

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Listopadowe święta

Jak sama nazwa wskazuje w listopadzie drzewa gubią swoje liście. To czas gdy natura powoli zapada w zimowy czas odpoczynku. Listopad rozpoczęliśmy czasem zadumy i pamięci o naszych bliskich zmarłych. Jak żaden inny naród na świecie licznie odwiedzamy ich na rozświetlonych zniczach i ubranych kwiatami cmentarzach. W tym roku zarówno kalendarzowy układ dni, jak i aura przyczyniły się do godnego, pozbawionego pośpiechu obchodzenia świąt Wszystkich Świętych i Wspomnienia Wszystkich Wiernych Zmarłych.

Za nami Narodowe Święto Niepodległości, hucznie obchodzone w całej Polsce, a także poza jej granicami. Wydarzenia zarówno te oficjalne (rządowe i samorządowe), jak również mniej oficjalne (kulturalne i sportowe)

gromadziły liczne rzesze Polaków świętujących tego dnia od świtu aż do zmierzchu. Naturalna dla każdego człowieka potrzeba wolności nie jest sprawą oczywistą, o czym my Polacy wiemy bardzo dobrze.

Pogoda tegorocznej jesieni jest wyjątkowo piękna. Słońce i wysokie, jak na tę porę roku, temperatury rekompensują dla wielu z nas przykre konsekwencje zmiany czasu.

To wszystko już było. Przed nami przygotowania do Adwentu, który rozpoczniemy w niedzielę 27 listopada oraz bardzo popularny wieczór andrzejkowy. Drodzy czytelnicy informatora, życząc wielu powodów do uśmiechu i radości w ostatnich dniach listopada oraz dobrego Adwentu, zapraszam do lektury 324. numeru Zdrówka.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Covid-19 a chodzenie do pracy

Czytaj na stronie 3.

Antybiotykoterapia u dziecka

Czytaj na stronie 4.

Bogactwo natury – buraki

Czytaj na stronie 8.

Listopad – wąsopad RCO zachęca do badań

Czytaj na stronie 15.

Wracasz do domu i nadal myślisz o pracy?

Czytaj na stronie 16.

Tabletki i leki na potencję

Czytaj na stronie 18.

Kreatywnie jesienią

Czytaj na stronie 22.

Karmienie piersią a przeziębienie

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

AD/0272

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

P/0363

**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

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 przezciemniaczkowe mózgu
- przepływy w naczyniach (DOPPLER COLOR)

ZAPRASZAMY

Radom, ul. Sienkiewicza 32

od poniedziałku do piątku

tel. 48 3626058

B/0142

**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/>

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. 12
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 15, 16, 24
Neurologia – str. 12,
Okuliśtyka – str. 2, 9
Onkologia – str. 5, 8, 22
Ortopedia – str. 3, 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. 12

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. 18

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

Co 10. chory na COVID-19 nadal chodzi do pracy

Obowiązek odbycia kwarantanny w wyniku zakażenia koronawirusem został zniesiony, jednak lekarze wciąż, w miarę możliwości, zalecają pozostanie w domu, jeśli uzyskamy pozytywny wynik testu na COVID-19. Okazuje się jednak, że wiele osób nie stosuje zaleceń lekarskich i chodzi do pracy.

Izolacja domowa ma na celu zmniejszenie ryzyka rozprzestrzeniania się koronawirusa wśród współpracowników lub po prostu wśród znajomych. Dlatego też osobom, które uzyskały pozytywny wynik testu na COVID-19, zaleca się pozostanie w domu do momentu wyzdrowienia lub, jeśli jest taka możliwość, przejścia w tryb pracy zdalnej. Wszystko po to, by nie zwiększać ilości potencjalnych zarażonych. Najnowszy sondaż przeprowadzony w Niemczech dowodzi, że niestety znaczna część osób nie dostosowuje się do tych zaleceń, i mimo choroby, pojawia się w miejscu pracy.

Wyniki uzyskane zostały na podstawie ankiety „Praca w roku 2022”, która została przeprowadzona we wrześniu

2022 roku na zlecenie zakładowej kasy chorych Pronova BKK. W sondażu wzięło udział 1200 osób.

Mają pozytywny wynik zakażenia koronawirusem – i tak chodzą do pracy

Z badań wynika, że 20 procent ankietowanych chodzi do pracy mimo zachorowania na jakąkolwiek chorobę zakaźną. Tylko 28 procent osób pozostaje w domu w razie choroby.

Według danych z ankiety, co dziesiąta osoba zarażona koronawirusem pojawia się w biurze/fabryce itd. Tyczy się to osób, które mają łagodny przebieg choroby COVID-19, a uzyskały pozytywny test na obecność koronawirusa. 17 procent osób zadeklarowało, że w przy-

padku zakażenia koronawirusem pracuje zdalnie, a kolejne 17 zostaje w domu do chwili ustąpienia uciążliwych objawów. 8 procent z tej grupy osób podejmuje decyzję, co dalej. W razie łagodnego przebiegu COVID-19, do chwili całkowitego wyleczenia pozostaje w domu 33 procent zarażonych. Jedynie 16 procent uczestników ankiety nie chorowało na COVID-19.

Specjaliści podkreślają, że takie postępowanie jest nieodpowiedzialne i może być fatalne w skutkach. Wszystko dlatego, że pacjent, który nie zgłosi zakażenia koronawirusem, może być nieodpowiednio leczony. Niedoleczona choroba może później spowodować poważne powikłania w obrębie serca lub innych narządów. Chodzenie do pracy będąc chorym, zwiększa również ryzyko rozprzestrzeniania się wirusa wśród innych osób.

„Kto nie wyleczy się w spokoju w domu, ten ryzykuje, że choroby wirusowe zaatakują także jego serce lub inne organy, albo że jego stan zdrowia się pogorszy wskutek przyjmowania leków łagodzących przejawy danej choroby” – powiedział dla dw.com Gerd Herold, lekarz konsultant z Pronova BKK.

Takie postępowanie jest niebezpieczne, zwłaszcza teraz. Według danych Instytutu Roberta Kocha, w niemieckich szpitalach przebywa obecnie tyle samo chorych na COVID-19, co w szczytowym momencie, który miał miejsce w pierwszej połowie roku 2022. Dlatego lekarze zalecają zachowanie szczególnej ostrożności i apelują o pozostanie w domu w przypadku zakażenia koronawirusem.

Autorka: Weronika Rumińska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

mgr Michał Gwara



Fizjoterapeuta

Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.

Specjalizuje się w:

- terapii ortopedycznej
- terapii stawów skroniowo – żuchwowych
- diagnostyce funkcjonalnej
- rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem:

- bólu kolana, złamaniami, łokciem tenisisty, bólami karku, bólami biodra,
- zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka,
- chorobami zwyrodnieniowymi, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym,
- chorobami stawu biodrowego, bólami karku, bólami miednicy,
- bólami pachwiny, bólami pleców, bólami rąk, bólami zwyrodnieniowymi,
- bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa,
- zespołem bolesnego barku, zespołem cieśni, zespołem ciasnoty podbarkowej,
- skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi,
- bólami reumatycznymi, łokciem golfisty, bólami stopy, bólami pooperacyjnymi,
- bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową,
- kontuzjami sportowymi,
- uszkodzeniami narządu ruchu,
- uszkodzeniami ścięgien,
- uszkodzeniami więzadeł,
- drętwieniem kończyn

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

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

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik

ortolive

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

**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. 608 508 006

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

Antybiotykoterapia u dziecka

Stało się. Twoje dziecko zachorowało i lekarz zdecydował o podaniu antybiotyku. Mogłoby się wydawać, że to mało skomplikowane zadanie, jednak w rzeczywistości trzeba pamiętać o wielu ważnych aspektach antybiotykoterapii u dziecka. Na co musisz zwrócić uwagę, żeby leczenie było skuteczne?

Jak skutecznie leczyć dziecko antybiotykiem?

Zażywanie antybiotyków staje się koniecznością, gdy dochodzi do zakażeń o podłożu bakteryjnym. Zapalenie płuc, zapalenie układu moczowego, angina, zapalenie ucha – to schorzenia, które najczęściej wymagają podania antybiotyku, nawet u małych dzieci. Aby jednak terapia była skuteczna,

a powrót do zdrowia sprawny i szybki, należy przestrzegać kilku podstawowych i uniwersalnych zasad.

Przed wszystkim przed podaniem leku zawsze należy zapoznać się z dołączoną do opakowania ulotką. O ile lekarz zapewne wypisze odpowiednie dawkowanie, zwracając uwagę na wiek i wagę małego pacjenta, o tyle o sposobie podania czy przechowywania przeczytamy już w ulotce

danego produktu leczniczego. Wbrew pozorom to nie są błahe informacje. Niewłaściwie przygotowany i podany, a także źle przechowywany lek może być zwyczajnie nieskuteczny, a tym samym nie będzie działać tak, jak powinien. Antybiotyki dla dzieci zwykle występują w postaci proszku do sporządzenia zawiesiny. Dzięki temu znacznie łatwiej podać je nawet małemu dziecku. W takim wypadku pojemnik z lekiem trzeba wstrząsnąć, by ułatwić rozmieszanie proszku z wodą. Warto wiedzieć, że do przygotowania odpowiedniej dawki nie można użyć wody mineralnej, ponieważ związki w niej zawarte mogą osłabić działanie lub wchłanianie leku!

To jednak nie wszystko. Antybiotyki zawsze należy podawać dziecku

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828

- ♥ **ECHO SERCA**
- ♥ **HOLTER EKG**
- 12 kanałowy
- ♥ **HOLTER ciśnieniowy**
- ♥ **TESTY WYSIŁKOWE**
- ♥ **USG TARCZYCY**
- ♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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

**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

o tej samej porze. Gdy lekarz zaleci podawanie leku raz na dobę, trzeba to zrobić w równych 24-godzinnych odstępach. Jeśli antybiotyk trzeba podać dwa razy na dobę, to pomiędzy kolejnymi dawkami powinna być przerwa wynosząca 12 godzin. Natomiast jeśli antybiotyk musi być podany trzy razy na dobę, to odstęp między dawkami musi wynosić 8 godzin. Dlaczego jest to ważne? Zachowując właściwe odstępy pomiędzy dawkami, nie ryzykujemy przedawkowania substancji czynnej, a także dbamy o uzyskanie odpowiedniego terapeutycznego stężenia leku w organizmie. Biorąc dawki leku zbyt często, na pewno nie przyspieszymy terapii, a możemy poważnie zaszkodzić organizmowi.

Czy można wcześniej zakończyć terapię?

Choć poprawę zdrowia dziecka można zauważyć stosunkowo szybko podczas brania antybiotyku, to jednak pod żadnym pozorem nie należy przerywać terapii. To, że dziecko lepiej się czuje, świadczy o dobrze dobranym leku i skutecznym leczeniu. Przerwanie terapii bez konsultacji z lekarzem może spowodować rozwinięcie się szczepów bakterii opornych na antybiotyki, co

w efekcie nie pozwoli zastosować tego samego leku w przyszłości, po prostu będzie on nieskuteczny. Antybiotykoterapię zawsze stosuje się do ostatniej tabletki lub podania ostatniej dawki zawiesiny, zgodnie ze wskazaniami lekarza.

Co również bardzo istotne, nigdy nie należy podawać antybiotyku bez konsultacji z lekarzem i jego wyraźnych wskazań. Jeśli w domu mamy niedokończony po poprzedniej terapii lek, to pod żadnym pozorem nie można go podać.

Dokończenie na str. 6.

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



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**

R/0182

Antybiotykoterapia u dziecka

Dokończenie ze str. 5.

Jest to nieodpowiedzialne i bardzo niebezpieczne dla zdrowia dziecka. To także jedna z wielu przyczyn tworzenia się bakterii opornych na działanie antybiotyków. Leki te można podawać wyłącznie w przypadku konkretnych zakażeń bakteryjnych i pod kontrolą lekarza.

Wymioty w trakcie antybiotykoterapii. Jak postępować?

Niestety, zdarza się, że w trakcie trwania antybiotykoterapii dziecko wymiotuje. Istnieje wtedy ryzyko, że pozbyło się z organizmu wyznaczonej

dawki leku. Wielu rodziców zastanawia



się, jak postępować w takiej sytuacji. Pod uwagę należy wziąć przede wszystkim czas od podania leku do momentu wystąpienia wymiotów. Zawiesiny doustne podawane dzieciom w trakcie leczenia potrzebują około 15 minut do całkowitego wchłonięcia. Zawsze warto skonsultować się z lekarzem, jeśli nie jesteśmy pewni, jak szybko dziecko zwymiotowało i czy przypadkiem, podając lek, nie doprowadzimy do jego przedawkowania, jeśli jednak antybiotyk zdążył się wchłonąć zanim wystąpiły wymioty. Lekarz zdecyduje wtedy, czy ryzyko niezadziałania środka leczniczego jest większe od ryzyka wystąpienia możliwych działań niepożądanych spowodowanych zbyt wysokim stężeniem substancji czynnej leku w organizmie dziecka.

Skutki uboczne antybiotykoterapii

Poza niewątpliwie korzystnymi właściwościami antybiotyków (czyli niszczeniem chorobotwórczych bakte-

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

P/0672



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 poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

I/0522

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214



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
f / biorezonans.radom



Kompleksowe badanie **REZONANSEM** **MAGNETYCZNYM**

na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**

L/0553



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów
LUXMED, PZU, ENELMED

Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

www.pracowniartg.eu

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

rii), środki te niszczą również bakterie dobre, które wchodzi w skład naturalnej mikroflory. Prowadzi to do zaburzenia naturalnego składu bakteryjnego jelit i może powodować biegunki, stany zapalne jelit, a także problemy z wchłanianiem składników odżywczych. Aby temu zapobiec, w trakcie antybiotykoterapii i tuż po niej należy wspomóc organizm przy pomocy probiotyków. Podstawowe znaczenie ma jednak rodzaj szczepów, ponieważ każdy szczep bakterii posiada nieco inne właściwości i zastosowanie. Wśród szczepów probiotycznych, u których stwierdzono skuteczność w zapobieganiu występowania biegunki po antybiotykowej znalazł się Lactiplantibacillus plantarum 299v (wcześniejsza nazwa Lactobacillus plantarum 299v). Szczep ten znajdziemy w produkcie SANPROBI® IBS krople, który jest dedykowany dzieciom, także w czasie i po

antybiotykoterapii. Krople, w przeciwieństwie do tabletek, z łatwością można podać dziecku w każdym wieku i tym samym wspomóc je w walce z chorobą, a także w czasie trwania antybiotykoterapii w celu uniknięcia przykrych skutków ubocznych. Łatwiej też odmierzyć właściwą dawkę.

Warto wiedzieć, że probiotyki są zalecane nie tylko w trakcie antybiotykoterapii i tuż po niej, ale także profilaktycznie. Bakterie probiotyczne mają bowiem kilka mechanizmów, które chronią organizm przed zakażeniem: są konkurencją dla bakterii chorobotwórczych, a im jest ich więcej w jelicie, tym bardziej złe bakterie mają utrudnione zadanie skolonizowania go. Do tego wzmacniają barierę jelitową, a także stymulują komórki immunologiczne, wspierając tym samym pracę układu odpornościowego.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet
Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102



Radomskie
Centrum
Medyczne

ul. Waryńskiego 9A
26-610 Radom
www.cmradom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI:

dermatolog, ginekolog-położnik,
alergolog, pulmonolog, endokrynolog,
kardiolog, ortopeda, chirurg-onkolog,
radiolog, neurolog, kosmetolog,
pediatra, radiolog, internista, urolog,

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

USG 3D/4D
USG-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

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu**nowoczesnym aparatem****BTL EMSELLA***Bez konieczności zdejmowania odzieży.***GABINET GINEKOLOGICZNY****lek. Maria Kowalczewska-Bogucka**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

www.ginradom.plRadom
ul. Zbrowskiego 66

G/0114

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

Bogactwo natury – buraki

Czy wiesz, że burak naprawdę ma lecznicze właściwości. Zawdzięcza ją betalainom – tym samym barwnikom, które występują m.in. w szpinaku. Dzięki nim mamy lepszą odporność, wolniej się starzejemy i zapobiegamy wystąpieniu nowotworów. Szklanka soku z buraków potrafi zdziałać cuda: uchroni przed katarem, uwolni od zgagi, obniży ciśnienie krwi i doda sił. Dowiedz się, jakie jeszcze właściwości mają buraki.

Właściwości lecznicze i wartości odżywcze buraków są znane nie tylko w Polsce. Nad Morzem Śródziemnym burak jest popularny od co najmniej 4000 lat, kiedy znany był burak dziki.

Działanie lecznicze buraka cenili też medycy starożytnego Babilonu. Za ich przykładem poszli Grecy i Rzymianie. Potomkowie tych ostatnich tak zasmakowali w tym warzywie, że zaczęli jeść nawet jego mizerne korzonki. Dlatego próbowali zwiększyć ich rozmiar. Udało się to dopiero włoskim ogrodnikom w XVI wieku.

Z czasem buraki stały się bardziej różnicowane. Dziś znamy ćwikłowe, pastewne i cukrowe, które zrobiły oszałamiającą karierę za czasów Napoleona, kiedy w Europie pozbawionej dostaw cukru z trzciny zaczęto szukać nowych metod jego pozyskiwania.

Buraki wzmacniają układ krwionośny

Mimo że buraki nie są bogatym źródłem żelaza, to wspaniałe źródło krwiotwórczy, dawno uznany przez medycynę naturalną. Zapobiega anemii, co więcej, wspomaga leczenie białaczki. Zawarte w burakach barw-

niki należą do bardzo silnych przeciwutleniaczy i czterokrotnie zwiększają przyswajanie tlenu przez komórki. Wspomagają więc układ krwionośny.

Kwas foliowy, w który obfitują buraki, nie tylko warunkuje prawidłowy rozwój płodu, ale też pomaga usunąć z krwiobiegu homocysteinę – jej wysoki poziom może wywołać choroby serca. Buraki pomagają unormować poziom cholesterolu, przeciwdziałają też zwapnieniom naczyń krwionośnych.

Powinni je jadać nadciśnieniowcy – badacze udowodnili, że azotany obecne w soku z buraków podnoszą we krwi stężenie regulującego ciśnienie tlenu azotu. Co ciekawe, im wyższe ciśnienie pacjentów, tym silniejsze działanie azotanów.

Właściwości przeciwnowotworowe buraków

Piękny kolor buraków to zasługa betaniny – antyutleniacza chroniącego przed niszczącym działaniem wolnych rodników. Z tego powodu

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE**Witold Świechowski**specjalista ginekolog - położnik
kierownik oddziału

tel. 601 812 317

mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.00 - 19.00 czw. 18.00-19.00Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.00Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG**Interfach**
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.

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

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555

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

buraki należą do warzyw najskuteczniej zwalczających raka. Czerwone pigmenty unicestwiają wolne rodniki, które uszkadzając DNA, przyczyniają się do powstawania nowotworów. Już pół wieku temu naukowcy zauważyli, że stan chorych na raka przewodu pokarmowego lub pęcherza, którzy wypijali 2 szklanki soku z surowych buraków dziennie, poprawia się. Dziś wiemy też, że buraki wspomagają organizm po chemioterapii, przy niedokrwistości.

Buraki mają wysoki indeks glikemiczny

Chorzy na cukrzycę nie powinni jeść buraków, ponieważ nawet w ich ciekawej odmianie jest sporo cukru (indeks glikemiczny buraków jest wysoki, IG = 64). Natomiast dla dzieci i młodzieży, a także kobiet w ciąży, szczególnie przecież narażonych na



niedobory kwasu foliowego i anemię, potrawy z buraków są bardzo wskazane. Buraki są niskokaloryczne – mają zaledwie 33 kcal w 100 g.

[...]

Warto wiedzieć

Jak jeść buraki: gotowane czy surowe?

Składniki mineralne zawarte w burakach rozpuszczają się w wodzie, dlatego lepiej nie gotować buraków, chyba że w zupie. Buraki będą bardziej wartościowe, jeśli zostaną upieczone w skórce i obrane dopiero przed jedze-

niem. A jeśli ktoś chce w pełni skorzystać z ich bogactwa, niech pije surowy sok z buraków.

Buraki pomagają w walce z wirusami

Burak w każdej postaci wzmacnia odporność organizmu na choroby, zwłaszcza wirusowe. Jeśli więc dopadnie nas grypa czy też mononukleozą (choroba zakaźna, która objawami przypomina ostrą, ropną anginę, ale wywołuje również znaczne powiększenie śledziony i wątroby), pijmy sok z buraka. Może on złagodzić ich przebieg.

Dokończenie na str. 10.

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

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

 **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

Bogactwo natury – buraki

Dokończenie ze str. 9.

Buraki mają też działanie wykrztuśne, pomagają więc przy kaszlu.

Działanie zasadotwórcze buraków

Dzięki właściwościom zasadotwórczym buraki przywracają równowagę w żołądku po zakwaszających go mięsowach i słodkich. Tradycyjne zestawienie tej jarzyny z potrawami

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

- 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**

z królika czy dziczyzny ma bardzo głębokie uzasadnienie. Buraki łagodzą też skutki nadużycia alkoholu.

Buraki łagodzą dolegliwości związane z menopauzą

Panie w okresie menopauzy zawsze powinny pamiętać o burakach, które zmniejszają ryzyko zachorowania na osteoporozę. Podobnie jak soja, łagodzą dolegliwości przekwitania: dotleniają serce, wyrównują jego pracę, zmniejszają także ciśnienie krwi, łagodzą dokuczliwe uderzenia gorąca i nawracające migreny.

[...]

Które buraki są najzdrowsze?

Burak ćwikłowy musi być w dobrym gatunku, czyli mieć cienką

skórkę, a w przekroju jednolitą barwę i błyszczący miąższ. Jego marmurkowata faktura świadczy o nadmiarze celulozy, która w żołądku fermentuje i jest ciężkostrawna. Najsmaczniejsze są buraki o średnicy nie przekraczającej 8 cm. Jak wszystkie warzywa korzeniowe, im są większe, tym prawdopodobnie bardziej naszpikowane chemicznymi nawozami. Warto wiedzieć, że najwięcej walorów smakowych i zdrowotnych mają odmiany Czerwona Kula, Glob F1 i Burak Opolski.

Botwina a buraki

Botwina, czyli niedojrzała postać buraka ćwikłowego, jest mniej kaloryczna od buraków i w 89 proc. składa się z wody. Zawiera mnóstwo potasu, trochę fosforu, sodu i żelaza oraz witaminy: A, B1, B2, PP i E. Do tego jeszcze kwasu askorbinowego, czyli witaminy C, ma tyle, co sok z cytryny. Uwaga! Podobnie jak inne liściaste nowalijki ma bardzo dużo kwasu szczawowego, który wiąże w organizmie wapń w szczawiany wapnia. Są to nieroz-

„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.

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA DOMOWA

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE w domu pacjenta

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

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73
„MEDICON”
Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

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

F/0061

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Rafał Zych

Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO



Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl



AP/0643



puszczalne kryształki powodujące bóle stawów i mogące nawet spowodować ataki kamicy nerkowej.

To ci się przyda

Przepis na kiszony sok z buraków

- 1/2 kg buraków
- skórka z razowego chleba
- czosnek
- koperek lub natka pietruszki
- cukier
- sól

Buraki umyj, obierz, pokrój w plastry i ułóż w kamiennym garnku. Zalej je 1 litrem przegotowanej wody. Dodaj pokrojony w plastry czosnek, chleb, łyżkę cukru i soli. Przykryj gazą, odstaw w ciepłe miejsce na 3-5 dni. Sfermentowany sok przecedź, przelej do wyparzonych butelek. Można go przechowywać w chłodnym miejscu kilka dni. Przed podaniem przypraw solą i cukrem, posyp zieleniną.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET PSYCHOLOGICZNO - PSYCHOTERAPEUTYCZNY



Magdalena Rejmer
PSYCHOLOG-PSYCHOTERAPEUTA

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

608 755 070

S/0250

GABINET psychoterapeutyczno - psychoonkologiczny



mgr Violetta Tomczyk
psychoterapeuta
psychoonkolog

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

504 136 859

S/0282

RODZINA

ETAPY W CYKLU ŻYCIA RODZINY

Rodzina jest systemem zmieniającym się w czasie. Większość rodzin, niezależnie od tego, jaka jest ich struktura czy dziedzictwo kulturowe, przechodzi przez takie same przewidywalne wydarzenia wyznaczające kolejne fazy życia rodzinnego. Psychologia wymienia kilka faz w cyklu życia rodziny.

Pierwszą z nich jest *czas małżeństwa bez dzieci*, będący początkiem tworzenia rodziny, który z jednej strony jest fascynujący, pełen nadziei, ale i trudny, ponieważ wymaga od dwóch różnych osób, mężczyzny i kobiety, wchodzących w związek z indywidualnymi doświadczeniami (często skrajnie różnymi się), stworzenia nowego układu, nowych zasad. Dwoje kochających się ludzi wybierających wspólną drogę życia spotyka się z bardzo prozaicznymi trudnościami, np. słynne opuszczanie deski klozetowej, jak i tymi bardziej złożonymi, np. dotyczącymi przekonań religijnych czy przekonań dotyczących roli kobiety i mężczyzny. Psychologia rodziny zauważa, że najtrudniej uporać się z dziedzictwem własnych rodzin, które nie jest w pełni uświadomione. Mąż może na przykład reagować niezrozumiałą dla żony złością w chwilach jej milczenia w reakcji na drobne spory albo sytuację, gdy ona po prostu nie ma ochoty na rozmowę. Małżonek może nie kojarzyć swojego gniewu z sytuacjami, gdy w dzieciństwie matka karała go milczeniem za drobne nawet przewinienia. To co dla jego żony jest naturalną reakcją, dla niego staje się niesprawiedliwą karą. Ważnym elementem tej fazy życia rodziny jest również ustalenie relacji z rodzinami pochodzenia. Nawet jeśli małżonkowie mają wspólny pogląd na tę sprawę – rodziny pochodzenia nie zawsze akceptują ich decyzje (stąd pewnie słynne kawały o teściowych). Dużo zależy od stopnia separacji małżonków od własnych rodzin. Zdarza się, że po początkowym tzw. miodowym miesiącu następuje silnie konfliktowy czas między młodymi małżonkami. Zaufanie Bogu i łącząca małżonków miłość są pomocą w sprostaniu ogromowi oczekiwań i zadań pojawiających się w tej pierwszej fazie życia rodziny.

Drugim etapem jest *małżeństwo z małymi dziećmi*. Głównym zadaniem rodziny jest tutaj przystosowanie się do przyjęcia nowego członka rodziny – dziecka lub dzieci oraz podział obowiązków związanych z ich wychowaniem. W tej fazie ponownie dochodzi do zmiany w relacjach z rodzinami pochodzenia – tak aby umożliwić podjęcie roli babć i dziadków. Najtrudniejsza dla małżonków wydaje się rezygnacja z bycia „we dwoje” na rzecz „bycia we troje”. Często pojawiają się pierwsze trudności w relacjach małżeńskich związane z ciążą, porodem, ale również wychowaniem małego dziecka. W tym okresie warto czasem poprosić babcię, dziadków lub przyjaciół czy nianie, by zaopiekowali się dzieckiem, żeby małżonkowie mogli побыć znowu tylko we dwoje, by mogli pójść na małżeńską randkę i przypomnieć sobie, że są dla siebie najważniejsi.

Trzecim etapem jest *rodzina z dziećmi w wieku przed-szkolnym i szkolnym*. W tym okresie ponownie w rodzinie musi dojść do zmian. Naturalnemu rozluźnieniu ulec powinny więzi matki z dzieckiem, które nawiązuje samodzielny kontakt z innym systemem, jakim jest grupa przedszkolna lub szkolna. Matka często ponownie, po dłuższej przerwie, podejmuje swoją poprzednią lub nową rolę zawodową, czemu może towarzyszyć nasilenie niepokoju i niepewności – zarówno w odniesieniu do dziecka, jak i swoich możliwości zawodowych po przerwie macierzyńskiej i wychowawczej. Dla męża jest to okres wymagający zmian wzorca postępowania. Powrót żony do pracy pociąga za sobą konieczność renegotiacji podziału obowiązków, a także ożywia wzajemne relacje. Dziadkowie pozostają nadal autorytetem rodzicielskim, znajdują dla siebie miejsce w relacji z wnukami. Ich pomoc w tej fazie jest często nieodzowna, zwłaszcza w wypadku aktywności zawodowej matek. Dla wielu jest to okres bliskich relacji z wnukami bez odpowiedzialności wynikającej z funkcji rodzicielskiej. Ten okres życia, pomimo wspomnianych obciążeń, zawiera w sobie wiele radości i szczęścia wynikających z obecności dzieci, możliwości obserwowania i uczestniczenia w ich rozwoju.

Kamila Rzepka

Doradca Życia Rodzinnego Diecezji Radomskiej

Dokończenie artykułu w kolejnym 325. nr. Zdrówka.

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**

Bardzo ważne powody, dla których warto świętować

**Dzień Pikantnych Potraw, Dzień Bez Stanika, Dzień Sekretarki...
Kalendarz aż roi się od przeróżnych okazji, które można celebrować.
Ale warto też stworzyć swoje własne osobiste – duże i mniejsze –
święta. Zobacz, jak świętowanie wpływa na ogólne samopoczucie
i nastrój.**

Dla każdego z nas są dni ważne i dni ważniejsze. Pewnie bez problemu moglibyśmy wymienić te, które są istotne, mają w sobie coś szczególnego i wpływają na nas pozytywnie: świętujemy imieniny, Wielkanoc, kolejną rocznicę ślubu. Obchodzimy urodziny, by poczuć się wyjątkowo, celebrujemy święta Bożego Narodzenia, żeby spotkać się z rodziną i złożyć sobie życzenia, urządzamy bal sylwestrowy, by pożegnać stary rok, zrobić jego podsumowanie i zacząć kolejny z planami i nadzieją na lepsze.

Ale świętować można przecież z absolutnie dowolnego, nieraz zupełnie błahego powodu. Najlepiej, jeśli sami uznamy, że jakieś wydarzenie w naszym życiu jest szczególne i będzie miło je uczcić.

Pozytywne okazje świętowane od niedawna

Jeszcze kilka lat temu niektórzy uważali, że walentynki to takie typowo amerykańskie święto i u nas na pewno się nie przyjmie. Nie mieli racji.

Podobnie dzieje się z Baby Shower, czyli przyjęciem na cześć mającego się niedługo pojawić na świecie dziecka. Takie brzuszkowe spotkanie w gronie przyjaciółek pozwala kobiecie oczekującej dziecka podzielić się swoją radością i się zrelaksować.

– Sama perspektywa świętowania poprawia nam humor. Planowanie kogo zaprosimy, jakie menu przygotujemy, jak uatrakcyjnimy spotkanie z bliskimi nam osobami, sprawia nam przyjemność,



uskrzydla, dodaje energii – mówi Aleksandra Urbaszek, psycholog, psychoterapeuta, i dodaje, że wówczas okoliczność, którą świętujemy, to już wisienka na torcie. Radzi, by zwracać uwagę nie tylko na życiowe przełomy. Warto celebrować to, że po długich pochmurnych dniach pojawiło się słońce, że zdaliśmy egzamin, że dzięki wytrwałości zgubiliśmy kilka centymetrów w pasie. – Dla miłośnika psów obchodzenie kolejnych urodzin swojego pupila będzie czymś oczywistym. Najważniejsze, byśmy robili to, co jest zgodne z naszymi życiowymi priorytetami, wyznaczanymi wartościami – podkreśla Aleksandra Urbaszek.

Zalety świętowania

Świętowanie sprawia, że odrywamy się choć na kilka godzin od zabieganego życia, nie myślimy o przeszłości czy przyszłości, tylko żyjemy „tu i teraz”. Cieszymy się chwilą, która trwa. Poświęcamy czas na sprawy, których na co dzień nie robimy, często dlatego, że nie mamy z tego żadnej materialnej korzyści. Niektórzy pewnie stwierdzą, że nie ma sensu marnowanie energii na coś, co w ich mniemaniu nic nie wnosi do naszego życia, ale tak nie jest.

Świętowanie drobnych sukcesów uświadamia nam, że nie stoimy w miejscu i korzystamy z życia, dodaje nam pewności siebie. I, co bardzo ważne, spotykamy się z bliskimi nam osobami,

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

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**

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

a to zacieśnia więzy. Aspekt bycia razem, wspólnego przeżywania i dzielenia się emocjami, poczucie, że nie jesteśmy w swoich przeżyciach osamotnieni, potwierdza naszą przynależność do grupy.

Świętowanie to przestrzeń dla spontaniczności i radości. Człowiek musi odłożyć na bok swój zwyczajny rytm życia, zmienić swoje codzienne zajęcia, uwolnić się od zegara, od sztywności, napięcia, pewnej nadmiernej samokontroli, a święto pomaga cieszyć się życiem i prostymi doświadczeniami. W świętowaniu chodzi o to, by po prostu się spotkać, by radować się wspólną obecnością. To czas i przestrzeń na opowiadanie o sobie i wsłuchiwanie się w siebie nawzajem. Bardzo nam przecież tego na co dzień brakuje: kogoś, komu więcej o sobie powiemy, kogoś, kto nas wysłucha.

W czasie świętowania całkiem inaczej rozmawia się z drugim człowiekiem. Wszystko toczy się w wolniejszym rytmie. Jest to bardzo odświeżające w relacjach międzyludzkich. A ludzie, którzy umięją i lubią świętować są zazwyczaj bardziej optymistycznie nastawieni do świata.

Czas dla siebie i dla innych

Świętowanie wiąże się z przygotowaniem: sprzątnięciem, przyrządzaniem specjalnych posiłków, odświeżnym strojem.

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. 48 33 12 012
606 712 214

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, protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe i ceramiczne

infolinia **794 101 801**

Kilka oryginalnych okazji do świętowania

- 14 stycznia – Dzień Osób Nieśmiałych
- 31 stycznia – Międzynarodowy Dzień Przytulania
- 2 lutego – Dzień Pozytywnego Myślenia
- 26 lutego – Dzień Pozdrawiania Blondy

ortodonta

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

- ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
- aparaty stałe – metalowe i estetyczne
- aparaty ruchome

przyjmuje: wt., czw., pt. od 16

Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro



605 384 773
48 363 53 66

J/0295

ORTO-LIVE

— JANIK —

www.ortolive.pl

ortolive.janik@gmail.com

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej

lek. med. lek. stom. **Paweł Roguś**

CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik

ortolive

J/0603

nek

- 5 marca – Dzień Teściowej
- 12 kwietnia – Dzień Czekolady
- 20 maja – Dzień Sąsiada
- 30 maja – Dzień Bez Stanika
- 6 czerwca – Światowy Dzień Pocałunku
- 13 czerwca – Święto Dobrych Rad
- 8 września – Dzień Marzyciela
- 22 września – Dzień Ćwiczenia Przed Lustrem Prośby o Podwyżkę Płacy
- 25 października – Dzień Kundelka
- 16 listopada – Dzień Tolerancji
- 21 grudnia – Dzień Pozdrawiania Brunetek

Autorka: Katarzyna Hubicz
Źródło: poradnikzdrowie.pl

NZOZ PRIMADENT

lek. stom. **Joanna Szczerbińska**

lek. dent. **Hubert Szczerbiński**

Radom, ul. Policka 2
tel.: 48 3318779

USŁUGI
OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE
NA NFZ i PRYWATNIE

ZAPRASZAMY:

poniedziałek, wtorek, 12-19

środa, czwartek 12-19

sobota po uzgodnieniu telefonicznym

Leczenie ortodontyczne

(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)

Leczenie zachowawcze

dzieci i dorosłych (NFZ i prywatnie)

Leczenie protetyczne i chirurgiczne

(NFZ i prywatnie)

Profilaktyka stomatologiczna

(NFZ i prywatnie)

J/0374

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

ZDROWIE

STOMATOLOGIA

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

* promocja obowiązuje do 31.12.2022. Pakiety kupione w czasie obowiązywania promocji do wykorzystania do 30.06.2023 r.

Listopad – wąsopad

Radomskie Centrum Onkologii zachęca mężczyzn do badań

Listopad – wąsopad. Coraz mniej osób dziwi się tej nazwie, coraz więcej wie: o ile październik jest miesiącem, gdy dużo mówi się o nowotworach piersi, listopad poświęcamy na namawianie do badań mężczyzn. Listopad, którego angielska nazwa to November, już kilka lat temu zaczął być nazywany Movember. Od zbitki słów: moustache, czyli wąsy i November, czyli listopad. A stąd już niedaleko do rodzimego, polskiego wąsopada!

Rak to też męska sprawa. Kobiety łatwiej namówić do badań i profilaktyki (choć zdarzają się niestety przypadki nowotworów wykrywanych w bardzo zaawansowanym stadium), mężczyzn natomiast namówić trudniej. A przecież od stanu zdrowia tak wiele zależy.

Radomskie Centrum Onkologii zachęca do badań. Specjaliści prowadzą akcje mające na celu podniesienie świadomości społecznej na temat problemów zdrowotnych mężczyzn, przede wszystkim raka prostaty, jąder, prącia. Męska strona raka jest niezależna od wieku; odpowiednia profilaktyka powinna wejść w krew każdego: syna, ojca, dziadka.

Lekarze przypominają, że zachorowalność na nowotwory jąder jest największa

w przedziale 20-35 lat. Co roku w Polsce wykrywa się chorobę u ponad tysiąca mężczyzn. Wczesnie wykryty rak daje dobre rokowanie. W wielu krajach zaleca się młodym mężczyznom samobadanie jąder raz w miesiącu, podobnie do samokontroli piersi, którą powinny przeprowadzać kobiety.

– **Panowie, rak jądra to nie wyrok,** nawet po usunięciu jądra można jeszcze w przyszłości mieć dzieci. A jeśli chodzi o badania profilaktyczne, to wystarczy niewiele: po prostu obmacanie swojego ciała pod prysznicem – zwraca uwagę dr n. med. Jarosław Łyczek, specjalista radioterapii onkologicznej i kierownik Zakładu Brachyterapii Radomskiego Centrum Onkologii.

Wykrycie niepokojącej zmiany powinno zostać jak najszybciej skonsultowane z lekarzem. Podstawą rozpoznania klinicznego raka jądra jest badanie fizykalne, którego doskonałym uzupełnieniem jest ultrasonografia. Z pomocą badania USG można wykryć nawet bardzo małe zmiany.

Jak mówi Michał Czerwaty, lekarz konsultujący pacjentów urologicznych w Radomskim Centrum Onkologii i Szpitalu Mazovia, nagłaśnianie akcji profilaktycznych zaczyna przynosić efekty. – Z roku

na rok świadomość konieczności badań rośnie. Widzę, że coraz więcej mężczyzn robi badania, niestety jest jeszcze wiele do poprawy – zaznacza.

Trzeba przełamać niesłuszną barierę wstydu. **W przypadku raka prostaty profilaktyka to raptem chwila, bo tyle trwa pobranie próbki krwi.** PSA (Prostate Specific Antigen) to swoisty antygen sterczowy, wykorzystywany do śledzenia raka prostaty, a także wykrywania łagodnego przerostu gruczołu krokowego. **Badanie powinno „wejść w krew” wszystkim panom po 50 roku życia** – co roku powinni wykonywać badanie PSA oraz badanie palpacyjne per rectum gruczołu krokowego (mężczyźni, u których występował w rodzinie rak prostaty, powinni robić to badanie corocznie po ukończeniu 40-45 roku życia).

– **To są banalne badania, podstawowe. To możemy dla siebie i swoich rodzin zrobić.** Wczesne wykrycie to szansa na wyleczenie – podkreśla dr n. med. Jarosław Łyczek z Radomskiego Centrum Onkologii.

A jeśli któryś z Panów zapomniał o badaniu w listopadzie – nic nie szkodzi. Grudzień też będzie dobrym miesiącem. Po prostu badajmy się – w trosce o przyszłość swoją i swoich bliskich.

**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

Wracasz do domu i nadal myślisz o pracy? Jak to zmienić?

Większość z nas zna to uczucie, gdy po powrocie z pracy nadal myślami jest przy służbowych obowiązkach. Ci, którzy pracują w trybie home office mają jeszcze trudniej, ponieważ ich biurem jest dom. Ekspertka radzi, co można zrobić, aby osiągnąć zdrową równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.



Brak
umiejętności
zapomnienia
o zawodowych
problemach
w czasie, który powinniśmy poświęcić

**JAROSŁAW
KOSOWSKI**

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)

Rejestracja
pacjentów: **tel.: 694 88 00 44**

Dr n.med. **ANDRZEJ BORYSOWICZ**
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877

N/0459

**GABINET NEUROLOGICZNY**

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauza 32

tel. 48 36 229 83

N/0089

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

magisterskie z zarządzania na Uniwersytecie Ottawa w Kanadzie, a obecnie robi doktorat z zarządzania na Uniwersytecie Concordia w Montrealu, twierdzi, że kluczowe jest stworzenie wyraźnych granic.

Naucz mózg rozpoznawać, że nie jest już w pracy

Zdolność do odcięcia się od pracy i niemyślenia o kwestiach z nią związanych, gdy jesteś z dala od niej, jest niezwykle istotna. Ekspertka twierdzi, że można tego dokonać, wdrażając tzw. sygnały sensoryczne, czyli to, co oddziałuje na nasze zmysły.

Nina wyjaśnia, że kluczowe jest zakomunikowanie mózgowi, że nie jesteś już w pracy. Jeśli siedzisz przy komputerze i analizujesz tabele lub przeprowadzasz wywiad i skupiasz się na rozmówcy, twój mózg rozumie, że jesteś w pracy.

Jeśli po powrocie leżysz na kanapie, zastanawiając się na przykład nad tym, czy dobrze wykonałeś swoje zadania, twój mózg myśli: „nadal jesteś w pracy”.

Z perspektywy mózgu, jeśli nie jesteś w pracy, a myślisz o niej i poświęcasz jej uwagę, to w pewnym sensie nadal pracujesz.

W ten sposób przeznaczasz swoje zasoby na pracę, podczas gdy czas wolny powinien być spożytkowany tak, by zachowywać zdrowy balans między sprawami zawodowymi i prywatnymi.

Użyj zmysłów, by mózg zrozumiał różnicę

Pomyśl o wszystkich swoich zmysłach – co widzisz, co czujesz, co słyszysz. Zwróć uwagę na to, co otacza cię w środowisku pracy, a co w domu.

lek Dymitry Voran

Specjalista Ortopedii
i Traumatologii Narządu Ruchu



Lek. Dymitry Voran jest specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w szpitalu SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP w Ostrołęce oraz na stażach i kursach w Polsce i za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego (jedno- i dwuprzeciętowej),
- artroskopie i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego i deformacje palców stopy,
- neuropatie (zespół cieśni nadgarstka, zespół rowka nerwu łokciowego),
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej,
- podanie kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego.

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

- krótkie terminy oczekiwania na operację (średnio 1-2 miesiące) na NFZ,
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezyjologiczną, 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

AG/0595

Czy jest jakaś konkretna herbata, którą pijesz? Jakie stroje nosisz do pracy, a jakie w domu?

Jest też rozwiązanie dla osób pracujących w domu. Intensywny zapach mięty jest bardzo orzeźwiający i może pomóc w utrzymaniu skupienia się w czasie pracy. Po pracy możesz użyć innego zapachu, który wprowadzi cię w stan relaksacji.

Po zakończeniu pracy załóż coś wygodnego. Jasne, że nie musisz pracować w garniturze, gdy wykonujesz home office, ale pokaż swojemu mózgowi granice tak, aby nauczył się odróżniać pracę od czasu wolnego

Autorka: Marcelina Dzieciołowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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/0636



ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cieśń nadgarstka, palec „zatrzaszkujący 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

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

lek. med. **Piotr Słyk**
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz **BADANIA**

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom. 603 208 589

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

ortolive.janik f ortolive

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

Tabletki i leki na potencję

– czy faktycznie zapewniają erekcję i kiedy warto je stosować?

Dokończenie artykułu z października-
woga nr. Zdrówka.

Jakie tabletki na erekcję są dostępne w Polsce (i czy są dostępne bez recepty)?

Oryginalna Viagra jest lekiem wydawanym na podstawie recepty. Wiąże się to z koniecznością lepszego zrozumienia przez lekarza z czego wynikają problemy z erekcją u pacjenta, dokładnego zdiagnozowania tego problemu i – ewentualnie – wypisania tabletek na potencję jako jednego z elementów łagodzących objawy choroby lub wspomagających leczenie.

Sam sildenafil ma sporo działań niepożądanych, dlatego – dla bezpieczeństwa pacjenta – ważne jest przeprowadzenie wywiadu lekarskiego przed rozpoczęciem terapii lekami na potencję.

Obecnie na rynku dostępne są głównie leki na potencję zawierające sildenafil, vardenafil, tadalafil oraz awanafil – są to substancje o zbliżonym działaniu, stosowane na całym świecie w leczeniu zaburzeń erekcji.

Co ważne, tabletki na erekcję występują w różnych dawkach, dlatego tak ważne jest skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem leczenia problemów ze wzrodem; specjalista, na podstawie posiadanej wiedzy i wywiadu lekarskiego, może lepiej ocenić, jaka dawka będzie odpowiednia.

Ceny leków na erekcję mogą się wahać od niecałych 10 złotych za opakowanie do nawet kilkuset – wszystko zależy od producenta konkretnego leku czy ilości tabletek w opakowaniu.

Co ważne, same zamienniki viagry są popularne i chociaż kojarzona jest ona jednoznacznie jako TEN lek na potencję, to istnieje wiele generyków, które zawierają tę samą substancję aktywną oraz leków o zbliżonym działaniu.

Dodatkowo warto wspomnieć, że

możesz kupić leki na erekcję bez recepty; najczęściej zawierają sildenafil w znacznie mniejszej dawce, niż w przypadku leków wydawanych na receptę.

Nie zmienia to faktu, że samo przyjmowanie leków na potencję czy też zaburzenia erekcji powinno być skonsultowane z lekarzem, a rozpoczęcie terapii zaburzeń wzroku przy pomocy tego typu specyfików musi być poprzedzone wywiadem lekarskim, który pozwoli wyeliminować możliwość pojawienia się powikłań lub wystąpienia skutków ubocznych.

Bezpieczne leki na receptę z apteki – głównie te przepisane przez lekarza – cieszą się dobrą opinią u pacjentów. Leki na receptę zawierają większe dawki substancji aktywnej, co może być interpretowane jako „mocniejsze tabletki na potencję”, jednak wydawane są one wyłącznie na podstawie recepty.

Jak przyjmować tabletki na erekcję, żeby faktycznie wpływały na potencję?

Przyjmowanie leków na erekcję powinno być zgodne z zaleceniami lekarza przepisującego tabletki lub inne specyfiki.

Jeśli masz wątpliwości – sprawdź zalecane dawkowanie na ulotce dołączonej do opakowania.

Czas działania większości tabletek na erekcję, niezależnie od ich dawki, to od 4 do 6 godzin od przyjęcia dawki. Między innymi dlatego, żeby w przypadku problemów z erekcją cieszyć się wzrodem, warto przyjąć tabletkę od 30 do 90 minut przed planowanym stosunkiem.

Pamiętaj jednak, że leki na erekcję nie są afrodyzjakami – nie sprawią, że pojawi się podniecenie seksualne; rolą leków jest ułatwienie osiągnięcia twardej i trwałej erekcji, która pozwoli na przejście wszystkich faz stosunku seksualnego.

Co ważne, leki na potencję – przynajmniej te z apteki – nie mają negatywnego

wpływu na płodność ani ruchliwość plemników.

Warto też wspomnieć, że sildenafil nie ma właściwości uzależniających.

Na pewno nie warto łączyć tabletek na potencję z alkoholem ani innymi środkami – może to prowadzić do uszkodzenia wątroby oraz osłabić działanie leku (alkohol jest znanym powodem problemów z osiągnięciem erekcji).

Odradza się stosowanie leków na erekcję u mężczyzn nie mających proble-

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

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 WIZYTYĘ ☎ **796 965 050**

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

mów z wywołaniem lub utrzymaniem
wzwodu.

Czy tylko leki działają na erekcję? A co z dietą i suplementami?

Na potencję seksualną, a przez to na
erekcję u mężczyzn, znacząco wpływa styl
życia.

Ciągłe siedzenie przy biurku, niewiele
ruchu czy niezdrowa dieta wpływają ne-
gatywnie na wiele obszarów zdrowia, ale
pierwsze niepokojące objawy tych zmian
widać właśnie w sferze aktywności seksu-
alnej – problemy z uzyskaniem lub utrzy-
maniem erekcji.

Sport jest jednym z najlepszych spo-
sobów na poprawę stanu zdrowia – czy to
w przypadku problemów z erekcją, czy też
leczenia otyłości lub przy rzucaniu palenia.

Zmiana codziennych nawyków – wię-
cej snu, ograniczenie stresujących sytuacji
czy więcej ruchu – może sprawić cuda
i zapewnić bezproblemowe pojawianie się
erekcji.

Warto też wspomnieć o ziołach, któ-
re mogą wspomagać leczenie problemów
z erekcją:

- korzeń żeń-szenia,
- korzeń macy,
- buzdyganiek naziemny,
- nasiona guarany,
- owoc palmy sabal.

Najbardziej ceniony jest żeń-szeń,
który od dawna uchodzi za skuteczny na-
turalny środek na erekcję. Dzieje się tak,
ponieważ żeń-szeń poprawia syntezę azo-
tu, niezbędną do osiągnięcia wzwodu,
a dodatkowo wyciąg z korzenia tej rośliny
powoduje rozkurcz ciał jamistych w prąciu,
co wspiera pojawienie się erekcji.

Część wspomnianych składników mo-
żesz z łatwością wkomponować w dietę.

Kolejnym ważnym „domowym sposo-
bem na poprawę erekcji” jest odpowied-
nia dieta. Na przykład niedobór witaminy
D może prowadzić do obniżenia poziomu
testosteronu, który jest w dużej mierze od-
powiedzialny za osiągnięcie i utrzymaniu
wzwodu. Dlatego zwróć uwagę na to, żeby
poza lekami na erekcję zainteresować się
również odpowiednią dietą, która pomoże

w osiągnięciu i utrzymaniu wzwodu.

Należy podkreślić, że ze względu na
zdrowotnych przed przyjmowaniem leków
należy zawsze skonsultować się z lekarzem.
Nasi specjaliści w przypadkach trudnych
oprócz omawianych terapii mogą zastoso-
wać również inne metody pomocy pacjen-

tom zmagającym się z brakiem wzwodu.

Pacjentów zainteresowanych ww.
tematem zapraszamy do Poradni Spe-
cjalistycznej Mój Lekarz Radom (ul.
Skrajna 113 , tel 694 880 044). Konsul-
tacje – prof. Igal Mor i dr Tomasz Kupski.



ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów
www.mojlekarzradom.pl

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
NASZ ZESPÓŁ

Onkolog, Radioterapeuta – prof. dr hab. n.med. **Joanna Jońska-Gmyrek**
Onkolog, Radioterapeuta – dr n. med. **Jerzy Skoczylas**
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 Pajęzkowski**
Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**
Psychiatra – dr **Jan Kopacz**
Neurolog – dr **Tomasz Hernik**
Neurolog – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – dr **Jolanta Ostrowska**

USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO
W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna
KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna, internistyczna,
hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic,
aorty, USG Płuc, EKG, pomiar ciśnienia, diagnostyka po-covidowa, omówienie
wyników, recepty, zwolnienia, skierowania, inne w zależności stanu z pacjenta.
KONSULTACJE TELEFONICZNE zadzwoń: 694 880 044

BADANIA: USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER,
USG Płuc, EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIAKI, BRODAWKI

Y/0622

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
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

Lubisz pić gorącą kawę i herbatę? Ekspert ostrzega: to zwiększa ryzyko raka

Łyk gorącej kawy lub herbaty w chłodny, jesienny poranek to rytuał wielu z nas. Ale spożywanie napojów o zbyt wysokiej temperaturze, może negatywnie oddziaływać na nasz zdrowie. Popularyzator nauki oraz biotechnolog Dawid Polak ostrzega, że picie kawy i herbaty, kiedy są zbyt gorące, może sprzyjać rozwojowi raka przełyku.



Naukowiec Dawid Polak podkreśla, że w ciągu roku w Polsce rozpoznaje się ok. 1300 nowych przypadków raka przełyku. Na rozwój tego nowotworu mają wpływ głównie czynniki takie jak palenie tytoniu, spożywanie alkoholu czy zakażenie wirusem HPV. Ale jeden nawyk, który stosuje wiele osób, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, także może zwiększać ryzyko rozwoju choroby nowotworowej.

Picie zbyt gorącej kawy i herbaty może zwiększać ryzyko raka przełyku

Chodzi o picie herbaty i kawy, które są zbyt gorące. – Spożywanie tych napojów o zbyt wysokiej temperaturze może mieć niekorzystny wpływ na nasze zdrowie i sprzyjać rozwojowi raka przełyku – podkreśla naukowiec.

Jednak to wcale nie oznacza, że powinniśmy całkowicie zrezygnować z tych napojów. Każdy z nich może wnieść wiele korzyści dla naszego zdrowia. Kawa może poprawiać krążenie krwi, jest źródłem ważnych antyoksydantów i pozytywnie wpływa na zdrowie serca. Herbata z kolei pozytywnie działa na trawienie. Picie herbaty nawadnia organizm, a dzięki zawartym w niej polifenolom – jej spożywanie może słu-

żyć poprawie procesów poznawczych. Kluczem jest picie napoi wymagających parzenia w odpowiedniej temperaturze, która nie powinna być zbyt wysoka.

Kluczowe objawy raka przełyku

Rak przełyku znajduje się w pierwszej 10 nowotworów pod względem częstości występowania. Rocznie na świecie w wyniku rozwoju tego nowotworu umiera ok. 400 tys. chorych. Biotechnolog Dawid Polak podkreśla, że eksperci wskazują, że w latach 2020-2040 globalne obciążenie rakiem przełyku wzrośnie o ponad połowę.

To oznacza, że nowotwór przełyku będzie diagnozowany u blisko miliona pacjentów rocznie. Jak podkreślają eksperci, wczesny rak przełyku zwykle nie powoduje żadnych objawów. Oznaki i objawy raka przełyku, które mogą pojawić się wraz z rozwojem tego nowotworu, obejmują np. trudności w połknięciu, kaszel lub chrypkę, utratę masy ciała.

Chory może również uskarżać się na ból, ucisk lub pieczenie w klatce piersiowej, zgagę i niestrawność.

Autorka: Patrycja Pupiec

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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 wewn.

Wiesława Korycka

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

Agnieszka Lengowska

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

Piotr Liss

specj. ch. dziecięcych, alergolog

Marzena Maksym

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

Iwona Orczykowska

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

Barbara Skowrońska-Juskiewicz

specj. chorób dziecięcych

Jolanta Ostrowska

lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICTWA - 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



Miesiąc temu – w tym miejscu –
podzieliłem się refleksją na temat spra-
wowania liturgii i tym co o niej mówi
papież Franciszek. W liście apostolskim
„Desiderio desideravi” wskazał on na
potrzebę formacji liturgicznej zarówno
duchowieństwa, jak i świeckich.

Na początku września Franciszek
kolejny raz odniósł się do reformy liturgicznej, którą
zapoczątkował Sobór Watykański II.

Stwierdził iż „dzieło przyswajania sobie reformy
liturgicznej wciąż trwa i sprawa, że jesteśmy zajęci
(jego) pogłębianiem, które wymaga czasu oraz troski,
troski zaangażowanej i cierpliwej, wymaga duchowej
i duszpasterskiej inteligencji, wymaga formacji na rzecz
celebracyjnej mądrości, której się nie improwizuje
i która jest stale doskonała”.

Papież przypomniał, że liturgia jest dziełem Chry-
stusa i Kościoła. Porównał ją do żywej rośliny, którą
się trzeba uważnie opiekować, aby wzrastała. Zazna-
czywszy, iż życie sakramentalne powinno odbywać się
w duchu radości, Franciszek podkreślił również koniecz-
ność łączenia w liturgii tego co ludzkie i tego co Boskie
w duchu prawdziwej tradycji.

„Potrzebujemy, dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek,
wysokiej wizji liturgii, takiej, która nie ogranicza się do
dyskusji nad detalami w rubrykach: liturgii nie-świato-
wej, ale takiej, która sprawia, że oczy podnoszą się ku
niebu, aby odczuć, że świat i życie są zamieszkałe przez
misterium Chrystusa. A w tym samym czasie [potrzebu-
jemy] liturgii stojącej mocno na ziemi, propter homines
(dla dobra mężczyzn) nieodległej od życia /.../ [potrze-
bujemy] zwrócić wzrok na Pana bez odwracania się ple-
cami do świata”.

We wspomnianym liście apostolskim „Desiderio
desideravi” Franciszek wskazuje na potrzebę ponow-
nego odkrycia piękna celebracji i pogłębiania forma-
cji liturgicznej całego ludu chrześcijańskiego. „To, co
nazywa się sztuką celebracji, w rzeczywistości nie jest
skierowane tylko do tych, którzy przewodniczą, ale do
wszystkich ochrzczonych, aby mogli prawdziwie wejść
w celebrację i żyć tajemnicą poprzez to, czego Kościół
nam udziela poprzez obrzędy liturgiczne” – wyjaśnia
ks. Giovanni Di Napoli, sekretarz włoskiego Centrum
Posługi Liturgicznej.

Poprzez motu proprio „Spiritus Domini” Fran-
ciszek otworzył kobietom drogę do posługi lektoratu
i akolitatu, natomiast w motu proprio „Antiquum Mini-
sterium” ustanowił w Kościele nową posługę katechisty.
W ten sposób Kościół rozumiany jako „misterium komu-
nii” rzuca większe światło na rolę świeckich. Chodzi
o to, by pielęgnować wyraźniejszą świadomość powoła-
nia każdego ochrzczonego, które wyraża się w wielości
zadań.

Myśląc jednak o powołaniu, nie należy mylić
kapłaństwa powszechnego z kapłaństwem służebnym.
Arbitralne interpretowanie swoistego „zastępstwa”
naraża bowiem na ryzyko faktycznego stworzenia ekle-
zjalnej struktury służby równoległej do tej, która opiera
się na sakramencie święceń. Błędem byłaby więc każda
proba klerykalizowania świeckich w Kościele.

Każdy wysiłek, by cały lud Boży rozumiał i przeży-
wał coraz głębiej liturgię, zwłaszcza Eucharystię, spotyka
się z ogromnym wsparciem i błogosławieństwem Fran-
cisza.

JT SJ

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED



503 849 387

Y/0328

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**



Śpiewano nie-
gdyś w Kabarecie
Starszych Panów:
„W czasie deszczu
dzieci się nudzą, to
ogólnie znana rzecz”.
Jesień to czas, kiedy
więcej czasu spęd-
zamy w domach z powodu niekorzyst-
nej aury. Czas wolny spędzony w domu
nie musi jednak równać się z nudą.

Obecnie oczywistym
zajęciem dla dzieci są
gry na komputerze,
tablecie i konsoli oraz
oglądanie telewizji.
Coraz rzadziej dzieci
spędzają czas w inte-
rakcji ze swoimi rodzi-
cami, rodzeństwem,
babciami i dziad-
kami. Gry planszowe,
zabawa w chowanego,
gra w kolory, gorący
ziemniak, a dla nieco
starszych państwa-
miasta czy kalambury
to dobry pomysł na to,
aby zacieśniać relacje i po prostu dobrze
się bawić ze swoimi pociechami. Dzieci
niestety coraz słabiej znają takie formy
spędzania wolnego czasu.

Pomysłem na wspólne i ciekawe
spędzanie czasu w domu są także zwy-
czajne codzienne czynności, które
można wykonywać razem. Ileż rado-
ści może sprawić wspólne gotowa-
nie, pieczenie czy nawet sprzątan-
ie? W takich sytuacjach wyzwala się natu-
ralna potrzeba komunikacji, a co za tym
idzie kształtowanie wielu zachowań spo-
łecznych. Powyższe pomysły to dobra
rada dla każdego dziecka, bowiem każde
dziecko, aby dobrze się rozwijać, potrze-
buje kontaktów społecznych. Mowa to
nadrzędna umiejętność, którą zdobywa

się tylko poprzez kontakt z drugim czło-
wiekiem.

Rodzicom dzieci, które są objęte
terapią logopedyczną, zawsze podpo-
wiadam, żeby ćwiczyć i bawić się logo-
pedycznie podczas codziennych czyn-
ności: spaceru, jazdy samochodem czy
poprzez zabawy tematyczne. Rodzic
dostaje kilka przykładów jak ćwiczyć.
W swojej praktyce logopedycznej naj-
bardziej cieszę się, kiedy dochodzi do



takiego momentu
w terapii, że rodzic już
sam wymyśla i dosto-
sowuje wskazówki do
realiów swojej rodziny.
W ostatnim czasie
jedna z mam powie-
działa mi, że wymyślili
zabawę „w szkołę”,
podczas której można
powtarzać wyrazy
z ćwiczoną głoską.
W zabawę włączyła się
także babcia, co spo-
wodowało, że pacjent
z radością i właściwą
motywacją zaczął
ćwiczyć. W takich sytuacjach efekty

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
- badanie 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

ORTO-LIVE

— JANIK —

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

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**

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

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

[ortolive.janik](https://www.instagram.com/ortolive.janik)

[ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

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
MED Jan
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

widoczne są znacznie szybciej. A im
szybciej zareagujemy na niepokojące
zjawiska w zakresie rozwoju mowy, tym
większe szanse na ich całkowite zniwe-
lowanie.

Jeżeli cokolwiek zaniepokoi rodzi-
ców, zawsze należy skonsultować się ze
specjalistą.

**W SODiR PZG wszystkie świad-
czenia i usługi (logopeda, laryngolog,
protetyk słuchu, psycholog, peda-
gog) realizowane są w ramach NFZ.**
Szczegóły pod numerami telefonów:
48 362 84 74 lub 696 489 002.

Karolina Mroczek-Łuszczczyk



**CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO**



wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



ciśnieniomierze • artykuły przeciwoleżynowe • 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

refundacja
NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

Karmienie piersią a przeziębienie

Czy przerwać karmienie piersią, gdy masz katar, kaszel, gorączkę, boli cię głowa lub gardło? Nie musisz tego robić. Są sposoby, które złagodzą dolegliwości bez konieczności przerywania karmienia piersią i bez szkody dla dziecka.

Karmienie piersią a przeziębienie to temat, które zawsze budzi wiele wątpliwości. W ciąży sprawa była oczywista: im mniej leków, tym lepiej, bo mogą mieć wpływ na rozwój płodu.

A co z okresem laktacji? Czy teraz, gdy dziecko jest już na świecie, zażyte przez ciebie leki trafią z mlekiem do jego organizmu? A jeśli tak, czy mu zaszkodzą?

Sprawdź, jak sobie radzić z przeziębieniem w czasie karmienia piersią i wypróbuj bezpieczne sposoby na katar, kaszel, ból gardła i gorączkę.

Jak się leczy w czasie laktacji?

Są leki, których nie wolno zażywać przy przeziębieniu w czasie karmienia piersią i takie lekarstwa, które można bez obaw przyjmować, oczywiście w granicach rozsądku.

W czasie przeziębienia karmiąca mama na pewno powinna najpierw wypróbować domowe sposoby leczenia. Dopiero gdy te metody okażą się nieskuteczne, nie pozostanie nic innego jak wytoczyć silną broń przeciwko zarazkom.

Jak w trakcie karmienia piersią wyleczyć katar?

W czasie kataru staraj się dużo pić i często oczyszczaj nos, używając jednorazowych chusteczek. Po takim „zabiegu” umyj ręce.

Łagodząco i przeciwzapalnie działa napar z majeranku i sody. Do około 1,5 litra wody dodaj łyżkę majeranku i łyżkę sody. Gotuj przez 15 minut, spacerując w pobliżu (dziecku takie inhalacje nie

zaszkodzą) lub pochyl się nad garnkiem, okryj głowę ręcznikiem i wdychaj parę przez 5-10 minut.

Możesz też wzbogacić swoją dietę w czosnek lub cebulę. Zaczynaj jednak od małych ilości, bo twoje dziecko może nie zaakceptować nowego smaku mleka (aczkolwiek zdarzają się tacy smakosze).

Pamiętaj, że katar, któremu towarzyszy ból głowy, nasilający się przy jej ruchach, może być objawem zapalenia zatok. To sygnał, że powinnaś iść do lekarza. Porada jest także niezbędna, gdy wydzielina z nosa staje się ropna,

zielenkawa.

Bezpieczne leki na katar dla karmiącej mamy

Na gęsty katar przydadzą się środki rozrzedzające i ułatwiające usunięcie wydzieliny. Możesz stosować sól fizjologiczną w kroplach lub roztwór wody morskiej. Nalej 5 ml soli fizjologicznej na dłoń i wciagnij ją do nosa. To bardzo dobry i skuteczny sposób łagodzenia kataralnych dolegliwości.

Wodnisty katar zmniejszy się po kroplach do nosa obkurczających naczynia krwionośne śluzówki. Stosuj je jednak ostrożnie, bo choć nie szkodzi dziecku, mogą zaburzać laktację. Z tego powodu nie zażywaj leków na katar w postaci tabletek.

Dokończenie na str. 24.

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

- choroby odbytu i otyłości
- 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.

F/0071

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: 722 341 247

USG**dr n.med. Jarosław Więckowski**
*specjalista radiodiagnostyki***BADANIA:**jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziemiączkowe,
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 8/1Rejestracja 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**- zabiegi laserem ER : YAG****www.euromed.radom.pl**

F/0331

Karmienie piersią a przeziębienie

Dokończenie ze str. 23.

Na podrażnioną skórę pod nosem
dobra jest maść majerankowa lub maść
z witaminą A.

Co robić, gdy masz kaszel w czasie karmienia piersią?

Gdy dokucza ci suchy kaszel,
powinnaś dużo pić, przynajmniej 2 litry
płynów dziennie. Najlepsza jest niega-
zowana woda mineralna, ziołowe her-

batki, napar z prawoślazu.

Na kaszel mokry świetnie spraw-
dza się domowy syrop z cebuli: war-
stwę cebuli pokrojonej w plastry zasyp
cukrem lub przełóż miodem, potem
ponownie połóż warstwę cebuli, miodu
itd. Odstaw w chłodne miejsce na kilka
godzin, aż cebula puści sok, a potem
przecedź. Syrop pij 3 razy dziennie po
łyżeczce.Suchy, męczący kaszel złagodzi cie-
płe mleko z miodem i masłem.

Bezpieczne leki na kaszel dla karmiącej mamy

Większość syropów dostępnych
bez recepty jest bezpieczna podczas
karmienia piersią. Bez obaw możesz
wpróbować leki na bazie ambroksolu
oraz syropy ziołowe, np. prawoślazowy
albo z porostu islandzkiego.Pamiętaj! Podczas laktacji unikaj
środków hamujących kaszel z kodeiną,
bo mogą zmniejszać laktację.

Ból gardła w czasie laktacji

Ból gardła złagodzią płukanki zio-
łowe. Płucz gardło naparem z szalwiilub wodą z solą (łyżeczka na pół szklanki
wody). Owiń szyję ciepłym szalikiem.Unikaj jedzenia produktów o kwa-
śnym smaku, np. cytrusów, zupy ogór-
kowej, barszczu, soków – mogą drażnić
gardło. Wybieraj dania papkowe, let-
nie, o łagodnym smaku.Jeśli ból gardła jest bardzo silny,
utrudniający przełykanie, i towarzyszy
mu wysoka gorączka, koniecznie idź do
lekarza. Prawdopodobnie masz anginę.

Bezpieczne leki na ból gardła dla karmiącej mamy

Sięgnij po tabletki do ssania z miodem
i cytryną, ziołowe lub homeopa-
tyczne. Skuteczne są również preparaty
w aerozolu z porostem islandzkim lub
srebrem koloidalnym.

Gorączka a karmienie piersią

Jeśli gorączka nie przekracza 38 st.
C, wypij napar z lipy, herbatkę z sokiem
malinowym lub mleko z miodem. Stan
podgorączkowy lub niewysoką gorączkę
obniżą zimne okłady na czoło i łydki.

Skutecznie zadziała także chłó-



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

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

REFUNDACJA z NFZ

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30

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

M/0362

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 psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

S/0308

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30Centrum 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

dząca kąpiel lub prysznic. Uwaga! Woda nie może być zimna, jej temperatura powinna być tylko o 2-3 stopnie niższa od temperatury ciała.

Bezpieczne leki na gorączkę dla karmiącej mamy

Bez obaw możesz sięgnąć po ziołowe preparaty na gorączkę przeznaczone dla dzieci, tabletkę lub czopek z paracetamolu (działa 4-6 godzin).

Silniej, dłużej, a także przeciwnie działają preparaty ibuprofenu lub aspiryna, ale lepiej ich nie nadużywać. Aspiryna wpływa na krzepliwość krwi, więc trzeba stosować ją ostrożnie i tylko po konsultacji z lekarzem.

Pamiętaj! Silnym środkiem przeciwbólowym i przeciwgorączkowym jest pyralgina, ale może powodować uszkodzenie szpiku. Przenika do pokarmu, więc zdecydowanie trzeba się jej wystrzegać.

Łączenie różnych leków, np. ibuprofenu i aspiryny, jest niewskazane, bo może powodować objawy niepożądane, a efekt ich działania przeciwgorączkowego lub przeciwbólowego nie jest silniejszy.

Zgłoś się do lekarza, gdy gorączka przekracza 38,5-39 st. C lub nie mija po 2-3 dniach.

Jak przyjmować leki podczas karmienia piersią?

1. Najlepiej zażywać lek tuż przed lub tuż po karmieniu, przed najdłuższymi przerwami.
2. Leczenie zaczynaj od naturalnych metod, potem sięgaj po specyfiki dla

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

dzieci, a dopiero na końcu po leki dla dorosłych (najlepiej po konsultacji z lekarzem).

3. Przeczytaj dołączoną do leku ulotkę. Leki mogą mieć negatywny wpływ na dziecko lub laktację, np. dopuszczony do stosowania w ciąży Furagin zmienia smak mleka i może powodować u malca niechęć do jedzenia.

4. Bez konsultacji z lekarzem nie stosuj żadnych preparatów witaminowych.

Karmiące mamy pytają...

Obawiam się, że mam zapalenie oskrzeli i konieczny będzie antybiotyk. Czy w czasie karmienia piersią można je przyjmować?

Są antybiotyki, które można brać podczas laktacji bez potrzeby przerywania karmienia piersią. Zawsze o ich podaniu powinien zdecydować lekarz. Nie wolno stosować antybiotyków na własną rękę, zwłaszcza resztek z poprzedniej kuracji.

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

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 układuowego

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

Pierwsze objawy zawału serca

Zawał serca to stan zagrażający życiu, który wymaga natychmiastowej opieki medycznej. Tymczasem jest grupa objawów, która manifestuje zbliżający się atak serca, nawet kilka tygodni przed nim. Dlatego tak ważna jest obserwacja organizmu. Oto symptomy, które powinny wzbudzić czujność.

Zawał serca, potocznie określany jako atak serca, zwykle przychodzi w najmniej spodziewanym momencie.

Jego najczęstszą przyczyną jest choroba wieńcowa, czyli miażdżycza naczyń wieńcowych. Ten stan zagrożenia życia wymaga niezwłocznego wezwania pogotowia ratunkowego.

Zawał serca to nie tylko ból w klatce piersiowej

Atak serca może przebiegać pod różnymi postaciami, to znaczy od prawie niezauważalnych do bardzo silnych. Najbardziej charakterystycznym objawem ataku serca, występującym u około 80 proc. pacjentów, jest ból w klatce pier-

siowej. Niemniej nie zawsze symptomy zawału są niespodziewane. Czasem serce może wysłać ostrzegawcze sygnały kilka dni, a nawet tygodni wcześniej. Niezwykle ważna jest zatem baczna obserwacja organizmu. Nie należy bagatelizować żadnych niepokojących sygnałów czy zmian w pracy serca.

Na łamach czasopisma „Circulation” ukazały się badania, z których wynika, że objawy mogą pojawić się kilka tygodni przed zawałem. Wzięło w nim udział 500 kobiet, które doświadczyły ataku serca. Aż 95 proc. z nich odpowiedziało, że serce wysłało nietypowe sygnały ostrzegawcze przed zawałem.

Na te objawy koniecznie zwróć uwagę

Znajomość objawów, które zapowiadają zawał serca, może wiele zmienić. Szybkie rozpoznanie i udzielenie właściwej pierwszej pomocy może uratować życie, zminimalizować zakres uszkodzeń serca w przebiegu zawału. Oto 12 nietypowych symptomów ataku serca, których nie warto bagatelizować:

- chroniczne zmęczenie,
- zaburzenia snu,
- duszność,
- niestrawność (m.in. silny ból lub uczucie pieczenia w nadbrzuszu),
- ból szyi lub szczęki,
- zawroty głowy,
- ból ramienia,
- zgaga,
- drętwienie kończyn,
- nawracający, uporczywy kaszel,
- zimne poty,
- niewielki ucisk lub gnienie w klatce piersiowej.

Na tegorocznej konferencji American Heart Association w Dallas omówiono wyniki analizy, w której prześledzono dane medyczne 567 mężczyzn w przedziale wiekowym od 35 do 65 lat. 56 proc. ochotników, którzy mieli objawy, skarżyło się na silny ból w klatce piersiowej. Natomiast 13 proc. doświadczyło duszności, zawrotów głowy, omdlenia, a 4 proc. – kołatania serca. W ramach tego badania odnotowano, że symptomy przed zawałem pojawiały się u 53 proc. uczestników.

Autorzy badania zaznaczają, że ból w klatce piersiowej lub duszność u mężczyzn w średnim wieku są najbardziej charakterystycznymi objawami zawału. Jednocześnie zwracają uwagę, że nie każdy przypadek, sygnalizowany tym dolegliwościami, musi oznaczać zawał serca.

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

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

o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,**

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

Uroczystość Jezusa Chrystusa Króla Wszechświata

Kończy się powoli rok liturgiczny. Jego koniec wyznacza niedziela Chrystusa Króla. Podczas Eucharystii będziemy wspólnie śpiewać: „Chrystus Wodzem, Chrystus Królem, Chrystus Władcą nam”. Ta uroczystość kościelna przypomina nam słowa Pana Jezusa: „Królestwo moje nie jest z tego świata” (J 18, 36).

Może jednak zaskoczyć nas Ewangelia, którą w ten dzień karmi nas Kościół. W pierwszym odruchu bowiem, kiedy myślimy o jakimkolwiek królu to zazwyczaj w kategoriach bogactwa, chwały, władzy i sławy. Tymczasem usłyszemy Słowo Boże mówiące o wyszydzeniu na krzyżu Pana Jezusa. Dziwny to Król. Zamiast złotej korony wieniec z ciernia, zamiast berła trzcina. Władca w płaszczu purpurowym wystawiony na pośmiewisko ludzi. Jego wspaniałym tronem jest krzyż, który w czasach, kiedy żył Pan Jezus, był znakiem największej hańby.

Te paradoksy Ewangelii i naszych wyobrażeń o władcy pokazują nam, że musimy inaczej popatrzeć na Chrystusa Króla. Pan Jezus nie jest władcą z tego świata. Jego Królestwo nie jest królestwem rozumianym na sposób ludzki. Jak mamy zatem rozumieć panowanie Pana Boga w naszym życiu?

W roku 410 po narodzeniu Chrystusa Rzym, który był stolicą cesarstwa, upada pod naporem Wizygotów. Miasto, które mieniło się niezwyciężonym, zostało złupione przez barbarzyńców. Cesarstwo Rzymskie od ponad 70 lat było chrześcijańskie. Wielu uczniom Chrystusa wydawało się, że jest ono uosobieniem Królestwa Bożego. Pytania nasuwały się same. W takich okolicznościach św. Augustyn pisze swoje wielkopomne dzieło *O państwie Bożym*. W nim zastanawia się, gdzie na ziemi możemy znaleźć Królestwo Boże. W odpowiedzi stwierdza, że jest ono wszędzie tam, gdzie ludzie „żyją według ducha” (por.

Ga 5,25) a ich życie upływa w służbie Bogu i na składaniu Mu miłej ofiary. Państwo Boże nie zajmuje jakiegoś konkretnego miejsca na ziemi. Nie można go też utożsamiać z żadnym państwem lub przestrzenią geograficzną. Jest ono wszędzie tam, gdzie człowiek ponosi trud ciągłego nawracania i miłości bliźniego.

„Tak, jestem królem” – Jezus mówi prawdę o sobie. Jezus jest Prawdą. Prawda prowadzi do pokory. Jezus, Bóg, Syn Boży staje pokornie przed człowiekiem i odpowiada na jego pytania. Bóg pozwala człowiekowi zrobić ze sobą, co człowiek chce. A mimo to Jezus nie przestaje być Bogiem. Nadal ma Boską moc, Boską godność. Nie wykorzystuje jej jednak w złym celu, nie chce krzywdzić człowieka. On kocha każdego. Ta prawda daje nam nadzieję. Jest jednak w Ewangelii ważne przesłanie: „Każdy, kto jest z prawdy, słucha mojego głosu”. Te słowa Jezusa powinny nas zastanowić. Mogę słuchać, ale nie słyszeć, a więc i nie wypełniać. Ale nie o takie słuchanie tu chodzi. Słuchać Jezusa to żyć Jego słowami, to je wypełniać w codzienności. Uroczystość Jezusa Chrystusa Króla Wszechświata zachęca nas do zastanowienia się nad tym, czy naprawdę Jezus jest Królem mojego życia. A co to znaczy? To znaczy, że pozwalam Mu kierować swoim życiem, że oddaję ster mojego życia w Jego ręce i ufam Mu. Oddaję Chrystusowi także moje cierpienie, chorobę, ból i moją samotność. Zawierzam Bogu zwłaszcza to, co jest szczególnie trudne i co mnie wiele kosztuje. Wszędzie tam, w sercu człowieka, będzie się wtedy rodziło Królestwo Boże.

ks. Przemysław Wójcik

Najbliższe wydarzenia DSZ

23 listopada (środa) godz. 10
– spotkanie formacyjne księży kapłanów w Wyższym Seminarium Duchownym w Radomiu.

27 listopada (niedziela) godz. 17.15 – nabożeństwo wypominkowe za zmarłych lekarzy w katedrze radomskiej.

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

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 przez całą dobę.

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

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

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.

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 Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

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 lub Gabinet Stomatologiczny
w Świerżach Górnych.**



668 620 287

Y/0012