07/2019 (nr 284)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Wakacyjny wypoczynek

Nim się obejrzeliśmy, a już zbliżamy się do półmetka tegorocznych wakacji. Po czerwcowych upalnych dniach lipiec przywitał nas chłodem. Słońce pojawia się na niebie przy temperaturze powietrza poniżej 10°C. Słupki termometrów tyko w nielicznych zakątkach Polski przekraczają barierę 25°C. Aura sprzyja raczej aktywnemu wypoczynkowi. Rewelacyjna pogoda dla tych, którzy lubią górskie wędrówki, spacery po plaży i w lesie, pływanie kajakiem czy łódką, a także dla miłośników wypraw rowerowych. Ci, którzy lubią wygrzać się w słońcu, muszą szukać zacisznych miejsc w Polsce lub wyjechać za granicę. Miłośnicy pływania także nie są szczęśliwi, bo woda w morzu, w jeziorach i w rzekach zimna. Tak to już jest z tym naszym polskim latem.

Pogoda to istotny, ale nie jedyny warunek udanego urlopu. Ważniejsze jest to, jak zagospodarujemy czas przeznaczony na wypoczynek. Warto zaplanować, co będziemy robić w czasie wyjazdu. Pomocny może być w tym internet, który daje nam dzisiaj olbrzymie możliwości i ułatwia wyszukanie interesujących miejsc, które chcemy odwiedzić. Oczywiście są też i tacy, którzy wolą wakacyjną improwizację. Każdy ma swój sposób na letni odpoczynek, ważne by wrócić wypoczętym i zdrowym.

Życząc wszystkim Czytelnikom dobrego wakacyjnego wypoczynku i przede wszystkim szczęśliwych powrotów do domu, zapraszam do lektury 284. numeru Zdrówka.

zg

foto: Mamry, Dorocia W.

WYBRANE ARTYKUŁY:

10 wakacyjnych sportów do uprawiania w mieście
Czytaj na stronie 4.

Jak podróżować bezpiecznie
Czytaj na stronie 6.

RCO współpracuje ze szpitalem Mazovia
Czytaj na stronie 9.

Jak zostać technikiem masażystą
Czytaj na stronie 10.

Bogactwo natury - pokrzywa
Czytaj na stronie 12.

Letnie owoce i warzywa to samo zdrowie
Czytaj na stronie 18.

Zaburzenia oddawania moczu
Czytaj na stronie 21.

Z historii Radomia
O szpitalach radomskich
Czytaj na stronie 27.

Pyłek kwiatowy
Czytaj na stronie 28.

Kapelańskie ABC
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

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU MORSE

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. 16, 17, 29
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 23
Hematologia - str. 4
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 7
Neurologia – str. 14, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 9, 16, 17, 26
Ortopedia – str. 16, 24
Pediatria – str. 30
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 26
Rehabilitacja – str. 5, 8, 26
Reumatologia - str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 17, 20

USŁUGI MEDYCZNE
Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 24
Opieka długoterminowa - str. 6, 12
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 8, 13, 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. 9, 10, 11, 28

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 PORADNIE NFZ
- leczenia wad postawy u dzieci i młodzieży
- oraz poradnia preluksacyjna

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

Zabiegi usunięcia zespołu cieśni nadgarstka
– szybkie terminy na **NFZ**

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

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

10 wakacyjnych sportów do uprawiania w mieście

Szukasz pomysłu na aktywny wypoczynek w mieście? Oto przegląd 10 wakacyjnych sportów, dzięki którym ciekawie spędzisz wolny czas i zadbasz o szczupłą sylwetkę. Rolki, deskorolka, slackline, street workout, parkour – to najpopularniejsze przykłady wakacyjnych aktywności. Sprawdź, które z nich najlepiej pasują do ciebie.

Lato to idealny czas, żeby sprawdzić się w zupełnie nowych dyscyplinach sportu, które wcale nie wymagają specjalnych warunków ani korzystania ze skomplikowanego sprzętu. Wystarczy wyjść na ulicę, do parku czy na basen, aby przekonać się, jak wiele możliwości do uprawiania rozmaitych aktywności daje miejska przestrzeń. Tradycjonaliści mogą wybrać rolki lub pływanie, a zwolennicy nowości spróbować swoich sił między innymi w balansowaniu na linie, parkourze czy street workoucie. Wśród wielu propozycji na spędzanie wolnego czasu w mieście każdy powinien wybrać coś dla siebie.

Chcesz schudnąć i wymodelować nogi? Postaw na rolki

Rolki to łatwy i przyjemny sposób na spędzanie wolnego czasu w mieście. Dzięki nim szybko i bez stania w korkach przemieścisz się z jednego punktu do drugiego, a przy tym stracisz sporo kalorii – godzina jazdy to aż 700 kcal mniej! Jeżdżenie na rolkach dodatkowo rzeźbi uda i pośladki, a więc jest o idealne rozwiązanie dla kobiet, które chcą popracować nieco nad swoją sylwetką przed założeniem stroju bikini.

Deskorolka – dla ambitnych i otwartych osób

Na deskorolce może nauczyć się jeździć każdy pod warunkiem, że wykaże się cierpliwością i zdeterminowaniem. To sport wymagający ciągłego szlifowania umiejętności, ale gdy już uda się wykonać przygotowywany od dawna trick – satysfakcja jest ogromna. W skatingu ważne jest wsparcie i pomoc bardziej doświadczonych skaterów, dlatego to idealna aktywność dla ludzi otwartych, nastawionych na zawieranie nowych znajomości.

Speed badminton – dla lubiących rywalizację

Speed badminton to prostsza odmiana turniejowego badmintona – zasady rozgrywki są maksymalnie uproszczone, a sprzęt używany do grania jest lekki i łatwo zabrać go ze sobą w każde miejsce. Mecz można rozgrywać w dwie (singiel) lub w cztery osoby (debel), co sprawia, że speed badminton to ciekawy sposób na spędzenie wolnego czasu ze znajomymi. Ponadto rozwija refleks, spostrzegawczość i skutecznie poprawia kondycję.

Znudzony monotonnymi ćwiczeniami na siłowni? Wybierz street workout

Treningi na siłowni są z reguły mało ekscytujące, a do tego wymagają sporych nakładów finansowych. Dobrą alterna-

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

Monika Lipiec
kardiolog
spec. chorób wewnętrznych
KONSULTACJE (leczenie) EKG
Medica
Radom, ul. Słowackiego 48/48a
zapisy od godz. 12
tel. 48 365 49 33, 730 318 320,
ECHO SERCA
Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 566 566 001
Testy wysiłkowe - po wcześniejszym uzgodnieniu na wizycie
K/0334

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

tywą dla takich ćwiczeń może być street workout – trening siłowy w przestrzeni miejskiej. Do rozwijania siły wykorzystuje się w nim masę własnego ciała, a jedyne przyrządy wykorzystywane w ćwiczeniach to elementy miejskiej zabudowy: murki, barierki, trzepaki, ławki itp. Co więcej nic nie płacisz za możliwość trenowania – w street workoutcie twoją siłownią może stać się plac zabaw dla dzieci, park lub podwórko z trzepakiem.

Skorzystaj z siłowni zewnętrznych

Jeśli lubisz ćwiczyć na przyrządach, wybierz się na miejską siłownię. Znajdziesz tam duży wybór sprzętów przeznaczonych do treningu każdej grupy mięśniowej, m.in. twistery, wioślarze, orbitreki. Korzystanie z nich jest całkowicie darmowe!

Masz w sobie żyłkę do akrobacji? Wypróbuj slackline

Jeśli pociągają cię efektowne sporty mające dużo wspólnego z akrobatyką, spróbuj slackline. Jest to dyscyplina polegająca na balansowaniu na szerokiej taśmie rozpiętej między dwoma odległymi punktami, np. drzewami – stąd slackinerów najczęściej można spotkać w miejskich parkach. Wbrew pozorom utrzymanie się na linie nie jest takie trudne, choć dla mało wytrenowanych osób może być męczące. Podczas balansowania wszystkie mięśnie muszą być stale w napięciu, aby nie stracić równowagi i jak najdłużej utrzymać się nad ziemią.

Bóle kręgosłupa, nadwaga, cellulit – na to pomoże aqua aerobik

Pływania nie trzeba nikomu reklamować – jest jednym z najbardziej wszechstronnych sportów, wzmacnia mięśnie pleców, ramion, nóg, brzucha, spala kalorie, poprawia kondycję, dotlenia i relaksuje. Dla osób chcących spróbować czegoś nowego, ciekawą propozycją może być aqua aerobik, czyli ćwiczenia aerobowe w wodzie. Szczególnie kobiety zmagające się z nadmiarem tkanki tłuszczowej i cellulitem mogą być zadowolone z efektów regularnych treningów na basenie.

Landkiting – ekstremalny sport dla odważnych

Jeśli szukasz solidnej dawki adrenaliny, spróbuj landkitingu. Landkiting polega na wykonywaniu ewolucji na deskorolce, która połączona jest z kilku lub kilkunastometrowym latawcem. Siła, z jaką latawiec unosi deskorolkarza umożliwia robienie efektownych trików w powietrzu. Ten sport, choć nie należy do najłatwiejszych, daje wiele satysfakcji z pokonywania własnych barier.

Rekreacyjny sport dla każdego – frisbee

Frisbee polega na rzucaniu plastikowym dyskiem w powietrze tak, aby druga osoba mogła złapać krążek i go odrzucić. Żeby zacząć grać nie trzeba ani zasobnego portfela, ani żelaznej kondycji czy specjalnych umiejętności. Jest to dyscyplina bardzo uniwersalna, a do jej uprawiania wystarczy jedynie trochę wolnej przestrzeni.

Istnieje wiele odmian frisbee, między innymi: ultimate frisbee – gra zespołowa, której uczestnicy starają się przejąć krążek drugiej drużyny, freestyle frisbee – polega na samodzielnym wykonywaniu trików przy użyciu latającego talerza, dog frisbee – gra, w której uczestniczą psy aportujące wyrzucony dysk. Możliwości wykorzystania tego niepozornego przyrządu jest mnóstwo, co czyni frisbee jednym z najbardziej przystępnych sportów rekreacyjnych.

Lubisz wyzwania? Spróbuj parkouru

Parkour jest pochodzącą z Francji formą aktywności fizycznej, której celem jest pokonywanie przeszkód stojących na drodze w jak najszybszy i najprostszy sposób. W praktyce rywalizujący ze sobą zawodnicy ustalają drogę z punktu A do punktu B, którą muszą przebyć omijając spotykane po drodze przeszkody będące tak naprawdę elementami zabudowy miejskiej: murki, płoty, barierki, schody, wzniesienia. Ten, który zrobi to najszybciej, wygrywa.

Zdaniem parkourowców najważniejszą korzyścią, jaką daje ten sport, jest jednoczesny rozwój ciała i umysłu. Pokonując rzeczywiste bariery, są w stanie zwalczyć także swoje ograniczenia i wewnętrzne blokady. Parkour daje świadomość własnej siły i uczy, że na drodze do upragnionego celu nie ma ograniczeń, których nie można przezwyciężyć.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

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

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!
PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
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

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

Jak podróżować bezpiecznie?

Ciąg dalszy z poprzedniego 283. lipcowego numeru Zdrówka

Idealnie czysta woda do picia

Gdy wybierasz się do krajów tropikalnych lub podróżujesz z dala od cywilizacji, uważaj, co pijesz (ale też czym myjesz owoce, płuczesz usta). Wypicie wody niepewnego pochodzenia w najlepszym razie może skończyć się biegunką i gorączką, w gorszym – groźną dla zdrowia chorobą. Zakażona lub brudna woda może zawierać wirusy, bakterie, krętki, pasożytnicze pierwotniaki jelitowe, które są przyczyną m.in. amebozy, cholery, czerwonki, duru brzusznego.

W czasie podróży nie wiemy, czy woda w danym rejonie jest zdatna do picia. Ale możemy ją sami odkazić, używając przenośnego filtra SteriPen. Wykorzystuje on bakteriobójczą falę światła UVC, która niszczy chorobotwórcze zarazki. To urządzenie (wygląda jak niewielki mazak) jest bardzo proste w użyciu – wystarczy zanurzyć je w pojemniku z wodą i chwilę odczekać. Kosztuje ok. 500 zł.

W podróży relaksuj i dopieszczaj nogi

Gdy długo podróżujesz w bezruchu, z opuszczonymi zgiętymi nogami, w zbyt ciasnym ubraniu, przepływ krwi w żyłach jest znacznie utrudniony. A kiedy krew nie może swobodnie płynąć do serca, wraca w kierunku nóg i zalega w naczyniach, zwiększając swoje ciśnienie. To zaś może prowadzić do uszkodzenia żył i zastawek, co sprzyja powstawaniu żylaków. Zagrożone są nimi zwłaszcza osoby, które na co dzień pracują w pozycji siedzącej i stronią od ruchu. Innym problemem, który może wystąpić podczas wielogodzinnej podróży, jest ryzyko tworzenia się zakrzepów (to zbitki np. nierozpuszczalnego włóknika, białek lub nagromadzonych krwinek) w żyłach nóg. Powodują one zwężenie lub zamknięcie światła naczynia, uniemożliwiając prawidłowy przepływ krwi. Istnieje też niebezpieczeństwo, że zakrzep oderwie się od ścianki naczynia i wraz z krwią przemieści się w kierunku serca, a następnie zatka tętnice płucną, powodując groźny dla życia zator płucny.

Z reguły zakrzepica nie daje objawów, czasami jednak towarzyszy jej opuchniecie i drętwienie nóg. Ryzyko choroby u zdro-

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**

wego podróżnika jest minimalne. Najbardziej narażone są m.in. osoby po zabiegach operacyjnych, chorujące na nowotwory, po 60. roku życia, z nadwagą, kobiety w ciąży, stosujące terapię hormonalną (antykoncepcja, hormonalna terapia zastępcza), osoby palące papierosy.

Nasze rady:

• Podczas podróży pij dużo wody mineralnej (unikaj alkoholu i napojów z kofeiną).

• Co jakiś czas wyciągnij nogi przed siebie (nie krzyżuj ich).

• Od czasu do czasu rozmasuj nogi od kostek do kolan.

• Gdy tylko możesz, zginaj nogi, rozciągaj ręce, poruszaj palcami stóp, kręć stopą kółeczka, napinaj mięśnie łydek, przespaceruj się, zrób kilka przysiadów, uderzaj piętami o podłogę.

• Załóż lekkie, niekrępujące ubranie, bez ściągaczy.

• Aby uniknąć obrzęków nóg, włóż wygodne buty z szerokimi noskami (by swobodnie poruszać palcami).

• Jeśli masz żylaki, załóż specjalne podkolanówki lub rajstopy lecznicze.

Nie daj się chorobie lokomocyjnej

Choroba lokomocyjna (kinetoza) przytrafia się najczęściej podczas podróży samochodem, pociągiem, autokarem, rzadziej samolotem, na morzu ma zaś inną nazwę – choroba morska. Symptomy kinetozy – znużenie, bóle głowy, nudności i wymioty – są reakcją organizmu na sprzeczne sygnały, jakie docierają do mózgu. Błędnik bowiem wysyła do niego informacje, że jesteśmy w ruchu (odczuwamy wstrząsy pojazdu), oczy zaś temu zaprzeczają – widzą przecież, że siedzimy w fotelu. Ten chaos informacyjny sprawia, że mózg nie jest w stanie prawidłowo ocenić sytuacji.

Co ciekawe osoby, które cierpią na tę chorobę podczas jazdy w charakterze pasażera, zwykle nie mają objawów, gdy same siadają za kierownicą. Jako kierowcy bowiem jesteśmy w stanie przewidzieć kolejny ruch pojazdu i odpowiednio na niego reagujemy (pochylamy się, zapieramy się nogami), dzięki temu informacje przesyłane do mózgu są spójne.

Nasze rady:

• Nie wyruszaj w drogę z pustym żołądkiem – zjedz coś lekkiego i wypij herbatkę imbirową (zwalcza mdłości). W czasie podróży ssij cukierki imbirowe lub popijaj zimną herbatę z melisy.

• Przed podróżą nie pij mocnej kawy, herbaty, alkoholu, gazowanych napojów, nie pal.

• Zaduch i gorąco sprzyjają bólom głowy, dlatego otwórz szeroko nawiew, uchyl okno, a jeśli podróżujesz samochodem, włącz klimatyzację (temperaturę obniżaj stopniowo), rób częste przerwy.

• Podczas podróży nie czytaj – patrz przed siebie, na jakiś punkt na horyzoncie (nie podążaj wzrokiem za zmieniającym się krajobrazem, bo zakręci ci się w głowie), w samolocie zamknij oczy. Oprzyj głowę o zagłówek.

• Unikaj intensywnych zapachów (np. perfum, dymu papierosowego), jeśli nie masz takiej możliwości, zakryj nos chusteczką.

• Zajmij miejsce przodem do kierunku jazdy i tam, gdzie najmniej trzęsie: w samochodzie – z przodu, w autokarze – z przodu (ale nie na kole) lub na środku, na statku – na rufie, w samolocie – w okolicy skrzydeł.

• Weź torebki foliowe na wypadek wymiotów.

• Jeśli w czasie jazdy samochodem pojawią się nudności, szybko wysiądź, weź kilka głębokich oddechów. W innych środkach lokomocji zamknij oczy, głęboko oddychaj, a jeśli to możliwe – odsuń szybę i zaczerpnij świeżego powietrza. Gdy wystąpią wymioty, uzupełniaj płyny – pij parę łyków co pół godziny.

• Jeśli z doświadczenia wiesz, że nic nie skutkuje, sięgnij po preparaty z apteki.

Zakłócenie rytmu dobowego

Gdy podróżujesz w przestworzach i przekraczasz różne strefy czasowe, po dotarciu do celu możesz czuć osłabienie, rozdrażnienie, mieć bóle głowy, niestrawność, kłopoty ze snem. Te objawy, zwane jet lagiem, związane są z zakłóceniem naturalnego rytmu dnia i nocy. Bardziej dokuczają w przypadku podróży z zachodu na wschód (organizmowi łatwiej przestawić się na dłuższy dzień, niż stracić kilka godzin), ustępują po kilku dniach. Kłopotom związanym z jet lagiem zaradzić niełatwo, ale można je złagodzić.

Dokończenie na stronie 8.

M/0630
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
Michał Wieczorski
OTOLARYNGOLOG
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

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

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

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

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

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

refundacja NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
AA/0326
• 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

Jak podróżować bezpiecznie?

Dokończenie ze strony 7.

Gdy wybierasz się w podróż na zachód, kilka dni przed wylotem kładź się później niż zwykle. Jeśli to możliwe, wybierz lot ok. południa. W czasie podróży nie śpij. Od czasu do czasu przespaceruj się, pij dużo wody, zjedz lekkostrawny posiłek bogaty w białko (np. ryby, żółty ser). Gdy dotrzesz do celu, nie poddawaj się senności – na sen możesz sobie pozwolić dopiero wieczorem. Jeśli zamierzasz lecieć na wschód, postępuj odwrotnie: kładź się spać wcześniej, podczas lotu staraj się zasnąć, ale unikaj środków nasennych i alkoholu (opóźnia przestawienie się organizmu na nowy rytm), lepiej zjedz coś ułatwiającego zaśnięcie (np. ryż, makaron).

Uwaga: Jeśli przyjmujesz leki o określonych godzinach, przed podróżą skonsultuj się z lekarzem. Aby uregulować pory zasypiania, można zażywać preparaty z melatoniną (dostępne bez recepty).

Wybieraj bezpieczne jedzenie

Kłopoty żołądkowe są zmorą podróżnych. Jedzenie w przydrożnych, niepewnych barach, smakowanie miejscowych specjałów czy źle przechowywanej, nieświeżej żywności może zakończyć się uciążliwą biegunką, której zwykle towarzyszą bóle brzucha, nudności, wymioty, zawroty głowy, a nawet gorączka.

Nasze rady:

• Nie jedz surowego mięsa, niedogotowanych potraw, pasztetów, sałatek z majonezem, lodów i deserów z kremem.
• Unikaj wszystkiego o trzeba przed zjedzeniem wymyć wodą (surowe owoce i warzywa). Bezpiecznie możesz je zajadać jedynie w hotelach pięciogwiazdkowych.
• Wodę pij tylko pochodzącą z wiadomego źródła – najlepiej fabrycznie butelkowaną.
• Unikaj dodawania kostek lodu do napojów – mogą być zrobione z zakażonej wody.
• Myj ręce po wyjściu z toalety i przed jedzeniem – jeśli nie masz takiej możliwości, noś przy sobie wodę mineralną i chusteczki, by w razie potrzeby wykorzystać je do umycia i osuszenia rąk.
• Jeśli pojawi się biegunka, sięgnij po środki z apteki.
• Pij co najmniej 3 litry płynów na dobę, by nie dopuścić do odwodnienia organizmu. Najlepsza jest wysokozmineralizowana woda (uzupełnia straty elektrolitów), gorzka herbata, napary ziołowe (np. z rumianku, mięty), lekko osolona woda.
• Zmień dietę. Pierwszego dnia tylko pij. Kiedy ustąpią wymioty, a biegunka zacznie słabnąć, sięgnij po suchary. W kolejnych dniach jedz normalne produkty, ale lekkostrawne.
• Jeśli jesteś w krajach Afryki, Azji, Ameryki Południowej i biegunka trwa dłużej niż pół dnia, skontaktuj się lekarzem (najlepiej przez rezydenta). Specjalista poda ci środki, które są znacznie skuteczniejsze na tamtejsze szczepy bakterii niż polskie preparaty.

Nawilżanie, ważna rzecz

Klimatyzacja ma bez wątpienia wiele plusów. Jednak suche powietrze źle wpływa na skórę, śluzówki ust i oczu. Dlatego przed podróżą koniecznie posmaruj skórę kremem nawilżającym z filtrem (promienie UVA przenikają przez szyby), zabierz też wodę termalną, by od czasu do czasu rozpylić ją na twarz (gdy podróżujesz samolotem, weź próbki kremu nawilżającego, a także chusteczki nawilżające do twarzy – na pokład możesz wnieść tylko płyny w pojemniku do 100 ml). W czasie podróży pij dużo wody (nawet gdy nie odczuwasz pragnienia). Jeśli nosisz szkła kontaktowe, zabierz ze sobą krople (tzw. sztuczne łzy) i zakraplaj co pewien czas, by nawilżyć gałkę oczną. Ale miej też przy sobie okulary, bo gdy krople nie przynoszą ulgi, trzeba po prostu wyjąć soczewki.

Źródło: wformie24.poradnikzdrowie.pl

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

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

RCO rozpoczyna współpracę ze szpitalem Mazovia

Onkologia urologiczna dotarła do Radomia. Pacjenci nie muszą już jeździć na operacje do innych miast. Radomskie Centrum Onkologii rozpoczęło współpracę ze specjalistami urologami ze Szpitala Mazovia w Warszawie.

Początek współpracy Radomskiego Centrum Onkologii ze Szpitalem Mazovia w Warszawie to dobra wiadomość dla pacjentów oczekujących na operacje w zakresie onkologii urologicznej. Do tej pory chorzy musieli jeździć na takie zabiegi do Warszawy czy Kielc. Teraz mogą być leczeni w szpitalu na Wacynie. Leczenie onkologiczne jest finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

W ramach rozpoczętej współpracy w Radomskim Centrum Onkologii wykonywane są zabiegi u pacjentów z rakiem pęcherza, prostaty, nerki, moczowodu i innych. Lekarze specjaliści z zespołu prof. Igala Mora prowadzą także konsultacje w zakresie onkologii urologicznej, podczas których kwalifikują pacjentów do operacji.

W lipcu został zoperowany pacjent z zaawansowanym rakiem pęcherza, który wcześniej był poddany chemioterapii w Radomskim Centrum Onkologii. Współpraca onkologów, radioterapeutów urologów i chirurgów zwiększa szanse chorych na kompleksowe leczenie nowotworów. Pacjenci są leczeni pod jednym dachem, nie muszą jeździć na konsultacje do odległych placówek.

Operacje laparoskopowe w onkourologii, a takie właśnie są wykonywane na Wacynie, są znacznie bardziej korzystne dla pacjenta pod względem czasu rekonwalescencji w porównaniu do klasycznych operacji chirurgicznych. Już 2 dni po takim zabiegu pacjent może samodzielnie wstawać.

Zdaniem prof. Zorana Stojceva, dyrektora medycznego RCO, rozpoczęcie zabiegów onkourologicznych rozszerzyło wachlarz metod leczenia w Radomskim Centrum Onkologii, dając pacjentom z regionu dostęp do leczenia w zakresie chirurgii onkologicznej na europejskim poziomie. Szpital na Wacynie jest kompleksowym szpitalem onkologicznym, posiada 150 łóżek.

Dla pacjentów potrzebujących leczenia w zakresie onkologii urologicznej otwarto poradnię, w której konsultują specjaliści z Warszawy – wśród nich także prof. Igal Mor, dyrektor Szpitala Mazovia.

Szczegółowe informacje oraz zapisy na konsultacje lekarskie z Radomskim Centrum Onkologii – tel.: 48 377 90 20.

Szpital Mazovia w 2017 roku jako pierwszy w Polsce rozpoczął operacje urologiczne z udziałem robota da Vinci. Zabiegi są wykonywane w Warszawie i nie są na razie refundowane przez NFZ.

Radomskie Centrum Onkologii

SZPITAL MAZOVIA

Radomskie Centrum Onkologii
rozpoczyna współpracę z urologami
ze Szpitala Mazovia w Warszawie.
Zabiegi onkourologiczne są wykonywane
w Radomiu w ramach NFZ.

Q/0644

REJESTRACJA: 48 377 90 20
MAIL: rejestracja@onkologiaradom.pl

GODZINY OTWARCIA PORADNI: 8.00-20.00
ul. Uniwersytecka 6, 26-600 Radom

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

Jak zostać technikiem masażystą?

Wywiad z technikiem masażystą Marcinem Mańdziukiem

Technik masażysta to specjalista w zakresie pracy z ciałem. Jest to zawód o dużej odpowiedzialności. Dlatego, aby zostać masażystą, trzeba ukończyć dwuletnią szkołę solidnie uczącą zawodu. Następnym krokiem jest uzyskanie dyplomu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe i tytułu technika masażysty. Jest to możliwe po zdobyciu odpowiedniej ilości punktów z obu części egzaminu państwowego – teoretycznej i praktycznej.

Ja jestem technikiem masażystą po Szkole Policealnej Integracyjnej Masażu Leczniczego nr 2 w Krakowie.

Dlaczego wybrał Pan ten zawód?

Z wielu powodów. Moim atutem są umiejętności interpersonalne, łatwo nawiązuję kontakt, jestem empatyczny i pozytywnie usposobiony do ludzi i świata. Jest to obok wiedzy medycznej bardzo ważny aspekt, ponieważ oprócz leczenia, diagnozowania, usprawniania, regenerowania, odprężania itp. potrafię przekazać pacjentom pozytywną energię, która ma niesamowity wpływ na samopoczucie i komfort ich życia. Wykonywanie tego zawodu ma dobry wpływ nie tylko na medycznych podopiecznych, ale również na mnie samego. Dzięki pracy w tej branży jestem aktywny społecznie, czuję się potrzebny bliźnim i mogę im nieść pomoc. To podstawowa wartość współżycia międzyludzkiego. Nagrodą dla masażysty są właśnie informacje zwrotne od pacjentów, że mimo reumatoidalnego zapalenia stawów, stwardnienia rozsianego, dziecięcego porażenia mózgowego, rwy kulszowej czy przeciętnego bólu kręgosłupa spowodowanego dokuczającymi zwyrodnieniami – czują się lepiej, odczuwają mniejszy ból lub jest on całkowicie zniesiony, odczuwają rozluźnienie i odprężenie. Piękno sprawy ma miejsce wówczas, gdy pacjent wraca na kolejną wizytę i kontynuuje dbałość o swoje cenne zdrowie.

Świata się nie zmieni, nic się nie da zrobić – takie zniechęcające zdania nieraz można usłyszeć od pesymistów. Mój zawód świadczy zaś o tym, że choć nie we wszystkich przypadkach masaż czyni cuda, to w wielu daje nadzieję i ukojenie, co jest zawsze małą cegiełką do zmiany świata na lepsze.

Skąd ten optymizm, skoro sam boryka się Pan z niepełnosprawnością?

Moja niepełnosprawność ma ze mną ciężkie życie, bo niestety to ona boryka się ze mną. Zawsze starałem się tak funkcjonować, aby być najbardziej sprawny, niezależny i samodzielny, jak tylko jest to możliwe. Jestem osobą niewidomą całkowicie, a wady wzroku i choroby oczu są wrodzone, co oznacza, że mam je od urodzenia i jakoś muszę z tym żyć. Trudniej jest mi dotrzeć w nieznane miejsca, ale zawsze mogę poprosić o pomoc przechodniów. Gdy czekam na przystanku, nie wiem, jaki autobus podjeżdża i w jakim kierunku jedzie. Ale o to mogę zapytać innych pasażerów, którzy są w autobusie lub w jego okolicy. Nie wiem, jaka akcja w filmie ma miejsce, gdy akurat nie słychać dialogów. Ale na to też jest rozwiązanie – są filmy z audiodeskrypcją, gdzie lektor opisuje rzeczy istotne lecz niewidoczne dla oczu. Znalazłoby się pewnie jeszcze wiele innych sytuacji, w których mam dyskomfort z powodu braku wzroku. Jednak posiadam taką cechę cha-

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/596

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
lek. med. Piotr Janik
w trakcie specjalizacji z chirurgii plastycznej
MEDYCYNA ESTETYCZNA
wycinanie znamion barwnikowych
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
AB/596

CENTRUM BERNARDYŃSKA
Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
LEKARZE SPECJALIŚCI
511 511 234
48 386 95 00
Z/0590

rakteru, która pozwala mi znajdować rozwiązania na te różne niedogodności. W końcu nie bez powodu mój pseudonim to „Panaceum”. W przełamywaniu barier związanych z dysfunkcją wzroku pomaga mi duży dystans, humor i chęć coraz większej zaradności. Nie widzę problemu w uśmiechaniu się mimo tego, że jestem niewidomy. Przecież na co dzień spotykam ludzi, którym jest trudniej w życiu niż mnie.

Na czym polega praca masażysty?

Zadaniem masażysty jest przeprowadzenie z pacjentem wywiadu przedmiotowego i podmiotowego, zdiagnozowanie dolegliwości, ułożenie planu działania na cykl terapii, odpowiednia dbałość o komfort psychiczny kuracjusza, masowanie i ćwiczenia niezbędne podczas zabiegu oraz udzielanie zaleceń wzmacniających efekt leczniczy.

Masażysta dobiera do jednostki chorobowej odpowiednie techniki, siłę bodźca i pole objęte potrzebą masażu. Używa technik manualnych bądź bańki chińskiej, kamieni wulkanicznych, masażerów, piłek masujących, aquavibronu, bambusu.

Gdzie obecnie można korzystać z masażu?

Na szczęście w wielu miejscach, bo masażysta to mobilny specjalista. Można zamówić wizytę domową lub zgłosić się do miejsca świadczącego usługi masażu. Wizyty są prywatne lub w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

Rekomenduję Zakład Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kelles-Krauza 32, w którym pracuję codziennie w godzinach od 8.00 do 15.00. Profesjonalny zespół specjalistów wspiera zdrowie pacjentów masażami, ale także zabiegami kinezyterapeutycznymi i fizykoterapeutycznymi.

Warto o swój stan zdrowia zadbać nie tylko po urazach, kontuzjach czy operacjach, ale również relaksacyjnie i profilaktycznie.

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

Masaże

- Terapia manualna
- Masaż klasyczny ręczny
- Aquavibron - masaż wibracyjny
- Masaż bańką chińską
- Masaż gorącymi kamieniami wulkanicznymi
- Drenaż limfatyczny

R/0284

Rehabilitacja
w CENTRUM RADOMIA
ul. Kelles-Krauza 32

Zapraszamy
Poniedziałek - Piątek 8^{00} - 18^{00}
telefon kontaktowy
534 530 430, 48 360 11 44

rehabilitacja-radom.neostrada.pl
facebook/Zakład Rehabilitacji
w Centrum Radomia

ZDROWIE I URODA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com

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

Bogactwo natury – pokrzywa

Pokrzywa to nie tylko chwast. Na wsi od wieków traktowano ją z szacunkiem ze względu na właściwości lecznicze i wartości odżywcze. Pokrzywa zawiera wiele cennych witamin, mikroelementów i soli mineralnych pomocnych m.in. przy leczeniu kamicy nerkowej i artretyzmu.

Pokrzywa zwyczajna (Urtica dioica L.) ze względu na swoje właściwości od dawna znajduje zastosowanie w medycynie naturalnej. Na przednówku z pokrzywy gotowano kiedyś zupę. Dzisiaj gospodynie dodają do karmy dla zwierząt jej posiekane drobno liście.

Do celów leczniczych wykorzystywane są liście zbierane przed kwitnieniem (Urticae folium) oraz korzenie – wykopywane jesienią lub wczesną wiosną (Urticae radix), jak również całe ziele (Urticae herba). Surowcem równie często stosowanym, jest sok uzyskiwany ze świeżych pędów pokrzywy. Medycyna ludowa zaleca, aby przy wiosennym zmęczeniu pić go co dzień na wzmocnienie.

Kurację tę warto stosować również latem, a zimą dobrym rozwiązaniem jest herbata przyrządzona do picia z pokrzywy suszonej. Taki napar – ziele zalane wrzątkiem i pozostawione przez kwadrans pod przykryciem – pomaga walczyć ze stresem. W połączeniu z innymi ziołami działa nawet wtedy, gdy mamy... pokrzywkę (objawy uczulenia).

Pokrzywa to prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Specjaliści zajmujący się ziołolecznictwem uważają ją wręcz za naturalny antybiotyk.

Pokrzywa - właściwości lecznicze i zastosowanie

Pokrzywa zwyczajna stosowana jest w celu zmniejszenia alergii, obniżenia poziomu cholesterolu, mocznika, chlorku sodu, redukcji stanów zapalnych, łagodzenia bólu, zahamowania wypadania włosów, rozszerzenia naczyń krwionośnych, obniżenia ciśnienia krwi.

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
P/0436

„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

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

Poza tym pozytywnie wpływa ona na proces leczenia ran.

Ta niepozorna roślina ma właściwości moczopędne, niezastąpione w leczeniu kamicy nerkowej i innych schorzeń układu moczowego. Wspomaga wydalanie z organizmu szkodliwych substancji, np. złogów kwasu moczowego. Równocześnie przeciwdziała zatrzymywaniu płynów w organizmie.

W medycynie naturalnej wyciąg z liści pokrzywy stosuje się w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych, zbyt skąpym wydalaniu moczu (skąpomocz), a pomocniczo w leczeniu kamicy moczowej i dny moczanowej (artretyzmu), chorobach reumatycznych oraz niektórych chorobach skóry, zwłaszcza wieku młodzieńczego.

Pokrzywa na przerost prostaty

Warto wiedzieć, że Komisja Europejska zaleca stosowanie Urticae radix w leczeniu pierwszego i drugiego stadium przerostu gruczołu krokowego (BPH). Podobnie ESCOP zaleca używanie pokrzywy w leczeniu zaburzeń oddawania moczu towarzyszącym BPH.

Prawdopodobnie za łagodzenie objawów BPH odpowiedzialne są hydrofilowe części pokrzywy zawarte w korzeniu, a mianowicie lektyny i polisacharydy odpowiedzialne za hamowanie aktywności aromatazy.

Pokrzywa na dolegliwości trawienne

Picie naparów lub dodawanie świeżych listków młodej pokrzywy do sałatek ułatwia przemianę materii i wzmaga apetyt. Związki w niej zawarte oczyszczają układ pokarmowy, odprowadzają złogi żółciowe, a także korzystnie wpływają na pracę trzustki, wątroby i żołądka.

Dokończenie na str. 14.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

C/0269

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88
Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

- 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

SKLEP MEDYCZNY ADMED NFZ

Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego

AA/0407

Sklepy medyczne ADMED:

Radom,
ul. Osiedlowa 9
tel.: 48 366 10 78
lub 666 704 682
email: admed.radom@gmail.com

Radom,
ul. Lekarska 2a, parter
tel.: 790 762 890
email:
admed.radom1@gmail.com

Kozienice,
al. Sikorskiego 10,
tel.: 881 565 31
email:
admed.sklepkozienice@gmail.com

Rehabilitacja domowa w ramach NFZ
mgr fizjoterapii Adam Kiljanek
tel. 502 729 548
admed.radom@gmail.com

ADAM KRAJEWSKI

specjalista dermatolog
specjalista alergolog

przyjmuje

D/0047

pon. wt. czw. 14-17

Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A

tel. 48 362 12 25

BADANIA www.zdrowko.com
PRZYCHODNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
ALERGOLOGIA www.zdrowko.com

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

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

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

Bogactwo natury – pokrzywa

Dokończenie ze str. 13.

Pokrzywę stosuje się w chorobach wątroby i przewodu pokarmowego, nieżytach żołądka i jelit, a także przy biegunkach. Częste picie pokrzywowej herbatki podobno jest w stanie powstrzymać rozrost komórek nowotworowych (ale to na razie teoria).

Pokrzywa – jakie witaminy zawiera?

- makro- i mikroelementy:

– magnez
– fosfor
– wapń
– siarkę
– żelazo
– potas
– jod
– krzem
– sód

- witamina A
- witamina K
- witamina B2
- witamina C
- związki aminowe i garbnikowe
- kwas pantotenowy (witamina B5)
- kwasy organiczne (m.in. mrówkowy, glikolowy, glicerolowy)
- olejki eteryczne
- sole mineralne
- chlorofil
- serotonina
- histamina
- acetylocholina
- karotenoidy
- fitosterole
- flawonoidy.

Pokrzywa na ból kręgosłupa i nie tylko

W chorobach narządu ruchu dochodzi do odkładania się złogów moczowych w tkankach okołostawowych oraz wzrostu poziomu kwasu moczowego we krwi, a dzięki właściwościom saluretycznym pokrzywy możliwe jest wydalenie ich z organizmu. W medycynie ludowej od dawna znano i stosowano liście pokrzywy w celu łagodzenia bólu.

Właściwości przeciwbólowe pokrzywy zostały udowodnione naukowo. Brytyjscy naukowcy z University of Plymouth przebadali grupę 18 osób, u których zdiagnozowano stany zapalne stawów i kości, a także bóle dysku oraz bóle wywołane urazami mechanicznymi, tj. naciągnięcie i zapalenie ścięgien, „łokieć tenisisty".

Wyniki tych badań były zadowalające i świadczące o działaniu przeciwbólowym pokrzywy. W trakcie badania nie odnotowano poważniejszego działania niepożądanego z wyjątkiem przemijającej wysypki.

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
ORTO-LIVE
Radom ul. Lekarska 2A
czwartki w godz.:17-21
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
697 060 807, 602 660 944
532 004 781
N/0215

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

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

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

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

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

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

Wykonywanie badań
na życzenie pacjentów
oraz w ramach pakietu
LUXMED,
PZU,
ENELMED
Małgorzata i Henryk Gruszka
ul. Andrzeja Struga 60,
26-600 Radom
tel. 48 362 14 76,
kom. 506 349 338
www.pracowniartg.eu

Pokrzywa przy anemii

W działaniu krwiotwórczym pokrzywa próbuje dorównać preparatom żelaza. Wpływa korzystnie na produkcję czerwonych krwinek, co przydaje się w leczeniu anemii i przy osłabieniu. Jako jeden z nielicznych surowców zielarskich pokrzywa obniża poziom cukru we krwi i w niewielkim stopniu także ciśnienie tętnicze.

Pokrzywa a alergia

Pokrzywa zwyczajna stosowana jest w chorobach alergicznych ze względu na zawartość związków czynnych, m.in. pochodnych tyrozyny, wykazujących działanie przeciwhistaminowe.

W nielicznych przypadkach odnotowano jednak, że wyciąg z pokrzywy spożywany w zwiększonych dawkach może powodować reakcje alergiczne. Reakcja alergiczna może wystąpić także podczas stosowania zewnętrznego, jednak zdarza się to bardzo rzadko.

Pokrzywa a ciąża

Kobiety w ciąży mogą pić pokrzywę, ponieważ zawiera dużo minerałów i witamin. Herbata z pokrzywy pita po urodzeniu dziecka wzmaga karmienie piersią i pomaga w usuwaniu nadmiaru wody z organizmu.

Pokrzywa na schorzenia skórne

Ze względu na właściwości bakteriobójcze stosuje się przemywanie i okłady z liści pokrzywy w leczeniu schorzeń skórnych, ropni, czyraków, trądziku, guzków, stanów zapalnych pochwy oraz stanów zapalnych mięśni.

Ekstrakt z pokrzywy jest też doskonałą, odkażającą płukanką do jamy ustnej. Można również masować skórę głowy pokrzywowym naparem. To nie tylko zmniejsza napięcie mięśni i poprawia krążenie, ale jednocześnie działa leczniczo w chorobach skóry głowy, przy łupieżu i łojotoku, przy wypadaniu włosów.

Pokrzywa – przeciwwskazania

Z pokrzywy w postaci soku powinny zrezygnować kobiety, które zmagają się z chorobami narządów rodnych, np. rak, mięśniaki, krwawienia. Inne przeciwwskazania to przewlekłe choroby nerek, zabiegi chirurgiczne oraz cukrzyca.

Sok z pokrzywy nie powinien być również spożywany w przypadku nadmiaru żelaza w organizmie.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku
Analizuje i dokonuje terapii
dla ponad 540 narządów,
tkanek i kości.
ZA POMOCĄ URZĄDZENIA DIACOM OKREŚLAMY STAN ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH ORGANÓW, WYKRYWAMY PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ LOKALIZACJE, GRZYBY, BAKTERIE, WIRUSY I STANY ZAGROŻENIA ROZWOJEM CHOROBY.
L/0647
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

BADANIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

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

Owoce, których nie można jeść prosto z krzaka

Owoce, których nie można jeść prosto z krzaka, to owoce leśne. Istnieje ryzyko, że znajdują się na nich jaja pasożyta, który wywołuje potencjalnie śmiertelną chorobę - bąblowicę. Sprawdź, których dokładnie owoców lepiej nie jeść prosto z krzaka.

Owoce, których nie można jeść prosto z krzaka, to owoce leśne. Wraz z nieumytymi owocami leśnymi, można zjeść groźnego pasożyta, który wywołuje bąblowicę.

Pasożyt tasiemiec przenoszony jest przez dzikie zwierzęta – dziki, lisy, jenoty, a także przez psy i koty. Jest on bardzo groźny dla człowieka – rozwija się tak, jak choroba nowotworowa.

Do owoców leśnych są przyczepione niewidoczne ludzkim okiem jaja tasiemca. Mogą tam trafić razem z kałem lisów czy dzików. W polskich lasach jest coraz więcej lisów, z których część jest zakażona pasożytem. Nie ma szans, że na jagodach „coś" wzbudzi podejrzenia.

Po zjedzeniu skażonych jagód czy poziomek jaja tasiemca przedostają się do krwi i z nią rozprzestrzeniają się do różnych części ciała – najczęściej wątroby. W żadnym wypadku nie należy jeść bezpośrednio z krzaka i nie należy się sugerować, że hodowla jest ekologiczna.

Po powrocie z lasu czy jakiejkolwiek wycieczki na świeżym powietrzu należy dokładnie umyć ręce. Zakażenie bąblowicą może nastąpić poprzez brudne ręce. Przy zbieraniu owoców leśnych lub grzybów szczególną ostrożność trzeba zachować w województwach: warmińsko-mazurskim, podkarpackim, mazowieckim i małopolskim. Na tych terenach, jak podawała Pracownia Parazytoz Zwierząt Domowych Instytutu Parazytologii Polskiej Akademii Nauk, odnotowywano najwięcej zakażonych lisów i jenotów. Oczywiście można jeść świeże

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog
- choroby odbytu i odbytnicy
- nowoczesne bezbolesne leczenie żylaków odbytu LASER 1470 nm i metodą HEMORON
- wrastające paznokcie
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków, znamion
- diagnostyka i leczenie zmian w piersi (gruczolaki, torbiele itp.)
- leczenie stulejki
- leczenie żylaków kończyn dolnych
- kamica żółciowa, przepukliny, choroby tarczycy

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

dr n. med.
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

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

Oprócz dzikich gatunków, które rosną na słonecznych skrajach lasów i na polanach, wyróżniamy także poziomkę ogrodową. Należy jednak pamiętać, że owoce i liście poziomek z domowego ogródka mają słabsze właściwości lecznicze niż te dziko rosnące.

jagody i owoce, ale należy je przedtem bardzo dobrze wypłukać pod bieżącą wodą.

Jagody

Pojedyncza czarna jagoda, czyli inaczej borówka czernica jest to niewysoka krzewinka. Jeśli występują one w dużej ilości, to tworzą w lasach rozległe borówczyska, w których można spędzić nawet kilka godzin na zbieraniu owoców, czyli jagód. Jagody można zbierać od lipca do początku września.

Poziomki

Poziomki znajdujemy najczęściej na nasłonecznionych skrajach lasów oraz na polanach i porębach w czerwcu i w lipcu.

Jeżyny

Jeżyny w Polsce spotyka się na całym niżu i w niższych partiach górskich, w lasach, zaroślach, na miedzach i przydrożach. Na terenie naszego kraju rośnie blisko 50 gatunków jeżyn, z których wiele może być wykorzystywanych w lecznictwie.

Maliny

Malina w Polsce rośnie dość pospolicie na niżu i w górach aż po strefę kosodrzewiny, w lasach i zaroślach oraz na porębach leśnych. Owocuje w lipcu i sierpniu.

Borówka brusznica

Borówka brusznica jest to również drobna krzewinka rosnąca w lasach na piaszczystych glebach oraz na torfowiskach, której owocami są drobne czerwone lub czerwono-białe jagody o dość twardej skórce.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Centrum Refleksologii
i Medycyny Naturalnej
Olena Gromniuk
refleksolog
Radom ul. Miła 9
Zapisy telefoniczne
tel. 662 675 645
Y/0349

M/0381
Kompleksowe
BADANIA SŁUCHU
Zapraszamy na
BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU
Oddział w Radomiu:
SŁUCHMED
ul. Mieszka I 1/3, obok Poradni Laryngologicznej
tel. 789 218 601

UROLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
LARYNGOLOGIA www.zdrowko.com
LARYNGOLOGIA www.zdrowko.com

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

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło
Radom, ul. Struga 54 Lok 7
(wejście z tyłu budynku)
- Leczenie dorosłych i dzieci
- Bezbolesne usuwanie zębów
- Usuwanie kamienia nazębnego - piaskowanie
- Lakierowanie zębów - u dzieci i młodzieży do 18 roku życia
- Wybielanie zębów
- Protezy zębowe
- Korony, mosty - porcelanowe
Godziny przyjęć: pn. pt. 9.00 do 18.00, sobota 9.00 do 14.00
Informacje i zapisy: 695 726 422, 48 360 64 36
J/0543

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

Letnie OWOCE i WARZYWA to samo zdrowie

Latem pamiętaj o spożywaniu różnorodnych owoców i warzyw – by nie wpaść w monotonnię i wciąż mieć na nie ochotę. O tej porze roku warzywa i owoce są najsmaczniejsze i najzdrowsze. Są źródłem niezbędnych witamin, pomagają ugasić pragnienie, ukoić nerwy, ułatwiają trawienie i doskonale sycą.

Lato to pora roku, która wymaga od ciebie zwiększonej ilości energii. Nie zapominaj więc o prawidłowym odżywianiu siebie i swojej rodziny. Przede wszystkim pamiętaj zaś o codziennym spożywaniu 5 porcji owoców i warzyw lub soku. To właśnie w nich zawarte są naturalne witaminy i minerały, które – dostarczane w prawidłowych proporcjach – pozwolą zachować zdrowie i dobre samopoczucie oraz przekształcą się w energię i chęć do działania.

– Nasz organizm nie potrafi magazynować wielu składników, np. witamin, które odgrywają ogromną rolę w jego funkcjonowaniu. Przykładem może być witamina C, która zawarta w produktach naturalnych jest znacznie lepiej przyswajalna. Niestety jest też regularnie wypłukiwana z naszego organizmu. Aby utrzymać optymalny jej poziom, musimy ją dostarczać w sposób ciągły, np. jedząc jedno jabłko, pijąc szklankę soku, zjadając garść suszonych warzyw lub owoców – ale w odstępach czasowych, tak aby na bieżąco uzupełniać jej braki – radzi dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia, ekspert kampanii „5 porcji warzyw, owoców lub soku".

Sięgaj po różnorodne owoce i warzywa

Z dwóch powodów – po pierwsze dlatego, że w każdym z owoców, warzyw czy soku znajdują się inne witaminy i minerały, a po drugie i równie ważne – by nie wpaść w monotonię i wciąż mieć ochotę na różne owocowo-warzywne przekąski. Matka natura wykazała się dużą fantazją i możesz cieszyć się pięcioma grupami kolorystycznymi. Każda z nich oferuje odmienne witaminy i składniki mineralne, dlatego warto sięgać po różne kolory, a najlepiej – niech codzienne 5 porcji warzyw, owoców lub soku reprezentuje 5 grup kolorystycznych. Wyróżnia się grupę zieloną (sałata,

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA
ALDENT - T. A. KĘPA
Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. 48 366 76 17
czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00
RTG zębów pantomograficzne i punktowe
czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00
Leczenie zachowawcze, chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne
J/0043

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

STOMATOLOGIA MEDIDENT
www.medident.radom.pl
lek.dent. Kamil Iwanowski
• Stomatologia zachowawcza
• Endodoncja
• Mikroskopia stomatologiczna
• Protetyka
• Chirurgia stomatologiczna
• Stomatologia dziecięca
• Stomatologia estetyczna
• Profilaktyka i higienizacja
J/0664
Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1
tel. 572 972 606
Pon. 15-20; Wt. 9-20; Śr. 15-20
Czw.-Pt. 9-20; Sb. 9-14

J/0600
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
chirurg stomatolog
Marek Roszkowicz
PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

J/0603
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med. lek. stom. Paweł Roguś
PROTETYKA NA IMPLANTACH
IMPLANTY
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

brokuły, ogórek, szpinak, szczypiorek itp.), czerwoną (pomidory, papryka, jabłko, granat, arbuz, truskawki itp.), żółto-pomarańczową (banan, ananas, pomarańcze, marchewka, melon), białą (awokado, kalafior, por, kapusta pekińska, cebula, czosnek) oraz czarną (borówki, aronia, bakłażan, czarne porzeczki). Warto tak uzupełniać swoją letnią dietę, by w codziennym jadłospisie znalazły się warzywa, owoce i soki z każdej z grup kolorystycznych.

Letnie owoce i warzywa są zdrowe i świetnie smakują

Natura idzie swoim rytmem. W danych porach roku organizm ma różne potrzeby. W gorące dni jesteś bardziej spragniona. Sezonowe letnie warzywa i owoce oferują to, czego akurat potrzebuje nasze ciało. Pomagają nie tylko ugasić pragnienie, ale także pozwalają uzupełnić braki płynów w organizmie. Nie czekaj więc, aż zachce ci się pić. Sięgaj po jabłko, truskawki, arbuza lub sok przy każdej możliwej okazji.

Wybierz arbuzy – im czerwieńsze, tym lepsze, bowiem zawierają więcej wzmacniającego serce likopenu. Zawierają również pektyny i błonnik, które wspomagają perystaltykę jelit i wywołują uczucie sytości.

Sięgnij po owoce jagodowe, czyli truskawki, maliny, jagody, porzeczki, które dostarczają nam cennych przeciwutleniaczy. Natomiast jagody czarne wzmacniają wzrok dzięki zawartości flawonoidów i antocyjanów.

Marchewki latem są najlepsze – nie tylko dla opalenizny (dzięki zawartości karotenu). To także bardzo dobre źródło błonnika, który wspomaga trawienie.

W gorące dni niezastąpione będą soczyste melony – dostarczą one prowitaminy A (ważnej dla skóry i układu odpornościowego), witaminy C oraz kwasu foliowego (ten polecany jest przede wszystkim kobietom w ciąży).

Letnie pomidory nie tylko świetnie smakują, ale są też świetnym źródłem likopenu, który wzmacnia serce. Dodatkowo zawierają dużo błonnika, witaminy C i potasu. Szklanka soku pomidorowego pita codziennie ukoi skołatane nerwy.

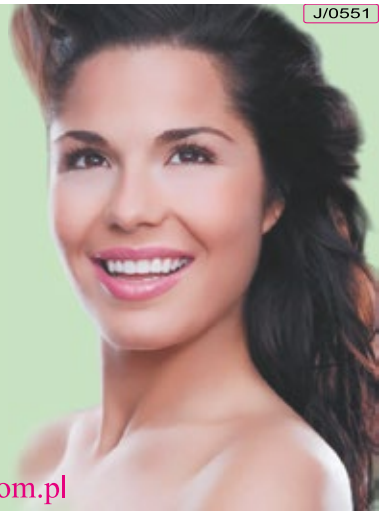
Brokuły i kalafiory możesz serwować na obiad na zmianę z ziemniakami i ryżem. Są one świetnym źródłem prowitaminy A, witamin z grupy B1, B2, PP, a także wapnia, fosforu, żelaza i magnezu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

multiDENT
GABINET STOMATOLOGICZNY
www.multident.radom.pl
- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA
J/0410
Radom, ul. Traugutta 30
czynne: 9-18
tel. kom. 601 864 861
tel. 48 34 0000 4

J/0551
unident
JAWORSCY EDYTA I RADOSŁAW
- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy
Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12
Radom, ul Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40
www.unident.radom.pl



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

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

OKULISTYKA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OKULISTYKA www.zdrowko.com
OPTYK www.zdrowko.com

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. Anna Dusińska-Kamińska
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229
Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^00-19^00
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^00-19^00
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

GABINET OKULISTYCZNY
Ewa Kowalik-Stani
Specjalista chorób oczu
Radom,
ul. Żeromskiego 94
tel.: 48 331 03 84
Przyjmuje
wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00
O/0249

GABINET OKULISTYCZNY
PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym
BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce
- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i 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

Które orzechy są najzdrowsze? Dietetyczny przegląd orzechów

Orzechy są najbardziej wartościowe ze wszystkich bakalii. Co prawda mają dużo tłuszczu i kalorii, ale są to korzystne dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe zmniejszające ryzyko chorób serca. Orzechy mają wiele właściwości korzystnych dla zdrowia. Wysoka zawartość witamin z grupy Bi witaminy E korzystnie wpływa na pracę mózgu i kondycję skóry. Ze względu na dużą ilość białka są bardzo ważnym elementem w diecie wegetarian. Sprawdź, które orzechy są najzdrowsze.

Orzechy dostarczają cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, błonnika, witaminy E, witamin z grupy B oraz składników mineralnych (fosfor, magnez, żelazo, wapń, potas, cynk, sód) – jednak różnice w zawartości poszczególnych składników w różnych rodzajach orzechów są spore (zob. przegląd poniżej). Jedzenie orzechów wzmacnia układ nerwowy i krążenia, wpływa korzystnie na pracę mózgu, zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2, zawału serca, udaru mózgu i niektórych nowotworów.

Zawartość tłuszczu w orzechach

To, że angina atakuje nas w lecie, to winaOrzechy zawierają dużą ilość tłuszczów, ale są to tłuszcze obfitujące w nienasycone kwasy tłuszczowe o właściwościach przeciwzakrzepowych i obniżające poziom złego cholesterolu we krwi (wyjątkiem jest kokos, który ma dużo nasyconych kwasów tłuszczowych – 15,8 g/100 g). Najwięcej tłuszczu jest w orzechach makadamia, brazylijskich, pekanach, kokosowych, najmniej w orzeszkach ziemnych, pistacjowych, nerkowca i migdałach.

Orzechy a dieta – które orzechy są najbardziej kaloryczne?

Osoby będące na diecie muszą pamiętać, że wszystkie orzechy są bardzo kaloryczne – mają od 553 kcal (orzechy nerkowca) do 718 kcal (orzechy makadamia) w 100 g.

Ciąg dalszy na str. 22.

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

OPTYK OKO ZAKŁAD OPTYCZNY
Dorota Miszczak
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
O/0467

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. 8

ZABURZENIA ODDAWANIA MOCZU

Drodzy czytelnicy Informatora Zdrówko.

Od grudniowego 277. numeru Zdrówka publikujemy artykuły dr. hab. n. med. Igala Mora z dziedziny urologii. Wszystkie numery dostępne są na stronie zdrowko.com, zakładka archiwum. Dzisiaj o zaburzeniach oddawania moczu.

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.

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 Klinicznego 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 w Warszawie*

Terapia uzależnień – *prof. dr hab. n. med.* **Agnieszka Saracen** – *prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu*

Chirurg naczyniowy – *dr. n. med.* **Andrzej Ostrach** – *były wieloletni 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*

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, Lekarz Pierwszego Kontaktu – *lek. med.* **Jolanta Ostrowska**

Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin** – *Oddział Kardiologii MSS w Radomiu /Józefów/*

Pediatra, Lekarz Rodzinny – lek. med. **Krystyna Dworzańska**

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 w Radomiu /Józefów/*

Psychiatra, Psychoterapeuta – *lek. med.* **Anna Zdzymira** - *Szpital w Morawicy, Klinika Snu Erfurt*

Wizyty domowe

od poniedziałku do niedzieli, godz. 8-18 - Lekarze Pierwszego Kontaktu

lek. med. **Anna Żmudzin**, *lek. med.* **Łukasz Skórka**, *lek. med.* **Łukasz Słomski**

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

Najczęstszym problemem, z którym zgłaszają się mężczyźni, są trudności w oddawaniu moczu w przebiegu rozrostu stercza.

Inne schorzenia które statystycznie rzadziej występują to:

1. Zwężenie cewki moczowej – nawrotowa, trudna do wyleczenia choroba, której objawem jest zwężenie strumienia moczu, aż do całkowitego zatrzymania moczu.

Przyczyny:

- jatrogenne – nieumiejętne cewnikowanie, zabiegi urologiczne na dolnych drogach moczowych, częste badania diagnostyczne dolnych dróg moczowych (cystoskopie)
- zapalne: bakteryjne, wirusowe lub grzybicze zapalenie cewki moczowej często w przebiegu chorób wenerycznych

Diagnostyka:

- uretrografia – podanie kontrastu do cewki moczowej i obejrzenie jej przebiegu pod rentgenem
- uretrocystoskopia – oglądanie przebiegu cewki moczowej cienkim instrumentem pod kontrolą kamery w celu uwidocznienia zwężenia

Leczenie:

- **Uretrotomia sp Sachse** – rozcięcie zwężenia za pomocą instrumentu wprowadzonego do światła cewki w znieczuleniu ogólnym
- **Uretrotomia laserowa** – rozcięcie zwężenia za pomocą lasera
- **Dilatacje, kalibracje cewki moczowej** – poszerzanie zwężenia za pomocą cewników lub rozszerzadeł
- **Stenty docewkowe** – wszczepienie do światła cewki moczowej materiału zapobiegającego nawrotom zwężenia. W Szpitalu Mazovia ekspertem wykonującym te zabiegi jest dr hab. Igal Mor.
- **Plastyka cewki moczowej** – leczenie operacyjne polegające na wycięciu miejsca zwężenia i zespolenia cewki koniec do końca w odcinku zdrowym lub zaawansowane plastyki z wykorzystaniem przeszczepienia śluzówki policzka do cewki.

2. Nietrzymanie moczu u mężczyzn

O tej dolegliwości w kolejnym 185. sierpniowym numerze Zdrówka.

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.

ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

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

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

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

Które orzechy są najzdrowsze? Dietetyczny przegląd orzechów

Ciąg dalszy ze str. 20.

Ich indeks glikemiczny jest niewysoki: IG=15 (wyjątkiem jest kokos, którego IG=45).

Dietetycy zalecają jedzenie najwyżej garści różnych orzechów kilka razy w tygodniu zamiast innych produktów (a nie jako dodatkową przekąskę) albo w potrawach (płatki śniadaniowe, sałatka). Najlepiej wybierać orzechy świeże. W czekoladzie czy karmelu dostarczają dodatkowych kalorii, solone zaś – sodu, którego i tak zjadamy za dużo.

Należy też pamiętać, że choć orzechy mają sporo błonnika, jednak z powodu dużej zawartości tłuszczu jedzenie ich w dużej ilości może powodować zatwardzenia.

Migdały

Czyli nasiona migdałowca to najszlachetniejsze z orzechów i dlatego nadaje się im tytuł „króla orzechów". Sprzedawane są w całości (ze skórką lub bez), w postaci płatków lub słupków, a także mielone, czasem można kupić migdały w łupinach. Po zmieleniu miesza się je z cukrem pudrem i białkiem, otrzymując marcepan.

Migdały w ponad 20% składają się z białka (więcej protein wśród orzechów mają tylko fistaszki). Są bogatym źródłem magnezu, który chroni przed stresem (270 mg/100 g, tj. 80% dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek) i fosforu. Warto też po nie sięgać ze względu na najwyższą wśród orzechów zawartość witaminy B2 i witaminy E – niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania skóry, zwiększającej ochotę na seks i opóźniającej procesy starzenia. Tłuszcz w migdałach zawiera wiele jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które mają właściwości obniżające poziom cholesterolu we krwi. Migdały wyróżniają się też najniższą zawartością nasyconych kwasów tłuszczowych i najwyższą – błonnika (12,5%). Kaloryczność migdałów: 579 kcal/100 g.

Orzechy nerkowca (nanerczowe)

Czyli owoce drzewa nazywanego nanerczem, pochodzącego z Brazylii. Drzewo to ma niezwykłe owoce – wyglądem przypominają jabłka, z których zwisają orzechy o nerkowatym kształcie. Wewnętrzna warstwa skorupki zawiera olejek o silnych właściwościach parzących, dlatego nerkowce praży się jeszcze przed usunięciem łupiny. Ich miękki, delikatnie słodki i lekko migdałowy miąższ uważany jest za najsubtelniejszy wśród wszystkich orzechów. Nerkowce zawierają dużo białka (18%), magnezu, fosforu, cynku i żelaza (pod względem zawartości tych pierwiastków wygrywają ze wszystkimi orzechami). Najsmaczniejszy orzech świata jada się przeważnie bez żadnego przetwarzania, jako przekąskę lub dodatek do ciast, sałatek i deserów. Orzech nerkowca to stały składnik wielu potraw dalekowschodnich. Wykorzystywane są w produkcji likieru o nazwie „kaju". Kaloryczność orzechów nerkowca: 553 kcal/100 g.

Orzech włoski

W 15% składają się z wysokowartościowego białka, dlatego tak jak migdały i nerkowce są ważnym składnikiem diety wegetariańskiej. Wyróżniają się rekordową zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych – już 3 orzechy włoskie pokrywają dzienne zapotrzebowanie na

lek. med. Dorota Milanowska
specjalista neurolog
przyjmuje w środy od godz 18.00
CENTRUM BERNARDYŃSKA
Radom, ul. Bernardyńska 3A
tel. 511 511 234
48 386 95 00
N/0394

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

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
Y/0593

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

www.wromed.pl
AB/0136
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

kwasy omega-3. Są też bogatym źródłem witaminy B6. Dzięki wysokiej zawartości kwasu foliowego orzechy włoskie polecane są kobietom w ciąży. Kaloryczność orzechów włoskich: 645 kcal/100 g.

Orzech laskowy

Także orzechy laskowe zawierają dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, w większości jednonienasyconych. Udowodniono, że kwasy tłuszczowe jednonienasycone obniżają poziom „złego" cholesterolu, a podnoszą frakcję HDL – spożywanie orzechów laskowych i wytłaczanego z nich oleju jest więc zalecane w profilaktyce miażdżycy. Orzechy te są również bogate w witaminę E (15 mg/100 g – 100% dziennego zapotrzebowania) i kwas foliowy niezbędny dla prawidłowego rozwoju płodu. Kaloryczność orzechów laskowych: 640 kcal/100 g.

Pistacje

Są nasieniem ukrytym w szarawej pestce (łupinie) drzewa pistacjowego, która po osiągnięciu całkowitej dojrzałości powoli się rozchyla. Zawierają dużo białka (20%), są wyjątkowo bogate w beta-karoten (250 mcg), potas (1000 mg w 100 g – 1/3 dziennego zapotrzebowania), witaminę B6 (do zaspokojenia dziennego zapotrzebowania na tę witaminę wystarczy 75 g pistacji) i witaminę B1. Do rozłupania zamkniętych pistacji niezawodna jest... połówka ich skorupki. Zdrowsze są trudno dostępne w sklepach pistacje nieprażone – prażenie zmniejsza zawartość antyoksydantów w pistacjach nawet o połowę! Kaloryczność pistacji: 589 kcal/100 g.

Orzeszki ziemne (fistaszki, orzechy arachidowe)

Inaczej fistaszki, orzeszki ziemne (bo dojrzewają pod ziemią). Botanicznie należą do tej samej grupy roślin, w której jest groch, fasola, soja. Dlatego fistaszki mają najwięcej białka ze wszystkich orzechów – 25 g/100 g. Ale przypominają orzechy pod względem smaku i ilości tłuszczu. Wyróżniają się rekordową ilością witaminy B3 (niacyny) – jej niedobór powoduje pelagrę, na którą narażone są m.in. osoby nadużywające alkoholu. Są też bogate w witaminę E i kwas foliowy, jednak nie są polecane kobietom w ciąży, ponieważ często wywołują reakcje alergiczne. Lepiej unikać orzeszków ziemnych prażonych i solonych, a kupować naturalne w łupinach. Wytłoczony z nich olej świetnie nadaje się do smażenia, a masło orzechowe jest przysmakiem dzieci (UWAGA – czyste masło orzechowe jest zdrowe, jednak to dostępne w sklepach często jest utwardzane szkodliwymi tłuszczami trans). Kaloryczność fistaszków: 560 kcal/100 g.

Orzechy pekan

Zwane bywają również orzeszkami amerykańskimi. Ich miąższ ma kształt podobny do orzecha włoskiego, są jednak słodsze, bardziej delikatne i maślane w smaku.

Dokończenie na str. 26.

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

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE
Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału
tel. 601 812 317
mariwit@op.pl
PRZYJMUJE:
Radom, ul 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00
G/0422

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

GINEKOLOGIA www.zdrowko.com
REUMATOLOGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
GINEKOLOGIA www.zdrowko.com

ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OPIEKA PIELĘGNIARSKA www.zdrowko.com

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

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

Orteza stawu barkowego

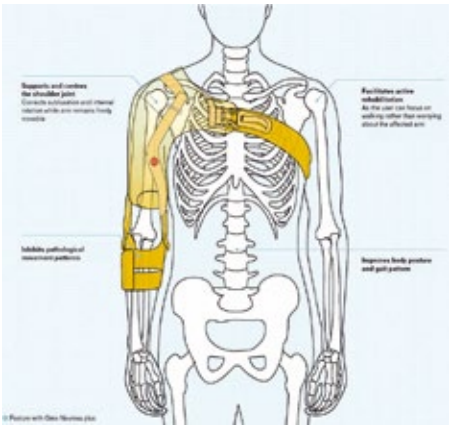
do leczenia zespołu bolesnego barku u pacjentów z silnym porażeniem w fazie wczesnej rehabilitacji

Przedstawiamy nową ortezę stawu barkowego przeznaczoną do zapobiegania lub leczenia zespołu bolesnego barku po udarze mózgu (PS). Zakładana bezpośrednio na skórę orteza składa się z części barkowej i przedramiennej, które są połączone pasami w sposób, który umożliwia odwodzenie i rotację zewnętrzną przedramienia.

Dane o częstości występowania zespołu bolesnego barku po udarze mózgu (PS) w fazie wczesnej rehabilitacji wahają się od 15 do 40%. Jego pojawienie wiąże się z niekorzystnym i długim okresem rehabilitacyjnym, a w kombinacji z obrzękiem ręki mówi się o tzw. zespole bark-ręka. W etiopatogenezie zespołu bolesnego barku rozpatrywanych jest wiele czynników. Zespół bolesnego barku jest pozytywnie skorelowany z podwichnięciem głowy kości ramiennej, wywołującym je porażeniem obręczy barkowej, spastycznością i ograniczonym ruchem barku. Sprawdzone okazuje się rozróżnienie na postać wiotką i spastyczną. W fazie wczesnej rehabilitacji ta pierwsza występuje częściej i z reguły towarzyszy ona silnemu osłabieniu obręczy barkowej, podwichnięciu i następowym urazom części miękkich. Genezą urazów części miękkich jest zaburzona kinetyka barku u pacjentów z hemiplegią. Jeśli zdrowa osoba podnosi ramię, wówczas łopatka i głowa kości ramiennej poruszają się synchronicznie, tj. łopatka przesuwa się wzdłuż tułowia do przodu w górę, a głowa kości ramiennej i powierzchnia stawowa przystają do siebie. Natomiast u pacjentów z hemiplegią łopatka nie porusza się – objawem klinicznym jest scapula alata (odstająca łopatka). Jeśli podniesie się za rękę ramię pacjenta, głowa kości ramiennej zderzy się z wyrostkiem barkowym. Skutkiem są mikrourazy, które są przyczyną zapalenia części miękkich oraz kaletek, i według obecnego stanu wiedzy stanowią istotny czynnik w patogenezie wiotkiej postaci zespołu bolesnego barku. Dotychczasowa terapia opiera się głownie na prawidłowej pielęgnacji barku, podawaniu niesteroidowych leków przeciwbólowych, stosowaniu środków fizykalnych łącznie z ultradźwiękami, rzadziej na elektrostymulacji, a ostatnio na iniekcji toksyny botulinowej w mięsień podłopatkowy i piersiowy. Wszystkie ortezy maja na celu wycentrować głowę kości ramiennej poprzez ciąg lub zmniejszenie ciężaru ramienia (1/12 wagi ciała) w przypadku podwichnięcia. Kolejnym aspektem jest zabezpieczenie porażonego barku przed gwałtownymi ruchami.

Orteza

Orteza stawu barkowego składa się z części barkowej z pasem, który należy umieścić pod przeciwległym dołem pachowym. Pas można dopasować z tyłu lub z przodu za pomocą zapięcia na rzep. Drugą częścią ortezy jest rękaw przedramienny, który jest również zaopatrzony w zapięcia na rzep. Do połączenia obydwu części służą regulowane paski, których zatrzaski są zróżnicowane kolorystycznie w celu uniknięcia pomyłki.



Katarzyna Wójtowicz

Salon Medyczny
ARMED ORT RADOM
ARMED ORT Sp. z o.o.
ul. Bernardyńska 1
26-600 Radom
tel.: 783 939 704
sklep@armed-ort.pl

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

www.nzoz-srodmiescie.pl

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

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1"

Radom, ul. Staszica 6/8
tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63
e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Marzena Hinz	lek chorób wew.
Wiesława Korycka	specj. ch. wewn., specj. med. rodz.
Agnieszka Lengowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Piotr Liss	specj. ch. dziecięcych, alergolog
Marzena Maksym	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Iwona Orczykowska	lek. ch. wewn., specj. med. rodz.
Barbara Skowrońska-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. 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

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

Papież Jezuita

W poprzednim numerze „Zdrówka" napisałem, iż sam papież Franciszek nadal uważa się za duchowego syna św. Ignacego Loyoli i za jezuitę.

Jorge Mario Bergoglio wstąpił w szeregi jezuitów już jako człowiek dojrzały i wykształcony. Miał dyplom z chemii, a jeszcze przed święceniami (w wieku 33 lat) zdobył dyplom z filozofii, teologii i ukończył studia z zakresu literatury i psychologii Miał więc świadomość, do jakiej wspólnoty dołączył.

Spośród innych zakonów wyróżniało i wyróżnia nadal jezuitów szczególne przywiązanie do papieża. Jako jedyna wspólnota zakonna obok trzech ślubów – ubóstwa, posłuszeństwa i czystości – jezuici składają jeszcze czwarty ślub – bezwzględnego posłuszeństwa papieżowi co do misji. Jezuita, który złożył ten ślub, ma bez ociągania udać się dokądkolwiek zażyczy sobie Ojciec Święty, gdy inni zakonnicy (nie jezuici) – gdyby papież wezwał ich do wyjazdu na misje – mogliby odpowiedzieć negatywnie. Pamiętajmy, że wyjazd na misje w XVI wieku – zakon jezuitów powstaje w 1540 r. – to zupełnie inna bajka niż współcześnie.

Św. Ignacy bardzo podkreślał wagę posłuszeństwa wobec hierarchii Kościoła. Słynne jest Jego stwierdzenie wyrażone w książeczce „Ćwiczenia Duchowne" – „Trzeba być zawsze gotowym wierzyć, że to, co ja widzę jako białe, jest czarne, jeśli tak to określi Kościół Hierarchiczny". Dlatego Loyola, pisząc reguły dla swojej wspólnoty, napisał „Sentire cum Ecclesia" – O trzymaniu z Kościołem. Wynikająca z tego postawa członków wspólnoty zakonnej stała się ich wyróżnikiem spośród innych wspólnot zakonnych.

Św. Ignacy, podkreślając wagę posłuszeństwa, mawiał do swoich duchowych synów: „Dawajcie się innym wyprzedzać w modlitwach, postach i umartwieniach, ale nie w posłuszeństwie". Ignacy zachęcał, aby przed oczyma mieć zawsze Boga, dla którego okazuje się posłuszeństwo innemu człowiekowi. Trzeba starać się, pisał Loyola, postępować w duchu miłości, a nie pod wpływem strachu, bo – jak czytamy w 1 liście św. Jana – „W miłości nie ma lęku, lecz doskonała miłość usuwa lęk, ponieważ lęk kojarzy się z karą. Ten zaś, kto się lęka, nie wydoskonalił się w miłości" (4,18).

Według myśli św. Ignacego posłuszny zakonnik winien spełniać z radością ducha wszystko, cokolwiek mu przełożony zechce polecić, przyjmując za rzecz pewną, że przez to lepiej odpowie woli Bożej, niż gdyby spełniał cokolwiek innego, idąc za swoją wolą i swoim odmiennym sądem. Zakonnik ma być „jak trup", który daje się dokądkolwiek nosić i jak bądź ze sobą obchodzić. Ma być „jak laska starca", która w każdym miejscu i do każdej rzeczy służy według woli tego, kto ją trzyma w ręku – pisał Ignacy.

Z takiej „szkoły" wyszedł Ojciec Bergoglio i do takiej „szkoły duchowości" nadal się przyznaje z tym, że to On teraz jest tym, któremu w tym duchu jezuici są winni posłuszeństwo.

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

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

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)

Które orzechy są najzdrowsze? Dietetyczny przegląd orzechów

Dokończenie ze str. 23.

Zawierają wyjątkowo dużo tłuszczu (72%) – przez co są bardzo kaloryczne – a mało białka (9%). Tak jak orzechy laskowe pekany mają dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, ale też sporo wielonienasyconych. Są bogatym źródłem cynku – 100 g pekanów zaspokaja 60% dziennego zapotrzebowania na ten minerał. Stosuje się je podobnie jak orzechy włoskie – zmielone do ciast, kremów, co nadaje im delikatny korzenny smak, całe do dekoracji lub jako przekąskę. Kaloryczność orzechów pekan: 692 kcal/100 g.

Orzechy makadamia

Ich ojczyzną jest Australia, największym producentem – Hawaje. Mają bardzo twardą skorupę, dlatego sprzedaje się orzeszki łuskane. Są okrągłe, białe, podobne do orzechów laskowych. Tak jak pekany orzechy makadamia są bardzo tłuste i kaloryczne – w tej kategorii to prawdziwe rekordzistki wśród orzechów. Mają wyjątkowo dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych – badania wykazały, że orzechy makadamia obniżają ryzyko zakrzepicy i choroby wieńcowej. Mają delikatny, lekko maślany smak. Stanowią smaczną przekąskę. Używa się ich do wypieków, świetnie komponują się w sosach z czosnkiem i anchois. Kaloryczność orzechów makadamia: 718 kcal/100 g.

Pinie

Czyli piniole lub orzeszki piniowe. Otrzymuje się je z szyszki śródziemnomorskiego gatunku sosny. Są maleńkie, bez siekania posypuje się nimi np. makaron, sałatki. Wchodzą w skład słynnego sosu pesto (orzeszki zmiażdżone z czosnkiem, bazylią, solą, oliwą i parmezanem). Same w sobie mają delikatny smak. Zawierają niewiele białka, dzięki kwasom tłuszczowym obniżają poziom cholesterolu. Są dobrym źródłem cynku i magnezu. Stosuje się je do łagodzenia stanów zapalnych, pomagają na suchy kaszel. Szybko jełczeją, nie warto więc kupować ich na zapas, zwłaszcza że to najdroższe z bakalii. Kaloryczność orzeszków piniowych:629 kcal/100 g.

Orzechy brazylijskie

Rosną dziko nad Amazonką. Orzechy brazylijskie są jednym z najbogatszych roślinnych źródeł selenu - pierwiastka szczególnie potrzebnego mężczyznom (bierze udział w produkcji nasienia) i przez właściwości antyoksydacyjne pełniącego ważną rolę w zapobieganiu nowotworom. Do zaspokojenia dziennego zapotrzebowania na selen wystarczy jeden orzech brazylijski! Najczęściej jada się je na surowo. Można dodawać je do sałatki owocowej i warzywnej, sosu, mięsa. Dobrze komponują się z pikantnymi przyprawami. Robi się z nich słodkie masło. Kaloryczność orzechów brazylijskich: 660 kcal/100 g.

Orzech kokosowy

To starta i wysuszona biała wewnętrzna wyściółka (kopra) orzecha palmy kokosowej. Wyciśnięty z miąższu olej jest wyjątkowy: już w temperaturze 25°C ma stałą postać (to tzw. masło kokosowe). Ma najmniej białka i tłuszczu spośród wszystkich orzechów, w połowie składa się z wody. Kokos zawiera głównie nasycone kwasy tłuszczowe, dlatego nie mogą go jadać w nadmiarze osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu. Kaloryczność orzecha kokosowego: 354 kcal/100 g.

Ważne

1. Łupiny chronią orzechy od ciepła, powietrza, światła i wilgoci, spowalniając procesy utleniania, dlatego najlepiej kupować całe orzechy i rozłupywać je tuż przed spożyciem.
2. Orzechy łuskane nie są zbyt trwałe – trzeba je przechowywać szczelnie zamknięte w chłodnym, ciemnym i suchym miejscu.
3. Zdrowsze są surowe orzechy – prażenie czy pieczenie pozbawia ich części antyoksydantów

Źródło: poradnikzdrowie.pl

GABINET PSYCHOLOGICZNY
konsultacje, porady, terapia
wsparcie w sytuacjach kryzysowych - dla dzieci, młodzieży i dorosłych
mgr Małgorzata Zaręba
psycholog, socjoterapeuta, oligofrenopedagog
tel. 604 940 757
mgr Katarzyna Winiarska
psycholog, socjoterapeuta
tel. 500 170 146
H/0352

N/0604
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
Wioletta Latosek
NEUROLOGOPEDA
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

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

Radomskie Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 1976 r.

To najmłodszy, a zarazem najnowocześniejszy z radomskich szpitali, mający swoją siedzibę w dzielnicy Wacyn. Pierwotnie zaczął funkcjonować jako Centrum Onkologii Ziemi Radomskiej od jesieni 2014 roku. Szpital swoją działalność w szerokim zakresie rozpoczął po zmianie właściciela i po rozbudowie od 1.7.2016 r. otwierając dział radioterapii – co ważne, przez kilka miesięcy przed otrzymaniem kontraktu z NFZ, pacjenci mogli korzystać nieodpłatnie z radioterapii na koszt właściciela szpitala. Podawanie chemioterapii jest możliwe od grudnia 2016 roku. Wlewy cytostatyków przygotowywane są w aptece szpitalnej, w specjalnej pracowni spełniającej wymogi UE, co nadal nie jest często spotykane w polskich szpitalach. Oddział Dzienny Onkologii dysponuje nowoczesną salą z 15 stanowiskami do podawania chemioterapii. Sala jest klimatyzowana i posiada duże odbiorniki TV. Szpital wyposażony został w najnowocześniejszy sprzęt, który jest potrzebny do diagnostyki i leczenia nowotworów, jak np.: 2 aparaty do brachyterapii HDR (Flexitron), 2 aparaty do radioterapii Infinity, 1 aparat do radioterapii Synergy Platforms, tomograf komputerowy CT (GE OPTIMA 16-rzędowy), rezonans magnetyczny MRI (GE SIGNA EXPLORER 1,5T), skaner PET/CT (Siemens Biograph mCT 64-rzędowy), aparaty USG (GE LOGIQ S7 EXPERT), mammograf (SIEMENS MAMMOMAT FUSION), mammotom (SIEMENS MAMMOTEST) czy pełne wyposażenie endoskopowe firmy Olympus. W szpitalu, w ramach Poradni Onkologicznej, oprócz onkologów klinicznych i radioterapeutów przyjmują także: chirurg onkolog i ginekolog onkolog. Do dyspozycji chorych jest psychoonkolog oraz Poradnia Medycyny Paliatywnej. W Oddziałach pacjenci przebywają w 1-, 2- lub 3-osobowych pokojach, z których każdy ma własny węzeł sanitarny z łazienką i prysznicem. Na terenie szpitala znajduje się kaplica, a ksiądz katolicki pełni posługę wśród chorych. RCO prowadzi także działalność edukacyjną dla pacjentów, ich rodzin oraz mieszkańców Radomia. W krótkiej historii szpitala odbyło się 7 edycji Akademii Onkologicznej. Są to spotkania edukacyjne poświęcone profilaktyce i leczeniu nowotworów, ale także aspektom psychologicznym, żywieniowym i codziennemu życiu chorych na nowotwory. Spotkania podzielone są na sesje dla lekarzy oraz dla mieszkańców miasta i okolicy. Niemal codziennością w szpitalu są spotkania z wolontariuszami, Amazonkami, przedstawicielami kilku fundacji onkologicznych oraz z uczniami pobliskiej szkoły, którzy odwiedzają pacjentów.

dr n. med. R. Wiraszka,
dr hab. n. med. J. Reymond

PZG
Specjalistyczny Ośrodek Diagnozy i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu
Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach NFZ

ZAPRASZAMY,
RADOM, **ul. Wjazdowa 4**
tel./fax 48 362 84 74,
tel. 48 362 25 02,
tel. kom. 696 489 002.

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

LEKARZE W RAMACH NFZ
Małgorzata Mikulska
lek. laryngolog spec. foniatra
pn. od godz. 15, czw. 8.00 - 11.00
Barbara Czapluk
lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy
- Indywidualna terapia logopedyczna, surdologopedyczna, pedagogiczna, surdopedagogiczna i opieka psychologiczna.
- **Całościowa diagnoza psychologiczna, pedagogiczna i logopedyczna** - wydawanie dokumentów na potrzeby szkół, komisji ds. niepełnosprawności oraz inne.
- Systematyczne zajęcia grupowe dla dzieci i młodzieży z uszkodzeniami słuchu.
- Współpraca ze szkołami, przedszkolami i innymi placówkami.
- **Terapia metodą Warnkego** połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna
Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:
- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

Poradnia Laryngologiczna
- Diagnostyka i leczenie chorób uszu, gardła, nosa i krtani u DZIECI I DOROSŁYCH.
- Diagnostyka i leczenie zaburzeń słuchu.
GABINET PROTETYKI SŁUCHU
- Dobór aparatów słuchowych i wkładek.
- Akcesoria.
- Fachowa pomoc i opieka.

Poradnia Psychologiczna
- Indywidualna terapia psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
- Terapia poznawczo-behawioralna zaburzeń lękowych i depresyjnych.
- Wspomaganie rozwoju i uzdolnień dziecka, psychoedukacja rodziców.
- Wspomaganie wychowania dzieci i młodzieży z zaburzeniami przystosowanymi, trudnościami wieku dojrzewania.
- Pomoc w zakresie sytuacji kryzysowych.
- Wzmacnianie kompetencji społecznych, zasobów osobistych.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych.
- warsztaty dla rodziców.
- Terapia dzieci i młodzieży (trudne zachowania).
- Poradnictwo.

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

AP/0451

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

30 LAT TRADYCJI !!! WIEDZA - DOŚWIADCZENIE - PROFESJONALIZM

Pyłek kwiatowy – wartościowy produkt pszczeli

Pyłek kwiatowy jest niezwykle cennym źródłem składników odżywczych. Sięgnij po pyłek kwiatowy, kiedy odczuwasz zmęczenie, brak koncentracji, a masz przed sobą jeszcze dużo pracy. Już po kilku minutach poczujesz, że znużenie mija, ty zaś odczuwasz przypływ nowych sił i energii.

Każda z tych małych kuleczek składa się z ok. 100 tysięcy ziaren pyłków, w tym także roślin leczniczych, np. dziurawca, mniszka lekarskiego, dzikiej róży. U wlotu do ula pszczelarze zakładają rodzaj przeszkody, która sprawia, że część pyłku w niej pozostaje. Wysuszony, trafia potem do sklepów.

Warto wiedzieć, że zakonserwowany pyłek kwiatowy to pierzga.

Skład. Jakie witaminy i minerały zawiera?

Jego kolor zależy od rodzaju roślin – najczęściej spotykany jest żółty oraz jasnobrązowy i w takich kolorach można go kupić w sklepach oraz w niektórych aptekach.

Współczesne badania nad składem pyłku oraz jego medycznym wykorzystaniem prowadzone były

AVIVA
Kazimierz Ciszek
Specjalista ds. ubezpieczeń i inwestycji
OFERUJE
zabezpieczenie finansowe w razie: poważnego zachorowania, niezdolności do pracy po chorobie lub NW, za doznany uszczerbek wskutek NW.
Program zrekompensuje utratę dochodów z w/w powodów oraz zapewni środki na spłatę kredytów, czy utrzymanie dla rodziny w razie śmierci.
Płacąc składki na ZUS od działalności gospodarczej poszkodowany otrzymuje niskie świadczenia, które należy uzupełnić dobrze dobraną polisą
Szczegółowe informacje: Radom, ul. B. Prażmowskiego 15 lok. 24 II p.
tel.: 48 362-8065; 602 650 374
ciszek.kazimierz@aviva.com.pl
AD/0297

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

"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

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
Dr nauk medycznych
Grzegorz Szczęśniak
specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej
BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!
porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgicznejednego dnia, choroby piersi
Nawiążemy współpracę z dermatologiem
- zabiegi laserem ER : YAG
www.euromed.radom.pl

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
F/0342
tel: 601-969-786; 48 345-00-51

w wielu ośrodkach europejskich. Wyniki badań wykazały, że zawiera on ponad 200 różnorodnych związków. Stanowi między innymi nieocenione źródło białka – stanowi ono od 20 do 40 proc.

Lista wspaniałych właściwości byłaby niepełna, gdyby nie wspomnieć o fitohormonach i enzymach. Te ostatnie umożliwiają bądź przyspieszają wiele procesów metabolicznych zachodzących w organizmie ludzkim.

Pyłek kwiatowy (pszczeli) – witaminy

Średnia zawartość (w 100 g) witamin w obnóżu pyłkowym:

Witamina B1 – 0,9 mg
Witamina B2 – 1,7 mg
Witamina B6 – 0,5 mg
Witamina B3 – 15,5 mg
Witamina B5 – 3,0 mg
Witamina B7 – 18,8 mg
Witamina B8 – 0,06 mg
Witamina C – 58,2 mg
β-Karoten (prowit. A) – 13,3 mg
Witamina E – 56,0 mg

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Jan Kopacz
lekarz specjalista psychiatra
PRZYJMUJE PRYWATNIE
RADOM,
POLMEDIC ul. Okulickiego 76
budynek Poradni Rehabilitacji
we wtorki od godziny 15,30
Rejestracja pacjentów
od pon. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60
S/0333
KOZIENICE,
ul. Warszawska 13
Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.
I piętro nad apteką Gemini
wejście od ul. Kochanowskiego
w poniedziałki w godzinach 13-15
Rejestracja pacjentów
tel.: 508 713 094

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

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

CHIRURGIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PSYCHIATRIA www.zdrowko.com

RÓŻNE www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com
PEDIATRIA www.zdrowko.com
PEDIATRIA www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com

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

Szlakiem chrześcijańskiej Europy

W dniach 17–22 czerwca 2019 r. odbyła się pielgrzymka służby zdrowia naszej diecezji śladem chrześcijańskiego dziedzictwa europejskiej kultury. Na trasie pielgrzymki znalazły się Czechy, Francja i Belgia.

Pierwszego dnia uczestniczyliśmy we mszy świętej w karmelitańskim Sanktuarium Dzieciątka Jezus w Pradze, w którym znajduje się cudowna figurka Pana Jezusa. Kult figurki wzmógł się za sprawą wielu cudów i łask doświadczanych przez modlących się (m.in. obrona Pragi w czasie oblężenia przez Szwedów). W Sanktuarium Dzieciątka Jezus w Pradze (tzw. Praskiego Jezulatka) modliliśmy się za nasze rodziny i o to, by w rodzinach każde dziecko było przyjmowane z miłością i otaczane należną troską.

Kolejne dni pielgrzymki spędziliśmy w Paryżu. Mieliśmy okazję zobaczyć miedzy innymi dwie wspaniałe bazyliki: Notre Dame i Sacre Coeur. Pierwszą z nich mogliśmy oglądać jedynie z zewnątrz ze względu na trwający remont po niedawnym pożarze. Jednak sam spacer wokół monumentalnej gotyckiej katedry pozwolił podziwiać piękno architektury i świadectwo wiary kolejnych pokoleń Francuzów.

Katedra Notre Dame to także szczególne miejsce dla Polaków. W skarbcu katedralnym znajduje się relikwiarz drzewa Krzyża Świętego, który był obecny przy koronacji królów Polski od czasów Władysława Jagiełły. 1 grudnia 2018 r. zainaugurowano w katedrze Kaplicę Polską z wizerunkiem Matki Bożej Częstochowskiej. Do kaplicy wprowadzono relikwie świętego Jana Pawła II. Inauguracja kaplicy była uroczystością związaną z obchodami 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

Bazylika Sacre Coeur to z kolei wotum wdzięczności francuskich przemysłowców za ocalenie Paryża podczas wojny francusko-pruskiej. W ołtarzu bazyliki można podziwiać wspaniałą mozaikę Jezusa z odsłoniętym Sercem. W świątyni odbywa się nieustanna adoracja Najświętszego Sakramentu, a służby porządkowe czuwają, by było to miejsce wyciszenia i modlitwy. Po wcześniejszym spacerze ruchliwymi ulicami deszczowego tego dnia Paryża chętnie skorzystaliśmy z czasu na osobistą modlitwę. Z placu przed bazyliką mogliśmy z kolei podziwiać wspaniałą panoramę stolicy Francji.

Szczególnym przeżyciem w czasie pobytu w Paryżu była msza święta w znajdującej się w sercu tej metropolii kaplicy Matki Bożej od cudownego medalika. W 1830 roku, kiedy Francja przeżywała rewolucję lipcową, Maryja

T/0074

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

USG SPECJALISTYCZNY GABINET PEDIATRYCZNY oraz BADANIA

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

Wtorek 14^{00}-15^{00}, **Środa** 15^{30}-17^{00}

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

Y/0348

POŻYCZKA OKAY

PIERWSZA POŻYCZKA
NA 30 DNI ZA DARMO,
oddajesz tyle,
ile pożyczasz !!!

SZYBKIE POŻYCZKI
- na dowolny cel do 1500 zł.
- nawet do 15 tyś w 24 H.

Radom , ulica Witolda 7, tel. 795 959 919. Zapraszamy, pn./pt. 9-17

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

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej:
od pon. do sob. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30
SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale
KAPELANI: ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

MSzS 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 na terenie szpitala.
Więcej informacji: **www.kapelan.radom. pl**

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

objawiła się św. Katarzynie Laboure i skarżyła się na publiczne łamanie przykazań. Maryja zapowiedziała także kary, jakie spadną na Francję oraz zachęciła Katarzynę do modlitwy i uczynków pokutnych. W tym świętym miejscu oddaliśmy się ponownie pod opiekę Niepokalanej Maryi.

W czasie pobytu we Francji mieszkaliśmy w Polskiej Misji Katolickiej w La Ferté sous Jouarre. Jest to malownicza miejscowość położona nad rzeką Marne. Dom polskiej misji – otoczony rozległym parkiem – znajduje się wśród malowniczych pól i wzniesień oraz zabytkowych zabudowań małego miasteczka. Jesteśmy wdzięczni siostrom ze Zgromadzenia Sióstr Misjonarek Chrystusa Króla dla Polonii Zagranicznej za gościnę w bardzo miłej, rodzinnej atmosferze.

W drodze powrotnej do Polski zatrzymaliśmy się w Brukseli, gdzie mogliśmy zwiedzić zabudowany malowniczymi kamieniczkami rynek, piękną gotycką katedrę św. Michała i św. Guduli na wzgórzu Treurenberg oraz budynek Parlamentu Europejskiego.

Dziękujemy Panu Bogu za przeżyty czas pielgrzymki, która była dla nas także rekolekcjami w drodze. Każdego dnia uczestniczyliśmy we mszy świętej, a w czasie przejazdów odmawialiśmy wspólnie modlitwy. Nie zabrakło też czasu na integrację, posmakowanie klimatu paryskich kawiarenek czy zakupy.

Serdecznie zapraszam do uczestnictwa w kolejnych wyjazdach organizowanych przez Duszpasterstwo Służby Zdrowia naszej diecezji.

Ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

KAPELAŃSKIE ABC

Namaszczenie chorych - cz. 4

Ks. dr Radosław Kacprzak, kapelan Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego w Radomiu, wykładowca WSD w Radomiu

Proszę księdza, czy może uda się udzielić tej ostatniej komunii naszej mamie, a przy okazji te ostatnie „olejki", które może coś jeszcze pomogą?

W ostatnim miesiącu tego typu pytanie i prośba została do mnie skierowana w czasie mojej posługi w szpitalu. Trzeba więc wyjaśnić, że wiatyk, czyli ostatnia Komunia Święta, której udziela się umierającemu jako Pokarmu na drogę do wieczności, nie może być mylony z sakramentem namaszczenia chorych.

Dokumenty Kościoła podkreślają, że tym, którzy kończą ziemskie życie, Kościół poza namaszczeniem ofiaruje Eucharystię jako wiatyk, gdy życie chrześcijańskie osiąga swój kres i stanowi zakończenie ziemskiej pielgrzymki (por. KKK 1524, 1525).

W praktyce duszpasterskiej zdarza się jednak, że po udzieleniu sakramentu namaszczenia chorych i wiatyku chorzy odchodzą z tego świata. Warto zatem prosić o udzielenie sakramentu namaszczenia chorych przez kapłana zawsze, gdy pogarsza się stan zdrowia w chorobie i starości, nie nadużywając tego sakramentu, ale kierując się dobrem duchowym osoby cierpiącej. Sakrament ten może umocnić chorego duchowo i fizycznie, a wiatyk jest jedynie pokarmem na wieczność. Jedno jest pewne: sakramentu namaszczenia chorych udziela się tylko osobom żywym, a przy zmarłych kapłan może jedynie się pomodlić.

Ufam, że sami pacjenci będą prosić o ten sakrament wcześniej. Natomiast wszyscy, którzy się nimi opiekują, przekonają się do tego, by nie wzywać kapłana z posługą sakramentalną, gdy chory już odejdzie z tego świata. Wtedy jest już za późno na pytanie, czy da się jeszcze coś w tej sytuacji zrobić, by nałożyć „olejki".

Doświadczenie duszpasterskie pokazuje, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, jak wielką pomocą jest przyjmowanie tego sakramentu i nie wie, kiedy i w jakich okolicznościach można go otrzymać oraz nie docenia tego niezwykłego daru

CDN.

Najbliższe wydarzenia DSZ

11 sierpnia 2019r. - comiesięczna Msza święta w intencji Służby Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu, ul. Starokrakowska 144)
7-15 września 2019 - Pielgrzymka do Rzymu (zapisy: ks. Grzegorz Wójcik, **tel. 606 246 866**)
30.03-6.04.2020r. - Pielgrzymka Służby Zdrowia do Ziemi Świętej (zapisy: ks. Konrad Wójcik, **tel. 604214773)**.

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 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
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam
Druk - 4ART

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

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

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziałek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0006

APTEKA OSIEDLOWA

tel. 48 332 07 29

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

OSIEDLOWA 9

W BUDYNKU POLMEDIC'U

A/0036

ZATRUDNIĘ

technika lub magistra farmacji

do apteki
w Wyśmierzycach
lub w Potworowie.

Praca dostępna od zaraz.

Zatrudnienie
stałe lub tymczasowe.

Kontakt: 501 202 490

Y/0304