

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Pożegnanie lata

23 września pożegnamy lato 2022 r. Ostatnie jego dni, są już raczej jesienne, bo sporo pada i temperatury utrzymują się poniżej 20 stopni. No cóż, idzie jesień i nie ma na to rady.

Wrzesień jak co roku zapewne w wielu domach zdominowany jest układaniem planów rodzinnych na kolejne miesiące roku szkolnego. Łatwo nie jest, bo obowiązków przybiera wszystkim – zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Zaczynamy także sezon chorobowy. Prychanie, kichanie, katar i kaszel dopada coraz więcej osób. Wirusy szaleją wokół nas. Miejmy na uwadze dobro innych i jeśli tylko stwierdzimy u siebie objawy choroby, ogra-

niczmy naszą aktywność i zostaniemy w domu. To jedyna metoda walki z wirusami.

Wrzesień chociaż wypełniony wieloma problemami, z którymi trzeba się zmierzyć, ma przecież i swoje uroki. Zamglone poranki, mieniące się wszystkimi kolorami liście drzew, coraz czerwiejsza jarzębina czy owoce dojrzewające w sadach – wszystko to małe rzeczy, które warto dostrzegać i się nimi cieszyć. To również dobry czas na spacer, podczas których możemy znaleźć receptę na nasze bolączki i nieco się odstresować. Życząc zdrowia wszystkim czytelnikom Zdrówka, zapraszam do lektury sierpniowego 321. numeru.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

W Y B R A N E A R T Y K U Ł Y :

Wpływ roślin domowych na zdrowie

Czytaj na stronie 3.

Ile kroków dziennie uchroni cię od demencji?

Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – kalarepa

Czytaj na stronie 8.

PCOS – zespół policystycznych jajników

Czytaj na stronie 10.

Bunt dwulatka

Czytaj na stronie 15.

Jakie choroby mogą zaatakować Twoje uszy?

Czytaj na stronie 18.

Wszystko się kręci wokół dzieci

Czytaj na stronie 20.

Lęk separacyjny

Czytaj na stronie 23.

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. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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

AD0272

O/0273

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

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

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

48/362-64-39



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

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

M/0473

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 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,
Okuliśtyka – str. 2, 9
Onkologia – str. 5, 8, 22
Ortopedia – str. 12, 17, 25
Pediatria – str. 18
Psychiatria – str. 12, 24
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 23
Reumatologia – str. 25

Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 13

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
10, 22,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 10,
23, 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

MEDYCYNĄ PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

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

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych 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

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

Z00073

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**

Wpływ roślin domowych na zdrowie

Badania naukowe potwierdzają, że kontakt z roślinami ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Rośliny nie tylko oczyszczają powietrze, ale i korzystnie oddziałują na zdrowie. Korzyści płynące z przebywania wśród roślin jest wiele. Najważniejszą z nich jest ich pozytywny wpływ na psychikę.

Natura od zarania dziejów towarzyszy ludziom. Zgodnie z hipotezą bio-filii, ideą spopularyzowaną w 1984 roku przez przyrodnika i pisarza EO Wilsona, ludzie posiadają wrodzoną skłonność do poszukiwania związków z naturą i innymi formami życia. Trwające od ponad trzech dekad badania prowadzone na całym świecie potwierdziły tę hipotezę i wykazały, że środowisko naturalne ma znaczny wpływ na zwiększenie pozytywnych emocji i zmniejszenie

negatywnych.

„Różne właściwości roślin, takie jak wygląd, zapach i odczucia, wpływają na nas na wiele sposobów” – powiedziała Mengmeng Gu, profesor nadzwyczajny nauk ogrodniczych na Texas A&M University.

„Ludzie przekonani są, że przebywanie wśród natury rozluźnia, pomaga pozbyć się stresu i leczy z tragedii. Jest procesem uzdrawiania” – powiedział Wilson w 2015 roku.

Rośliny poprawiają nastrój

Oddziaływanie roślin jest na tyle silne, że czasami wystarczy kilka minut przebywania w ich obecności, aby poczuć się lepiej. Badania wykazały, że wystarczy przebywać wśród roślin mniej niż 20 minut, by poczuć się spokojniej. Jeden z przeprowadzonych eksperymentów dowodzi,

że osoby, które spędziły nawet od 5 do 10 minut w pokoju, w którym było kilka roślin doniczkowych, czuły się szczęśliwsze i bardziej usatysfakcjonowane niż te, które przebywały w pomieszczeniu bez roślin.

„Nie tylko zobaczenie rośliny poprawia nasz nastrój, zapachy także mają ogromne znaczenie” – mówi Gu.

Rośliny przynoszą ulgę

Jedno z badań przeprowadzonych w czasie pandemii dowodzi, że osoby, które miały w domu rośliny doniczkowe, doświadczyły znacznie mniej objawów depresji i lęku niż te, które nie miały ich wcale.

Rośliny redukują stres

Kolejne z badań wykazało, że interakcja z roślinami tłumy w naszym organizmie system, który aktywuje się, gdy wyczuwamy sygnały o niebezpieczeństwie. Osoby dorosłe, które spędziły kilka minut na przesadzaniu roślin doniczkowych, pod koniec zadania czuły się mniej zestresowane w porównaniu do osób, które czas ten spędziły przed komputerem.

Dokończenie na str. 4.



**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

K/0334

**Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie**

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

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

USG serca
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

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

informacje: 606 135 692

Z/0102

Wpływ roślin domowych na zdrowie

Dokończenie ze str. 3.

Ponadto pomiary ciśnienia krwi były znacznie niższe wśród osób, które miały do czynienia z roślinami, co sugeruje, że rośliny redukują stres.

Rośliny dodają energii

„Rośliny posiadają ogromne zdolności regeneracyjne” – powiedziała Melinda Knuth, adiunkt nauk ogrodniczych na Uniwersytecie Stanowym Karoliny Północnej. „Niezależnie od tego, czy jest to na zewnątrz, np. na podwórku,

czy w domu, natura może pomóc nam doładować się energią”.

Skupianie się przez dłuższy czas na wymagających czynnościach, np. na pracy, może doprowadzić do zmęczenia psychicznego i negatywnych emocji, co ma wpływ na nasze samopoczucie. Spojrzenie na rośliny może wywołać iskrę zainteresowania, przekierować uwagę i przywrócić wyczerpane zasoby umysłowe i fizyczne. Badania wykazały, że wywoływany przez rośliny efekt

„odnowy” ma szeroki zasięg – odnawianie pozytywnych emocji oraz zwiększanie produktywności i kreatywności.

Czym kierować się przy wyborze roślin?**Liczba ma znaczenie?**

Nie ma konkretnej liczby roślin, która ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Jednak przyjmuje się, że im więcej roślinności tym lepiej. Jedna wysoka roślina doniczkowa lub trzy – cztery małe kwiatki mają na nas podobny wpływ.

Jaki kolor wybrać?

Badanie z użyciem bluszczu pospolitego wykazało, że liście zielonożółte i jasnozielone zwiększały uczucie radości i odprężenia, podczas gdy białawo-zielone pobudzały głównie negatywne

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

K/0070

♥ **ECHO SERCA**

♥ **HOLTER EKG**

12 kanałowy

♥ **HOLTER**

ciśnieniowy

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

♥ **USG**

TARCZYCY

♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590



FIZJOTERAPIA DOMOWA



**PAKIEŃ REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNAČNYM
STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA**

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ
REHABILITACJĘ W WARUNKACH DOMOWYCH
DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI NARZĄDU RUCHU**

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

- ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM
- ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE
- EDUKACJĘ PACJENTA
- MASAŻ LECZNICZY
- ELEKTROTERAPIĘ
- LASEROTERAPIĘ

**ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
Radom**

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

emocje.

Z kolei badanie z użyciem roślin kwitnących dowodzi, że fioletowe, zielone, czerwone, różowe i białe kwiaty mogą obniżać ciśnienie krwi i tętno. Co więcej, fioletowe i zielone kwiaty skuteczniej rozluźniały ciało, zmniejszały niepokój i poprawiały nastrój. Inne

badanie wykazało, że czerwone i żółte róże bardziej uspokajały w porównaniu do białych.

Prawdziwe kontra sztuczne

Żywe, prawdziwe rośliny mają większy wpływ na nastrój, uwagę i relaks w porównaniu do roślin sztucznych. Jedno z badań dowodzi, że uczniowie szkół średnich, którzy przez trzy minuty patrzyli na prawdziwe bratki czuli się bardziej zrelaksowani niż ci, którzy patrzyli na sztuczne.

Autorka: Klaudia Kierzkowska

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

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROČYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ**

**Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15**

tel. 48 384 7876

**świadczy bezpłatne usługi
w ramach NFZ**

**w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego**

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

P/0363



**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
f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa (NFZ)
HOSPICJUM DOMOWE (NFZ)**

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampa sollux
- lampa BIOPTON
- HYDROTHERAPIA
- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- limfatyczny
- relaksacyjny

KINEZYTERAPIA

- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia bierne, czynne, w odciążeniu i inne

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

P/0182

Ile kroków dziennie uchroni cię od demencji?

Demencja, inaczej otępienie, dotyka najczęściej osób starszych, choć niewykluczone, że może pojawić się w młodszy wieku. Wykazuje dość charakterystyczne objawy wynikające z nieprawidłowej pracy mózgu, wśród których wymienia się m.in.: pogorszenie lub utratę pamięci, dezorientację, trudności z mówieniem, nietypowe zachowania czy urojenia. Od dawna naukowcy próbują znaleźć sposób na utrzymanie dobrej kondycji i sprawności umysłowej do późnej starości. W najnowszej analizie, opublikowanej na łamach czasopisma „JAMA Neurology”, stwierdzono, że pomocne mogą być długie spacery. Nawet wyliczono, ile kroków dziennie warto robić, by zmniejszyć ryzyko wystąpienia demencji.

W wielu z nas samo pojęcie demencji starczej wywołuje niepokój. Liczba osób nią dotkniętych rośnie i będzie rosła. Jak wynika z informacji podanych przez Światową Organizację Zdrowia, na demencję cierpi ponad 55 mln ludzi na całym świecie. Według

różnych szacunków do 2030 roku może na nią chorować nawet 78 mln, a do 2050 roku ta liczba może wzrosnąć nawet do 139 mln.

Tu warto zaznaczyć, że demencja może mieć różną przyczynę, a Alzheimer, czyli przewlekła, postępująca cho-

roba neurodegeneracyjna, jest najczęstszą z nich.

Spacer jest dobry, by zapobiec demencji. Tyle kroków warto robić dziennie

Od lat naukowcy szukają sposobów, by uchronić mózg przed otępieniem starczym. Ostatnio zespół naukowców z dwóch ośrodków badawczych: Uniwersytetu Południowej Danii i Uniwersytetu w Sydney pod kierownictwem Borji del Pozo Cruz, ogłosił „znaczący postęp” w poszukiwaniu sposobu na demencję. Wpadł na trop, że długie spacery mogą przyczynić się do zachowania sprawności intelektualnej i uniknięcia demencji w podeszłym wieku.

Z przedstawionych obliczeń wynika, że warto wykonywać od 3 800 do 9 800 kroków dziennie. Uczni wyjaśnili, że minimalna liczba kroków, czyli 3 800, może o 25 proc. zmniejszyć ryzyko rozwoju demencji lub opóźnić wystąpienie jej objawów. Wiadomo, że im więcej kroków, tym lepiej. Według naukowców około 9 800 kroków dziennie pozwala o 50 proc. zmniejszyć ryzyko rozwoju otępienia. Zaskakującym wnioskiem, płynącym z tej analizy, jest to, że liczba kroków przekraczająca górną granicę limitu nie przynosi większych korzyści.

Badanie objęło 78 430 uczestników w wieku od 40 do 79 lat. Uczni śledzili dane medyczne pacjentów, które uzyskali z brytyjskiej bazy Biobanku. Spośród nich wybrano osoby, które zgodziły się, aby przez niecałe siedem lat nosić akcelerometr na nadgarstku. Dzięki temu uczni otrzymywali na bieżąco dane na temat ich codziennej aktywności. W kolejnym etapie analizy naukowcy określili zarówno liczbę przypadków demencji występującej w tej grupie, jak i liczbę zgonów po blisko siedmiu latach od momentu rozpoczęcia eksperymentu. Na podstawie tych informacji mogli dokonać obliczeń dotyczących ryzyka wystąpienia demen-

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

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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

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



Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

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

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

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



L/0553

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



**POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
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**

cji w stosunku do
aktywności fizycznej
danej osoby.

Liczy się też inten- sywność kroków

Uczeni wywnio-
skowali, że oprócz
liczby kroków niezwy-
kle ważna jest rów-
nież ich intensywność.
Największe korzyści
czerpały osoby, które
każdego dnia wyko-
nywały w przybliżeniu
około 6 300 kroków.

Z tej analizy wynika też, aby utrzymać
odpowiednie tempo, czyli robić 112
kroków na minutę przez około 30 minut
dziennie. Można to wykonać za jednym
zamachem albo rozłożyć równomiernie
na cały dzień. Zdaniem badaczy taki pół-
godzinny, intensywny spacer może pro-
wadzić do zmniejszenia ryzyka demencji



nawet o... 62 proc.

Autorzy zwracają uwagę, że wyniki
tej analizy są obiecujące, ale dotyczą
stosunkowo młodej grupy uczestni-
ków, niezagrożonej jeszcze demencją.
Dlatego w kolejnych badaniach chcą
wnikliwiej pogłębić to zagadnienie.

Autorka: Anna Tłustochowicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**
Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102



Y0395

**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-prześciemiaczkowe
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.: 9⁰⁰-20⁰⁰ Sobota: 9⁰⁰-14⁰⁰

Zapisy telefoniczne: **604 792 766**
e-mail: rejestracja@cmradom.pl

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
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 Kowalczevska-Bogucka

☎ 605 589 761

www.ginradom.pl



G/0114

Bogactwo natury – kalarepa

Kalarepa to warzywo, które ma wiele wartości odżywczych. Zawiera niemalże wszystkie witaminy i pierwiastki mineralne oraz chroniącą oczy luteinę. Jednak mało kto wie, że jest źródłem izotiocyjanów i indoli – substancji, które chronią organizm przed rozwojem nowotworów. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości i wartości odżywcze ma kalarepa.

Kalarepa jest blisko spokrewniona z sałatą, kapustą, brokułami, jarmużem i kalafiorom. Zawiera dużo witamin i składników mineralnych. Jest dobrym źródłem witaminy C oraz witamin z grupy B. Kalarepa w Polsce jest popularną rośliną uprawną.

Właściwości przeciwnowotworowe

Kalarepa, podobnie jak inne zielone warzywa liściaste, ma właściwo-

ści przeciwnowotworowe. Z badań opublikowanych przez chińskich naukowców na kongresie American Association for Cancer Research w Chicago w 2012 roku wynika, że kalarepa – razem z sałatą, kapustą, brokułami, jarmużem i kalafiorom – zmniejsza ryzyko zachorowania na raka piersi, a nawet pomaga pokonać chorobę. W eksperymencie wzięto udział 5 tys. kobiet z tym nowotworem w różnym stopniu zaawansowania.

Okazało się, że kobiety, które w ciągu 3 lat od rozpoznania choroby spożywały około kilograma dziennie warzyw kapustnych, były mniej zagrożone przedwczesną śmiercią. Poza tym zmniejszyło się ryzyko nawrotu nowotworu.

Za właściwości przeciwnowotworowe kalarepy odpowiadają związki siarkowe – glukozynolany, które rozkładają się na dwie substancje: izotiocyjany i indole.

Warto wiedzieć, że szczególnie wysoką zawartość glukozynolanów mają wasabi (165-281 mg/100 g) i chrzan (12-160 mg/100 g), a także właśnie warzywa należące do rodziny Cruciferae: **kalafior** (23-43 mg/100 g), **rzodkiewka czarna** (81-92 mg/100 g), **brokuły** (surowe 19-127 mg/100 g), **jarmuż**, **rzeżucha** (20-658 mg/100 g). Natomiast w 100



g kalarepy znajduje się 40-52 mg tych substancji. Naukowcy dodają jednak, że dla określenia dokładnych mechanizmów działania tych substancji konieczne są dalsze badania, zarówno na modelach zwierzęcych, jak i u ludzi.

[...]

Właściwości grzybo- i bakterio-bójcze

Izotiocyjany i indole wykazują także działanie grzybo- i bakterio-bójcze. Mogą zwalczyć m.in. bakterię *H. pylori*, która w większości przypadków odpowiada za rozwój wrzodów żołądka i dwunastnicy.

W związku z tym regularne spożywanie kalarepy i innych warzyw kapustnych może zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia tej choroby.

Kalarepa na zdrowe oczy

Kalarepa jest źródłem luteiny – substancji, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wzroku. Luteina to żółty barwnik (w niektórych warzywach maskowany jest przez

GABINET LEKARSKI

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

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

PRZYJMUJE:

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

lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

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

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

G/0343

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 oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i zapalnych 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

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych

Vision Center Salony optyczne

**Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21**

tel.: 794 063 610

Poniedziałek-Piątek 10-18

O/0525

zielony barwnik roślinny – chlorofil), który w największej ilości gromadzi się w plamce żółtej oka, odpowiedzialnej za prawidłowy proces widzenia. Chroni także oko przed promieniowaniem UVA i UVB.

Należy jednak pamiętać, że luteina traci swoje właściwości pod wpływem długiego gotowania czy nawet siekania warzyw metalowym nożem.

Ważne

Jadalna jest zarówno zgrubiała, kulista łodyga, którą fachowcy określają „jabłkiem” (może być zielona, żółtawa lub w niebieskawym, fioletowym odcieniu), jak i liście na długich ogonkach, które są znacznie bogatsze w prozdrowotne substancje. Liście zawierają zdecydowanie więcej witaminy C, białka i wapnia w porównaniu ze zgrubieniami.

Liście kalarepy dla anemików

Liście kalarepy są skarbnicą żelaza.

W związku z tym powinny je włączyć do diety zwłaszcza osoby zmagające się z niedokrwistością wynikającą z niedoboru tego pierwiastka.

Liście kalarepy na oczyszczenie organizmu

Liście kalarepy są skarbnicą chlorofilu – związku, który wykazuje właściwości detoksykacyjne. Wspiera pracę wątroby w procesie usuwania toksyn z organizmu, a także reguluje perystaltykę jelit, hamuje stany zapalne i przyspiesza gojenie ran.

Kalarepa a odchudzanie

Kalarepę powinny włączyć do diety osoby odchudzające się. Kalarepa jest niskokaloryczna (27 kcal/100 g) i można ją podgryzać zamiast słodczy lub niezdrowych chipsów. Poza tym zawiera błonnik, który jest nieodłącznym elementem diety odchudzającej.

Zastosowanie w kuchni

Młode kalarepy są chrupiące, delikatne w smaku, słodkawe, dlatego najlepiej jeść je na surowo, np. pokrojone w plasterki. W takiej właśnie postaci kalarepa zachowuje najwięcej wartości odżywczych. Należy ona do grupy warzyw o zawartości 5-10 proc. węglowodanów, co oznacza, że cukrzycy mogą ją jeść w zasadzie bez ograniczeń.

Natomiast te starsze, które są twardsze, świetnie sprawdzają się na ciepło. Można je gotować, zapiekać i dusić. Można również wydrążyć środek i faszerować. Ponadto kalarepa nadaje się do zup, surówek czy zapiekank.

Z kolei Węgrzy jadają kalarepę jak szparagi – pokrojoną w paski i ugotowaną z gorącym sosem. Młode liście można natomiast pokroić jak natkę pietruszkę i dodać do sałatki lub surówki.

Jak kupować i przechowywać kalarepę?

Należy wybierać kalarepy małe lub średnie (większe bywają twarde i włókniste), które mają sztywne, zielone, pozbawione śladów żółknięcia liście. Przed kupieniem kalarepy warto wziąć ją w dłoń i sprawdzić, ile waży – powinna być cięższa niż wskazuje to jej wielkość.

Kalarepę (bulwę bez liści) można przechowywać w temperaturze pokojowej 2-3 dni, a w lodówce, w foliowym woreczku, do tygodnia. Natomiast liście wytrzymają w niskiej temperaturze do 2 dni.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

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

**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

**Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13**

O/0403

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

O/0303

- 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

tel.: 785 195 076

NZOS 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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak

Specjalistyczna całodobowa Praktyka Pielęgniarska

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

PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328

PCOS – zespół policystycznych jajników

Zespół policystycznych jajników, czyli PCOS, niesie ze sobą wiele niepokojących objawów. Jeżeli twoja miesiączka jest nieregularna (co 3-4 miesiące), tyjesz, choć jesz niewiele, przy tym na twarzy i plecach pojawił się trądzik, a pod nosem wąsik, wybierz się do ginekologa endokrynologa. Jeśli zdiagnozuje PCOS, czyli zespół policystycznych jajników, powinnaś zacząć leczenie, bo schorzenie to bywa przyczyną niepłodności.

PCOS (zespół policystycznych jajników) może być przyczyną niepłodności. Kobiety chorujące na zespół policystycznych jajników mają zwykle zaburzoną

równowagę hormonalną.

Za wysoki poziom LH (lutropina, hormon luteinizujący) i zachwiane proporcje FSH (hormonu folikulotropowego) do lutropiny właśnie (oba hormony produkowane są przez przysadkę mózgową) sprawiają, że w jajnikach zwiększa się ilość drobnych, niedojrzałych pęcherzyków Graafa i nie dochodzi do owulacji. W efekcie nie może powstać ciało żółte i nie wzrasta ilość progesteronu we krwi.

Niedobór progesteronu odpowiada za nieregularne miesiączki, a zbyt dużo pęcherzyków, które produkują androgeny – za nadmierne owłosienie (hirsutyzm). Kolejne pęcherzyki rosną i obumierają, nie uwalniając jajeczek. Jajniki pełne są takich pęcherzyków, które zamieniają się w torbiele, czyli cysty – stąd nazwa zespół policystycznych jajników lub wielotorbielowatość.

Lekarze oceniają, że na PCOS cierpi około 12 procent młodych kobiet. U niemal 40 procent z nich zespół policystycznych jajników jest powodem niepłodności (ze względu na stały lub okresowy brak owulacji). Nie do końca wiadomo, co jest jego przyczyną. Jedna z teorii mówi, że to schorzenie uwarunkowane genetycznie.

Objawy

Gdy stwierdzisz u siebie kilka z wymienionych objawów, nie zwlekaj i zgłoś się do ginekologa:

- nieuzasadnione tycie (zwłaszcza w talii);
- skąpe lub nieregularne miesiączki;
- nasilony trądzik – także na klatce

NZOS "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

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

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

„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 szydlowieckiego.

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.

NZOS 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



helping people move on

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl



AP/0643

piersiowej i plecach;

- nadmierne owłosienie na twarzy, udach, pośladkach, plecach;

- przerzedzone włosy (tzw. zakola);

- nadciśnienie;

- podwyższony poziom cukru we krwi;

- mikrotorbiele w jajnikach (widoczne podczas USG);

- kłopoty z zajściem w ciążę.

Badania

Lekarz ginekolog endokrynolog najpierw zleca badanie poziomu hormonów we krwi i USG przezpochwowe. Jeśli kobieta choruje na PCOS, na zdjęciach USG jajniki są okolone wiankiem pęcherzyków.

Przyjmuje się, że na policystyczne jajniki wskazuje 12 lub więcej pęcherzyków (2-9 mm) w każdym jajniku i/lub objętość jajnika ponad 10 ml w badaniu USG.

Leczenie

Leczenie tego schorzenia jest trudne. Niegdyś lekarze usuwali część jajnika (lub jajników), by ograniczyć produkcję androgenów i ułatwić mechanicznie owulację. Teraz walczy się raczej ze skutkami PCOS.

**GABINET
PSYCHOLOGICZNO - PSYCHOTERAPEUTYCZNY**



Magdalena Rejmer
PSYCHOLOG-PSYCHOTERAPEUTA

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

608 755 070

S/0250

**SPECJALISTYCZNA
PORADNIA RODZINNA
„DOMOWE OGNISKO”**



ul. Malczewskiego 1
(przy Kurii Diecezji Radomskiej)
26-610 Radom, **zapraszamy**
od pn-pt w godz. 15-19

tel./fax: 48 383 66 52,
e-mail: poradnia@radom.opoka.org.pl,
www.dr.radom.opoka.org.pl

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

- duszpasterskie,
- małżeńskie i rodzinne,
- psychologiczne,
- prawne,
- pedagogiczne,
- rozpoznawania płodności,
- systemową terapię małżeństw i rodzin.

Poradnia jest otwarta dla wszystkich
Poradnia jest współfinansowana
przez Prezydenta Miasta Radomia

AP/0030

Zwykle terapię rozpoczyna zalecenie zrzućcia nadwagi, bo tkanka tłuszczowa – choć w niewielkim stopniu – jednak produkuje hormony (także androgeny).

Dokończenie na str. 12.

**GABINET
psychoterapeutyczny
- psychoonkologiczny**



SELF

mgr Violetta Tomczyk
psychoterapeuta
psychoonkolog

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

504 136 859

S/0252

RODZINA

MAŁŻEŃSKIE I RODZINNE WIĘZI

Każdy człowiek, który wkracza w życie małżeńskie, nawiązuje więź z drugim człowiekiem. Między dwojgiem kochających się ludzi tworzy się więź małżeńska. Przez sakrament małżeństwa powstaje więź sakramentalna – pierwsza i najważniejsza więź życia małżeńskiego. Proces kształtowania więzi w życiu małżeńskim i rodzinnym nigdy się nie kończy. Więź między mężem a żoną stanowi fundament wszystkich innych więzi w rodzinie. Niektóre z nich kształtują się wadliwie i związane są z nadmiernym przywiązaniem – „więzieniem” (wręcz uzależnieniem), inne natomiast opierają się na płytkim kontakcie czy chłodnych relacjach. Jeszcze inne mogą dojrzewać w prawdziwej miłości, gdyż opierają się na Panu Bogu, wzajemnym zaufaniu i życzliwości.

Podstawową więzią, od której w dużej mierze zależy atmosfera życia rodzinnego, wzajemne relacje dzieci i rodziców – to czy poszczególni członkowie tej rodziny czują się ze sobą nadmiernie związani, czy też są wobec siebie obojętni – jest więź małżeńska. Łącząca ona małżonków wspólnotą wiary, nadziei i miłości, a także pomaga w zwalczaniu przez nich egoizmu i otwiera na zdolność wzajemnego myślenia o sobie nawzajem oraz o dzieciach. Relacja małżeńska przyczynia się do doskonalenia i wzmacniania jedności rodziców w wychowaniu dzieci.

Więź rodzinna z kolei to szczególnie rodzaj więzi społecznej, opartej na dwóch odrębnych postawach: subiektywnej, czyli świadomości łączności z innymi członkami rodziny oraz poczuciu przynależności do danej rodziny; obiektywnej – opartej na czynnikach działających na rzecz trwałości rodziny, np. prawnych, obyczajowych, religijnych itp. Dlatego też więź rodzinna stanowi niezwykle istotny element, który integruje codzienne życie rodziny, a swój pełny wyraz uzyskuje we wzajemności wszystkich osób w rodzinie – zachowaniu zdrowych, optymalnych granic bez nadmiernego uwikłania między poszczególnymi osobami. Na wzajemność składają się: zrozumienie, zaangażowanie, rodzinna solidarność oraz przestrzeganie określonych norm prawnych, moralnych i obyczajowych. Wiąże się także z poczuciem odpowiedzialności za los rodziny i gotowością podejmowania wyrzeczeń na rzecz pozostałych domowników. Trzeba więc podkreślić, że jest ona nie tylko elementem emocjonalnym, ale przede wszystkim niezastąpionym fundamentem rozwoju osobowego człowieka.

Mówiąc o zdrowym i właściwym pielęgnowaniu więzi w małżeństwie, należy wskazać na elementy – czynniki kształtujące więź małżeńską i rodzinną. Pierwszym czynnikiem jest współrozumienie, będące fundamentem budowania więzi między małżonkami. Polega ono na zdolności do uświadamiania sobie własnych przeżyć i przeżyć drugiej osoby. Kolejnym czynnikiem jest współodczuwanie, na które składają się: sympatia, empatia i współbrzmienie małżonków w poszczególnych obszarach życia małżeńskiego i rodzinnego. Ostatni czynnik to współdziałanie, które tworzy okazję do częstszych kontaktów i wzrostu więzi emocjonalnej. W prawidłowym rozwoju więzi małżonkowie, uwzględniając wszystkie te elementy, powinni dążyć do współdziałania, aby ich małżeństwo oraz zbudowana na nim rodzina funkcjonowały właściwie.

Budowanie małżeńskich i rodzinnych więzi jako elementów scalających najbliższe sobie osoby wymaga dużego trudu i wysiłku, który podejmowany we wzajemnej współpracy pozwala cieszyć się codzienną miłością i pogłębiać ją na wszystkich jej płaszczyznach.

Kamila Rzepka

Doradca Życia Rodzinnego 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**

lek.dent. **Kamil Iwanowski**

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. **572 972 606**

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

J/0064

PCOS – zespół policystycznych jajników

Dokończenie ze str. 11.

Jeżeli kobieta pali, powinna zerwać z nałogiem, ponieważ nikotyna pobudza organizm do produkcji większej ilości androgenów.

W leczeniu zespołu policystycznych jajników niezbędna może być hormonoterapia. Lekarz ordynuje zazwyczaj preparaty, które mają przywrócić regularność cyklu. Zwykle są to

środki antykoncepcyjne. Dzięki „uśpieniu” na jakiś czas jajników w organizmie obniża się stężenie androgenów i poziom LH, w jajnikach przestają pojawiać się torbiele, a same jajniki zmniejszają swoją objętość.

Zespół policystycznych jajników a ciąża

Leczenie hormonalne zespołu policystycznych jajników trwa często wiele lat. Jeśli jednak młoda kobieta

planuje ciążę, po kilku miesiącach terapię się przerywa. Bywa, że ten czas wystarcza, żeby stan hormonalny na tyle się poprawił, by doszło do uwolnienia dojrzałej komórki jajowej i do zapłodnienia.

Czasem jednak konieczne jest podanie leków stymulujących jajeczkowanie.

Młoda kobieta, której lekarz po rozpoznaniu zespołu policystycznych jajników od razu zaleci leczenie, ma spore szanse na ciążę i urodzenie dziecka. Z terapią nie ma co zwlekać, bo objawy zespołu policystycznych jajników nasilają się z wiekiem i później można mieć problemy z poczęciem. Z tego powodu lekarze sugerują kobietom z PCOS, by starały się o dziecko przed 25. rokiem życia.

Zdarza się też tak, że młoda kobieta z wielotorbielowatością jajników zachodzi w pierwszą ciążę i rodzi dziecko, a gdy po jakimś czasie usiłuje mieć drugiego potomka, ma z tym kłopoty. Dlatego, by nie zaprzepaścić

mgr **Michał Gwara**

specjalista
ortopedii narządu ruchu



Mgr Michał Gwara Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest specjalistą ortopedii narządu ruchu.

Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą.

Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną.

Zajmuje się leczeniem:

- bólu kolana, złamania, łokieć tenisisty, łokieć golfisty, ból karku,
- zwyrodnienie stawów, urazy, zespół cieśni nadgarstka, drętwienie,
- choroby zwyrodnieniowe, ostroga piętowa, biodro trzaskające,
- choroby stawu biodrowego, ból karku, ból miednicy, ból pachwiny,
- ból pleców, ból rąk, ból zwyrodnieniowy, bóle kończyn, bóle kości,
- bóle kręgosłupa, ból biodra, zespół bolesnego barku, zespół cieśni,
- zespół ciasnoty podbarkowej, skolioza, płaskostopie, dyskopatia,
- stany pourazowe, bóle reumatyczne, zespoły przeciążeniowe,
- bóle stopy, bóle pooperacyjne, bóle mięśni, rwa barkowa,
- rwa kulszowa, rwa udowa,
- uszkodzenia narządu ruchu,
- kontuzje sportowe,
- uszkodzenia ścięgien,
- uszkodzenia więzadeł,
- torbiele, osteoporoza

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

Radom ul. Lekarska 2A



ortolive.janik



ortolive

F/0595

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

Hubert Kazubiński

**ortopeda i traumatolog
narządu ruchu**

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

**Tel: 48 363 33 73
510 098 225**

AG/0054

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

szans na macierzyństwo, trzeba jak najwcześniej rozpocząć leczenie.

Ważne

Cyklem miesięczkowym steruje układ podwzgórze – przysadka mózgowa – jajnik. Gdy podwzgórze da sygnał przysadce, zaczyna ona produkować dwa ważne hormony: FSH (folikulotropowy) i LH (luteinizujący). Pod wpływem FSH w jajniku wzrasta i dojrzewa pęcherzyk Graafa (produkuje estrogeny oraz niewielką ilość męskich hormonów – androgenów), a w nim – komórka jajowa.

Pod wpływem estrogenów błona śluzowa wyściełająca macicę zwiększa swoją grubość. W ten sposób przygotowuje się do ewentualnego zagnieżdżenia się w niej rozwijającego się zarodka. Kiedy pęcherzyk Graafa pęknie, wydostaje się z niego dojrzała komórka jajowa, która jajowodem zmierza w kierunku macicy. W tym samym czasie pod wpływem hormonu LH pęknięty pęcherzyk Graafa przeistacza się w gruczoł wydzielania wewnętrznego,



LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny

Dariusz Szydło

Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)

- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
- Lakierowanie zębów
- u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWEDENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pekala**

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

AD/0214

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

również dla prywatnych gabinetów
lekarskich i stomatologicznych,
hurtowni farmaceutycznych, aptek

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

tw. ciałko żółte.

Ciałko to zaczyna wydzielać progesteron – hormon, który sprawia, że błona śluzowa macicy rozpułchnia się. Jeśli w trakcie owulacji nie doszło do zapłodnienia komórki jajowej, błona śluzowa złuszcza się i w czasie miesiączki zostaje wydalona na zewnątrz przez pochwę.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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 ortalive

J/0603

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

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

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

ZDROWIE

UROLOGIA

apteka odzienna

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

Bunt dwulatka

Twój słodki dotąd maluch około drugich urodzin zaczyna „pokazywać różki”? Takie zachowania mają swoją nazwę – bunt dwulatka. Jeśli każdą twoją propozycję lub prośbę kwituje stanowczym „nie!”, nie toleruje zakazów, a gdy coś idzie nie po jego myśli, wybucha złością, są to oznaki pierwszego buntu. Jak przejść przez ten trudny okres?

Buntujące się dwuletnie dziecko może wyprowadzić z równowagi nawet najbardziej opanowanego rodzica. Bo gdy na jakiś zakaz czy nakaz reaguje histerią, rzuca się na podłogę albo gryzie, kopie, ciągnie za włosy czy okłada piąstkami dorosłego, a przy tym wrzeszczy wniebogłosy, cierpliwość opiekuna jest wystawiona na ciężką próbę. A bywa, że taka sytuacja powtarza się nawet kilka razy w ciągu dnia! Ale dlaczego właściwie dwulatek tak bardzo się złości?

Przyczyny buntu dwulatka

Od 1. do 2. roku życia następuje duży skok w rozwoju fizycznym dziecka – wstaje na nogi, zaczyna chodzić, a potem eksplorować otoczenie. To pierwszy krok do uniezależnienia się od mamy. Sprawność ruchowa daje maluchowi poczucie, że wiele od niego zależy, dlatego przy każdej okazji sprawdza, jak daleko sięga jego siła. Potrafi podsunąć sobie krzesło, by wejść na parapet, sięgnąć po kubek z blatu, otworzyć szufladę i opróżnić jej zawartość. Równocześnie z ust rodziców ciągle słyszy zakazy (nie zdaje sobie przecież sprawy, że badanie rzeczywistości może być dla niego niebezpieczne). I stąd rodzi się w nim bunt – przeciwstawia się ograniczeniom rodziców, a także próbuje im pokazać: „ja też mam swoje zdanie”, „mam swoje emocje”, „zauważcie mnie”.

Swoją złość i frustrację dziecko manifestuje tak, jak potrafi – może np. krzyczeć, płakać, bić rodzica,

bo nie umie jeszcze inaczej radzić sobie z emocjami, które dosłownie je zalewają. Jest wszak wściekłe na rodziców i cały świat, że nie może robić tego, na co ma ochotę, że nie jest tak łatwo, jak myślało na początku. Dziecko ma prawo do złości. Zadaniem opiekunów jest jednak pomóc mu zrozumieć, co czuje, i nauczyć je, jak ma radzić sobie z emocjami w sposób konstruktywny. To długa nauka (nie potrafi tego nawet wielu dorosłych), a zaczyna się ona właśnie około 2. urodzin.

Bunt dwulatka to początek nauki radzenia sobie z emocjami

Dzieci 2-3-letnie pod wpływem złości mogą kogoś uderzyć automatycznie, zdarza się to nawet starszym przedszkolakom. Dzieci w wieku szkolnym stosują już inne sposoby, mówią

np.: „Odsuń się”, „Jak nie przestaniesz mi dokuczać, to powiem pani”. Dopiero nastolatki mówią jak dorośli: „Za chwilę go uduszę”, co nie oznacza, że to robią, są już jednak bardziej świadomi swoich emocji i potrafią je kontrolować. Ten proces nauki panowania nad emocjami trwa do 13.-14. roku życia, czyli 10-11 lat. To wyższa funkcja mózgu – część odpowiedzialna za kontrolę emocjonalną rozwija się wiele lat na bazie doświadczeń, najintensywniej w 2.-3. roku życia.

Sposoby na złość – własną i dziecka

Gdy buntujący się maluch zaczyna na płuć czy krzyczeć, zastanów się, co się dzieje... z tobą.

Dokończenie na str. 16.

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

AB/0376

**Madam**
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

AB/0377

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


AB/596

MEGA MED
SIŁOWNIA DLA KOBIEĆ

○ Porehabilitacyjne medyczne treningi personalne
○ Kwantowa analiza składu ciała
○ Szybka redukcja tkanki tłuszczowej
-VACU Extreme, Line, Angel
○ VIBROTHERAPIA, FITROLL
Radom, ul. Waryńskiego 1/3/5
48 384 45 00

AB/0084

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

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

*poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰***Centrum Medyczne
MEDiana**

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

Bunt dwulatka

Dokończenie ze str. 15.

Zwykle rodzic sam zaczyna się wtedy złościć, a przez głowę przelatują mu myśli typu: „A to gówniarz, znowu mi to robi”, „Ja mu pokażę, nie będzie mi tu rządził”, a czasami też: „Jestem już bezradna”, „Ale mi się dzieciak trafił, do tatusia podobny”.

Takie myśli nakręcają spiralę złości, dlatego często pierwsze, co opiekun chce zrobić, to spacyfikować dziecko, by się uspokoiło i by dorosły pozbył się dyskomfortu wewnętrznego. Stąd mogą pojawić się impulsywne reakcje. Jednak nie tędy droga.

Po pierwsze: uspokój się i spójrz na sytuację z perspektywy dziecka: „Jest wściekły, bo nie poszliśmy na plac zabaw, tylko do sklepu”. Zrób coś, co

cię wyciszy, np. głęboko oddychaj, licz do dzieśnięciu, bo inaczej istnieje ryzyko, że postąpisz w krzywdzący dla dziecka sposób: szarpniesz je czy skrzyczysz. To może wywołać kolejną falę hysterii. Poza tym pokazujesz mu, że w chwili złości można stosować agresję, a tego właśnie chcesz je oduczyć.

Po drugie: gdy ochłoniesz, podejdź do dziecka i nazwij jego emocje: „Wiem, że się złościś. Nie pozwoliłam ci grzebać w mojej torebce. Masz powód, by się zdenerwować. Złość się. Jestem tutaj”. Zaproponuj



mu bezpieczny sposób wyrażania emocji: niech tupie, zaciska i puszcza piąstki, podrze gazetę, bągrze po kartce.

Po trzecie: nie dopuść, by maluch zrobił krzywdę sobie, np. uderzał głową o ścianę, albo komuś, np. uderzał ciebie. Powiedz: „Wiem, że się złościś. Ale bić nie wolno”. Przytrzymaj go za ręce lub wycofaj się kilka kroków.

Bądź obok, by dziecko mogło przeżyć te emocje przy tobie i nie miało poczucia, że zostawiasz je w trudnej sytuacji.

Po czwarte: gdy emocje już opad-

**GABINET
NEUROLOGICZNY****MAŁGORZATA ZIOŁEK**
lekarz specjalista neurolog**Przyjmuje:**wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul. KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRAPrzyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)Rejestracja
pacjentów: **tel.: 694 88 00 44****Dr n.med. ANDRZEJ BORYSOWICZ**
SPECJALISTA NEUROLOGRadom
ul. Niedziałkowskiego 24**☎ 792 177 877**

N/0459

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta**
*specjalista neurolog*Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

GABINET ORTOPEDYCZNO- -REHABILITACYJNY

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

ASORT

GABINET ORTOPEDYCZNY

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

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa

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

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

AG/0635

na, przytul dziecko (bo poradziło sobie z emocjami). Zanim wróci do zabawy, przytrzymaj je i powiedz np.: „Rozumiem, że się zezłościłeś. Ale kopanie mnie i to było nie w porządku. Tak robić nie wolno. Możesz powiedzieć mi, że jesteś zły. Możesz tupać albo skakać. Bić nie wolno”. W ten sposób uczysz malca, że uczucia są naturalne, ale nie akceptujesz niektórych zachowań pod wpływem tych emocji. To część procesu socjalizacji małego człowieka.

Zasady na co dzień

Zmniejsz oczekiwania. Jeśli dwulatek kręci się przy jedzeniu czy przeciąga chwilę wyjścia z domu, uzbrój się w cierpliwość. Srogie zakazy stosuj, gdy np. bawi się kablami, sięga po nóż ze stołu, wybiega na jezdnię. Zawsze wyjaśnij, dlaczego czegoś zabraniasz.

Dawaj dziecku wybór, np.: „Chcesz założyć bluzeczkę z samochodem czy z dinozaurem?”, „Zjesz serek waniliowy czy truskawkowy?”. Podejmowanie decyzji da maluchowi dużo satysfakcji i poczucie, że liczysz się z jego zdaniem. Ogranicz też protesty.

Krytykuj zachowanie, nie dziecko. Kiedy źle postąpi, powiedz, że nie podoba ci się jego zachowanie. Nigdy nie mów: „Jesteś niegrzeczny, niedobry”, bo to podkopuje jego wiarę w siebie.

dr **Dzmitry Voran**
z Ortopedii i Traumatologii
Narządu Ruchu



Dr **Dzmitry Voran** jest specjalistą z Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu. Staż lekarski ponad 16 lat. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w szpitalu SPSK im.prof. Adama Grucy CMKP w Ostrołce oraz na stażach i kursach za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego (jedno- i dwuprzeczołowe),
- artroskopie i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego,
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej.

Operacje i zabiegi przeprowadza w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, gdzie oferujemy:

- dość krótkie terminy oczekiwania na operacje (średnio 2-3 miesiące),
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezjologiczną, która zapewni bezbolesny śród- i pooperacyjny okres pobytu na oddziale.

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik f ortolive

F/0595

Zamiast zabraniać, mów, co wolno. Kiedy np. dziecko maluje kredką po ścianie, podaj mu kartkę, mówiąc: „Rysujemy na kartce. Możesz narysować żabkę albo pieska. Co wolisz?”.

Zapobiegaj awanturze. Usun z zasięgu wzroku i rąk dziecka niebezpieczne przedmioty, np. lekarstwa. Gdy wybieracie się na spacer, zadбай, by było wypoczęte i syte, bo zmęczenie i głód potęgują napady złości. Odpowiednio wcześniej uprzedzaj o zakończeniu zabawy – zamiast: „Kończymy oglądać bajkę, czas na kąpiel”, powiedz: „Możesz oglądać telewizję jeszcze kilka minut, a potem idziemy się kąpać”.

Bądź konsekwentna. Jeśli na coś się nie zgadzasz, nie odwołuj zakazów, nawet gdy histeria dziecka sięga zenitu. Jeśli ulegniesz mu choć raz, przekonasz się, że krzykiem czy płaczem może coś na tobie wymusić i zacznie sprawdzać to w różnych sytuacjach.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

- artroskopia kolana
- rekonstrukcja więzadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje 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

AG/0041

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

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

HEMATOLOGIA
www.zdrowko.com

Jakie choroby mogą zaatakować Twoje uszy?

Jedną z najczęstszych przyczyn problemów z uszami jest tzw. przewianie. Pewnie każdy chociaż raz w życiu doświadczył bólu ucha spowodowanego przez szybką jazdę autem z otwartym oknem czy po wyjściu na zewnątrz z mokrą głową w nieciekawą pogodę. Musisz wiedzieć, że dbanie o uszy (również o ich prawidłową higienę) jest bardzo ważne, ponieważ źle realizowane może doprowadzić do uszkodzeń.

Obecnie nie zaleca się już czyszczenia uszu za pomocą patyczków kosmetycznych, zwłaszcza jeśli robi się to nieostrożnie. Alternatywą są krople, które rozpuszczają zalegającą w uszach woskowinę. Coraz częściej można kupić je w aptekach lub drogeriach.

Całkiem częstą przyczyną problemów z uszami są także zapalenia narządu słuchu. Może to dotyczyć ucha wewnętrznego, środkowego i zewnętrznego.

Osłabiony układ odpornościowy, alergię czy długotrwały stres mogą doprowadzić do spustoszenia w Twoim organizmie, a wtedy wirusy i bakterie tylko czyhają na to, aby się u Ciebie rozgościć na dłużej. Tak jest niestety w przypadku dolegliwości związanych z uszami, które mogą pojawiać się cyklicznie i przewlekle. Co więcej, nawet problemy z zębami mogą prowadzić do rozprzestrzeniania się stanu zapalnego promieniującego do ucha.

A co jeśli doskwierający ból dopadnie Cię w weekend?

Zapraszamy w każdą sobotę do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom (ul. Skrajna 113, tel. 694 880 044).

Podjeżdżasz problemy z uszami? Zobacz, czy masz te objawy!

Jakie objawy mógłbyś wymienić w pierwszej kolejności w kontekście problemów z uszami? Pewnie ból lub swędzenie. A musisz wiedzieć, że symptomy towarzyszące problemom narządu słuchu mają naprawdę szerokie spektrum.

Podczas infekcji ucha możesz także mieć następujące objawy:

- uczucie ciała obcego w uchu,
- szumy uszne,

- niedosłuch,
- uczucie zatkanego ucha,
- zaburzenia snu,
- wyciek płynu z ucha,
- zawroty głowy,
- migrena,
- wysoka gorączka,
- senność,
- apatia,
- rozdrażnienie,
- nudności czy biegunka.

Choroby uszu często powiązane są z innymi schorzeniami, a jeszcze częściej z... aktualnymi infekcjami (np. grypą). Dlatego konsultacja z lekarzem jest po prostu niezbędna. Z uszami nie ma co ryzykować, nikt przecież nie chce w żaden sposób (nawet minimalny) doznać uszczerbku na zdrowiu w tym obszarze.

Co zrobić ze swędzeniem w uszach?

Swędzenie w uchu może być spowodowane w znacznej mierze nieprawidłową higieną uszu. Dlatego jeśli rzadko o nie dbasz lub czyścisz je nieprawidłowo patyczkami, zbyt głęboko je dociskając, możesz spodziewać się odpowiedzi organizmu.

Swędzenie może być także objawem rozwijającej się infekcji, czyli zapalenia ucha. Zazwyczaj dotyczy to ucha środkowego i zewnętrznego.

Dodatkowo problemy z uszami mogą obejmować także samą skórę. Zakażenia grzybicze uwidaczniają się w niewrażliwych miejscach, jak skóra na uszach czy w środku, ponieważ jest to idealne miejsce na ich bytowanie.

Jeśli pojawia się swędzenie, to może być to również objaw kontaktu z jakimś alergenem. Osoby z wadą wzroku i noszące regularnie okulary korekcyjne czasem doświadczają takiego problemu.

Nierzadko swędzenie może być po prostu efektem podrażnienia mechanicznego, również przez kosmetyki, tj. szampony czy płyny do kąpieli, które mogą naruszyć delikatne struktury ucha zewnętrznego.

Jaki z tego wniosek?

Problemy z uszami, choć często przewlekłe, w dużej mierze zależą od pra-

**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 pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego**

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

widłowego leczenia i przede wszystkim regularnego zażywania leków. Oczywiście, że nie chce Ci się tego robić, kiedy ból ustępuje. Ale uwierz, że przyjęcie leków zgodnie z zaleceniami lekarza jest krokiem mającym chronić Cię przed nawrotem choroby.

Jakie leki może przepisać lekarz na ból ucha?

Oczywiście to, jakie leki zostaną Ci przepisane, zależy w dużej mierze od objawów Twojej choroby.

Jeśli pojawił się u Ciebie tylko (lub aż) ból i obrzęk, ale nie masz wysokiej gorączki ani innych objawów, to prawdopodobnie zostaną Ci zalecone krople z antybiotykiem do stosowania miejscowego.

Jeśli natomiast infekcja rozszerza się, to lekarz może włączyć także inne leki (np. antybiotykoterapię doustną), które będą wspierać organizm w walce od środka.

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

lek. med. Piotr Słyk

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

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

N/0215

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

N/0398

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu

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

ZAPISY NA WIZYTY ☎ **796 965 050**

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz, 26-612 Radom, Skrajna 113 -Halinów

W konkretnych przypadkach zaleca się:

- przy zapaleniu ucha zewnętrznego zastosowanie miejscowych antybiotyków, np. aminoglikozydów (gentamyna, neomycyna) czy fluorochinolonów (cyprofloksacyna);
- przy doraźnym leczeniu bólu stosuje się niesteroidowe leki przeciwzapalne, dostępne bez recepty w każdej aptece;
- przy uczuciu zatkania ucha konieczne może okazać się przepłukanie ucha z zalegającej tam wydzieliny;
- przy zapaleniu ucha wewnętrznego stosuje się zazwyczaj antybiotykoterapię na bazie penicyliny lub linkozamidów, a także objawowe leczenie przeciwgorączkowe i przeciwbólowe;
- przy alergii kontaktowej najważniejsze jest ustalenie, co jest przyczyną problemów i wyeliminowanie tego składnika z codziennego życia, a reakcję uczuleniową traktuje się lekami przeciwhistaminowymi, które dosyć szybko są w stanie złagodzić świąd i obrzęk;
- przy grzybicy ucha zazwyczaj stosuje się leki przeciwgrzybicze, np. fluconazol czy nystatynę, a także usuwanie wydzieliny z ucha, która może przyczyniać się do narastania grzybów.

Czy po konsultacji lekarskiej na problemy uszne możesz dostać zwolnienie i receptę?

Oczywiście, że tak, jeśli tylko lekarz uzna, że jest taka konieczność. Z pewnością zapyta o Twój tryb pracy – przecież nie będziesz w stanie skupić się na niej, jeśli niedosłyszysz, a w dodatku doskwiera Ci ból ucha i gorączka.

Pacjentów zainteresowanych rozwiązaniem ww. problemów na konsultację do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom (ul. Skrajna 113, tel. 694 880 044) zapraszają poleceni przez pacjentów laryngolog – dr Krystyna Budzynowska i dr Wojciech Chlebny.

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom, rejestracja:
ul. Focha 12/7 tel. **608460030**

N/0290

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16



WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM

694 880 044

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 Pajęczkowski

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, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIE

ZDROWIE

PORADNIE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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**

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

Wszystko się kręci wokół dzieci

Tak to już jest, że każdego roku we wrześniu w centrum naszej uwagi stawiane są przede wszystkim dzieci, i to wokół nich kręci się nasze życie.

Dla wszystkich nas: rodziców, dziadków, sąsiadów, wujków i cióć oraz przede wszystkim dla dzieci, wrzesień to miesiąc szczególnie wymagający i jednocześnie szalony. Wakacji nadszedł kres, czas pójść do szkoły. Wiele naszych pociech po raz pierwszy idzie do: żłobka, przedszkola, szkoły podstawowej czy średniej lub rozpoczyna pierwszy rok studiów. Dla nich wszystkich to czas wyjątkowy, bo każde wkraczanie w nowe środowisko jest trudne. W ich umysłach rodzi się ciekawość i nadzieja, ale i wiele obaw, niepewności, a czasem lęk czy nawet strach. Pojawiają się też pytania: jak to będzie i z kim, czy dam radę? Przekraczają oni kolejne granice, wchodzą na kolejne stopnie edukacji.

Rozpoczynający się rok szkolny to wyzwanie, z którym wszyscy musimy się zmierzyć. Najtrudniej jest w rodzinach „pierwszaków”, zwłaszcza tych najmłodszych. Pierwsze dni w żłobku, przedszkolu czy w szkole podstawowej wywołują wiele emocji. Co za tym idzie wymagają od rodziców poświęcenia swoim pociechom więcej czasu. A o to wcale łatwo nie jest. Wszak wszyscy mamy obowiązki zawodowe czy domowe i związane z nimi sprawy, których nikt za nas nie załatwi. Znanie powiedzenie: „Są sprawy ważne i ważniejsze” jasno wskazuje, że wrzesień to miesiąc, w którym najważniejsze są nasze dzieci. Towarzyszenie im podczas pierwszych dni w placówkach oświatowych, słuchanie relacji z tego jak minął dzień, a przede wszystkim umiejętna pomoc w interpretacji wszystkich zdarzeń, których doświadczyli – to zadanie dla nas, dla całej rodziny. Kolejnym bardzo istotnym zadaniem i okazją jednocześnie jest budowanie naszego autorytetu. I w tym miejscu trzeba przypomnieć starą dobrą zasadę. Swoją autorytet buduje się, wskazując i ukazując innym ludzi jako autorytety. Babcią, sąsiadką, nauczycielką czy nauczycielem, pani woźną – wszystkich ich można wskazać, aby zbudować swój autorytet. Dzieci potrafią pilnie słuchać i wnikliwie obserwować. Dlatego też nie skupiaj się na tym co złe w ludziach, których na co dzień spotyka twoje dziecko. Zauważaj i komentuj to co w nich dobre. Bo jak mawia polskie przysłowie: „Czym skorupka za młodu nasiąknie, tym na starość trąci”.

Nasze najmłodsze skarby, nasze dzieci czy wnuki wyzwalają w nas mnóstwo energii i zapału do realizacji zadań, które stawia przed nami kolejny rok szkolny. We wrześniu układamy plany, ustalamy harmonogramy kolejnych dni tygodnia, decydujemy o zajęciach dodatkowych naszych pociech, główkując jak to wszystko posklejać w harmonijną całość. Niezła zabawa. Trochę jak układanie puzzli. Kiedy, kto i za co odpowiada. Przecież kochając, chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej. Przy okazji dla siebie również, bo przecież nikt nie lubi utrudniać sobie życia. Okazuje się jednak, że często nie da się wszystkim dogodzić. Wtedy warto szukać kompromisu. Mimo że nie łatwo to zaakceptować, czasami aby wypracować wspólne rozwiązanie (z zachowaniem szacunku dla członków naszej rodziny czy dla rodziców innych dzieci), konieczne jest cofnięcie się o krok, ustąpienie. To ważna i potrzebna nauka również dla najmłodszych, przecież one też w tym wszystkim uczestniczą. Towarzysząc nam w pokonywaniu przeszkód i ucząc się od nas, jak to się robi.



Wrzesień daje nam mnóstwo powodów do uśmiechów i radości: pierwsze sukcesy edukacyjne, wspólnie spędzony czas z rodziną i wyjątkowa troska o nasze pociechy. Potem, w kolejnych miesiącach to już będzie się toczyło siłą rozpędu. Będziemy odliczać dni do świąt, do ferii i do wakacji. Będą sukcesy i porażki, ale już nie tak ekscytujące, jak w tych pierwszych dniach nowego roku szkolnego.

Niestety wrzesień to również bardzo często wielkie pole minowe, na którym jeden nieuważny krok może zniweczyć to wszystko, co z mozołem budowaliśmy w okresie wakacji. Kłótnie, przepychanki, roszczenia i wzajemne obwinianie się, że nie wszystko ułożyło się jak chcieliśmy i jak sobie zaplanowaliśmy. Dlatego tak istotny jest dobrze ułożony harmonogram, według którego będziemy się poruszać przez kolejnych dziesięć miesięcy. To narzędzie do tego, by zadbać też o czas dla siebie. Poza tym istotna jest również rozmowa. Tylko dzięki niej jesteśmy w stanie przekazać co dla nas ważne, jakie mamy oczekiwania i cele. **W tych trudach układania naszej codzienności od nowa nie zapominajmy również o sile wszechmogącej życzliwości.**

Gumek

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0549

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II'

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

**Świadczymy usługi
medyczne bezpłatnie
w oparciu o umowę
z NFZ**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

C/0269

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog
dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Marzena Hinz

lek. chorób wew.

Wiesława Korycka

specj. ch. wewn., specj. med. rodz.

Agnieszka Lengowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Piotr Liss

specj. ch. dziecięcych, alergolog

Marzena Maksym

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Iwona Orczykowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodz.

Barbara Skowrońska-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



Istnienie Kościoła w Państwie Środka stoi pod dużym znakiem zapytania. Oto kolejny „problem” papieża Franciszka.

W Chinach żyje około 12 milionów katolików. Jeśli Kościół nie podejmie dialogu z władzami, to postawi wszystko na ostrzu noża. Dialog jest potrzebny po to, by misja prowadzona wcześniej przez wiele lat (mniej lub bardziej oficjalnie) nie została zniszczona. Funkcjonujące obecnie w Chinach prawo właściwie w zarodku chce niszczyć działające wspólnoty. Za wyznawanie lub przekazywanie wiary można trafić do obozu pracy. Zdarzają się również aresztowania biskupów, zaginięcia lub śmierci kapłanów w niewyjaśnionych okolicznościach. Władze prowincji zachęcają do donosów na „podziemne” wspólnoty religijne. Obywatele, którzy poinformują władzę o „nielegalnych działaniach religijnych”, mogą liczyć na nagrody pieniężne od 3 do 10 tys. juanów (od ok. 400 do ponad 1,3 tys. euro).

Wspomniane działania pokazują, że władza dąży do pełnej kontroli w sferze religijnej. Kościół podziemny jest przymuszany, żeby dostosowywać się do wytycznych porozumienia zawartego między rządem Chin a Watykanem. Porozumienie dotyczy właściwie tylko nominacji biskupów. W myśl podpisanych zasad kandydatury przyszłych biskupów ma zatwierdzać rząd w Pekinie, po czym nazwiska duchownych mają być przesyłane do Ojca Świętego, który będzie wydawał dekrety o ich mianowaniu. Władze chińskie interpretują jednak porozumienie po swojemu. Zaczęły używać go przeciwko katolickim księżom i wiernym. Przewaga jest niestety po stronie władz komunistycznych, które nie przestrzegają podpisanych zobowiązań.

Zjazd partii z jesieni 2017 r. przyczynił się do zmiany konstytucji, która od tamtego czasu umożliwiała wielokrotny wybór na urząd prezydenta tej samej osoby. Przewodniczący również zaostrzenie norm dotyczących życia religijnego. Postanowienia partii są obecnie wywieszane przy wejściach do świątyń, tak aby każdy dobrze znał obowiązujące zasady. Dzieci do 18. roku życia nie mogą uczestniczyć w nabożeństwach. Jest to sprawdzane przez policję. Dorośli nie mogą przekazywać wiary nieletnim. Istnieje ponadto nakaz odśpiewywania hymnu państwowego przed każdą liturgią. Architektura kościoła musi być chińska. W przeciwnym wypadku władza może zburzyć taką świątynię. Wszystkie te działania dowodzą, że komunistyczne władze Chin chcą coraz mocniej kontrolować i osłabiać miejscowy Kościół.

Kościół w Chinach podzielił się w połowie XX w. Z kraju usunięto wówczas wszystkich misjonarzy, w tym także innych obcokrajowców, oskarżając ich o szpiegostwo. Chińscy duchowni byli mocno prześladowani. Większość z nich aresztowano i poddawano indoktrynacji. Kilku biskupów poddało się jednak komunistycznej władzy i założyli Patriotyczne Stowarzyszenie Katolików Chińskich. Większość księży i świeckich pozostała jednak wierna papieżowi. Napięta sytuacja poskutkowała zerwaniem stosunków ze Stolicą Apostolską. W 1957 r. zostali wybrani i wyświęceni pierwsi biskupi bez zgody Watykanu. Rozłam utrwalił się i trwa do dzisiaj. Dyplomacja watykańska od wielu lat podejmuje próby dialogu z komunistycznymi władzami. Jest to jeden z ważnych problemów, z którym zmagają się papież, a którego my w Polsce na co dzień nie dostrzegamy.

JT/JJ

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

WROMED AB/0136

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

Wakacje 2022 na Wjazdowej



Pracownicy Specjalistycznego Ośrodka Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Polskiego Związku Głuchych w Radomiu jak co roku starają się w okresie

wakacji przygotować atrakcyjny program uzupełniający regularne zajęcia terapeutyczne. Są to ciekawe spotkania grupowe, warsztaty, wycieczki, gry i zabawy w plenerze. Tegoroczne wakacje również były bardzo intensywne, a dzięki spotkaniom nawiązały się nowe znajomości i – mamy nadzieję – przyjaźnie wśród naszych pacjentów.



Po czasach pandemii i ogólnej izolacji potrzeba spotkań i komunikowania jest ogromna, a dla młodych ludzi jest szczególnie ważne, aby dostrzegali jej pozytywny wpływ na swoje życie. Nic nie jest w stanie zastąpić kontaktu z drugim człowiekiem. Umiejętność funkcjonowania w grupach, głównie grupach rówieśniczych, pozwala na zaspokojenie określonych potrzeb emocjonalnych, ekspresję własnych uczuć, akceptację siebie i rozwijanie wielu umiejętności.

W ramach tegorocznych wakacji odbyła się wycieczka pod hasłem „Nowoczesność i historia”. Odwiedziliśmy Centrum Nauki Leonardo

da Vinci w Chęcinach oraz Zamek Rycerski w Sobkowie. Pierwsza atrakcja przybliżyła nam tajniki wielu różnych dziedzin nauki, pozwoliła przeprowadzić różne eksperymenty związane z funkcjonowaniem naszego organizmu oraz zobaczyć interesujące wystawy i ekspozycje. Wizyta w Sobkowie była natomiast niezapomnianą podróżą w czasie, którą poprowadził przewodnik w szlacheckim stroju, prezentując zwyczaje, rycerskie hełmy, uzbrojenie, a nawet broń palną. Nie zabrakło też spotkania

z naturą: przejażdżki konne i pokaz ptaków drapieżnych na długo zostaną w naszej pamięci.

Podczas tegorocznych wakacji w naszym ośrodku odbyły

się także liczne spotkania, zabawy w plenerze oraz warsztaty ekologiczne. Pozostały nam piękne wspomnienia,

Porady chirurgiczne i onkologiczne

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

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

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

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

a spędzony wspólnie czas dodał energii i motywacji na nowy rok szkolny i do dalszych działań terapeutycznych.

Zajęcia w naszym ośrodku trwają przez cały rok. Zapraszamy do Specjalistycznego Ośrodka Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu PZG w Radomiu. Wszystkie świadczenia i usługi realizowane są w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Szczegóły pod numerami telefonów: 48 362 84 74 lub 696 489 002.

Karolina Mroczek-Luszczyk.

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu



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 wspomaganie 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



CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO



wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja



Narodowy Fundusz Zdrowia

ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzynowe • 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

REHABILITACJA

ZDROWIE

ZDROWIE

CHIRURGIA

SKLEP MEDYCZNY

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Lęk separacyjny

Lęk separacyjny to zaburzenie, w którym pacjent wyjątkowo obawia się rozłąki ze swoim bliskim. Jest on również związany z uporczywymi myślami dotyczącymi rozstania z ukochanymi ludźmi, ale i z dolegliwościami fizycznymi. Jednostka ta występuje przede wszystkim u dzieci, ale lęk separacyjny spotykany jest również i u dorosłych. Jak można stwierdzić, że doświadczamy lęku separacyjnego? Jakie są jego objawy?

Lęk separacyjny to rodzaj zaburzeń lękowych – jednych z najczęstszych problemów, z którymi stykają się psychiatry. Takie jednostki jak napady paniki czy klaustrofobia są raczej powszechnie znane, wyróżnia się jednak bardzo wiele różnych zaburzeń psychicznych związanych z odczuwaniem przez pacjentów lęku. Takim mniej znanym – mimo że stosunkowo dość często występującym – zaburzeniem lękowym jest właśnie lęk separacyjny.

Czym jest lęk separacyjny?

W literaturze anglojęzycznej lęk separacyjny bywa określany skrótem SAD, który wywodzi się od angielskiej nazwy *separation anxiety disorder*. Istotą lęku separacyjnego jest występowanie u pacjenta obaw w sytuacjach, w których miałby on rozstać się – nawet na bardzo krótki czas – z jakąś bliską mu osobą. Występowanie takiego zjawiska z pewnością jest zrozumiałe dla rodziców – na wczesnych etapach życia (typowo około

9-11 miesięcy życia) dziecko zaczyna reagować płaczem, złością czy drażliwością w sytuacjach, kiedy rodzice (zazwyczaj mama) znikają z jego pola widzenia. Maluchy w tym okresie swojego rozwoju mogą również stawać się wstydliwe i unikać kontaktu z obcymi.

Rzeczywiście jest tak, że faza lęku separacyjnego w pewnym momencie życia dziecka jest niejako zjawiskiem naturalnym, jednakże tylko dopóty, dopóki tenże lęk nie osiąga natężenia patologicznego. Podkreślenia wymaga również to, że jeżeli obawy przed rozstaniem z rodzicami stanowią naturalny etap rozwoju dziecka, to po pewnym czasie (różnym dla odmiennych dzieci, zazwyczaj pomiędzy 3 a 5 rokiem życia) po prostu ustępują. W przebiegu lęku separacyjnego dzieje się jednak inaczej – dziecko dorasta i nadal doświadcza nieprzyjemnych dolegliwości, kiedy tylko ma rozstać się na chwilę z bliskimi.

Ciąg dalszy na str. 24.

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

**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

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

F/0456

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: **722 341 247**

F/0071

USG**dr n.med. Jarosław Więckowski**
*specjalista radiodiagnostyki***BADANIA:**jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziściaczkowe,
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

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

F/0331

Lęk separacyjny

Ciąg dalszy ze str. 23.

Lęk separacyjny według różnych autorów spotykany jest u dzieci z różną częstością, ogólnie jednak szacuje się, że cierpieć na niego może nawet 5% spośród wszystkich pacjentów pediatrycznych. Podobnie jak w przypadku innych rodzajów zaburzeń lękowych, lęk separacyjny częściej niż u chłopców występuje u dziewcząt. Objawy lęku separacyjnego pojawiać się mogą

u kilkulatek, ale i możliwa jest sytuacja, gdzie dolegliwości związane z tym zaburzeniem wystąpią dopiero wtedy, kiedy dziecko zacznie dorastać i wejść w wiek nastoletni.

Przyczyny lęku separacyjnego

Za przyczynę lęku separacyjnego uznawane jest łączne działanie trzech grup czynników: biologicznych, psychologicznych oraz środowiskowych. Biologiczne podłoże lęku separacyjnego miałyby być związane z dziedzicznymi przez pacjentów genami – zauważalna jest bowiem większa tendencja do występowania lęku separacyjnego u tych dzieci, w których rodzinach ktoś (szczególnie matka lub ojciec) sam cierpiał na jakieś zaburzenia lękowe. Zwiększone ryzyko pojawienia się SAD mają również i te pociechy, których rodzice cierpią na innego typu zaburzenia psychiczne, takie jak np. depresję.

W przypadku psychologicznych czynników wpływających na rozwój lęku separacyjnego wyróżnia się przede wszystkim problemy z właściwym

reagowaniem psychiki pacjenta na odczuwany przez niego strach. Nieumiejętność prawidłowego reagowania na przykre emocje i związana z tym swego rodzaju nadwrażliwość emocjonalna mogą doprowadzać do występowania różnorodnych zaburzeń lękowych, w tym również i do lęku separacyjnego.

Z kolei wśród czynników środowiskowych, które mogą stanowić przyczyny lęku separacyjnego, wyróżnia się różne problemy związane z opieką rodzicielską, ale i nie tylko. Sprzyjać temu zaburzeniu lękowemu może zarówno nadmiar troski ze strony opiekunów, jak i niedostatek uwagi poświęcanej małemu człowiekowi. Choroba rodzica, utrata przez niego pracy czy rozstanie małżonków, również mogą prowadzić do wystąpienia u dziecka lęku separacyjnego. Zwraca się też uwagę na to, że lęk separacyjny może się pojawiać w związku z doświadczeniem jakiejś katastrofy czy po udziale w wypadku (np. samochodowym). Ryzyko wystąpienia tego problemu wzrasta również wtedy, gdy dziecko staje się ofiarą prześladowania ze strony rówieśników oraz w momencie, gdy mały pacjent doświadcza w domu jakiejś formy przemocy.


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

- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZZapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30

M/0382

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: **666 128 195, 566 566 001****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

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY**Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.****Agata Nowakowska Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatria

tel: **506 472 466**

lekarz specjalista psychiatria

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 15,30Centrum Medyczne  **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

**Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60**

S/0414

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



Objawy lęku separacyjnego

Lęk separacyjny – jak można się dość łatwo domyślić – pojawia się przede wszystkim w sytuacjach, kiedy pacjent doświadczający tego problemu ma się rozstać z kimś bliskim. Przykładem takiej sytuacji może być wyjście rodzica czy to do pracy, czy też – nawet na dosłownie chwilę – do sklepu. Pacjent może również doświadczać objawów lęku separacyjnego wtedy, kiedy to on sam ma opuścić dom – w przypadku dzieci dotyczy to przede wszystkim sytuacji, kiedy mają się one udać do szkoły.

Lęk separacyjny objawiać się może różnie w zależności od tego, ile lat ma dziecko doświadczające tego problemu. Najmniejsze dzieci widząc, że ich opiekun ma je opuścić, mogą reagować na to drażliwością, wybuchami złości czy płaczem. Starsze pociechy mogą zaś podejmować się wszelkich starań, byle tylko pozostać z rodzicem – mogą one na przykład skarżyć się na jakieś dolegliwości somatyczne (choćby na ból brzucha), w celu uniknięcia pójścia do

szkoły.

Dla lęku separacyjnego charakterystycznych jest kilka problemów, takich jak:

- nieuzasadniony lęk dotyczący rozstania z opiekunem – co ważne, lęk ten pojawia się nie tylko wtedy, kiedy ma już dojść do czasowej rozłąki, ale i również na samą myśl o takiej
- możliwości;
- częste pojawianie się obaw dotyczących śmierci lub zachorowania na jakieś ciężkie schorzenie przez bliską osobę;
 - koszmary nocne, których tematyka dotyczy rozstania z bliskimi – dzieciom może np. śnić się to, że zostaną one porwane i w ten sposób oddzielone

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

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

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

ORTO-LIVE — JANIK —

specjalista chirurgii ogólnej
Dr n. med. **Michał Janik**
Certyfikowany chirurg bariatryczny
Wykonuje operacje estetyczne
po chirurgicznym leczeniu otyłości.

Wykonuje zabiegi z zakresu:
medycyny estetycznej, laseroterapii
oraz przeszczepy włosów metodą FUE,
a także dermatochirurgii.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji:
chirurgicznego leczenia otyłości
plastyki powłok brzusznych
plastyki przepuklin
chorób dróg żółciowych

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10-17.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

ortolive.janik ortolive

F/0595

od swoich ukochanych osób.

W przebiegu lęku separacyjnego pacjenci mogą doświadczać również rozmaitych dolegliwości somatycznych. Podobnie jak uczucie lęku, pojawiać się one mogą już bezpośrednio w związku z separacją, ale i podczas wyobrażania sobie takiej możliwości. Tego rodzaju fizycznymi objawami lęku separacyjnego mogą być:

- bóle głowy,
- bóle brzucha,
- zaburzenia snu,

Dokończenie na str. 26.

ORTO-LIVE — JANIK —

www.ortolive.pl, ortolive.janik@gmail.com
prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych
u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia 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

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

REUMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

Lęk separacyjny

Dokończenie ze str. 25.

- nudności,
- wymioty,
- światłowstręt,
- bóle w klatce piersiowej,
- zawroty głowy.

Ważne

Lęk separacyjny: rozpoznawanie

Zaburzenia lękowe w postaci lęku separacyjnego rozpoznaje się przede

wszystkim na podstawie stwierdzenia charakterystycznych dla tej jednostki problemów. Wymaga jednak podkreślenia to, że wysunięcie podejrzenia lęku separacyjnego nie zwalnia lekarza od przeprowadzenia u pacjenta dokładnej diagnostyki. Taka konieczność związana jest z tym, że u pacjentów z SAD nierzadko współistnieją inne zaburzenia psychiczne. Wśród jednostek, które spotykane są częściej u osób cierpiących na

lęk separacyjny, wymieniane są m.in. zaburzenia depresyjne, ADHD oraz choroba afektywna dwubiegunowa.

Lęk separacyjny u dorosłych

Jeszcze do niedawna uważano, że lęk separacyjny jest czysto dziecięcym zaburzeniem psychicznym i że do jego rozpoznania konieczne jest wystąpienie objawów tej jednostki, zanim pacjent ukończy 18 rok życia. Oznaczało to, że pacjent mógł borykać się z objawami lęku separacyjnego w dorosłym życiu, jednak początek zaburzeń musiał wystąpić przed uzyskaniem przez niego pełnoletności. Obecnie pogląd ten uległ zmianie i lęk separacyjny można rozpoznawać u osób, u których dolegliwości charakterystyczne dla tej jednostki wystąpią w dowolnym momencie ich życia.

Lęk separacyjny występujący w którymkolwiek momencie życia z pewnością można znacznie pogarszać jego jakość, szczególnie jednak zauważalne może to być właśnie u starszych pacjentów. Dorosły z lękiem separacyjnym może doświadczać lęku przed rozstaniem czy to ze swoim partnerem, czy też ze swoimi dziećmi. Tego rodzaju problem może w wyjątkowy sposób zaburzać funkcjonowanie pacjenta – dorośli z SAD mogą unikać np. chodzenia do pracy, co w dość oczywisty sposób może odbijać się na funkcjonowaniu czy to ich związków, czy też całego rodziny.

Lęk separacyjny: leczenie

Leczenie lęku separacyjnego opiera się na oddziaływaniach psychoterapeutycznych. Nie jest możliwe wskazanie jednego, konkretnego rodzaju terapii, który może pomóc pacjentowi zwalczyć lęk separacyjny – u jednych chorych najlepsze efekty uzyskiwane są dzięki terapii poznawczej, innym osobom pomaga z kolei psychoterapia poznawczo-behawioralna. Niezwykle ważną rolę w łagodzeniu objawów lęku separacyjnego odgrywa również psychoedukacja.

U osób z SAD leczenie farmakologiczne bywa wdrażane, jednakże jest to tak naprawdę rzadkość. Pacjentom cierpiącym na lęk separacyjny czasami zalecane jest stosowanie preparatów przeciwdepresyjnych (np. z grupy SSRI). Takie postępowanie zarezerwowane jest raczej tylko dla tych osób, u których objawy lęku są najbardziej nasilone oraz dla tych, u których nefarmakologiczne metody leczenia nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Autor: lek. Tomasz Nęcki

Źródło: poradnikzdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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



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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykiania 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**

Czego może nas nauczyć biblijna opowieść o Hiobie?

Księga Hioba to przejmująca opowieść o cierpiącym człowieku i jego sporze z Bogiem. To także wielka próba zmierzania się z pytaniem o sens ludzkiego cierpienia. Symboliczna pod tym względem jest biblijna postać Hioba. Jego żona i przyjaciele nie potrafią towarzyszyć mu w nieszczęściu, wręcz przeciwnie, oskarżają go, potęgując jego samotność i zagubienie. Hiob wpada w stan opuszczenia i niezrozumienia. Ale właśnie poprzez tę skrajną kruchość, odrzucając wszelką obłudę i obierając drogę szczerości wobec Boga i wobec innych, okazuje się, że jego uporczywe wołanie dociera do Boga, który w końcu odpowiada. Potwierdza, że jego cierpienie nie jest jakąś naganą ani karą, nie jest też stanem oddalenia od Boga ani oznaką Jego obojętności. Z poranionego i uzdrowionego serca Hioba wypływa tętniąca życiem i wzruszająca wypowiedź, skierowana do Pana: „Dotąd Cię znałem ze słyszenia, teraz ujrzało Cię moje oko” (Hi 42,5).

Każdy może stać się biblijnym Hiobem, który wobec dotykającej go choroby, szuka na nią odpowiedzi. I niekiedy rozpoczyna dramatyczny spór z Bogiem, bo nie bardzo wie, jak ma się odnaleźć

ze swoim dotychczasowym życiem wobec tego rodzaju doświadczenia.

W tym sporze, w tym poszukiwaniu dowiadujemy się najpierw, że to Bóg jest początkiem porządku istnienia i uniwersalnej harmonii, jako Stwórca świata i Pan życia. Człowiek nie może się z Nim równać i nie powinien tego robić. Dla człowieka wierzącego ta prawda jest gwarantem jego życia i prawdziwego dobra, nawet wtedy, gdy wydaje mu się, że Bóg o nim zapomniał, albo stawia go wciąż w obliczu kolejnych przeciwności. Ten fakt nie jest tylko tanią pociechą, ale wypływa ze świadomości, że całe ludzkie życie upływa przed Bogiem. Hiob to rozumiał. Punkt widzenia człowieka i punkt widzenia Boga spotkały się ze sobą. Nie dokonało się to na płaszczyźnie chłodnej, czysto racjonalnej logiki, albo w klimacie wzajemnych oskarżeń i pretensji, ale na fundamencie ufnej miłości.

Wiele osób w obliczu cierpienia

buntuje się aż do negowania istnienia Boga i Jego dobroci. Mają o Nim swowicie błędne wyobrażenie, którego uparczywie się trzymają. Dlatego zamykają się na Niego, tracąc jednocześnie szansę na uzdrawiające spotkanie. A przecież nie chodzi tylko o zdrowie ciała, co w obliczu choroby wydaje się zrozumiałe i najważniejsze, ale o pokój ducha i poukładanie swego życia przed Bogiem.

W przypadku Hioba mamy do czynienia z prawdziwym otwarciem, intensywnym poszukiwaniem bez stereotypów i uprzedzeń, z konsekwentnym odrzuceniem zafałszowanego obrazu Boga, który podsuwają mu żona i przyjaciele. Żona radzi mu: „Złorzecz Bogu i umieraj” (Hi 2,9), a przyjaciele sugerują, że to wszystko spotkało go, dlatego że zgrzeszył on lub jego dzieci (Hi 8,3-7). Takie było powszechne przekonanie ludzi Starego Testamentu, które przetrwało aż do czasów Chrystusa. Dowodem jest opisana w Ewangelii św. Jana scena uzdrowienia niewidomego od urodzenia. Uczniowie pytają Jezusa: „Nauczycielu, kto zgrzeszył, że się urodził niewidomy – on czy jego rodzice?”. A Chrystus odpowiada: „Ani on nie zgrzeszył, ani rodzice jego, ale [stało się tak], aby się na nim objawiły sprawy Boże” (J 9,2-3).

Jakie to mogą być sprawy Boże? Może to szansa, by rzeczywiście przemienić swoje życie, nie zatracić się w czymś, co nie jest tego warte. Może to przełomowy moment, by docenić wartość życia i ludzi, których mamy wokół siebie. Może to ekspiacyjna ofiara dla jakiejś sprawy lub wynagrodzenie za zło. Może to szansa, by docenić więzi rodzinne, uświadomić sobie dar bliskich, który sprawia, że z ich pomocą oraz z pomocą innych dobrych ludzi możemy to wszystko udźwignąć. Jednocześnie – czy tego chcemy, czy nie – choroba jest częścią życia, a więc trudno się dziwić, że wcześniej czy później nas dotyka.

ks. Adam Orczyk

Najbliższe wydarzenia DSZ

18 października – św. Łukasza Ewangelisty, patrona lekarzy i Służby Zdrowia

7-9 października – pielgrzymka medyków na Węgry



POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

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. 14³⁰

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz S.Z. ks. Przemysław Wójcik

MSZS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15³⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066, ##067, numery wybierane

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰,

Dni powszednie (poniedziałek-piątek) - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10⁰⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny. Kaplica jest otwarta jest przez całą dobę.

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam



CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



OSIEDŁOWA 9

w budynku
PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com



**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

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 Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0005

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
Krwii 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