12/2018 (nr 277)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok

Tegoroczne Boże Narodzenie będzie dla nas wszystkich szczególne i wyjątkowe, bo świętować będziemy w roku obchodów 100. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę. Nowy Rok jak zwykle skłania do refleksji i zadumy nad tym co za nami, a jednocześnie zachęca do snucia planów na 2019 rok.

To nasze ostatnie spotkanie w 2018 roku, który przejdzie do historii jako wyjątkowy. Obok ważnych wydarzeń z życia politycznego i gospodarczego, przeżywaliśmy wiele uroczystości o charakterze religijnym.

Dzisiaj chcę bardzo serdecznie podziękować wszystkim reklamodawcom, którzy zamieszczali swoje ogłoszenia w Zdrówku. To dzięki nim możliwe było publikowanie wielu artykułów o tematyce prozdrowotnej i społecznej.

Dziękuję także naszym wiernym Czytelnikom, którzy tak chętnie sięgają po informator, wiedząc, że znajdą w nim informacje o działających w naszym mieście podmiotach świadczących usługi z zakresu opieki zdrowotnej.

A ponieważ święta Bożego Narodzenia to te najmilsze ze wszystkich, to w tym numerze nieco więcej właśnie o nich.

Zapraszam do lektury.

ZG

Drodzy Czytelnicy Zdrówka,

Wyjątkowe to święta bo łączą ludzkie serca. Ludzie lgną do siebie, bo wspólnie chcą się radować i dzielić tym co mają. Gdy nie mogą świąt spędzać razem, łączą się myślami, telefonują do siebie, ślą życzenia.

Z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia radości i miłości płynącej z betlejemskiego żłóbka. Wewnętrznego spokoju i odpoczynku od codziennych trosk w atmosferze wzajemnej życzliwości, zrozumienia i domowego ciepła.

W nadchodzącym 2019 roku spełnienia wszystkich planów i marzeń zarówno w życiu rodzinnym, jak i zawodowym. A nade wszystko – dobrego zdrowia.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym
informatora

WYBRANE ARTYKUŁY:

Dania wigilijne: polskie tradycje. Jak kiedyś wyglądała Wigilia?
Czytaj na stronie 4.

„Sala Hybrydowa" MSS w Radomiu
Czytaj na stronie 6.

Odmładzanie HIFU i naturalny lifting
Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury – jemioła
Czytaj na stronie 16.

Uszkodzenia zębów przy zaburzeniach odżywiania
Czytaj na stronie 18.

Kamica moczowodowa
Czytaj na stronie 21.

Rehabilitacja w basenie: pływanie i aqua aerobic jak lekarstwo
Czytaj na stronie 22.

Z historii Radomia
O szpitalach radomskich
Czytaj na stronie 27.

W mocy Bożego Ducha
Czytaj na stronie 31.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.
Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8^{oo}- 17^{oo}
Gwarantujemy fachową i miłą obsługę
Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :
- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
  - *umowy o pracę i umowy zlecenia* - *listy płac* - *deklaracje ZUS*
- obsługa finansowo-księgowa
  - *prowadzenie ksiąg rachunkowych* - *rozliczenia podatkowe*
  - *prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów*

AD/0272

PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

REJESTRACJA: 48/362-64-39
RADOM, UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

M/0473

ZBADAJ SŁUCH ZA DARMO!
Ruszają Czwarte Radomskie Badania Słuchu

Słuch odgrywa ogromną rolę w naszym codziennym życiu. Komunikacja z innymi ludźmi jest jedną z podstawowych potrzeb każdego człowieka, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Utrata słuchu następuje powoli oraz bezboleśnie, tak więc możemy jej nie zauważyć, aż do momentu, gdy stanie się dla nas dotkliwym problemem. Osoby z ubytkiem słuchu często izolują się od otoczenia i bliskich, stopniowo zamykając się we własnym „świecie ciszy".

Jest to szczególnie przykre w okresie świątecznych spotkań w gronie rodziny. Dlatego też, aby tego uniknąć, odpowiednia profilaktyka oraz okresowe badania słuchu są niezwykle istotne.

Z tą myślą wiosną tego roku serdecznie zapraszamy Szanownych Państwa na **V Edycję Radomskich Profilaktycznych Badań Słuchu**, podczas których można będzie bezpłatnie zbadać słuch, sprawdzić drożność trąbki słuchowej, zmierzyć zmiany ciśnienia w przewodzie słuchowym oraz zasięgnąć rady specjalistów.

Dodatkowo, w ramach badań, osoby borykające się ze znaczną utratą słuchu mogą bezpłatnie wypróbować różne modele aparatów słuchowych.

Prosimy o uzgodnienie terminu wizyty.
Telefon do rejestracji: 48/362-64-39.
Czynne od poniedziałku do piątku
w godz. 9.00-16.00.
Serdecznie zapraszamy!

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI
Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 5, 10, 16, 17
Chirurgia naczyniowa – str. 16, 17,
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 23
Hematologia - str. 4
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 17
Neurologia – str. 7, 14
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 9, 22
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 22
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 15
Rehabilitacja – str. 5, 7, 26
Reumatologia - str. 17
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE
Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 22
Opieka długoterminowa - str. 6, 7, 8, 12, 22, 25, 28
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 24, 25

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 4, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
Gabinety kosmetyczne – str. 11

MEDYCYNA PRACY
– str. 11, 25

MEDYCYNA NATURALNA
– str. 27

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 9, 11, 13, 27, 28, 30

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 21, 28
Inne - str. 13, 26, 29, 30

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 31

PRACOWNIA USG
www.usgradom.pl
USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD
- *położnictwo - badania płodu* ***TRÓJWYMIAROWE***
- *ginekologia*
- *jama brzuszna*
- *tarczyca,ślinianki, węzły chłonne*
- *jądra, prostata*
- *gruczoły piersiowe*
- *stawy biodrowe u niemowląt*
- *stawy u dorosłych*
- *badanie przezciemiączkowe mózgu*
- *przepływy w naczynich (DOPPLER COLOR)*

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

B/0142

MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

ZAPRASZAMY
Od poniedziałku do piątku od 7^{00} do 18^{00}
Realizujemy bezpłatne usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe

Szpital oraz komercyjne usługi medyczne:

- Kardiologia dla dorosłych i dzieci (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
- i wiele innych specjalizacji.

NOWOŚĆ !!
Poradnia leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży **NFZ**

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej
☎ 48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne
☎ 48 367 15 10
Leczenie szpitalne
www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE

KRÓTKIE TERMINY!

zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- ginekologia (NFZ)
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

MEDICA

laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:
hematologii
koagulologii
analityki 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

MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICON www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com
MEDICA www.zdrowko.com

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

PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA
dr n. med. 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

Dania wigilijne: polskie tradycje. Jak kiedyś wyglądała Wigilia?

Wigilia to w polskiej tradycji najbardziej wzruszający wieczór w roku. Kiedy pojawia się pierwsza gwiazdka na zimowym nieboskłonie – symboliczna bliźniaczka Gwiazdy Betlejemskiej, zasiadamy w uroczystym nastroju do pięknie zastawionego stołu, na którym królują potrawy przyrządzone według przepisów ze sztambuchów poprzednich pokoleń.

Jak kiedyś wyglądała Wigilia? Historia wigilijnych tradycji.

Dawne obrzędy ludowe zanikają, ale tradycyjne wigilijne potrawy są zaszyfrowanym listem wysłanym od przeszłych pokoleń. Nie zawsze rozumiemy ich symboliczne znaczenie, ale czasem zastanawiamy się, dlaczego to akurat karp a nie pstrąg, śliwki a nie wiśnie i mak muszą być żelaznym repertuarem odświętnego menu. Na wiele tych pytań znajdziesz odpowiedzi w naszym tekście.

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
K/0107

Dwanaście potraw na Wigilię? Niekoniecznie!

W staropolskiej tradycji liczba postnych potraw wigilijnych musiała być nieparzysta w przeciwieństwie do osób zasiadających przy stole, która zawsze musiała być parzysta, bo inaczej choroba mogła zawitać w rodzinie. Tu również obowiązywała tradycja klasowa. Gospodarz spożywał siedem, szlachcic zagrodowy – dziewięć, a zamożny magnat – trzynaście potraw. Nieparzyste potrawy były wróżbą zdrowia, dobrobytu, a przede wszystkim urodzaju na polach i w sadach. Skąd więc ta magiczna dwunastka? W domach osób zamożnych w wigilijny wieczór ku radości współczesnych dietetyków kosztowano dwunastu potraw z ryb, które symbolizowały każdego z Apostołów. Ale nasi przodkowie nie musieli spożywać rekina czy halibuta z dalekich mórz, wystarczyło, że przyrządzono karpia w sosie migdałowym, smażonego, śledzia marynowanego lub w miodowym sosie, sandacza w grzybach, dzwonkach lub chrzanie...

Gabinet INTERNISTYCZNO-HEMATOLOGICZNY
Jolanta Wójcik
hematolog
Radom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. 608490043
AF/0338

Ważne

W dawnych wiekach wierzono, że w tę szczególną noc wielkiej nadziei niebo łączy się z ziemią, a duchy ukochanych

PORADNIA KARDIOLOGICZNA ZEGARA SŁONECZNEGO
Justyna Kosno-Żak
Specjalista chorób wewnętrznych/kardiolog
Zakres usług:
EKG z konsultacją kardiologiczną
USG serca,
Holter EKG i RR, testy wysiłkowe
ul. Zegara Słonecznego 6 m. 1
26-600 Radom
www.pkzs.eu
Godziny przyjęć
po uzgodnieniu telefonicznym
pod numerem 796 172 975
K/0156

Monika Lipiec
kardiolog
spec. chorób wewnętrznych
KONSULTACJE (leczenie) EKG
Medica
Radom, ul. Słowackiego 48/48a
zapisy tel. 730 318 320, 48 365 49 33
ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001
K/0334
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie

Z/0590
CENTRUM BERNARDYŃSKA
LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
48 386 95 00
Radom, ul. Bernardyńska 3A,
26-600 Radom: biuro@centrumbernardynska.pl; www.centrumbernardynska.pl

osób znowu pojawiają się obok ich bliskich, aby choć przez chwilkę nacieszyć się ciepłem rodzinnym. To dlatego w staropolskich dworkach i zagrodach pozostawiano dodatkowy talerz dla samotnego wędrowca, a także o północy rozmawiano ze zwierzętami, szczególnie z ptactwem i bydłem, bo wierzono, że czasami to właśnie w przypadkowych podróżnych i braciach mniejszych objawiają się dusze przodków.

Karp królem wigilijnego stołu

Dlaczego? Już w starożytnych Chinach był symbolem szczęścia, we Włoszech – afrodyzjakiem, a na dawnych ziemiach polskich, przede wszystkim jako ryba długowieczna, wróżył szansę na pogodną starość. Łuska z tej wigilijnej ryby noszona w portfelu przyciągała dobrobyt jej właścicielowi do następnych świąt, a niezamężnej kobiecie powieszona w czerwonym woreczku na drzwiach wpraszała do domu szczęśliwą miłość.

Wigilia: groch z kapustą, magia maku i słodycz miodu

Każdy region dawnej Polski miał swoje tradycyjne potrawy wigilijne, ale ich składniki były podobne. Na Pomorzu i w Poznańskiem spożywano kluski z makiem, ale już na Kresach – kutię i łazanki także z ziarenkami nasennej rośliny. Tradycyjne zupy to barszcz z uszkami i grzybowa

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
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
Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.
REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna
40 % zniżki na zabiegi rehabilitacyjne
C/0420
DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne,
Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG
ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

ze śledziem, a na deser kompot z owoców, w którym zawsze królowały suszone śliwki. Wigilijne ciasteczka to przede wszystkim pierniki, w których została zaklęta cała słodycz miodu. Kiedy pieczemy je razem z naszymi dziećmi, na pewno nie wiemy, że w dworkach szlacheckich była to przede wszystkim przekąska do nalewek, bo choć post w Wigilię obowiązywał, to już prohibicja – jak choćby na Mazowszu i Podhalu – niekoniecznie. Każdy z tych składników miał nie tylko pysznie smakować, ale także przywołać zdrowie i dobrobyt dla domowników spożywających wigilijne potrawy.

Polska Wigilia zawsze rozpoczyna się łamaniem opłatka

Oprócz symbolu pojednania, zgody i wybaczenia win, przełamywanie się opłatkiem wróżyło dostatek chleba w rodzinie. Kulebiaki, groch, kapusta, bigos często pojawiały się obok rybnych zup i potraw na świątecznych stołach.

Dokończenie na str. 8.

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

PRZYCHODNIE www.zdrowko.com
PRZYCHODNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
KARDIOLOGIA www.zdrowko.com

„Sala Hybrydowa" MSS w Radomiu

Nowoczesne metody leczenia chorób neurologicznych

Nieprawidłowa budowa naczyń mózgowych, objawy i leczenie

Malformacje naczyniowe mózgu stanoMalformacje naczyniowe mózgu stanowią heterogenną pod względem budowy i funkcji grupę wrodzonych, często rodzinnych lub nabytych nieprawidłowości naczyń mózgowych. Ze względu na coraz większą dostępność badań obrazowych, są one coraz częściej przypadkowo wykrywane.

Prawdopodobnie najczęstszą malformacją naczyniową mózgu są naczyniaki żylne, częstość ich występowania wynosi 2,5%. W około 20% współwystępują z naczyniakami jamistymi lub innymi zmianami naczyniowymi. Mają łagodny przebieg, niskie roczne ryzyko krwawienia (około 0,3%) oraz związane są z małą chorobowością. W związku z powyższym nie wymagają leczenia i uważane są za wariant mózgowego systemu żylnego, rzadko mogą prowadzić do zakrzepicy żylnej z wtórnym udarem żylnym.

Tętniaki naczyń mózgowych mogą być wrodzoną lub nabytą patologią naczyniową spowodowaną zaburzeniem budowy ścian tętnicy z jej workowatym wybrzuszeniem. Niejednokrotnie u jednego pacjenta występuje kilka tętniaków w obrębie różnych tętnic mózgu. Tętniaki naczyń mózgowych występują u około 2% społeczeństwa. Większość tętniaków jest bezobjawowa. Tylko 20% tętniaków naczyń mózgowych ulega pęknięciu, są one jednak najczęstszą przyczyną krwawień podpajęczynówkowych. Część tętniaków daje niespecyficzne objawy, jak np. ból głowy, poszerzenie jednej źrenicy, podwójne widzenie, opadanie powieki czy pogorszenie ostrości wzroku. Zwykle na początku zachorowania pojawia się nagły i bardzo silny ból głowy, do którego mogą dołączyć inne objawy, takie jak sztywność karku, nudności i wymioty. U części chorych dochodzi do krótkotrwałej utraty świadomości, niedowładów czy zaburzeń mowy, a w stanach bardzo ciężkich do śpiączki czy śmierci.

Malformacje tętniczo-żylne (naczyniak mózgu, AVM) są rzadszymi od tęt-

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

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

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 poszpitalne.
Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera
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.
I/0583

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12
- lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
- lek. med. Andrzej Kozera

Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19
NFZ i odpłatnie
- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
  - klasyczny
  - bańką chińską
  - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- **Fala uderzeniowa**
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

R/0397

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

MEDACTION
Y/0328
503 849 387
www.medaction.pl
fb/ medactionpl

niaków wadami wrodzonymi lub nabytym układu naczyniowego mózgu o charakterze nieprawidłowych połączeń między tętnicami i żyłami mózgu. Z piśmiennictwa wynika, że 64% malformacji ujawnia się klinicznie po 40. roku życia. Najniebezpieczniejszym i najczęstszym objawem klinicznym jest krwawienie wewnątrzczaszkowe. Chorzy mogą mieć różne objawy, takie jak napady padaczkowe, bóle głowy czy inne ogniskowe objawy neurologiczne. Historia naturalna przebiegu AVM jest niekorzystna z kumulacyjnym rocznym ryzykiem krwawienia 2–4%.

Diagnostyka tętniaków i AVM polega na wykonaniu badań nieinwazyjnych, takich jak angiografia tomografii komputerowej (potocznie zwana angio–KT) lub angiografia rezonansu magnetycznego (potocznie zwana angio–MR). U niektórych pacjentów wykonuje się inwazyjne badanie DSA, czyli tradycyjną cyfrową angiografię subtrakcyjną naczyń mózgowych, która jest najdokładniejszą metodą badania. Po wykonaniu takiego badania diagnozę stawia lekarz specjalista diagnostyki obrazowej i radiologii. Następnym krokiem jest konsultacja u specjalisty neurochirurga lub neuroradiologa zabiegowego (interwencyjnego).

Leczenie tętniaków mózgu polega na wyłączeniu z krążenia w układzie naczyniowym mózgu. W leczeniu stosuje się dwa sposoby: klasyczną metodę neurochirurgicznego klipsowania (operacja z otwarciem czaszki) lub z zakresu neuroradiologii zabiegowej tzw. embolizację, czyli wypełnienie tętniaka coilami przez drobną rurkę, którą wprowadza się przez pachwinę, nawigując w układzie naczyniowym pod kontrolą specjalnego rtg (aparatu naczyniowego). Jest to metoda oparta na zaawansowanej technice i najnowszych osiągnięciach medycyny, stworzona do małoinwazyjnego zamykania wad naczyniowych mózgu. W czasie zamykania (embolizacji) części tętniaków niezbędne jest użycie specjalnych balonów czy stentów do podparcia coili oraz w szczególnych przypadkach protez zmieniających przepływ krwi (flowdiverter) w celu wyłączenia tętniaka z krążenia. W tych przypadkach konieczne jest określone farmakologiczne przygotowanie chorego. Hospitalizacja zazwyczaj zależy od stanu chorego, ale zwykle jest krótsza w porównaniu do klasycznego zabiegu neurochirurgicznego.

Leczenie naczyniaków mózgu polega na wykorzystaniu techniki resekcji neuromikrochirurgicznej, radiochirurgii oraz embolizacji śródnaczyniowej. Wybór metody leczenia zależy od wielkości AVM, budowy oraz preferencji i wyników danego ośrodka. W wielu przypadkach łączy się techniki neurochirurgiczne z embolizacją lub embolizację z naświetlaniem, wykorzystując ich zalety. Najczęściej jest to leczenie wieloetapowe.

W przychodni Mój Lekarz Radom mają Państwo możliwość kompleksowej oceny pacjenta z podejrzeniem nieprawidłowej budowy naczyń mózgowych, począwszy od oceny neurologicznej i wstępnej diagnostyki obrazowej (lek. Paweł Chochoł), poprzez ocenę neurochirurgiczną (prof. Zbigniew Kotwica) wraz z oceną neuroradiologa zabiegowego (prof. Adam Kobayashi) oraz ewentualnymi możliwościami wykorzystania nowoczesnych metod leczenia w warunkach nowo powstałej sali hybrydowej w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu przy ul. Aleksandrowicza.

Źródło:
Albert Acewicz, Przemysław Szymon Richter, Bóle głowy w malformacjach naczyniowych mózgu; „Neurologia po Dyplomie" 2013, nr 8 (5), s. 14-18; portal tetniak-mozgu.com

Mój Lekarz Radom - Halinów, Skrajna 113. Zapisy tel. 694 880 044

Zapraszamy na konsultacje do następujących lekarzy:

prof. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica – neurochirurg

- prof. dr hab. n. med. Adam Kobayashi – neurolog, neuroradiolog

- lek. med. specjalista Paweł Chochoł – neurolog

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY
dr n. med. Andrzej Szmigiel
specjalista w dziedzinie chirurgii, ortopedii i medycyny sportowej
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa
Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku
pod nr. tel. 730 057 062
601 292 087
607 655 008
AG/0635

SPECJALISTYCZNY GABINET NEUROLOGICZNY
lek.med. Ewa Dudzińska
specjalista neurolog
PRZYJMUJE:
poniedziałki16 -18
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
N/0316
tel. 606731821

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog
Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00
Radom, ul. Bernardyńska 3A
CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00
N/0647

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
N/0387

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
N/0503

REHABILITACJA ZDROWIE NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

Dania wigilijne: polskie tradycje. Jak kiedyś wyglądała Wigilia?

Dokończenie ze str. 5.

Nieprzypadkowo. Groch miał chronić przed świerzbem, a kapusta (co zresztą udowodniły współczesne badania naukowców niemieckich) symbolizowała dobrą płodność i wigor w alkowie małżeńskiej. Mak tak często goszczący w tradycyjnych daniach miał sprawiać, że domownikom i zwierzętom służba boża nie jawiła się jako przykry obowiązek.

Tajemnicza moc maku miała także zapewniać przypływ pieniędzy i dobrobytu. Wierzono w to mocno, dlatego też nie tylko spożywano potencjalne makowe złoto w kutii lub łamańcach, ale także rozsypywano go w izbach. Natomiast grzybki w zupach były świadectwem tradycji i mądrości oraz dobrej pamięci.

Gospodarze nie zapominali też o zdrowiu braci mniejszych

Przed udaniem się na pasterkę, a po wieczerzy wigilijnej gospodarz łamał opłatek i pozostawione jedzenie na tyle części, ile posiadał hodowlanych zwierząt.

Najpierw dziękował koniom za trud pracy na roli. Dostawały także bób, aby kraśniały większą urodą. Krowy częstowano ciastem, aby dawały smaczne mleko, a kury dostawały groch, aby niosły jajek tyle, ile ziarenek zjadły.

Staropolskie wierzenia ludowe nie uwzględniały kaprysów niejadków przy wigilijnym stole

Każdy musiał skosztować choćby odrobinkę potrawy znajdującej się na wigilijnym stole, bo inaczej groził mu głód. Ale nie wolno było się obżerać, trzeba było zostawić spore resztki dla zwierząt gospodarskich. Jednym słowem: postna, urozmaicona i cechująca się umiarkowanym spożyciem Wigilia nawet w oczach najbardziej wymagających dietetyków może uchodzić nie tylko za piękną polską tradycję, ale także za zdrową biesiadę.

Ważne

W dawnych czasach wiele cierpienia doznawali ludzie z powodów stomatologicznych. Nic dziwnego, że w najważniejszy dzień roku starali się temu zapobiec w rytualny sposób. Już o poranku przecierano czosnkiem zęby, co miało zapobiegać chorobom dziąseł. Orzechy w potrawach miały zapewniać zdrowe zęby. A jabłka spożywane w kompotach ochraniały przed bólami gardła. Niekwestionowaną królową kompotów deserowych była suszona śliwka. Nie wiadomo, czy sprawił to jej fioletowy blask, czy też walory zdrowotne, ale naszym przodkom kojarzyła się przede wszystkim z długim i pogodnym życiem. Natomiast miód goszczący w piernikach lub kutii stanowił staropolskie panaceum na zimową depresję. Spożywano go też w poranek wigilijny, bo wyganiał biedę z domowej spiżarni w następnych dwunastu miesiącach. Był symbolem nadziei i miał pomagać smakoszom w osładzaniu trudów dnia codziennego.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

NFZ

Zapraszamy do udziału
w **Populacyjnym Programie**
Wczesnego Wykrywania Raka Piersi
w **Radomskim Centrum Onkologii**

Zadbaj o swoją kobiecość

Program skierowany jest do kobiet w wieku 50-69 lat.
Badania są bezpłatne i nie wymagają skierowania,
wykonywane są co 24 miesiące.

Jeśli wcześniej były wykonywane badania piersi koniecznie należy dostarczyć wyniki tych badań do porównania. Należy zaznaczyć, że programem nie są objęte kobiety, u których wcześniej rozpoznano raka piersi.

Do badania prosimy zgłosić się z dowodem osobistym z nr PESEL.

W tym celu zainteresowane Panie prosimy o kontakt osobisty lub telefoniczny.

48 377 90 23
ul. Uniwersytecka 6
26-600 Radom

Powiedz o nas innym...
Namów je na bezpłatne badanie mammograficzne.

Wcześnie wykryty nowotwór piersi pozwala rozpocząć natychmiastowe i skuteczne leczenie oraz daje dużą szansę na powrót do zdrowia.

/onkologiaradom
www.onkologiaradom.pl

Odmładzanie HIFU i naturalny lifting

Dążenie do uzyskania młodszego, bardziej estetycznego wyglądu to najczęściej główny powód naszych wizyt w gabinecie kosmetycznym i medycyny estetycznej. Jak skutecznie i w dodatku w najmniej inwazyjny sposób odjąć sobie lat? Możliwości jest wiele. Którą z nich wybrać, by uzyskać satysfakcjonujący efekt?

Jedne z najlepszych rezultatów wśród tych nieinwazyjnych zabiegów przynoszą zabiegi oparte na skoncentrowanej wiązce fal ultradźwiękowych o dużym natężeniu, czyli HIFU (high intensity focused ultrasound). Jest to technologia wykorzystywana w medycynie od kilkudziesięciu lat, przede wszystkim w leczeniu różnego rodzaju nowotworów. Od pewnego czasu HIFU służy również pacjentom gabinetów medycyny estetycznej. Dzięki tej metodzie zagęszczamy i ujędrniamy skórę, silnie stymulujemy ją do wytwarzania nowego kolagenu, liftingujemy, redukujemy drobne zmarszczki i poszerzone pory, poprawiamy owal twarzy.

HIFU wykorzystuje działanie, bezpiecznych dla organizmu, fal akustycznych, czyli ultradźwięków, które w odpowiednio wysokiej częstotliwości podgrzewają tkanki, co skraca włókna kolagenowe, stymulując je do pracy. Za pomocą ultradźwięków dokonujemy kontrolowanych mikroskopijnych uszkodzeń, stymulując tkanki do regeneracji. Podczas tego zabiegu, oprócz widocznych efektów wizualnych, dochodzi do produkcji nowego kolagenu i elastyny, dzięki czemu przeciwdziałamy postępującym procesom starzenia się skóry i zapobiegamy jej wiotkości oraz pojawianiu się kolejnych zmarszczek i linii na skórze. Podczas zabiegu z wykorzystaniem technologii HIFU nie naruszamy skóry z zewnątrz i nie doprowadzamy do jej wysuszenia lub złuszczania, jak to ma miejsce w przypadku znanych terapii laserowych.

Zabieg można wykonać w Radomiu w Centrum Kosmetycznym przy ulicy Witolda 3. Serdecznie zapraszamy do zapisów pod nr tel.: **48 363 60 90.**

A ponieważ już za kilka dni będziemy przeżywać święta Bożego Narodzenia i świętować Nowy Rok, wszystkim Czytelnikom Informatora Zdrówko i oczywiście naszym drogim Klientom składamy najlepsze życzenia zdrowych, pogodnych i radosnych świąt oraz wszelkiej pomyślności w nowym 2019 roku.

Małgorzata Gregorczyk
i pracownicy
Centrum Kosmetyki
Laserowej i Estetycznej

www.centrumkosmetyczne.pl.

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/0322

Radom, ul. Witolda3 tel.:48 363 60 90
CENTRUM KOSMETYCZNE
Centrum Kosmetyki Laserowej i Estetycznej
AB/0322
HIFU – naturalny lifting – NOWOŚĆ
Oczyszczanie wodorowe - AquaSure – NOWOŚĆ
- **PEELING WĘGLOWY** - laserowe oczyszczanie skóry
- **MOBILIFT** - endermologia na twarz
- **PLASMA** - niechirurgiczny lifting powiek
- **LASER FRAKCYJNY EMERGE**
- **LASEROWE USUWANIE TATUAŻU I MAKIJAŻU PERMANENTNEGO,**
- **TRWAŁA DEPILACJA** laserem diodowym **LIGHT SHEER DUET**
- **ZABIEGI LASEROWE** na: rumień i naczynka krwionośne
- **MEZOTERAPIA GŁOWY I TWARZY**
- **REDUKCJA PRZEBARWIEŃ:** COSMELAN, IPL, PEELINGI CHEMICZNE
- **KLAMRY VHO** NA WRASTAJĄCE PAZNOKCIE
- **MAKIJAŻ TRWAŁY OCZU,** BRWI I UST- aparatem LONG TIME LINER.
Zapraszamy **PON.- PT.** 8.00-20.00 **SOB.** 8.00-15.00
www.**centrumkosmetyczne**.pl

Jak kupować prezenty, czyli upominki od serca

Prezent jest znakiem więzi, symbolem bliskości emocjonalnej. Warto się trochę natrudzić, by obdarowując bliskich, ujrzeć na ich twarzach prawdziwą radość. A jak ty wybierasz prezenty? Czym się kierujesz? Może sprawia ci to ogromną trudność? A czy potrafisz przyjmować prezenty? Bo jak się okazuje, to również niełatwa sztuka.

Pomyśl o tym, jak kupujesz prezenty? Naprędce, zupełnie nie przywiązując do tego wagi? Czy celebrujesz zakup, starannie obmyślając, co konkretnej osobie sprawiłoby przyjemność? Jedni wybierają prezenty neutralne, inni zabawne, osobiste, praktyczne, jeszcze inni symboliczne lub sentymentalne.

Czemu służą prezenty?

Dawaniu prezentów nie tylko świątecznych towarzyszy wiele odczuć i motywów. Są prezenty altruistyczne, w zamian za które niczego się nie oczekuje. Są też i takie, których celem jest potencjalny zysk obdarowującego. To zróżnicowanie Bronisław Malinowski, etnolog i antropolog społeczny, nazwał ekonomicznym wymiarem prezentu. Według badacza najczęściej bezinteresownie daje się prezenty najbliższym, a im dalej w hierarchii pokrewieństwa, tym bardziej prawdopodobne jest oczekiwanie rewanżu.

Brytyjska antropolog Mary Douglas sądzi natomiast, że nie ma bezinteresownych podarunków, zawsze bowiem oczekuje się wzajemności, choć nie musi być ona równoważna, jak np. w przypadku dzieci (wg badań dostają nawet 7 razy więcej prezentów, niż same dają) czy osób o niższym statusie społecznym.

W społecznościach pierwotnych przyjęcie prezentu oznacza zobowiązanie się przyjmującego do spłaty.

Ciąg dalszy ze str. 12.

GABINET ORTOPEDYCZNO-REHABILITACYJNY
Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788
lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog
USG NARZĄDÓW RUCHU
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00
FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00
AG/0092

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 510 781 404
Badania urodynamiczne w ramach NFZ
Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie
F/0331
PRYWATNY GABINET CHIRURGII OGÓLNEJ, USG PIERSI, BIOPSJE
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi chirurgicznejednego dnia, choroby piersi
www.euromed.radom.pl

Jak kupować prezenty, czyli upominki od serca

Ciąg dalszy ze str. 11.

Zgodnie z niektórymi teoriami psychologii społecznej osoba, która nie może odwzajemnić podarunku, czuje się zadłużona i gorsza, ma poczucie, że znajduje się we władzy obdarowującego.

Jakie prezenty lubimy kupować?

Upominkami gwiazdkowymi obdarowuje się większość z nas (ok. 80 proc.). Jak wynika z raportu TNS OBOP, ponad połowa Polaków stara się, by świąteczne podarunki były niespodziankami. Częściej obdarowujemy bliskich prezentami praktycznymi niż niekoniecznie przydatnymi, ale sprawiającymi przyjemność. Dostawać też wolimy praktyczne podarki. 40 proc. z nas kupuje na prezent kosmetyki, 39 proc. – słodycze, 24 proc. – ubrania. Dużą pulę prezentów stanowią zabawki dla najmłodszych (33 proc.). Pierwszą piątkę najpopularniejszych prezentów zamykają książki (18 proc.). Tylko 8 proc. Polaków wręcza gotówkę, a po 6 proc. – filmy i muzykę (DVD, CD, Blu-ray) oraz biżuterię i zegarki. Pierwszą dziesiątkę zamykają sprzęt sportowy oraz akcesoria związane z wyposażeniem domu i kuchni (po 4 proc. Polaków).

Jakie prezenty lubimy dostawać?

A czy to, co kupujemy, pokrywa się z tym, jakie prezenty lubimy dostawać pod choinkę? Okazuje się, że różnice są spore. Pierwsze miejsca na naszych listach do św. Mikołaja zajmują co prawda kosmetyki i perfumy (chciałoby je znaleźć pod choinką 75 proc. Polaków) oraz ubrania i słodycze (po 62 proc.), jednak niewiele mniej marzy o biżuterii i zegarkach (55 proc., a kupi je jedynie 6% Polaków). Aż ponad połowa z nas (53 proc.) chciałaby pod choinką znaleźć gotówkę lub bony towarowe i karty podarunkowe (54 proc. w grupie 30–49-latków). Najbardziej preferencje prezentowe i rzeczywistość rozmijają się w przypadku młodszych Polaków (15–29 lat), którzy chętnie otrzymaliby telefony komórkowe – 71 proc., odtwarzacze MP3 – 63 proc., tablety i sprzęt komputerowy

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
www.essamed.pl
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ
(pełny zakres usług) NFZ i odpłatnie
REHABILITACJA W DOMU PACJENTA
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
Prywatne zabiegi pielęgniarskie 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

Pielęgniarska Praktyka Specjalistyczna
spec. pielęgniarz Piotr Grosiak
tel. 693 102 328
- cewnikowanie pęcherza moczowego
- wymiana drenów
- leczenie odleżyn trudno gojących się ran
- opieka pooperacyjna
- opatrunki
- zastrzyki dożylne, domięśniowe, podskórne
- całodobowa opieka wykwalifikowanych opiekunek medycznych
- dojazd do chorego do 10 km. gratis
P/0681

„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 szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

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

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA
Świadczymy usługi pielęgniarskie w domu pacjenta
BEZPŁATNIE NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE CAŁĄ DOBĘ 509 514 811
P/0536

specjalistyczna pracownia analiz lekarskich
mgr Krystyna Bałdys

LABORATORIUM MEDYCZNE
Radom, ul. Struga 19/21
tel. 48 363 45 66
CZYNNE CODZIENNIE 7 - 17
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu

PUNKTY POBRAŃ

Radom, ul. Struga 19/21
codziennie 7-9.30,
sobota 8-9

ul. Czachowskiego 21 a pok 4
(C.M. Medjana)
codziennie 8-10

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

L/0149

więcej na: www.baldys-lab.eu

– po 61 proc, sprzęt RTV – 57 proc. i sprzęt fotograficzny – 56 proc., jednak w większości domów próżno ich szukać pod choinką.

Nie ma prezentów idealnych, liczą się intencje

Prezenty są dobrowolnymi i spontanicznymi wyrazami uczuć. Często odzwierciedlają zażyłość między obdarowującym i obdarowywanym, wskazują na ich emocjonalne więzi. Podstawowym sensem dawania prezentów jest chęć sprawienia przyjemności bliskiej osobie, udowodnienia, że myślimy o niej, staramy się odczytywać jej pragnienia, spełniać marzenia. Czasami upominki są symbolem szacunku lub uznania albo wyrazem wdzięczności. Bywa, że przywołują miłe wspomnienia. Sprawiają, że czujemy się ważni. I nie zawsze istotna jest ich wartość obiektywna, liczy się bowiem związana z nimi wartość symboliczna.

Niekiedy jednak prezenty kryją też jakieś oczekiwania względem drugiej osoby. Np. mikser podarowany żonie może świadczyć o tym, że mąż oczekuje od niej, by bardziej zajęła się kuchnią; bielizna lub perfumy mogą sugerować, by lepiej wyeksponowała swoją kobiecość; pomoce naukowe dla dziecka mogą kryć sugestię, by przyłożyło się do nauki konkretnego przedmiotu.

W poszukiwaniu idealnego upominku

Przede wszystkim trzeba mieć jakąś wiedzę na temat danej osoby, znać jej zainteresowania. Warto zastanowić się, czego potrzebuje, co sprawiłoby jej prawdziwą radość (może np. mąż od lat marzy o nowym zegarku lub komplecie wędkarskim, a ty co święta dajesz mu koszule i krawaty). Wydaje się to trudne? Niekoniecznie. Wystarczy tylko obserwować najbliższych, słuchać, co mają do powiedzenia, odczytywać między wierszami, co chcą nam przekazać. I wybierając prezent, cały czas myśleć o ich (nie swoich!) upodobaniach.

Dokończenie na str. 14.

GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ I BIOREZONANSU

Lek. med. Irena Frieman
INTERNISTA

WYKONUJEMY:

TESTY
- alergiczne
- nietolerancji pokarmowej
- pasożytów i grzybów *(candida alb.)*

ODCZULANIA
LECZENIE CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO

Zapraszamy:
Radom, ul. Kilińskiego 21
pn. i śr. w godz. 14-18, wt. 11-15

www.gabinetbicom.pl
tel. 48 36 244 64

X/0042

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

- 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.*
- Krzysztof Bocheński — *specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog*
- Agnieszka Kania — *specjalista chorób dziecięcych*
- Anna Zielińska-Pacholicka — *specj. psychiatra II°*
- Dariusz Lańczyk — *specj. ginekolog położnik*
- Paweł Mazur — *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
- Mirosław Kupidura — *specj. ginekolog - położnik*

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

ADAM KRAJEWSKI
specjalista dermatolog
specjalista alergolog
przyjmuje
pon. wt. czw. 14-17
Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

D/0047

BADANIA PRZYCHODNIE ZDROWIE ALERGOLOGIA ALERGOLOGIA
www.zdrowko.com

Jak kupować prezenty, czyli upominki od serca

Dokończenie ze str. 13.

Szczególnym rodzajem upominków są te wykonane samodzielnie (np. własnoręcznie wyhaftowana serwetka dla mamy, album ze zdjęciami dzieci i wnuków dla babci i dziadka), gdyż oprócz tego, że są niepowtarzalne, pokazują, że włożyliśmy sporo pracy i serca w ich przygotowanie. A to chyba najlepszy dowód naszej pamięci o najbliższych. Nieraz właśnie ona ma znacznie większą wartość dla obdarowywanego niż sam prezent.

Warto pamiętać, że podarunek zbyt kosztowny lub za tani, zbyt osobisty lub za mało osobisty może wywołać zakłopotanie (np. drogi prezent może wzbudzać podejrzenie, że obdarowujący ma jakiś cel, chce nas do czegoś nakłonić lub zobowiązać; zbyt tani może być uznany za przejaw skąpstwa). Czasami mimo dobrych chęci możemy też urazić kogoś naszym prezentem, gdyż może on zostać opacznie zrozumiany (np. zestaw eleganckich mydeł może zostać odczytany jako sugestia, żeby bardziej zadbać o higienę).

Radość dawania i przyjmowania – jak się cieszyć z upominków?

Prezenty są dobrowolnymi i spontaniczn Obdarowywanie się to ważny element interakcji międzyludzkich. Prezenty pokazują drugiej osobie, że pamiętamy o niej, że dobrze jej życzymy. Zdaniem psychologów większość z nas lubi obdarowywać swoich bliskich, a jednocześnie

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
697 060 807, 602 660 944
532 004 781
N/0215

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

GABINET NEUROLOGICZNY
Radom, ul.KellesKrauza 32
poniedziałek 16-17
Marina Chojnacka
neurolog
604 994 824
tel.pryw. 48 384 89 04
N/0247

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg
PRZYJMUJE
Radom:
VITAMED
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 483651113, 693423363
Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14
rejestracja,
tel. 48 366 11 72
N/0544

GABINET NEUROLOGICZNY
MAŁGORZATA ZIÓŁEK
lekarz specjalista neurolog
Przyjmuje:
wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83
N/0089

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
792 177 877
N/0459

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, stawy u dorosłych (barkowe, kolanowe), stawy biodrowe u dzieci
EEG
PON. 8-18, WT. CZW: 13-18, ŚR.PT: 8-13
ZAPRASZAMY - KRÓTKIE TERMINY
N/0119

GABINET NEUROLOGICZNY
Jakub Szymon Miśta
specjalista neurolog
Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa
tel. 601-497-118
www.jsmista.pl
N/0663

LABORATORIUM
LAB-MEDIC
mgr Lena Krajewska
Radom,
ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25
zapraszamy
pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00
Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony
LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002
www.lab-medic.pl
L/0046

ma kłopot z przyjmowaniem prezentów (choć są i tacy, którym łatwiej jest prezenty przyjmować, niż je dawać).

Niewiele osób potrafi spontanicznie, z adekwatną wdzięcznością przyjmować upominki, wyjątkiem są dzieci, które bez zahamowań manifestują swą radość. Zwykle dorośli cieszą się umiarkowanie, wzbudzając niekiedy wątpliwość w osobie obdarowującej, czy prezent był trafiony, czy nie. Komentarze typu: „to nie było konieczne", „no ale po co?" mogą jeszcze potęgować takie odczucia.

Zazwyczaj krygujemy się, jakbyśmy nie dostrzegali, że obdarowywanie nas może być ważne dla drugiej osoby. Mamy też poczucie, że nie zasługujemy na prezent czy jakieś specjalne traktowanie.

A nie ma w tym nic złego, że dostajemy podarunki. Nie zapominajmy o tym, że komuś sprawia przyjemność kupowanie nam prezentów. To działa w dwie strony! Dlatego obdarowuj bliskich w zgodzie ze swoimi potrzebami i wiedzą na ich temat, ale jednocześnie daj im prawo do obdarowywania ciebie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET PSYCHOLOGICZNY
mgr Tomasz Matracki
ul. PCK 3/27
Radom
tel.: 535 086 704
www.tomasz-matracki.com
H/0237

NZOZ Usługi Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny
Kompleksowe badanie
REZONANSEM MAGNETYCZNYM
na aparacie SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli
L/0553

Wesołych Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w rodzinnej atmosferze
oraz szczęśliwego
nowego 2019 roku
składają właściciele
Małgorzata i Henryk Gruszka
z pracownikami
Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

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

Anna Kobrzycka
pedagog - terapeuta
Gabinet terapii
dla dzieci, młodzieży
i dorosłych
wizyty umawiane telefonicznie
604 274 838
Y/0171

Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku
Analizuje i dokonuje terapii
dla ponad 540 narządów,
tkanek i kości.
ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.
L/0646
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

Bogactwo natury – jemioła

Jemioła to zielony kulisty krzew, który rośnie na drzewach. Tradycyjnie kojarzy się z wieszaną pod sufitem ozdobą świąteczną, pod którą trzeba się pocałować. Ale warto też poznać i wykorzystać lecznicze właściwości jemioły pospolitej. Preparaty z jemioły stosuje się głównie w leczeniu nadciśnienia i miażdżycy, a także przy dolegliwościach wywołanych menopauzą.

Jemioła od najdawniejszych czasów uważana była za roślinę wyjątkową, oddawano jej boską cześć oraz składano ofiary. Jemiołę, jej właściwości lecznicze i występowanie jako pierwszy opisał Teofrast, uczeń Arystotelesa. W Europie przez bardzo długi czas uważano ją za najskuteczniejszy lek przeciw epilepsji – zwłaszcza jemiołę rosnącą na dębach.

W Japonii natomiast przyrządzano z niej lek przeciw niepłodności kobiet. Współcześnie jemioła ma nieco inne zastosowanie.

Składniki jemioły zależą od drzewa, na którym pasożytuje

Lektyny, polisacharydy, alkohole cukrowe, aminokwasy, awonoidy, tosterole, peptydy – to najcenniejsze składniki jemioły. Ich ilość zależy od tego, na jakim drzewie roślina pasożytuje. Ale ten bogaty zestaw cennych substancji sprawia, że jemioła ma różnorodne właściwości.

Właściwości lecznicze jemioły

Jemioła działa moczopędnie i uspokajająco. Zwiększa częstotliwość skurczów serca, rozszerza naczynia krwionośne i obniża ciśnienie krwi. Znajdujące się w zielu lektyny i wiskotoksyny wykazują działanie cytoksyczne (niszczą komórki nowotworowe) i pobudzające układ odpornościowy. Preparaty z jemioły są stosowane głównie w leczeniu nadciśnienia, w zaburzeniach rytmu serca oraz miażdżycy, a także zaburzeniach miesiączkowych.

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
F/0342

ZBIGNIEW KUPIS
Angiomedicus
www.angiomedicus.pl
GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
Sawoy Medicus, Radom, ul. Główna 11 lok. 16
Zbigniew Kupis
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii
CHIRURGIA NACZYNIOWA
- usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- laserowe operacje żylaków EVLA
- laserowe zabiegi proktologiczne
- badania - USG Color, Doppler
- skleroterapia żylaków kończyn dolnych

CHIRURGIA ESTETYCZNA
- liposukcja
- osocze bogatopyłkowe
- botox
- kwas hialuronowy
- laserowe usuwanie zmian skórnych

Zapisy i rejestracja
pon. - pt.
kom. 722 341 247,
tel. 48 370 38 84
NOWOŚĆ w CHIRURGII NACZYNIOWEJ
Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
informacje i zapisy tel.: 48 370 38 84
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.
F/0071

OS-MED s.c.
GABINET ORTOPEDYCZNY
Bartosz Szmigiel
Specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu
Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Preluksacja
Przyjmuje:
wtorek i czwartek od godz. 15:30
Savoy Medicus
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1
Rejestracja od poniedziałku do piątku
tel. 601 779 699; 607 146 249
AG/0673

lek. med. Jacek Sobaszek
specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii
F/0105

wtorki: POLMEDIC ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom tel. 48 386 90 60	Szpital Jednego Dnia:	- usuwanie znamion skórnych - usuwanie przepuklin - zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu
środy: ENDOMED ul. Ks. Sedlaka 4/6/8, 26-600 Radom, tel. 48 36 544 72, kom. 604 058 628		- Pracownia endoskopowa kolonoskopia gastroskopia, polipektomia możliwość znieczulenia anestezjologicznego
czwartki: POLMEDIC ul. T. Mazowieckiego 7K, 26-600 Radom tel. 48 386 90 60	Szpital Jednego Dnia:	- usuwanie znamion skórnych - usuwanie przepuklin - zabiegi w zakresie proktologii: diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu
piątki: ENDOMED ul. Kilińskiego 6, 26-600 Radom, tel. 48 340 02 35 do 36, kom. 606 169 634		- Konsultacje chirurgiczne, proktologiczne z zabiegami proktologicznymi

PROKTOLOGIA CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej proktolog
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków 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**

www.kotur.pl, gabinet@kotur.pl
ul. Paderewskiego 21 lok. 4, Radom
tel. 48 364 55 52,
kom 603 091 129
F/0456

dr n. med.
Adam Kukliński
specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej
Centrum Medyczne **"MedJana"**
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73
„MEDICON"
Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51
USG Doppler naczyń, operacje oraz małoinwazyjne leczenie żylaków, skleroterapia
www.drkuklinski.pl
F/0061

Y/0593
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy

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

Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Jak zbierać i przechowywać jemiołę?

W Polsce występują 3 gatunki jemioły, z których najpopularniejsza jest zwyczajna, rosnąca głównie na drzewach liściastych. Szczególnie cenione są rośliny zbierane z dębów i jabłoni, bo mają więcej lektyn od innych.

Zbiory odbywają się od grudnia do marca. Surowcem są liście oraz cienkie łodygi bez owoców (białych lepkich kulek), które oddziela się zaraz po zerwaniu rośliny. Suszyć je należy w temperaturze nie wyższej niż 25ºC – wtedy roślina zachowuje wszystkie cenne substancje. Prawidłowo wysuszone ziele powinno mieć barwę zieloną lub żółtozieloną. Należy je wówczas zapakować w papierową torbę i przechowywać w przewiewnym miejscu.

To ci się przyda

Macerat z jemioły

Łyżkę rozdrobnionego ziela zalej szklanką przegotowanej letniej wody i odstaw na 30–60 minut. Przecedź i odciśnij ziele. Pij 2–3 razy dziennie po 1/3 szklanki – pomaga obniżyć i wyregulować ciśnienie krwi, łagodzi nadpobudliwość i rozdrażnienie występujące w okresie przekwitania.

Odwar z jemioły

Garść ziela zalej 2 szklankami wody i powoli podgrzewaj, nie dopuszczając do zagotowania. Przykryj i podgrzewaj jeszcze przez 5 minut, utrzymując w stanie prawie wrzenia. Przecedź – stosuj do nasiadówek jako wspomaganie w leczeniu upławów i stanów zapalnych narządów płciowych.

Jemioła – składnik leków

Jemioła jest składnikiem wielu mieszanek przeciwmiażdżycowych, np. Cravisol, Cardiosan, Sclerosan. Wchodzi także w skład preparatu Klimaktogran, który łagodzi różne dolegliwości występujące w okresie przekwitania. Substancje czynne (glikoproteiny) pozyskiwane z jemioły wykorzystywane są w preparatach (np. Helixor, Iscador – niedostępne w Polsce) stosowanych w leczeniu guzów i nowotworów (działają stymulująco na układ immunologiczny) oraz w przewlekłych chorobach stawów.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

M/0381
Kompleksowe
BADANIA SŁUCHU
Współpraca z NFZ
25 lat tradycji
Ponad 450 lokalizacji w Polsce
Tysiące zadowolonych pacjentów
Zapraszamy do naszego gabinetu na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
SŁUCHMED
Radom, ul. Mieszka I 1/3
tel. 789 218 601
czynne: od poniedziałku do piątku w godz. 8.30-16.30

Pracowania 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
M/0382
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

DK
SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA
DK
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
DIAGNOSTYKA i LECZENIE ZAWROTÓW GŁOWY
VNG
ZABIEGI OPERACYJNE:
- usunięcie migdałka gardłowego/adenotomia/
- zmniejszenie migdałków podniebiennych/tonsillotomia/
- usuniecie migdałków podniebiennych/tonsillectomia/
- leczenie blokady nosa/konchoplastyka RF/
- korekta przegrody nosa/septoplastyka/
- usunięcie zmian przerostowych krtani/mikrochirurgia krtani/
- leczenie chrapania - UP3 sphincter pharyngoplastyka
- 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
M/0130

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

Uszkodzenia zębów przy zaburzeniach odżywiania

Obsesyjne zaburzenia żywieniowe wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne i na kondycję zdrowotną organizmu. Najczęstsze zaburzenia odżywienia, np. anoreksja i bulimia przyczyniają się do zakłócenia pracy wielu organów – także jamy ustnej. Jakie uszkodzenia i choroby zębów mogą wywołać zaburzenia łaknienia i towarzyszące im wymioty?

Zaburzenia łaknienia m.in. anoreksja, czyli jadłowstręt psychiczny, oraz bulimia to poważne schorzenia o podłożu psychicznym, które wpływają negatywnie na cały organizm. Według National Eating Disorders Association na tego rodzaju zaburzenia cierpi aż 70 milionów osób na świecie. Najczęściej schorzenia te występują w grupie nastolatków, szczególnie dziewcząt, ale mogą się także ujawnić w późniejszym wieku.

Anoreksja i bulimia polegają na tzw. zachowaniach kompulsywnych. Osoby z bulimią najpierw objadają się, a potem prowokują wymioty, aby pozbyć się jedzenia z żołądka. Natomiast osoby z anoreksją drastycznie, często niemal do zera, ograniczają spożywanie pokarmów, a te zjedzone również usuwają przy pomocy wymiotów. Powodem obu zachowań jest obsesyjne kontrolowanie wagi ciała. Objawami obu zaburzeń mogą być nie tylko nastawienie do żywienia lub określone sposoby zachowania, ale także kondycja jamy ustnej i zębów.

– Zaburzenia odżywiania powodują znaczne szkody dla zębów, dziąseł i całej jamy ustnej. Prowokowane wówczas wymioty powodują przedostanie się do jamy ustnej kwasu żołądkowego, a ten niszczy szkliwo, zewnętrzną tkankę, która jest powłoką okalającą i chroniącą ząb. Mówimy wówczas o kwasowej erozji szkliwa, czyli utracie tkanek twardych zęba. Szkliwo jest coraz cieńsze, aż prawie znika, odsłaniając przy tym wrażliwą zębinę i powodując ból. Doświadczony stomatolog bez problemu rozpozna erozję szkliwa, ponieważ daje bardzo charakterystyczny obraz kliniczny zębów – mówi lek. stom. Joanna Oleksiak (...).

Kwasy żołądkowe rujnują szkliwo

– Zgodnie z badaniami przeprowadzonymi w Helsinki University Central Hospital ryzyko erozji zębów wśród osób chorych na bulimię może być 1,5–6-krotnie większe niż u osób zdrowych. Uszkodzenia szkliwa wywołane wymiotami najczęściej pojawiają się od strony podniebiennej zębów górnych i bocznych oraz przy linii dziąseł wokół siekaczy. Początkowo widoczne są płytkie wgłębienia o gładkiej i błyszczącej powierzchni, odróżniające się od zdrowego szkliwa. Przy stałej ekspozycji na kwasy żołądkowe, szkliwa jest coraz mniej, zęby ścierają się i tracą na objętości. Mogą być również bardziej żółte, co świadczyć będzie o odsłonięciu zębiny, wewnętrznej warstwy zęba, która naturalnie ma właśnie odcień żółci. Obnażeniu może ulec nawet miazga zębowa. Konsekwencją bulimii może być refluks żołądkowo-przełykowy, obecny również w nocy, co oznacza, że erozja szkliwa może mieć miejsce nawet wtedy, gdy chory nie jest tego świadomy.

– Uszkodzenia zębów spowodowane refluksem zwykle występują po jednej stronie szczęki, zależnie od pozycji w trakcie snu – wyjaśnia Joanna Oleksiak.

Kwaśne napoje deformują kształt zębów

Niektórzy chorzy z anoreksją lub

STOMATOLOGIA MEDIDENT
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Pon. 8.30-14, Wt.-Pt. 14.30-20, Sb. 9-14
www.medident.radom.pl

J/0455
KMStomatologia
lek.stom. Konrad Mulczyk
Stomatologia Zachowawcza
Chirurgia Protetyka Profilaktyka
Radom, Kusocińskiego 21
tel. 664 085 285
/KMStomatologia

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

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

AURUMDENT
RADOM UL. PAMIĘCI KATYNIA 12A/1
TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl
GABINET DENTYSTYCZNY
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI
KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA
J/0515

bulimią, aby wypełnić pusty żołądek lub sprowokować wymioty wypijają wiele litrów napojów gazowanych dziennie. Napoje te ze względu na kwaśne pH i dużą ilość cukru jeszcze bardziej rujnują zęby, wywołując ich uszkodzenia po stronie zewnętrznej. Powodują zwłaszcza deformację zębów trzonowych. W wyniku działania kwaśnych napojów trzonowce mogą stracić swój kształt i wysokość, doprowadzając do zaburzeń okluzyjnych. Wreszcie, w skrajnych przypadkach jadłowstrętu, dziąsła cofają się, wystawiając na działanie kwasów również korzeń zęba.

Głodówki prowadzą do stanów zapalnych dziąseł

W efekcie głodówki organizm chorego na zaburzenia odżywiania jest niedożywiony, brakuje w nim wszystkich składników budulcowych i odżywczych – np. witaminy C, witaminy K i witaminy D. Objawia się to m.in. zmniejszeniem wydzielania śliny i suchością w ustach, co w dalszej konsekwencji może prowadzić do zapalenia dziąseł.

Zaburzenia łaknienia wywołują próchnicę, nadwrażliwość i przebarwienia

Zęby pozbawione szkliwa i śliny nie są właściwie chronione, a mechanizmy obronne organizmu osłabione. Dlatego właśnie pacjenci z zaburzeniami łaknienia są bardziej narażeni na próchnicę. A chorobę tę potęgują dodatkowo słodkie napoje wypijane w celu wywołania wymiotów, a także słodkie pokarmy spożywane w fazie objadania się.

Konsekwencją utraty tkanek twardych jest nadwrażliwość zębów na zimne i gorące temperatury, kwaśne i słodkie pokarmy, a nawet szczotkowanie. Z kolei zębina po kontakcie z jedzeniem jest bardziej podatna na nieestetyczne przebarwienia.

Jeśli zaburzenie odżywiania nie jest leczone przyczynowo, to erozja szkliwa zębów może być nieodwracalna. Krawędzie zębów stają się coraz cieńsze, kruszeją i pękają, także pod wpływem uszkodzeń mechanicznych. U niektórych pacjentów starte siekacze mogą mieć tylko kilka milimetrów wysokości.

Jak chronić zęby przy zaburzeniach odżywiania?

Wielu chorych chcąc pozbyć się nieprzyjemnego posmaku po wymiotach, popełnia radykalny błąd – szczotkuje od razu zęby, wcierając żrące kwasy w szkliwo, czym jeszcze bardziej je osłabia. Niektórzy z nich myją zęby nawet i kilkanaście razy dziennie, narażając je na dodatkowe uszkodzenia. Tymczasem stomatolodzy zalecają, aby po incydencie wymiotów przepłukać usta wodą, wodą z sodą oczyszczoną lub mlekiem, a zęby szczotkować dopiero po min. 30 minutach od wymiotów.

– Zęby szczotkujemy od linii dziąseł w dół zęba. Robimy to przy użyciu szczoteczki z miękkim włosiem i pastą o zasadowym pH oraz niskim wskaźniku ścieralności, aby jak najbardziej chronić szkliwo.

Dokończenie na str. 20.

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

NZOZ DENT-ARTIS
lek. stom. Bożena Domańska
lek. stom. Anna Domanska
Radom,
ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599
Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu
LECZENIE:
Zachowawcze
dzieci i dorosłych,
protetyczne,
chirurgia stomatologiczna,
profilaktyka,
rtg zębów.
LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej
J/0498

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

NZOZ profilident PRYWATNY GABINET STOMATOLOGICZNY
Radom, ul. Spółdzielcza 12
zapisy - tel. 48 385 00 17,
511 666 621
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 10 - 13
RTG zębowy
J/0402

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

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

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO
ort-med
wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
• ciśnieniomierze • artykuły przeciwodleżynowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki
www.ort-med.eu ort_med@wp.pl
Oddział: ul. Wałowa 4, Radom +48 386 98 98 / ul. Metalowa 11, Radom +48 622 18 31 / ul. Żelazna 31, Kielce +41 252 41 08
AA/0326

Uszkodzenia zębów przy zaburzeniach odżywiania

Dokończenie ze str. 19.

Warto również żuć gumę bez cukru, co pomoże stymulować produkcję śliny i pomoże przy refluksie żołądkowo-przełykowym – mówi Joanna Oleksiak.

Leczenie stomatologiczne w zaburzeniach odżywiania

Chory z zaburzeniami odżywiania powinien znajdować się pod opieką nie tylko psychiatry i terapeuty, ale także specjalistów wielu różnych dziedzin medycyny – również stomatologa. Pacjent w trakcie lub po terapii zaburzeń odżywiania wymaga bowiem kompleksowego leczenia stomatologicznego, m.in. terapii ubytków próchniczych, usunięcia kamienia nazębnego, wymiany wypełnień, a często również wieloetapowych zabiegów np. leczenia kanałowego, ekstrakcji zębów i leczenia nadwrażliwości zębiny. Defekty estetyczne również są znaczne, więc zniszczone korony zębów wymagają odbudowy protetycznej.

– Taki pacjent często ma problem z akceptacją swojego wyglądu, a wyniszczone chorobą zęby mogą być kolejnym źródłem kompleksów. Dlatego zabiegi protetyczne i kosmetyczne są równie ważne. W tym celu możemy zastosować specjalne licówki mocowane od strony podniebiennej, co maksymalnie oszczędza własny ząb pacjenta. Licówki wzmacniają strukturę zęba i pozwalają skorygować jego kształt oraz zamaskować przebarwienia. Zabezpieczyć ubytki szkliwa i zębiny możemy również materiałem kompozytowym, koroną lub tzw. overlayem. Najważniejsza jest jednak terapia choroby podstawowej, my możemy jedynie starać się zminimalizować szkody stomatologiczne – mówi Joanna Oleksiak.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY
Radom ul Słowackiego 8
Wykonujemy badanie OCT (badanie komputerowe plamki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)
Okulista
Elżbieta Likowska
godziny przyjęć
pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18
sobota na zapisy
tel. 48 36 00 327, 600 390 740
Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13
O/0403

Hanna Małecka
specjalista chorób oczu
PRZYJMUJE :
Radom ul Mireckiego 10 - NEL-MED
II piętro gab. 11
w pon. i śr. od godz. 16.00, rejestracja tel. 604 529 306
Białobrzegi, ul. 11 listopada 33
(wejście od ul. Rzemieślniczej)
wtorki w godz. 16.00 - 18.00
O/0053

O/0467

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

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ
- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności
Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce, wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.
Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555
O/0658

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu
- *leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych*
- *leczenie zeza i niedowidzenia*
- *leczenie wad wzroku*
- *badania do praw jazdy i szkoły*
- *aplikacja soczewek kontaktowych*
- *bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego*
Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15
zapisy na telefon:
606 689 450
O/0303

Nie wiesz ? Przeczytaj – cykl urologia cz.1

RODZAJE KAMICY

Drodzy czytelnicy Informatora Zdrówko.

Dzięki uprzejmości znanego nam z poprzednich numerów Zdrówka prof. dr. hab. n. med. Igala Mora w kolejnych wydaniach Informatora zamieszczać będziemy podstawowe informacje o chorobach z dziedziny urologii. W pierwszym artykule informacje o kamicy moczowodowej. Zapraszam do lektury

ZG

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

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

Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

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

KAMICA MOCZOWODOWA

Kamica moczowodowa jest wynikiem przemieszczenia się kamienia z nerki.

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

Objawy

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

Diagnostyka

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

Leczenie

W leczeniu kamicy moczowodowej stosuje się minimalnie inwazyjne leczenie endoskopowe.

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

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

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

Wysokiej klasy specjalista urolog, dyrektor Szpitala Mazovia i ordynator urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach, prof. dr n. med. Igal Mor zaprasza pacjentów do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.

Zapisy telefoniczne pod numerem 694 880 044

Y/0622

Mój Lekarz Radom.pl

PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - *prof. dr hab. n. med.* **Igal Mor** – *Dyrektor Zarządzający Szpitala Mazovia w Warszawie, ordynator Oddziału Urologii Szpitala Powiatowego w Kozienicach*
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica** – *ordynator Oddziału Neurochirurgii Szpitala Kliniczny w Radomiu /Józefów/*
Neurolog – *prof. hab. n. med.* **Adam Kobayashi** – *Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, Oddział Neurochirurgii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu /Józefów/*
Diabetolog, Pediatra – *prof. dr hab. n. med.* **Ewa Pańkowska** – *Instytut Diabetologii Warszawa /Międzylesie*
Terapia uzależnień od alkoholu – *prof. dr hab.* **Agnieszka Saracen** – *prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH Radom*
Chirurg naczyniowy – *dr. n. med.* **Andrzej Ostrach** – *emerytowany wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu /Tochtermana/*
Chirurg naczyniowy – *dr n. med.* **Adam Kukliński** – *ordynator Oddziału Chirurgii Naczyniowej Szpitala Specjalistycznego w Radomiu/Tochtermana/*
Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – *dr. n. med.* **Marek Stępień** – *były wieloletni ordynator Oddziału Chirurgii Dziecięcej MSS w Radomiu /Józefów/*
Laryngolog, Otolaryngolog– *dr n. med.* **Wojciech Chlebny** – *ordynator Oddziału Laryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Radomiu (Józefów)*
Onkolog, Radioterapeuta – *dr n. med.* **Jerzy Z. Skoczylas** – *Radomskie Centrum Onkologii /Wacyn/*
Internista, Alergolog – *lek. med.* **Jacek Burski** – *ordynator Szpital Specjalistyczny w Radomiu, Oddział Internistyczno - Endokronologiczny /Tochtermana/*
Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog – *lek. med.* **Krystyna Budzynowska** – *Międzyleski Szpital Specjalistyczny w Warszawie, Centrum Medyczna KRAJMED w Warszawie*
Dermatolog, Medycyna Rodzinna, Medycyna Pracy – *lek. med.* **Jolanta Ostrowska** – *Lekarz z wieloletnim doświadczeniem w Radomskich Poradniach*
Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin** – *Oddział Kardiologii MSS w Radomiu /Józefów/*
Kardiolog, Internista – lek. med. **Eliza Słodka** – *Oddział Kardiologii RSS w Radomiu /Tochtermana/*
Neurolog – *lek. med.* **Paweł Chochoł** – *Oddział Neurologii Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie /Sobieskiego/, Oddział Neurologii MSS w Radomiu /Józefów/*
Ortopeda – *lek. med.* **Andrzej Sawicki** – *Oddział Ortopedii MSS Radom /Józefów/*
Psychiatra, Psychoterapeuta – *lek. med.* **Anna Zdzymira** *praca: Szpital w Morawicy, Klinika Snu Erfurt*
Pediatra – *lek. med.* **Agnieszka Sala** – *Oddział Pediatrii MSS Radom /Józefów/*
Lekarz Pierwszego Kontaktu, Wizyty Domowe – *lek. med.* **Adrian Lech** – *SWPZZPOZ w Krychnowicach*
Fizjoterapeuta, Rehabilitacja, Masaż – *mgr* **Karolina Janowska**

BADANIA: USG, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY

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

PROKTOLOGIA CHIRURGIA ONKOLOGIA
dr n. med. Robert Rojewski
26-600 Radom ul. Bolesława Chrobrego 42
Rejestracja: poniedziałek – piątek w godz. 10.00 - 16.00
tel. 48 721 002 108 tel. prywatny 601 928 208
www.rrojewski.pl - UMÓW WIZYTĘ
Leczenie żylaków odbytu i kończyn dolnych najnowszą mało inwazyjną metodą RFITT CELON
Krótki i skuteczny zabieg! Bez bólu! Szybki powrót do aktywności!
- konsultacje z zakresu proktologii, chirurgii ogólnej, onkologicznej i naczyniowej
- leczenie chorób jelita grubego (hemoroidy, szczeliny, przetoki, świąd odbytu)
- usuwanie zmian skórnych, znamion, leczenie zmian w piersi,
- usuwanie wrastających paznokci, Esperal (Disulfiram)
- operacje stulejki
- zabiegi operacyjne przepuklin metodą beznapięciową (z siatką)
BADANIE USG
Doppler żył, leczenie żylaków kończyn dolnych za pomocą mało inwazyjnych metod: RFITT Celon, miniflebektomia oraz **klasyczne operacje żylaków kończyn dolnych**
F/0576

Rehabilitacja w basenie: pływanie i aqua aerobic jak lekarstwo

Pływanie to najzdrowszy sport na świecie! Poprawia ogólną formę, łagodzi bóle mięśni i stawów, koryguje wady postawy, wzmacnia serce. Jest sprawdzonym sposobem w walce ze stresem. Pływać można przez całe życie, ale trzeba wiedzieć, jak to robić. Na czym polega rehabilitacja w basenie?

Rehabilitacja w wodzie (pływanie i aqua aerobic) przynosi bardzo dobre efekty.

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog
Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26
zapisy telefonicznie
502 166 165
48 331 06 46
U/0406

Uwaga! Pływanie sportowe nie jest zdrowe, bo jak każdy sport wyczynowy wiąże się z urazami i kontuzjami oraz niejednokrotnie potęguje wady postawy.

Rekreacyjne pływanie można uprawiać bez względu na wiek i fizyczną kondycję. Łączy w sobie trening aerobowy (tlenowy) i ćwiczenia siłowe, nie powodując przy tym takiego zmęczenia, jak np. zajęcia w siłowni czy bieganie. Jest przyjemną i bezpieczną formą rehabilitacji. Wspomaga leczenie różnych schorzeń ortopedycznych, neurologicznych, kardiologicznych, metabolicznych. Kształtuje sylwetkę i relaksuje.

Zalety pływania: odciąża stawy, wzmacnia serce

Ze względu na opór wody pływanie i wykonywane ćwiczenia są ćwiczeniami siłowymi. Ale jednocześnie wyporność wody powoduje, że odczuwany ciężar ciała jest nawet 10 razy mniejszy od rzeczywistego.

Trening w basenie przyniesie korzyści, jeśli będziemy pływać chociaż 3 razy w tygodniu po pół godziny.

Dlatego w wodzie ćwiczenia łatwiej wykonać niż w powietrzu, co ważne jest dla osób o słabej kondycji, po urazach, otyłych – nie przeciążają ścięgien, przyczepów, stawów ani mięśni. Woda przez swoją oporność amortyzuje wstrząsy i wymusza płynność ruchów, zapobiegając urazom. W wodzie człowiek nie upadnie, nie nabije sobie guza ani nie połamie kości, natomiast poprawi koordynację ruchową i równowagę w schorzeniach neurologicznych czy zaburzeniach równowagi (w przypadku np. osób starszych).

Pływanie aktywizuje większość mięśni obręczy barkowej, klatki piersiowej, pleców, brzucha, nóg oraz stabilizujących odcinek piersiowy i lędźwiowy kręgosłupa. W czasie pływania mięśnie uwalniają się od napięć nagromadzonych w nich pod wpływem stresu albo przebywania w jednej pozycji, a krążki międzykręgowe oddalają się od siebie, przynosząc ulgę w bólu. Pływanie zapobiega przeciążeniom, wadom postawy i pomaga je korygować. Ta forma aktywności zalecana jest głównie osobom, które mają problemy z kręgosłupem i stawami oraz profilaktycznie tym, którzy prowadzą siedzący tryb życia i stronią od sportu.

Oddychanie w wodzie jest zdecydowanie trudniejsze, bo z każdym oddechem trzeba przeciwstawić się ciśnieniu wody. Dzięki temu zwiększa się pojemność płuc.

Pływanie odgrywa ważną rolę

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

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ
PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20
48 360 74 52,
600 766 982
P/0430

w profilaktyce i leczeniu osteoporozy – ściskanie kości przez mięśnie i obciążanie kości zwiększa ich gęstość. Zmuszając mięśnie do pracy, reguluje poziom cukru we krwi. Jako ćwiczenie aerobowe zwiększa tętno i przyśpiesza oddech, pobudzając do pracy układ krążenia i oddechowy. Poprawia wydolność serca i układu krążenia. Zwiększa bowiem dopływ tlenu do tkanek, sprawia, że serce pracuje ekonomiczniej: rzadziej się kurczy, ale pompuje więcej krwi do tętnic. Naczynia wewnątrz ciała rozszerzają się, więc spada ryzyko choroby niedokrwiennej serca, żylaków i skrzeplin. Jest wskazane dla osób po zawale. Podnosi HDL (dobra frakcja cholesterolu) i obniża LDL (sprawca miażdżycy).

Jaki styl, taki efekt

Osoby zdrowe mogą pływać każdym stylem, pod warunkiem, że będą go zmieniać podczas treningu, żeby stymulować wszystkie partie mięśni. Zaczynamy od stylu klasycznego, potem kilka basenów na grzbiecie, na koniec kraul. Pływanie tylko jednym stylem prowadzi do przeciążenia pewnych mięśni i zamiast pomóc, może zaszkodzić. Ważne jest też, by pływać prawidłowo, dlatego warto poprosić ratownika (trenera), żeby skorygował błędy. Mimo że jest to sport dla każdego, to nie przy wszystkich urazach czy schorzeniach można samemu wybierać rodzaj i intensywność treningu. Jeśli masz wątpliwości, jakim stylem wolno ci pływać, na wszelki wypadek skonsultuj się z lekarzem (rehabilitantem). Porady wymagają osoby, które mają problemy z kręgosłupem, po urazach czy operacjach stawów.

Kraul na grzbiecie – najlepszy dla kręgosłupa

Rozluźnia mięśnie, nie powodując niekorzystnych wygięć. Już samo leżenie na wodzie bez ruchu pozytywnie działa na kręgosłup – wymusza pracę wszystkich mięśni, by utrzymać właściwą pozycję ciała. Pływanie na plecach koryguje wady postawy: okrągłe plecy, kolana koślawe, płaskostopie. Aby zintensyfikować działanie terapeutyczne, po przeniesieniu ręki za głowę należy zanurzać ją w wodę jak najbliżej ciała. U osób ze skoliozą lepiej zamienić naprzemienną pracę rąk na symetryczną, żeby uniknąć pogłębienia rotacji kręgosłupa.

Przeciwwskazanie: zespół bolesnego barku, kłopoty z błędnikiem.

Styl klasyczny

Inaczej żabka kryta, z głową zanurzoną przez większość czasu pod wodą, prawidłowo wykonany, tzn. bez zbytniego odginania głowy, nie obciąża żadnych mięśni kręgosłupa. Modeluje ramiona, pośladki, uda i może być wykorzystywany do korygowania wad postawy głównie w odcinku lędźwiowym (skoliozy i dyskopatie lędźwiowe). Aby wzmocnić działanie rehabilitacyjne, należy wydłużyć fazę poślizgu (wyciąganie się). Prowadzenie rąk tuż pod powierzchnią wody koryguje ułożenie łopatek i zapobiega przykurczom mięśni piersiowych (to wbrew technice żabki sportowej). Warto przepłynąć kilka basenów na plecach, by zneutralizować szkodliwe wygięcia. Unikaj pływania z głową stale uniesioną nad wodą, bo zwiększa to przykurcze i ból szyi, a ponadto pogłębia skrzywienie w odcinku krzyżowym i lędźwiowym.

Przeciwwskazania: miażdżyca tętnic kręgowych szyjnych, dyskopatia szyjna ze zniesieniem naturalnej krzywizny szyi, niektóre schorzenia kolana.

Kraul

Jest zalecany przy dolegliwościach odcinka lędźwiowego kręgosłupa, którym nie towarzyszą zmiany w odcinku piersiowym, do korekcji koślawości kolan, płaskostopia.

Przeciwwskazania: zespół bolesnego barku, źle ukształtowane krzywizny szyi, okrągłe plecy i zaawansowana skolioza (na skutek dużej rotacji kręgosłupa w odcinku piersiowym może pogłębić towarzyszącą skoliozie rotację kręgów i spowodować powiększenie garbu żebrowego).

Delfin

Jest stylem trudnym i skomplikowanym technicznie, dla bardzo wysportowanych, silnych i zdrowych osób. Ułożenie odcinka piersiowego może pogłębić takie wady, jak okrągłe plecy, a praca nóg i odcinka lędźwiowego – pogłębić lordozę lędźwiowa. Pływania delfinem nie stosuje się w rehabilitacji.

Aby pływanie przyniosło efekty, powinno być poprzedzone 5–10-minutową rozgrzewką (przed wejściem do basenu lub w wodzie). Zrób kilka przysiadów, skłonów, skrętów tułowia, wymachów rękami, żeby rozruszać wszystkie mięśnie.

Dokończenie na str. 24.

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
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

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

GABINET LEKARSKI
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia
lek.med. Anna Kucharska
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog
PRZYJMUJE :
codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797
lek.med. Paweł Kucharski
specj. ginekolog-położnik
PRZYJMUJE :
pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711
Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl
G/0343

G/0526
Ginekolog - położnik
Małgorzata Hejnar - Szczerbińska
Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52
USG

GINEKOLOGIA ZDROWIE www.zdrowko.com

ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com

stymat

SKLEP MEDYCZNY

Radom, ul. Giserska 4,
tel. 48 36 511 88
728 658 401

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

Sprzęt ortopedyczny
i rehabilitacyjny
Pieluchomajtki
Sprzęt stomijny
Wózki inwalidzkie
Laski, kule, balkoniki
Peruki
Protezy piersi
Obuwie i wkładki
ortopedyczne
Materace i poduszki
przeciwodleżynowe
Ciśnieniomierze
Inhalatory

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:
Pon. - Czw. 9 - 17,
Pt. 9 - 16,
So. 9 - 13
www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

Rehabilitacja w basenie: pływanie i aqua aerobic jak lekarstwo

Dokończenie ze str. 23.

W wodzie pobiegaj w miejscu (wzdłuż basenu), stań tyłem do ściany, przytrzymaj się krawędzi basenu i wykonaj naprzemienne wymachy nogami. Pływając, stopniowo zwiększaj wysiłek, pod koniec treningu zwolnij. W pływaniu rekreacyjnym, ale dynamicznym wzmacniasz mięśnie. Pamiętaj o zmianie stylów. Po wyjściu z basenu zrób kilka ćwiczeń rozciągających (można kupić styropianowe rolki do rozciągania). Po wysiłku mięśnie, torebki stawowe, powięzi są obkurczone, więc trzeba je rozciągnąć, żeby uniknąć przykurczy.

Zalety wodnego aerobiku

Do tradycyjnego aerobiku terapeuci podchodzą sceptycznie, bo tego rodzaju ćwiczenia polegające na podskakiwaniu prowadzą do mikrourazów, szkodzą stawom, zwłaszcza kręgosłupa, sprzyjają kontuzjom. Rozwiązanie to wodny aerobik (aqua aerobic). Woda amortyzuje wstrząsy, ze względu na wyporność ułatwia wykonywanie ćwiczeń i minimalizuje ryzyko kontuzji. W wodzie mogą ćwiczyć osoby z chorym kręgosłupem, osteoporozą, po urazach układu ruchu, otyłe, starsze, a nawet te ze schorzeniami serca i układu krążenia – po konsultacji z lekarzem. Podczas ćwiczeń powstają wiry delikatnie masujące ciało, a to pobudza krążenie, wspomaga usuwanie toksyn z organizmu i spalanie tkanki tłuszczowej, pomaga zrelaksować się i odprężyć. Na zajęciach używa się zwykle pianek, by ułatwić utrzymanie równowagi. Osoby z problemami oddechowo-krążeniowymi powinny wolno przyzwyczajać się do wody (nacisk wody na klatkę piersiową utrudnia oddychanie): najpierw ćwiczyć w wodzie do pasa, potem głębszej.

Ważne

Basenowe BHP

Baseny są nie tylko przyjazne pływakom, ale też bakteriom, grzybom i wirusom. Łatwo tam coś podłapać lub przekazać dalej. Grzybica stóp, infekcje intymne, kurzajki, podrażnione spojówki to główne problemy. Można uniknąć zakażenia. Nie chodź boso, tylko w gumowych klapkach. Po wyjściu z basenu opłucz się pod prysznicem, umyj stopy. Wycieraj się tylko własnym ręcznikiem i nikomu go nie udostępniaj. Dokładnie osuszaj stopy. Siadaj na ręczniku, a nie bezpośrednio na ławce czy płytkach. Zawsze pływaj w swoich okularach i nikomu ich nie pożyczaj. W słoneczne dni używaj okularów przyciemnionych. Osoby uczulone na chlor powinny korzystać z basenów z wodą ozonowaną. Jeśli masz skłonność do zakażeń, profilaktycznie używaj przeciwgrzybiczych kosmetyków do stóp, stosuj preparaty z probiotykami (chronią przed infekcjami miejsc intymnych). Gdy po wyjściu z basenu masz zaczerwienione oczy, stosuj krople (łagodzą dolegliwość i nie dopuszczają do rozwoju infekcji).

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Jesteś opiekunem dorosłej osoby niepełnosprawnej?

Pobierasz lub pobierałeś w ciągu ostatnich 3 lat zasiłek 520 zł. na miesiąc?

Zgłoś się po rekompensatę, wyrównanie świadczenia.

Zadzwoń **691 109 109**

Y/0267

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-Juszkiewicz	specj. chorób dziecięcych
Jolanta Ostrowska	lek. med. pracy, dermatolog

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA
Marzena Maksym - alergolog
PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ
Bożena Batory - neurolog dziecięcy
PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA
Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - *wizyty komercyjne*
Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG
lek. 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

Z/0262

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

SALON MEDYCZNY

ARMED-ORT

ARMED ORT RADOM

Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ **48 340 29 03**

Radom, ul. Piastowska 1 A
☎ **48 363 30 34**

infolinia 8.00 - 16.00
☎ **48 360 10 26**
725 222 500

czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13

Profesjonalny dobór zaopatrzenia ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek ortopedycznych
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

AA/0323

Jezuici na terenie Rzeczypospolitej

Było już wspominane w tym miejscu o wspaniałych kościołach jezuickich w Krakowie i Świętej Lipce, w Piotrkowie Trybunalskim, Warszawie czy Poznaniu. Tym razem kilka słów o kościele jezuickim w Kaliszu.

Usytuowany w najruchliwszej części miasta, wtopiony w kompleks zabudowań niegdyś klasztornych, symetrycznie ustawionych z obu stron kościoła, bez wyraźnie zaznaczonej wieży, mało znany z widokówek miasta, wydawać by się mogło, nic nie znaczący, niezauważalny. A jednak...

Tuż po zakończeniu budowy przyjechał obejrzeć go król Zygmunt III Waza. Wracając ze Szwecji, wcale nie przypadkowo, zatrzymał się w Kaliszu. Władca był dobrym znawcą sztuki i przybył do Kalisza, by obejrzeć ukończony właśnie (budowany w latach 1591–1595) kościół jezuitów i rozpoczęte wcześniej kolegium. Okazały, jasny kompleks zabudowań, usytuowany w obrębie murów miejskich prezentował się wyjątkowo na tle gotyckiej wówczas jeszcze zabudowy miasta.

Budowa kościoła była wydarzeniem niezwykle ważnym również w dziejach urbanistyki polskiej. Nowatorskie rozwiązanie, jakim było zamknięcie osi ulicy fasadą kościoła, należy do pierwszych w Polsce tego typu rozwiązań. Wzniesienie kościoła na osi starej uliczki tworzyło wzór, odtąd niejednokrotnie naśladowany.

Wygląd kościoła jezuickiego określały dokładnie zalecenia św. Karola Boromeusza. Pierwowzorem takiego kościoła była macierzysta świątynia jezuicka – kościół II Gesù w Rzymie.

Projekty kościołów jezuickich zatwierdzane były w Rzymie, a ich twórcami byli zakonni architekci. Projektantem i twórcą budowli jest włoski architekt – jezuita Jan Maria Bernardoni, który nie omieszkał przeszczepić nowych wzorów architektury włoskiej. I chociaż świątynia kaliska nie jest jeszcze w pełni barokowa, to jednak wykazuje wiele cech nowatorskich, które były później rozwijane w baroku, a w kościele kaliskim pojawiły się po raz pierwszy.

Nie byłoby jednak wspaniałego kościoła, nie byłoby okazałych zabudowań kolegium, gdyby nie postawa i zaangażowanie znakomitego prymasa Stanisława Karnkowskiego. To właśnie od niego wyszła inicjatywa sprowadzenia jezuitów do Kalisza i założenia kolegium z kościołem, w którym został pochowany zgodnie z wolą wyrażoną w testamencie. Natomiast jego nagrobek był pierwszym w Wielkopolsce monumentalnym nagrobkiem z figurą klęczącą, wnoszącym nowe elementy stylowe w dziedzinie rzeźby sakralnej.

Tak powstał kompleks zabudowań, z którego przez wiele lat nadawano ton życiu religijnemu, naukowemu i kulturalnemu Kalisza. Chociaż od 1773 roku (kasacja zakonu) kościół nie jest siedzibą jezuitów – to jednak jako kościół jezuicki zajmuje szczególne miejsce w dziejach architektury polskiej, otwierając jej nowy rozdział.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

Gwiazda betlejemska, czyli wilczomlecz piękny

Gwiazda betlejemska, czyli wilczomlecz piękny to ozdoba wielu stołów, ustrojonych na Wigilię Bożego Narodzenia. Ale choć cieszy oko – i to nie tylko w okresie świąt – może też sprawić, że święta na długo zapiszą się w pamięci z powodu niespodziewanej wizyty w szpitalu.

Gwiazda betlejemska, czyli wilczomlecz piękny, wcale nie pochodzi z Betlejem, lecz z Meksyku i z Gwatemali. Odkryto ją już w latach 20. XIX wieku i przewieziono do USA, gdzie szybko zyskała popularność gospodyń, zdobiąc rabatki w przydomowych ogródkach.

Dużo większą popularność gwiazda betlejemska zyskała kilkadziesiąt lat później, kiedy wyhodowano znaną dziś odmianę, która dobrze znosi warunki panujące w strefie umiarkowanej.

W swoim naturalnym środowisku ma postać krzewów lub niskich, osiągających wysokość do trzech metrów, drzew. Jako roślina doniczkowa nie rośnie zwykle większa niż 50 cm.

Gwiazda betlejemska: ten sam kwiat, różne nazwy

Gwiazda betlejemska to kwiat o kilku nazwach. Prócz tej, którą dobrze znamy, określa się ją często mianem wilczomlecza pięknego lub wilczomlecza nadobnego – to dlatego, że gatunkowo należy ona do rodziny wilczomleczowatych (Euphorbiaceae).

Znana jest również pod inną nazwą: poinsecja. Niektórzy sądzą, że ta nazwa pochodzi od słowa poison, czyli „trucizna".

Prawda jest jednak dużo mniej romantyczna: nazwa ta nadana została roślinie od nazwiska jednego z ambasadorów USA w Meksyku, J.R Poinsetta, z zamiłowania botanika, który – jak twierdzą kroniki – jako pierwszy przesłał ją z Meksyku do USA, zapoczątkowując tym samym modę na tę roślinę.

Dlaczego gwiazda betlejemska jest toksyczna?

Dziś gwiazda betlejemska to dla wielu nieodłączny element bożonarodzeniowego wystroju wnętrza.

Warto jednak wiedzieć, że ma ona swoją ciemną stronę: jak każdy gatunek wilczomlecza wytwarza ostry, biały sok mleczny, który zawiera kwas euforbonowy, euforbinę i związki cyjanogenne – jest on obecny zarówno w korzeniu, jak i w liściach oraz w łodydze.

Sok ten, gdy zetknie się ze skórą, może wywołać przykre dolegliwości: pęcherze, owrzodzenia, a nawet kontaktowe zapalenie skóry.

Połknięty w dużej ilości, może być silnie toksyczny – ponieważ jednak zawierające go części rośliny, zwłaszcza liście, są bardzo gorzkie, nikt z własnej woli nie zje ich zbyt dużo – tymczasem, by zatruł się nią dorosły człowiek, musiałby zjeść kilkaset liści.

Połknięcie niewielkiej ilości soku może zaś wywołać nudności i wymioty, a także zaburzenia żołądkowo-jelitowe, z biegunką włącznie.

Warto jednak wiedzieć, że gwiazda betlejemska zawiera sporo naturalnego lateksu, dlatego osoby, które są uczulone na tę substancję, mogą po kontakcie z poinsecją mieć objawy alergii kontaktowej. Kwiat ten może również nasilać atak astmy oskrzelowej.

Czy gwiazda betlejemska jest trująca dla dzieci i zwierząt?

Warto zadbać, by poinsecja w domu stała z dala od dziecięcych rączek i poza zasięgiem alergików, a także by nie miały do niej dostępu zwierzęta domowe.

Choć toksyczność tej rośliny dla zwierząt domowych, zwłaszcza dla kotów, jest niewielka, to jednak w pewnych sytuacjach może ona spowodować spore problemy i konieczność wizyty u weterynarza.

Będzie tak, gdy zwierzę zrzuci roślinę na ziemię i zacznie zlizywać wypływający z połamanych łodyg biały sok, lub żuć liść – znacznie ucierpią na tym błony śluzowe jego pyszczka, a ból towarzyszący podrażnieniu złagodzi jedynie silny środek przeciwbólowy.

Jeśli zaś zwierzę połknie liść, może pojawić się silna biegunka i wymioty.

W przypadku podejrzenia, że pies lub kot miał kontakt z sokiem lub liśćmi gwiazdy betlejemskiej, należy przepłukać podrażnione miejsca letnią wodą i jak najszybciej pojechać do weterynarza

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy 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
- LOGORYTMIKA
- 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
BEZPŁATNIE NFZ
zgłoszenia tel.: 48 362 84 74, 48 362 50 02
ZAPRASZAMY,
RADOM ul. Wjazdowa 4
M/0451

INFANT

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

oferujemy:
-Terapia neurorozwojowa: NDT- Bobath i Vojta
- Ocena niemowląt met. Prechtla
- Integracja Sensoryczna
- Kinesiotaping
- Ortezy termoplastyczne ORFIT
- Terapia Logopedyczna i Pedagogiczna

tel. 570 911 949; www.infant.com.pl

Zapraszamy!

Y/0643

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

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

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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

SNPP-P prowadzi WCZESNE WSPOMAGANIE ROZWOJU DZIECKA z subwencji oświatowych

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

Y/0388

O szpitalach radomskich

Dokończenie historii szpitali wojskowych i szpitali prowizorycznych z poprzedniego 276. numeru Zdrówka.

Szpitale wojskowe i szpitale prowizoryczne

W czasie pierwszej wojny światowej powstał w Radomiu cały szereg szpitali prowizorycznych. Polski Komitet Pomocy Sanitarnej, odpowiednik Czerwonego Krzyża, utworzył w Radomiu następujące szpitale: szpital w Resursie Obywatelskiej przy zbiegu ulic Warszawskiej i Kozienickiej (obecnie Malczewskiego i Struga), szpital przy ulicy Warszawskiej 9 (obecnie Malczewskiego), szpital w Resursie Rzemieślniczej przy ulicy Górki Lubelskiej 15 (obecnie Kilińskiego), szpitalik dziecięcy w domu przy ulicy Dzikiej 2, po wojnie przekształcony na Przytułek położniczy. W tym samym domu czynne było bezpłatne ambulatorium dla ubogiej ludności, gdzie chorzy otrzymywali bezpłatne porady lekarskie i lekarstwa.

W latach 1919–1921 działał Szpital Załogi Wojska Polskiego w Radomiu, powołany na bazie należącego do Galicyjskiego Towarzystwa Czerwonego Krzyża wojskowego Szpitala Czerwonego Krzyża, powołanego w styczniu 1918 roku, a działającego pod tą nazwą do 31 marca 1919 roku. Wojsko Polskie, po przejęciu szpitala, zwróciło Towarzystwu Galicyjskiemu równowartość przejętego sprzętu. Szpital ten obliczono na 200 łóżek, jednak bywały okresy, kiedy liczył ich 350. Miał trzy oddziały: wewnętrzny, chirurgiczny i zakaźny. Mieścił się w kilku budynkach, przy ulicach: Skaryszewska 8, Kilińskiego 12, Nowy Świat 15, Długa 4 (budynek byłej „Handlówki") oraz w budynku Resursy Obywatelskiej. Jego pierwszym komendantem był mjr dr Marcin Ignacy Woyczyński. Po nim obowiązki te pełnił czasowo dr Stanisław Kelles-Krauz, następnie dr Józef Kossak, a na końcu ppłk dr Bronisław Fortunat Stroński. Szpital został zlikwidowany 1 listopada 1921 r.

W 1937 roku otworzono w nowo wybudowanym gmachu przy ulicy Narutowicza Szpital Garnizonowy dla miejscowego garnizonu i fabryk uzbrojenia. Budynek jego, jak opisano wyżej, został po wojnie przejęty na potrzeby szpitala miejskiego.

W czasie ostatniej wojny po ewakuacji szpitala garnizonowego powstał we wrześniu 1939 r. zorganizowany przez Polski Czerwony Krzyż szpital dla chorych i rannych jeńców, który początkowo mieścił się w budynku szpitala garnizonowego, potem w szkole Technicznej przy ulicy Kościuszki, następnie w budynku więziennym, wreszcie w gmachu Gimnazjum Żeńskiego im. Marii Konopnickiej przy ulicy Żeromskiego 41. Szpital ten został w 1940 roku skasowany przez Niemców. Od 25 września 1939 r. na potrzeby szpitala jenieckiego zaadaptowano budynek kina „Apollo" (obecnie Teatr przy Placu Jagiellońskim) – trafili tu żołnierze SGO „Polesie" spod Kocka. Szpital ten działał w tym budynku do maja 1940 r. Drugą część szpitala zorganizowano w dawnych koszarach 72 pp. Oficerowie i podoficerowie zaś zostali przeniesieni do budynku Gimnazjum i Liceum im. M. Konopnickiej przy ul. Żeromskiego. Naczelnym lekarzem tej placówki mianowano dr Aleksandra Zienkiewicza. Ostatni szpital jeniecki powstał latem 1940 r. w budynku kamienicy przy ul. Żeromskiego 30.

W czasie okupacji hitlerowskiej powstał także (w kwietniu 1940 r.) żydowski szpital epidemiczny przy szosie warszawskiej w Przytułku dla Starców i Kalek Wyznania Mojżeszowego im. Rodziny Bekermanów. Szpital ten prowadził dr Dawid Wajnapel, aż do likwidacji go przez Niemców w 1943 roku. Współpracował z nim dr Naum Szenderowicz.

Dr n. med. Robert Wiraszka, dr hab. n. med. J. Reymond

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
OPUS - MED
Radom,
ul. Księdza Andrzeja Łukasika 5
udzielamy świadczeń w zakresie:
- logopedia (w ramach NFZ i komercyjnie)
- medycyna sportowa
- neurologia
- rehabilitacja
- stomatologia (w ramach NFZ i komercyjnie)
- zabiegi fizjoterapeutyczne
Rejestracja:
osobiście lub telefonicznie
w godzinach pracy poradni
Poniedziałek, środa, piątek
8.00 - 18.00
wtorek, czwartek
12.00 - 18.00
tel.
48 362 15 19,
e-mail.
opusmed@neostrada.pl
C/0321

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
"Ż A K"
Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)
Radom, ul. Giserska 4
tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl
Przyjmują:
- lekarze interniści,
- lekarze medycyny pracy
Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
-- Kolposkop -- Ktg -- Cytologia -- USG --
Oferujemy badania:
- wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
- kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
- laboratoryjne
Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00
C/0417

Pasterka przed północą...

Pasterka - wieczorna msza Wigilijna

Wigilia Bożego Narodzenia to najbardziej uroczysty dzień w roku, z którym powiązanych jest wiele obrzędów. Jednym z nich jest uroczysta msza święta nazywana pasterką albo północką, ponieważ celebruje się ją o północy. W trakcie pasterki głośno biją wszystkie kościelne dzwony w Polsce, śpiewane są podniosłe pieśni kościelne i kolędy, zwłaszcza „Bóg się rodzi", oznajmiające początek dnia i święta Bożego Narodzenia.

Nabożeństwo nocne ku chwale Dzieciątka Jezus do liturgii Kościoła powszechnego zostało wprowadzone w VI wieku. Początkowo pasterka odbywała się tylko w Jerozolimie i Betlejem – zwyczaj ten celebrowany jest do dnia dzisiejszego. Pasterkę odprawia się w Grocie Narodzenia, nazywanej Grotą Mleczną, potem nabożeństwo przenosi się do podziemi bazyliki Bożego Narodzenia w Betlejem. W podłodze bazyliki, tuż przy ołtarzu, mieści się srebrna gwiazda. Gwiazda ta oznacza święte miejsce, w którym na świat miał przyjść Jezus Chrystus. Jest to miejsce otoczone wielką czcią, odwiedzane przez wszystkich pielgrzymów z całego świata chrześcijańskiego przybywających do Ziemi Świętej i Betlejem.

W Polsce pasterkę zaczęto odprawiać w średniowieczu. Zawsze na tym nabożeństwie pojawiały się tłumy wiernych i zwyczaj ten zachował się do czasów współczesnych. Tradycja uczestnictwa w wigilijnej pasterce jest żywa i na wsiach, i w dużych miastach, a wszystkie kościoły niezmiennie są pełne modlących się ludzi. O ile jednak tradycja samej mszy zdołała się zachować, to już coraz rzadziej odbywają się z tej okazji rozmaite obrzędy.

Dawniej przed pasterką miały miejsce wyścigi bryczek i furmanek w drodze do kościoła. Wierzono bowiem, że ten gospodarz, który pojawi się w kościele jako pierwszy, będzie mógł się cieszyć najlepszymi zbiorami. Podobny wyścig, również w intencji udanych zbiorów, organizowano w drodze powrotnej, już po zakończeniu nabożeństwa. Młodzi ludzie podczas pasterki pozwalali sobie na liczne psoty. Na przykład krakowscy żacy przed pasterką wlewali atrament do kropielnic, zszywali w tajemnicy brzegi spódnic modlących się w kościele kobiet, przez co wstając z klęczek, przewracały się one na podłogę, ciągnąc za sobą sąsiadki z ławy. Zwyczaje te były zapowiedzią zbliżającego się karnawału.

źródło: /www.polskatradycja.pl

Pasterka przed północą...

W mojej parafii w dzień Wigilii – 24 grudnia – odbywają się dwie msze nazywane pasterkami. Jedna, przeznaczona dla dzieci, odprawiana jest o godz. 22.00, natomiast druga – o godz. 24.00. Tradycyjnie pasterka o godz. 24.00 jest traktowana jako msza bożonarodzeniowa. Co z pasterką o godz. 22.00? Czy jest to msza zwalniająca z udziału w Eucharystii w dniu następnym (kan. 1248)?

Pasterka to msza święta z uroczystości Bożego Narodzenia. Teksty mszalne

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876
świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie pielęgniarskiej opieki długoterminowej w domu chorego
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

"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
AD/0548

DORADCA PODATKOWY
Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497
Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771
Prowadzenie ksiąg:
- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace
również dla prywatnych gabinetów lekarskich i stomatologicznych, hurtowni farmaceutycznych, aptek
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM
AD/0214

Marek Paliński
specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60
S/0414

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

Halina Łopuszańska
specjalista psychiatra
przyjmuje:
Środa od 16.00
tel. **695 757 775**
S/0362

Jan Kopacz
lekarz specjalista psychiatra
przyjmuje prywatnie
we wtorki od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji
POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76
Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60
S/0333

wskazują, że powinna być celebrowana w nocy z 24 na 25 grudnia. Warto wiedzieć, że nie godz. 24.00 decyduje o tym, czy dana msza święta jest pasterką. Ważniejsze jest to, aby podczas Eucharystii sprawowanej w nocy były użyte odpowiednie formularze modlitw i teksty biblijne wyznaczone tylko dla tej celebracji liturgicznej. Może się zdarzyć, że w parafii są celebrowane dwie lub nawet więcej mszy świętych zwanych pasterkami – o jednej godzinie w różnych miejscach (kościół, kaplica itp.) lub w jednym miejscu, ale o różnych godzinach (np. o godz. 22.00 dla dzieci i młodzieży, a o godz. 24.00 dla pozostałych) – a ci, którzy w jednej z nich będą uczestniczyli, spełnią nałożony obowiązek udziału w Uroczystościach Narodzenia Pana naszego Jezusa Chrystusa (kan. 1246 &1).

Należy pamiętać, że w dzień Wigilii – 24 grudnia – mogą być odprawiane msze święte z trzech różnych formularzy liturgicznych, których stosowanie uzależnione jest od czasu (pory dnia) sprawowania Eucharystii. W godzinach dopołudniowych możemy uczestniczyć we mszy świętej porannej – adwentowej, która nie zwalnia z obowiązku uczestniczenia we mszy z uroczystości Narodzenia Pańskiego. Natomiast dają nam taką możliwość zwolnienia następne msze święte sprawowane według formularza bożonarodzeniowego, gdzie występuje: „Chwała na wysokości…"; Wierzę – podczas, którego wszyscy klękają na słowa: „I za sprawą Ducha Świętego przyjął ciało"; prefacja o Narodzeniu Pańskim; modlitwa Eucharystyczna wspominająca tajemnicę dnia. Czas Narodzenia Pańskiego może więc rozpocząć wieczorna msza wigilijna – która powinna być odprawiana w godzinach wieczornych (tj. w godz. 16.00 -20.00), kiedy Kościół modli się nieszporami z Narodzenia Pańskiego. W parafiach zwykle w tych godzinach nie ma tej mszy świętej ze względu na wspólnotowe spożywanie wieczerzy wigilijnej. Dlatego uroczyste świętowanie Narodzenia Pańskiego zazwyczaj rozpoczyna się mszą świętą o północy (godz. 24.00), zwaną pasterką. Natomiast teksty mszalne dają nam większą swobodę, ponieważ zachęcają do uczestniczenia w Eucharystii o różnych porach, tj. mszy w nocy lub mszy o świcie czy mszy w dzień.

Pasterka jest przede wszystkim mszą świętą liturgii bożonarodzeniowej. To prawda, że udział w niej jest równoznaczny z udziałem w dniu Narodzenia Pańskiego. Jednak pójście dwa razy w tym dniu na Eucharystię nadgorliwością nie będzie. Tym bardziej, że nie powinniśmy mieć powodów do znużenia, gdyż usłyszymy inne teksty modlitw liturgicznych i inne fragmenty biblijne, w oparciu o które winniśmy usłyszeć okolicznościowe kazanie. Kolejne uczestnictwo we mszy świętej, choć nie jest obligatoryjne, jednak może wzbogacić nasze życie religijne.

Alicja Głodek

Źródło: www.przewodnik-katolicki.pl

Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 1, zatrudni:
specjalistę psychoterapii uzależnień, lub specjalistę psychoterapii uzależnień w procesie certyfikacji.
Informacji udziela mgr Marzena Góźdź – Kierownik Kadr 48 332 45 16
Y/0520

IF INTERFACH
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
Y/0509

C/0660
WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ
w RADOMIU ul. CHROBREGO 48
ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ
- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotne: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW
- Poradnie specjalistyczne: okulistyczna, neurologiczna, kardiologiczna, pulmonologiczna, otolaryngologiczna, gastroenterologiczna, ginekologiczna, ortopedyczna - NFZ
- Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
- Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
- Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ

PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

Posiadamy:
- laboratorium
- USG
- Echo serca
- Holter EKG
- Aparat cyfrowy – RTG
- Audiometr
- Spirometr
- EKG

Tel. 48 360 60 68 wew. 20.. Przychodnia czynna od 7.30. – 18.00

Święta z rodziną: twórzmy nasze własne tradycje!

Święta w gronie rodziny spędza większość z nas. Ważne jest to, byśmy w ferworze świątecznych przygotowań znaleźli czas na wspólne domowe zajęcia. To wyjątkowa okazja, by zacieśnić rodzinne więzi, budować międzypokoleniowe mosty i tworzyć swoje własne rodzinne tradycje świąteczne.

Święta z rodziną to polska tradycja, którą potwierdzają przeprowadzane co roku badania, ukazujące, że w świątecznych obyczajach Polaków od lat nic się nie zmienia. Ciągle najczęściej wybieramy święta rodzinne: w domu z najbliższymi zasiądzie do stołu prawie 85 proc. Polaków, kilkanaście procent wyjedzie do rodziny, a tylko jeden procent planuje rekreacyjny wypad na narty lub do ciepłych krajów. Oznacza to, że święta są nam bardzo potrzebne i to bez względu na światopogląd. Wtedy silniej czujemy więzi rodzinne, choć na chwilę zapominamy o szaleńczym tempie współczesnego życia i znajdujemy przyjemność w robieniu tak niemodnych rzeczy jak lepienie pierogów czy kiszenie buraków na barszcz.

Zrób to koniecznie

Pieczenie pierniczków i robienie ozdób na choinkę przed Wigilią sprzyja rozmowom i snuciu opowieści o przeszłości rodu, czyli temu, na co zwykle brakuje czasu.

Rodzinne święta uczą dzieci historii i tradycji

Dzieci uwielbiają święta i przedświąteczny rozgardiasz. Warto to wykorzystać, by czegoś je nauczyć, a przy tym, by zrobić coś wspólnie. To zadanie i dla rodziców, i dla dziadków. W trakcie wycinania ciasteczek dobrze słucha się opowieści o przeszłości, dawnych świętach, o tym, jak ubierało się drzewko w czasach, gdy babcia była dzieckiem. Wspólne robienie choinkowych ozdób to też tradycja, którą warto przywrócić. Łańcuchy z kolorowego papieru, pawie oczka i mikołaje z wydmuszek z doklejoną wacianą brodą nie będą tak doskonałe jak ozdoby kupione w sklepie, ale dadzą wszystkim znacznie więcej radości.

Rodzinne święta przygotowujmy wspólnie

Przygotowanie świąt to spore logistyczne wyzwanie i zwykły fizyczny wysiłek. To zadanie stworzone dla zespołu, jakim powinna być rodzina. Dlatego nie idź w ślady heroicznych pań domu, które wszystko biorą na siebie, a potem zmęczone do granic, z opuchniętymi nogami siadają do wigilijnego stołu. Wykorzystaj świąteczną atmosferę i zaangażuj do współpracy i małych, i dużych członków rodziny. To pozwoli wam poczuć, że razem możecie więcej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Y/0690
z tą gazetką 10% rabatu
ADWOKAT KOŚCIELNY
przy Sądzie Kościelnym Diecezji Radomskiej
mgr lic. Kamil Dziura
fachowa i kompleksowa pomoc prawna w sprawach o stwierdzenie nieważności małżeństwa (tzw. „rozwód kościelny”)
doradztwo prawne w sprawach cywilnych, rodzinnych, karnych, administracyjnych i podatkowych
RADOM, ul. Wernera 5 lok. 35
kom. 539 618 012
www.kd-kancelaria.pl

W mocy Bożego Ducha

Od Adwentu przeżywamy nowy rok liturgiczny pod hasłem „W mocy Bożego Ducha”.

W ciągu tego roku duszpasterskiego mamy się skupić na misji ochrzczonych i bierzmowanych. Pamiętajmy, że kiedy apostołowie wyszli z wieczernika po otrzymaniu Ducha Świętego, to poszli pełnić misję i każdy katolik, każdy chrześcijanin, ma również misję do spełnienia, bo jest napełniony Duchem Świętym. W mocy Ducha chcemy działać i każdy chrześcijanin ma mieć świadomość misji Kościoła, jaką ma on ma w świecie, ale także własnej indywidualnej misji, którą ma do spełnienia we wspólnocie rodzinnej, parafialnej, także we wspólnocie całego społeczeństwa.

Ważne jest, żeby w mocy Ducha Świętego każdy chrześcijanin wychodził i siebie ofiarował drugim, dlatego do realizacji tego programu zapraszamy wszystkich: wspólnoty kościelne, ruchy, stowarzyszenia, parafie.

Wskazując na cel ewangelizacyjny tegorocznego programu duszpasterskiego, uświadamiamy sobie, że jako osoby obdarowane Duchem Świętym jesteśmy zobowiązani do poszukiwania i odkrywania sposobów dotarcia do tych, którzy osłabli na drodze wiary bądź ją utracili.

Odkrywane w nas charyzmaty są darmowymi darami Ducha Świętego, których nie można sobie wysłużyć osobistą świętością czy pobożnością. Owoce Ducha Świętego wynikają ze stanu osobistej świętości człowieka, związane są z jego kondycją duchową i zależą od stopnia współpracy z Duchem Świętym.

Należy modlić się do Ducha Świętego, aby zapanował w nas człowiek duchowy nad człowiekiem cielesnym. Duch Święty jest pierwszym architektem, inicjuje współpracę z człowiekiem, ale od nas zależy, czy zechcemy ją rozpocząć i na nią odpowiedzieć.

Duch Święty wyposaża człowieka w możliwości czynienia dobra, a przez to człowiek osiąga wyższy poziom doskonałości. Trzeba uwierzyć w moc Ducha Świętego, modlić się, aby ta moc we mnie zadziałała, aby On tą mocą mnie wypełnił. Człowiek w mocy Ducha Bożego to człowiek, który pozwala, by On ukształtował jego świętość.

Chwała Bogu na wysokości, a na ziemi pokój ludziom Jego upodobania (Łk 2, 14).

Święta Narodzenia Pańskiego wyrażają tajemnicę wcielenia Przedwiecznego Słowa Bożego. Bóg przyjął ludzkie ciało, abyśmy mogli Go poznawać, miłować i naśladować. On staje między nami jako Emmanuel – Bóg z nami i Książę Pokoju, i pragnie – szczególnie dziś – byśmy naśladowali Go, niosąc pokój całemu światu.

Przeżywając radość z Narodzenia Zbawiciela oraz wpatrując się w pokój i ciszę Betlejemskiej Groty, pragniemy wszystkim chorym w domach i szpitalach, wszystkim pracownikom Służby Zdrowia i wolontariuszom złożyć najserdeczniejsze życzenia błogosławionych Świąt Bożego Narodzenia. Niech Chrystus, Wcielone Słowo Boga, obdarza Was swoimi łaskami, niech wspiera i umacnia w słabości, w podejmowaniu ważnych życiowych zadań i obowiązków oraz niech otacza swoją opieką w nowym 2019 roku.

Księża Kapelani
posługujcy w radomskich szpitalach w 2018 roku

W okresie przedświątecznym prosimy zadbać, by chorzy w domach, szpitalach i domach opieki społecznej mogli skorzystać z Sakramentu Pokuty i Pojednania. Zaplanowany pobyt w szpitalu lub nieoczekiwane w nim przebywanie są okazją by się wyspowiadać i przyjmować komunię świętą. W trosce o dobro duchowe czasem trzeba to bezpośrednio zaproponować, np.: choremu współmałżonkowi, rodzicowi lub dziecku.

Dziękujemy za troskę o życie duchowe wszystkich chorych i osób w podeszłym wieku.

Najbliższe wydarzenia Duszpasterstwa Służby Zdrowia

05.01. (sobota) 2019 r., godz. 15:00 – Opłatek Duszpasterstwa Służby Zdrowia Centrum Wolontariatu Arka ul. Kelles-Krauza 19.

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.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

MSS JÓZEFÓW

MSZA ŚWIĘTA z homilią w Kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek- piątek- 15.00
sobota, niedziela, święta nakazane 11.00
Adoracja Najświętszego Sakramentu: pn - pt 14.30
sobota, niedziela, święta nakazane 10.30
SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na oddziałach szpitalnych
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH na oddziałach szpitalnych i w czasie Mszy św. w środę
KAPELANI:
ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz
TELEFON: ##066, ##067 numery wybierane ze służbowych telefonów pielęgniarek i lekarzy.
Więcej informacji: **www.kapelan.radom. pl**

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. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziele i święta przypadające w dni wolne od pracy –9.30
Święta kościelne przypadające w dni robocze –15.30
Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów świętych: pn.-pt.: 10.00 -11.30 oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny
KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH
www.zdrowko.com

KOLPORTAŻ
Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Radomiu
Przychodnie Lekarskie
SWPZZPOZ Krychnowice
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
SPZOZ w Kozienicach
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: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Druk - 4ART
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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

FiT
APTEKA

CZYNNA CAŁODOBOWO 7 DNI W TYGODNIU
ul. Traugutta 1a

ul. Tochtermana 1
Pon-pt 8-20
Sob 8-15

ul. Główna 12
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

ul. Traugutta 42
Pon-pt 7.30-19.30
Sob8-14

ul. Królowej Jadwigi 13
Pon-pt 8-20
Sob 8-14

A/0004

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. Warszawska 4

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

A/0131

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

A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16
Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

A/0036

APTEKA OSIEDLOWA

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

OSIEDLOWA 9
W BUDYNKU
POLMEDIC'U