

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Pożegnaliśmy 2022 rok

Drodzy czytelnicy Zdrówka.

Miniony 2022 rok to już nasza przeszłość. Wojna na Ukrainie i początek kryzysu ekonomicznego to główne kwestie, które zapiszą się na kartach historii tego roku. Bezprecedensowa w historii Europy postawa Polaków przyjmujących uciekających przed wojną Ukraińców będzie zapewne za kilkanaście lat tematem wielu analiz historyków. Dla nas to codzienność i działanie spontaniczne, które wypływa z serca i potrzeby niesienia pomocy potrzebującym. Trudności związane ze światowym kryzysem ekonomicznym i inflacją to zadania do rozwiązania w 2023 roku, który zapowiada się bardzo burzliwie, choćby ze względu na czekające nas jesienią wybory parlamentarne.

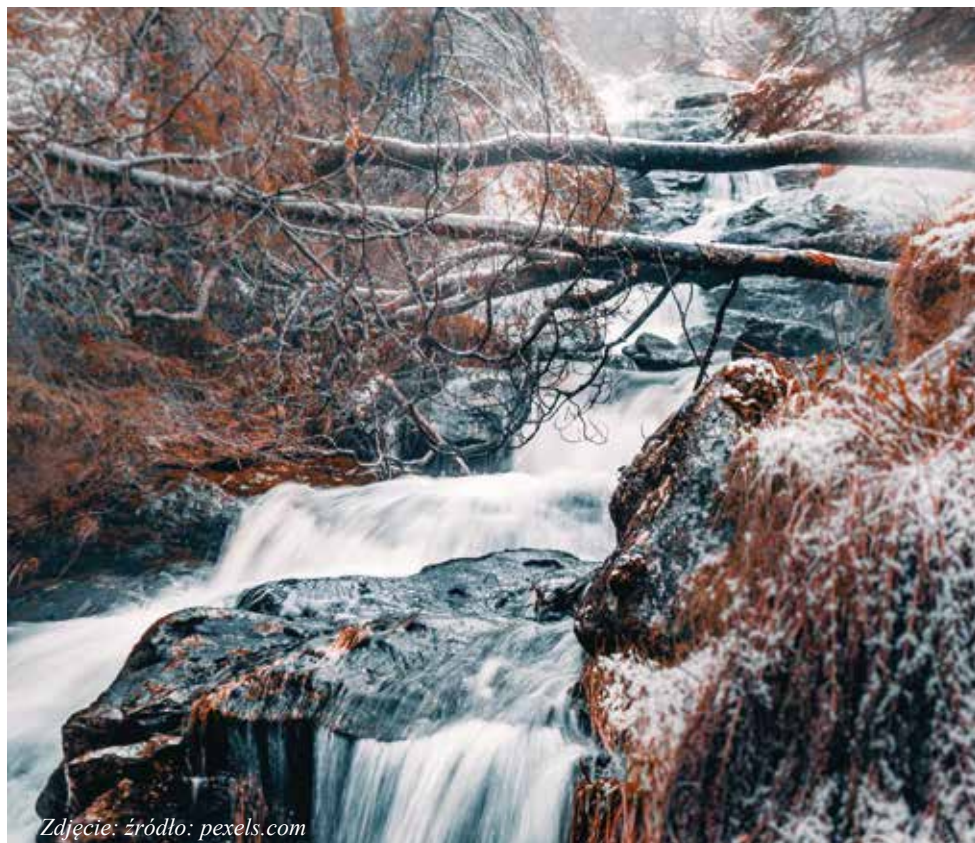
Podsumowując rok 2022, chciałbym bardzo serdecznie podziękować wszystkim reklamodawcom, którzy zamieszczają swoje ogłoszenia w Zdrówku. Bez Was nie mógłbym publikować artykułów o tematyce prozdrowotnej i społecznej, które w znacznej mierze uatrakcyjnijają miesięcznik. Dzię-

kuję także wszystkim czytelnikom, którzy tak chętnie sięgają po Zdrówko w miejscach jego kolportażu. Swoje podziękowania za zaangażowanie, życzliwość, pogodę ducha i wspólną pracę składam także wszystkim, którzy dokładają wielu starań, aby Zdrówko stale się rozwijało. Szczególnie dziękuję autorom stałych rubryk: „Rodzina”, „Papież Jezuita” i „Posługa duszpasterska w szpitalach” oraz wszystkim zaangażowanym przy powstawaniu kolejnych numerów Zdrówka.

Rozpoczęliśmy 2023 rok pełni obaw, co do naszej przyszłości, ale i z nadzieją, że wszystko się dobrze ułoży. Doświadczenia lat minionych wskazują, że to co osiągnęliśmy w trudzie, jest szczególnie cenne. Pamiętajmy, że to dzięki wzajemnej życzliwości jesteśmy w stanie pokonać wszelkie przeciwności losu.

Życząc wszystkim czytelnikom wielu marzeń i pragnień oraz możliwości ich spełnienia, a także dobrego zdrowia, zapraszam do lektury 326. numeru Zdrówka.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Farmaceuta radzi

Czytaj na stronie 3.

Grypa czy COVID-19?

Czytaj na stronie 4.

Eliksir na przeziębienie

Czytaj na stronie 6.

Ile trwa long covid?

Czytaj na stronie 8.

Bogactwo natury – szalwia

Czytaj na stronie 12.

Nowy luksusowy dom opieki dla seniorów

Czytaj na stronie 15.

Łuszczyca czynnikiem ryzyka chorób serca

Czytaj na stronie 16.

Porozmawiajmy o...

Czytaj na stronie 20.

Hormony stresu

Czytaj na stronie 22.

Postanowienia noworoczne

Czytaj na stronie 24.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 27.



KUPIMY KAŻDE MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ!



503-788-933

- UCZCIWE CENY
- SZYBKA TRANSAKCJA
- MIESZKANIA W KAŻDYM STANIE
- BEZ POŚREDNIKÓW
- MIESZKANIA NA ZAMIANĘ
- SPRAWDZONA FIRMA
- KUPIMY MIESZKANIE Z PROBLEMEM



Y/0386

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

- położnictwo - badania płodu
- TRÓJWYMIAROWE**
- ginekologia
- jama brzuszna
- tarczyca, ślinianki, węzły chłonne
- jądra, prostata
- gruczoły piersiowe
- stawy biodrowe u niemowląt
- stawy u dorosłych
- badanie przezcięmiączkowe 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

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.
100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności

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

P/0363

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, 18, 29
Laryngologia – str. 15, 16, 24
Neurologia – str. 12,
Okuliśtyka – str. 2, 9
Onkologia – str. 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. 17

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, 23

DIAGNOSTYKA

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

RADIOLOGIA – str. 5, 11, 16,
15

ZDROWIE I URODA

– str. 15, 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

Farmaceuta radzi, jak uniknąć infekcji

Zachorowań na grypę przybywa, a eksperci mówią już o tridemii. Pandemia COVID-19 rozpoczęła dyskusję o tym, jak można chronić się przed zakażeniem koronawirusem. Środki ostrożności, które obowiązywały w trakcie walki z epidemią, mogą zapobiegać rozprzestrzenianiu się także innych chorób zakaźnych. Jeden z farmaceutów podzielił się swoimi wskazówkami, które z pewnością pomogą uniknąć infekcji, jeśli jeszcze nie mamy jej za sobą.

Tylko w ciągu ostatnich dwóch tygodni grudnia z powodu grypy zmarło 24 osoby. Łącznie od początku września odnotowano aż 2 432 290 przypadków zachorowań na grypę, a lekarze skierowali 12 230 pacjentów do szpitali.

Skuteczne sposoby, by uniknąć infekcji

To bardzo ważne, by podejmować odpowiednie kroki i unikać zakażeń różnymi wirusami. Lekarze ostrzegają, że zarówno grypa, jak i zachorowanie na COVID-19, może wywołać szereg groźnych powikłań.

Nathan Klaassen jest farmaceutą i dzieli się 3 ważnymi radami, które zmniejszą ryzyko zachorowania.

Zaszczep się przeciwko grypie i COVID-19

Ekspert podkreśla, że oba szczepienia są najlepszym sposobem na to, by uchronić się przed grypą i koronawirusem. Zgodnie z aktualnymi wytycznymi, można bezpiecznie otrzymać obie szczepionki podczas jednej wizyty, co z pewnością ułatwi ochronę przed obydwoma wirusami w tym samym czasie, a wymaga tylko jednej wizyty w apteczkę lub przychodnię.



Często myj ręce

Farmaceuta podkreśla, że niezwykle ważne jest, by utrzymywać nasze dłonie w czystości. By to zrobić, wystarczy dokładne mycie rąk. To jeden z najprostszych i najszybszych sposobów na ograniczenie rozprzestrzeniania się infekcji oraz wirusów.

Noś maseczkę

To skuteczny sposób na zablokowanie rozprzestrzeniania się zarazków. O maseczkach powinniśmy pamiętać szczególnie, gdy znajdujemy się w zamkniętych pomieszczeniach.

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

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik

ortolive

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

AG/0595

Hubert Kazubiński
*ortopeda i traumatolog
narządu ruchu*

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana
RADOM

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

**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/01021

Grypa czy COVID-19?

W aptekach dostępny jest podwójny test

Masz gorączkę, łamie cię w kościach, ewidentnie coś cię bierze? Tylko co – grypa czy COVID-19? Można to sprawdzić z pomocą podwójnego testu antygenowego do samokontroli. Taki test kupisz w aptece i zrobisz w domu, a wynik dostępny będzie po zaledwie 15 minutach.

W Polsce szaleje grypa – z danych epidemiologicznych wynika, że tylko w pierwszej połowie grudnia zachorowało ponad 450 tys. osób, a blisko 3 tys.

chorych trafiło do szpitala. Ale COVID-19 również nie odpuszcza: co tydzień notuje się kilkaset nowych przypadków zakażenia.

Objawy obu infekcji są na początku dość podobne – to przede wszystkim gorączka, „łamanie w kościach”, złe samopoczucie. W ich odróżnieniu pomagają szybkie domowe testy. Są one dostępne bez recepty. By wykonać taki test, wystarczy tylko próbka wymazu pobranego z nosa.

Jak działa podwójny test na grype i covid?

Podwójny test grypa-covid wygląda bardzo podobnie, co test na obecność wirusa SARS-CoV-2 – tyle, że kasetka jest podwójna, a więc są dwa otworki na próbkę testową i dwa pola służące do interpretacji wyników.

W jednej części testu znajdują się przeciwciała monoklonalne skierowane przeciw koronawirusowi SARS-CoV-2, w drugiej natomiast przeciwciała skierowane przeciwko wirusom grypy typu A i B.

Jeśli wymaz zawiera antygeny wirusa SARS-CoV-2, w polu testowym części testu przeznaczonego do badania COVID-19 pojawia się linia, gdy zaś w wymazie obecne są antygeny wirusów grypy, taka linia tworzy się w części testu przeznaczonej do wykrywania grypy.

Test grypa czy covid: co jest w opakowaniu?

Zawartość opakowania testu na grype i covid jest taka sama, jak zawartość zwykłego testu antygenowego na COVID-19. W opakowaniu znajdziesz:

- instrukcję użytkowania,
- kasetę testową,
- sterylną wymazówkę,
- próbkę z roztworem,
- woreczek na odpady.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog

tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog

tel.: 602 665 828

K/0070

♥ **ECHO SERCA**
♥ **HOLTER EKG**
12 kanałowy
♥ **HOLTER**
ciśnieniowy

♥ **USG**
TARCZYCY
♥ **BIOPSJE**

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

Kompleksowa opieka lekarska



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



Jak wykonać podwójny test na grypę i covid?

To proste. Test grypa-covid wykonywany jest identycznie, jak zwykły test na COVID-19.

Zanim zaczniesz, dokładnie umyj ręce. Następnie wyjmij z opakowania wszystkie elementy testu. Z probówki z roztworem zdejmij folię i umieść ją pionowo – w niektórych testach znajduje się specjalny „stojak”, w innych probówkę trzeba włożyć do otworu w opakowaniu. Otwórz foliowe opakowanie z wymazówką i wyjmij ją, nie dotykając wacika. W kolejnym kroku włóż ją do dziurki w nosie na głębokość 2-4 cm i pobierz wymaz, kręcąc wymazówką przez kilka sekund. To samo powtórz w drugiej dziurce (użyj tego samego wacika). Umieść wymazówkę w probówce z roztworem i potrzymaj ją tam

przez kilkadziesiąt sekund, następnie ściśnij probówkę wraz z wymazówką, by usunąć z niej resztki płynu. Wymieszaj.

Z foliowego opakowania wyjmij kasetę testową. Zakropl 3-4 krople roztworu z probówki do każdego okienka w kasecie. Wynik testu pokaże się po 15 minutach. Jeśli będzie dodatni, należy skonsultować się z lekarzem, który może zlecić powtórzenie testu innym sposobem (np. metodą PCR).

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20**



**48 360 74 52,
600 766 982**

P/0430



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

Leśnicy przypominają stary eliksir na przeziębienie

Objawy przeziębienia bardzo często próbujemy zwalczyć, stosując domowe sposoby, m.in. dbamy o regularne nawodnienie organizmu. Lasy Państwowe przypomniały za pośrednictwem mediów społecznościowych przepis na rozgrzewający i wzmacniający odporność eliksir, który wspomże walkę z przeziębieniem. O jakim napoju mowa?

Kiedy dopada nas przeziębienie, warto nie wychodzić z domu i pozostać w łóżku 1-2 dni. Wiele korzyści może przynieść wypoczynek oraz odpowiednie nawodnienie organizmu. Niejednokrotnie babcie powtarzały: „Zobaczysz,

że ta herbatka postawi cię na nogi”. I tak się rzeczywiście działo. Co prawda domowe sposoby na przeziębienie nie zastępują leczenia farmakologicznego, lecz mogą stanowić jego cenne uzupełnienie.



Domowy napój na przeziębienie

Lasy Państwowe często publikują w mediach społecznościowych posty, w których dzielą się ciekawymi informacjami na temat tego, w jaki sposób można wykorzystać „dary lasu”. Ostatnio leśnicy przypomnieli stary eliksir na przeziębienie, który zwalczy uciążliwe dolegliwości.

„Znacie ten smak? Zimowe przeziębienie wielu osobom kojarzy się właśnie ze smakiem i zapachem odwaru z pędów z malin. (...) Niejedna babcia wnukom gotowała” – czytamy w poście udostępnionym na Facebooku. Jak dodali, jest to eliksir rozgrzewający, przeciwzapalny, przeciwgorączkowy, wzmacniający odporność, pyszny i aromatyczny.

Odwar z pędów malin, który obfituje w mnóstwo witamin, flawonoidów i garbników, jest bardzo smaczny i prosty w przygotowaniu. Oto krok po kroku, jak przygotować domowy napój, który szybko rozprawi się z przeziębieniem:

1. Zerwij kilka gałązek malin.
2. Wypłucz je, połam na mniejsze kawałki, a następnie włóż do kubka.
3. Zalej gałązki wrzątkiem (około 1 litr) i zostaw pod przykryciem.
4. Po 5 minutach wywar będzie gotowy.

Leśnicy zwrócili też uwagę, że po ten eliksir nie powinny sięgać osoby, które cierpią na kamicę nerkową.

NZOZ „DUO-MED” s.c.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzskiego
zapewniamy **bezpłatną opiekę lekarską,**
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz **wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny**

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



DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

I/0522



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

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
f / biorezonans.radom



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

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



POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów

LUXMED, PZU, ENELMED

Małgorzata i Henryk Gruszka

ul. Andrzeja Struga 60,

26-600 Radom

www.pracowniartg.eu

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

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

Właściwości **prozdrowotne** **malin**

Oprócz wyjątkowego smaku maliny mają niezliczone właściwości prozdrowotne. „Maliny to skarbnica wartości odżywczych. Znajdziemy w nich cenne witaminy i składniki mineralne, takie jak: witamina C i E (naturalne antyoksydanty), witaminy z grupy B: B1, B2 i B6, a także kwas foliowy, potas, wapń, fosfor, magnez i żelazo” – napisano w artykule eksperckim, który ukazał się na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej (NCEZ).

O prozdrowotnych właściwościach malin napisała w swojej pracy doktorskiej dr inż. Ewelina Pióro-Jabruka z Katedry Roślin Warzywnych i Lecznictw Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Jak wyjaśniła, owoce te są „od dawna stosowane jako środek napotny w chorobach z pod-

wyższą temperaturą, w leczeniu tzw. chorób z przebiegiem”.

Napisała też w publikacji, że maliny stosuje się w infekcjach bakteryjnych i wirusowych, przebiegających z gorączką. „Owoc maliny wykazuje właściwości przeciwzapalne, za które prawdopodobnie odpowiadają zawarte w surowcu antocyjany i elagotanniny” – dodała.

Ekspertka podkreśliła, że przetwory z malin podawane w zalecanych dawkach nie wywołują objawów niepożądanych. Natomiast ostrożność w spożywaniu zarówno malin, jak i przetworów przyrządzonych z tych owoców, powinny zachować osoby, które chorują na podagrę (dnę moczanową) i zapalenie nerek. Ponieważ owoce zawierają w swoim składzie zasady purynowe.

Autorka: Anna Tłustochowicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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-prześcięciachowe
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

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

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

nowoczesnym aparatem

BTL EMSELLA

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

www.ginradom.pl

Radom

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

Ile trwa long covid?

Objawy long covid mogą wyjątkowo uprzykrzać życie. Zaburzenia węchu i smaku czy brain fog potrafią być frustrujące. Jak długo utrzymuje się long covid? Odpowiedź na to pytanie znaleźli izraelscy badacze.



Wiadomo ile utrzymują się objawy long covid

Badanie przeprowadzone w Izraelu polegało na porównaniu danych 300 tys. zaszczepionych i niezaszczepionych osób, które przeszły COVID-19 łagodnie i nie były hospitalizowane z 300 tys. osób, które uzyskały negatywny wynik testu na obecność koronawirusa. Średni wiek osób, które uzyskały pozytywny

wynik testu na Covid, wynosił 25 lat, a 51% stanowiły kobiety.

Long covid zdefiniowano jako zespół objawów, które utrzymują się lub pojawiły się po ponad czterech tygodniach od zachorowania na COVID-19.

Wśród objawów naukowcy wymienili: brain fog [z ang. mgła mózgowa – przyp. red.], utratę węchu i smaku, problemy z oddychaniem, zawroty głowy

wy i osłabienie, kołatanie serca, anginę, ból w klatce piersiowej, kaszel, wypadanie włosów, bóle mięśni i stawów oraz zaburzenia oddychania. Trudności z oddychaniem był najczęściej zgłaszaną dolegliwością.

„Zaburzenia węchu zwykle ustępowały po około 9 miesiącach, ale kiedy były obecne, zmiany w koncentracji i pamięci były bardziej trwałe” – powiedział dr Peter Openshaw, profesor medycyny eksperymentalnej w Imperial College London.

Analiza danych wykazała, że większość objawów tzw. długiego covidu ustępuje w ciągu pierwszego roku po zakażeniu.

„Łagodna choroba nie prowadzi do poważnych lub przewlekłych, długotrwałych objawów u zdecydowanej większości pacjentów” – powiedział współautor badania, Barak Mizrahi, starszy badacz w Instytucie Badawczym KI w Kfar Malal.

Z wynikami tego badania zgodził się również dr Benjamin Abramoff, dyrektor Penn Medicine Post-COVID Assessment and Recovery Clinic, który nie brał udziału w badaniu. „Myślę, że to badanie jest uspokajające, ponieważ większość utrzymujących się objawów po COVID poprawia się w ciągu pierwszych kilku miesięcy po ostrej infekcji” – stwierdził.

Nie więcej niż rok. Ale nie u wszystkich

Taki czas trwania long covidu nie odnosi się do wszystkich. Wciąż zdarzają się pacjenci, u których objawy długiego covidu trwają więcej niż rok od zakażenia koronawirusem. Takie przypadki dotyczą szczególnie pacjentów, którzy ciężko przeszli chorobę.

„Jest to szczególnie prawdziwe w przypadku osób, które miały ciężkie, uporczywe objawy wcześniej po ostrej

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. 18.00-19.00

Kozienice, ul. Radomska 11

śr. od 15.00

Warszawa, ul. Ciszewskiego 15

(CMP Ursynów)

pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

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

**Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18**

O/0525

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

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/0558

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiar mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiar 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

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

O/0273

infekcji” – powiedział Abramoff.

Podobną zależność zauważył podczas pracy w swojej klinice dr Jonathan Whiteson, profesor nadzwyczajny medycyny rehabilitacyjnej w Grossman School of Medicine NYU.

„Nadal widuję wielu pacjentów z «pierwszej fali» COVID, którzy mieli łagodny i umiarkowany przebieg choroby (i nigdy nie byli hospitalizowani), a którzy prawie 3 lata później mają znaczące uporczywe i ograniczające funkcjonalnie objawy” – powiedział.

Autorka: Weronika Rumińska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

O/0303

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów 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,**



**ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA**

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

ciężś nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A

Tel.: 888 031 739, 788 597 735

AG/0041

medistar
SKLEP MEDYCZNY

**BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY
WNIOŚKI 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

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/0639

GABINET FIZJOTERAPIIRadom, 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

R/0286

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta**BEZPŁATNIE**
NA PODSTAWIE UMOWY Z **NFZ****PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE**
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE**
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0536

**PIO-URO-MED****Piotr Grosiak****Specjalistyczna całodobowa**
Praktyka Pielęgniarska

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

P/0224

W całej Europie krytycznie brakuje najważniejszych leków

W aptekach brakuje środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych, a także antybiotyków i leków dla dzieci. Farmaceuci przyznają, że takich niedoborów nie pamiętają. Kryzys lekowy boleśnie dotknął nie tylko Polskę, ale również całą Europę.

Brak leków jest spowodowany szalejącą w całej Europie tridemią i zwiększonym zapotrzebowaniem na medyka-

menty. Według unijnego szefa ds. leków generycznych, Adriana van den Hovena, prognozy nie są zbyt optymistyczne. Szacuje się, że rynek antybiotyków ustabilizuje się za ok. miesiąc, pod warunkiem, że spadnie wskaźnik infekcji. Co nie jest takie pewne.

Prognozy nie są optymistyczne

Trudno powiedzieć, czy zachorowalność rzeczywiście ulegnie zmniejszeniu. Europa obecnie obciążona jest

przez wirusy: grypy, COVID-19 oraz RSV. Nagły wzrost zachorowań spowodował obciążenie placówek medycznych. Gwałtownie wzrosła liczba hospitalizacji oraz zapotrzebowanie na leki. Sezon grypowy trwa już trzy miesiące i wciąż jest intensywny, dlatego rosną obawy związane z trudnym dostępem do leków i ograniczeniem ich dostaw.

Problem jest poważny nie tylko ze względu na utrzymujący się obecnie wzrost zakażeń, lecz także trudny do przewidzenia dalszy rozwój infekcji.

„W okresie post-COVID nie wiemy, jak wysoki będzie ten wskaźnik infekcji. Tak więc, jeśli wskaźnik infekcji będzie nadal bardzo wysoki, taka sytuacja może potrwać dłużej niż miesiąc” – podkreśla Van den Hoven.

Ze względu na gwałtowny wzrost zachorowań, który nastąpił znacznie wcześniej, niż oczekiwano, przemysł musi dostosować się do zwiększenia produkcji antybiotyków. Sytuacja jest dość trudna, gdyż brakuje nie tylko rąk

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

NFZ
i odpłatnie

R/0397

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

„ZAWSZE PRZY TOBIE” Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego
dla Dorosłych**BEZPŁATNIE** - refundacja **NFZ**

na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i 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.

P/0516

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska

Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE
na podstawie umowy z **NFZ**
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
DOMOWA

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE**
codziennie w godz 8-18**48 360 74 52, 600 766 982****OSOBISZCIE: 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 żyłaków,
skleroterapia
www.drkuklinski.pl

F/0061

do pracy w fabrykach leków, lecz także podstawowych elementów, takich jak papier czy tektura. A sprowadzanie leków spoza naszego kontynentu generuje dodatkowe koszty i zużycie materiałów.

Kraje europejskie zmagają się z brakiem leków. Wśród nich również Polska

Brak dostępu do leków grozi więc krajom w całej Europie. W kryzysowej sytuacji znalazły się państwa Europy Zachodniej, takie jak Niemcy, Austria, Belgia oraz Francja.

Jak zapowiedział minister zdrowia Francji, uzupełnienie zapasów amoksycykliny zajmie ok. dwa miesiące, natomiast paracetamol dostępny będzie znacznie szybciej.

„Jedną z lekcji płynących z kryzysu jest to, że Europa nie może pozostać w 95% zależna od kilku krajów azjatyckich pod względem dostępu do leków” – powiedział rzecznik francuskiego rządu Olivier Véran.

Ryzyko kryzysu rośnie również na południu Europy. Nieciekawa sytuacja panuje w Grecji, we Włoszech, Bułgarii oraz Słowenii.

Utrudniony dostęp do leków dotknął także południe i dotyczy zwłaszcza Szwecji. W tym kraju brakuje nie

tylko antybiotyków, lecz przede wszystkim leków przeciwpadaczkowych.

Z problemem boryka się również Europa Wschodnia. Mało optymistyczne prognozy dotyczące problemu z dostępnością leków dotyczą Czech, Słowacji oraz Polski.

„W naszym kraju brakuje w szczególności leków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych, nawet tych wydawanych bez recepty” – twierdzi Mikołaj Konstanty, prezes Śląskiej Izby Aptekarskiej. „Brakuje nam też antybiotyków, zwłaszcza w dawkach pediatrycznych, leków neurologicznych czy diabetyków” – powiedział w rozmowie z PAP.

Jest również problem z dostępnością morfiny oraz leków stosowanych w leczeniu raka. „Nie mamy na to większego wpływu. Produkcja leków została przeniesiona do Azji wiele lat temu, co obecnie ogranicza dostępność” – dodał.

Sytuacja jest na tyle dramatyczna, że pacjenci, ze względu na brak leków w aptekach, mają problemy ze zrealizowaniem recept. „Pacjenci muszą szukać po całym mieście, by zrealizować recepty” – mówi Marcin Repelewicz, prezes Dolnośląskiej Izby Aptekarskiej.

„Są takie niedobory, że prościej byłoby chyba wymienić te leki, których nie brakuje” – alarmuje Repelewicz.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



GABINET PSYCHOLOGICZNO - PSYCHOTERAPEUTYCZNY



Magdalena Rejmer
PSYCHOLOG-PSYCHOTERAPEUTA

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

608 755 070

S/0250

GABINET psychoterapeutyczny - psychoonkologiczny



SELF

mgr Violetta Tomczyk
psychoterapeuta
psychoonkolog

ul. Kościuszki 1a lok 103 p.I

504 136 859

S/0282

RODZINA ZAZDROŚĆ MAŁŻEŃSKA



W powszechnym rozumieniu zazdrość to: „psychologiczne, przykre uczucie wywołane pragnieniem wyłącznego posiadania, lękiem przed utratą czegoś lub kogoś; także pragnienie posiadania cech, przedmiotów, sukcesów osiągniętych przez inne osoby, wywołane poczuciem braku lub niesprawiedliwości” (*Leksykon PWN*).

Łatwo zauważyć, że pojawiająca się zazdrość w małżeństwie może być przyczyną niebezpiecznych konfliktów, które są realnym zagrożeniem miłości. Aby temu zjawisku się przeciwstawić, trzeba mieć świadomość, że „człowiek nie jest tylko zespołem popędów i uczuć. Człowiek jest rozumny. Rozum musi kierować działaniem ludzkim. Musi też rozstrzygać sprawy wewnętrzna prawości. Niebezpieczna jest również fascynacja urokami tego, co chwytają zmysły, jednak sama w sobie nie jest złem. Zło rodzi się w chwili, w której człowiek podda się fascynacji wbrew przykazaniom” (fragment książki *Jak traci się miłość*).

Nie można zatem ani na chwilę poprzestawać na jakimś etapie życia i nie podejmować wysiłku. Święty Jan Paweł II w jednej ze swoich homilii wygłoszonych w Polsce powiedział jednoznacznie: „musicie od siebie wymagać, choćby inni od Was nie wymagali”. W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy natomiast: „Każdy człowiek doświadcza zła wokół siebie i w sobie. Doświadczenie to dotyczy również relacji między mężczyzną i kobietą. Od najdawniejszych czasów ich związek był zagrożony niezgodą, duchem panowania, niewiernością, zazdrością i konfliktami, które mogą prowadzić aż do nienawiści i zerwania go. Ten nieporządek może ujawniać się z mniejszą lub większą ostrością, może być bardziej lub mniej przewyciężany, zależnie od kultury, epoki i konkretnych osób; wydaje się jednak, że ma on charakter powszechny” (KKK 1606).

Zazdrość małżeńska jest rodzajem grzechu. Można i trzeba zaliczyć ją wręcz do grzechów głównych. Jej nieokiełznanie bądź nadmierne rozpamiętywanie może również zagrażać pokojowi i być przyczyną wojny. Jest też niekwestionowanym wykroczeniem przeciw prawdzie. Dziesiąte przykazanie Boże (*Nie pożądaj żadnej rzeczy bliźniego swego*) wyklucza zazdrość i żąda usunięcia jej z serca ludzkiego, gdyż może ona prowadzić do najgorszych występów. Przykładowo: małżonkowie walczą ze sobą nawzajem o relacje z dziećmi i to właśnie zazdrość podburza jednego przeciw drugiemu.

W *Katechizmie Kościoła Katolickiego* czytamy również: „zazdrość jest wadą główną. Oznacza smutek doznawany z powodu dobra drugiego człowieka i nadmierne pragnienia przywłaszczenia go sobie, nawet w sposób niewłaściwy. Zazdrość jest grzechem śmiertelnym, gdy życzymy bliźniemu poważnego zła” (KKK 2539).

Dokończenie w kolejnym 327. 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**

J/0043

**STOMATOLOGIA
MEDIDENT**

lek.dent. **Kamil Iwanowski**
 • Stomatologia zachowawcza
 • Endodoncja
 • Mikroskopia stomatologiczna
 • Protetyka
 • Chirurgia stomatologiczna
 • Stomatologia dziecięca
 • Stomatologia estetyczna
 • Profilaktyka i higienizacja

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

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

J/0684

Bogactwo natury – szalwia lekarska

Szałwię lekarską stosuje się nie tylko do produkcji kosmetyków i jako przyprawę poprawiającą smak potraw. Leczniczą właściwością herbatki z szalwii jest pobudzanie organizmu do produkcji soków trawiennych, a płukanie ust szalwiowym naparem działa antyseptycznie, likwidując afte i pleśniawki. Jakże jeszcze właściwości ma szalwia lekarska?

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis* L.) w pełni zasługuje na swoją łacińską nazwę – *salvere*, co oznacza „leczyć”, „ratować”. Szałwia, dzięki specyficznemu zestawowi zawartych w niej substancji, znalazła bardzo szerokie zastosowanie w leczeniu. W jej liściach są znaczne ilości olejku eterycznego, którego głównym składnikiem są: tujon, cyneol, kamfora, bornel, pinen. Ponadto zawiera taniny i flawonoidy.

Roślina jest źródłem garbników i goryczy, kwasów organicznych, karotenu i związków żywicowych, a także witamin (witamina A, witamina C, witaminy z grupy B) i minerałów (wapń, magnez, potas, sód, cynk, żelazo). Dzięki temu szalwia nie tylko leczy ciało i poprawia jego wygląd, ale jeszcze dobrze wpływa na samopoczucie.

Na powstrzymanie laktacji

Gdy kończy się okres karmienia piersią, wiele matek ma problem z powstrzymaniem wpływu pokarmu. Wtedy z pomocą może przyjść szalwia

– picie 2 szklanek dziennie ciepłego naparu z jej liści już po tygodniu wyraźnie ograniczy laktację.

Taka kuracja jest też skuteczna w sytuacji tzw. nawału pokarmu, który grozi zapaleniem piersi. W porozumieniu z doradcą laktacyjnym warto wtedy zastosować odpowiednie dawki herbatki szalwiowej.

Na dolegliwości miesięczkowe i menopauzalne

Fitoestrogeny, których w szalwii jest znaczna ilość, a także garbniki i olejek eteryczny, o działaniu rozkurczowym i przeciwzapalnym, sprawiają, że jest to bardzo „kobiecy” ziele. Pomaga regulować obfite miesiączki i zmniejsza towarzyszące im dolegliwości bólowe. A w okresie menopauzy łagodzi uderzenia gorąca i zmniejsza częstotliwość występowania nocnych potów, które są wtedy zmorą wielu kobiet. Dodatkowo zaś ogranicza wahania nastrojów i pomaga uporać się z bezsennością.

Pielęgnuje skórę

W liściach szalwii są substancje o sprawdzonym, dobroczynnym działaniu na skórę. Olejek eteryczny i flawonoidy pomagają leczyć wypryski, trądzik, łuszczycę, grzybicę. Związki mineralne mają silne właściwości odżywcze, a witaminy i fitohormony zwalczają stres oksydacyjny, opóźniają starzenie się skóry i powstawanie zmarszczek. Dlatego szalwia jest cennym składnikiem różnych kosmetyków pielęgnacyjnych do skóry dojrzałej i z problemami – żeli do mycia twarzy i ciała, kremów, balsamów.

Na trawienie

Duża ilość garbników, goryczy i związków żywicowych poprawia pracę układu trawiennego. Aromatyczne listki dodane do potraw tłustych i wzdymających czynią je lżejszymi. Herbatka szalwiowa po posiłku pobudza wydzielanie soku żołądkowego i żółci, ułatwia trawienie i przyswajalność pokarmów.

Pomaga też w leczeniu niestrawno-

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób wew. hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. **608 490 043**

Justyna Górlicka-Szymczyk

specjalista onkologii klinicznej

środa 15.30 - 18.30

tel. **510 241 715**

AF/0338

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**"ZAK"**

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Gisierska 4

tel.: **48 360 71 12** email: **zakzoz@op.pl**

Przyjmują:

- lekarze interniści,
 - lekarze medycyny pracy
Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
 -- Kolposkop -- Ktg -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:

- wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
- kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
- laboratoryjne

Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00



C/0417

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

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 zębów
- 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

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/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**



ści i wzdęć, ponieważ przeciwdziała nadmiernej fermentacji i ma właściwości rozkurczowe. Dodatkowo obniża nieco poziom cukru we krwi. Stosowana regularnie – pobudza apetyt.

Zwalcza infekcje i zakażenia

Zawarte w szalwii taniny, olejek eteryczny i gorycz karnozol stanowią silną broń w walce z zakażeniami. Działają bowiem antyseptycznie i grzybobójczo, hamują rozmnażanie się bakterii odpowiedzialnych za rozwój wielu infekcji.

Dlatego płukanie ust naparami z szalwii stosuje się do leczenia owrzodzeń jamy ustnej,

aft i pleśniawek, krwawiących dziąseł, ale również do łagodzenia bólu gardła i zapalenia migdałków.

Napar stosowany do picia i inhalacji, dzięki właściwościom ściągającym i wykrztuśnym, ułatwia oczyszczenie

oskrzeli z zalegającej w nich wydzieliny.

Duża ilość garbników i substancji ograniczających rozwój bakterii bardzo skutecznie radzi sobie z nadmierną potliwością wynikającą np. z nadczynności tarczycy, nerwicy czy zwykłej gorączki.

Przeciwpotny napar z liści szalwii działa już po 2-3 godzinach od jego wypicia i bywa skuteczny nawet przez 3 dni. A przy silnie pocących się stopach i dłoniach warto także robić im kąpiele w naparze.

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)

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**

przyjmuje pacjentów :

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

tel. 48 33 12 012
606 712 214

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

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

W Radomiu powstaje nowy luksusowy dom opieki dla seniorów

W Radomiu przy ul. Perzanowskiej 44, w bliskiej odległości od szpitala na Józefowie, powstaje luksusowy dom opieki i rehabilitacji dla seniorów.

Pierwsi pensjonariusze mają się wprowadzić na początku roku 2023.

Jest to jedna z najnowocześniejszych placówek o tym charakterze w województwie mazowieckim.

Dom opieki będzie liczył 37 nowocześnie wykończonych pokoi z łazienkami, a także kilka apartamentów o podwyższonym standardzie. Do dyspozycji pensjonariuszy będą pokoje dziennego pobytu, gdzie prowadzona będzie terapia zajęciowa, biblioteka, sala rehabilitacyjna, kaplica.

Piękna duża jadalnia z tarasem i widokiem na ogród jest idealnym miejscem do spotkań z rodziną. Pensjonariusze będą mogli tam przeżywać ważne dla siebie chwile, np. przyjęcia urodzinowe, spotkania świąteczne, wernisaże, koncerty.

Jesienna Rezydencja Seniora zapewni europejski poziom opieki dla seniorów w podeszłym wieku, którzy chcą aktywnie spędzić jesień życia, a także dla seniorów, którzy wymagają wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, np. po przebytej hospitalizacji albo chorobie. Wśród podopiecznych znajdą się również osoby z chorobami otępiennymi typu Alzheimer. Pensjonariusze będą otoczeni opieką wykwalifikowanego personelu medycznego (lekarze, pielęgniarki, opiekunowie medyczni, fizjoterapeuci i terapeuci zajęciowi), a dla każdego będzie przygotowany indywidualny program opieki.

Więcej informacji o nowym domu opieki można uzyskać pod numerem telefonu: 533 507 999. Dla pierwszych 30 podpisanych umów na pobyty długoterminowe przewidziano atrakcyjne rabaty finansowe.

Sylwia Mierzejewska



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, modzelei)

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



ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

Nowy, luksusowy dom opieki i rehabilitacji w Radomiu. Dla osób w podeszłym wieku, niepełnosprawnych i przewlekle chorych.

Oferujemy

- ▶ Całodobową opiekę pielęgniarstwa
- ▶ Rehabilitację grupową i indywidualną
- ▶ Opiekę lekarską i psychologiczną
- ▶ Wyżywienie z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb
- ▶ Opiekę duszpasterską
- ▶ Terapię zajęciową, spotkania, koncerty
- ▶ Usługi fryzjersko-kosmetyczne

Radom, ulica dr Stefanii Perzanowskiej 44

Zadzwoń: +48 533-507-999



I/0686

**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

Łuszczyca czynnikiem ryzyka chorób serca

Prof. dr hab. n. med. **Dariusz A. Kosior, FACC, FESC**,
kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowejPosiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako
adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwer-
sytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nad-
ciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej
Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.Łuszczyca jest przewlekłą cho-
robą zapalną skóry i stawów o etiolo-
gii autoimmunologicznej, w przebiegu
której dochodzi do atakowania prawi-
dłowych struktur organizmu przez wła-sne komórki odpornościowe. Choroba
dotyka 2-4 procent populacji, a pierw-
sze objawy występują zwykle między
10. a 30. rokiem życia, choć typowe
zmiany skórne mogą ujawnić się takżew innym wieku. Okazuje się jednak, że
proces chorobowy może prowadzić do
zmian nie tylko w obrębie skóry i sta-
wów. Pacjenci z łuszczycą mają także
zwiększone ryzyko zapadalności na cho-
roby układu krążenia o podłożu miażd-
życy.Miażdżycą, główną przyczyną
schorzeń sercowo-naczyniowych, jest
obecnie uznawana za chorobę o zapal-
nej patogenezie, w której mechanizmy
immunologiczne współdziałają z czynni-
kami środowiskowymi takimi jak: zabu-
rzenia gospodarki lipidowej, palenie
tytoniu, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca,
otyłość, mała aktywność fizyczna czy
czynniki psychospołeczne. To właśnie
u pacjentów cierpiących na łuszczycę
występuje zwiększone ryzyko przed-
wczesnego rozwoju nadciśnienia tętni-
czego, zaburzeń gospodarki lipidowej
czy cukrzycy typu 2, co w konsekwencji
prowadzi do przyspieszonego rozwoju
miażdżycy.

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

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 ZIÓŁEK**
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

Chorzy cierpiący na łuszczycę z powodu szpecących zmian skórnych nierzadko izolują się od otoczenia i skarżą na obniżony komfort życia, co pociąga za sobą zmniejszoną aktywność fizyczną prowadzącą do rozwoju otyłości, cukrzycy typu 2, częstszego palenia tytoniu oraz depresji.

Na przestrzeni lat ukazały się liczne doniesienia świadczące o klinicznie istotnym związku łuszczycy z takimi chorobami ogólnoustrojowymi jak nadciśnienie tętnicze krwi, cukrzyca czy otyłość. Wykazano m.in., że osoby z ciężkim przebiegiem łuszczycy wymagające hospitalizacji, w porównaniu z osobami leczonymi ambulatoryjnie, obciążone są większym ryzykiem zgonu spowodowanego chorobami układu krążenia, a śmiertelność związana z chorobami układu krążenia wzrasta wraz z liczbą hospitalizacji. Ciężki przebieg łuszczycy

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

0620N

lek **Dzmitry Voran** Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu



Lek. Dzmitry 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 Otwocku 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 dwuprzedziałowe),
- 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 ortolive

AG/0595

rozpoczynającej się w młodszym wieku predysponuje do zwiększonej śmiertelności z powodu chorób układu krążenia. Łuszczycą o ciężkim przebiegu zwiększa 10-letnie ryzyko wystąpienia niekorzystnych zdarzeń sercowo-naczyniowych o 6,2%, a spodziewana długość życia jest o 5 lat krótsza, głównie z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Dotychczasowe badania potwierdzają także, że osoby chore na łuszczycę, zwłaszcza o ciężkim przebiegu, obciążone są zwiększonym ryzykiem ostrych zespołów wieńcowych.

Dokończenie na str. 18.

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**

RADOSŁAW MOLGA

specjalista urolog

PRZYJMUJE

Centrum Bernardyńska
- ul. Bernardyńska 3a

tel. **511 511 234, 48 386 95 00**
w poniedziałki i piątki od 8.00

Endomed

- ul. Kilińskiego 6

tel. **606 169 634, 48 340 02 35**
w środy i czwartki od 15.20

U/0406

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12

rejestracja,
tel.: **575 149 918**

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

UROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

☎ **503 849 387**

Y/0328

N/0544

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 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

Łuszczyca czynnikiem ryzyka chorób serca

Dokończenie ze str. 17.

Co zaskakujące, ryzyko zawału mięśnia sercowego jest większe u osób młodych chorujących na ciężką łuszczycę w porównaniu z osobami starszymi cierpiącymi na ciężką postać choroby.

Wyniki licznych badań wskazują, że u tych chorych występuje także zwiększone ryzyko zachorowania na inne niż choroba wieńcowa, a związane z miażdżycą naczyń, schorzenia układu sercowo-naczyniowego, takie jak udar niedokrwienny mózgu czy choroby naczyń obwodowych. Co więcej, wykazano korelację łuszczycy z parametrami charakteryzującymi występowanie subkli-

nicznej miażdżycy takimi jak wskaźnik grubości warstwy śródtkowej i wewnętrznej tętnic szyjnych czy wskaźnik uwapnienia tętnic wieńcowych.

Konieczne jest zatem wdrażanie procedur pozwalających na wczesne wykrycie czynników ryzyka chorób sercowo-naczyniowych oraz stadiów przedklinicznych choroby u pacjentów z łuszczycą oraz podejmowanie działań profilaktycznych polegających na prozdrowotnym stylu życia

i kontroli czynników ryzyka poddających się modyfikacji, takich jak papierosy, alkohol, nawyki żywieniowe czy stres. Odpowiednie leczenie choroby, poza uzyskaniem remisji zmian skórnych, pozwala na obniżenie przewlekłego stanu zapalnego towarzyszącego łuszczycy, a w konsekwencji zmniejsza ryzyko miażdżycy. Natomiast dobra współpraca dermatologa z kardiologiem zapewnia optymalną długość życia pacjentów z łuszczycą w dobrym komforcie.



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC
 kardiolog
 specjalista chorób wewnętrznych
 specjalista medycyny sportowej

Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Specjalizuje się w:

- leczeniu i diagnostyce chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem różnych postaci niewydolności serca, choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków oraz nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie;
- diagnostyce obrazowej serca, z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT).

Posiada Indywidualną Akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Opiekun specjalizacji w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Profesor Polskiej Akademii Nauk.

Odbił liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i za granicą. Członek licznych polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych, m.in.: Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FESC) oraz Fellow Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FACC).

Od 1996 roku posiada amerykański certyfikat Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standardu oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów medycyny.

Konsultacje pacjentów i badania echo serca

Centrum Medyczne MEDJANA

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
 zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

Rodzaje kamicy



prof. dr hab. n. med. Igal Mor – UROLOG

Współzałożyciel i dyrektor zarządzający Szpitala Mazovia. Specjalista urolog, który posiada wieloletni staż pracy w Klinice Urologii Akademii Medycznej w Warszawie i Uniwersyteckiej Klinice Urologicznej w Beer Sheva.

Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

Do jego głównych obszarów zainteresowań należy leczenie łagodnego rozrostu gruczołu krokowego nowoczesnymi technikami minimalnie inwazyjnymi.

KAMICA MOCZOWODOWA

Kamica moczowodowa jest wynikiem przemieszczenia się kamienia z nerki.

Powoduje on nagłe zablokowanie odpływu moczu z nerki i zastój powyżej złoju, co objawia się napadowym bólem nazywanym kolką nerkową.

Objawy

Silne bóle zlokalizowane w okolicy lędźwiowej, promieniujące do pachwiny, podbrzusza, narządów płciowych. Bólowi mogą towarzyszyć nudności i wymioty, często gorączka lub stany podgorączkowe, dreszcze oraz parcie na mocz.

Diagnostyka

Badania obrazowe, na podstawie których rozpoznaje się kamicę moczowodową to USG, RTG przeglądowe jamy brzusznej, tomografia komputerowa oraz urografia.

Leczenie

W leczeniu kamicy moczowodowej stosuje się minimalnie inwazyjne leczenie endoskopowe.

Ureterorenoskopia (URSL, RIRS) jest zabiegiem usuwania lub rozbijania kamieni moczowych za pomocą sztywnego, półsztywnego lub giętkiego endoskopu (ureterorenoskopu), wprowadzanego przez cewkę moczową i pęcherz do moczowodu.

Poprzez kanał roboczy tego instrumentu można wprowadzać sprzęt do usuwania kamieni (kleszczyki, koszyczki) lub do ich rozbijania (laser holmowy). Możliwość aplikacji wysokiej energii cienkimi sondami pozwoliła na miniaturyzację endoskopów, których średnica (2 – 3 mm) zapewnia łatwe i mało inwazyjne wprowadzanie instrumentów do moczowodu.

Litotrypsja laserowa, w której stosuje się elastyczne światłowody, umożliwia stosowanie giętkich, sterowalnych ureterorenoskopów, dzięki którym można penetrować układ kielichowo-miedniczkowy nerki i kruszyć w nim kamienie. Po zabiegu URS na ogół pozostawia się w moczowodzie cewnik JJ, w celu zapewnienia dobrego odpływu moczu. Wskazaniem do ureterorenoskopii jest przede wszystkim kamica moczowodowa, szczególnie dolnego odcinka, gdzie wyniki są lepsze niż po ESWL.



urologii Szpitala Powiatowego w Koźminach, prof. dr n. med. Igal Mor zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem 694 880 044.

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordynator



**ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów**

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 Pajęczkowski
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

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu
prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica

ZAPISY NA WIZYTĘ ☎ **796 965 050**

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

UROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
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

Porozmawiajmy o...

Marzenia i plany

Nieodczynnym elementem każdych świąt jest moment składania sobie życzeń. Zarówno te składane przy wigilijnym stole, jak i w pierwszych minutach nowego roku, kierowane do osób nam najbliższych, które dobrze znamy, wybiegały w najbliższą lub nieco dalszą przyszłość, dotykając zapewne spraw najważniejszych w sferze osobistej, rodzinnej i społecznej. Składane w atmosferze życzliwości i ufności niech będą swoistym drogowskazem prowadzącym przez kolejne dni roku.

Znamy wszyscy powiedzenie Woody'ego Allena: „Jeśli chcesz rozśmieszyć Boga, opowiedz mu o twoich planach na przyszłość”. Dzisiaj, kiedy tak bardzo mierzymy się z niepewnością jutra, wydaje się, że planowanie i marzenia to jakiś żart i głupota. Bo co tu planować i o czym marzyć, kiedy końca wojny na Ukrainie nie widać, a inflacja burzy spokój i wprowadza w naszą codzienność wiele niepewności. Jednak bez marzeń i planów życie nie miałoby sensu, a rozwój byłby niemożliwy. To dzięki tęsknotom za lepszym dniem jutrzejszym mamy siły do realizacji tego wszystkiego, z czym przychodzi nam mierzyć się dzisiaj. Każdego dnia, wykonując kolejne czynności i realizując kolejne zadania, zbliżamy się raz szybciej, raz wolniej do wyznaczonych celów. Nie zawsze obieramy je sobie sami. Czasem biegniemy na szczyt, bo ktoś inny pokazał nam szlak, którym mamy zmierzać. Dzisiaj to bardzo poważny problem, któremu trzeba stawić czoło i rozeznaczyć, czy te cele są wyznaczane przeze mnie, czy może przez innych?

Coraz częściej stawiam sobie pytania: co chciałbym jeszcze zrobić, co w życiu osiągnąć, czy jest mi to potrzebne i do czego? Wielokrotnie powtarzam (także i sobie), że nasze dzisiaj zawdzięczamy trudowi dnia minionego, a dniem dzisiejszym budujemy nasze jutro. To jest moim zdaniem podstawa planowania i spełniania swoich marzeń. Swoich – to znaczy na miarę możliwości i potrzeb każdego z nas. Coraz częściej zdarza się, że stawiane są nam cele sprzeczne z naszymi potrzebami

i możliwościami, a które pod wpływem środowiska przyjmujemy jako własne. A przecież wiele z nich w istocie nie jest naszymi, tymi przez nas wymarzonymi. Jesteśmy po prostu cynicznie wykorzystywani przez innych, aby realizować ich cele i ich marzenia. Zdobywane kolejne dobra konsumpcyjne, akceptowane kolejne przepisy prawne regulujące nasze życie, są często przez nas bezkrytycznie przyjmowane, bez świadomości, że tak naprawdę wcale dla nas dobre nie są i w niczym nam nie pomagają, a jedynie piętrzą kolejne trudności. Więc może warto zastanowić się dokąd idę i jaką drogą? Czy to, po co sięgam

i o czym marzę, jest na pewno moje i dla mnie?

Na początku roku 2023 zachęcam wszystkich czytelników Zdrówka do snucia planów i marzeń „szytych na swoją miarę” zarówno tą nieodległą, jak i nieco dalszą przyszłość. Pamiętajmy, że nie żyjemy sami i tylko dla siebie, ale w naszych rodzinach i dla nich. Już niebawem ferie zimowe, potem święta Wielkiej Nocy, następnie wakacje i wiele innych ważnych dni, które można już dzisiaj zapisać w kalendarzu i na nie czekać. Warto planować i podążać do wyznaczonych celów. Bo najpiękniejszy czas to ten, kiedy coś budujemy, na coś czekamy, o czymś marzymy.

A czy nasze plany i marzenia się ziszczą? To już zależy od nas samych.

Z życzeniami spełnienia marzeń i planów „uszytych na miarę”.

Gumek

**GABINET
DERMATOLOGICZNY****lek. Agnieszka Iwanowska***specjalista
dermatolog-wenerolog*Radom,
ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
Gabinet Medident
tel. 789-258-745

D/0687

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

C/0269

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
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 POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapięć - 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



Zaledwie miesiąc temu w tym miejscu pisałem o papieżu emerycie – jak nazywano Benedykta XVI. Okazją do tego było wręczenie Nagrody Ratzingera przez papieża Franciszka, który uczestniczył w uroczystości.

Dziś gdy o tym piszę, papieża Benedykta nie ma już wśród nas. Jesteśmy już po uroczystościach pogrzebowych, w których niezwykle wymowne w czasie całej uroczystości „było milczenie, będące modlitwą bez słów” – stwierdził abp Adrian Galbas. „Nie była to jednak cisza, która może być głucha i marta, ale modlitwa bez słów, jak byśmy czuli pewną bezradność wobec tego, co chcielibyśmy powiedzieć” – mówił.

Abp Grzegorz Ryś powiedział zaś iż „najmocniejszym i ostatnim słowem papieża Benedykta jest jego 10 lat milczenia. Papież Benedykt milczał 10 lat. Nie wolno przegapić tego znaku, który był wynikiem jego wolnej, odpowiedzialnej i niełatwej decyzji. 10 lat milczenia, które zostało zamknięte jednym zdaniem: Panie, Kocham Cię!”. I mówił dalej, kończąc: „Nie przegapmy tego ostatniego słowa, które wypowiadał papież Benedykt przez ostatnie 10 lat – słowa milczenia. Słowa, z którego się urodziło to jedno zdanie: Panie, Kocham Cię!”.

Pochodzący z Madery prefekt watykańskiej Dykasterii ds. Kultury i Edukacji kardynał José Tolentino Mendonça powiedział, że w swoim nauczaniu zmarły papież zrehabilitował pojęcia dobra, prawdy i piękna, a także dowartościował znaczenie wiary oraz promował głoszenie Boga jako centrum życia. Dla Benedykta XVI głoszenie Boga było pilną kwestią we współczesnym świecie. „To nie jest jakiś byle jaki Bóg, ale to (...) Bóg miłości, którego Jezus z Nazaretu objawił w historii” – dodał portugalski duchowny.

Papież Franciszek w dniu śmierci Benedykta zwrócił uwagę na naturalną łagodność, szlachetność oraz uprzejmość swojego poprzednika. Dziękował Bogu za dar jego osoby dla Kościoła i świata, a także za świadectwo wiary i modlitwy.

Nie wszystkim spodobało się kazanie papieża Franciszka na pogrzebie Benedykta XVI. Kazanie na pogrzebie nie jest jednak ani przemówieniem ku czci zmarłego, ani pogadanką na temat jego zasług. Może się także okazać, że słuchaliśmy dwu różnych kazań, albo że słuchaliśmy każdy w inny sposób.

„Nie chcę krytykować czyjegoś odbioru – pisze o. Krzysztof Ołdakowski SJ, szef Redakcji Polskiej Radia Watykańskiego – ale bardziej zaprosić do ponownego odczytania słów i wnikięcia w ich znaczenie”.

„Jezus, Ukrzyżowany zmartwychwstały, Żyjący i Pan był celem, do którego prowadził nas zmarły papież, biorąc nas za rękę” – powiedział na dzień przed pogrzebem Franciszek.

Kazanie zaś było próbą uchwycenia geniuszu osoby, tajemnicy duszy Benedykta XVI, ukazywało głębię pragnień i działań papieża seniora. Było próbą nazwania i uchwycenia jego wrażliwości. Benedykt XVI był nie tylko świadkiem Ewangelii żyjącym blisko Boga i rozumiejącym problemy ludu, ale również pasterzem kochającym go i gotowym za niego cierpieć. Dobry pasterz daje swoim owcom prawdziwe dobro, pokarm prawdy Bożej, słowa Bożego, pokarm obecności Boga. Ale pasterz potrzebuje wspólnoty, aby powierzała go w ręce Ojca za życia i po śmierci. Dlatego Franciszek zaprosił nas, aby w duchu nadziei i wdzięczności ogarnąć miłością zmarłego papieża seniora.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

Radom, ul. Miła 17 lok. 15

tel. 48 36 36 771

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

WROMED AB/0136

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

lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**
specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
pn., wt., śr., czw. od godz. 15 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

ORTO-LIVE AB/0604
— JANIK —
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**
DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

Hormony stresu. Kiedy są korzystne dla zdrowia, a kiedy szkodzą?

Hormony wydzielane przez organizm w czasie stresu mobilizują do radzenia sobie w trudnej, stresowej sytuacji. Takie krótkotrwałe działanie hormonów nie niesie za sobą szkody dla zdrowia, wręcz przeciwnie – jest bardzo korzystne. Jednak przedłużający się stres, a co za tym idzie – ciągłe działanie hormonów stresu, może doprowadzić do rozwoju m.in. chorób układu krążenia i otyłości.

Hormony wydzielane przez organizm w czasie stresu to adrenalina i noradrenalina (katecholaminy) oraz kortyzol (glikokortykoid). Spośród wszystkich

hormonów stresowych wydzielanych przez nadnercza do krwi, to adrenalina pełni główną rolę podczas napiętej sytuacji.

Jest ona wydzielana jako pierwsza. W okresach przeżywania silnego stresu, który trwa powyżej 10-20 minut, wydzielany jest kortyzol.

Zadaniem hormonów stresu jest zapewnienie stanu gotowości organizmu w sytuacjach stresowych.

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 Janag
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Adrenalina

Adrenalina (epinefryna) to hormon wytwarzany w rdzeniu nadnerczy, a także w niektórych neuronach ośrodkowego układu nerwowego.

Prekursorami adrenaliny są dopamina i noradrenalina, ta ostatnia spełnia funkcje hormonalne. Adrenalina wpływa na podwyższenie poziomu glukozy we krwi, pośredniczy w przenoszeniu impulsów ze współczulnego układu nerwowego do tkanek.

Hormony wydzielane przez organizm w czasie stresu wspomagają orga-

**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

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

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



- 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

nizm w radzeniu sobie z trudną sytuacją – tzw. stresorem.

A jaką rolę spełnia w czasie stresu? Adrenalina i noradrenalina działają głównie na układ krążenia – poprawiają krążenie oraz zwiększają częstotliwość rytmu serca – oraz poprawiają napięcie mięśni.

Adrenalina zwiększa także zapotrzebowanie organizmu na tlen (zwiększa wysycenie tlenem mózgu i innych tkanek) oraz podwyższa temperaturę ciała.

Kortyzol

Działanie adrenaliny i noradrenaliny podczas stresu zwiększa kortyzol, który ponadto podnosi stężenie glukozy we krwi.

Poza tym kortyzol pełni też inne funkcje – wpływa na gospodarkę białkową (nasila katabolizm, czyli rozpad białek), węglowodanową (zwiększa glukoneogenezę i glikogenogenezę), tłuszczową (zwiększa lipolizę, czyli proces rozpadu trójglicerydów) oraz wodno-

-elektrolitową (zatrzymuje sól w organizmie, a zwiększa wydalanie potasu).

Wykazuje także działanie przeciwzapalne (łagodzi stany zapalne i alergię) i immunosupresyjne (osłabia działanie układu odpornościowego).

Podnosi również ciśnienie krwi, wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego i powoduje uwalnianie wapnia z kości.

Hormony stresu mogą szkodzić

Hormony wydzielane przez organizm w czasie stresu działają pozytywnie, ale tylko wtedy, gdy stres trwa krótko, a co za tym idzie – gdy hormony oddziałują tylko przez pewien czas i w niewielkich ilościach.

Jeśli stres będzie się przedłużać, a organizm będzie długotrwale pozostawał pod wpływem uwalnianych przez stres hormonów, może dojść do rozwoju wielu chorób.

Najgroźniejsze z nich są choroby układu krążenia, m.in. nadciśnienie tętnicze i arytmia, za które odpowiada głównie adrenalina. Niewielka dawka tego hormonu zwiększa częstotliwość rytmu serca, co niekiedy prowadzi do zaburzeń tętna.

Za wysoka dawka adrenaliny może spowodować częstoskurcz, podczas którego serce uderza ponad 120 razy na minutę.

Poza tym adrenalina może zmniejszyć przepływ nerkowy, powodować szybsze uwalnianie kwasów tłuszczowych z tkanki, zwiększyć stężenie glukozy we krwi, prowadzić do hipokaliemii lub do zwiększenia stężenia potasu we krwi.

Z kolei wysoki poziom kortyzolu może spowodować ograniczenie takich

procesów jak gojenie się ran czy działanie systemu immunologicznego, ponieważ kieruje duże ilości glukozy do krwioobiegu w celu zapewnienia zasobów energii na potrzeby alarmowej reakcji organizmu (np. walki lub ucieczki).

Kortyzol przyczynia się również do śmierci komórek mózgowych – przede wszystkim komórek hipokampa – struktury kluczowej dla procesów pamięci i uczenia się.

Ponadto razem z neuropeptydem Y (hormonem odpowiedzialnym za gromadzenie tłuszczu w komórkach) przyczynia się do rozwoju otyłości brzusznej.

Do rozwoju otyłości u osób, które żyją w permanentnym stresie, przyczynia się także noradrenalina – hormon, który powoduje niekontrolowany apetyt na węglowodany, zwłaszcza słodkie.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

**Zabezpieczenia,
teleinformatyka,
ochrona.**

Monitorowanie systemu zabezpieczeń z interwencją patrolu.

26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: **722 341 247**

USG**dr n.med. Jarosław Więckowski**
*specjalista radiodiagnostyki***BADANIA:**jamy brzusznej, tarczycy, piersi,
prostaty, przeziębieniowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne.**Radom, ul. Żeromskiego 64**
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**mgr **Lena Krajewska**

Radom,

ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

pn. - pt. **7.00-18.00**,
w soboty **8.00-9.00**Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony**LABQUALITY - HELSINKI**

ISO 9002

www.lab-medic.pl

L/0046

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

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

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi

obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi**- ZABIEGI LASEREM ER : YAG****WIDODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu****www.euromed.radom.pl**

F/0331

Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych?

Wraz z początkiem nowego roku wiele osób stawia sobie pewne cele i postanowienia. Choć decyzje o zmianach w życiu i planowanie przychodzą łatwo, znacznie trudniej jest je wdrożyć do swojej codzienności. Istnieją jednak sprawdzone sposoby, które pozwolą ci wytrwać w twoich postanowieniach noworocznych?



„Nowy rok, nowa ja?”. To stwierdzenie bardzo często dotyczy się postanowień noworocznych związanych z odchudzaniem. Odchudzanie nie jest łatwe, jednak istnieją pewne triki, dzięki którym skutecznie wdrożysz swoje plany w życie. Oto 4 psychologiczne strategie, które pomogą ci uniknąć pokus.

Intencja i bodziec

Liczne badania pokazują, że ludzie wykazują znacznie większą skłonność do zrealizowania zaplanowanego zadania, kiedy napotykają w międzyczasie wska-

zówkę lub bodziec przypominający.

Naukowcy twierdzą, że formułowanie intencji implementacji automatyzuje przygotowanie do działania dzięki napotkaniu bodźca w postaci wskazówki. Przekładając to na „chłopski rozum”: zakładając, że codziennie będziesz ćwiczyć, warto ustawić w telefonie alarm przypominający. Taki bodziec staje się

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

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

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

M/0382

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: **666 128 195, 566 566 001****GABINET LARYNGOLOGICZNY****MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. **48 331 20 19**
tel. dom. 660 426 797

M/0306

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

lekarz specjalista psychiatria

tel: **506 472 466**

lekarz specjalista psychiatria

tel: **502 258 348**

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

S/0308

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30Centrum Medyczne **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

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

S/0414

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

swego rodzaju „kopniakiem motywującym”. Dzięki temu założenie nie tylko zostało wypowiedziane i zaplanowane, lecz także z większym prawdopodobieństwem zostanie wdrożone w życie. Alarm sprawia, że realnie czujemy obowiązek wykonania zaplanowanego działania – w efekcie daje większe szanse na wykonanie go.

Jedno z badań wykazało, że wprowadzenie przez pewną grupę kobiet w życie intencji wdrożeniowych konkretnych produktów spożywczych (np. przypomnienie o wypiciu wody, o zjedzeniu warzywa itd.) spowodowało dwukrotnie większą utratę wagi niż w przypadku grupy kontrolnej.

Teoria poziomów konstrukcyjnych

Psychologowie sugerują, że warto skupić się na abstrakcyjnych właściwościach zdarzeń lub rzeczy, a nie na ich konkretnych właściwościach. Na przykład, kiedy zakładasz sobie, że nie będziesz jeść słodkiego, ale masz w danej chwili ochotę na pączka, musisz o nim pomyśleć w zupełnie inny sposób.

Interpretowanie rzeczy w bardziej abstrakcyjny sposób zwykle ułatwia racjonalne myślenie i zachowanie.

Kiedy myślisz o konsystencji i smaku

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

pączka, czyli konkretnych właściwościach, tym bardziej chcesz go zjeść. Natomiast, kiedy pomyślisz o nim jako o produkcie niezdrowym, prawdopodobieństwo sięgnięcia po niego spada. Wszystko dlatego, że ten jeden pączek zostaje zaliczony do grona „niezdrowych produktów” i przestaje być tym jednym wymarzone pączkiem, staje się natomiast ogółem.

Dlatego, zanim zjesz, zamiast zadać sobie pytanie „zjeść tego pączka czy nie?” zastanów się, czy „jeść niezdrowe jedzenie czy nie”? Pomyśl o konsekwencjach, a wybór stanie się prostszy.

Łączenie wyborów

Osiąganie celów stanie się łatwiejsze, wykorzystując mechanizm nazwany przez amerykańskiego psychiatrę, psychologa i ekonomistę behawioralnego George’a Ainslie’a, łączeniem wyborów.

Dokończenie na str. 26.

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

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

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

ORTO-LIVE — JANIK —

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

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych
u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

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

Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych?

Dokończenie ze str. 25.

Łączenie wyborów związane jest z tym, by o wyborze myśleć nie tylko jak o działaniu skoncentrowanym w terażniejszości, tylko jak o działaniu „teraz i przy każdej innej okazji”. Łączenie ma pomóc ludziom w dokonywaniu wyborów, których później nie będą żałować.

Decyzja o zjedzeniu pączka do

kawy (teraz) może zaważyć na kolejnych, przyszłych wyborach przy okazji zakupu kawy. Jeśli teraz podejmiesz decyzję, że nie zjesz pączka do kawy, prawdopodobnie w przyszłości również odmówisz sobie zakupu czegoś słodkiego do kawy, co jest gwarancją sukcesu. Natomiast, jeśli zdecydujesz się na zakup pączka, w przyszłości prawdopodobnie również

po niego sięgniesz, co będzie negatywnym wyborem.

Samokontrola i unikanie pokus

Choć stwierdzenie to wydaje się wręcz oczywiste, wcale nie tak łatwo wdrożyć je w życie. Niewiele osób wie, że im człowiek jest bardziej zmęczony, tym silna wola jest słabsza. To dlatego chętniej sięgamy po niezdrowe przekąski po południu czy wieczorami, zamiast rano.

Aby pomóc sobie wzmocnić silną wolę, należy ograniczyć pokusy do minimum. Jeśli chcesz jeść mniej czekolady, zwyczajnie przestań ją kupować. Im mniej słodczy w domu, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że po nie sięgniesz, zwłaszcza wieczorem.

Nie dawaj się też nabrać w sklepach na pułapki typu „dwa batony w cenie jednego”. Po prostu ich nie kupuj.

Kolejnym sposobem na uniknięcie pokusy jest omijanie alejek sklepowych ze słodyczami. Jeśli ich nie będziesz widział, potrzeba zakupu słodkości będzie znacznie mniejsza.

Staraj się też, wracając z pracy do domu, unikać tras, na których umiejscowione są kawiarnie, cukiernie itp. Brak widoku słodkości zmniejszy twój apetyt na nie.

Tego typu strategiczne podejście do samokontroli jest znacznie skuteczniejsze, niż samo poleganie na silnej woli.

Autorka: Weronika Rumińska

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**

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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



„Ten jest mój Syn umiłowany, w którym mam upodobanie” (Mt 3,17)

Święto Chrztu Pańskiego kończy okres Bożego Narodzenia, który przypomina wydarzenia związane z miasteczkiem Betlejem, świętą Rodziną, pasterzami i mędrcami ze Wschodu. Odwieczny Bóg staje się człowiekiem. Jest bezbronny i zdany zupełnie na pomoc tych, których wybrał jako swoją rodzinę.

Evangelia opisująca scenę nad Jordanem ukazuje nam już dorosłego Pana Jezusa. Św. Łukasz Ewangelista pisze, że Zbawiciel rozpoczynając swoją działalność publiczną, miał około lat trzydziestu (por. Łk 3,23). Mistrz z Nazaretu przychodzi nad rzekę Jordan, aby przyjąć chrzest z rąk św. Jana Chrzciciela. „A gdy Jezus został ochrzczony, natychmiast wyszedł z wody. A oto otworzyły się nad Nim niebiosa i ujrzał ducha Bożego zstępującego jak gołębica i przychodzącego nad Niego” (Mt 3, 16).

Kluczem do zrozumienia wydarzenia nad Jordanem jest Duch Święty. To właśnie Jego Osoba ma napędzić przyszłego Mesjasza, który będzie Nim

namaszczone. Jednak, aby to zrozumieć musimy otworzyć księgi Starego Testamentu, one bowiem wprowadzą nas w Tajemnicę Chrystusa.

Wiemy z lektury Pisma Świętego i lekcji katechezy, że prorocy zapowiadali przyjście Mesjasza. Zwłaszcza w okresie adwentu, podczas Liturgii Słowa, mieliśmy okazję słyszeć prorocтва narodzin Zbawiciela. Najczęściej przemawiał do nas prorok Izajasz, ale mówił również prorok Sofoniasz, Malachiasz czy mędrzec Syrach. Wśród wielu szczegółów dotyczących narodzin Chrystusa (np. narodzi się w Betlejem, Jego Matka będzie Dziewicą, że będzie pochodził z królewskiego rodu Dawida) jest jeden znak najbardziej charakterystyczny. Przyszły Zbawiciel będzie napełniony Duchem Świętym i będzie miał Go w obfitości. Hebrajskie słowo Mesjasz oznacza dosłownie: „namaszczone”, a to nic innego jak wylanie Ducha Bożego na człowieka. Mesjasz to namaszczone Duchem Świętym.

Potwierdza nam tę prawdę Pismo

Święte. „I wyrośnie różdżka z pnia Jessego, wypuści się odrośl z jego korzeni. I spocznie na niej Duch Pański, duch mądrości i rozumu, duch rady i męstwa, duch wiedzy i bojaźni Pańskiej” (Iz 11,1-2). Ten sam prorok Izajasz pisze dalej: „Oto mój Sługa, którego podtrzymuję. Wybrany mój, w którym mam upodobanie. Sprawilem, że Duch mój na Nim spoczął” (Iz 42,1). Sam Pan Jezus, kiedy przychodzi do synagogi w rodzinnym Nazarecie, czyta fragment prorocтва i odnosi go do siebie: „Duch Pana Boga nade mną, bo Pan mnie namaścił. Posłał mnie, by głosić dobrą nowinę ubogim, by opatrywać rany serc złamanych, by zapowiadać wyzwolenie jeńcom i więźniom swobodę” (Iz 61,1).

Inaczej już patrzymy na scenę nad rzeką Jordan. Pan Jezus został namaszczone Duchem Świętym, który zstąpił na Niego w postaci gołębicy. Św. Jan Chrzciciel i jego uczniowie, którzy to widzieli i znali prorocтва starotestamentowe, rozumieli natychmiast, co się wydarzyło. Ubogi Nauczyciel z Nazaretu jest zapowiedzianym Mesjaszem. Posiada Ducha Świętego, który Go namaścił i posłał.

Tajemnica Chrztu Pańskiego przypomina nam nasz chrzest święty, który przed laty otrzymaliśmy w Kościele. Nasza głowa została obmyta wodą chrzcielną. Kapłan wypowiedział nad nami nasze własne imię i Imię Trójcy Świętej. Staliśmy się chrześcijanami. Jednak trzeba nam wiedzieć, że bezpośrednio po polaniu wodą chrzcielną szafarz sakramentu na szczycie głowy dziecka robi znak krzyża olejem Krzyżma poświęconego przez biskupa w Wielki Czwartek. To ni mniej ni więcej, ale namaszczenie, które ukazuje w sakramentalny sposób, że otrzymaliśmy, tak jak Chrystus, Ducha Świętego. Upodabniamy się do Pana Jezusa, nosimy w sobie tego samego Ducha, co On, który jest zapowiedzianym Mesjaszem. Również i do nas odnoszą się słowa Boga Ojca, który mówi, że jesteśmy Jego dziećmi, w których ma upodobanie.

ks. Przemysław Wójcik

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) - 10³⁰-11³⁰

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

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

11 lutego – 2023 (wspomnienie Matki Bożej z Lourdes) – **31. Świątowy Dzień Chorego** ustanowiony przez św. Jana Pawła II w 1992 r.

APTEKA CAŁODOBOWA CZYNNA 24 GODZINY W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0006



Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Kwiolcznictwa
im. dr Konrada Viettha w Radomiu



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 i jej składników nie można oddawać:

- w czasie trwającej izolacji i 14 dni po jej zakończeniu
- w czasie kwarantanny (tuż po jej zakończeniu-można)
- przez 48 godzin po przyjętych szczepionkach:
Pfizer/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.rckikradom.pl

**APTEKI
OSIEDLOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDLOWE**

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

**APTEKI
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007

apteka

Apteka rodzinna

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

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346