

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Rodzina = dzieci

Przeszedł czas na polską rodzinę. Doczekała się i jest w centrum uwagi wszystkich. Rządowy program 500+ stał się powodem do ogólnopolskiej dyskusji na temat dalszych losów Polaków. Czy damy radę przetrwać jako naród? Pewnie łatwo nie będzie bo wskaźnik przyrostu naturalnego to zaledwie 1,3. To owoc dotychczasowych działań rządzących w Polsce „elit”, które jako źródło naszego szczęścia wskazywały pracę i pieniądze mające nam zapewnić wspaniałe dziś i jeszcze wspanialsze jutro.

Na szczęście teza, że dzieci w rodzinie to

koszty, które trzeba ciąć, aby wynik ekonomiczny był dobry i by żyło się lepiej, została poddana w wątpliwość.

Jako ojciec trójki dzieci i szczęśliwy dziadek cieszę się, że doczekałem dni, kiedy rodzina i to co stanowi sens jej powołania, czyli dzieci, są w centrum uwagi nas wszystkich. Nie da się wycenić życia ludzkiego, a każde dziecko to skarb, o który warto i trzeba walczyć.

Bo czy wysoka emerytura jest w stanie konkurować z miłością dzieci, wnuków czy prawnuków? Wątpię.

Z.G.



Julo, foto. Woj

ARTYKUŁY:

Bogactwo natury – bataty

Czytaj na stronie 4.

Buszujmy w zbożu, ale rozsądnie

Czytaj na stronie 6.

Kilka słów na temat naszego ciała

Czytaj na stronie 11.

Zielona herbata i jej właściwości

Czytaj na stronie 12.

Te ryby mogą szkodzić naszemu zdrowiu

Czytaj na stronie 14.

Mity na temat zdrowego jedzenia

Czytaj na stronie 16.

Niebezpiecznie zdrowa dieta

Czytaj na stronie 18.

Zaburzenia chodu

Czytaj na stronie 21.

Światowy Dzień Chorego w Szpitalu

Czytaj na stronie 27.

AD/0272

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.Radom, ul. 25-go Czerwca 57, tel. 483655539, 483622975 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

UWAGA: przeniesione z ul. Granicznej

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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

VISION CENTER

www.visioncenter.pl

**SALONY OPTYCZNE**Rafał Paluch *OPTOMETRYSTA KLINICZNY*Anna Paluch *OPTOMETRYSTA DYPLOMOWANY*

- PROFESJONALNE BADANIA WZROKU
- NOWOCZESNY SPRZĘT

- APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH
- SZEROKI WYBÓR MARKOWYCH OPRAW

RadomKrólowej Jadwigi 21/VII
(48) 360 56 78**Kozienice**Hamernicka 4/2
(48) 614 23 72**S P I S O G Ł O S Z E Ń****LEKARZE SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 11
 Chirurgia – str. 15
 Dermatologia – str. 22
 Endokrynologia – str. 7, 10, 15
 Ginekologia – str. 10
 Hematologia – str. 19
 Interna – str. 3, 14, 26
 Kardiologia – str. 4, 7, 15
 Laryngologia – str. 14
 Neurologia – str. 8, 12
 Nefrologia – str. 15
 Okulistyka – str. 23
 Onkologia – str. 4, 19
 Ortopedia – str. 15
 Pediatria – str. 20
 Psychiatria – str. 11, 22
 Psychologia – str. 11, 22, 23
 Rehabilitacja – str. 13, 19
 Stomatologia – str. 9, 16, 17
 Urologia – str. 11

USŁUGI MEDYCZNE

Apteki – str. 3, 5, 26, 28
 Pielęgniarstwo – str. 6, 7, 14
 Opieka długoterminowa – str. 6, 7, 14
 NZOZ, Przychodnie – str. 2, 3, 12, 24, 21

SKLEPY MEDYCZNE

– str. 25, 26

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 4, 9, 22
 Laboratoria – str. 3, 17

ZDROWIE I URODA

– str. 12, 13,

MEDYCYNĄ PRACY – str. 12, 13**PROFILAKTYKA**

Ośrodki – str. 13, 14, 19

Przychodnie – str. 13, 15

WETERYNARIA – str. 17**RÓŻNE**

Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 7, 11, 24
 Inne – str. 13, 12, 17, 18, 20, 26, 27

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
 w szpitalach – str. 23

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

Radom

ul. Czachowskiego 42
 od pon. do pt. 8-15
 tel. 48 384 7876, 48 364 4703

ul. 1905 Roku 20 p. 316
 pn. czw. 14-16; wt. śr. pt. 8-9¹⁵
 tel. 515 176 236

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
 opieki długoterminowej
 w domu chorego

UWAGA!

Zapraszamy do nowej siedziby
 ul. Czachowskiego 42

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

Prosimy przekazać 1% PODATKU
 DLA NAJUBOŻSZYCH
 DZIECI I RODZIN WIELODZIECNYCH RADOMIA.
 100% odpisów
 przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
 KRS 0000022836
 konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
 Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

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



apteka

CENTRUM ZDROWIA

RADOM, ul. Lekarska 2A

OTWARTE:

Poniedziałek - Piątek 8:00-21:00

Sobota 8:00-15:00

A/0014

MEDICA 
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:

hematologii
koagulologii
analitik ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:

witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Borelioza met westernblot
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe,
p/ciała ANA 1, ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne
D-Dimery

*Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl
Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

L/0273

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

MEDICA
www.zdrowko.com

**PRYWATNA PORADNIA
KARDIOLOGICZNA****Magdalena Poterała**

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com

K/0589

Bogactwo natury – bataty

Bataty (łac. *Ipomoea batatas*) to inaczej słodkie ziemniaki, patat, kūmara lub wijeć ziemniaczany. Bataty pochodzą z Ameryki Środkowej. Europejczycy przekonali się o ich właściwościach za sprawą Krzysztofa Kolumba. Z kolei portugalscy odkrywcy zabrali je do Afryki i Indii, które dzisiaj są jednym z głównych – obok Wietnamu, Japonii i Chin – producentów batatów.

Istnieje około 400 odmian batatów, o różnym kolorze skórki, od fioletowego, przez czerwony, pomarańczowy i żółty, do białego. Również miąższ może mieć różną barwę,

w zależności od odmiany – białą, pomarańczową lub żółtą. Czerwona odmiana batatów to doskonałe źródło likopenu, który może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca i niektórych nowotworów. Z kolei fioletowe zawierają antocyjany – silne przeciwutleniacze.

Odmiany o żółtym miąższu są skarbnicą karotenoidów, w tym poprawiającej kondycję wzroku luteiny. Poza tym bataty zawierają sporo związków mineralnych, takich jak: wapń, fosfor, potas, sód, magnez, siarka, chlor, żelazo, jod, a także niewielkie ilo-

ści manganu, miedzi, molibdenu i selen. Bulwy zawierają również witaminy z grupy B (zwłaszcza witaminę B6), witaminę C, kwas foliowy i witaminę E.

Według badań, u kobiet spożywających więcej produktów bogatych w beta-karoten (a takim są bataty), mniejsze było ryzyko zachorowania na raka piersi.

Natomiast badanie przeprowadzone na samcach szczurów dowiodło, że włączenie do diety fioletowych batatów hamuje powstawanie zmian patologicznych w jelicie grubym. Z kolei badanie przeprowadzone na pacjentach, u których zdiagnozowano nowotwór pęcherza, dowiodło, że bataty należą do warzyw najlepiej chroniących przed tą chorobą. Mało tego, bataty mogą zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworu nerek. Tak wynika z badań przeprowadzonych w Japonii, które polegało na obserwowaniu przez 10 lat

**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, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00*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

Z01024

**M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE**specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Jonak
ENDOKRYNOLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

E/0069

**Diagnostyka i leczenie
zaburzeń rytmu serca****dr n. med. Piotr Łodziński**
kardiolog*specjalista chorób wewnętrznych*
Warszawski Uniwersytet Medyczny
European Surgical Institute Hamburg**Kwalifikacja do leczenia
zabiegowego arytmii**Przychodnia Słoneczna
ul. Staroopatowska 1a
26-600 Radom**tel. 48 362 10 11**

K/0552

KARDIOLOG**Lek. med. Grzegorz Rak****Kozienice,
Spółdzielnia Inwalidów
ul. Lubelska 69a,****Środy w godz.
16,30 - 18****tel. 602 665 828**

IK/0070

apteka odzienna

Radom

Paderewskiego 17
obok Biedronki

tel. 48 360-62-04

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK

od 7:30 do 20:00

SOBOTA

od 8:00 do 15:00

Staroopatowska 22A
osiedle Ustronie

tel. 48 332-00-31

PONIEDZIAŁEK - SOBOTA

od 7:30 do 21:00



727-011-011

A/0015

47 997 mężczyzn i 66 520 kobiet.

U szczurów, którym przez 8 tygodni podawano bataty o białym miąższu, zaobserwowano poprawę funkcjonowania komórek trzustki, poziomu lipidów, gospodarki glukozowej oraz zmniejszenie insulinooporności.

Z innych badań wynika, że bataty przyczyniają się do poprawy wrażliwości na insulinę u ludzi. Nic więc dziwnego, że Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA) zaleca włączenie batatów do diety cukrzyka. Bataty zawierają węglowodany, które się wolniej wchłaniają (mają niższy indeks glikemiczny = 54), a tym samym nie wpływają tak bardzo na poziom glukozy we krwi. Dla porównania – indeks glikemiczny ziemniaków wynosi od ok. 60 (gotowane) do ponad 80 (pieczone).

Bataty są źródłem karotenów i karotenoidów, w tym luteiny – substancji, która ma korzystny wpływ na wzrok. Warto wiedzieć, że zawartość karotenów i karotenoidów w odmianach batata o żółtym miąższu jest wyższa niż w dyni, brokułach czy szpinaku, które powszechnie słyną z zawartości tych związków.

Bataty mogą się przyczynić do poprawienia pamięci – tak wynika z badań przeprowadzonych na szczurach. U gryzoni, którym podawano bataty o fioletowym miąższu, nastąpiła znaczna poprawa funkcji poznawczych, co może być związane z obecnością

antocyjanin w tych warzywach.

Bataty można jeść pieczone, grillowane i ugotowane ze skórą. Na ich bazie można przyrządzić zapiekanki i zupy. Słodkie ziemniaki można wykorzystać także do upieczenia ciasta batatowego oraz przyrządzenia pudingu z batatów, które dzieci bardzo lubią. Z batatów można przyrządzić puree, które można potem wykorzystać do zrobienia pysznej kanapki. Wystarczy rozsmarować puree na chlebie, na to nałożyć warstwę masła orzechowego i plastry jabłka.

Jadalne są nie tylko bulwy, lecz także liście batata. Są one powszechnie znane w restauracjach chińskich, japońskich i fili-

pińskich.

Pamiętaj – aby zapobiec ciemnieniu batatów pod wpływem powietrza, należy ugotować je natychmiast po obraniu i/lub pokrojeniu lub do czasu gotowania umieścić w wodzie. Przed pieczeniem batatów należy je kilkakrotnie nakłuć.

Wybieraj bataty twarde, pozbawione obtłuczeń, miękkich plam i uszkodzeń. Bataty należy przechowywać w ciemnym, chłodnym i dobrze wentylowanym pomieszczeniu. Wówczas zachowują świeżość około 10 dni. Surowych batatów nie należy przechowywać w lodówce.

Źródło: www.poradnikzdrowie.pl

 **APTEKA**
OSIEDŁOWA

tel. 48 332 07 29

PON - PT **SOBOTA**
7:30 - 20:00 **8:00 - 13:00**

JUŻ OTWARTE
OSIEDŁOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

APTEKI
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

Buszujemy w zbożu, ale rozsądnie

W dziewiętnastym wieku Claude Frédéric Bastiat powiedział: „Jeśli ktoś wam powie: Rolnictwo jest matką żywiciela kraju, odpowiedzcie: To nie rolnictwo żywi kraj, ale pszenica”.

Francuski ekonomista i filozof zdziwiłby się zapewne, gdyby się dowiedział, że wybrane przez niego życiodajne zboże ma obecnie dość kiepską reputację.

Fala zwątpienia uderzyła trzy lata temu. Na rynku amerykańskim ukazała się książka Williama Davisa – „Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and

Find Your Path Back to Health”. Od ubiegłego roku możemy ją również znaleźć na półkach naszych księgarń pod polskim tytułem: „Dieta bez pszenicy. Jak pozbyć się pszenicznego brzucha i być zdrowym”. Autor, powołując się na wieloletnie badania kliniczne i obserwacje pacjentów, formułuje szereg zarzutów wobec tego popularnego zboża. Oskarża je nie tylko o powodowanie nadwagi – tytułowego pszenicznego brzucha. Wskazuje też jego wpływ na powstawanie chorób metabolicznych, cukrzycy, celiakii, zaburzeń w gospodarce lipidami i cukrami. Znaj-



duje nawet dowody na generowanie problemów skórnych i kostnych, a także stanów zapalnych oraz przewlekłego zmęczenia.

Lista zarzutów budzi pewne niedowierzanie. Dlaczego zdecydowanie najbardziej popularne zboże w naszej kulturze miałooby nam szkodzić?

Odpowiedź jest, według doktora Davisa, dość prosta. Obecnie hodowane odmiany pszenicy mają niewiele wspólnego z jej prababką – samopszą, zbieraną przed tysiącami lat. Już pierwsi rolnicy starali się wyhodować odmiany przynoszące większy i lepszy jakościowo plon, ale aż do dwudziestego wieku zmiany nie były gwałtowne. Dopiero wtedy pojawiły się skuteczne metody laboratoryjne, między innymi inżynieria genetyczna. Przy takiej pomocy zboże to szybko stało się niezwykle wydajne. Powiększyła się wielkość ziaren i ich liczba w kłosie. Wzrosła jego odporność na niekorzystne czynniki środowiskowe i różnego typu patogeny. Skrócił się czas oczekiwania na zbiory, gdyż zaczęto hodować odmiany karłowate, szybko wypuszczające kłosa. Obecnie pszenica jest nie tylko dużo tańszym źródłem pokarmu niż kiedyś. Dodatkowo, wraz ze zmianą składu chemicznego, zmieniły się na korzyść własności wypiekowe mąki pszennej. Nawet najlepszy królewski mistrz kuchenny nie upiekłby onegdaj tak puszystych bułeczek i ciasteczek, o chlebie tostowym nie wspominając. Stało się to możliwe dopiero po zwielokrotnieniu ilości glutenu w ziarnie. Ta mieszanina białek nadaje ciastu elastyczność i ułatwia jego wzrost. Niestety również właśnie ona powoduje szereg problemów zdrowotnych u ludzi.

Czy badania doktora Davisa są wiarygodne i czy ich wyniki odnoszą się również do ludzi żyjących w Polsce? Niestety, lekarze i dietetycy nie są w tej kwestii zgodni. Niektórzy są gorącymi zwolennikami teorii. Nieliczni proponują pójść jeszcze krok dalej i zrezygnować też z innych zbóż glutenowych na rzecz roślin naturalnie bezglutenowych – ryżu, kukurydzy, gryki, prosa i innych.

Wielu lekarzy zachowuje jednak rezerwę i twierdzi, że porzucenie pszenicy jest po prostu nową modą, a nie dietą-cud. Są też tacy, którzy twierdzą, że wyniki badań dotyczą wyłącznie Amery-

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35

17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimer'a. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



tel. 606 698 772,
www.zoljasmin.pl,
biuro@zoljasmin.pl



Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.

1/0583



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. 513 610 466

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.

1/0522



Radom, ul. Gagarina 1

☎ **48 367 15 10**

Poradnie medycyny rodzinnej

☎ **48 366 81 51**

Poradnie specjalistyczne

☎ **48 367 15 10**

Leczenie szpitalne

**Od poniedziałku do piątku
od 7⁰⁰ do 18⁰⁰**

www.medicon.com.pl

**Zabiegi usunięcia zaćmy przy użyciu najnowszego
sprzętu i technik operacyjnych - zabiegi płatne**

Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać w gabinecie nr 20
I piętro, Rejestracji POZ oraz Specjalistycznej lub pod numerem telefonu:
48 367-15-16 lub kom. 790-610-790, email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl,
od pn. do pt w godzinach od 8.00 – 16.00

- **medycyna rodzinna**
- **poradnie specjalistyczne**
- **medycyna pracy**

● **leczenie szpitalne - krótkie terminy!**

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otorynolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia



Komercyjne usługi medyczne

● **kardiologia również dziecięca**

(echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)

● **neurochirurgia**

konsultacje profesorskie

● **neurologia**

W naszej ofercie proponujemy najlepsze na świecie
amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe.

Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

kanów, różniących się od nas pod względem genetycznym i stosujących zupełnie inną „filozofię żywienia”. Odstawienie pszenicy wiązało się u nich z wyrzuceniem wszechobecnych fast-foodów i innych rodzajów żywności mocno przetworzonej. Dopiero to kompleksowe działanie poskutkowało, a sukces przypisany został wyłącznie odstawieniu pszenicy. Mijamy nadzieję, że czas przyniesie rozwiązanie tej żywieniowej zagadki.

Póki co możemy z powodzeniem zastosować u siebie aktualnie przyjęte wskazania. Po pierwsze zdecydujemy się na kupowanie wyłącznie (lub prawie wyłącznie) produktów zbożowych mniej przetworzonych – mąki, kasz, płat-

ków oraz dobrego jakościowo pieczywa. Zawierają one wiele mikroelementów i witamin, które usuwane są przy produkcji białej, najpopularniejszej mąki. W ich składzie nie znajdziemy za to szkodliwych konserwantów, barwników, aromatów i innych dobrodziejstw współczesnej chemii, którymi naszpikowane są chrupki do mleka czy paczkowane rogałe z nadzie- niem.

Druga sprawa – należy urozma- ić dietę o różne gatunki zbóż. Półki w marketach i sklepach ze zdrową żywnością serwują nam spory wybór produk- tów z jęczmienia, prosa, żyta czy owsa. Jeśli poszperamy w sklepach interneto- wych, możemy dać ponieść się fantazji.

Dokończenie na str. 8



**Usługi Przewozowe
Osób Niepełnosprawnych i osób Starszych
Jacek Mucha**

Brak transportu ? Rozwiążemy problem! Czas to zmienić!

- ✓ przewóz osób do szpitala
- ✓ przewóz osób na rehabilitację
- ✓ przewóz osób do przychodni specjalistycznej
- ✓ przewóz osób do kurortu
- ✓ przewóz osób na lotnisko
- ✓ podróż od drzwi do drzwi

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ OPIEKĘ
działamy na terenie CAŁEJ POLSKI**

**ul. Równoległa 18/1
26-600 Radom
tel.: 600 165 399**

**Niskie ceny
do uzgodnienia**

e-mail: przewoz.chorych@wp.pl; www.przewozy-niepelnosprawnych.pl

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

**Pielęgniarska Opieka Domowa NFZ
Poradnia Rehabilitacji NFZ i odpłatnie**

specjalista rehabilitacji medycznej

- **Krystyna Gamecka-Stanisławek** - wtorki
- **Andrzej Kozera** - czwartki

**Zakład Rehabilitacji Leczniczej
Radom ul. Główna 12
zabiegi 8-19**

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Zabiegi wodne :
 - aquavibron
 - wirówka
 - kończyn górnych i dolnych
- Krioterapia miejscowa
- Masaże :
 - leczniczy
 - pneumatyczny BOA: wyszczupla, wspomaga odchudzanie, niweluje zaawansowany cellulit, obrzęki i ciężkość kończyn dolnych i górnych (po mastektomii),
 - drenaż limfatyczny
 - kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

Zgłoszenia pacjentów w gabinecie nr 2
od poniedziałku do piątku w godz. 12-15
oraz telefonicznie 48 362 22 45, 48 66 01 001
kom. 601 485 952, 601 341 081

Buszujemy w zbożu, ale rozsądnie

Dokończenie ze str. 7

Na przykład upiec chlebek amarantusowy czy ciasteczka z mąki kasztanowej.

Jeśli już zdecydowaliśmy się na zmiany, naszą przygodę ze zbożami rozpoczniemy od spaceru po okolicznych piekarniach. Sprawdźmy, czy znajdziemy w nich tradycyjny chleb żytni, wypiekany na zakwasie. Kupując bułki, wybierzmy tym razem wersję graham z ziarnami. Jeżeli do sklepu mamy daleko lub nie znaleźliśmy w nim niczego interesującego, pieczmy chleb sami. Wystarczy kupić specjalny

automat, umieścić w nim kilka składników, nacisnąć guziczek i już można się delektować pięknym zapachem. W książkach i na blogach znajdziemy też setki przepisów na wypieki w piekarniku. Staropolskie chleby i włoskie ciabatty. Pieczywo orkiszowe, amarantusowe, dyniowe. Z dodatkiem różnorodnych ziaren, lub wykonane wyłącznie z ziaren, bez użycia mąki. Do wyboru, do koloru.

Nie samym chlebem żyje człowiek. To zdanie powinno towarzyszyć nam zwłaszcza podczas pierwszych śniadań.

Poranek to doskonały moment na ryż, płatki i kasze. Wystarczy ugotować je na mleku lub na wodzie i doprawić. Świetnie komponują się z sezonowymi, mrożonymi czy suszonymi owocami. Pasują do nich różnego rodzaju orzechy i pestki. Są pyszne, jeśli poleje się je gęstym sokiem owocowym (najlepiej wykonanym własnoręcznie).

Można je też podawać w wersji wytrawnej – na słońcu, z warzywami. Najłatwiej z dodatkami jest oczywiście latem i jesienią. Wśród „zimowych” przepisów znajduje się na przykład owsianka z płatkami migdałowymi, albo kasza jagłana z kawałkami ananasa i wiórkami kokosowymi. Ugotowany ryż podamy wtedy z tartym jabłkiem i cynamonem. Hitem wśród dzieci mogą stać się „sezamki” – płatki kukurydziane zmieszane z jogurtem naturalnym, miodem i ziarnem sezamu. Rodzice też powinni być zadowoleni. Dania te są zdrowe, a ich przygotowanie bywa szybsze, niż wykonanie kanapek.

Nowinki zbożowe mogą pojawić się również podczas obiadu. Częściej używajmy kasz ugotowanych na sypko, na przykład jagłanej, jęczmiennej czy gryczanej (zwłaszcza tej niepalonej). Świetnie sprawdzają się przy nich sosy albo cebul-

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

NEUROPULS
Radom ul. Krakowska 5/7 lok.7
tel.: 48 331 19 58

PORADNIE

- NEUROLOGICZNA
- padaczki - zaburzeń pamięci
- PSYCHIATRYCZNA
- PSYCHOLOG

NFZ

DOPPLER COLOR
tętnic szyjnych i kręgowych
ECHO SERCA

USG tarczycy, jamy brzusznej, stawów u dorosłych (barkowe, kolanowe), stawów biodrowe u dzieci **EEG**

PON. 8-18, WT. CZW. 13-18, ŚR. PT. 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:
poniedziałki 16 - 18

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

wtorki 16 - 18
Przysucha, ul. Warszawska 25
tel. 0606731821

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom
ul. Niedziałkowskiego 24 ☎ **604 930 232**

SPECJALISTA NEUROLOG
Katarzyna Głód-Socha

gabinet neurologiczny oraz wizyty domowe

Czwartki od 15.30 - Przychodnia Śródmieście 1,
Radom, ul. Staszica 6/8
zapisy tel.: 48 363 46 14, 694138928

Gabinet Neurologiczny i Leczenia Zaburzeń Pamięci

lek. specjalista. neurolog
Beata Topolska-Kordys

przyjmuje
Radom ul Klonowica 10/12
w środy od 14-16

zapisy telefoniczne
od pon-piąt od 15-17

tel. 603-055-125

GABINET NEUROLOGICZNY

Radom, ul. KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04

Pracownia EMG
spec. neurolog Grzegorz Jurkiewicz

telefoniczna rejestracja pacjentów
codziennie w godzinach 14 - 20

tel. 694 364 364

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 „Pawilony Rosa” NZOZ MAX-MED
Grójec, ul. P. Skargi 10, gab. 159 PCMG
Ostrowiec Świętokrzyski, ul. Kopernika 14 gab. 113 NZOZ NOVOMED

Prywatna Specjalistyczna Praktyka Lekarska

lek. med. **Adam Zagata**
specjalista neurochirurg

przyjmuje: Radom, ul. Królewska 15 A
poniedziałek od 17
zapisy tel. 48 333 28 74, 607 078 036

GABINET LEKARSKI NEUROLOGICZNY

Dr n. med. **KRZYSZTOF NADGRODKIEWICZ**
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 8 - 17
tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

kowa okrasa. Zwykły makaron możemy zastąpić pełnoziarnistym lub wręcz orkiszowym czy ryżowym.

Zamiast białego ryżu użyjmy odmian bogatszych w związki mineralne, błonnik i witaminy. Ryż poddawany wstępnej obróbce przy pomocy pary wodnej („Parboiled”) traci mniej witamin podczas gotowania. Niepolerowany ryż brązowy zawiera najcenniejszą, a niestety zwykle traconą, część ziarna – łuski. Na konsekwencję czekają też inne rodzaje ryżu, często z nim bliżej niespokrewnione, takie jak dziki ryż czy komosa ryżowa.

Eksperymentując z jadłospisem, powinniśmy pamiętać o jeszcze jednym pewniku. Dużym błędem są pochopne i nieprzemyślane zmiany w żywieniu. Przede wszystkim powinniśmy zastanowić się, czym kierujemy się, poszukując nowej diety. Czy ma to być sposób na lepsze samopoczucie i zdrowszy tryb życia, czy też chcemy wyleczyć już istniejący stan chorobowy? Przyjrzyjmy się niepokojącym nas objawom. Przewlekłe zaburzenia żołądkowo-jelitowe, powracająca wysypka czy nagły spadek masy ciała powinny być skonsultowane z lekarzem. Wprowadzenie nowych produktów przy problemach z wchłanianiem czy nietolerancji pokarmowej może nam poważnie zaszkodzić. Dodatkowo stosowana przed diagnozą dieta bezglutenowa może zafałszować wyniki badań. Nastąpi częściowe wyleczenie, w efekcie czego lekarze nie stwierdzą nieprawidłowości i nie zalecą żadnych ograniczeń. Po ponownym włączeniu produktów zawierających gluten objawy choroby powrócą.

Przy eksperymentach gastronomicznych powinniśmy uważać nawet jeśli jesteśmy idealnie zdrowi. Podejmując działania, zastanówmy się, czy mają one sens – czy faktycznie dzięki nim posiłki będą bardziej urozmaicone i bliższe natury.

Błędem jest na przykład nieuważne używanie produktów wtórnie pozbawianych glutenu, przeznaczonych dla chorych na celiakię i alergię. Zostały wytworzone z mąki silnie przekształconej, często też zawierają różnego typu dodatki poprawiające smak i konsystencję. Dla ludzi zdrowych są gorszą alternatywą niż świeże, dobre jakościowo wypieki. Podobnie – proste usunięcie z jadłospisu całej grupy produktów może doprowadzić do poważnych kłopotów. Właśnie taka sytuacja ma miejsce, gdy rezygnujemy z wszechobecnych wyrobów pszennych i nie zastąpimy ich zamiennikami wykonanymi z innych zbóż. W poszukiwaniu lepszego samopoczucia niechętnie zafundujemy sobie zaburzenia gospodarki mineralnej, bóle głowy i zaparcia. Nie traćmy więc głowy, by nie stracić przy okazji włosów. Buszujemy w zbożu, ale rozsądnie.

Źródło: Deon.pl

J/0603

like my smile
profesjonalne artykuły do
higieny & pielęgnacji jamy ustnej



www.likemysmile.pl

Panoramica
pracownia radiologiczna

B/0602

Panoramica 3D
pracownia radiologiczna



- Wykonujemy zdjęcia:
pantomograficzne
cefalometryczne
zatok
- Tomografia najwyższej
precyzji i najniższej dawki
promieniowania
- Tomografia zatok i dróg
oddechowych w obszarze głowy
- Tomografia CBCT
dla stomatologii i laryngologii.

www.panoramica.pl
26-600 Radom, ul. Okulickiego 48
tel. +48 48 679 61 71

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

Kilka słów na temat naszego ciała

Przyzwyczajiliśmy się – albo zostaliśmy przyzwyczajeni – do napełniania swojego ciała pokarmem tylko po to, żeby jeść. Dlaczego nie zaczniemy liczyć się z tą jakże

piękną i jakże delikatną maszyną, jaką jest ludzkie ciało?

Nie powinniśmy żyć po to, aby jeść, ale jeść po to, aby żyć, oddzielając poży-

wienie dające życiową siłę od pokarmów pozbawionych siły vitalnej; zwracając uwagę na to, czy dwa pokarmy można ze sobą połączyć; oceniając sposób konserwacji oraz użyte dodatki, substancje barwiące.

Milczeniem otaczamy także stres i napięcia, na jakie narażamy nasze ciało. W tym wypadku zdajemy sobie sprawę, że przesadziliśmy dopiero wtedy, gdy ponieśliśmy wielką szkodę, jaką jest zawał albo nowotwór. Często jest już za późno. Nawet maszyna tak mocna jak ludzkie ciało, może zostać nieodwracalnie zniszczona. Dlaczego tak się dzieje? Dlatego, że brak nam pozytywnej opinii o sobie samych.

Spotkałem wiele osób obciążonych przeszłością albo uwarunkowanych przez nią do tego stopnia, że nie chciały stawić czoła życiu czy zmienić go. Lenistwo i przyzwyczajenie sprawiają, że nie żyjemy jak główni bohaterowie przedstawienia, ale jak widzowie.

Prawie wszystkich ludzi, którzy wchodzą do mojego gabinetu, pytam, dlaczego postanowili się ze mną spotkać. Odpowiadają niezawodnie: aby otrzymać od pana pomoc. Daję im wtedy do zrozumienia, że nikt nie może nam dać potrzebnej pomocy. Każdy z nas musi sam zagłębić się w siebie – tylko tam można odnaleźć rozwiązanie swoich problemów. Ja, Valerio Albisetti, mogę jedynie dostarczyć narzędzi, potrzebnych ludziom do odnalezienia samych siebie.

To tak, jak w tej historyjce o głodnym człowieku, który – znalazłszy się na brzegu rzeki – zobaczył wędkarza. Poprosił go o rybę i wędkarz mu ją dał. Głodny człowiek zjadł rybę. Ale nazajutrz zjawił się znowu, znowu był głodny i nie miał jedzenia. Zobaczył innego wędkarza. Podszedł do niego i poprosił o coś do jedzenia. Tamten spojrzał na niego, polecił mu usiąść i nauczył go łowić ryby. Od tej pory głodny

ZATRUDNIĘ LEKARZA GINEKOLOGA

szczególne informacje
tel. 509 158 081

Y/0156

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 **tel. kom. 601 950 410**

G/0102

WROMED

PRAKTYKA LEKARSKA

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik

ENDOKRYNOLOG

szczepienia przeciwko rakowi szyjki macicy

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych

ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek
od godziny 15

poniedziałek od 13
środa, czwartek od 15

zapisy od godziny 10

Badania USG

- gruczoły piersiowe
- ginekologia i położnictwo 3/4D

Biopsje pod kontrolą USG

- tarczycy
- gruczołów piersiowych
- EKG

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Gabinet Medycyny Estetycznej

- **Laseroterapia** - usuwanie zbędnego owłosienia i zmian naczyniowych
- **Peelingi lecznicze** - usuwanie zmarszczek, blizn potrądzikowych
- **Mezoterapia** - leczenie rozstępów, cellulitu, łysienia, biorewitalizacja skóry
- **Stosowanie wypełniaczy z kwasu hialuronowego** - wypełnianie zmarszczek, modelowanie i powiększanie ust, wypełnianie bruzd nosowych, opadających kącików ust, modelowanie owalu twarzy, powiększanie i modelowanie piersi.
- **Leczenie zmarszczek** mimicznych preparatem **BOTOX**
- **Makijaż permanentny**

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

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

**GABINET PSYCHOTERAPII
ANALITYCZNEJ (ul. Traugutta 61)**
mgr **Dorota Kosman**

psychoterapia osób dorosłych i młodzieży
pomoc w związku z trudnościami emocjonalnymi
i różnymi objawami (lęki, depresja, nerwice,
natręctwa, objawy somatyczne, zaburzenia jedzenia)

Spotkania umawiane tylko telefonicznie
tel. 606 45 73 99

Katarzyna Molendowska
specjalista psychiatra
psychoterapeuta

Przychodnia "Zamłynie"
Radom ul. Klonowica 10/12

**również
WIZYTY DOMOWE**

tel. 600 466 638, e-mail: centiped@poczta.fm

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**
lekarz specjalista psychiatra lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466 tel: 502 258 348

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

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

pon. - pt. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25, 48 377 80 84

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra

przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. 695 757 775

człowiek przestał odczuwać głód. Nauczył się zdobywać pożywienie. Chciałbym być właśnie jak ten wędkarz dla wszystkich tych, którzy spotykają mnie w swoim życiu.

A zatem ci wszyscy, którzy umięją powiedzieć wyłącznie „potrzebuję pomocy”, nie są nikim innym jak tylko ludźmi leniwymi, którzy nie chcą wykonać wysiłku zanalizowania siebie, lecz dążą do obciążania innych odpowiedzialnością za własne problemy. Ludzie ci nigdy nie będą wolni, niezależni, ale kierowani, zdominowani przez innych. Nigdy nie nauczą się decydować. Będą zawsze potrzebować

innych, żeby zdecydowali o ich życiu.

Aby natomiast przeżyć swoje życie jak bohater, trzeba postanowić, że się je przeżyje. A postanowić, to nie to samo co realizować. Trzeba ustalić cel i pragnąć go. Ale aby coś osiągnąć, trzeba to zdobywać. A zdobywanie jest z reguły powolne, nigdy nie dokonuje się szybko. Zatem – po ustaleniu celu – nasz wysiłek powinien być ciągły, stały, aż do jego zdobycia

PAP – Nauka w Polsce
Źródło: Deon.pl

TWP Medyczna Szkoła Policealna dla Dorosłych

**terapeuta zajęciowy
technik masażysta
opiekun medyczny**

CZESNE 0 zł

ZAPRASZAMY

„SZKOŁA MARZEŃ” – Nowa oferta TWP na rok szkolny 2016/2017:
Jedyna taka szkoła podstawowa w Radomiu!
www.twp.radom.pl - tel. 48/362-26-28

Zielona herbata i jej nieocenione właściwości

Zielona herbata, popularna w Azji, ale także chętnie spożywana przez Polaków, jest źródłem związków biologicznie aktywnych, oddziałujących na organizm człowieka wszechstronnie – oceniają naukowcy. Potencjalnie może obniżyć ryzyko zachorowalności na raka i miażdżycę.

Zielona herbata w naszym kręgu kulturowym nie zawsze jest akceptowalna, jednym smakuje, innym nie, ale w Azji bez zielonej herbaty nikt się nie obejdzie, mieszkańcy Azji wypijają 5-6 czarek dziennie – twierdzi prof. Ryszard Amarowicz kie-

rownik Zakładu Chemicznych i Fizycznych Właściwości Żywności.

Według naukowców zielona herbata jest źródłem dwóch zasadniczych rodzajów związków. Pierwszy tokoferol, ten sam związek, który występuje w kawie. W odniesieniu do herbaty określany jest jako teina. Druga grupa to związki fenolowe – katechiny.

Teina jest związkiem psychoaktywnym, po spożyciu herbaty uczucie zmęczenia ustępuje, nasza aktywność wzrasta, wystrza nam się umysł, wzrasta koncentracja, niektórzy uważają, że picie zielonej herbaty opóźnia demencję albo działa zapobiegawczo w chorobach neurodegeneracyjnych takich jak choroba Parkinsona czy Alzheimera. Co ciekawe, od zielonej herbaty można się, tak jak od kawy, uzależnić – wyjaśnił prof. Amarowicz.

Drugą klasą związków są związki fenolowe, które w przypadku zielonej herbaty

noszą nazwę katechin. Wykazują aktywność przeciwutleniającą i jako naturalne przeciwutleniacze „wymiatają” wolne rodniki

z naszego organizmu. Tym samym zapobiegają wielu chorobom. Niestety, wprowadzanie katechin w zielonej herbacie jest dużo, ale ich przyswajalność przez ludzki organizm jest niska.

Jak podkreślił prof. Amarowicz katechiny mogą chronić „zły chole-

sterol” przed utlenianiem, a taki proces rozpoczyna zmiany miażdżycowe u człowieka. Poza tym, picie zielonej herbaty podwyższa zawartość we krwi „dobrego cholesterolu”.

– Są pewne ogólne przekonania o wpływie picia zielonej herbaty na organizm człowieka. Powszechnie uważa się, że działa ona antynowotworowo i antymiażdżycowo – ocenia prof. Amarowicz.

Do takich powszechnych przekonań odniosła się 10 lat temu mająca bardzo silną pozycję w USA tamtejsza rządowa Agencja ds. Żywności i Leków – FDA. Agencja zajmuje się opiniowaniem produktów wchodzących na amerykański rynek. Wydając opinię o produktach czy lekach bierze pod uwagę możliwie wszystkie dostępne wyniki badań naukowych na ten temat.

W 2005 roku FDA, odpowiadając na życzenie wytwórców zielonej herbaty, stwierdziła, że ma wiarygodnych dowodów na to, aby picie zielonej herbaty łączyć z obniżeniem zachorowalności na pewne rodzaje raka: płuc, jelit, przełyku, trzustki i jajników. FDA podkreśliła także wówczas, że są ograniczone dowody przemawiające za tym, że picie zielonej herbaty pozytywne wpływa na zapobieganie raka piersi i prostaty. Rok później ta sama organizacja podała, że nie ma dowodów na to, iż można



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usunięcie brodawek
wirusowych
Usunięcie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl

M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista neurochirurgii

Prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURGIA

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
wtorki od godz. 15
rejestracja, tel. 483651113, 693423363

Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
wtorki i czwartki
rejestracja, tel. 48 366 11 72

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:
tel. 608460030

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

GABINET NEUROLOGICZNY

MAŁGORZATA ZIOŁEK

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul. Kelles Krauza 32
tel. 48 36 229 83

łączyć picie zielonej herbaty ze zmniejszonym ryzykiem chorób układu krążenia. W tym samym roku organizacja wydała jednak pozytywną opinię o maści wytwarzanej na bazie zielonej herbaty.

Jak podał prof. Amarowicz, istnieją jednak badania, które wskazują na pozytywny wpływ zielonej herbaty. Przeprowadzając badania na zwierzętach zauważono, że u myszy zielona herbata o 50 proc. hamowała rozwój raka jelit. W Japonii przez kilkanaście lat obserwowano grupę 40 tys. ludzi. Okazało się, że w tej grupie umieralność z powodu chorób układu krążenia u osób, które piły co najmniej 5 filiżanek zielonej herbaty, było o 25 proc. niższe niż u pozostałych.

Jak podkreślił, są także dowody na to, że zielona herbata przyspiesza nawet o kilkanaście procent spalanie tłuszczów w organizmie człowieka. Japończycy wykazali, że picie zielonej herbaty przyczynia się do spalania tłuszczu w naszym organizmie. Dlatego właśnie ekstrakty związków fenolowych są składnikiem preparatów na odchudzanie.

Według naukowców picie zielonej herbaty podwyższa również wrażliwość na insulinę w organizmie człowieka. Napój chroni w ten sposób przed cukrzycą. Katechiny zawarte w zielonej herbacie działają również antyzapalnie i antybakteryjnie.



monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu

**gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych**

Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl

REH-COMPLEX
Michał Paprocki
FIZJOTERAPEUTA

Specjalista ds. bezoperacyjnego leczenia skolioz Metodą F.E.D.®

Leczenie bólów kręgosłupa metodą McKenziego
Rehabilitacja osób metodą PNF
Konsultacje, dojazd do pacjenta

www.reh-complex.pl
Tel: 798-802-717

„CHROBREGO”

NZOZ
Elżbieta Stachura

e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
- hospicjum domowe (NFZ)

Wypożyczanie sprzętu medycznego

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoodleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul Chrobrego 54 lok nr 6

**Zgłoszenia Pacjentów
od poniedziałku do piątku w godz. 8 - 16
lub telefonicznie w godz. 8 - 20
tel./fax 48 364 04 53, tel. kom. 608 806 402**

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

- wirówka kończyn dolnych i górnych
 - krioterapia
 - masaż leczniczy
 - drenaż limfatyczny
 - kinezyterapia
 - elektrolecznictwo
 - ultradźwięki
 - magnetoterapia
 - laseroterapia
 - światłolecznictwo
- NFZ i odpłatnie**

**REHABILITACJA
W DOMU PACJENTA**

PAP - Nauka w Polsce
*Badania nad zieloną herbata, jej właściwościami prozdrowotnymi, potencjałem przeciwutleniającym oraz wpływem związków w niej zawartych na mikroflorę przewodu pokarmowego prowadzą naukowcy z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie. Zajmują się także badaniem właściwości sensorycznych zielonej herbaty
ródło: Deon.pl

TERAPIA KRĘGOSŁUPA I KOŃCZYN

Artur Kieloch

mgr Rehabilitacji Ruchowej

Terapeuta Uwierzytelniony
Międzynarodowego Instytutu McKenzie,
Licencjonowany w USA fizjoterapeuta



Gabinet:
Radom,
ul. Królowej Jadwigi 2 I
tel. 696 018 999



**GABINET
REHABILITACJI**
Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podwórzu Domu Rzemiosła



Wykwalifikowani terapeuci, bezpłatne konsultacje
tel. 733 390 190
www.fizjosfera.net, e-mail: fizjosfera@wp.pl

REHABILITACJA w CENTRUM RADOMIA ul. Kelles-Krauz 32



czynne od pon.-pt.
w godz. 8-19
tel: 448 360-11-44,
534-530-430

PORADY LEKARSKIE:

- lek. med. Anna Mazurkiewicz
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ
- lek. med. Małgorzata Grel
SPECJALISTA REHABILITACJI MEDYCZNEJ

- ZABIEGI WODNE - AQUAVIBRON
- MASAŻ WIROWY
- MASAŻ PNEUMATYCZNY BOA
- FALA UDERZENIOWA
- OKŁADY PARAFANGO
- KRIOTERAPIA MIEJSCOWA
- LASEROTERAPIA
- BIOPTRON - SOLLUX
- MASAŻ LECZNICZY
- KINEZYTERAPIA - ELEKTROTHERAPIA

UMOWA z NFZ

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**

REHABILITACJA

ZDROWIE

REHABILITACJA

RÓŻNE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Kompleks Opiekuńczy u Sępniów Renata Chwaścińska



Kozia Wola 95, 26-220 Sęporków
tel. 692-168-409

Województwo świętokrzyskie

www.ustepniow.pl

e-mail: ustepniow@gmail.com

Misją placówki jest zapewnienie najwyższych standardów w opiece nad osobami starszymi poprzez przygotowanie komfortowych warunków mieszkalnych, zatrudnienie wykwalifikowanego personelu oraz dbanie o rodzinny i ciepły klimat.

Oferata placówki skierowana jest zarówno do aktywnych seniorów, którzy chcą dbać o swoją sprawność fizyczną i intelektualną, jak również do osób wymagających kompleksowej opieki pielęgniarstwa, medycznej i rehabilitacyjnej.

Miejsce stworzone z myślą o osobach starszych, zapewnieniu im spokojnej, bezpiecznej, godnej i szczęśliwej starości.

1/0618



Specjalistyczne Usługi Pielęgniarskie w Miejscu Wezwania

mgr Paulina Szymańska

ŚWIADCZY USŁUGI:

- iniekcje (zastrzyki)
- domięśniowe, dożylnie, podskórne
- założenie wenflonu i podłączenie kroplówki
- cewnikowanie kobiet i mężczyzn
- zakładanie sondy do żołądka
- lewatywa
- toaleta drzewa oskrzelowego
- edukacja zdrowotna
- inne czynności pielęgniarstwa

tel. 609-114-136

Y/0629

NZOZ **ESSAMED** Anna Sosińska

Radom

ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z

GABINET

REHABILITACJI LECZNICZEJ

(pełny zakres usług) **NFZ** i odpłatnie

REHABILITACJA W DOMU PACJENTA

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**Prywatne zabiegi pielęgniarstwa
w domu pacjenta**

(również w soboty i niedziele)

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE

codziennie w godz 8-18

48 360 74 52, 600 766 982

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-16

P/0436

Te ryby mogą szkodzić naszemu zdrowiu

Najpopularniejszy sposób przyrządzania ryb – smażenie panierowanych w mące czy tartej bułce musi odejść w zapomnienie; w ten sposób traci się wartościowe kwasy omega3. Najzdrowszy sposób przyrządzania to grillowanie, gotowanie albo pieczenie – uważają naukowcy.

Jak przekonuje dr Radosław Kowalski z Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie Polacy muszą zmienić sposób przyrządzania ryb.

– Dominująca ryba w panierce musi odejść w niepamięć. Panierowanie ryb w bułce tartej lub mące, a następnie jej smażenie w oleju prowadzi nie tylko do największych strat w zawartości kwasów omega3, bo szybko się one utleniają, ale także wprowadza węglowodany i tłuszcz

czne wielonienasycone długołańcuchowe, mniej korzystne dla naszego zdrowia – podkreślił dr Kowalski.

Jak wyjaśnił naukowiec, najlepszymi sposobami przyrządzenia ryb są: gotowanie, pieczenie i grillowanie. Do gotowania dobrze wykorzystać ryby chude i średnio tłuste takie jak okoniowate czy karpowate. Doskonale do gotowania nadają się także flądry i dorsze. Nie bójmy się dodatku cukru do zup rybnych. Cukry, poza walorami smakowymi, stabilizują kwasy tłuszczowe w wysokich i niskich temperaturach. Imbir i czosnek to także dodatki, które poprawiają nie tylko walory smakowe gotowanych ryb, ale i zdrowotne.

Do pieczenia doskonale nadają się karp czy pstrąg. Także większość ryb morskich np. dorada, labraks czy morszczuk.

Niewielki dodatek masła w tym przypadku jest zdecydowanie mniej szkodliwy niż olej w czasie smażenia.

Grillowanie to domena ryb tłustych. Pamiętajmy, by rybę grillowaną doprawiać po przyrządzeniu, a nie przed. Najlepiej na grilla nadają się makrele i łososie. Grillować możemy w domu wykorzystując piekarnik. Pod rybę ustawioną na ruszcie, należy w takim wypadku wstawić foremkę z wodą, zapobiegnie to zabrudzeniu piekarnika przez ściekający tłuszcz oraz pozwoli na utrzymanie odpowiedniej wilgotności grillowanej ryby.

Dla odważnych pozostaje jeszcze zjadanie ryb w stanie surowym. Surowe rybne mięso jest lekkostrawne. Musimy jednak pamiętać, że tylko świeże. Nie należy także na surowo zjadać ryb żyjących w jeziorach i rzekach, gdzie występują wodne ślimaki. Mogą one bowiem być nosicielami pośrednimi tasiemca nieuzbrojonego.

Ryby pochodzące z hodowli są zdecydowanie bezpieczniejsze na wodach śródlądowych. Profesjonalni dostawcy ryb do spożycia w stanie surowym, stosują głębokie mrożenie (do temperatury około -80°C), by unieszkodliwić ewentualne pasożyty.

Jak przypomina dr Radosław Kowalski ryby można spożywać w każdym wieku, jednakże ich udział w diecie jest szczególnie ważny w przypadku dzieci, gdyż kwasy omega3 zawarte w ich mięsie służą prawidłowemu rozwojowi układu nerwowego. Dowiedzono zależ-

NZOZ **MAR-MED**

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarstwa
w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE

**OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĄ 509 514 811**

P/0536

„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

ność pomiędzy inteligencją, a zawartością kwasów omega3 w diecie, zwłaszcza w okresie dzieciństwa.

Osoby starsze także powinny zwracać uwagę na obecność w ich diecie ryb. W ich przypadku kwasy omega3 mogą pomóc utrzymać zdolności intelektualne, a nawet pomóc w jej dłuższym zachowaniu osobom chorym na Alzheimer'a.

Poza kwasami tłuszczowymi, ryby to cenne źródło łatwo przyswajalnego białka z dominacją cennych aminokwasów siarkowych (metionina, cysteina). Ten doskonały skład białkowo-lipidowy ryb sprawia, że ryby i owoce morza są najlepiej strawnym pokarmem pochodzenia zwierzęcego.

Jako, że większość ryb jest zdecydowanie zdrowa, łatwiej wymienić gatunki, których spożywanie w dużych ilościach, może być szkodliwe. Nie chodzi tutaj w zasadzie o gatunki, a raczej ryby z konkretnych siedlisk, gdzie środowisko uległo znacznemu skażeniu – zaznaczył dr Kowalski.

Takimi rybami są wszystkie gatunki bentosoficzne (żerujące w dnie) Bałtyku – takie jak płastugi i flądry oraz dorsz. Ich spożywanie w niewielkich „okazyjnych” ilościach, nie przynosi szkód, więc nie trzeba unikać ich w czasie swego pobytu nad morzem. Negatywny efekt mógłby się

objawić dopiero przy niemal codziennym ich spożywaniu – dodał.

Z ryb oceanicznych największa kumulacja metali ciężkich zazwyczaj dotyczy ryb znajdujące się na szczycie drabiny troficznej, czyli drapieżniki. Im dłużej żyją, tym większa kumulacja zanieczyszczeń w ich mięsie. Z tego względu wstrzemięźliwość podobną jak w przypadku spożywania ryb bałtyckich należy zachować przy spożywaniu tuńczyków.

Są także ryby, które żyją dosyć krótko i bytują w toni wodnej, gdzie zanieczyszczenia nie ulegają nagromadzeniu. Takie

„zdrowe” ryby to sardele i makrele. Są to ryby, u których oznacza się najwyższe stężenia kwasów z rodziny omega3 i można je jeść w niemal nieograniczonych ilościach. Należy jednak pamiętać, że są to ryby tłuste. A tłuszcz, nawet najzdrowszy, w nadmiarze także jest szkodliwy. Warto dietę rybną budować na obecności w niej zarówno gatunków tłustych jak i chudych. Nic tak nie poprawia długości życia jak urozmaicona dieta. Każda mono-dieta, niesie ze sobą więcej szkód niż korzyści – przekonuje dr Kowalski.

Źródło: Deon.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- neurologopedzi • oligofrenopedagodzy
- pedagogi • surdopedagodzy
- psychologowie • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomaganie rozwoju

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIECIE,
w tym o potrzebie
wczesnego wspomaganie rozwoju,
odroczeniu od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.

UWAGA ZMIANA ADRESU! zapraszamy do nowej siedziby Radom ul. Główna 12 I piętro

Budynek mieści się między ulicą Główną a Klonowicą,
wejście z tyłu budynku, drugie drzwi za apteką

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
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- 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.

UWAGA: na wniosek rodzica, rehabilitacja może odbywać się w środowisku rodzinnym.

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

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

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

Kompleksowa opieka lekarska

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**mgr **LENA KRAJEWSKA**
mikrobiologRadom, ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25, tel. 48 377 80 84
przyjęciacodziennie 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

Laboratorium posiada Międzynarodowy Certyfikat

LABQUALITY - HELSINKI ISO 9002

specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

LABORATORIUM MEDYCZNE

Radom, ul. Struga 19/21

tel. 48 363 45 66

analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

LABORATORIUM WYKONUJE BADANIA Z ZAKRESU:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

więcej na www.baldys-lab.eu

Obalamy mity na temat zdrowego jedzenia!

Szpinaku nie trzeba gloryfikować, bo przyswajamy tylko 1 proc. zawartego w nim żelaza. Pomidora w sałatce warto ochronić warstwą tłuszczu zanim wkroimy do nich ogórka, który zabierze witaminę C. Nie miejmy też złudzeń co do brązowego cukru, w łyczecze ma tylko 3 kcal. mniej niż biały.

Dobra wiadomość dla tych, których w dzieciństwie prześladowano szpinakiem. –Szpinak od czasu do czasu należy zjeść, ale nie należy go gloryfikować jako wspaniałego źródła żelaza – powiedziała PAP dr hab. Małgorzata Drywień ze Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Produkty roślinne jako źródła żelaza zupełnie się nie sprawdzają. Podobna ilość żelaza, co w szpinaku, znajduje się w wołowinie, jednak z tego pierwszego przyswoimy go tylko 1 proc., a z wołowiny aż 20 proc.

Czy połączenie ogórka z pomidorem może stanowić niebezpieczną mieszankę dla naszego zdrowia? Zupełnie nie, jeśli tylko będziemy się z nimi odpowiednio obchodzili. Niektóre rośliny – w tym zielony ogórek – zawierają enzym, powodujący utlenianie i niszczenie witaminy C. Jeżeli więc kroimy do sałatki – bogate w witaminę C – paprykę czy pomidor, to należy je najpierw połączyć sosem z odrobiną tłuszczu np. oliwą. Ona otoczy i ochroni przed enzymem nasze warzywa. Dopiero potem można wkroić do nich ogórka, który tak ochronionemu pomidrowi nie zabierze witamin.

Dr Drywień zapewnia, że nie należy obawiać się łączenia ze sobą niektórych produktów. Nie ma sensu też stosować diet, które polecają jedzenie oddzielnie poszczególnych produktów. Jeśli jemy

cokolwiek, to automatycznie pojawia się sygnał hormonalny i wytwarzane są odpowiednie enzymy, trawiące poszczególne produkty. – Dlatego nie ma fizjologicznego uzasadnienia, aby nie jeść różnych produktów w jednym posiłku. Wręcz przeciwnie. Są połączenia bardzo korzystne, w których jedne składniki wspierają wchłanianie drugich. Surowe owoce, warzywa jedzone z mięsem powodują, że witamina C zwiększa wchłanianie żelaza. Jeżeli dodamy mleko do kawy, wtedy wapń z mleka blokuje kwas szczawiowy i zabezpiecza przed stratami wapnia w organizmie – wylicza badaczka.

Pij mleko będziesz wielki? Zgadza się, ale tylko w niektórych przypadkach. W naszej części świata, a także dla plemion wędrownych: Beduinów, Tuaregów, Nomadów, mleko jest podstawą wyży-

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



- Cyfrowe zdjęcia RTG: punktowe, pantomograficzne, cefalometryczne, stawów skroniowo-żuchwowych, zatok szczękowych
- Badania tomograficzne CBCT dla stomatologii i laryngologii
- Zdjęcia nosogardła do celów laryngologicznych
- Diagnostyka radiologiczna stawów skroniowo-żuchwowych

ul. Lekarska 2A,
26-600 Radom
tel. 602 660 944www.ortolive.pl
ortolive.janik@gmail.com

USG

dr n.med. **Jarosław Więckowski**
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA: jamy brzusznej, tarczycy,
piersi, prostaty, przeziemiączkowe,
stawów biodrowych, kolanowych,
kolor doppler i inne

BIOPSJE: gruczołów piersiowych,
tarczycy, prostaty

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364-22-66

695434813

Nowy Aparat VOLUSON 730

B/0335

wienia. Jednak większość ludzi na świecie genetycznie nie jest przystosowana do trawienia laktozy, czyli nie może pić mleka. Wśród niektórych grup etnicznych nie może go spożywać 75 proc. populacji, a czasem nawet 100 proc.

– Nie wytwarzają enzymu, który ten cukier trawi. Jest to większość mieszkańców Azji, całe Chiny, na Bliskim Wschodzie – Arabowie, Grecy cypryjscy, Żydzi Aszkenazyjscy, w Afryce mieszkańcy Nigerii, plemiona Hausa i Bantu oraz wszystkie grupy etniczne i rasy mieszkające w Ameryce Południowej i Północnej – powiedziała dr Drywień.

Dobłą tolerancję laktozy wykazuje ok. 30 proc. społeczeństwa na świecie. Do tej grupy należy przede wszystkim rasa kaukaska, wędrowni ludy afrykańskie, w Indiach mieszkańcy Pendżabu i New Delhi. „Mówi się, że z braku słońca u ludów, które zamieszkiwały tereny północne, organizm wytworzył zdolność do zwiększania przyswajalności wapnia z pożywienia m.in. poprzez spożywanie laktozy z mlekiem” – wyjaśniła rozmówczyni PAP.

Nie miejmy złudzeń co do brązowego cukru. Mikroskopijne pozostałości składników mineralnych może zawierać on wtedy, kiedy ma dodatek melasy. Jego kaloryczność też jest niewiele mniej-



affidea
—najważniejsze jest zdrowie

rezonans magnetyczny

Umów się na badanie:
🌐 affidea.pl
☎ 22 44 11 111

Odbierz wyniki online:
⬇ affidea.pl/wyniki-online

Affidea/ NZOZ Diagnosis-Radom
(Budynek Radomskiego Szpitala Specjalistycznego)
ul. Tochtermana 1
RADOM

dia nosis

szą od zwykłego białego cukru. Różnica to 3 kcal mniej w jednej łyżeczce. – Najważniejsza różnica jest w cenie. W dodatku niektórzy producenci, zachęceni popularnością cukru brązowego, po postu barwią biały cukier i nie ma on już nic wspólnego z cukrem nieoczyszczonym – mówi dr Drywień.

Za to spokojnie możemy pić herbatę z cytryną. Wbrew pojawiającym się czasami opiniom nie jest ona aż tak bardzo szkodliwa. Taki pogląd wziął się stąd, że w liściach herbaty i herbacianych torebkach znajduje się aluminium. Można je jednak znaleźć we wszystkich pro-

duktach spożywczych, jest też w powietrzu i wodzie pitnej. – Jeżeli do herbaty dodamy cytryny, to rzeczywiście wtedy więcej aluminium przechodzi do naparu. Ten efekt można zminimalizować, dodając cytrynę dopiero wtedy, kiedy już wyjmemy z niej liście herbaciane i torebkę. Jednak, nawet jeśli tego nie zrobimy, to z herbatą możemy wypić najwyżej 1/50 aluminium spożywanego przez nas w ciągu tygodnia – powiedziała dr Drywień.

PAP - Nauka w Polsce

Źródło: Deon.pl

**PRZYCHODNIA
WETERYNARYJNA**



+48 627 81 81

www.vetcareradom.pl

USG i RTG

system radiografii cyfrowej
diagnostyka laboratoryjna
stomatologia / profilaktyka / chirurgia

PON.-PT. 9⁰⁰-20⁰⁰/SOB. 10⁰⁰-14⁰⁰
ND. 10⁰⁰-12⁰⁰

ul. Rapackiego 12 lok U6

W/0632

Gabinet Weterynaryjny

PROVET

lekarz weterynarii

Katarzyna Zwierzchowska
specjalista chorób psów i kotów

Radom, ul. Policka 2
zapraszam
pon.-pt. 10-18, sob. 10-14,
niedziela po wcześniejszym umówieniu
tel. 692 565 529

W/0628

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

RÓŻNE
www.zdrowko.com

WETERYNARIA
www.zdrowko.com



POWSTAJĄCE CENTRUM HANDLOWE

Wolne powierzchnie

handlowe, biurowe oraz **na Gabinety Lekarskie** do wynajmu.

przy skrzyżowaniu
ulic Struga i Zbrowskiego
(naprzeciwko powstającego
Centrum Sportowego
i przy Akademickim Centrum Zdrowia)

tel. 604 429 341
603 656 597
604 271 357



Niebezpiecznie zdrowa dieta

Ciągła dbałość o zdrowy tryb życia i zdrowe jedzenie może doprowadzić do obsesji. Od niedawna istnieje narzędzie, które także u Polaków pomoże określać związaną z tym nieprawidłowość zwaną „ortoreksją”.

Narzędzie – czyli specjalny kwestionariusz do diagnozowania ortoreksji – opracował prof. Lorenzo Maria Donini z Uniwersytetu La Sapienza w Rzymie. Jego adaptacji do polskich warunków dokonała dr Anna Brytek-Matera ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej

(SWPS) Katowice, współpracująca z Magdaleną Krupą z Ogólnopolskiego Centrum Zaburzeń Odżywiania. Adaptacja do warunków poszczególnych krajów jest konieczna, by tego typu narzędzia dawały miarodajne wyniki – zaznaczyła w rozmowie z PAP dr psycholożka z SWPS.

Jak dodała, dotychczas w Polsce brakowało badań pozwalających sprawdzić, w jakim stopniu problem ortoreksji dotyczy naszego społeczeństwa. – Badając problemy zaburzeń odżywiania na przestrzeni lat mogę zaryzykować stwierdzenie, że w Polsce ortoreksja dotyczy głównie kobiet – zauważa Brytek-Matera.

Z innych jej badań wynika, że sygnały świadczące o obsesji na punkcie zdrowego jedzenia pojawiają się również prawie u 40 proc. pań chorujących na anoreksję. – Dzięki nowemu narzędziu można będzie ten problem dokład-

nie zbadać – podkreśliła.

Z ortoreksją psychiczną mamy do czynienia u osób, w których życiu zaczyna dominować zdrowe jedzenie. Na co dzień takie osoby koncentrują się przede wszystkim na planowaniu, kupowaniu i przygotowaniu posiłków – konieczne tak, żeby było zdrowo. Stopniowo wykluczają też z jadłospisu to, co mogłoby zdrowiu nie służyć. Takie skupienie na jednym temacie sprawia jednocześnie, że coraz mniej uwagi poświęcamy innym, dotychczas ważnym kwestiom, np. pracy, rodzinie czy spotkaniom z przyjaciółmi.

Dlaczego takimi zachowaniami interesują się psychologowie? – Każda obsesja jest nieprawidłowością – tłumaczy dr Brytek-Matera. – Owszem, żyjemy w czasach kultu zdrowia i ładnej sylwetki. A jednak większość z nas pozwala sobie od czasu do czasu na pizzę z przyjaciółmi.

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

Michał Wieczorski
SPECJALISTA
OTOLARYNGOLOG

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

M/0630

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



SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA



26-600 Radom, ul. Focha 12/7
Rejestracja telefoniczna: 608 460 030

dr n. med. Danuta Kucharska
specjalista otolaryngolog
tel. prywatny: 604 226 118

DIAGNOSTYKA I LECZENIE AMBULATORYJNE

chorób uszu, gardła, nosa i krtani
u dzieci i dorosłych

DIAGNOSTYKA I LECZENIE

zaburzeń słuchu u dzieci i dorosłych
zaburzeń głosu i mowy u dzieci i dorosłych

ENDOSKOPOWA OCENA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO

przy pomocy endoskopu giętkiego
KWALIFIKACJA PRZEDOPERACYJNA
w chorobach krtani

M/0130

ZABIEGI OPERACYJNE:

- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usunięcie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania/plastyka podniebienia UPPP
- z wykorzystaniem nowoczesnego aparatu fal radiowych Ellman
- leczenie laserowe i chirurgiczne zmian skórnych (brodawki wirusowe, znamiona barwnikowe, stany przednowotworowe, nowotwory łagodne i złośliwe)

zabiegi komercyjne w nowoczesnych i klimatyzowanych
salach operacyjnych Polmedic ul. Domagalskiego 7 i Osiedlowa 9
cennik Polmedic



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

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

**- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria**

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY

tel.: 48 3442078, 48 3440329

M/0382

Ale jeśli kogoś absorbuje tylko jedna kwestia, jest to nieprawidłowość. Osoba, która zauważa u siebie takie zachowania, powinna podjąć pewne kroki. Najlepiej udać się do psychoterapeuty.

Według ekspertów częstotliwość występowania ortoreksji psychicznej jest różna w różnych regionach. We Włoszech odsetek ludzi, których dotyka ten problem dotyczy głównie kobiet, i według ostatnich badań wynosi ok. 58 proc. W Hiszpanii występuje rzadziej, od 0,5 do 1 proc.

Z badań wynika, że największy problem z tego rodzaju obsesją mają studenci. Na Węgrzech ortoreksja dotyczy prawie 57 proc. studentów, w USA – od 69 proc. do 82 proc. Badania tureckie dowodzą, że zachowania ortorektyczne występują tam u 44 proc. studentów medycyny, 46 proc. lekarzy rezydentów oraz 56 proc. artystów performerów. Z kolei austriackie wyniki pokazują, że symptomy ortoreksji ma nawet ponad 12 proc. austriackich dietetyczek.

Narzędzie do diagnozowania ortoreksji w Polsce składa się z kwestionariusza, który pozwala sprawdzić, jakie czynniki odpowiadają za ortoreksję u danej osoby. Padają tam różne pytania, np.: Czy wybierając produkty spożywcze kierujesz

się troską o zdrowie? Czy myśli o jedzeniu niepokoją cię więcej niż trzy godziny dziennie?

Jak zauważa ekspertka SWPS, polska wersja kwestionariusza jest rzetelna i może mieć praktyczne zastosowanie w pracy klinicznej z osobami uzależnionymi od dbania o własną fizyczność i odżywianie.

– Obsesja zdrowego jedzenia wiąże się z selekcją żywności, i w konsekwencji długofalowej może prowadzić nie tylko do spadku masy ciała i niedożywienia, ale również do obniżenia nastroju i izolacji społecznej – konkluduje dr Brytek-Matera. W jej badaniu związanym z adaptacją kwestionariusza wzięło udział 400 osób w wieku 18-35 lat. Wyniki zostały opublikowane w międzynarodowym czasopiśmie naukowym „Eating and Weight-Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity” w 2014 r.

PAP – Nauka w Polsce

Źródło: Deon.pl

"DORadca"

Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411

Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B

Prowadzenie:

- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT

Porady podatkowe, konsultacje,
sporządzanie opinii,
optymalizacja podatkowa,
w tym również dla aptek,
firm farmaceutycznych,
praktyk lekarskich i stomatologicznych.

tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761

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

ZBIGNIEW KUPIS

- specjalista chirurgii ogólnej
chirurgii naczyniowej i angiologii

Leczenie przewlekłej niewydolności żylnych
i miażdżycy kończyn dolnych:

- Laserowe (EVLT, RF) i klasyczne operacje żyłaków
- Skleroterapia żyłaków z użyciem piany
- Kompresjoterapia
- Leczenie owrzodzeń żylnych i trudno gojących się ran
- Leczenie wewnątrznaczyniowe
- Leczenie zespołu stopy cukrzycowej
- USG Doppler żył i tętnic kończyn donych

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



48 363 33 73
603 612 943

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

OPARZENIA OWRZODZENIA ODLEŻYNY

przyjmuje w Radomiu:

ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18

ul. Struga 57a

poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17

tel: 601-969-786; 48 345-00-51

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej
proktolog

- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żyłaków odbytu metodą HEMORON
- wzrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- Porady lekarskie, konsultacje, wizyty domowe

ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129

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

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Uwaga! Nowa Lokalizacja!

zaprasza codziennie:

pon, śr, czw, pt 8-15, wt 12-18

w ramach NFZ

diagnostyka nietrzymania moczu
badania urodynamiczne

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

PRYWATNY GABINET CHIRURGII
OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej
specj. chirurgii onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje,
drobne zabiegi chirurgiczne
jednego dnia, choroby piersi
rejestracja:

tel. 48 369 95 17, 502 164 392

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista chirurgii ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
Radom ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Środa w godz. 16-18

tel 48 363 33 73, 603 612 943; tel. 602 66 88 31 po godz.19

USG

DOPPLER naczyń
operacje żyłaków
skleroterapia
termoablacja
RF-celon

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny

Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. **48 366 76 17**

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

Zaburzenia chodu

Dokończenie artykułu z poprzedniego
242 nr Zdrowka.



Piotr Kliszcz
lek. med., ortopeda
i traumatolog,
specjalista rehabilita-
cji medycznej.
Pasjonat nurkowania,
fotograf, twórca pod-
wodnych pejzaży.

pkliszcz50@gmail.com

CZYNNOŚCIOWE (ODWRACALNE) ZABURZENIA FUNKCJI STÓP

Podwichnięcie stawów skokowych

Objawem jest nadmierne wystawianie kostki przyśrodkowej do środka i jej zbliżaniem się do podłoża (szczególnie w fazie obciążania stopy podczas chodu), najczęściej występuje jednocześnie koślawe ustawienie pięty. Powstaje nieprawidłowe przemieszczenie wobec siebie powierzchni stawowych tworzących staw skokowy. Powoduje to zaburzenie funkcji stopy, opadnię-

cie łuku podłużnego i płaskostopie czynnościowe. Pojawia się zwykle po zaniku poduszki tłuszczowej około 4 roku życia, może jednak występować u dziecka w okresie nauki chodzenia (szczególnie u dzieci z dużą masą ciała, lub gdy dziecko zaczęło zbyt szybko chodzić. Problem ten dotyczy szczególnie grupy dzieci z zespołem zwiększonej wiotkości aparatu więzadłowego (ok. 10-15% populacji). Zwiększona wiotkość (elastyczność, rozciągliwość) może dotyczyć tylko stawów skokowych lub wielu stawów (np. stawy

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok 7 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

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

Lekarz stomatolog

Marta Adamowicz-Brożek

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

ORTO-LIVE

M. JANIK - PODGÓRSKA

Lekarz stomatolog
dr n.med.

Anna Kochanek-Leśniewska

SPECJALISTA
PROTETYKI STOMATOLOGICZNEJ

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.

602 660 944

Radom ul. Lekarska 2A

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

AURUM DENT

RADOM UL. PAMIĘCI KATYŃIA 12A/1

TEL. 530 704 300

48 369 99 00

GABINET DENTYSTYCZNY

www.aurumdent.pl

LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

BADANIA **USG**

również
WIZYTY DOMOWE

wtorek 14⁰⁰ - 15⁰⁰ środa 15³⁰ - 17⁰⁰

Tel. dom. 48 385-11-42 tel. kom. 603208589

GABINET PEDIATRYCZNY

wizyty domowe

MARTA NAZIMEK

specjalista chorób dzieci, diabetolog

tel. 696 50 15 15

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**

kolanowe wyginają się do tyłu ponad 15 stopni - nadmierny przeprost kolan, stawy łokciowe wyginają się do tyłu ponad 15 stopni, dziecko jest w stanie dotknąć kciukiem do przedramienia, bez problemu robi szpagat lub dostaje stopą do głowy). Zespół w zdecydowanej większości dotyczy dziewczynek. Jego stopień nasilenia może być różny i częściowo zmieniać się z wiekiem. Różnice mogą dotyczyć nawet stóp u tego samego dziecka. Jeśli jedna stopa jest bardziej „spłaszczona” od drugiej może to powodować skrócenie czynnościowe całej kończyny dolnej (nawet o 10mm!) i oprócz zaburzeń chodu powodować zmianę ustawienia miednicy i powstawanie wtórnej skoliozy.

Podwichnięcie stawów skokowych zaburza wydolność i estetykę chodu, powoduje powstawanie płaskostopia początkowo czynnościowego (które z wiekiem może się utrwalić), dolegliwości bólowe ze strony łydek i stóp, powoduje powstawanie lub zwiększa istniejącą koślawość kolan, z wiekiem może powodować powstawanie i narastanie deformacji przodostopia (paluchy koślawe, palce młotkowate, poszerzenie przodostopia, powstawanie odcisków i modzelei). Objawy mogą być wyraźnie widoczne u małego dziecka (ok. 18miesiąca życia), pojawić się ok 4 roku życia, wystąpić (lub nasilić się w okresach przyspieszonego wzrostu stóp na długość.

Postępowanie uzależnione jest od wieku dziecka, stopnia nasilenia zmian i zaburzenia funkcji chodu, ewentualnego współistnienia miejscowej lub uogólnionej wiotkości więzadłowej.

ortodonta

lek. stom. **Magdalena Wiosna**

SPECJALISTA ORTODONTA

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

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

☎ **605 384 773**

lek. stom. **Mateusz Wiosna**

przyjmuje pn., sob.
po uzgodnieniu telefonicznym

☎ **787 696 324**

- stomatologia zachowawcza
- profilaktyka
- protetyka

ZAPRASZAMY DO NOWEJ SIEDZIBY

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

☎ **48 363 53 66**

J/0295

U dziecka do 4 r.ż. założenie **prawidłowo wyprofilowanego, prawidłowo dobranego i zapiętego obuwia** jest wystarczające i poprawa wydolności i estetyki chodu jest widoczna w okresie kilku dni. Należy pamiętać że u dziecka najważniejszym obuwiem jest to w którym spędza największą ilość czasu – w domu, u babci, w przedszkolu i szkole. U starszych dzieci (powyżej 9-10 r.ż.) i młodzieży równie ważne jest obuwie które służy do uprawiania sportów. Obuwie stosowane w celach profilaktyczno leczniczych powinno być stosowane przynajmniej 14 godzin dziennie.

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

www.multident.radom.pl

- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861

tel. 48 34 0000 4

J/0410

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**
przyjmuje pacjentów:

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

rejestracja telefoniczna

tel. **48 33 12 012**
606 712 214

J/0254

U dziecka powyżej 4r.ż w bardziej nasilonych przypadkach (przy współistnieniu płaskostopia, lub dolegliwościach bólowych ze strony łydek i stóp) konieczne staje się stosowanie wkładek podpierających podłużny łuk stopy (wkładki supinacyjne).

Ciąg dalszy na str. 22.



www.edent.radom.pl

STOMATOLOGIA
PEŁNY ZAKRES USŁUG

Leczenie zachowawcze,
pod mikroskopem,
implanty, laser,
nowoczesna protetyka,
ortodoncja.

Radom,

ul. Paderewskiego 21 lok.1

pon - pt 8 - 20, sob 9-13

tel. 48 366 92 75

lek. dent **Edyta Frysiak**

spec. protetyki stomatologicznej
implantoprotetyka, licówki porcelanowe
protezy całkowite na implantach,
lek. dent **Justyna Nurczyńska**
lek. dent **Krzysztof Nurczyński**

Wacyn 82

pon, wt, czw: 14-20; śr, pt 9-20

tel. 48 330 80 82

lek. dent **Tomasz Frysiak**
lek. dent **Katarzyna Dylewska**

J/0621

NZO profildent PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY

Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17

lek. stom. **Elżbieta Kaczkowska**

lek. stom. **Renata Leszczyńska**

lek. stom. **Ewa Miernicka-Kołtunowicz**

lek. stom. **Alicja Sulima-Dolina**

PROTETYKA - korony, mosty protezy
PROFILAKTYKA - leczenie dzieci i dorosłych

Możliwość leczenia w ramach NFZ
dzieci i młodzieży

Bezpłatne profilaktyczne lakierowanie zębów stałych u dzieci i młodzieży

Czynne: pn-pt w godz. 9-18, **DYŻUR**
sobota 14-18

RTG zębów

J/0402

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA **NFZ**
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca,
Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Chirurgii Ogólnej, Dermatologiczna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna,
Laryngologiczna, Medycyny Pracy, Okulistyczna, Ortopedyczna,
Rehabilitacyjna

REHABILITACJA

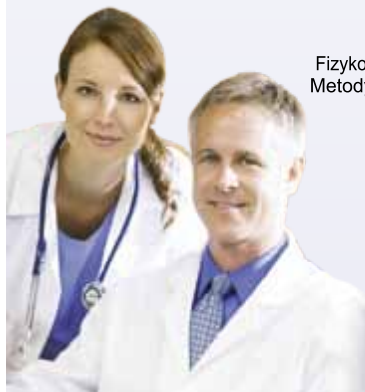
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny,
Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna

DIAGNOSTYKA

Badania Laboratoryjne,
Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa,
Doppler naczyń żylnych i tętniczych, Badania USG

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 48 36 00 863

ZAPRASZAMY  PN-PT.: 8.00-18-00



Zaburzenia chodu

Ciąg dalszy ze str. 21

W dużych zaburzeniach chodu (jednoczesne płaskostopie poprzeczne i podłużne, współistniejąca koślawość kolan, duża masa ciała dziecka) najszybszą i najlepszą poprawę przynosi stosowanie odpowiednio dobranych wkładek dla płaskostopia podłużnego i poprzecznego.

Wkładki stosujemy zwykle okresowo (co najmniej 6 miesięcy) w okresie wystąpienia zaburzeń chodu; przez okres około dwu lat gdy leczenie zostało podjęte w momencie wystąpienia zaawan-

sowanych zaburzeń funkcji stóp; w nasilonych przypadkach (szczególnie w grupie dzieci ze zwiększoną wiotkością więzadłową i ze znaczną nadwagą) postępowanie powinno być prowadzone do 2 lat od zakończenia wzrostu stóp na długość (u dziewczynek jest to ok 12-13 r.ż., u chłopców ok 13-15 r.ż)

Nadmierna koślawość pięt – kość piętowa fizjologicznie ustawiona jest w niewielkiej koślawości w stosunku do osi ciała. Nadmierna koślawość kości pięto-

GABINET PSYCHOTERAPII dla dzieci, młodzieży, dorosłych

Psychoterapia, Poradnictwo i Wsparcie Psychologiczne, Diagnostyka

mgr **Urszula Przybyś**
psycholog, psychoterapeuta
tel. 783 655 753

mgr **Sabina Przybyś**
psycholog, psychoterapeuta
tel. 669 555 755

www.gabinet-terapeutyczny.radom.pl

H/0627

mgr Aleksandra Paulina Skóra psycholog

Ψ 26-600 Radom Żeromskiego 51 Ψ
tel. 535 617 611

www.psychologradom.prv.pl

H/0624

Marek Paliński specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w czwartki od godziny 16
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel: 48 344 86 04

S/0414

Specjalistyczny Ośrodek Terapeutyczny Stare Juchy

www.sotstarejuchy.pl

Specjalizujemy się w leczeniu uzależnień od alkoholu i narkotyków.

Leczymy także uzależnienia od leków i dopalaczy.

Wykwalifikowana kadra

100 % dyskrecji.

Liczne atrakcje (m.in. korty tenisowe, siłownia)

Każdy człowiek jest inny. Ma inne potrzeby, potrzebuje innego podejścia, innego potraktowania. W naszym ośrodku staramy się podejść do każdego indywidualnie.

Zrozumieć problem, wysłuchać, pomóc. Dobrać odpowiednią terapię.

Dlatego serdecznie zapraszamy do sprawdzenia naszych usług.

Stare Juchy, ul. Sportowa 2
19-330 Stare Juchy

tel. 535 434 202, 535 434 204
tel. stacjonarny 87 6199044

H/0633

SPZOZ

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie
w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Małgorzata Treter
spec. pediatra, specj. med. rodzinnej

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIEŁĘGNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne

BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE

pon 14-16, wt 11-14
Środy 15³⁰-17, czwartek 15-17

wych jest widoczna w spoczynku (w pozycji zasadniczej), ale zwykle dużo bardziej jest w okresie obciążenia stopy (w fazie podparcia) podczas chodu. Często występuje w przebiegu płaskostopia czynnościowego i towarzyszy jej chód piętowy, bóle pięt. Zastosowanie obuwia dobrze stabilizującego staw skokowy i piętę przynosi natychmiastową poprawę wydolności chodu. Nielezione może doprowadzić do niestabilności stawu skokowego z powstawaniem podwichnięcia, płaskostopia, zespołów bólowych i przeciążeniowych

Płaskostopie podłużne – to brak prawidłowego wysklepienia stopy (brak łuku podłużnego). Zwykle do 4 roku życia stopa

Waldemar Nazimek

specjalista chorób oczu

przyjmuje: środa 16-18,
Przychodnia "Południe", ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

O/0139

E
Y S
P N O
F Q I G H
A W C Z U V

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu

PRZYJMUJE :

Radom, ul. Żeromskiego 51 I p.

w pon. i śr. od godz. 16.00 ,
rejestracja tel. 604 529 306

Białobrzegi, ul. 11 listopada 33

(wejście od ul. Rzemieśniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00

O/0053

OPTYK PŁASKOCIŃSKI

KOMPUTEROWE BADANIE WZROKU
W CENIE OKULARÓW
APLIKACJA SOCZEWEK KONTAKTOWYCH

O/0060

**RABATY
NA SOCZEWKI**



**OPTYK
PŁASKOCIŃSKI**

RADOM,
ul. Traugutta 14 A
od pon. do pt 9.30-17.30, sob. 9.30-13
tel. 48 363 37 15

PRYSUCHA,
ul. Radomska 4B
od pon. do pt 9-16³⁰, sob. 9-12³⁰
tel. 509 979 162

dziecko jest chroniona przez poduszkę tłuszczową po stronie podeszwowej stopy – w tym okresie łuk pod jest niewidoczny. Poduszka tłuszczowa zanika zwykle między 3 a 4 rokiem życia, jednak zdarzają się przypadki braku poduszki już u dwulatka. Brak podłużnego łuku u dziecka powyżej 4 roku życia świadczy o słabości układu mięśniowego i jest objawem zaburzenia czynności stóp. Może powodować bóle łydek, chód piętowy, „mlaskanie” stopami podczas chodu. Pojawia się ok. 4 roku życia lub może wystąpić w okresie szybkiego rośnięcia stóp na długość (dwa trzy rozmiaty w okresie roku). Jeśli jest to izolowane zaburzenie funkcji stóp, zastosowanie prawidłowo wyprofilowanego obuwia (stabilizującego staw skokowy i piętę) jest postępowaniem wystarczającym i przynosi szybką poprawę wydolności chodu. Płaskostopie może być skutkiem niestabilności i podwichnięcia stawu skokowego, lub obniżenie łuku może powodować „pociągnięcie” dolnej części stawu skokowego – zazwyczaj obie wady występują

jednocześnie.

Nie leczone płaskostopie czynnościowe zaburza dynamikę i estetykę chodu, prowadzi do powstania płaskostopia utrwalonego (często także poprzecznego), powoduje powstawanie i narastanie deformacji w zakresie przodostopia i całej stopy, przyspiesza powstawanie zmian zwyrodnieniowych i przeciążeniowych, powoduje zespoły bólowe.

Płaskostopie poprzeczne – to brak wykształcenia łuku poprzecznego stopy na poziomie przodostopia. Łuk ten wykształca się u dziecka między 4 a 7 rokiem życia. O płaskostopiu poprzecznym świadczy obniżenie głowy II kości śródstopia – widoczny „dół” w okolicy nasady palca II i czasem palca III stopy. Następuje zwykle poszerzenie przodostopia, a I i V kość śródstopia odchyła się ku górze. Często pojawiają się dolegliwości bólowe w ok. nasady palca II i III, paluch ustawia się koślawo. W większości przypadków występuje również płaskostopie podłużne.

Dokończenie na str. 24

NZOZ OŚRODEK PROFILAKTYKI I TERAPII UZALEŻNIEŃ w RADOMIU ul. 1905 ROKU 21 (I piętro, wejście z tyłu budynku)

UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH
(alkohol, narkotyki)

UZALEŻNIENIA OD CZYNNOŚCI
(hazard, komputer, jedzenie, zakupy)

UZALEŻNIENIE - JEST WYJŚCIE

H/0448

Tel.: 48 383 66 72, 48 383 66 73
poniedziałek-piątek godz. 9⁰⁰ - 17⁰⁰
Kom.: 608 206 472
www.odwyk.radom.pl

**DZIENNY ODDZIAŁ TERAPII
DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH
PORADNIA
LECZENIA UZALEŻNIEŃ**



www.medicon.com.pl

**Zabiegi usunięcia zaćmy
przy użyciu najnowszego sprzętu
i technik operacyjnych**

- zabiegi płatne.

W naszej ofercie proponujemy
najlepsze na świecie amerykańskie
soczewki wewnątrzgałkowe.
Operacje wraz z zespołem wykonuje

Lek. med. Kiciak Zbigniew

- Kierownik Oddziału Okulistyki
w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu.

Zapisy oraz dodatkowe informacje można uzyskać
w gabinecie nr 20 I piętro,
Rejestracji POZ oraz Specjalistycznej
lub pod numerem telefonu:

48 367-15-16 lub kom. 790-610-790

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl
od pn. do pt. w godzinach od 8.00 – 16.00

Serdecznie Państwa zapraszamy

O/0073

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

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 zezów i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

EPMED, Radom ul. Waryńskiego 9A
pn., czw. od 14,30

KOZIENICE ul. Brzozowa 26
śr. od 14,00

zapisy na telefon: **606 689 450,**
48 344 92 47, 48 331 19 29

O/0303

OPTYK OKO
ZAKŁAD
OPTYCZNY
GABINET REFRAKCJI

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
ul. Lekarska 2A
tel.: 695 825 585

Dorota Miszczak
optyk dyplomowany
refrakcjonista
okodorota_wm@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

OKULISTYKA

OPTYK

ZDROWIE

OPTYK

PSYCHOLOGIA

Zaburzenia chodu

Dokończenie ze str. 23.

Paluchy koślawe – u dziecka świadczą zazwyczaj o istnieniu płaskostopia poprzecznego i towarzyszy im poszerzenie przodostopia. Mogą pojawiać się dolegliwości bólowe w ok II i V głowy kości śródstopia (lub nawet odciski). Oprócz prawidłowo wyprofilowanego obuwia konieczne jest zastosowanie wkładek dla płaskostopia podłużnego i poprzecznego. Po przejściowym pogorszeniu (zwykle ok 2 dni) następuje szybka poprawa. Nie leczone – deformacja funkcjonalna utrwała się i pogłębia z wiekiem prowadząc do poszerzenia i deformacji przodostopia, odcisków, stanów zapalnych i często po 40 roku życia wymaga korekcji operacyjnej

Płaskostopie czynnościowe podłużne i poprzeczne.

Jest złożoną wadą stóp i świadczy o dużym stopniu zaawansowania zmian. Zazwyczaj jednocześnie występuje podwichnięcie stawów skokowych, poszerzenie przodostopia z jego „płetwiastym ustawieniem”, koślawe ustawienie paluchów. Pojawia się zwykle po 4 r.ż lub w okresach przyspieszonego wzrostu stóp na długość. Często towarzyszą bóle łydek, bóle w ok II i III kości śródstopia. Chód jest „ciężki”, pię-

towy. Jeśli zaburzenie w różnym stopniu dotyczy obu stóp u dziecka może wystąpić czynnościowe skrócenie jednej kończyny i wtórna skolioza długotrwala. Prawidłowo wyprofilowane obuwie z wkładką dla płaskostopia podłużnego i poprzecznego stosowane systematycznie ok 14 godzin dziennie powoduje bardzo szybką poprawę wydolności i estetyki chodu w okresie 4-6 tyg. Przy zmianach zaawansowanych w okresie początkowym (zwykle 2-3 dni) może wystąpić nasilenie dolegliwości ze strony stóp.

Prawidłowe obuwie z wkładkami stosujemy zwykle okresowo (co najmniej 6 miesięcy) w okresie wystąpienia zaburzeń chodu; przez okres około dwu lat gdy leczenie zostało podjęte w momencie wystąpienia zaawansowanych zaburzeń funkcji stóp; w nasilonych przypadkach (szczególnie w grupie dzieci ze zwiększoną wiotkością więzadłową i ze znaczną nadwagą) postę-

powanie powinno być prowadzone do 2 lat od zakończenia wzrostu stóp na długość.

foto Piotr Kliszcz



NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRZYCHODNIA "GOŁĘBIÓW"

Radom, ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel./fax 48 364-63-71
tel. 48 344-76-51

www.nzoz.radom.pl

Przyjmują lekarze:

Jolanta Kopeć
specj. med. rodzinnej - pediatra

Leszek Kopeć
specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki
specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj
specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Joanna Słowińska
specjalista chorób dziecięcych - nefrolog

Anna Zielińska-Pacholicka
specj. psychiatra II'

Dariusz Łańczyk
specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur
dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Miroslaw Kupidura
specj. ginekolog - położnik

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

Poradnie specjalistyczne:

- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

**OFERUJEMY RÓWNIEŻ
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE DO PRACY,
BADANIA KIEROWCÓW**

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2000

"AGAMED" CENTRUM MEDYCZNE

**Radom
ul. Miła 4/8**

tel. 48 360-25-53

STOMATOLOGIA

lek. stom. **Czubak Przemysław**

lek. stom. **Domańska Bożena**

lek. stom. **Chrzanowska Joanna**

RTG zębów

protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA

specj. ginekolog - położnik **Świechowski Witold**

USG USG USG USG

INTERNA MEDYCYNĄ PRACY

badania wstępne i okresowe

Pytel Anna

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

PRYWATNE POGOTOWIE STOMATOLOGICZNE

w soboty i niedziele w godz. 8⁰⁰ - 21⁰⁰

PZG Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji
Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
tel. 48 362 84 74, 48 362 250 02

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

- DIAGNOZA I REHABILITACJA:
LOGOPEDYCZNA, PSYCHOLOGICZNA, PEDAGOGICZNA
- BADANIA SŁUCHU, DOBÓR APARATÓW SŁUCHOWYCH
U DZIECI I DOROSŁYCH
- POMOC RODZINIE
- TURNUSY REHABILITACYJNE
- LOGORYTMKA
- REHABILITACJA RUCHOWA
- TERAPIA SI

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

Usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH
realizowane w ramach **NFZ** i komercyjnie

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

- logopeda
- psycholog
- pedagog
- terapeuta SI
- logorytmik
- rehabilitant ruchu
- lekarz otolaryngolog
- protetyk słuchu
- lekarz rehabilitacji medycznej

Nowo otwarta PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

Małgorzata Mikulska

lek. laryngolog spec. foniatra
poniedziałki od godz. 15

Danuta Kacprzykowska-Drotkiewicz

lek. laryngolog
wtorki w godz. 14-16

**BEZPŁATNIE
NFZ**

zgłoszenia
telefoniczne:
48 362 84 74
48 362 50 02

ZAPRASZAMY, RADOM ul. Wjazdowa 4

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

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

Darmowe 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

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608490043

AF/0338

www.nzoz-srodmiescie.pl



**Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej**

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Wiesława Korycka	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Marzena Maksym	specj. ch. dziecięcych, alergolog
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 Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Janusz Wieczorek - chirurg radiolog

- poniedziałki

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**

2602

Rok 2015 rokiem życia konsekrowanego

Przez ostatni Rok zajmowaliśmy się w tym miejscu życiem konsekrowanym. Dziś – na zakończenie tego cyklu – fragment listu do zakonników polskich Przewodniczącego Konferencji Wyższych Przełożonych Zakonów Męskich w Polsce na zakończenie Roku Życia Konsekrowanego. Przeczytajmy i pomyślimy – może warto spojrzeć inaczej na pewne sprawy!

„Dobiegł końca Rok Życia Konsekrowanego, wydarzenie ważne, wręcz historyczne dla Kościoła i dla świata! Czy to jednak prawda, czy też może lekka przesada? Cóż, odbyło się wiele spotkań, sympozjów. Zapewne był to też czas odnowy ducha, odświeżania nadziei i budzenia radości, a może i nawet odwagi nowego spojrzenia w przyszłość. (...) W lokalnych środowiskach było zaangażowanych wiele osób. Niemniej – zapewne są i takie opinie – prócz wspomnianych akcji nie było jakiegos niebywałego poruszenia, czy ożywczych idei. Może są wśród nas i zawiedzeni, bo nie pojawiły się jakieś nowe, aktualne, odważne i oczekiwan kierunki (...) dotyczące życia osób konsekrowanych. (...)

Coraz częściej słyszymy o zbliżającym się pogrzebie życia konsekrowanego w niektórych częściach świata – choćby w Europie Zachodniej. I ten głos nie zamilkł. A ten Rok, skoro nie był spektakularnym sukcesem życia konsekrowanego, nie odwrócił też dotychczasowego biegu zdarzeń. Ale czy tego się spodziewaliśmy?

Owszem, z pewnością można było uczynić więcej – zwłaszcza w aspekcie nawrócenia, poczynając od siebie, poprzez nasze wspólnoty czy środowiska. Można było zrobić coś jeszcze bardziej spektakularnego, głośniejszego, nośnego... Nie przeceniamy jednak siebie i naszych «wspañiały» projektów i pomysłów na zbawianie siebie i świata. Żadne kazanie, wykład, wydarzenie nie ma takiej siły oddziaływania jak niewidzialna łaska Boża. A w nią przecież nie wątpimy, bo jej ciągle doświadczamy. O tym warto pamiętać, by nie dać się uwieść powabom samo-zaradności, albo smutnemu realizmowi, który wszystko wie lepiej i... nawet Bóg nie ma nic do powiedzenia.

Nie wszystko nam się udało, i dobrze. Konsekrowani, każdego dnia, wpatrując się w Oblicze Jezusa, przyzwyczajeni są do czekania. Potrafią też żyć w pokoju ducha, nawet w sytuacjach, które w innych środowiskach określa się «brakiem efektywności», «sukcesów», czy nawet kryzysem.

Mierzmy inną miarą, widzimy w innym świetle. Nie wszystko musi mieć wymierny skutek. To dla nas tak oczywiste, jak i to, że pokory uczy się każdy całe życie. Co też nie oznacza – zastrzegam, by ktoś nie wydedukował błędnego wniosku – że dryfujemy jest naszym stylem życia.

Bogu dzięki, bo było też i tak, że tu i ówdzie podnieśliśmy wyżej głowy i spojrzeliśmy wokół siebie z większym zainteresowaniem niż dotychczas. Dziękujemy delegatom w diecezjach, że stawali się wyciągać nas z «naszych własnych, zakonnych spraw». Dziękujemy najmłodszym siostrą i braciom za podzielenie się z nami radością spotkania na Jasnej Górze, za przesłane słowa nadziei, marzeń i oczekiwań. Wiele słów, które w tym Roku padły, dodawały otuchy, niektóre podrapały sumienie. Niech to doświadczenie trwa, nie zamknijmy tych przeżyć w zadbanych archiwach zakonnych. I róbmy swoje! Bo nie ulega wątpliwości, że dzisiejszemu człowiekowi potrzeba naszego świadectwa o tym, co określamy słowami: dialog, spotkanie, słuchanie, przebaczenie, współczucie, miłosierdzie, pomoc... O tym wszystkim, czego doświadczamy na co dzień od Boga, ale i braci”.

O. Janusz Sok CSsR
JT TJ

Jezuici w Radomiu – Kościół św. Trójcy
Spowiedź od 6.30 do 12.00 i od 15.00 do mszy wieczornej
Całodzienna adoracja Najświętszego Sakramentu
(www.radom.jezuici.pl)

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z**



PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20



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

P/0430

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO- MEDYCZNEGO

ort-med

ul. Metalowa 11, Radom
tel: +48 622 18 31 608 586 320
www.ort-med.eu e-mail: ort_med@wp.pl

WÓZKI

INWALIDZKIE

- AKTYWNE
- SPECJALNE
- DZIECIĘCE
- ELEKTRYCZNE
- STANDARDOWE

PIONIZATORY I ORTEZY

STABILIZATORY

ŁÓŻKA REHABILITACYJNE

ARTYKUŁY PRZECIWODEŁŻYNOWE

ROTORY I ROWERY REHABILITACYJNE

URZĄDZENIA DO TRANSPORTU CHORYCH

SPRZĘT MEDYCZNY



Fachowy dobór oraz doradztwo!

Bezpłatny dojazd
i prezentacja sprzętu
na terenie całego kraju



Realizujemy dofinansowania:

Do wynajęcia pomieszczenia
na działalność medyczną
w budynku
przy ul. Lekarskiej 2a
w Radomiu
tel. 601 275 742



SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4, tel. 48 36-511-88



REFUNDACJA
- umowa z



CYFROWE APARATY SŁUCHOWE I WSZELKIE AKCESORIA

- * Sprzęt ortopedyczny i rehabilitacyjny
- * Pieluchomajtki
- * Sprzęt stomijny
- * Wózki inwalidzkie
- * Łaski, kule,
- * balkoniki
- * Peruki
- * Protezy piersi
- * Obuwie i wkładki ortopedyczne
- * Materace i poduszki przeciwoślężynowe
- * Ciśnieniomierze
- * Inhalatory
- * Ssaki

BEZPŁATNE

badanie słuchu, laryngolog-konsultacje
porady i konsultacje pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:

www.stymat.pl

stymat.radom@vp.pl

Pon. - Czw. 9 - 17,

Pt. 9 - 16,

So. 9 - 13

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY



☎ 519 179 707

☎ 515 341 100



z domu do szpitala, na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne,
na komisję ZUS, do sanatorium,
dentyści, urzędów, banków, sądów, na wybory

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

DELTAMED UCZESTNICZY W PROGRAMIE „RADOMSKA KARTA SENIORA”

APTEKA

mgr farm. Radosław Pawlik

Radom,
ul. Niedziałkowskiego 19/21
(róg Staszica)

tel.: 48 362 3442

zapraszamy

Światowy Dzień Chorego w Radomskim Szpitalu

Choć placówka znana jest z siedziby przy Tochtermana, ma też oddziały poza tym miejscem. I właśnie w tym roku Msza św. z okazji Światowego Dnia Chorego sprawowana była na Oddziale Rehabilitacji i Rehabilitacji Neurologicznej przy ul. Giserskiej (os. Glinice). Eucharystii przewodniczył bp Tomasik. - Serdecznie witamy ks. biskupa na naszym oddziale. Jest nas tutaj na Mszy św. około 80 proc. pacjentów, prawie wszyscy, którzy są w stanie opuścić szpitalną salę. Nasz oddział jest nieco inny niż pozostałe, bo bardzo często pobyt na nim to rozłąka z domem, z najbliższymi na długie tygodnie, a nawet miesiące - mówiła ordynator Krystyna Gamecka-Stanisławek.

Dla samych pacjentów, personelu

uczniowie Chrystusa bardzo długo nie mogli zrozumieć tego, że ich Mistrz przyszedł, aby zbawić świat nie przez potęgę, ale przez cierpienie. - Jan Paweł II bardzo często uczył, że Pan Jezus zjednoczył się z człowiekiem, a to zjednoczenie szczególnie widać w Chrystusie cierpiącym - mówił ordynariusz.

Pasterz diecezji odniósł się także do wspomnienia MB z Lourdes, bo to ten dzień - jak przypomniał obecny na liturgii Andrzej Zawodnik, wiceprezydent Radomia - wybrał papież Polak na Światowy Dzień Chorego. - Historycy Kościoła zaznaczają, że właściwie nie ma stulecia, w którym nie byłoby jakiegoś maryjnego objawienia z orędem o ratunku dla człowieka - zaznaczył bp Tomasik, a potem przypomniał historię nawrócenia francuskiego lekarza i noblisty Alexisa Carrela. Doktor, poproszony o zastępstwo, pojechał z chorymi do Lourdes. I nawet ucieszył się z tego, bo postanowił ostatecznie rozprawić się z mitami o cudach,

o Matce Bożej i o istnieniu Boga. Prowadził dziennik podróży, a podczas niej szczególnie opiekował się umierającą Marią. I oto w nocy dziewczyna zaczęła się czuć coraz lepiej, by na oczach zdumionego lekarza ateisty całkowicie odzyskać zdrowie. A. Carrel nie miał przy sobie w nocy dziennika podróży. Wziął więc koszulę i na mankiecie napisał: „Godz. 2.40 - wydarzył się cud”. - Nie wszyscy dostępują łaski cudu fizycznego uzdrowienia, ale wszyscy jesteśmy wezwani do duchowej przemiany. Cierpienie jest zaproszeniem do złączenia naszych cierpień z cierpieniami Zbawiciela. Panu Bogu dziękujemy za ludzi, którzy opiekują się chorymi, i prosimy dla nich o potrzebne łaski - mówił ordynariusz, a chorych prosił, by cierpienia ofiarowali za innych, w tym także za młodzież przygoto-



wującą się do Światowych Dni Młodzieży w Krakowie.

Po Eucharystii, w czasie odwiedzin chorych w salach szpitalnych, pacjenci otrzymywali książeczkę-modlitewnik: „Ani dnia bez modlitwy. Modlitwa ze sługą Bożym biskupem Piotrem Gołębiowskim”. Została ona przygotowana przez ks. Alberta Warso, wicepostulatora procesu beatyfikacyjnego i kanonizacyjnego bp. Piotra.

Źródło: AVE Gość Niedzielny

Foto: ks. Zbigniew Niemirski /Gość Niedzielny



i ich bliskich dzień chorego jest każdego dnia.

- Dobrze, że obchodzimy Światowy Dzień Chorego, bo pozwala on uzmysłowić innym, że obok nich, czasem w domach, a zawsze w szpitalach i placówkach opieki nad chorymi, dzieje się zupełnie inne życie niż to na ulicy - mówi ks. Wójcik, kapelan Radomskiego Szpitala Specjalistycznego.

W homilii bp Tomasik mówił, że



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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: zbignum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30
pn. - sob. - 7.30

Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:

- codziennie godz. 6.00 - 12.30.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św.
lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św.
lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

TELEFON DYŻURNY: 602307457

KAPELANI: ks. kan. M. Bandos, ks. G. Wójcik

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

WSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią pn. pt. godz. 15.00

w soboty, niedziele i święta nakazane godz. 11.00

Adoracja Najświętszego Sakramentu -

poniedziałek- piątek godz. 14.30

sobota- niedziela, święta 10.30

SPOWIEDŹ: w czasie adoracji

lub podczas odwiedzin chorych

SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH: środy
na Mszy świętej i codziennie na oddz. szpitalnych.

ODWIEDZINY CHORYCH: pn. - pt. 9.00 - 13.00

sobota, niedziela, święta 8.00 - 10.30

REKOLEKCJE dla chorych i personelu szpitala

Adwent - od środy do piątku po III ndz adwentu

Wielki Post - od środy do piątku po V ndz. WP

TELEFON z dyżurki pielęgniarek ##066 lub ##067
dzień odpustu w kaplicy - 11 lutego.

KAPELANI: ks. dr R. Kacprzak i ks. B. Dawidowicz

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:

od pn. do so. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELANI: ks. M. Kszczot, ks. K. Wójcik

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

APTEKA

przy **OBI**

CZYNNA:

Poniedziałek-Sobota 8.00-21.00

Niedziela 10.00-18.00

tel: 48 334 01 05, 48 334 01 06

Radom

ul. Mireckiego 14

A/0266



APTEKA

**CZYNNA
CAŁODOBOWO**
ul. Traugutta 1a

**CZYNNA
7 DNI
W TYGODNIU**
ul. Tochtermana 1

Pon-pt 8-20

Sob 9-18

Nie 9-16

ul. Główna 12

Pon-pt 8-20

Sob 8-14

ul. Traugutta 42

Pon-pt 7.30-19.30

Sob 8-14

ul. Królowej Jadwigi 13

Pon-pt 8-20

Sob 8-14

Z/0262

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



Medella

Radom

ul. Okulickiego 47

pon-sob 7.00-21.00, nd 9.00-20.00

ul. Gajowa 25/27

pon-sob 8.00-21.00

ul. Chrobrego 2

pon.-pt. 8.00-21.00, sob. 9-20, nd. 10.00-18.00

A/0556

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

tel.: 48 36 47 101

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131