czy innych odmian śliwek – są trujące, gdyż zawierają niebezpieczną dla naszego zdrowia amigdalinę.

Mirabelki – wartości odżywcze

Wartości odżywcze 100 g mirabelek:

- Wartość energetyczna – 60-120 kcal (zależnie od odmiany)
- Białko ogółem – 0,7 g
- Tłuszcz – 0,2 g
- Węglowodany – 13 g
- Błonnik – 2,4 g

Mirabelki zawierają ponadto wiele witamin i minerałów:

- witaminę A
- witaminy z grupy B (witamina B1, B2, B3, B6, B9)
- witaminę C i E
- fosfor
- magnez
- potas
- wapń
- żelazo
- miedź
- garbniki
- beta-karoten
- polifenole

Źródło danych: USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

Mirabelki – właściwości

Mirabelki, podobnie jak pozostałe odmiany śliwek, zawierają pektyny i sorbitol, czyli alkohol, który ma działanie przeczyszczające, dlatego nie powinno się ich zjadać zbyt wiele naraz. Z umiarem powinny je też spożywać osoby chore na cukrzycę, gdyż mirabelki mają w sobie sporo węglowodanów (głównie fruktozę i glukozę), a ich indeks glikemiczny – podobnie jak innych śliwek – wynosi 35. Jeszcze większy indeks mają suszone mirabelki.

Mirabelki są polecane osobom w każdym wieku ze względu na swoje właściwości:

- przeciwdziałają zaparciom – regulują trawienie i pracę jelit,
- wspomagają odchudzanie,
- przeciwdziałają miażdżycy,
- poprawiają krążenie krwi,
- łagodzą stany zapalne w organizmie,
- obniżają ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu,

Dokończenie na str. 12.

GABINET
PSYCHOLOGICZNO - PSYCHOTERAPEUTYCZNY
te tu
Magdalena Rejmer
PSYCHOLOG-PSYCHOTERAPEUTA
ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I
☎ 608 755 070
S/0066

GABINET
psychoterapeutyczno
- psychoonkologiczny
SELF
mgr Violetta Tomczyk
psychoterapeuta
psychoonkolog
ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I
☎ 504 136 859
S/0066

RODZINA

SPOSOBY OKAZYWANIA MIŁOŚCI W MAŁŻEŃSTWIE – JĘZYKI MIŁOŚCI

Każdy z nas chce kochać i być kochanym. Obdarzając miłością drugiego człowieka, chcemy, aby on nam ją odwzajemniał. Na początku małżeństwa miłość skupia się na doznaniach zmysłowych, następnie staje się postawą życiową. Ta postawa powinna dotyczyć niewyrządzaniu drugiemu zła, ale czynieniu dobra. W *Liście do Koryntian* święty Paweł podkreśla, że miłość winna być cierpliwa, łaskawa, wszystko znosić, wszystko przetrzymać, nie szukać swego, nie dopuszczać się bezwstydu (1 Kor 13,1n).

Niestety w życiu bywa często inaczej. Problemy dnia codziennego bardzo często rozwiązywane są krzykiem, słowną lub fizyczną agresją. Na siłę chcemy zmieniać męża, żonę, walczyć z jego, jej jak nam się wydaje wadami. Niestety ma to mały związek z tą prawdziwą miłością. Dwoje ludzi, zawierając związek małżeński, staje się jednością. Mieczysław Guzewicz w książce *Miłość małżeńska może być piękna* podkreśla, że małżonkowie powinni wiedzieć, że od momentu zawarcia sakramentu dla żony najważniejszą osobą staje się mąż, dla męża żona. Tylko ich zdania powinny się liczyć. Małżonkowie powinni okazywać sobie szacunek, miłość, zaufanie. Często rozmawiać ze sobą, wspólnie spędzać czas, mieć podobne zainteresowania, wspólnie się modlić i korzystać z sakramentów. Z kolei Ojciec Święty Franciszek zachęca, aby młodzi jeśli mają problemy nie powinni zwierzać się z nich koleżance, mamie, rodzinie lecz porozmawiać z Panem Bogiem. Pan Bóg zawsze nas wysłucha i „wielkie" problemy dnia dzisiejszego, jutro staną się zupełnie błahe.

Ważnym sposobem okazywania miłości w małżeństwie jest więc komunikacja. Jest ona szczególnie ważna w budowaniu relacji małżeńskich i rodzinnych. Komunikacja to sposób przekazywania informacji oraz interakcja między osobami. Niestety jest ona trudna i wymaga pracy nad sobą, ciągłego ubogacania się. Bardzo istotne w sposobach okazywania miłości są gesty. Te, które są wolne, spokojne, odbierane są jako przyjazne, natomiast szybkie, impulsywne są mniej przyjazne. Ważna jest też mimika. Czasem możemy nic nie mówić, tylko spojrzeć na współmałżonka, który odczyta co mu chcemy powiedzieć. Nie można wyobrazić sobie okazywania miłości bez kontaktu wzrokowego. Wzrok dwojga ludzi powinien spotykać się ze sobą. Małżonkowie, którzy mają coś do ukrycia podczas rozmowy patrzą w dół. Istotna jest również postawa ciała, która może być otwarta, bądź zamknięta. Lekkie pochylenie do przodu świadczy o otwartości na drugą osobę.

Miłość komunikuje się również za pomocą czynów. Powinny być one połączone z czułością, serdecznością. Życzliwe gesty, powstrzymanie się od uwag, dziękowanie za najdrobniejszy gest, obdarowywanie nawet najskromniejszym upominkiem, poznanie oczekiwań współmałżonka to również język miłości potrzebny w podróży życia, który przybliża jej serce do jego serca. W książce Gary Chapmana *Sztuka* wyrażania miłości w małżeństwie możemy przeczytać, że nie wystarczy kochać, trzeba jeszcze wiedzieć, jak wyrażać tę miłość. Autor pisze o pięciu sposobach wyrażania miłości. Pierwszym jest afirmacja, czyli okazywanie szacunku drugiej osobie, słów uznania, prawienie komplementów. Drugim jest czas, a więc wspólne jego spędzanie, wspólne zainteresowania, konwersacje. Trzecim jest pomoc, która dotyczy obowiązków domowych oraz wyręczania z nich, na ile to możliwe drugiej osoby. Czwartym sposobem okazywania miłości jest dotyk, który dotyczy zarówno kontaktu fizycznego jaki i przytulania, głaskania. Piąty to wspólne obdarowywanie się prezentami.

Wyrażanie miłości powinno być zawsze adekwatne do oczekiwań drugiego człowieka. Zadaniem każdego ze współmałżonków jest więc rozpoznanie, który język miłości jest najważniejszy dla męża, a który dla innych członków rodziny.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne
J/0043

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}

Bogactwo natury – mirabelki

Dokończenie ze str. 11.

- zmniejszają reakcje alergiczne na pyłki drzew,
- przeciwdziałają anemii i osteoporozie,
- dobrze wypływają na wzrok i skórę (są częstym składnikiem kremów przeciwzmarszczkowych),
- niszczą wolne rodniki, chroniąc od nowotworów i opóźniając procesy starzenia się organizmu,
- kwas chlorogenowy w mirabelkach może chronić organizm przed wystąpieniem choroby Alzheimera lub depresji.

Dzikie mirabelki

Mirabelki rosną najczęściej na dziko przy drogach. Niestety, takich owoców powinniśmy unikać – zawierają one bowiem metale ciężkie, które pochodzą ze spalin samochodowych. Dużo zdrowsze będą mirabelki rosnące z dala od dróg – najlepiej w sadach lub przydomowych ogrodach.

Przetwory z mirabelek

Mirabelki nadają się świetnie na wszelkiego rodzaju przetwory, zwłaszcza że szybko się psują. Można z nich zrobić:

- kompoty
- powidła
- dżemy
- nalewki
- soki
- syropy
- marynaty
- likiery, nalewki i wino
- sprawdzają się też jako dodatek do ciast i mięsa.

Co ciekawe, w Rumunii z niedojrzałych, jeszcze zielonych mirabelek przygotowuje się kwaśną zupę. W innych krajach są one składnikiem kwaśnych sosów.

Podobne do mirabelki

Jest kilka drzew, które są powszechnie

mylone z mirabelką. Są to mianowicie:

- Ałycza, zwana też śliwą wiśniową – jest nieco większa (dorasta do 6-10 metrów) i ma mniejsze owoce w kolorze czerwonym. Owoce ałyczy są słodsze niż mirabelki, ale gorzej odchodzą od pestki. Doskonale nadają się do domowych przetworów, takich jak musy, dżemy i konfitury;
- Śliwa lubaszka – zwana inaczej damaszką, rodzi z kolei małe owoce w kolorze fioletowym.

Autorka: Monika Ochnik
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

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

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

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

ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. Paweł Roguś
CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive
J/0603

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

Masz pękające naczynka na nogach? Zobacz, jak je leczyć

Pajączki na nogach to inaczej wenulektazje, czyli tworzenie się całych siateczek rozszerzonych naczyń. Pielęgnacja przy pajączkach na nogach powinna dostarczać środków wzmacniających i obkurczających naczynka. Dowiedz się, jak zlikwidować pajączki na nogach.

Nogi mogą szpecić dwa rodzaje rozszerzonych naczynek. Pierwsze to pajączki, czyli – w języku medycznym – pajączki śródskórne, inaczej określane jako teleangiektazje – poszerzone do średnicy około milimetra naczynka włosowate zlokalizowane tuż pod skórą. Ich nazwa wzięła się stąd, że kształtem przypominają pajęcze odnóża. Zazwyczaj mają kolor niebieskosiny lub brunatnoczerwony i nie są wyczuwalne pod palcami.

Drugie, to tak zwana siateczka podskórna, czyli cienkościenne żyły siatkowate znajdujące się w głębokiej warstwie skóry, które pod wpływem różnych czynników poszerzają się do około trzech milimetrów, tworząc pod skórą wyraźną niebieską siateczkę. Mogą pojawić się zarówno na łydkach, jak i na udach. Same w sobie nie są groźne – ich pojawienie sygnalizuje jednak, że za jakiś czas może dojść do przewlekłej niewydolności żylnej kończyn dolnych.

Skąd się biorą popękane naczynka na nogach?

Zarówno pajączki, jak i siateczka naczynek krwionośnych, mogą pojawić się z bardzo różnych powodów i w bardzo różnym wieku. Narażone są osoby, u których w rodzinach występowały choroby żył, bo wtedy i żyły, i naczynka włosowate mogą być słabsze od urodzenia. Za sprawą zmian hormonalnych osłabiających ścianki naczynek i zmniejszających ich zdolność do kurczenia się i rozciągania problemy z pajączkami mogą mieć zarówno osoby w wieku dojrzewania, jak i kobiety w ciąży lub w okresie menopauzy.

Okresem szczególnie newralgicznym jest ciąża, kiedy skłonność do pajączków zwiększa się nie tylko na skutek burzy hormonalnej, ale też w efekcie dużo większej ilości krwi krążącej w organizmie i związanym z tym powiększeniem się żył.

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

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

PEDIATRIA STOMATOLOGIA ZDROWIE ZDROWIE STOMATOLOGIA ZDROWIE
www.zdrowko.com

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**

Masz pękające naczynka na nogach? Zobacz, jak je leczyć

Dokończenie ze str. 13.

Poszerzaniu się naczynek sprzyjają także:

- otyłość i nadwaga (na skutek zbyt dużego obciążenia),
- brak ruchu (co bardzo obciąża żyły),
- ekspozycja na słońce bez odpowiedniej ochrony,
- dojrzały wiek, kiedy żyły stają się słabsze i nie funkcjonują, jak należy.

Jak leczyć pękające naczynka?

Istnieje kilka metod, dzięki którym można zlikwidować rozszerzone naczynka na nogach. Dobór metody leczenia oraz efekty zależą jednak od tego, czy jest to pojedyncze naczynko, czy utrwalony rumień (czyli siateczka naczynek ułożonych obok siebie). Jednym z najczęściej wykonywanych zabiegów jest skleroterapia, w trakcie której lekarz wstrzykuje preparaty powodujące zarastanie (czyli obliterację) naczynka. Jeśli naczynko jest niewielkie, wystarczy jedna wizyta, ale zdarza się, że zabieg należy powtarzać kilka razy.

Odmianą zwykłej skleroterapii jest skleroterapia piankowa Tessariego – polega ona na wstrzykiwaniu do naczynka spienionego środka farmakologicznego. Zamyka ona przepływ krwi i dzięki temu siatka pajączków zanika.

Lekarze często też zamykają naczynka przy pomocy lasera pulsującego – jego światło pochłaniane jest przez czerwony barwnik krwi i niszczy od środka ścianki naczynka, które po pewnym czasie pochłaniane jest przez sąsiadujące tkanki. Często zabieg ten wykonywany jest po uprzedniej skleroterapii.

Pajączków na nogach można pozbyć się również dzięki zabiegom elektrokoagulacji, podczas których wykorzystywany jest prąd ścinający białko w ścianach naczyń krwionośnych, które następnie zostają wchłonięte przez układ limfatyczny, a potem wydalone. By problem nie powracał, niezależnie od zabiegów warto przyjmować preparaty i leki flebotropowe (np. zawierające wyciągi z kasztanowca lub rutynę), które wzmacniają ściany naczyń włosowatych i zmniejszają ich kruchość.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

TRICODIET
mgr ANNA JAWORSKA
Dietetyk trycholog
www.tricodiet.pl
JEŚLI TWÓJ PROBLEM TO:
- nadmierne wypadanie włosów
- przetłuszczające się włosy
- łojotokowe zapalenie skóry
- łupież, łuszczyca, łysienie
- wypadanie włosów po Covid
NIE CZEKAJ! JUŻ DZIŚ ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE W TRICODIET!
OFERUJEMY POMOC
- choroby tarczycy
- nadwaga lub otyłość
- zaburzenia hormonalne
- zaburzenia płodności
- IBS, PCOS
NIE CZEKAJ!!!
ZADZWOŃ: 537 755 500
Zapraszamy, Radom, ul. Czachowskiego 24
kontakt@tricodiet.pl
tricodiet_anka
AB/0585

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
AB/0577

MEGA MED
SIŁOWNIA DLA KOBIET
AB/0084
- Porehabilitacyjne medyczne treningi personalne
- Kwantowa analiza składu ciała
- Szybka redukcja tkanki tłuszczowej -VACU Extreme, Line, Angel
- VIBROTERAPIA, FITROLL
Radom, ul. Waryńskiego 1/3/5
☎ 48 384 45 00

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

Zapraszamy na bezpłatne audiometryczne badania słuchu wykonywane przez protetyków słuchu

Audika

Twój słuch naszą troską – to nasze motto, ponieważ chcemy pomóc jak największej liczbie osób z niedosłuchem powrócić do aktywnego życia.

W naszych gabinetach protetyki słuchu zapewniamy opiekę wykwalifikowanej kadry, o przyjaznym usposobieniu i wysokiej kulturze osobistej.

Prosimy o telefoniczne umówienie wizyty.

Radom, ul. Andrzeja Struga 53 tel. 789 218 601
(przy bazarku, obok budynku Universal)

Świat jest pełen dźwięków. Pomagamy usłyszeć je wszystkie

M/0381

Cierpisz na bóle głowy?

Być może brakuje ci tych składników odżywczych

Ból głowy jest jedną z najczęściej odczuwanych dolegliwości w życiu codziennym. Problem ten dotyka z różną częstością każdej osoby. Jedną z grup przyczyn bólu głowy są niedobory pewnych składników pokarmowych. Które z nich prowadzą do wystąpienia dolegliwości bólowych?

Wyróżnia się dwa rodzaje bólu głowy – pierwotny i wtórny. W tym pierwszym przypadku nie można określić przyczyny bólu, są jedynie czynniki zwiększające ryzyko jego wystąpienia (np. niedobór snu, przemęczenie). W drugim natomiast ból głowy jest wywoływany przez określony czynnik. Do występowania bólów głowy może prowadzić wiele czynników, niektóre są proste do odkrycia i wyeliminowania (np. odwodnienie), inne natomiast wymagają zaangażowania lekarza i wykonania specjalistycznych badań. Potencjalnym źródłem bólów głowy, o którym nie można zapomnieć, są niedobory składników w diecie. Wskazywać może na to zwłaszcza współistnienie z bólami głowy także innych objawów. W razie wątpliwości zawsze warto udać się do specjalisty.

Niedobory tych składników mogą powodować bóle głowy

Woda

Woda stanowi podstawowy składnik organizmu człowieka, gdyż odpowiada nawet za 50-60% masy ciała. Niedobór tego składnika prowadzi do stanu odwodnienia, który może być groźny dla zdrowia. Oprócz bólu głowy objawia się on poprzez silne uczucie pragnienia, osłabienie i zawroty głowy. Ból głowy przy odwodnieniu związany jest ze zmniejszeniem ilości wody w obrębie mózgu, co powoduje niewielkie skurczenie się tkanek i ucisk na nerwy. Ból ma charakter tępy i może dotyczyć całej głowy lub tylko wybranego punktu. Ważne jest skuteczne uzupełnienie niedoboru wody i odpoczynek.

Glukoza

Kolejną potencjalną przyczyną bólu głowy może być niedobór glukozy (cukru) we krwi. Poziom tego składnika jest regulowany przez organizm i musi mieścić się w określonych granicach, gdyż glukoza stanowi podstawowe źródło energii dla mózgu. Jej niedobór wywołuje szereg objawów, m.in. takich jak niepokój, zimne poty, zawroty

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

PZG

ZAPRASZAMY, RADOM, ul. Wjazdowa 4
tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
www.poradniasluchu.radom.pl

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Rehabilitacji
- Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Psychologiczna

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

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

AP/0451

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

głowy, osłabienie, szybkie bicie serca oraz ból głowy. Należy szybko uzupełnić poziom cukru, gdyż długotrwały jego niedobór stanowi zagrożenie dla zdrowia!

Witamina B12 i kwas foliowy

Witamina B12 i kwas foliowy spełniają szereg ważnych funkcji w organizmie. Regulują funkcjonowanie układu nerwowego oraz biorą udział w wytwarzaniu czerwonych krwinek. Ich niedobór prowadzi do niedokrwistości (anemii) oraz zaburzeń w funkcjonowaniu mózgu. Może to wywoływać szereg objawów, m.in.: cytrynowe zabarwienie skóry, drętwienia i parestezje w obrębie skóry, szybkie bicie serca, zmęczenie czy zaburzenia zachowania. Bogatym źródłem kwasu foliowego są zielone warzywa liściaste (jarmuż, sałata), a witaminy B12 – wątróbka i mięso.

Witamina D

Kolejną potencjalną przyczyną bólów głowy są niedobory witaminy D. Niedobory tego składnika są dość często obserwowane w naszym społeczeństwie. Wynika to z faktu, że witamina ta wytwarzana jest głównie w skórze pod wpływem promieni słonecznych. W Polsce przez większą część roku występuje małe nasłonecznienie, co uniemożliwia wytwarzanie witaminy D. Stąd niezbędne jest jej dostarczanie wraz z dietą – czy to w pokarmach, czy w suplementach.

Tradycyjnie uznaje się, że witamina D odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie kości. Aktualnie prowadzone badania pokazują jednak, że jej wpływ na organizm jest o wiele szerszy, nie w pełni jeszcze poznany. Jej niedobór prawdopodobnie sprzyja występowaniu bólów głowy, w tym pochodzenia migrenowego.

Witamina B6

Witamina B6 również ma wpływ na funkcjonowanie układu nerwowego i poprzez przewodnictwo nerwowe także na układ mięśniowy. Reguluje ciśnienie krwi oraz pracę serca. Jej niedobór wywołuje dolegliwości takie jak m.in.: nerwowość, apatia, mrowienie i drżenie kończyn, zaburzenia snu, łupież czy obniżenie odporności i częstsze infekcje.

Dokończenie na str. 18.

Lek. Piotr Janik
MEDYCYNA ESTETYCZNA
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

Dr Piotr Janik jest absolwentem I Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie pracuje również w Klinice Chirurgii Plastycznej CMKP w Warszawie, gdzie prowadzi również działalność naukową, a także w Klinice Ambroziak, gdzie zajmuje się wykonywaniem operacji z zakresu chirurgii plastycznej.
W 2021 roku odbył Plastic and Reconstructive Surgery Fellowship Programme w Akademikliniken w Sztokholmie, gdzie jednym z jego mentorów był jeden z najbardziej znanych i cenionych chirurgów plastycznych na Świecie – Doc. Per Hedén. Wiedzę i praktykę z zakresu przeszczepu włosów zdobywał w klinice Dr. Ötzan Özgür w Ankarze. Wcześniejsze doświadczenie zawodowe zdobywał w Klinice Chirurgii Ogólnej, Onkologicznej, Metabolicznej i Torakochirurgii w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie.
Dr Piotr Janik jest członkiem ISAPS. (International Society of Aesthetic and Plastic Surgery), PTChPRiE (Polskiego Towarzystwa Chirurgii Plastycznej, Rekonstrukcyjnej i Estetycznej) oraz PTMEiAA (Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging). Nieustannie szkoli się w zakresie chirurgii estetycznej. Każdą wolną chwilę poświęca na śledzenie najnowszych doniesień w piśmiennictwie z zakresu chirurgii plastycznej. Stale podnosi swoje kwalifikacje uczestnicząc w licznych zjazdach, szkoleniach i warsztatach (z zakresu medycyny estetycznej, chirurgii plastycznej i rekonstrukcyjnej) w Polsce, Europie i Stanach Zjednoczonych.

Portfolio zabiegów:
Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:
- **operacje estetyczne piersi**: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- **operacje brzucha** - abdominoplastyka
- **operacje twarzy**: plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka
- **uszy**: liposukcja Vaser Lipo HD)

Konsultacje i kwalifikacja do zabiegów z zakresu chirurgii odtwórczej włosów *(Przeszczep włosów metodą F.U.E.)*.
Konsultacje i zabiegi z zakresu medycyny estetycznej *(kwas hialuronowy, toksyna botulinowa, lipofiling, nici liftingujące, resurfacing laserem Co2)*.
Chirurgiczne usuwanie znamion

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive
F/0595

IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ
Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.
Monitorowanie systemu zabezpieczeń z interwencją patrolu.
26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

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

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

Cierpisz na bóle głowy?

Być może brakuje ci tych składników odżywczych

Dokończenie ze str. 17.

Może on także powodować bóle głowy. Dobrymi źródłami witaminy B6 jest pełnoziarniste pieczywo, niektóre warzywa (brokuły), ryby, nabiał czy drożdże.

Magnez

Magnez należy do minerałów, które pełnią bardzo ważną role w organizmie. Reguluje on bowiem przewodnictwo nerwowe, ale także pracę serca. Powoduje również rozkurcz naczyń krwionośnych i przez to wpływa na właściwy przepływ krwi przez różne narządy. Jego niedobór wywołuje bolesne skurcze mięśni nóg, drżenie powiek i rąk, rozdrażnienie czy spadek odporności i energii. Może także prowadzić do bólów głowy. Dobrym źródłem magnezu w diecie są orzechy włoskie, nasiona roślin strączkowych (bób, fasola), produkty zbożowe czy kakao i czekolada.

Wapń

Wapń kojarzony jest przede wszystkim ze swoją rolą budulca kości

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

Hubert Kazubiński
ortopeda i traumatolog narządu ruchu
Przyjmuje:
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
Zapisy:
Tel: 48 363 33 73
510 098 225
AG/0054

AG/0041
ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA
ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ
- artroskopia kolana
- rekonstrukcja wiązadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych
CHIRURGIA JEDNEGO DNIA
cieśń nadgarstka, palec „zatrzaskujący się”
KRÓTKIE TERMINY
- injekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG
RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A
Tel.: 888 031 739, 788 597 735

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

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 575 149 918
Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Piłsudskiego 61A
rejestracja,
tel. 793 000 831
N/0544

SPECJALISTA NEUROCHIRURG
Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu
prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**
ZAPISY NA WIZYTĘ ☎ 796 965 050
Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz, 26-612 Radom, Skrajna 113 -Halinów
N/0398

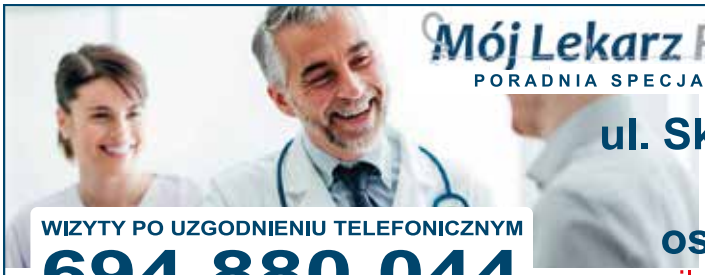
i zębów. Jednakże ma on w organizmie także szereg innych ważnych funkcji. Bierze udział w przewodnictwie nerwowym, reguluje funkcjonowanie serca oraz układu naczyniowego. Jest niezbędny w procesach krzepnięcia krwi. Jego niedobór powoduje zaburzenia we wzrastaniu kości i zwiększa ryzyko ich złamań. Prowadzi także do nieprawidłowości w pracy serca oraz mięśni. Źródłem wapnia w diecie jest głównie nabiał – sery, mleko i jogurty.

Żelazo

Żelazo w organizmie człowieka odpowiada przede wszystkim za produkcję hemu, będącego składnikiem krwinek czerwonych, który odpowiada za transport tlenu we krwi. Niedobór tego mikroelementu prowadzi do niedokrwistości. Objawia się ona bladością skóry, szybkim biciem serca, wzmożoną męczliwością i zaburzeniami koncentracji, wypadaniem włosów oraz pękaniem paznokci. Może się pojawiać także spaczony apetyt na kredę czy ziemię oraz bóle głowy. Dobrym źródłem żelaza w diecie są produkty mięsne i podroby, ale także produkty zbożowe oraz orzechy.

Autor: lek. Patryk Jasielski
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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


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**
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica**
Neurolog – *prof. dr hab. n. med.* **Adam Kobayashi**
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**
Y/0622

USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO
W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna
KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna,internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, USG Płuc, 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, USG Płuc, EKG,HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI

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

PORADNIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA 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

Tryb wakacyjny

Druga połowa sierpnia zwiastuje nieuchronnie zbliżający się gorący czas rozpoczęcia roku szkolnego. Ale póki co, to **wakacje jeszcze trwają i nadal żyjemy w trybie wakacyjnym.** Wraz z rozwojem przemysłu motoryzacyjnego i coraz większą ilością samochodów, dobitniej odczuwamy zmianę, jaka następuje po zakończeniu roku szkolnego. Mniejszy ruch na drogach i mniej stania w korkach, które są naszą zmorą, często powodując spóźnienia do pracy, do domu, czy gdzie indziej. Żyjemy jakby coraz szybciej i cały czas pędzimy, aby gdzieś zdążyć. Naturalnie dotyczy to dużych miast, bo dla odmiany drogi dojazdowe do miejscowości, w których zwykliśmy wypoczywać i wakacyjne kurorty przepełnione są samochodami i zakorkowane. W Polsce przez całe wakacje wykorzystujemy nasze urlopy, więc od końca czerwca przez dwa wakacyjne miesiące: lipiec i sierpień, żyjemy jakby w innej przestrzeni. Rotacje pracowników, którzy wykorzystują swoje urlopy na wakacyjny wypoczynek sprawiają nieco problemów, ale do tego już przywykliśmy i jakoś dajemy sobie radę. Przestawienie się na tryb wakacyjny jest błyskawiczne. To dzień następny po zakończeniu roku szkolnego. Powrót do rytmu roku szkolnego trwa trochę dłużej, gdyż to zawsze nowe rozdanie, które wymaga od nas przygotowań. Dotyczy to wszystkich. Czy to dzieci czy rodziców, babć i dziadków.

Swój urlop już od wielu lat spędzam wspólnie z moją ukochaną żoną i z moimi przyjaciółmi. Jak tylko dotrzemy do miejsca, w którym będziemy urlopować, natychmiast przestawiamy się na cudowny tryb urlopowy, który my nazywamy wakacyjnym. Nocne Polaków rozmowy i aktywnie spędzony każdy dzień powoduje, że zmieniają się godziny naszego urzędowania. Każdy kkolejny dzień witamy o północy przy pogaduchach. Budzimy się zazwyczaj w porze drugiego śniadania, z wyjątkiem dni, na które zaplanowana jest jakaś atrakcja wymagająca naszej rannej aktywności. Tak to już jest co roku i zawsze przy rozstaniach tęsknimy za tym naszym wakacyjnym trybem dnia, który bardzo lubię. To jest mój sposób i moja recepta na urlopowy wypoczynek. Nie każdemu to pasuje, to wiadomo, ale dla mnie jak śpiewa Elżbieta Adamiak:

Trwaj chwilo, trwaj,
jesteś taka piękna
Dziś tylko głupcy śpią
Ta noc uderzy nam do głów
Upijmy się nią
Porwij nas, porwij nas
Rzeko zmysłów wezbrana
Niech się w tym pędzie zabliźni
Sumienia rana

Są różne sposoby wypoczywania. W hotelach, pensjonatach, na prywatnych kwaterach, polach namiotowych i wycieczkowych trasach. Urlopujemy w Polsce i poza jej granicami. Każdy sposób jest inny i każdy dobry. Wszak jak mówi polskie przysłowie: „nie to ładne, co piękne, lecz to, co się komu podoba". Ale wszystkie rodzaje wakacyjnego wypoczynku mają wspólny mianownik, którym jest zmiana rytmu i trybu życia. Oderwanie się od obowiązków dnia codziennego, zmiana otoczenia i środowiska w którym przebywamy na co dzień. To są czynniki niezbędne do dobrego wypoczynku.

Nie będę tu odkrywcą stawiając tezę, że aby dobrze pracować, trzeba przed tym dobrze odpocząć. Trzeba nabrać sił, naładować nasze fizyczne i umysłowe akumulatory, aby dobrze funkcjonować w pracy i w rodzinie.

Uwaga! Co do trybu wakacyjnego nie można zapominać o istotnej roli i dużym znaczeniu, jaki ten okres ma dla naszej rodziny. Wakacje są tym czasem, w którym rodzina gromadzi się przy wspólnym stole najczęściej. Odwiedziny babć i dziadków, wujków i cioć, to się dzieje głównie w wakacje i stanowi ważną rolę w integracji i wzajemnym poznawaniu się w rodzinach. A jak wiadomo, rodzina jest zawsze najważniejsza i to w rodzinie jest nasza siła.

Wakacje jeszcze trwają i nadal żyjemy w trybie wakacyjnym.

Trwaj chwilo, trwaj, jesteś taka piękna.
Dziś tylko głupcy śpią.

Gumek

Foto: okolice Opola, autorka: Annvik

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

- Leszek Kopeć — *specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej*
- Wojciech Pacholicki — *specj. medycyny rodzinnej*
- Wojciech Czekaj — *specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.*
- Krzysztof Bocheński — *specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog*
- Agnieszka Kania — *specjalista chorób dziecięcych*
- Anna Zielińska-Pacholicka — *specj. psychiatra II°*
- Dariusz 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

C/0269

www.nzoz-srodmiescie.pl

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

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1"

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

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

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

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

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

OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY

Z/0262

Papież jezuita

Papieże są zawsze ponad stronami konfliktów....Tak nam bliski św. Jan Paweł II modlił się nieustannie o pokój. To pragnienie pokoju wyraziło się także w organizacji spotkań modlitewnych różnych religii w Asyżu. Przykuwały one wielką uwagę światowych mediów ze względu na swoją nowość. Zebranie wszystkich przedstawicieli Kościołów chrześcijańskich i wszystkich religii świata na modlitwie do Boga, który jest Bogiem pokoju, było bardzo ważne, miało wielki wymiar ekumeniczny i międzyreligijny. O spotkaniach modlitewnych w Asyżu nie można zapomnieć. Po pierwszym spotkaniu modlitewnym w Asyżu w 1985 roku, przy okazji wybuchu każdej nowej wojny Jan Paweł II zapraszał na modlitwę o pokój właśnie do Asyżu. Robił tak gdy trwała wojna na Bałkanach, po zamachu na World Trade Center w Nowym Jorku w 2001 roku oraz przed drugą wojną w Zatoce Perskiej w 2003 r. W tym kontekście należałoby przypomnieć o dwóch - jakże ważnych - przemówieniach wygłoszonych przez Jana Pawła II na forum ONZ.

Papież z Polski - za swojego pontyfikatu - pierwsze doświadczenie wojny miał w 1982 roku. Doszło wtedy do konfliktu pomiędzy Argentyną i Wielką Brytanią. Poszło o Falklandy. Jan Paweł II odbył wtedy podróż do obydwu skonfliktowanych krajów. Udał się też do Fatimy, żeby modlić za oba te państwa. Papież nie wymienił wówczas nazw skonfliktowanych krajów ale wymienił miejsca gdzie toczyły się wojny. Wszyscy jednak i tak doskonale wiedzieli o kogo mu chodziło. Gdy Amerykanie zaczęli bombardować Bagdad, Papież zrobił wszystko, co było możliwe, żeby przeciwdziałać wojnie, szukając pokojowych rozwiązań. Stanowczo sprzeciwiał się, gdy przygotowywano wojnę z Irakiem. Wysłał swoich dwóch osobistych przedstawicieli na rozmowy z Saddamem Husajnem (Bagdad) oraz prezydentem Georgem Bushem (Waszyngton). Misje te nie przyniosły oczekiwanych rezultatów, ale wyraźnie ukazały jego wysiłki. Do Rzymu wówczas przybywały „pielgrzymki" ministrów spraw zagranicznych z wielu krajów, które widziały w nim autorytet moralny działający na rzecz pokoju i robiący wszystko, aby uniknąć wybuchu wojny.

Jan Paweł II bardzo intensywnie działał też na polu dyplomacji, wysyłał osobiste listy... W dniu, w którym wygasło ultimatum wobec Saddama Husajna, wysłał osobisty list do Husajna i Busha, prosząc ich obu o zapobieżenie wybuchowi wojny.

Dlaczego o tym piszę? Jesteśmy dumni z Papieża JP II. Papieża, który wołał iż „Ojczyzna to Jego matka". Był jednym z nas, był Polakiem. Gotowi jesteśmy zawsze Go zrozumieć i tłumaczyć. Dziś, gdy na naszych oczach rozgrywa się tragedia wojny - tuż za granicami Rzeczpospolitej - czy równie łatwo gotowi jesteśmy podjąć wysiłek, by zrozumieć Papieża Franciszka. Papieża, który „chciałby uczynić cokolwiek, by na Ukrainie nie zginęła już ani jedna osoba. Ani jedna więcej. I jest - jak zapewnia - gotów zrobić wszystko". Dlatego, między innymi, po nocnym czuwaniu i rozmyślaniu o Ukrainie, poszedł pieszo - sam - do Ambasady Rosyjskiej przy Stolicy Apostolskiej, gdzie jak powiedział: „sygnalizowałem rządowi, że może zakończyć wojnę w krótkim czasie".

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

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

„Pomidorowa gorączka" atakuje głównie dzieci

80 przypadków wysypki, określanej mianem „pomidorowej gorączki", potwierdzono w Kerali w południowo-zachodniej części Indii. Najczęściej dotyka dzieci poniżej piątego roku życia. Jej charakterystycznym objawem są czerwone wykwity lub pęcherze.

Pomidorowa gorączka, zwana też pomidorową grypą (ang. *tomato fever* lub *tomato flu*), może stanowić zagrożenie dla dzieci. Jest chorobą, która szybko się rozprzestrzenia i w miarę jej rozwoju czerwona wysypka rozprzestrzenia się na całe ciało.

Ta tajemnicza choroba dotyka głównie dzieci

Z informacji podanych przez Ministerstwo Zdrowia w Indiach wynika, że oficjalnie potwierdzono 80 przypadków zachorowań na „pomidorową gorączkę" w stanie Kerala. Tamtejszy resort nie wyklucza jednak, że ta liczba może już przekraczać setkę. Ta choroba zakaźna atakuje głównie dzieci, które mają mniej niż pięć lat. Jej przebieg jest zwykle łagodny i przeważnie pacjenci nią dotknięci nie wymagają hospitalizacji.

Na razie nie zidentyfikowano przyczyny powstawania tej infekcji wirusowej. Według lekarzy u niektórych pacjentów może być powikłaniem po tropikalnej chorobie zakaźnej wywołanej przez wirusa dengi albo wirusa chikungunya (alfawirusa). Są to jedynie przypuszczenia, wciąż nie ma pewności, jaki konkretnie patogen odpowiedzialny jest za wystąpienie wysypki.

Objawy „pomidorowej gorączki". Na co zwrócić uwagę?

Na skórze dzieci pojawiają się czerwone wykwity lub pęcherze i stąd też ta choroba nazywana jest potocznie „pomidorową gorączką" lub „pomidorową grypą". Jej objawy można łatwo przypisać innym chorobom, którym towarzyszy wysypka. W pierwszej fazie

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

AP/0030
DOMOWE OGNISKO
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
Potrzebujących pomocy zapraszamy w godzinach pracy Poradni bezpośrednio, telefonicznie lub drogą elektroniczną.
Poradnia jest współfinansowana przez Prezydenta Miasta Radomia

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

AB/0604
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
mgr inż. Ludmiła Podgórska
DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive

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)

przypominają grypę lub klasyczne przeziębienie i w większości przypadków zaczynają pojawiać się w ciągu od trzech do sześciu dni od momentu zakażenia. Do symptomów należą m.in.:

- wysoka gorączka,
- kaszel,
- katar,
- ból głowy,
- bóle mięśni i stawów,
- drobna wysypka zlewająca się w rozległe czerwone plamy na ciele,
- świąd skóry.

Zdaniem hinduskich lekarzy objawy zwykle utrzymują się 7 dni. Większość chorych dzieci wraca do zdrowia po maksymalnie 10 dniach.

Autorka: Anna Tłustochowicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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
- laserowe usuwanie znamion
- 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

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
P/0363
http://www.rtd.radom.pl/

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

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
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
www.lab-medic.pl
L/0046

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

„Cud nad Wisłą"

W dniach 12-25 sierpnia 1920 roku Wojsko Polskie stoczyło jedną z największych i zarazem najważniejszych bitew w historii swojego oręża. Było to jednocześnie decydujące starcie w wojnie polsko-rosyjskiej 1920 r.

Od 14 lutego 1919 r. rozpoczęła się tzw. niewypowiedziana wojna polsko-rosyjska, kiedy to w rejonie miasteczka Mosty nad Niemnem nawiązano pierwszy kontakt bojowy z oddziałami Armii Czerwonej. Zamiarem obu stron było przejęcie kontroli nad obszarem opuszczanym przez wojska niemieckie Naczelnego Dowódcy Wojsk na Wschodzie (Ober-Ost). Strona polska występując w obronie obszarów kresowych, wysuwała racje historyczne, kulturowe i etniczne, gdyż sporne terytoria w przeważającej części zamieszkiwali Polacy. Poza tym chodziło również o zabezpieczenie suwerenności odrodzonego państwa polskiego i ustroju opartego na systemie demokracji parlamentarnej.

Prowadzone działania bojowe przyniosły początkowo sukcesy odrodzonemu Wojsku Polskiemu, które w toku prowadzonych działań zajęło duże obszary litewsko-białoruskie. Jesienią 1919 r. Józef Piłsudski wstrzymał ofensywę, aby nie wspierać „białych generałów" w wojnie domowej z bolszewikami, gdyż nie uznawali oni odrodzonej Polski w granicach byłego zaboru rosyjskiego. Po klęsce wojsk kontrrewolucyjnych na przełomie 1919/1920 r. powróciła sprawa konfrontacji polskiej z bolszewikami. Józef Piłsudski zmienił swój plan idei federacyjnej na inkorporację ziem, które znajdowały się niegdyś w granicach I Rzeczypospolitej.

Działania bojowe poprzedziły jeszcze rokowania polsko-ukraińskie, zakończone w dniu 21 kwietnia 1920 r. układem politycznym i konwencją wojskową, z przywódcą Ukrainy – atamanem Semenem Petlurą, który zgodził się na polskie roszczenia terytorialne na wschód po rzekę Zbrucz. Podjęte decyzje polityczne zapoczątkowały wielkie operacje polskie na wschodzie, które w historii są znane jako „wyprawa kijowska".

W dniu 25 kwietnia 1920 r. rozpoczęła się polska ofensywa na wschód. Celem uderzenia wyprzedzającego było zdobycie jak największych obszarów przed Armią Czerwoną. W wyniku działań bojowych siły polskie: 6. Armia gen. Wacława Iwaszkiewicza, 2. Armia gen. Antoniego Listowskiego i 3. Armia gen. Edwarda Rydza-Śmigłego, opanowały duże obszary prawobrzeżnej Ukrainy łącznie z Kijowem (7 maja).

Armia Czerwona, znajdująca się dotąd w odwrocie po przeprowadzonej reorganizacji wzmocniła siłę uderzeniową swoich wojsk i od dnia 29 maja 1920 r. przeszła do kontruderzenia na Ukrainie, a następnie na całym polsko-rosyjskim froncie. Szczególnie Polakom dała się we znaki Armia Konna Siemiona Budionnego, która 5 czerwca po przełamaniu frontu polskiego doprowadziła do generalnego odwrotu wojsk polskich.

Konnica S. Budionnego została zatrzymana dopiero w bitwie pod Brodami w dniach 29 lipca do 2 sierpnia 1920 r. Wojska Frontu Północnego pod dowództwem Michaiła Tuchaczewskiego parły zaś na Warszawę z myślą przewodnią przeniesie-

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001
M/0382

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

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

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
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
specjalista chirurgii ogólnej
lek. med. Maciej Pastuszka
KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE
Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive
F/0602

nia rewolucji na Zachód przez terytorium Polski. Rozciągnięte wojska bolszewickie podjęły próbę forsowania Wisły pod Włocławkiem oraz w Płocku, by starym rosyjskim zwyczajem zaatakować Warszawę od Zachodu.

Na tym też obszarze miały miejsce najcięższe walki, które stoczyły wojska polskie. Pierwsza armia gen. Franciszka Latinika walczyła pod Radzyminem, a 5. Armia gen. Władysława Sikorskiego pod Modlinem i nad Wkrą. Zadaniem głównym wojsk obu polskich armii było związanie jak największych sił rosyjskich w celu stworzenia korzystnych warunków do wykonania manewru okrążającego przez formującą się Grupę Manewrową, która miała rozciąć rosyjski Front Północny Michaiła Tuchaczewskiego.

W dniu 12 sierpnia siły rosyjskie na głównym, tj. warszawsko-modlińskim kierunku działań, liczyły 19 dywizji strzelców, 2 brygady strzelców, 2 dywizje kawalerii i oddział zbiorczy Grupy Mozyrskiej.

Siłom rosyjskim Polacy przeciwstawili 15 dywizji piechoty, 2 dywizje kawalerii i 2 brygady piechoty. Niestety, nie było żadnych odwodów. Polskie Naczelne Dowództwo opracowało plan bitwy, którego szczegóły dopracował Piłsudski z gen. Tadeuszem Rozwadowskim. Zdecydowano o koncentracji ponad sześciu dywizji polskich nad Wieprzem w rejonie Puław. Na siły polskie złożyło się w sumie 29 dywizji piechoty i 3 dywizje kawalerii, tj. około 190 000 żołnierzy.

Pomiędzy Dęblinem a Kockiem, za Wieprzem, zgrupowane zostały siły Grupy Manewrowej z 4. Armii. Koncentracja wojsk polskich przebiegła bez większych przeszkód. Położenie sił polskich dla całości planu bitwy było korzystne, ponieważ wojska nieprzyjaciela były rozrzucone na dużej przestrzeni.

W dniu 13 sierpnia 1920 r. rozpoczęła się wielka Bitwa Warszawska, która składała się z trzech faz:

1. walk obronnych na przedmościu warszawskim na przedpolach Radzymina;
2. bitwy obronnej i manewru zaczepnego 5. Armii gen. W. Sikorskiego nad Wkrą;
3. uderzenia w dniu 16 sierpnia Grupy Manewrowej znad Wieprza i pościgu.

Dokończenie na str. 26.

Dr n. med. Michał Janik
specjalista chirurgii ogólnej
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

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)

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik ortolive
F/0595

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

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii
Wtorki:
Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. **48 386 90 60**
Wizyty prywatne
na telefon nr: **502 439 242**
- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu
F/0152

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

„Cud nad Wisłą"

Dokończenie ze str. 25.

14 sierpnia działania zaczepne na linii Wkry rozpoczęła 5. Armia gen. W. Sikorskiego mając przed sobą siły sowieckich 4 i 15 Armii. W zażartej walce pod Modlinem wyróżniła się m.in. 18. DP gen. Franciszka Krajowskiego. Następnego dnia 17. Dywizja Piechoty wyruszyła z Modlina i wzdłuż osi na Nasielsk zaszła nieprzyjaciela od flanki. Rosjanie zostali wyrzuceni po ciężkiej walce za Wkrę. W dniu 16 sierpnia 5. Armia kontynuując natarcie zdobyła Nasielsk, Serock, Pułtusk, Ciechanów, Przasnysz oraz Mławę. Pobita 15. Armia wycofała się ku Narwi, zagrażając odcięciem wojsk bolszewickich, które zagalopowały się już nad Wisłę. Wielkim sukcesem polskim okazało się zdobycie Ciechanowa gdzie zdobyto sowiecką radiostację. Spowodowało to utratę łączności 4. Armii Sowieckiej z M. Tuchaczewskim, którego stanowisko dowodzenia znajdowało się w Mińsku Białoruskim.

O świcie 16 sierpnia 1920 r. zgodnie z planami, Grupa Manewrowa składająca się ze związków taktycznych 3. i 4. Armii pod dowództwem J. Piłsudskiego rozpoczęła natarcie znad Wieprza na rozciągniętą w marszu z Brześcia nad Bugiem ku Wiśle na wysokości Maciejowic – Grupę Mozyrską. Nagłe i zdecydowane uderzenie było zupełnym zaskoczeniem dla Rosjan, którzy mimo wszystko nie do końca pojmowali grozę zaistniałej sytuacji. Armia polska przechodziła do następnej fazy, okrążenia i zniszczenia sowieckich armii Frontu Północnego. Sukces zależał od szybkości piechoty polskiej. Od 16 do 25 sierpnia czołowe jednostki 2. Armii przeszły ok. 300 km.

Bitwa na przedpolach Warszawy była operacją krótką, której efektem było rozbicie wojsk Tuchaczewskiego, atakujących stolicę Polski. Wojska bolszewickie zostały pokonane, jednak Północny Front rosyjski nie został do końca rozbity. Straty rosyjskie wyniosły 25 tysięcy zabitych i rannych oraz 66 tys. wziętych do niewoli. 45 tysięcy czerwonoarmistów zostało internowanych po przekroczeniu granicy niemieckiej. Zdobyto też 231 dział i 1023 ciężkie karabiny maszynowe oraz wiele innego sprzętu.

Z polskich szeregów ubyło 4,5 tys. zabitych, 22 tys. rannych i ok. 10 tys. zaginionych. Przyczyn klęski Rosjan pod Warszawą należy upatrywać w braku koordynacji dowodzenia strony rosyjskiej, jednak zasadniczo męstwo oręża polskiego oraz zasada ekonomii sił sprawiły, że „płomień rewolucji" zatrzymał się na przedpolach Warszawy. Bolszewicy mimo klęski pod Warszawą, byli jeszcze groźni i należało się z nimi liczyć. Jeszcze Siemion Budionny dowodzący 1. Armią Konną pod koniec sierpnia wdarł się na Zamojszczyznę próbując przyjść z odsieczą wojskom Tuchaczewskiego. W dniu 31 sierpnia pod Komarowem doszło do największej bitwy kawaleryjskiej. Pomimo posiadanej przewagi, 1. Armia Konna została zmuszona do odwrotu. Ostatecznie Bitwa Niemeńska i bitwy na południowo-wschodnich rubieżach odrodzonego państwa przesądziły o zwycięskim zakończeniu wojny o polską granicę wschodnią.

Bitwa Warszawska stworzyła Polakom szansę doprowadzenia wojny do zwycięskiego końca i ocaliła niepodległy byt Rzeczypospolitej. Zwycięstwo nad Rosją Sowiecką, niezależnie od korzyści politycznych i terytorialnych, miało dla Polski ogromne znaczenie moralne. Było to pierwsze od zmierzchu I Rzeczypospolitej wielkie zwycięstwo odniesione samodzielnie przez Wojsko Polsko nad siłami zbrojnymi potężnego do niedawna zaborcy, który krwawo stłumił trzy powstania narodowe. Umożliwiło ono II Rzeczypospolitej prowadzenie samodzielnej polityki wewnętrznej i zagranicznej niezależnej od interesów obcych mocarstw. Pozwoliło wychować młode pokolenie Polaków w polskiej tradycji i polskim patriotyzmie.

Bitwa Warszawska wniosła również cenne doświadczenia do planowania i prowadzenia wielkich bitew. Zwycięstwo w tej wojnie zależało nie tylko od przewagi liczebnej i materiałowej, ale od umiejętnie stosowanej sztuki wojennej, a w szczególności od śmiałych manewrów na skrzydła i tyły przeciwnika.

Autor: ppłk. Ryszard Najczuk

Źródło: www.wojsko-polskie.pll

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/0386

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

Uzdrowienie Chorych

Dlaczego Matkę Najświętszą nazywamy „Uzdrowieniem Chorych”? Przecież łaska uzdrowienia może pochodzić tylko od Boga. Aby to zrozumieć, trzeba pójść pod krzyż. Tam jest Matka Jezusa i Matka nasza. Stoi pod każdym krzyżem.

Maryja jest w pierwszym szeregu wielkich współpracowników Boga. Żaden tytuł Jej przypisany nie ma na celu przesłaniania Boga, ale ma ku Niemu kierować. Ma ujawniać ogrom Jego miłości do ludzi.

Sam tytuł pojawił się w Kościele w XVI wieku. Związany był początkowo z rzymskim kościołem św. Marii Magdaleny, w której znajdował się cudowny wizerunek Matki Bożej Uzdrowienia Chorych. Ta świątynia był siedzibą zakonu kamilianów, zakonników posługujących chorym. W pobożności maryjnej tytuł Maryi Uzdrowienia Chorych zyskiwał coraz większą popularność. Przyczyniały się do tego cudowne uzdrowienia uproszone w Lourdes i w wielu innych sanktuariach maryjnych. Papież Paweł VI ustanowił święto Matki Bożej Uzdrowienia Chorych i mianował Ją w 1968 roku główną Patronką Apostolstwa Chorych w Polsce.

Kiedy nazywamy Maryję „Uzdrowieniem Chorych”, wyrażamy naszą wiarę w Jej opiekę nad chorymi i cierpiącymi. Równocześnie wyznajemy w ten sposób naszą wiarę w to, że Jej modlitwa do miłosiernego Boga może uprościć chorym łaskę uzdrowienia.

Uzdrowienie Chorych po łacinie brzmi: Salus infirmorum. Słowo salus oznacza nie tylko zdrowie, ale także zbawienie. To ważne, ponieważ nie powinniśmy prosić Maryi tylko o uzdrowienie z choroby. Uzdrowienie (salus) oznacza uzdrowienie nie tylko ciała, ale i duszy. Maryja pragnie zbawienia całego człowieka.

Gdy patrzymy na Nią stojącą pod krzyżem, uczymy się czegoś ogromnie ważnego. Uczymy się tego, że jest takie cierpienie, od którego uciec się nie da. A nawet nie wolno. Jest taka miłość, która wymaga zgody na ból. Wierność Bogu, wierność w miłości wymaga nieraz tego, by wytrwać pod krzyżem do końca. Tak jak Ona.

Maryja Bolesna jest przy każdym cierpiącym jako współcierpiąca Matka, jako ta, która kocha, pociesza, przytula, ociera czoło, trzyma za rękę, wskazuje niebo. Jej obecność, Jej miłość i modlitwa jest lekarstwem, jest... Uzdrowieniem Chorych.

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

18 października - św. Łukasza Ewangelisty patrona lekarzy i Służby Zdrowia

7-9 października - pielgrzymka medyków na Węgry

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.: 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

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

Apteka rodzinna

Radom,
ul. Czachowskiego 15a
tel 48 362 48 96

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346

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

PILNIE potrzebna KREW!!

POSZUKIWANI KRWIODAWCY!!

Jedyną bezpieczną grupą krwi jest grupa AB Rh(+).

KRWI W ŻADEN SPOSÓB NIE MOŻNA WYPRODUKOWAĆ
- JEJ JEDYNYM WYTWÓRCĄ JEST CZOWIEK.

Zalecenia dot. oddawania krwi na okoliczność SARS-CoV-2
Krwi i jej składników nie można oddawać:
- w czasie trwającej izolacji i 14 dni po jej zakończeniu
- w czasie kwarantanny (tuż po jej zakończeniu-można)
- przez 48 godzin po przyjętych szczepionkach: Pfizner/BioNtech, Moderna
- przez 14 dni po przyjętych szczepionkach: AstraZeneca, Johnson&Johnson

MOŻESZ oddać krew: jeśli masz 18 do 65 lat, czujesz się zdrowo, ważysz co najmniej 50 kg.

Więcej informacji dot. kwalifikacji do oddania krwi - www.rckik.radom.pl

Do wynajęcia lokal

na Punkt Apteczny w Świerżach Górnych.

☎ 668 620 287

Y/0012