06/2024 (nr 343)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Koniec roku szkolnego 2023/24

Uroczystości zakończenia roku szkolnego to wyczekiwana przez wszystkich chwila, w której przekraczamy próg tegorocznych wakacji.

Miniony rok szkolny był dla nas wszystkich czasem wyjątkowo intensywnym. Bardzo dużo działo się w naszym życiu społecznym. Wybraliśmy nowych posłów, co skutkowało zmianą naszego rządu. Za nami wybory samorządowe i do europarlamentu. Na efekty pracy nowych układanek politycznych przyjdzie nam jeszcze trochę poczekać. Jedno co jest pewne, to że jak sobie pościeliliśmy, tak spać będziemy.

Wyniki nauki naszych milusińskich zapisane zostały na ich świadectwach szkolnych. Te ostatnie 10 miesięcy było jednak szansą na rozwój dla każdego z nas, nie tylko dla uczniów.

Zakończenie roku szkolnego jest doskonałą okazją do zatrzymania się na chwilę i spojrzenia za siebie. Wszak każdy koniec ma swój początek. Od września 2023 r. do dzisiaj sporo wody upłynęło. Zachęcam bardzo serdecznie do chwili refleksji i analizy minionych wyborów, zarówno tych w życiu społecznym, jak i prywatnym. Ucieszmy się z naszych osiągnięnięć i przyjrzyjmy temu, co nie wyszło. Warto chłodnym okiem spojrzeć na ten czas, aby wyciągnąć odpowiednie wnioski. Wprowadzone już dzisiaj na ich podstawie zmiany zaowocują piękniejszym jutrem, czego wszystkim Drogim Czytelnikom życzę i zapraszam do lektury 343. numeru Zdrówka.

ZG

Zdjęcie: klify w Ajuy (Fuerteventura) ZG

WYBRANE ARTYKUŁY:

Nowe świadczenie rodzinne od października
Czytaj na stronie 3.

Smartfony to nowy alkohol
Czytaj na stronie 4.

Ćwiczenia dla zmęczonych oczu
Czytaj na stronie 8.

Stan zapalny jelit może doprowadzić do depresji
Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – głóg
Czytaj na stronie 14.

Wakacje wydłużają życie
Czytaj na stronie 16.

Badania profilaktyczne w ramach Dni Walki z Rakiem
Czytaj na stronie 22.

Posługa Duszpasterska
Czytaj na stronie 23.

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przezciemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8
B/0335

LABORATORIUM
LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-17.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
Labquality
www.lab-medic.pl
L/0409

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 510 781 404
Badania urodynamiczne - odpłatnie
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi
- ZABIEGI LASEREM ER : YAG
WIDEODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu
www.euromed.radom.pl

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 przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (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 pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
P/0363
http://www.rtd.radom.pl/

S P I S O G Ł O S Z E Ń

L E K A R Z E S P E C J A L I Ś C I
Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 2, 18
Chirurgia naczyniowa – str. 7
Dermatologia – str. 20
Endokrynologia – str. 5, 20
Ginekologia - str. 17
Hematologia - str. 2
Interna – str. 4, 5, 12,
Kardiologia – str. 4,
Laryngologia – str. 13
Neurologia – str. 14
Okulistyka – str. 9
Onkologia – str. 6, 10, 20, 24
Ortopedia – str. 15,
Pediatria – str. 4
Psychiatria – str. 16,
Psychologia – str. 13
Rehabilitacja – str. 3, 8, 21
Stomatologia – str. 10, 11
Urologia – str. 5

U S Ł U G I M E D Y C Z N E
Pielęgniarstwo – str. 5, 6, 8, 22
Opieka długoterminowa - str. 2, 5, 6, 8, 17
NZOZ, Poradnie – str. 5, 6, 10, 16, 20, 13

S K L E P Y M E D Y C Z N E
– str. 21, 22

D I A G N O S T Y K A
Badania, USG – str. 2,
Laboratoria – str. 12, 13

R A D I O L O G I A
- str. 7, 24

Z D R O W I E I U R O D A
– str. 15

P R O F I L A K T Y K A
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 19

R Ó Ż N E
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną
– str. 24

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 23

A P T E K I
- str. 3, 12, 24

I N N E
- str. 4, 15, 23, 24

Nowe świadczenie rodzinne od października

Od 1 października dostępne będzie nowe świadczenie zapowiadane przez premiera Donalda Tuska. Zakończył się proces legislacyjny programu „Aktywny rodzic", prezydent Andrzej Duda podpisał ustawę, a już jesienią na nasze konta popłyną pierwsze sumy. Sprawdzamy, kto może liczyć na tzw. babciowe i jak na rozwiązaniu skorzystają rodzice dzieci z niepełnosprawnościami.

„Babciowe" to forma świadczenia, która ma na celu wspieranie rodziców w podejmowaniu aktywizacji zawodowej. W ramach tego rozwiązania można ubiegać się o comiesięczne wsparcie finansowe wypłacane z budżetu państwa. Podkreślamy, że nowa regulacja prawna w sumie zakłada wprowadzenie aż trzech różnych świadczeń. Przyglądamy się temu nieco bliżej.

Babciowe na niepełnosprawne dzieci – warunki

10 czerwca, [...], biuro prasowe Kancelarii Prezydenta poinformowało o podpisaniu przez Andrzeja Dudę ustawy w sprawie wdrożenia programu „Aktywny rodzic". Nowe rozwiązanie, czyli tzw. babciowe to forma, z której mogą skorzystać rodzice i opiekunowie dzieci z niepełnosprawnościami.

Jak wynika z treści ustawy, w przypadku dzieci, które potrzebują stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz koniecznością codziennego współudziału opiekuna dziecka w leczeniu, rehabilitacji i edukacji – świadczenie wyniesie 1900 zł miesięcznie.

Warto podkreślić, że to rodzice decydują, na co ostatecznie przeznaczą przyznane im środki finansowe. Dzięki pieniądzom będą mogli choćby częściowo opłacić rehabilitację, pracę opiekunki czy wynagrodzić zaangażowanie babci w opiekę nad chorymi wnukami.

Kolejną kwestią jest zmiana dotycząca wysokości tzw. żłobkowego, do tej pory wartość świadczenia wynosiła 400 zł. Zgodnie z nowym programem o nazwie „Aktywnie w żłobku" rodzice dzieci z niepełnosprawnościami mogą ubiegać się o 1900 zł dofinansowania.

Kto jeszcze skorzysta na przypływie gotówki?

Rodzice i opiekunowie dzieci bez niepełnosprawności również mogą liczyć na finansowe wsparcie. Poza tym ustawa przewiduje trzy rodzaje świadczeń, a mianowicie: „Aktywni rodzice w pracy", „Aktywnie w żłobku", „Aktywnie w domu".

Pierwsze z nich to nic innego jak tzw. babciowe. Zgodnie z programem rodzice mogą ubiegać się o przyznanie 1500 zł miesięcznie. Pieniądze będą wypłacane przez 24 miesiące, czyli dwa lata. Jest jeden, podstawowy warunek, środki przyznawane są od 12. do ukończenia 35. miesiąca życia dziecka.

Drugie ma zastąpić dotychczasowe 400 Plus. Teraz rodzic wysyłający dziecko do żłobka otrzyma do 1500 zł miesięcznie na dziecko. Trzecie rozwiązanie nie wymaga aktywizacji zawodowej rodziców. Działa na tych samych zasadach co Rodzinny Kapitał Opiekuńczy, który funkcjonuje od kilku lat. Natomiast różnica polega na tym, że rodzice mogą ubiegać się o wypłatę świadczenia także na jedynaka w wieku od 12. do 35. miesiąca życia.

Wysokość świadczenia to 500 złotych wypłacane przez 24 miesiące. Podkreślamy, że oferta „Aktywnie w domu" skierowana jest również do rodziców i opiekunów dzieci z niepełnosprawnościami.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

REHABILITACJA www.zdrowko.com
REHABILITACJA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

PEDIATRIA www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com
HEMATOLOGIA www.zdrowko.com

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

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

Lek. med. *Jolanta Kwiecień*
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21,
zapisy codziennie 12 - 17
tel. 728 775 577
Przyjęcia pacjentów
wtorek, czwartek od 15
K/0107
USG serca
badania holter EKG
EKG w gabinecie

Smartfony to nowy alkohol

Statystyki pokazują, że młode pokolenie – dzisiejsze nastolatki, młodzi dorośli – piją mniej alkoholu niż starsze pokolenia. Czy to dobry znak w kraju, gdzie pije się już średnio blisko 12 litrów czystego spirytusu na głowę? Otóż można rzec: i tak, i nie. Mniejsze spożycie alkoholu na pewno niesie korzyści dla zdrowia. Problem w tym, że to mniejsze spożycie alkoholu nie oznacza mniejszej liczby uzależnionych – tylko że to już nie alkohol jest nałogiem.

Coraz młodsze dzieci w szponach nałogu telefonowego

Dziś dorośli, młodzież, coraz częściej dzieci – mają nie taki znów nowy, ale jednak wciąż mało znany problem: uzależnienia behawioralne. A wśród nich na prowadzenie wysuwa się problem z uzależnieniem od telefonu. Gdziekolwiek się rozejrzymy: wokół ludzie pochyleni, z twarzami w telefonach.

Nierzadko nawet małe dzieci, kilkuletnie, dostają telefon w dłoń. A rodzice są dumni, że dziecko umie obsługiwać telefon. Kilka lat temu Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę pokusiła się na takie badanie: sprawdzono, ile proc. dzieci w wieku 6 lat wiąże buty, a ile obsługuje telefon. Wynik?

Aż 75 proc. 6-latków umie obsługiwać telefon, za to tylko 9 proc. 6-latków umie wiązać buty. Mimo to wciąż wiele osób nie dostrzega zagrożenia ze strony nadużywania telefonu. Kiedy można mówić o tym punkcie, w którym możemy poznać, że tego używania telefonu jest za dużo? Kiedy to już nie jest zwykłe korzystanie z telefonu, tylko to już jest uzależnienie?

Lidia Jaroch, terapeutka uzależnień, w rozmowie z Poradnikiem Zdrowie, komentuje: – Na początek warto powiedzieć, czym jest uzależnienie behawioralne, czyli czynnościowe. To są najczęściej objawy związane z utrwalonym wielokrotnym powtarzaniem określonej czynności albo grupy czynności. Celem tych czynności jest uzyskanie stanu emocjonalnego, który przyniesie przyjemność, czasami euforię, czasami ulgę albo zaspokojenie czegoś, jakiegoś braku. Uzależnienie behawioralne odnosi się do zachowania. Przykładem jest uzależnienie od internetu, które jest nazwane fonoholizmem.

Kiedy zaczyna się uzależnienie od telefonu

To „niewidoczne" uzależnienie. Sprawdzimy w badaniu, czy ktoś miał narkotyki we krwi. Sprawdzimy alkomatem, czy ma promile alkoholu w wydychanym powietrzu. Wydaje się, że nie sprawdzimy za pomocą obiektywnych pomiarów, czy dana osoba ma problem z uzależnieniem od telefonu.

Jest taka możliwość, ale trzeba być mocno uważnym: na dziecko, na siebie. Uzależnienie od telefonu dotyka osób w każdym wieku. To wykonywanie czynności w momencie, kiedy pojawia się przymus jej wykonania albo silne pragnienie jej rozpoczęcia i jak najdłuższego kontynuowania.

Charakterystyczną cechą uzależ-

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE
GERmed
26-600 Radom, ul. F.Focha 14, I piętro
lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577
Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828
K/0070
- **ECHO SERCA**
- **HOLTER EKG** 12 kanałowy
- **HOLTER ciśnieniowy**
- **TESTY WYSIŁKOWE**
- **USG TARCZYCY**
- **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

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

nienia behawioralnego – jak i każdego uzależnienia – jest narastanie trudności w kontrolowaniu zachowań związanych z daną czynnością, czyli np. z używaniem telefonu, gier. Zwiększenie tolerancji, czyli wewnętrznej potrzeby do coraz częstszego podejmowania działania, tej czynności uzależniającej. Kiedy ta czynność zostanie przerwana lub zabierze się możliwość wykonywania albo ograniczy się możliwości wykonywania, pojawiają się bardzo trudne objawy odstawienne, abstynencyjne. Zaczyna się złość, gniew, bardzo trudne emocje, które są w bardzo gwałtowny sposób manifestowane. Jeśli przeoczymy ten moment, potem jest wyjątkowo trudno wyprowadzić człowieka z uzależnienia behawioralnego.

Jak zatem zadbać o to, aby ta cienka linia nie została przekroczona?

Dlatego ważne jest, żeby dozować dzieciom wszystkie instrumenty związane z telefonem, z internetem, z grami, ze wszystkim tym, co może prowadzić do uzależnienia behawioralnego. Wprowadzać bardzo stopniowo, dawać ograniczenia. 5-latek, jeśli ogląda jakąś bajeczkę na telefonie, to nie powinien dłużej niż 5 minut. Zabieramy telefon, interesujemy innymi poznawczymi rzeczami dziecko, żeby te bajki, które ogląda, nie stanowiły jedynej przyjemności.

Tak samo postępujemy w miarę wzrostu dziecka: możemy wydłużać ten czas, ale według wszelkich badań jednorazowe spoglądanie w telefon nie powinno przekraczać między 15 minut a pół godziny. Jeżeli to jest dłuższy czas siedzenia na telefonie, to już powinno nas mocno niepokoić.

Jak młodzi pacjenci trafiają na terapię uzależnień behawioralnych? Kiedy rodzice się orientują – i czy w ogóle się orientują, że to jest problem?

Najczęściej pojawiają się trudności w nauce. Rodzice wtedy mówią: „Wiecznie siedzi w grach, wiecznie siedzi w telefonie, nie ma czasu na naukę”. To jest niepokojące dla rodziców. Najczęściej zgłaszają się wtedy, kiedy ten problem jest już dość głęboki, dość zaawansowany.

Wychodzenie z uzależnienia od internetu czy od telefonu zajmuje naprawdę dużo czasu. Co jest bardzo ważne – to nie jest tak, że dziecko przestanie używać telefonu. Na początek: kontrole nad swoimi zachowaniami,

Dokończenie na str. 6.

Dr Tomasz Kupski
Specjalista urolog, FEBU

Certyfikowany operator chirurgicznego robota da Vinci - operacje wykonywane w Szpitalu Mazovia w Warszawie oraz w Radomskim Centrum Onkologii.

U/0662

Szczególne zainteresowania zawodowe:
- urologia onkologiczna: guzy i torbiele nerek, rak pęcherza moczowego, rak gruczołu krokowego, rak jądra, rak prącia – operacje klasyczne, endoskopowe, laparoskopowe i w asyście robota chirurgicznego
- małoinwazyjne metody leczenia kamicy układu moczowego – w tym również operacje laserowe RIRS
- leczenie zaburzeń erekcji.

Zapisy:
Poradnia Specjalistyczna MÓJ LEKARZ
Radom, ul. Skrajna 113 tel. 694 88 00 44

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
PRZYJMUJE
U/0406
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

UROLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com

Smartfony to nowy alkohol

Dokończenie ze str. 5.

korzystanie z urządzeń, powinni wprowadzić rodzice. Dziecko od – kolokwialnie mówiąc – gadania się nie zmieni.

Więc jeśli nie gadaniem, to jak możemy wpłynąć na dziecko?

Dziecko bardzo mocno obserwuje rodziców, wzoruje się na nich. Jeśli widzi, że rodzic robi co może, żeby mu pomóc, to będzie mieć też większą motywację do tego, żeby samemu zacząć pracować nad swoim uzależnieniem. Natomiast jeśli jest to wprowadzone tylko w formie zakazów i nakazów, to naprawdę niewiele skutkuje. Zaczynamy od pracy z całą rodziną.

Później okazuje się, jak mówiłam na początku, że to jest zaspakajanie jakiejś potrzeby. A potem dopiero tak naprawdę wychodzi, że ten telefon czy komputer to uzależnienie jest z tego powodu, że gdzieś tam jest „dziura" – oczywiście w cudzysłowie – w młodym człowieku. To niezaspokojone „coś", co dzięki grom, przeglądaniu w telefonie różnych rzeczy, jest zaspakajane.

Czy pandemia nas wtrąciła w „szpony telefonów"?

Mówi się, że to pandemia spowodowała lawinowy wzrost uzależnień od telefonu i internetu, bo i nauka się odbywała online, i interakcje społeczne odbywały się online. Skończyły się lockdowny, ale dzieci już nie wyszły z domu ani z internetu.

Tak, to był punkt zwrotny. Bo jeszcze przed pandemią, rodzice bardziej zwracali uwagę na kontakty społeczne dziecka. A tu nastąpiło przyzwolenie i wręcz przymus do stosowania takich, a nie innych kontaktów. Które to – kontakty online – okazały się dość łatwe. Nie trzeba wyjść, nie trzeba się ubrać, nie trzeba się umyć. Nie trzeba się przygotować.

Można siąść przed komputerem, nawet nie pokazać twarzy i mieć już ten kontakt z drugą osobą. Ta łatwość to z drugiej strony trudność, bo zaczynam zaprzeczać sobie, że jestem. Wystarczy mi awatar, wystarczy mi internet do tego, żebym zaistniała. Przestaję widzieć siebie. To jest dosyć trudne.

Internet pozwala dzieciom, nastolatkom, ale i dorosłym, być kim się chce. Możemy się przedstawiać w sieci jako inne osoby. Dzieci i młodzież mają wiele kompleksów, a środowisko rówieśnicze bywa okrutne. Można więc schować się za ekranem. Więc internet może dawać wolność, ale może stać się też zniewoleniem.

Kiedy dochodzi do uzależnienia behawioralnego, to dzieci uzależnione, często nieświadomie, kreują wiele różnych złudzeń na temat swojego życia, zachowania. To powoduje zmniejszenie chęci do zmiany swoich nawyków, czy do zmiany sposobu kontaktu z innymi. Zaczyna się nałogowe korzystanie z urządzeń technicznych.

Nie chcę, ale muszę – jak zdrowo dawkować korzystanie z telefonu

Problemem jest też to, że czasem musimy skorzystać z tych urządzeń. Bywa, że ludzie usuwają profile w social mediach, chcą się wycofać z internetu, bo widzą, że siedzą tam za dużo. Potem okazuje się, że grupa klasowa czy grupa służbowa jest na facebooku, trzeba przywrócić konto. Nie kupujemy już gazet, jest mało afiszy, nie ma stron informujących o np. lokalnych wydarzeniach – takie informacje często znajdziemy

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

DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM
Dom Pod Złotym Dębem świadczy usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne dla ludzi dorosłych, wymagających całodobowej opieki i pomocy z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności.

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
RADOM UL. BIAŁA 2
TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852
BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06 z dnia 23.01.2006r.
I/0522

NZOZ CHROBREGC
Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
☎ 48 364 04 53, 608 806 402
Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
HOSPICJUM DOMOWE NFZ
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO
(bezpłatnie dla pacjentów hospicjum domowego)
www.nzoz-chrobrego.pl
NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura
P/0182

Radom ul. Konrada Vietha 23

Najnowsza technologia w diagnostyce i wspomaganiu leczenia XXI wieku

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

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

L/0646

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

f / biorezonans.radom

NZOZ Usługi Rentgenowskie Rezonans Magnetyczny

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli

L/0553

POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY

Wykonywanie badań na życzenie pacjentów oraz w ramach pakietów 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

wyłącznie na facebooku. Chcąc jakkolwiek funkcjonować społecznie, trzeba wrócić do tego świata wirtualnego. Jak stworzyć tę granicę, żeby to było zdrowe, bezpieczne korzystanie z internetu?

Każde uzależnienie – od czego by nie było – to utrata kontroli. Dlatego ta granica czasowa jest taka ważna. Ja też pracuję przez internet – bo terapie, które prowadzę, to są terapie online. Mnóstwo czasu spędzam też przed komputerem, z różnych powodów. Ale w momencie, kiedy zamykam komputer, zamykam telefon, wiem, że do niego nie wrócę. Bo mam inne zajęcia, które mnie absorbują. Ta kontrola, którą mam nad sobą, jest najważniejsza.

Jeśli nie tracę kontroli, to dlaczego mam nie korzystać z mediów społecznościowych. Dlaczego mam nie szukać informacji? Nie biorę gazet w wersji papierowej, więc włączam portale informacyjne, żeby coś zobaczyć. Ale nie siedzę godzinami na TikToku, nie siedzę godzinami na faceboooku, nie scrolluję przez 5 czy 6 godzin dziennie. Jeśli zajrzę, to sobie wyznaczam: jest godzina 14, oglądam do 14:10. Mogę nastawić budzik, jeżeli nie mam budzika w głowie. Zadzwoni budzik – dziękuję, kończę, choćby nie wiem, jakie tam były informacje. Bo mam taką kontrolę nad sobą. Jeśli stracę tę kontrolę, to wchodzę w uzależnienie.

Czyli ustawienie budzika i ułożenie grafiku korzystania z internetu jest dobrym pomysłem? Żeby nie mieć takich sytuacji, że chcę przez chwilę zerknąć, a budzę się kilka godzin później. Tylko sztywne ramy: teraz kwadrans na fejsa, potem game over.

Właśnie tak! Małym dzieciom tak samo: włączam bajeczkę na 5-10 minut, bajka się kończy, telefon jest schowany, komputer wyłączony, teraz pójdziemy na spacer, porozmawiamy, zajmiemy się czymś innym. Określenie czasowe i kontrola nad tym, to jest podstawowa rzecz, żeby uzależnienie nie wkradło się w życie ani młodego, ani dorosłego człowieka.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Dokończenie artykułu o tym jak pomóc dziecku uzależnionemu od telefonu znajdziecie w lipcowym 344. numerze Zdrówka

Hubert Kazubiński

ortopeda i traumatolog narządu ruchu

Przyjmuje:

Centrum Medyczne MEDJana NZOZ

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

F/0071

CHIRURGIA ESTETYCZNA

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: **722 341 247**

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

REHABILITACJA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA PIELĘGNIARSTWO REHAILITACJA
www.zdrowko.com

DK-REH
Damian Kaczor
FIZJOTERAPEUTA
- Osteopatia
- PNF
- Masaż tkanek głębokich
- Elektroterapia:
  Tens, Nemec, Kotz
- Ultradźwięki
- Lampa Sollux

FIZJOTERAPIA W DOMU PACJENTA
TEL.: 785 195 076
RADOM, WIERZBICKA 99C,
I PIĘTRO GABINET 116
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 dożylne, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran, odleżyn, owrzodzeń podudzi
PROFESJONALNA OPIEKA OPIEKUNEK MEDYCZNYCH
tel. 693102328
P/0224

Ćwiczenia dla zmęczonych oczu

10 godzin i 26 minut – tyle statystyczny Polak obcuje w ciągu dnia z jaskrawymi ekranami, emitującymi sztuczne niebieskie światło. Od długiego wpatrywania się w gadżety elektroniczne nasze oczy „eksplodują" – łzawią, pieką, swędzą etc. Co zrobić, by uniknąć tych nieprzyjemnych objawów? Optometrystka Elżbieta Grzesiak podpowiada, jak ćwiczyć oczy, by poprawić wzrok prostymi, ale skutecznymi ćwiczeniami.

Wpływ pracy przy komputerze na oczy

We współczesnym świecie w lwiej części zawodów trudno wyobrazić sobie pracę bez pomocy komputera. Wielu z nas musi korzystać z niego jedną trzecią doby. Już po dwóch godzinach nieprzerwanego wpatrywania się w ekran oczy są zmęczone i domagają się odpoczynku. Nie służy im także ciągłe patrzenie się na bliskie odległości, a także przebywanie w zamkniętych, klimatyzowanych pomieszczeniach.

– Codzienność obecnych czasów sprawia, że praca przy komputerze jest nieodzownym elementem naszego życia w większym lub mniejszym stopniu. Najczęściej spotykanym problemem wśród pracowników jest syndrom widzenia komputerowego (ang. Computer Vision Syndrome, w skrócie: CVS), czyli złożony zespół problemów dotyczący oczu i widzenia oraz praca w bliskich odległościach – mówi w rozmowie z Poradnikiem Zdrowie Elżbieta Grzesiak, optometrystka American Lens.

Niewłaściwa higiena pracy potęguje jedynie syndrom CVS. Objawia się on poprzez niewyraźne widzenie, zmęczenie oczu, uczucie pieczenia (piasku) pod oczami oraz nadwrażliwością na ostre światło. Okazuje się jednak, że mogą ujawnić się inne, nieprzyjemne dolegliwości.

Po tych objawach rozpoznasz, że oczy mają dość komputera

Ekspertka podkreśla, że wpatrywanie się w ekran komputera zmniejsza częstotliwość mrugania, co niesie za sobą szereg konsekwencji, tj. pieczenie oczu, suchość oczu czy bóle głowy. I dodaje: „Codzienna ekspozycja na światło niebieskie wysokoenergetyczne (HEV) może być przyczyną problemów ze snem (zaburzenia wydzielania melatoniny) i zaburzeń cyklu dobowego naszego organizm".

Cyfrowe zmęczenie wzroku nie daje jedynie symptomów ocznych, ale także szereg dolegliwości, które czasami bagatelizujemy. Jak wskazuje optometrystka, można je podzielić na trzy kategorie.

1. Objawy pozaoczne – są to wszel-

NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c.
Radom ul. Główna 12
Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja w domu chorego NFZ i odpłatnie
Rehabilitacja dzieci w schorzeniach neurologicznych
Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12
lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
specjalista rehabilitacji medycznej, lekarz chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Kozera
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych
Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
  - klasyczny
  - bańką chińską
  - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- **Fala uderzeniowa**
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu
telefony: stacjonarny 48 66 01 001, komórkowy 601 485 952, 608 511 928
R/0397

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

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
NFZ DOMOWA NFZ
PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE w domu pacjenta
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

VISION CENTER
Dbamy o Twój wzrok

Vision Center Salony optyczne

- 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

kiego rodzaju objawy astenopijne, takie jak: bóle głowy, sztywność karku, bóle barków czy bóle pleców.

2. Objawy dotyczące powierzchni oka związane z nadmiernym wysuszeniem się rogówki przez zbyt rzadkie mruganie lub niepełne mruganie. Skutkiem czego jest stan nadmiernego łzawienia oczu, uczucia piasku pod powiekami, bóle oczu czy przekrwienie spojówek.

3. Objawy zaburzeń akomodacji i konwergencji, czyli potocznie zwane zmęczeniem wzroku, w którym zauważamy nagłe nieostre widzenie, czasem nawet dwojenie się obrazu czy nakładanie się czytanego tekstu oraz przybliżanie się do monitora, aby poprawić ostrość wzroku.

Optometrystka podkreśla, że każdy z tych symptomów powinien zapalić lampkę ostrzegawczą oraz skłonić do zadbania o higienę pracy wzrokowej przy komputerze i konsultacji objawów ze specjalistą w profesjonalnym salonie optycznym.

Gimnastyka dla oczu, gdy za dużo czasu spędzasz przed komputerem

Niewątpliwie zmysł wzroku to skarb, który powinniśmy otoczyć troskliwą i czułą opieką. Wiele możemy zdziałać, jeśli będziemy pamiętać o relaksie z daleka od urządzeń elektronicznych, ale także zaczniemy poddawać oczy regularnej gimnastyce.

– Mimo intensywnej pracy przy monitorze ekranowym możemy wpłynąć na poprawę komfortu naszych oczu dzięki kilku ćwiczeniom wspomagającym pracę naszych mięśni okołogałkowych – dodaje ekspertka.

Trening dla oczu obejmuje cztery ćwiczenia

Kreślenie „ósemek" w powietrzu polega na wyobrażeniu sobie narysowanej na ścianie cyfry 8 i wodzeniu po niej wzrokiem, nie poruszając przy tym głową.

Zmiana obserwowanych obiektów – w tym prostym ćwiczeniu chodzi o to, by najpierw skupić wzrok na bliskim przedmiocie, a następnie przenieść go na przedmiot, który znajduje się dalej, na przykład na drzewo za oknem.

Ruchy gałek ocznych po okręgu, czyli kreślenie wzrokiem okręgów bez poruszania głową. Każde pełne okrążenie powinno zakończyć się patrzeniem w jak najdalej położony obiekt.

Palming, czyli spoglądanie w ciemność to ćwiczenie stanowi idealny relaks dla zmęczonych oczu. Należy zasłonić oczy dłońmi w taki sposób, aby zobaczyć kompletną ciemność i wyobrazić sobie, np. spacer po parku.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać minimum trzy razy dziennie. – Mają one na celu poprawę komfortu oraz zmniejszenie objawów negatywnych skutków pracy przy monitorze ekranowym. Są także elementem wspomagającym w niwelowaniu objawów cyfrowego zmęczenia wzroku – podsumowuje Elżbieta Grzesiak, optometrystka American Lens.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

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

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

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

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

O/0658

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

O/0403

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- *leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych*
- *leczenie zeza i niedowidzenia*
- *leczenie wad wzroku*
- *badania do praw jazdy i szkoły*
- *aplikacja soczewek kontaktowych*
- *bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego*

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. Anna Dusińska-Kamińska
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7

O/0273

OKULISTYKA OPTYK OKULISTYKA ZDROWIE ZDROWIE OKULISTYKA
www.zdrowko.com

J/0408
ORTODONTA
Joanna Lange
specjalista ortodonta
Wejście z boku
ul. Kozienicka 68 Gołębiów
tel: 506 984 208

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
J/0043
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

NZOZ PRIMADENT
lek. stom. Joanna Szczerbińska
lek. dent. Hubert Szczerbiński
Radom, ul. Policka 2
tel.: 48 3318779, 535 533 613
USŁUGI OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE NA NFZ i PRYWATNIE
ZAPRASZAMY:
poniedziałek, wtorek, 12-19
środa, czwartek 12-19
sobota po uzgodnieniu telefonicznym
Leczenie ortodontyczne
(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)
Leczenie zachowawcze
dzieci i dorosłych (NFZ i prywatnie)
Leczenie protetyczne i chirurgiczne
(NFZ i prywatnie)
Profilaktyka stomatologiczna
(NFZ i prywatnie)
J/0374

Stan zapalny jelit może doprowadzić do depresji

Kiedy w jelitach toczy się stan zapalny, cierpi nie tylko układ pokarmowy, ale cały organizm. Groźne dla naszego zdrowia patogeny mogą przenikać barierę krew–mózg i przyczynić się m.in. do rozwoju depresji czy stanów lękowych. Dlaczego tak się dzieje? Jak można tego uniknąć? Zapytaliśmy o to prof. Karolinę Skonieczną-Żydecką, badaczkę.

Stan zapalny w jelitach – jak wpływa na organizm?

Zdaniem badaczy w naszym układzie pokarmowym znajduje się około 2 kilogramów różnych bakterii. Niektóre z nich wspomagają nasz organizm, a inne mogą mu szkodzić. Jednak dopóki zachowane są właściwe proporcje między „dobrymi" a „złymi" mikroorganizmami, nie ma powodów do obaw.

Niestety ta równowaga nie jest dana nam raz na zawsze i bardzo łatwo jest ją zakłócić. – Bariera jelitowa zbudowana jest tak, aby przenikały przez nią tylko niewielkie cząsteczki, które mają wspierać nasz organizm. W sytuacji, gdy zapora zostanie przerwana, uszkodzona, otwiera się droga dla substancji i bakterii, które w ogóle nie powinny przedostać się do krwi, a w konsekwencji do całego organizmu – powiedziała prof. Karolina Skonieczna-Żydecka, badaczka. Dysbioza i wynikający z niej stan zapalny nie tylko niszczą tę barierę ochronną, ale i dają początek wielu problemom nie tylko ze zdrowiem fizycznym, ale i psychicznym.

Specjaliści nie mają wątpliwości, że zaburzony skład mikrobioty jelitowej ma związek z depresją i stanami lękowymi. Co więcej, dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci oraz młodzieży.

Co może wywołać stan zapalny w jelitach?

Jednym z ważniejszych elementów, który wpływa na skład flory bakteryjnej jelit, jest dieta. Ta, w której dominuje żywność wysokoprzetworzona, cukry proste, tłuszcze trans będzie nam szkodziła i zwiększała ryzyko rozwoju stanu zapalnego.

Równie duże znaczenie co dieta mają też leki. – Prace naukowe pokazują, że olbrzymia większość leków spożywanych przez człowieka, również

GIERACH STOMATOLOGIA
lek. dent. Piotr Gierach
LECZENIE ZABURZEŃ CZYNNOŚCI STAWÓW SKRONIOWO–ŻUCHWOWYCH
SZYNOTERAPIA
PROTETYKA STOMATOLOGICZNA
pon – śr w godz. 9:00 – 19:00
czwartek w godz. 14:00 – 19:00
piątek w godz. 9:00 – 14:00
+48 48 340 40 60 | 697 073 833
ul. Żwirki i Wigury 38 lokal 7/8, 26–615 Radom
www.dent.com.pl dent@dent.com.pl
J/0494

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

ortodonta
lek.stom. Magdalena Wiosna
SPECJALISTA ORTODONTA
• ortodontyczne leczenie dzieci, młodzieży i dorosłych.
• aparaty stałe – metalowe i estetyczne
• aparaty ruchome
przyjmuje: wt., czw., pt. od 16
Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro
605 384 773
48 363 53 66
J/0295

J/0240
IMPLANT DENTIST
ul. Zakręt 6,
Radom
tel. 607 576 849
dr Grzegorz Romaszkiewicz
spec. chirurgii szczękowo- twarzowej
od 25 lat zajmuje sie implantologią
autor publikacji i wystąpień
na konferencjach implantologicznych
w kraju i za granicą.
Prowadzi kursy doskonalące
z implantologii dla lekarzy.
dr n.med Michał Bartczak
spec. ortodoncji
W latach 1998-2007 Asystent
w zakładzie Ortodoncji UM Łódź
Autor publikacji i wystąpień na
Zjazdach Naukowych w kraju i zagranicą.
Tłumacz szeregu podręczników
w zakresie Ortodoncji i Stomatologii.

te dostępne bez recepty, wpływają na nasze bakterie, zmniejszają integralność bariery jelitowej – tłumaczyła ekspertka.

Do tych środków należą poza antybiotykami, niesteroidowe leki przeciwzapalne, inhibitory pompy protonowej, niektóre farmaceutyki stosowane w leczeniu zaburzeń psychicznych. W rozwoju stanu zapalnego w jelitach swój ogromny udział ma również stres. – Produkcja kortyzolu, która kończy kaskadę stresową, z fizjologicznego punktu widzenia jest nam bardzo potrzebna, dzięki niej nasz gatunek przetrwał. Jednak w tej chwili mamy tak wiele stresorów, że bardzo często stężenie hormonu w naszych organizmach jest zbyt wysokie. A nadmiar kortyzolu sprawia, że bakterie chorobotwórcze albo potencjalnie chorobotwórcze z większą łatwością przylegają do nabłonka jelita i podtrzymują stan zapalny – dodała.

Objawy stanu zapalnego – co powinno zaniepokoić?

Sygnałów, które świadczą o tym, że w organizmie dzieje się coś niepokojącego, jest bardzo dużo. Obniżona odporność, problemy ze skórą, przybieranie na wadze, zmiany nastroju, apatia – to coś, czego nie należy ignorować. Naszą szczególną uwagę powinny jednak zwrócić zaparcia, biegunki, bóle brzucha, które pojawiają się bez wyraźnego powodu. Być może są one spowodowane zespołem jelita drażliwego. W ocenie badaczy schorzenie bardzo często daje początek problemom ze zdrowiem psychicznym. – To jest właściwie koronny dowód na istnienie osi mózgowo-jelitowej – stwierdziła specjalistka.

Dokończenie na str. 13.

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.
J/0498
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

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

GABINET STOMATOLOGICZNY
lek. stom. Ewa Krupa-Pękala
Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)
tel. 48 33 12 012
606 712 214
J/0254

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

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

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

apteka codzienna

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

www.aptekacodzienna.pl

727 011 011

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

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU
MORSE
BEZPŁATNE RADOMSKIE PROFILAKTYCZNE BADANIA SŁUCHU
PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ
REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2
48/362-64-39
M/0473

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

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

Stan zapalny jelit może doprowadzić do depresji

Dokończenie ze str. 11.

Trzeba jednak jasno powiedzieć, że pojedynczy epizod bólu brzucha, zaparcie czy biegunka nie są wskazaniem do konsultacji ze specjalistą. – Przyjmuje się, że jeśli takie dolegliwości pojawiają się raz w tygodniu i utrzymują przez minimum 3 miesiące, to jest to sytuacja, która wymaga pogłębionej diagnostyki – wyjaśniła. Zanim jednak udamy się do lekarza, możemy sobie pomóc sami, np. modyfikując dietę, zwłaszcza jeśli dominują w niej produkty przetworzone, gotowe dania. Tę niezdrową żywność należy zastąpić warzywami, owocami, produktami z pełnego ziarna. Są one bogate w błonnik pokarmowy, który stanowi najlepszą pożywkę dla naszej flory bakteryjnej. Należy także wprowadzić ryby, jajka oraz rośliny strączkowe. Zawierają one tryptofan – białko, które jest potrzebne do produkcji serotoniny, ale nie tej jelitowej, tylko mózgowej. Wbrew pozorom ta pierwsza nie ma aż tak dużego wpływu na nasze samopoczucie. Oddziałuje ona na komórki nerwowe, ale te, które znajdują się w jelitach. Co więcej, jeśli jest jej za dużo, może się rozwinąć nadwrażliwość trzewna, a to również zaburza prawidłowe działanie mikrobioty.

Probiotyki, psychobiotyki – czy i kiedy po nie sięgnąć?

W normalizowaniu składu mikrobioty, a tym samym w łagodzeniu stanu zapalnego mogą nam pomóc probiotyki i psychobiotyki. Czym są? Środki te zawierają dokładnie wyselekcjonowane i bardzo dobrze przebadane bakterie, które mają korzystny wpływ nie tylko na mikrobiotę, ale i na cały organizm. Po pierwsze z wymienionych, czyli probotyki, sięgamy głównie w czasie antybiotykoterapii (warto dodać, że w tym przypadku powrót do równowagi może trwać nawet trzy miesiące), ale ich działanie jest znacznie szersze. Odpowiednio dobrane wspomagają np. przyswajanie niektórych substancji odżywczych. Trzeba jednak pamiętać, że nie mogą być przyjmowane stale.

Stosowanie probiotyków to tylko jeden z etapów przywracania prawidłowego składu mikrobioty. Taka terapia daje czas naszym naturalnym bakteriom na to, żeby mogły ponownie skolonizować układ pokarmowy. Później sami swoim stylem życia (zdrową dietą, bezpiecznym stosowaniem leków, dbaniem o odpowiednią ilość snu i ruchu) – musimy zadbać o ich dobrostan. Natomiast psychobiotyki to preparaty, które oddziałują nie tylko na układ pokarmowy, ale i nerwowy. Wspomagają jego pracę i realnie wpływają na samopoczucie. Co częściej, stosuje się je jako uzupełnienie terapii u osób, które doświadczają kryzysu psychicznego. Psychobiotyki mogą również pomóc złagodzić silny stres czy napięcie. Warto dodać, że zarówno probiotyki, jak i psychobiotyki dostaniemy w aptece bez recepty. Są całkowicie bezpieczne i można je podawać również dzieciom. Osoby, które nie wiedzą, jak wybrać taki preparat oraz przez jaki czas wolno go przyjmować, mogą poradzić się lekarza lub farmaceuty.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Małgorzata Dobczyńska
terapeuta uzależnień z wieloletnim doświadczeniem
Adres gabinetu:
Zientarskiego 1a II p. lok. 32
tel. 603 161 720
H/0022

www.terapia-sensoryczna.com
INTEGRACJA SENSORYCZNA - DIAGNOZA
Radom, ul. Lubońskiego 2
736 286 299
H/0655

PSYCHOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PIELĘGNIARSTWO www.zdrowko.com
LARYNGOLOGIA www.zdrowko.com

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel.: 575 149 918
N/0544

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki 12^{00}-15^{00}
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
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

Bogactwo natury – głóg

Głóg to roślina, która nie tylko pięknie wygląda, ale ma cenne właściwości lecznicze. Owoce głogu, sok czy nalewkę z głogu stosuje się wspomagająco w leczeniu i profilaktyce wielu schorzeń, głównie chorób układu krążenia. Na co pomaga głóg i jak go stosować? Poznaj lecznicze właściwości głogu.

Co to za roślina?

Głóg nie ma dużych wymagań glebowych, dlatego rośnie w lasach, przy drogach, na miedzach. Sadzi się go również w parkach i ogrodach, ale ta bardziej ozdobna odmiana – głóg dwuszyjkowy szkarłatny, o pięknych czerwonych kwiatach – jest pozbawiona właściwości leczniczych. Za to głóg mający kwiaty białe lub bladoróżowe jest jedną z roślin najbardziej cenionych przez zielarzy i farmaceutów.

Kwiat głogu – właściwości

Kwiaty głogu zawierają m.in.: fenolokwasy, aminy, fitosterole, garbniki, witaminę C i z grupy B, pektyny i sole mineralne, ale najbardziej cenna jest duża ilość flawonoidów i procyjanidów. Związki flawonoidowe działają rozkurczowo na mięśnie gładkie jelit, dróg moczowych, macicy oraz naczyń krwionośnych. Szczególne znaczenie ma to w przypadku naczyń wieńcowych – zwiększa się wtedy dopływ utlenionej krwi do mięśnia sercowego, ustępuje ból i duszność. Procyjanidy powodują zaś łagodne obniżenie ciśnienia tętniczego.

Kwiat głogu zwiększa też siłę skurczów serca, nieznacznie zwalniając ich częstotliwość, dzięki czemu pracuje ono wydajniej. Ponadto ma korzystny wpływ na naczynia krwionośne mózgu. Podobne działanie mają owoce głogu, z tym że zawierają mniej flawonoidów, a więcej procyjanidyn. Jest w nich także witamina A i alkohol cukrowy.

Owoce głogu – właściwości

Owoce głogu, z uwagi na zawartość flawonoidów, mają właściwości przeciw-

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

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

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

zapalne. Uważa się również, że korzystnie wpływają na procesy trawienia i na układ sercowo-naczyniowy. W medycynie ludowej stosowano je również jako remedium na bezsenność.

Zastosowanie

Kwiaty i owoce głogu są składnikiem wielu preparatów, ale głównie nasercowych oraz obniżających ciśnienie. Poprawiają ukrwienie mięśnia sercowego, zwiększają przepływ wieńcowy krwi, przyśpieszają akcję serca i poprawiają jego tolerancję na niedobór tlenu.

Wchodzą też w skład mieszanek przeciwdziałających miażdżycy, zalecanych przy zaburzeniach w gospodarce lipidowej, a także uspokajających. Wyciąg z kwiatów głogu jest jednym z głównych składników preparatów stosowanych przy urazach i obrzękach grożących zakrzepowym zapaleniem żył. Owoce zaś wzbogacają mieszanki witaminowe o właściwościach wzmacniających.

Sok z głogu

Sok z głogu można przygotować jesienią. Najlepsza pora to przełom września i października, kiedy dojrzewają owoce głogu. Pozbawione ogonków i pestek owoce głogu, zasyp cukrem w proporcji 1 kg owoców – 400 g cukru. Całość zagotuj z wodą, do uzyskania jednolitej masy. Przecedzony sok przelej do butelek lub słoików. Możesz go również pasteryzować, aby dłużej móc sięgać po dobroczynne właściwości soku z głogu.

Napar z głogu

Napar z kwiatów: łyżeczkę pokruszonych kwiatów z liśćmi zalej szklanką wrzątku i parz pod przykryciem 15 minut. Przecedź. Pij 2 razy dziennie szklankę świeżego naparu – pomoże przy dolegliwościach sercowych, początkach miażdżycy i nadciśnieniu, złagodzi także bóle reumatyczne, mięśniowe i stawowe.

Napar z owoców: 2 łyżeczki owoców głogu zalej szklanką wrzątku, odstaw pod przykryciem na 20 minut. Pij 3 razy dziennie w nadciśnieniu i miażdżycy – wcześniej uzgodnij to z lekarzem.

Nalewka z głogu

Nalewkę z głogu uważa się za doskonałą na serce. Kilogram owoców zasypany 0,5 kg cukru i zalany 0,5 l spirytusu odstaw na 6 tygodni. Po tym czasie zlej alkohol.

Preparaty apteczne

Głóg to cenny składnik wielu aptecznych preparatów. Dostępny jest w tabletkach, płynach i herbatkach, szczególnie tych polecanych jako element profilaktyki chorób serca i układu krążenia. Preparaty z głogiem można kupić bez recepty.

Jak zbierać głóg?

Do celów leczniczych należy ścinać świeżo rozkwitające kwiatostany głogu (w maju i czerwcu) z 3-5 najbliższymi liśćmi. We wrześniu i październiku zbiera się zaś owoce – powinny być ciemnoczerwone i jędrne. Zebrane w odpowiednim momencie i prawidłowo wysuszone kwiaty zachowują naturalną białokremową barwę, a owoce mają twardą skórkę i barwę brunatnoczerwoną.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

AKADEMIA ESTETYCZNA
Patrycja Witkowska
mgr kosmetolog/podolog
Gabinet Kos Med z ul. Reja 5 w Radomiu
zmienił nazwę oraz lokalizację
SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA STÓP
Klamry na wrastające paznokcie
Pedicure leczniczy
Usuwanie odcisków i modzeli
Rekonstrukcja płytki paznokcia
Profilaktyka stopy cukrzycowej
DARMOWE KONSULTACJE
Radom, Zegara Słonecznego 2/2
czynne: pn.-pt. 10-18 sob.10-14
505 646 812
AB/0570

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Korekcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/0572

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

lek Dzmitry Voran
Spec. Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu
Pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innym w szpitalu SPSK im.prof. Adama Grucy CMKP w Otwocku oraz na stażach i kursach za granicą.
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
ortolive.janik ortolive
Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:
- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego,
- 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 oferuje krótkie terminy oczekiwania na operacje na NFZ:
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17. 602 660 944, 532 004 781 Radom, ul. Lekarska 2A
AG/0595

ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com

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

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

Wakacje wydłużają życie

Odwlekasz urlop ile się da, bojąc się, że po powrocie do pracy nie nadrobisz zaległości, a kiedy w końcu na niego idziesz, spędzasz go na remontowaniu mieszkania lub załatwianiu zaległych spraw? Nie warto. Zobacz, dlaczego.

Ze zdjęć wrzucanych na Instagrama i Facebooka wynika, że w lipcu i sierpniu wszyscy jesteśmy na wakacjach. Statystyki jednak tego nie potwierdzają – z badania Monitor Rynku Pracy, jakie przeprowadza cyklicznie agencja Randstad wynika, że w 2017 r. aż 54 proc. Polaków nie wykorzystało całego urlopu – przeciętnie każdemu pracownikowi zostało aż 10 dni, czyli niemal połowa z przysługującej puli.

Tymczasem brak czasu na prawdziwy reset wiąże się z większym ryzykiem problemów zdrowotnych. Badanie Framingham Heart Study (FHS), którym objęto pracowników na przestrzeni blisko 20 lat wykazało, że mężczyźni, którzy nie biorą urlopu, są aż o 30 proc. bardziej narażeni na zawał serca, a w przypadku kobiet ryzyko to jest jeszcze wyższe i wynosi aż 50 proc.

Kobiety, które brały urlop raz na sześć lat lub rzadziej, były niemal osiem razy bardziej narażone na chorobę wieńcową, niż kobiety, które wypoczywały co najmniej dwa razy w roku – skomentowała Elaine Eaker, współautorka badania oraz prezes prywatnej firmy badawczej Eaker Epidemiology Enterprises.

Nawet jeśli nie masz problemów z sercem, tydzień – a jeszcze lepiej dwa tygodnie – odpoczynku pomogą ci nie tylko zrelaksować się, ale również lepiej spać, a także lepiej radzić sobie z problemami.

Udowodniły to badania przeprowadzone przez badaczy z Alertness Solutions, firmę doradztwa naukowego, wspólnie z pilotami NASA. Mark Rosekind, prezes i główny naukowiec Alertness Solutions, poprosił grupę 15 pilotów, którzy lecieli z zachodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych do Nowej Zelandii na wakacje trwające od tygodnia do 12 dni, aby na nadgarstku nosili zegarek monitorujący ilość i jakość snu na trzy dni przed podróżą, podczas wakacji i trzy dni po powrocie.

Badani prowadzili również dzienniki snu, a także przed wakacjami, w trakcie i po wakacjach poddani byli tzw. testom czujności, które ustalały czas ich reakcji. Co się okazało? Po dwóch-trzech dniach wypoczynku badani przesypiali średnio godzinę więcej, budzili się wypoczęci, a testy pokazały, że w niektórych przypadkach ich czas reakcji wzrósł aż o 80 proc.

Efekty urlopu utrzymały się jeszcze na długo po powrocie do domu: czas reakcji każdego z badanych wzrósł średnio o 30-40 proc.

Co zatem dają wakacje? Z badań wynika, że oderwanie się od codzienności pomaga wydłużyć sen, co z kolei przekłada się na lepszą regenerację organizmu i usprawnienie procesów myślowych, w tym poprawę koncentracji. Solidny wypoczynek pomaga również zwiększyć

NASZ ZESPÓŁ

Urolog – *prof. dr hab. n. med.* **Igal Mor**
Urolog – *dr* **Tomasz Kupski**
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica**
Neurolog – *prof. dr hab. n. med.* **Adam Kobayashi**
Neurolog – *dr* **Tomasz Hernik**
Laryngolog, Otolaryngolog – *dr n. med.* **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Alergolog, Anestezjolog – *dr* **Krystyna Budzynowska**
Nefrolog, Internista – *dr* **Łukasz Skórka**
Kardiolog, Internista – *dr* **Piotr Panin**
Kardiolog, Internista – *dr* **Konrad Pajączkowski**
Kardiolog, Internista – *dr* **Eliza Słodka**
Psychiatra – *dr* **Jan Kopacz**
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – *dr* **Jolanta Ostrowska**
Ortopeda – *dr* **Marcin Kuśmierz**
Chirurg Naczyniowy – *dr* **Grzegorz Noll**

Y/0622

Kompleksowa Diagnostyka Internistyczno – Kardiologiczna

Echo serca, badanie żył, tętnic i aorty w obrębie serca, badanie wsierdzia i płuc /płyn w płucach/, uszkodzenie mięśnia sercowego.
Wizyta lekarska – kardiologiczna, hipertensjologiczna i internistyczna
po wizycie pacjent otrzymuje certyfikat z opisem badania.

Cena wyżej wymienionego Kompletu Diagnostycznego 400 zł ,czas trwania ok 40 min.

POZOSTAŁE BADANIA: BADANIA WYSIŁKOWE ,USG UROLOGICZNE, USG DOPPLER NÓG I TĘTNICY SZYJNEJ, BADANIE EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY.

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

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

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

G/0343

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

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu
nowoczesnym aparatem
BTL EMSELLA
Bez konieczności zdejmowania odzieży.
GABINET GINEKOLOGICZNY

lek. Maria Kowalczewska-Bogucka
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 589 761
lek. Barbara Kalbarczyk
specjalista położnictwa i ginekologii
☎ 605 608 944

www.ginradom.pl
Radom
ul. Zbrowskiego 66

G/0114

później szą wydajność w pracy (to z kolei udowodniły badania przeprowadzone w 2006 r. przez Charlotte Fritz z Portland State University – wyniki opublikowano w Journal of Applied Psychology).

Bardzo ważnym aspektem odpoczynku jest też zwiększenie odporności na stres. Badacze odkryli, że wakacje są również ważne dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia – takie efekty dają zwłaszcza wakacje, które trwają dłużej niż 14 dni .

Udane wakacje wzmacniają również więzi rodzinne. W dłuższej perspektywie zaś urlop – pod warunkiem, że jest brany regularnie – może wydłużyć nam życie, zmniejszając ryzyko choroby wieńcowej i zawału serca.

Jak podsumowała w wypowiedzi dla New York Times Sherry Amatenstein, terapeutka z Nowego Jorku i autorka poczytnych poradników, w tym bestsellerowej książki „Jak się z tym czujesz? Prawdziwe wyznania z obu stron kanapy terapeutycznej": – Urlop jest niezbędny do zresetowania się i przypomnienia sobie, że kariera nie jest najważniejsza. Poza pracą również istnieje przecież życie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102

Dom Opieki
„z Miłości"

Zapraszamy do wyjątkowego Domu ....
Ciebie i Twoich Bliskich

W Naszym Domu możesz:

- spędzić wakacje lub zamieszkać na stałe
- zregenerować i usprawnić ciało
- powrócić do sprawności po chorobie czy zabiegu
- rozwijać lub posiąść umiejętności plastyczne
- uczestniczyć w mniejszych lub większych wydarzeniach artystycznych
- delektować się pyszną kuchnią domową
- poznać nowych przyjaciół
- poczuć się komfortowo i bezpiecznie
- porozmawiać i otrzymać wsparcie psychologiczne
- czuć się wolnym, nieskrępowanym i .... SZCZĘŚLIWYM.

www.domopiekizmilosci.pl
Leśna 23a, PIONKI
tel. +48 796 777 841

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

PROKTOLOGIA CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- laserowe usuwanie znamion
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy

F/0456

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

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:
Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00
Środa – od 16.30, piątek od 11.00

przyjmuje w Grójcu:
Ledamed – tel: 48 366 11 72
we wtorki od 16.30

F/0342

Lek. **Piotr E. Janik**
SPECJALISTA CHIRURGII PLASTYCZNEJ
medycyna estetyczna

ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

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

Portfolio zabiegów:
Konsultacje i kwalifikacja do operacji z zakresu chirurgii plastycznej:
- **operacje estetyczne piersi**: powiększanie implantami, mastopeksja, redukcja piersi, symetryzacja
- **operacje brzucha** - abdominoplastyka, **liposukcja Vaser Lipo HD**,
- **operacje twarzy**: lifting twarzy i szyi, plastyka nosa, plastyka powiek, lip lift, lipofiling twarzy, liposukcja podbródka, korekta odstawania małżowin usznych.

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

F/0595

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

Agresja bez powodu?

Sprawdź, czy nie brakuje ci kluczowego składnika

Komu choć raz nie zdarzyło się wybuchnąć, czy poczuć chęć rozszarpania czegoś albo wykrzyczenia kilku wyjątkowo nieprzyjemnych słów? Agresja, także słowna, wyzwalana jest przez hormony stresu, a mózg potrzebuje odpowiedniego żywienia, by ograniczyć niechciane napady. Dlatego jeśli w ostatnim czasie częściej budzą się w nas agresywne zachowania, warto przeanalizować dietę.

Agresja ma wiele wymiarów, jednak jej celem zawsze jest spowodowanie szkód fizycznych lub psychicznych. Często może się wydawać, że panowanie nad emocjami to wyłącznie kwestia umiejętności, jednak nie zapominajmy, że w tym wszystkim istotna jest rola samego mózgu i to jak funkcjonuje. Naukowcy zwracają uwagę na to, że suplementacja kwasem omega-3 może pomóc obniżyć poziom agresji.

Omega- 3 na agresję

Grupa naukowców z University of Pennsylvania weryfikowała jak suplementowanie kwasów omega-3 wpływa na poziom przejawianej agresji. W tym celu przeprowadzono trzy analizy, a mianowicie zweryfikowano niezależne próbki, niezależne badania i niezależne laboratoria.

W sumie sprawdzono 35 niezależnych próbek od 3918 uczestników badań.

Dokończenie na str. 20.

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

F/0152

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

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 Lańczyk — *specj. ginekolog położnik*
- Paweł Mazur — *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
- Mirosław Kupidura — *specj. ginekolog - położnik*
- Izabella Pacek - Wiśnicka — *specj. chorób dziecięcych*
- Aneta Chwalińska — *specj. medycyny rodzinnej*
- Wioletta Sorbian — *specj. chorób wewnętrznych i specj. hipertensjolog*

Poradnie specjalistyczne:

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2015

POSIADAMY AKREDYTACJE

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y/0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl

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

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"
Radom, ul. Staszica 6/8

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory
lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek
spec. med. rodzinnej
Wiesława Korycka
specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Agnieszka Lengowska
lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Marzena Maksym
spec.ch.dziecięcych, alergolog
Magdalena Opiał
spec.ch.dziecięcych
Iwona Orczykowska
lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej
Barbara Skowrońska-Juszkiewicz
specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - *alergolog*
NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - *neurolog dziecięcy*
POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - *ginekolog-położnik*
PSYCHIATRYCZNA - *wizyty komercyjne*
Maciej Krąpiec - *specjalista psychiatra*

PRACOWNIA USG
lek. med. Leszek Mazurkiewicz
- *specjalista radiolog* - środy

Z/0262

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

Papież jezuita

Większość z nas zdaje sobie sprawę z faktu, że papież Franciszek zanim został biskupem należał do międzynarodowej wspólnoty zakonnej określanej jako Towarzystwo Jezusowe. Członków tej wspólnoty popularnie zwie się jezuitami. Towarzystwo Jezusowe powstało 27 września 1540 roku, a formalną zgodę na jego utworzenie papież Paweł III wydał bullą Regimini militantis Ecclesiae. 24 lata po tym wydarzeniu pierwsi jezuici przybyli do Polski. Niestety – Ignacy Loyola – założyciel Towarzystwa od 8 lat już nie żył.

Zgodnie z prawem kanonicznym zakonnik powołany do służby Kościołowi jako biskup, przestaje podlegać jurysdykcji zakonnej, a przechodzi bezpośrednio pod jurysdykcję Biskupa Rzymu. Tak więc Ojciec Jorge Mario Bergoglio – jezuita, zostając biskupem, formalnie przestał należeć do swojej wspólnoty zakonnej, a przeszedł pod jurysdykcję Rzymu. Nie znaczy to, że musiał zrezygnować z ignacjańskiej duchowości i tego czym żył przez długie lata. Podobnie było, gdy został 266. papieżem Kościoła. Jak powie na początku swego pontyfikatu, odpowiadając na pytanie dziennikarki, która „chciałaby wiedzieć, czy po wyborze na Papieża Wasza Świątobliwość nadal czuje się jezuitą…":

– Jest to pytanie teologiczne, bo jezuici składają ślub posłuszeństwa papieżowi. Ale jeśli papież jest jezuitą, może powinien ślubować posłuszeństwo generałowi jezuitów… Nie wiem, jak to rozwiązać… Czuję się w mojej duchowości jezuitą, w duchowości Ćwiczeń Duchownych, tej duchowości, którą mam w sercu. Czuję się tak bardzo jezuitą, że za trzy dni będę świętował z jezuitami święto św. Ignacego: odprawię poranną Mszę św. Nie zmieniłem duchowości, nie. Franciszek, franciszkanin: nie. Czuję się jezuitą, myślę jak jezuita. Nie obłudnie, ale myślę jak jezuita.

Można zadać sobie pytanie: ilu papieży przed swoim wyborem było zakonnikami. Dokładna liczba jest kwestią sporną, ponieważ zależy ona od przyjętych kryteriów. Jeśli liczyć tylko tych, którzy złożyli śluby zakonne przed wyborem na papieża, to liczba ta wynosi około 70 na 266 dotychczasowych papieży. Było jeszcze 10 papieży, którzy – pragnąc przynależeć do konkretnej wspólnoty zakonnej i żyć jej duchowością – złożyli śluby zakonne, już będąc Biskupem Rzymu. Nie podlegali jednak jurysdykcji przełożonych zakonnych, będąc samemu – jako papież – przełożonym przełożonych zakonnych.

Do zakonów, z których wywodziło się najwięcej papieży, należą: benedyktyni (około 30 papieży) franciszkanie (około 15 papieży) i cystersi (około 7 papieży).

Warto również wspomnieć, że wśród papieży-zakonników: 8 zostało kanonizowanych, a 6 zostało beatyfikowanych na około 90 papieży, którzy zostali wyniesieni na ołtarze. Pierwszych ponad 50 biskupów Rzymu było niejako „automatycznie" uznawanych za świętych. Świętymi są wszyscy kolejni papieże, począwszy od pierwszego – Piotra – do Feliksa IV (526-30), z wyjątkiem Liberiusza (352-66) i Anastazego II (496-98), łącznie 52. W drugim tysiącleciu, gdy zaczęto wypracowywać coraz bardziej rygorystyczne i sztywne zasady ogłaszania świętości, a w XVII w. wprowadzono obowiązujące do dzisiaj dwa szczeble w tej procedurze: beatyfikację i kanonizację, liczba papieży wyniesionych na ołtarze znacznie zmalała. W XX wieku świętym został ogłoszony Pius X (1903-1914), a błogosławionymi: Pius IX (1846-1878) i Jan XXIII (1958-1963). Dwie ostatnie beatyfikacje były dziełem Jana Pawła II, który dokonał ich 3 września 2000 r., a następnie sam został wyniesiony na ołtarze, ale już w wieku XXI – 1 maja 2011 r.

JT SJ

www. radom.jezuici.pl

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

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

Agresja bez powodu?

Sprawdź, czy nie brakuje ci kluczowego składnika

Dokończenie ze str. 18.

Wśród nich były dzieci w wieku do 16 lat oraz osoby od 50. do 60. roku życia, w tym także więźniowie. Badania prowadzono na przełomie 1996–2024 roku i trwały średnio ok. 16 tygodni.

Udało się ustalić, że suplementacja kwasami tłuszczowymi omega-3 może zmniejszyć poziom agresji nawet o 28%.

Wyniki obejmowały zarówno reaktywne, jak i proaktywne formy agresji.

– Myślę, że nadszedł czas na wdrożenie suplementacji omega-3 w celu zmniejszenia agresji, niezależnie od tego, czy chodzi o społeczność, klinikę czy wymiar sprawiedliwości w sprawach karnych – wskazał neurokryminolog dr Adrian Raine, główny autor metaanalizy.

Ekspert zaznacza również, że choć potrzebne są kolejne badania na szerszą skalę, to już teraz można stwierdzić, że suplementacja kwasami omega-3 może być pomocna w terapii napadów agresji. Stąd warto rozważyć takie działania nie tylko w kontekście dzieci, które wykazują skłonności do agresji, ale także więźniów. Choć z pewnością nie rozwiąże to problemu, to jednak może pomóc i przełożyć się na wiele aspektów życia społecznego.

Jak kwasy omega-3 wpływają na mózg?

Nie jest tajemnicą, że kwasy omega-3 mają duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania mózgu. Wspomagają pamięć i koncentrację, czy zapobiegają demencji. Tym razem jednak naukowcy

GABINET DERMATOLOGICZNY
lek. Agnieszka Iwanowska
specjalista
dermatolog-wenerolog
Gabinet Medident
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 789-258-745
Centrum Medyczne Medjana
Radom, ul. Czachowskiego 21 A
tel. 48 363 33 73
D/0687

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
poniedziałek, środa 12 - 16
wtorek, czwartek 14 -16
piątek 11 - 15
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25
D/0047

Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
PZG
ZAPRASZAMY, RADOM, ul. Wjazdowa 4
tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
www.poradniasluchu.radom.pl
Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach NFZ
ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:
- DIAGNOZA TERAPIA I REHABILITACJA: logopedyczna, psychologiczna, pedagogiczna
- badania słuchu, dobór aparatów słuchowych u dzieci i dorosłych
- pomoc rodzinie
- logorytmika
- rehabilitacja ruchowa
BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE
- Poradnia Laryngologiczna
- Poradnia Rehabilitacji
- Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Poradnia Logopedyczna
- Poradnia Psychologiczna
LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 14.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30
Zaopatrzenie w środki wspomagania 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
AP/0045

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
wypożyczalnia / sklepy medyczne / pomoc w uzyskaniu dofinansowań
www.ort-med.eu ort_med@wp.pl OrtMedRadom
ul.Wałowa 4, Radom +48 386 98 98 / ul. Krychnowicka 1, Radom +48 535 101 601 / ul. Wschodnia 33, Szydłowiec +48 608 586 320

ustalili, że to, co jemy, wpływa na chemię mózgu i w pewnym stopniu odpowiada za regulację naszego zachowania.

– Rodzice szukający leczenia dla agresywnego dziecka powinni wiedzieć, że oprócz innych metod terapeutycznych, jakie otrzymuje ich dziecko, pomocna może być także dodatkowa porcja lub dwie ryby tygodniowo – wyjaśnia dr Raine.

Zdaniem autorów metaanalizy odpowiednia dawka kwasów omega-3 zmniejsza stany zapalne oraz wpływa na prawidłowe funkcjonowanie procesów zachodzących w mózgu.

Na ten moment jednak udało się ustalić, że omega-3 znacząco zmniejsza agresywne zachowania, ale w perspektywie krótkoterminowej. Niemniej biorąc pod uwagę ogromne koszty psychologiczne i ekonomiczne wynikające z występowania przemocy, nawet tak skromne dane mogą być pomocne i mają zastosowanie w różnych populacjach pod względem płci czy wieku.

Przypominamy, że kwasy omega-3 występują naturalnie w takich produktach jak: morskie ryby, siemię lniane, nasiona chia, kalafior, szpinak, orzechy włoskie, dynia, olej lniany, olej rzepakowy.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

mgr Michał Gwara
Fizjoterapeuta
Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.
Specjalizuje się w: terapii ortopedycznej, stawów skroniowo – żuchwowych, diagnostyce funkcjonalnej, rehabilitacji sportowej
ORTO-LIVE
JANIK
www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com
ortolive.janik ortolive
Zajmuje się leczeniem: Stawów skroniowo-żuchwowych, złamaniami, łokciem tenisisty i golfisty, bólami karku, biodra, kolana, zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym, chorobami stawu biodrowego, bólami miednicy, pachwiny, bólami pleców, bólami zwyrodnieniowymi, bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa, zespołem bolesnego barku, zespołem ciasnoty podbarkowej, skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi, bólami reumatycznymi, zespołami przeciążeniowymi, bólami pooperacyjnymi, bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową, kontuzjami sportowymi, uszkodzeniami narządu ruchu, uszkodzeniami ścięgien, uszkodzeniami więzadeł, drętwieniami, torbielami, osteoporozą.
AG/0595
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17. **602 660 944, 532 004 781** Radom, ul. Lekarska 2A

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

GABINET REHABILITACJI
- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampy Sollux i Bioptron
- wirówka kończyn górnych i dolnych
- masaż klasyczny
- masaż limfatyczny
- masaż relaksacyjny
- kinesiology taping
- ćwiczenia różne
- indywidualna praca z pacjentem
REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO I REHABILITACYJNEGO
Radom, ul. Chrobrego 54, LOKAL 6
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402
R/0182

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII
Vita Vi JAROSŁAW LIPIEC
masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermanna (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja poudarowa
rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
- drenaż limfatyczny manualny
- aparatem BOA MAX 2
BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA
R/0360
Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. 608 363 476
gabinet fizjoterapii Vita Vi

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

Radomskie Centrum Onkologii i Radomskie Centrum Rodziny organizują akcję badań profilaktycznych w ramach Dni Walki z Rakiem, Dnia Ojca, a także Dnia Świadomości Raka Prostaty.

Po raz kolejny Radomskie Centrum Onkologii organizuje kampanię profilaktyczną dotyczącą nowotworu gruczołu krokowego, skierowaną do mężczyzn będących powyżej 50. roku życia. Tak jak w poprzednich edycjach, w ramach akcji zostaną wykonane nieodpłatnie badania stężenia markera PSA w surowicy krwi.

– Szanowni Państwo, rak prostaty jest najczęściej występującym nowotworem u mężczyzn. Z powodu nowotworu prostaty w Polsce co roku umiera około 4 000 mężczyzn. Jest on drugą, zaraz po raku płuc, przyczyną zgonów. We wczesnym etapie nie daje żadnych objawów, dlatego tak ważne są badania profilaktyczne. Jednym z coraz popularniejszych badań kontrolnych jest badanie PSA – mówi dr n. med. Jarosław Łyczek, specjalista radioterapii onkologicznej w Radomskim Centrum Onkologii.

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

Marker PSA jest drugim, obok badania prostaty, testem przesiewowym, który pozwala na wykrycie bezobjawowego raka prostaty we wczesnym etapie rozwoju, dzięki czemu leczenie jest bardziej efektywne.

– PSA to antygen gruczołu krokowego, białko wytwarzane przez komórki stercza. Jego stężenie można oznaczyć w zwykłym badaniu krwi, którą pobiera się z żyły łokciowej pacjenta. Na badanie wykonane w ramach akcji nie jest wymagane skierowanie. Badany nie musi być na czczo, jednak dla wiarygodności wyników powinien pamiętać, że poziom PSA całkowitego może wzrosnąć i utrzymywać się na nienaturalnie wysokim poziomie w ciągu 48 godzin po stosunku czy jeździe na rowerze. Dlatego też co najmniej na dwa dni przed wykonaniem testu PSA badany powinien powstrzymać się od tego typu aktywności – dodał Łyczek.

Badanie powinno być wykonywane przesiewowo u wszystkich mężczyzn po 50. roku życia. Ponadto badanie poziomu PSA zaleca się u mężczyzn, u których występują takie objawy jak: częste oddawanie moczu, parcie na pęcherz, osłabienie strumienia moczu, zaparcia, bóle pleców w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, utrata wagi, zaburzenia erekcji.

Obowiązują zapisy telefoniczne. W celu zapisania się należy zadzwonić na infolinię pod numer telefonu: 48 377 90 20 (wew. 2). Badania będą wykonywane w soboty, w Punkcie Pobrań Radomskiego Centrum Rodziny: 22.06, 29.06, 06.07, 13.07. Przypominamy, że liczba miejsc na badania jest ograniczona.

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, ul. Główna 12
tel.:608-012-567, 882-099-022
Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:
- logopedzi - surdologopedzi - neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy - pedagodzy - surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej - fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

NFZ
- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)
Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)
Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO
- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych

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

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

Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych

Y0388

Potrzeba, aby On wzrastał

Autorem tych słów jest św. Jan Chrzciciel, poprzednik Pana Jezusa, którego dzień narodzin obchodzimy 24 czerwca. Skąd znamy datę przyjścia na świat syna Zachariasza i Elżbiety? Wskazuje nam tę datę sam św. Łukasz, autor trzeciej Ewangelii, gdy zapisuje słowa Archanioła Gabriela skierowane do Matki Bożej: „A oto również krewna Twoja, Elżbieta, poczęła w swej starości syna i jest już w szóstym miesiącu ta, którą miano za niepłodną” (Łk 1,36). Zbawiciel był zatem pół roku młodszy od św. Jana Chrzciciela. Poczęcie tego drugiego jest w Piśmie św. znakiem Wcielenia Syna Bożego. Boży Posłaniec Gabriel zwiastuje Maryi, że Duch Święty spocznie na Niej i pocznie Zbawiciela, a zewnętrznym potwierdzeniem tej Tajemnicy jest błogosławiony stan św. Elżbiety. Ta, pomimo podeszłego wieku, cieszy się z cudu macierzyństwa. Matka Boża idzie w długą podróż do swojej krewnej. Chce jej pomóc w ostatnim okresie przed narodzinami dziecka. Jest to jednak pielgrzymka wiary. Poczęcie św. Jana w łonie jego matki jest również wielkim znakiem narodzin Pana Jezusa.

Widzimy zatem, że już od samego początku postać św. Jana Chrzciciela jest w zamiarach Bożych ważnym wydarzeniem. Poprzednik Jezusa Chrystusa ma wielką rolę w historii zbawienia. Potwierdza to sam Odkupiciel, który mówi: „Między narodzonymi z niewiast nie powstał większy od Jana Chrzciciela” (Mt 11,11). Przekonanie o wielkości naszego Patrona pozostało w sercach Apostołów i pozostałych uczniów Zbawiciela. Znalazło to wyraz w liturgii Kościoła. W ciągu roku oddajemy cześć różnym świętym. Zazwyczaj jest to tzw. „Dies natalis” tzn. dzień narodzin dla nieba, czyli dzień śmierci. Św. Jan jest jedynym świętym, który jest czczony przez Kościół dwa razy: 24 czerwca i 29 sierpnia (dzień śmierci). Jest to bardzo stara tradycja. Pisze już o niej św. Augustyn, który żył w starożytności chrześcijańskiej. W kazaniu tak mówi do swoich wiernych: „Narodziny Jana Kościół czci osobnym świętem. Natomiast nie obchodzimy urodzin żadnego innego spośród świętych; czcimy narodziny Jana, czcimy narodziny Chrystusa. Nie jest to bez znaczenia”.

Obraz: Święty Jan Chrzciciel, Rafał Hadziewicz (1803-1886), Muzeum Narodowe w Kielcach

Gdy z uwagą przeczytamy Ewangelię, to zauważymy, że kiedy św. Jan rozpoznaje w Panu Jezusie zapowiedzianego Mesjasza, powoli odchodzi na drugi plan. Coraz mniej chrzci w Jordanie. Rzadziej też głosi Słowo Boże. Oddaje Mu również dwóch swoich wiernych uczniów – św. Jana Ewangelistę i św. Andrzeja, brata Szymona Piotra. Dzieje się to po tym jak św. Jan Chrzciciel wyznaje wiarę i mówi: „Oto Baranek Boży”. Najmłodszy z Apostołów pisze: „Dwaj uczniowie usłyszeli, jak mówił, i poszli za Jezusem” (J 1,37). Nasz Patron zrozumiał, że jego powołanie się właśnie wypełniło. Spełnił misję daną mu przez Boga i zapowiedzianą przez proroków Starego Testamentu. Przygotował drogę Panu Jezusowi, prostował ścieżki dla Niego. Zaczynamy rozumieć jego duchowy testament, który nam pozostawił: „Potrzeba, aby On wzrastał, a ja się umniejszał” (J 3,30). Takie powinno być życie każdego chrześcijanina. Staramy się, z pomocą Bożej łaski, robić miejsce w sercu i w naszym życiu dla Pana Jezusa. Oznacza to przede wszystkim życie w łasce uświęcającej, korzystanie z sakramentu spowiedzi i częste przyjmowanie Komunii św. Może się to również przejawiać rezygnowaniem ze swoich planów, jeżeli Pan chce inaczej; to życie nie dla siebie, ale dla innych ludzi. Takie było życie Pana Jezusa, który pokazał nam Ojca i miłość do braci. Takie było życie św. Jana Chrzciciela, który ustąpił miejsca Barankowi Bożemu, który gładzi grzechy świata.

ks. Przemysław Wójcik

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9^{30}, 10^{30} - msza święta na Oddziale rehabilitacji, pon. - pt. – 7^{30}.
Kaplica otwarta w godz. 6^{00} - 21^{00}
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:
- codziennie godz. 6^{00} - 12^{30}.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT namaszczenia chorych
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:
Niedziele i święta – 9^{30},dni powszednie pon. - pt. – 11^{30}
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:
Codziennie (oprócz soboty) – 10^{00}-11^{30}
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 – 15^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 11^{00}
Nabożeństwo różańcowe i adoracja
Najświętszego Sakramentu: pon - pt – 14^{00}
sobota, niedziela, święta nakazane – 10^{00}
(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)
SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty
udzielany jest również na oddziałach szpitalnych
KAPELANI:
ks. 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. 7^{45}, niedziela o godz. 9^{30}
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:
ks. Przemysław Wójcik

www.zdrowko.com

Radomskie Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca '76

Radomskie Centrum Rodziny
POZ | Diagnostyka | Konsultacje

Bezpłatne badanie PSA*

Dla pierwszych **100 mężczyzn po 50. roku życia**, którzy się do nas zgłoszą, oferujemy **bezpłatne badanie PSA.** Badania będą wykonywane w terminach:

22.06, 29.06, 06.07, 13.07. w Punkcie Pobrań Radomskiego Centrum Rodziny.

*PSA to marker nowotworowy, który pozwala zidentyfikować niepokojące zmiany zachodzące w obszarze gruczołu krokowego. PSA określane jest na podstawie **badania krwi**. Wyniki badania PSA należy skonsultować z lekarzem. Ilość badań jest ograniczona i decyduje kolejność zgłoszeń.

W przypadku wyników **odbiegających od normy** Pacjenci będą zaproszeni na konsultacje ze **specjalistą**.

48 377 90 20

APTEKI OSIEDLOWE

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07
PON-PT 8:00-20:00
SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE

OSIEDLOWA 9

w budynku
PZU ZDROWIE
tel.: 48 332 07 29
PON-PT 7:30-20:00
SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com

APTEKI OSIEDLOWE

WOLANÓW, RADOMSKA 1

tel.: 48 618 79 85
PON-PT 8:00-18:00
SOBOTA 8:00-14:00

A/0007

aptekawolanow@gmail.com

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

AD/0214

APTEKA
Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00

A/0131

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

TRANS-MED

503 849 387

Y/0328

KOLPORTAŻ

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

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