12/2019 (nr 289)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Święta Bożego Narodzenia i Nowego Roku

Drodzy Czytelnicy Zdrówka.

To nasze ostatnie spotkanie w tym roku. Przy tej okazji chcę bardzo serdecznie podziękować wszystkim reklamodawcom, którzy zamieszczali swoje ogłoszenia w Zdrówku. To dzięki nim możliwe było publikowanie wielu artykułów o tematyce prozdrowotnej i społecznej.

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

Święta Bożego Narodzenia są okazją do spotkań w gronie rodziny i przyjaciół. Życząc Państwu owocnych świątecznych spotkań, zapraszam do lektury 289. świątecznego numeru Zdrówka.

zg

Wszystkim Czytelnikom Zdrówka

z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku pragniemy złożyć serdeczne życzenia radości i miłości płynącej z Betlejemskiego Żłóbka.

Wewnętrznego spokoju i odpoczynku od codziennych trosk w atmosferze wzajemnej życzliwości, zrozumienia i domowego ciepła.

W nadchodzącym 2020 roku życzymy wielu dobrych dni oraz spełnienia wszystkich planów i marzeń, zarówno w życiu rodzinnym, jak i zawodowym.

A nade wszystko – dobrego zdrowia.

Niech te Święta
będą odkryciem
bliskości
drugiego człowieka.

Zbigniew Gumiński
z zespołem redakcyjnym
informatora

WYBRANE ARTYKUŁY:

Postaw na ekologiczne Boże Narodzenie
Czytaj na stronie 4.

Nie bójcie się konopi! One potrafią leczyć!
Czytaj na stronie 6.

Masaż pośladków
Czytaj na stronie 10.

Morsowanie – zalety lodowatych kąpieli
Czytaj na stronie 11.

Ból rąk – przyczyny, objawy, leczenie
Czytaj na stronie 16.

CUKRZYCA - choroba przewlekła, cichy zabójca
Czytaj na stronie 20.

Bogactwo natury – biały mak
Czytaj na stronie 22.

Barszcz czerwony – wartości odżywcze, kalorie
Czytaj na stronie 26.

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

USŁYSZ WYRAŹNIE 20 GŁOSÓW ŚPIEWAJĄCYCH STO LAT!

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. 5, 16, 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, 17
Neurologia – str. 14, 15, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 8, 19, 26
Ortopedia – str. 5, 16, 24
Pediatria – str. 14
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 10, 14, 27
Reumatologia - str. 23
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 26

USŁUGI MEDYCZNE
Apteki – str. 32
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12, 24
Opieka długoterminowa - str. 4, 6, 12
NZOZ, Poradnie – str. 11, 13, 21

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 7, 13, 24, 25

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 4, 7, 8, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
Gabinety kosmetyczne – str. 11

MEDYCYNA PRACY
– str. 11, 25

MEDYCYNA NATURALNA
– str. 7

PROFILAKTYKA
Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11, 13, 27, 28, 30

RÓŻNE
Usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną – str. 2, 4, 18, 21, 28
Inne - str. 5, 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

Postaw na ekologiczne Boże Narodzenie

Ekologiczne Boże Narodzenie? To trudne, bo tradycyjne święta to dużo sprzątania i wielkie zakupy, ale możliwe. Sprawdź, co możesz zrobić, by twoja Wigilia i Boże Narodzenie były bardziej ekologiczne.

Ekologiczne Boże Narodzenie będzie kosztowało cię nieco wysiłku. Tradycyjne święta są bardzo nieekologiczne – zaczynają się od wielkiego sprzątania, podczas którego zużywamy mnóstwo chemicznych środków czyszczących. Potem wielkie zakupy – prezenty i dużo jedzenia, którego nie ma potem kto zjeść. Wszystko to w biegu, w nerwowej atmosferze, w której łatwo o kłótnie i spięcia. A przecież nie musi tak być.

Warto skupić sie na tym, jakie znaczenie mają dla nas święta, a nie na tym, co kupić. Niech jedzenie i prezenty będą tylko dodatkiem do czasu spędzonego z bliskimi. A przy okazji niech będzie bardziej ekologicznie.

Mądre prezenty

Aby oszczędzić sobie nerwowego biegania po sklepach i kupowania byle czego, prezenty „od Mikołaja" kompletuj... cały rok. Przemyślane prezenty, trafiające w gust obdarowanego, sprawia o wiele więcej radości niż nawet drogie, ale zupełnie nietrafione. Dobrym pomysłem są prezenty DIY (ang. do it yourself), czyli własnoręcznie zrobione, np. przetwory, ciasteczka. Jeśli nie masz talentu, kup prezenty eko – ekokosmetyki, ubrania, książki o ekologii. Sprawdzaj, gdzie, jak i z czego został wyprodukowany prezent, który chcesz kupić. Zwracaj uwagę, żeby nie był nadmiernie opakowany. Możesz także podarować prezent, który nie jest rzeczą: karnet na fitness, do spa, bilety do teatru. To też jest w stylu eko. Pamiętaj, że najlepszym (i bezcennym) prezentem dla najbliższych jest czas spędzony z nimi. Na zakupy prezentowe i spożywcze wybierajmy się z płócienną ekotorbą wielorazowego użytku.

Choinka sztuczna czy prawdziwa?

Odpowiedź na to pytanie jest trudna. Wiadomo, że produkcja choinki prawdziwej pozostawia mniejszy ślad ekologiczny (czyli obszar Ziemi potrzebny, by odpowiadać na nasze potrzeby) niż sztuczna. Produkcja

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

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

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
ECHO SERCA
HOLTER EKG
12 kanałowy
HOLTER ciśnieniowy
TESTY WYSIŁKOWE
USG TARCZYCY
BIOPSJE
Kompleksowa opieka lekarska
K/0070

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

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

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

naturalnej choinki to 3,1 kg gazów cieplarnianych rocznie, a sztucznej – 8,1 kg. Choinki naturalne, „zużyte" albo niesprzedane, nie stanowią zagrożenia dla środowiska, bo wyrzucone szybko się rozkładają. Mogą być także użyte na opał albo jako karma dla zwierząt w zoo. Nadają się również do recyklingu – można je też przerobić na nawóz. Sztuczne choinki z polichlorków rozkładają się natomiast ok. 400 lat. Jednak sprawa nie jest tak jednoznaczna, jeżeli weźmiemy pod uwagę czas użytkowania choinki. Badania pokazują, że jeśli drzewka sztucznego będziemy używać ponad 20 lat, będzie ono bardziej ekologiczne niż naturalne.

W badaniach wzięto pod uwagę rozmaite czynniki, np. wpływ na środowisko pozyskiwania surowców do produkcji sztucznych drzewek i ekologiczny koszt corocznego przewozu drzewka naturalnego. Dobrym rozwiązaniem jest choinka w doniczce – warto tylko zawczasu znaleźć jej docelowe miejsce. Kupując ją, trzeba sprawdzić, czy system korzeniowy nie jest uszkodzony.

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
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
C/0420

Sprawa karpia

Co roku mówi się coraz głośniej o niehumanitarnej tradycji kupowania żywego karpia. Wprawdzie obowiązuje prawo, które nie pozwala sprzedawać żywych zwierząt w foliowej torebce lub papierze, tylko w odpowiedniej wielkości naczyniu z wodą, ale niczego to nie zmienia, bo prawo to nie jest egzekwowane. A nawet gdyby było, nie załatwia to problemu. Karpie cierpią bowiem jeszcze przed kupnem. Po wyłowieniu są transportowane w ścisku, potem w sklepie stłoczone w ciasnym pojemniku z niewielką ilością wody, duszą się, nadrywają sobie płetwy i skrzela. Jeśli po przyniesieniu do domu karp jeszcze żyje, czeka go dalszy ciąg męczarni. Ludzie nie potrafią prawidłowo ogłuszyć karpia, często budzi się on w trakcie np. usuwania łusek.

Najlepszym więc wyjściem jest niekupowanie żywych karpi, a wtedy sklepy nie będą ich zamawiać. Nie ma żadnego racjonalnego powodu, aby akurat te ryby kupować żywe i uśmiercać samodzielnie, zwłaszcza że ryby śnięte albo zestresowane są po prostu niesmaczne. Zwolennicy karpia na świątecznym stole mówią, że to polska tradycja i nie ma świąt bez karpia. Jednak jest to tradycja całkiem nowa. Karpia wprawdzie hoduje się w Polsce od dawna (do Polski trafił w XIII w.), ale na Wigilię tradycyjnie jadano różne ryby – łososie, jesiotry, sumy, karasie, węgorze czy szczupaki. Dopiero w PRL-u wylansowano karpia jako danie wigilijne. Produkcja tych ryb wypełniała braki w handlu.

Źródło: 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

Radom,
ul. Piłsudskiego 7
NIERUCHOMOŚCI
JAŚKIEWICZ
tel.fax 48 363 21 61
www.jaskiewicz.com.pl
wycena pośrednictwo zarządzanie
Y/0681

Nie bójcie się konopi! One potrafią leczyć!

Cierpisz na atopowe egzemy, łuszczycę lub masz podrażnioną i suchą skórę? Pomóc ci mogą konopie. Wypróbuj produkty na ich bazie!

Obecnie atopowe egzemy są najczęstszą chorobą skóry. Cierpi na nie co piąte dziecko w wieku szkolnym, ale i dorosłych często dotyka ten problem. Przy leczeniu chorób, które przejawiają się zaburzeniami stanu skóry, sprawdzonym środkiem tradycyjnym są konopie – Cannabis sativa.

Wysuszenie niszczy...

Konopie sprawdzają się w leczeniu różnych typów egzemy atopowej, a także niektórych rodzajów łuszczyc i trądziku. Skutecznie pomagają w leczeniu zapalenia skóry, opryszczki, zakażonych ran oraz potrafią koić suchą, podrażnioną i popękaną skórę, łagodząc ból.

W początkowej fazie problemy skórne przejawiają się często poprzez nadmierną jej suchość. W niektórych przypadkach może okazać się to problemem uwarunkowanym genetycznie – przykładem jest tu atopowe zapalenie skóry. Suchość skóry może pojawić się również poprzez działanie wielu czynników w naszym środowisku, jest zależne od wieku, choroby lub przyjmowania niektórych leków.

Jakie kuracje z konopi zastosować?

Kannabinoidy są to substancje, które występują w przyrodzie tylko w roślinach konopi. Dzięki substancjom czynnym mają bardzo intensywne dzia-

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
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Kozera
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych

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

telefony: stacjonarny **48 66 01 001**, komórkowy **601 485 952, 608 511 928**
R/03627

mgr Joanna Dunin
psycholog i psychoterapeutka
Połączenie
Psychoterapia w Radomiu w nurcie Analizy Bioenergetycznej Alexandra Lowena
„Prawdziwym kryterium udanej terapii jest to, że zapoczątkowuje ona proces rozwoju, który pacjent może kontynuować bez pomocy terapeuty”. Alexander Lowen
/PsychoterapiaLowen
Podleśna 98, Radom
504 170 348
www.polaczenie-psychoterapia.pl
H/0354

łanie lecznicze i kojące.

Z kwiatów i liści BIO konopi możliwe jest przygotowanie maści, która jak udowodniono, doskonale pomaga w leczeniu poważniejszych objawów chorób skórnych. Nasiona są przetwarzane na olej konopny, który służy jako środek doraźny w leczeniu chorób skóry zewnętrznie lub wewnętrznie.

W celu leczenia uporczywych form egzem powstało mydło zawierające olej konopny. Nasiona konopne mogą być również spożywane – same lub jako dodatek do dań. Konopie są używane od tysięcy lat w przygotowaniu herbat, wywarów inhalacyjnych, naparów lub jako składnik kąpieli. Także liście konopi używane były do robienia wszelkiego rodzaju okładów.

Poczujesz różnicę już po 14 dniach.

Olej ekstrahowany z nasion konopi może między innymi zwiększać zawartości ceramidów w skórze. Na podstawie badań fińskich naukowców, opublikowanych w czasopiśmie medycznym „Journal of Dermatological Treatment” w 2005 roku, w którym porównywano efekty terapeutyczne konopi i oliwy z oliwek, odkryto, iż olej z nasion konopi zażywany w dziennej diecie w dawce 2 łyżek znacznie poprawia kliniczne objawy atopowego zapalenia skóry. Naukowcy uważają, że ów korzystny efekt występuje dzięki dużej zawartości niezbędnych kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6 obecnych w oleju konopnym.

Olej konopny używany jest w Chinach od czasów starożytnych, nie tylko jako element diety, ale także jako środek leczniczy. Tradycyjnie w medycynie ludowej stosowano go w leczeniu oparzeń, egzem i innych zmian skórnych, zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie. Jego długotrwałe stosowanie wzmacnia tkanki i ma pozytywny wpływ na metabolizm i układ odpornościowy. Podawany doustnie poprawia stan zdrowia zwykle już po upływie dwóch tygodni.

Źródło Carun.pl

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

OD 1 GRUDNIA POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY
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

medistar
SKLEP MEDYCZNY
AA/0289
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

KONOPNAFARMACJA
Cierpisz na łuszczycę, egzemy, bóle stawów, pleców lub mięśni, hemoroidy albo masz osłabioną odporność?
carun
Odwiedź nas w nowo otwartym punkcie w Radomiu!
Sklep: gen. L. Okulickiego 42 lok 5
Dowiesz się, jak możemy pomóc w Twoich dolegliwościach.
tel: 731 273 718 Godziny otwarcia:
pon. - pt.: 9.00 do 17.00 sob. 9.00 do 14.00
Konopna Farmacja Radom
www.konopna-farmacja-radom.pl
Y/0197

PSYCHOLOGIA www.zdrowko.com
BADANIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
SKLEP MEDYCZNY www.zdrowko.com
RÓŻNE www.zdrowko.com

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

endomed®

ul. Kilińskiego 6
tel. 48 340 02 35, 48 340 02 36
kom. 606 169 634, 606 169 637
www.endomed.radom.pl

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

INTERNIŚCI

lek. med. **Anna Frydryk** • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog
dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska** • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog
lek. med. **Ewa Modrzewska-Lesisz** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog
lek. med. **Anna Malinowska** • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog
lek. med. **Ewa Molenda** • spec. chorób wewnętrznych
dr n. med. **Violetta Wilk** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog

PEDIATRZY

lek. med. **Paulina Kozińska** • pediatra
lek. med. **Monika Ociesa** • spec. pediatra
lek. med. **Grzegorz Smelcerz** • spec. pediatra
lek. med. **Stanisława Szcześniak-Mazur** • spec. pediatra
lek. med. **Grzegorz Walczyński** • spec. pediatra
lek. med. **Iwona Kędzior-Biedrzycka** • spec. pediatra, kardiolog

NFZ **PUNKT SZCZEPIEŃ**
NFZ **GABINET ZABIEGOWY - EKG**
NFZ **PUNKT POBRAŃ LABORATORYJNYCH**

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ **Gastroenterologiczna –** lek. med. **Janusz Romanowski**, lek. med. **Marek Stankiewicz**, lek. med. **Jacek Kuta**, lek. med. **Ewa Tylec-Osóbka**, lek. med. **Bartłomiej Kalbarczyk** lek. Jacek Sobaszek,

NFZ **Gastroenterologiczna dla dzieci –** lek. med. **Lesław Syczewski**

NFZ **Proktologiczna –** lek. med. **Jacek Sobaszek,** lek. med. **Sebastian Grudziński**

NFZ **Onkologiczna –** dr n. med. **Robert Wiraszka**, lek. med. **Jacek Jodłowski**

Chirurgii ogólnej/onkologicznej – lek.med.Jacek Sobaszek, lek.med.Jacek Jodłowski

Chirurgii naczyniowej – dr n.med. **Adam Kukliński,** lek.med. **Bolesław Sprawka,** lek.med. **Artur Żuchowski**

Chirurgii dla Dzieci – lek.med. **Ewa Elertowska**

Diabetologiczna – lek.med. **Anna Frydryk**

Endokrynologiczna – lek.med. **Krzysztof Bocheński,** lek.med. **Ewa Modrzewska-Lesisz,** dr n.med. **Violetta Wilk**

Kardiologiczna – lek.med. **Anna Malinowska** – wizyty, Holter RR

Nefrologiczna – dr n.med. **Karolina Furman-Kuklińska**

Neurologiczna – lek.med. **Elżbieta Przepiórka**

Ortopedyczna – lek.med. **Tomasz Romaniuk** (wizyty, USG - ortopedyczne, preluksacja)

Pulmonologiczna – lek.med. **Mariusz Korzeniowski**

Urologiczna – lek.med. **Radosław Molga,** lek.med. **Antoni Nierubca**

Zdrowia Psychicznego – lek.med. **Małgorzata Nagadowska-Nojek**

Dietetyczna – mgr **Małgorzata Janusz**

O/0029

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA NFZ BEZPŁATNIE

Rentgen cyfrowy
USG
USG – przezciemiączkowe
USG Doppler – szyi, kończyn dolnych

W NOWEJ CZĘŚCI ENDOMEDU – ul. Kilińskiego 6 IIp.

PRACOWNIA ENDOSKOPOWA (przeniesiona z ul.Ks.Sedlaka)

NFZ **gastroskopia, kolonoskopia, polipektomia z oceną histopatologiczną**

– lek.med. **Janusz Romanowski,** lek.med. **Marek Stankiewicz**, lek.med. **Ewa Tylec-Osóbka,** lek.med. **Jacek Kuta,** lek.med. **Bartłomiej Kalbarczyk,** lek.med. **Dorota Rozborska-Bobola,** lek.med. **Piotr Nóżka,** lek.med. **Paweł Kołodziej**

możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

– lek.med. **Jolanta Gajewska**, lek.med. **Maria Mroczkowska**, lek.med. **Maria Sieczko,** lek.med. **Jurkowska Agnieszka,** lek.med. **Krawczyk Grzegorz,** lek.med. **Lewandowski Tadeusz,** lek.med. **Borysewicz Magdalena,** lek.med. **Łęgowik Agnieszka**, lek.med. **Sys Krzysztof,** lek.med. **Barbara Magdzińska-Kupczałojć**, lek.med. **Katarzyna Biegańska**

CHIRURGIA NACZYNIOWA

dr n.med. **Adam Kukliński** – usuwanie żylaków metodą BABCOCK`A ; FLEBECTOMIA, RF RADIO FREQENCY, zamykanie żył klejem tkankowym, zamykanie żył metodą farmakomechaniczną FLEBGRIF, skleroterapia.

CHIRURGIA NACZYNIOWA

Prof. dr hab. med. **Radosław Rola**
– pracuje w Katedrze i klinice Neurochirurgii i Neurochirurgii Dziecięcej AM w Lublinie; stażysta wielu Klinik m.in. w Lille we Francji, w San Francisco w Kalifornii; Przewodniczący Komitetu Badań Naukowych (EANS), Przewodniczący Sekcji Neurochirurgii Unii Europejskich Specjalistów Medycznych (UEMS); leczenie pacjentów z nowotworami OUN, chorobami naczyniowymi mózgu, **leczenie operacyjne schorzeń kręgosłupa.**

Krzysztof Kura
– specjalista neurochirurg; starszy asystent Kliniki Neurochirurgii SP Szpitala Klinicznego Nr 4 w Lublinie; uczestnik wielu kursów i staży z zakresu chirurgii kręgosłupa (Francja, USA, Hiszpania, Niemcy); **zajmuje się leczeniem operacyjnym schorzeń kręgosłupa i in.**

Wojciech Czyżewski
– doktorant Centrum Symulacji Medycznej Katedry Anatomii Człowieka Uniwersytetu Medycznego w Lublinie, rezydent Kliniki Neurochirurgii Szpitala Bielańskiego w Warszawie, uczestnik praktycznych kursów z zakresu neurochirurgii (Szkocja, Czechy, Francja, Niemcy); **leczenie operacyjne chorób kręgosłupa oraz urazów czaszkowo-mózgowych.**

PARTNERZY MEDYCZNI

enel-med · Falck · MEDICOVER · PZU · GRUPA LUXMED · SIGNAL IDUNA · COMPENSA VIENNA INSURANCE GROUP · POL-ASSISTANCE · POLMED · Allianz

ENDOMED www.zdrowko.com

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

Masaż pośladków

W poprzednim artykule dzieliłem się informacjami o masażu całościowym. W niniejszym opiszę masaż mięśni pośladkowych.

Masaż pośladków obejmuje mięśnie pośladkowe i okolice stawu biodrowego. Pośladki składają się z trzech mięśni:

– mięsień pośladkowy wielki,
– mięsień pośladkowy średni,
– mięsień pośladkowy mały.

Odpowiadają one za wyprost, odwodzenie i rotację zewnętrzną i wewnętrzną stawu biodrowego.

Masaż mięśni pośladkowych jest świetną metodą na poprawę zdrowia i uzyskanie relaksu, zwłaszcza jeśli uprawiasz lekkoatletykę, crossfit, sztuki cyrkowe lub sztuki walki.

Jeżeli odczuwasz bóle odcinka lędźwiowo-krzyżowego, bóle pośladków i ud, to jak najbardziej jest to wskazanie do tej terapii.

Pośladki warto masować systematycznie, najlepiej po kąpieli. Do zabiegu można użyć odpowiednich kosmetyków nawilżających. Nie zapomnij, aby terapię przeprowadził wykwalifikowany masażysta. Masaż wesprzyj zbilansowaną dietą i ćwiczeniami modelującymi sylwetkę.

Podczas masażu będziesz w pozycji w leżeniu przodem, czyli na brzuchu z rękami wzdłuż tułowia z podłożonym wałkiem pod stawy skokowe. Taka terapia ujędrni pośladki, podniesie je i wzmocni kręgosłup.

Modną formą na uzyskanie dobrej sylwetki jest wypracowanie brazylijskich pośladków. Są na to zestawy ćwiczeń, które przy wsparciu masażu zadbają o Twoją figurę.

Pośladki masuje się również w celu usunięcia cellulitu technikami masażu klasycznego lub bańką chińską.

Ubocznym efektem pozytywnym masażu pośladków jest przyspieszona przemiana materii, uelastycznienie skóry i szybsze spalanie tkanki tłuszczowej.

Pośladki to tak samo ważna część ciała, jak każda inna. Warto zatem, abyś zadbała o ich zdrowie. Zapraszam na terapię antycellulitową do gabinetu masażu do Zakładu Rehabilitacji w Centrum Radomia przy ul. Kazimierza Kelles-Krauza 32 w Radomiu.

Masażysta Marcin Mańdziuk

Zapisy pod numerem tel. 534 530 430 lub 48 360 11 44.

W następnym artykule poruszę równie gorący temat. Tym razem przedstawię masaż gorącymi kamieniami.

Z racji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku, pragnę w imieniu swoim a także całego personelu Zakładu Rehabilitacji w Centrum Radomia złożyć Państwu najserdeczniejsze życzenia zdrowych i rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia oraz wszystkiego co najlepsze w nadchodzącym nowym 2020 Roku.

Andrzej Jan Rogulski
z fantastycznym zespołem

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
Fizjoterapeuta
mgr Kamil Zasławski
TERAPIA MANUALNA
dysfunkcje kręgosłupa,
kończyn górnych i dolnych
i stawów skroniowo-żuchwoych
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
R/0600

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista dermatologii i wenerologii
lek. med. Katarzyna Żórawicz
DERMATOLOG
MEDYCYNA ESTETYCZNA
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
AB/0605

Morsowanie – zalety lodowatych kąpieli

Morsowanie to innymi słowy kąpanie się w lodowatej wodzie. Jeśli zastanawiasz się nad wpływem morsowania na zdrowie lub na stawy, to nie musisz obawiać się żadnych powikłań. Przeciwnie morsowanie daje organizmowi same korzyści, jeśli nie cierpisz na choroby kardiologiczne. Sprawdź, jak zacząć morsowanie, poznaj rady na pierwszy raz i dowiedz się, jakie są przeciwwskazania do morsowania.

Morsowanie to coraz popularniejszy sport, choć niektórzy postrzegają go jako kontrowersyjny. „Mors" to potoczne określenie osoby kąpiącej się w zimnej wodzie, zazwyczaj podczas jesienno-zimowego okresu. Morsowanie pierwszy raz może okazać się trudne, ale z każdym kolejnym wejściem do wody, ciało coraz bardziej przyzwyczaja się do zimna.

Zapewne nie raz widząc grupę ludzi rozebranych niemal do naga, wchodzących do lodowatego jeziora lub morza, zastanawiałeś się, co takiego daje morsowanie, że „morsów" przybywa z każdym sezonem? Okazuje się, że kąpiele w zimnej wodzie nie tylko hartują organizm, ale także wykazują działanie lecznicze.

Dowiedz się, co daje morsowanie i poznaj bliżej ten ekstremalny sport.

Zalety zdrowotne

Morsowanie posiada mnóstwo prozdrowotnych zalet oraz daje bardzo pozytywne efekty sportowe. Współcześni lekarze porównują morsowanie do krioterapii stosowanej np. w stwardnieniu rozsianym. Podczas zanurzenia w lodowatej wodzie dochodzi do skurczu powierzchniowych naczyń krwionośnych. Krew dociera głębiej i poprawia krążenie w narządach wewnętrznych i tkankach znajdujących się w naszym ciele. To powoduje szereg nieocenionych w swej wartości korzyści zdrowotnych:

– zwiększenie odporności organizmu;
– zahartowanie ciała;
– poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego;
– poprawa krążenia, lepsze ukrwienie skóry;
– szybsza regeneracja i odżywienie organizmu;
– pomoc przy chorobach dermatologicznych i alergicznych.

Kąpiel w zimnej wodzie ma także inne zalety. Rozprawia się z cellulitem i zbija nagromadzoną tkankę tłuszczową. Morsowanie natychmiastowo przyspiesza pracę serca, co powoduje lepsze ukrwienie narządów i tkanek.

Dokończenie na stronie 12.

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/577

Y/0375
Abc zdrowia
- zioła, mieszanki ziołowe
- maści, oleje
- kosmetyki
- soki, suplementy
Radom, ul. Okulickiego 50 A
czynne codziennie 8.30 - 17.30
soboty 8.00 - 14.00
tel. 572 810 812

MANUANA ORIENT RITUALS
Centrum Terapii Manualnych Twarzy i Ciała
Zaprasza na
- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecznicze
ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516
AB/0376

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
P/0672
Całodobowy kontakt telefoniczny: 608 594 415, 608 193 867, 664 964 680

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

Morsowanie – zalety lodowatych kąpieli

Dokończenie ze strony 11.

Dzięki temu organizm szybciej usuwa toksyny oraz pozbywa się nadmiaru tkanki tłuszczowej. Ponadto morsowanie poprawia jakość skóry – wygładza ją i ujędrnia.

Często poruszanym zagadnieniem jest wpływ morsowania na stawy. Okazuje się, że osoby chore na reumatyzm, cierpiące na bóle stawów i choroby z nimi związane, mogą, a nawet powinny morsować! Lodowate kąpiele pomagają pozbyć się bólu, zwiększają zakres ruchu oraz prozdrowotnie działają na stawy i kości, regenerując je i odżywiając. Morsować więc może nawet osoba starsza borykająca się z bólem stawów.

Ważne

Morsowanie – ile kalorii spala?

Podczas morsowania dochodzi do zwężenia naczyń krwionośnych w naszym organizmie, co uruchamia procesy obronne i przyspiesza przemianę materii. Po wyjściu z lodowatej wody naczynia ponownie się rozszerzają, a organizm, żeby zapobiec wychłodzeniu, musi uruchomić procesy grzewcze. To wszystko powoduje zwiększony metabolizm i szybsze spalanie kalorii. W sezonie morsowania można zgubić nawet 5 kilogramów!

Jak zacząć?

Aby zacząć morsowanie, w pierwszej kolejności należy przebadać się u lekarza, by wykluczyć problemy kardiologiczne. Jeśli okaże się, że jesteśmy zdrowi, powinniśmy dołączyć do grupy doświadczonych morsów, ponieważ nigdy nie zaleca się morsowania w pojedynkę. Kluby morsów zakładane są w każdym miejscu, gdzie organizowane są kąpiele w zimnej wodzie. Można szukać takich stowarzyszeń nie tylko nad polskim Bałtykiem, ale także w miejscowościach, w którym znajdują się jeziora lub zalewy.

Kąpiel powinna trwać od 3 do 5 minut, ale kiedy zaczynamy morsowanie pierwszy raz, wystarczy nawet jedno zanurzenie się w wodzie. Oczywiście powinno odbywać się stopniowo i powoli, ale stanowczo – żeby nie spędzić w wodzie zbyt dużo czasu. W przypadku szybkiego wejścia do zimnej wody, można doznać hipotermii (wychłodzenia) lub narazić się na odmrożenia.

Najprzyjemniejszą temperaturą do kąpieli są wartości poniżej -8 stopni Celsjusza. Jeśli podczas morsowania pogoda jest słoneczna i bezwietrzna, można nawet odnieść wrażenie, że woda jest ciepła.

Przed samą kąpielą, tak jak przed każdym treningiem, trzeba być wypoczętym, odżywionym i nawodnionym oraz nie wolno korzystać z jakichkolwiek używek, takich jak papierosy czy alkohol. Napój z procentami dodatkowo wychładza organizm, obniża ciśnienie krwi oraz może powodować skurcze uniemożliwiające ruch w wodzie.

Strój do morsowania

Kolejną ważną kwestią jest strój do morsowania. Podczas wejścia do wody należy mieć na sobie:

1. Czapkę i rękawiczki, ponieważ nie trzeba zanurzać dłoni i głowy w wodzie, a przez te części ciała ucieka dużo ciepła.
2. Strój kąpielowy – mogą to być kąpielówki, strój jednoczęściowy lub bikini, ważne abyś czuł się w nim swobodnie i komfortowo.
3. Buty (najlepiej neoprenowe) – dzięki nim unikniesz poślizgnięcia się na lodzie.

Po wyjściu z wody trzeba mieć przygotowany ciepły strój i najlepiej termos z gorącą herbatą. Najłatwiej przeziębić się właśnie tuż po morsowaniu, szczególnie pierwszy raz, gdy organizm nie jest jeszcze zahartowany. Wówczas trzeba jak najszybciej założyć ciepłe ubranie i unikać kontaktu z wiatrem.

Rozgrzewka przed morsowaniem

Morsowanie wymaga porządnej rozgrzewki przed wejściem do lodowatej wody. Powinna opierać się na ćwiczeniach aerobowych, ponieważ pobudzają krążenie krwi i przygotowują nasze ciało na spotkanie z zimnem. Najlepsza rozgrzewka

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7
BEZPŁATNIE na podstawie umowy z NFZ
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa
PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta
REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

„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

przed morsowaniem to krótkie przebieżki, pajacyki lub inna forma ćwiczeń aerobowych. Należy jednak pamiętać o tym, żeby ćwiczyć do momentu uczucia gorąca i unikać przegrzania organizmu, tj. spocenia – szczególnie, gdy morsujemy pierwszy raz i nasz organizm nie jest jeszcze wystarczająco zahartowany.

Przeciwwskazania

Przeciwwskazania do morsowania dotyczą zazwyczaj problemów kardiologicznych, jednak każda osoba rozpoczynająca przygodę z morsowaniem powinna zgłosić się najpierw do lekarza.

Najczęstsze przeciwwskazania do morsowania to: zaawansowane nadciśnienie tętnicze, choroby serca, choroby naczyń obwodowych, żylaki. Nie stwierdzono żadnych innych przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania z lodowatych kąpieli.

Czy dzieci mogą morsować?

Morsowanie jest aktywnością bezpieczną dla zdrowia, więc morsować mogą nawet dzieci. Zdania ekspertów na temat tego, w jakim wieku powinno być dziecko, aby mogło rozpocząć przygodę z morsowaniem, są podzielone. Jedno jest pewne: dziecko nie może mieć mniej niż 3 lata. Dzieci zupełnie inaczej odbierają temperaturę, więc mogą łatwo przedobrzyć kąpiel w zimnej wodzie, zostając w niej zbyt długo. Co więcej mają znacznie słabszą odporność, więc dużo łatwiej jest im się przeziębić po wyjściu z wody. Czasem wystarczy nawet niewielkie przewianie lub wejście spoconym do lodowatej wody, żeby morsowanie skończyło się chorobą.

Jeśli już zabieramy dzieci ze sobą, powinniśmy zwrócić na nie szczególną uwagę – zadbać o ciepły strój oraz odpowiednie rozgrzanie dziecka i pod żadnym pozorem nie zostawiać ich samych sobie. Szczególnie jeśli morsujemy w przeręblu lub w morzu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

C/0269

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

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

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

- Jolanta Kopeć — *specj. med. rodzinnej - pediatra*
- Leszek Kopeć — *specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej*
- Wojciech Pacholicki — *specj. medycyny rodzinnej*
- Wojciech Czekaj — *specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.*
- Krzysztof Bocheński — *specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog*
- Agnieszka Kania — *specjalista chorób dziecięcych*
- Anna Zielińska-Pacholicka — *specj. psychiatra II°*
- Dariusz Lańczyk — *specj. ginekolog położnik*
- Paweł Mazur — *dr n.med. specj. ginekolog - położnik*
- Mirosław Kupidura — *specj. ginekolog - położnik*

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

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

D/0047

przyjmuje

od pon. do pt.
w godz. 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
N/0459
Radom
ul. Niedziałkowskiego 24
792 177 877

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

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

Przechowywanie roweru zimą – jak to zrobić?

Jest zima, więc musi być zimno, a warunki do jazdy na rowerze są mniej sprzyjające. Jeżeli planujesz, by twój jednoślad zapadł w sen zimowy, stwórz mu do tego dobre warunki – czy to w mieszkaniu, czy poza nim.

Co zrobić z rowerem zimą, gdy pogoda nie sprzyja i nie planujemy na nim jeździć? Postawić go w ogrodzie, w garażu, w piwnicy, na strychu czy w mieszkaniu? A co jeśli nie dysponujemy wolną przestrzenią do przechowywania? Sprawdź, jak „przezimować" rower, by się nie zniszczył.

Rower pod dachem będzie żył dłużej

Jeżeli tylko mamy taką możliwość, chrońmy swój rower przed negatywnym wpływem warunków atmosferycznych.

– Deszcz, śnieg, mróz, zmiany temperatur sprawiają nie tylko, że z czasem rower pokrywa korozja. Gdy na sprzęt pada deszcz, woda dostaje się do napędu, łożyska lub między szczeliny łańcucha, a zamarznięcie tych kropelek może spowodować niszczenie niektórych elementów. Metalowe fragmenty z pewnością będą narażone na korozję i zardzewienie, staną się bardziej kruche i podatne na uszkodzenia w późniejszym czasie. Poza tym jeżeli chcemy oszczędzić sobie czasu i wydatków na przygotowanie go wiosną do jazdy, zadbajmy o suche miejsce – czy to w mieszkaniu, domu, garażu czy

komórce lokatorskiej. To przedłuży życie naszego jednośladu. Nawet wyższy balkon bez zabudowy nie gwarantuje, że sprzęt pozostanie suchy. Jednocześnie unikajmy klatek schodowych czy niskich balkonów – są to miejsca najbardziej narażone na kradzieże – radzi Bogdan Czarnota, trener i zawodnik Volkswagen Samochody Użytkowe MTB Team, aktualny mistrz Polski w kolarstwie górskim kategorii masters.

Przed zimą warto też odpowiednio zadbać o sprzęt: nasmarować i zabezpieczyć łańcuch, wkład suportu, stery, łożyska w kołach, a w przypadku bardziej profesjonalnych rowerów – o zawieszenie i amortyzatory z damperem.

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

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

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

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

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

Przechowalnia? Tylko gdy zimą nie jeździmy

W większych miastach to coraz bardziej popularne rozwiązania. Ceny za użyczenie przestrzeni w specjalnych przechowalniach to najczęściej ok. 20–30 zł za miesiąc. To cena niewygórowana, ale warunki atmosferyczne w grudniu czy styczniu potrafią na tyle zaskoczyć, że pojawi się możliwość wyjścia na szybki trening. Wówczas zamiast sięgnąć po sprzęt trzeba udać się do przechowalni. O ile akurat o tej porze będzie otwarta.

Rower w garażu, czyli sytuacja idealna

Wielkim udogodnieniem dla jeżdżących na rowerze jest garaż lub piwnica – kto ma, ten wie. Szczególnie kiedy brakuje czasu, szybkie wstawienie obłoconego czy mokrego po jeździe roweru nie stanowi problemu, a co więcej nie brudzimy mieszkania.

– Warto mimo wszystko zadbać o wydzieloną przestrzeń, w której znajdzie się nasz jednoślad, by przykładowo nie przeciskać się, próbując przejść do samochodu. Wykorzystanie garażu do przechowywania powinno podnieść nasz komfort, a nie sprawić, że rower stanie się przesuwanym co rusz meblem – dodaje Bogdan Czarnota.

Coraz większą popularnością cieszą się też garaże ogrodowe, które pomieszczą nie tylko sam rower, lecz też wszelkie wyposażenie lub nawet sprzęty ogrodowe typu: grabie, szpadel, kosiarka. Jeśli mamy obawy, czy w danym miejscu pojawi się wilgoć, przyda się specjalny pokrowiec.

Mniejsza przestrzeń to większa kreatywność

W mieszkaniu lub kawalerce swobody mamy mniej. Poza tym idealnie czysty rower tak wygląda tylko na zdjęciach. Aby zachować porządek w mieszkaniu, kluczowe będzie pomalowanie ścian ścieralną farbą – oparcie czy dotknięcie rowerem nie spowoduje nieestetycznych plam. Z roweru może ściekać błoto lub woda, więc zabezpieczmy też podłogę, np. rozkładając stary ręcznik.

Wykorzystanie odpowiednich akcesoriów pozwoli zaoszczędzić dodatkowe miejsce. Haki umożliwiają zawieszenie roweru w pozycji pionowej, co może być dużym udogodnieniem. Wkręcając haki zadbajmy o odpowiednią ilość miejsca. Z kolei stojak lepiej sprawdzi się w garażu, a dodatkowo będzie przydatny przy konserwacji lub naprawie roweru. Meble rowerowe, np. zamykana szafa, to doskonałe rozwiązanie, które sprawi, że oddzielimy jednoślad od pozostałej części mieszkania, a przy okazji uchronimy się przed roznoszeniem błota. Tego typu meble pozwalają także pomieścić pozostałe akcesoria, jak kaski, bidony, buty rowerowe czy odzież. Każdy, kto wraca z treningu, chciałby w jedno sprawdzone miejsce odkładać drobiazgi: telefon, klucze, słuchawki – meble rowerowe zazwyczaj rozwiązują ten problem.

Czy podwieszony lub ustawiony w salonie rower może być elementem wystroju wnętrza? To ciekawe rozwiązanie, ale bardzo niepraktyczne. Ceny takich produktów zaczynają się już od kilkudziesięciu złotych, ale pamiętajmy, by dobrać odpowiednie wieszaki i haki pod wagę posiadanego roweru.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku
Analizuje i dokonuje terapii
dla ponad 540 narządów,
tkanek i kości.
ZA POMOCĄ URZĄDZENIA
DIACOM OKREŚLAMY STAN
ZDROWOTNY POSZCZEGÓLNYCH
ORGANÓW, WYKRYWAMY
PASOŻYTY, ICH RODZAJE ORAZ
LOKALIZACJE, GRZYBY,
BAKTERIE, WIRUSY I STANY
ZAGROŻENIA ROZWOJEM
CHOROBY.
Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural
L/0646

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

Ból rąk – przyczyny, objawy, leczenie

Bóle rąk to dolegliwość powszechna. Może ona mieć związek nie tylko z kontuzją czy schorzeniem w obrębie samej ręki, ale wynikać także z chorób ogólnoustrojowych. Zazwyczaj jednak ból ma związek ze schorzeniami zapalnymi, zmianami zwyrodnieniowymi lub przeciążeniami stawów oraz mięśni, które je otaczają. Jakie są przyczyny bólu rąk?

Ból rąk może być przyczyną wielu chorób lub zmian zwyrodnieniowych. Ręce, a zwłaszcza dłonie, są dla nas niezwykle ważne, ponieważ dzięki nim poznajemy świat, możemy wykonywać różne czynności, a także uczestniczyć w życiu społecznym. Ale ta wielozadaniowość naszych rąk sprawia, że są one narażone na urazy, przeciążenia oraz schorzenia.

Przyczyn bólu rąk może być wiele. Najczęściej dolegliwości ze strony rąk są opisywane jako sztywność stawów, drętwienie, mrowienie, ból, czasem jako przeczulica skóry lub pieczenie. Każdy z tych objawów powinien nas skłonić do wizyty u lekarza, ponieważ ich przyczyną mogą być poważne schorzenia wymagające szybkiego wprowadzenia konkretnej terapii.

Zmiany zwyrodnieniowe

Choroba zwyrodnieniowa to główna przyczyna bólu rąk. Zmiany zwyrodnieniowe mogą obejmować każdy staw lub tylko wybrane fragmenty ciała. Pierwsze dolegliwości wynikające ze zmian zwyrodnieniowych mogą się pojawić nawet po 40. roku życia. Objawem zmian zwyrodnieniowych mogą być ból dłoni, który utrudnia wykonywanie codziennych czynności. Pojawia się też sztywność stawów międzypaliczkowych bliższych i dalszych oraz stawu podstawy kciuka. Podczas ruchu dolegliwości się nasilają, a w spoczynku słabną. Zdarza się jednak, że ból utrzymuje się stale, także w nocy.

Warto dodać, że ból rąk, a zwłaszcza drętwienie i mrowienie palców dłoni, a czasem całej ręki może pochodzić od zwyrodnień w szyjnym odcinku kręgosłupa. Charakterystycznym objawem w takim przypadku jest dokuczliwe drętwienie wzdłuż całej ręki, które biegnie aż do małego i serdecznego palca.

Schorzenia zapalne

Zapalne choroby stawów, które objawiają się bólem rąk, to przede wszystkim reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) oraz łuszczycowe zapalenie stawów (ŁZS). Są to choroby zaliczane do chorób autoimmunologicznych, czyli takich kiedy to układ odpornościowy atakuje tkanki swojego gospodarza.

Schorzenia te są nieuleczalne, ale poprzez odpowiednie postępowanie można modyfikować ich przebieg. Towarzyszy im niemal stały ból drobnych stawów (dłoni), ale mogą boleć także stawy łokciowe i barkowe. Stawy są często opuchnięte i tworzą się w nich guzy deformujące dłonie. Charakterystycznym objawem jest też poranna sztywność stawów, która po tzw. rozruszaniu się ustępuje.

Do innych objawów zapalnych chorób stawów zaliczyć można także osłabienie, uczucie rozbicia oraz stany podgorączkowe.

Mikrourazy

Kolejną przyczyną bólu ręki i palców u rąk oraz problemów z ich zginaniem jest zapalenie pochewki ścięgna zginacza. Poszerzona pochewka utrudnia ślizganie się ścięgna podczas ruchu, co dodatkowo może prowadzić do zablokowania palca, czyli tak zwanego palca zatrzaskującego.

Zapalenie pochewki ścięgna zginacza palca częściej jest następstwem powtarzanych mikrourazów, a rzadziej wynika z zakażenia lub choroby stawów. Zespół cieśni nadgarstka rozwija się wskutek długotrwałego i intensywnego uciskania nerwu pośrodkowego, który znajduje się w kanale nadgarstka. Stale powtarzane ruchy prowadzą do mikrourazów. To zaś jest przyczyną

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

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

utrzymującego się obrzęku nerwów oraz tkanek otaczających, a także zacieśnienia przestrzeni kanału nadgarstka.

Jednym z pierwszych objawów jest uczucie mrowienia w nadgarstku oraz w palcach dłoni. Gdy choroba postępuje, mięśnie kłębu stopniowo zanikają, co osłabia siłę chwytu. Nie jest też możliwe zaciśnięcie dłoni w pięść. Objawem cieśni nadgarstka jest, oprócz mrowienia w palcach, także silny ból w nadgarstku. Ból może promieniować do łokcia a nawet do ramienia.

Ganglion

Ganglion jest guzkiem, który występuje najczęściej na nadgarstku, ale również w innych okolicach ciała. Wewnątrz gangliona znajduje się galaretowaty płyn w obrębie ścięgien oraz torebek stawowych.

Dolegliwość ta na szczęście nie rozwija się w nowotwór, ale warto pokazać go lekarzowi, ponieważ zlekceważenie tego schorzenia często prowadzi do powikłań w postaci niedowładu mięśni oraz ograniczonej ruchomości w stawie.

Przyczyna powstawania gangliona nie jest dokładnie poznana. Wiadomo jednak, że ich rozwojowi sprzyjają przeciążenia, urazy, zapalenie ścięgien mięśni nadgarstka oraz zapalenie torebek stawowych, które prowadzą do nadmiernej produkcji płynu w stawach.

Ganglion łatwo dostrzec, bo na dłoni wyraźnie widać guzek, czasem nawet wielkości śliwki. Dolegliwości tej towarzyszy duże uwrażliwienie na dotyk, ból w trakcie poruszania nadgarstkiem, mocne ograniczenie ruchów ręką, zapalenie stawu. Torbiel może uciskać na małe nerwy w okolicy stawu, co będzie się objawiało zaburzeniami czucia, a niekiedy także niedowładem mięśni.

Zespół de Quervaina

To schorzenie, które prowadzi do zapalenia pochewki ścięgnistej mięśni prostowników. Objawem choroby jest bardzo dokuczliwy ból w okolicy kciuka i dłoni. Dłoń nie jest w pełni sprawna.

Ból może promieniować do łokcia. Pojawia się także obrzęk i stan zapalny stawu.

Dokładne przyczyny pojawienia się zespołu de Quervaina nie są znane. Najpopularniejsza hipoteza mówi, że schorzenie może być efektem kumulacji licznych mikrourazów wywołanych przeciążeniami kciuka podczas powtarzanych wielokrotnie ruchów z jego użyciem.

Dokończenie na stronie 18.

M/0381
BEZPŁATNE
BADANIA SŁUCHU
Radom | ul. Mieszka I 1/3
obok Poradni Laryngologicznej
tel. 789 218 601
pn-pt w godz. 8.30-16.30
SŁUCHMED

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

AURUM DENT
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

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

J/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

Ból rąk – przyczyny, objawy, leczenie

Dokończenie ze strony 17.

Nieleczona choroba postępuje. Brak swobodnego przesuwu ścięgien w pochewce powoduje jej dalsze pogrubianie się i włóknianie, co może zwiększyć rozległość stanu zapalnego.

Objaw Raynauda

To napadowy skurcz tętnic dotyczący głównie palców rąk. Najczęściej występuje on na skutek niskiej temperatury, stresu emocjonalnego lub bez uchwytnej przyczyny.

Choroba przebiega w atakach czy napadach. Zaczyna się od zblednięcia palców do barwy woskowo-białej oraz ostrym, nieprzyjemnym bólem. Następnie dochodzi do zasinienia palców i kolejno do ich obrzęku oraz zaczerwienienia. Czas trwania ataku jest różny. Choroba Raynauda zwykle występuje u osób między 15. a 45. rokiem życia. Najczęściej zajęte są palce rąk, a często także palce stóp. Ponadto objaw może wystąpić w obrębie małżowin usznych, języka, nosa i warg. U niektórych osób może dojść do powstania owrzodzeń opuszków palców, a nawet ich martwicy.

Leczenie

Metoda leczenia bólu rak zawsze zależy od przyczyny, która go wywołuje. W przypadku urazów i przeciążeń zaleca się oszczędny tryb życia oraz unikanie zajęć, które nasilają dolegliwości.

Pacjentom cierpiącym na ból rąk zaleca się, do zwalczania objawów, przyjmowanie leków przeciwbólowych i leków przeciwzapalnych w postaci tabletek lub maści. Może się zdarzyć, że lekarz zaleci przyjmowanie sterydów.

Nieodłącznym elementem zwalczania dolegliwości bólowych jest rehabilitacja i fizykoterapia, które nie tylko łagodzą ból, lecz także przyczyniają się do szybszego powrotu do pełnej sprawności.

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

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

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

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

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/0600

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
J/0603

Zwykle zaleca się pacjentom specjalnie dobrane ćwiczenia lub krioterapię (zmniejsza dolegliwości bólowe), jonoforezę (podanie leku za pomocą prądu stałego wykazuje działanie przeciwbólowe oraz przeciwzapalne), pole magnetyczne (zmniejsza ból i zapobiega stanom zapalnym), laseroterapię (wspomaga naturalne procesy regeneracyjne) oraz kąpiel wirową (rozluźnia napięte mięśnie).

W niektórych przypadkach (np. cieśni nadgarstka) konieczne bywa leczenie operacyjne.

Autor: Anna Jarosz
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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
J/0543
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

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

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

CUKRZYCA - choroba przewlekła, cichy zabójca

Wiele osób chorych na cukrzycę typu 2 nie jest świadome, jakie ta choroba niesie za sobą spustoszenie organizmu. Ci, którzy są świadomi skutków tej choroby, nazywają ją CICHYM ZABÓJCĄ.

Choroba przewlekła zwykle pojawia się nagle. Nasz organizm wysyła sygnały alarmowe, jednak zazwyczaj są one bagatelizowane. Świadomość choroby zmienia u wielu osób życiowe priorytety. Każdy z nas inaczej reaguje na fakt choroby. Jedni ludzie akceptują ten stan, inni nie mogą się z nim pogodzić. Jeżeli chcesz walczyć o zdrowie, przeczytaj niniejszy artykuł i zacznij walczyć z CUKRZYCĄ przy wsparciu jednego z najlepszych polskich lekarzy diabetologów, konsultanta krajowego, dyrektora Instytutu Diabetologii w Warszawie – **Pani prof. dr hab. n. med. Ewy Pańkowskiej, która konsultuje pacjentów w PORADNI SPECJALISTYCZNEJ MÓJ LEKARZ RADOM, ul. Skrajna 113 – dzielnica Halinów.**

Cukrzyca jest chorobą przewlekłą o niezwykle podstępnym przebiegu. Mimo konsekwencji, jakie wywołuje niekontrolowana cukrzyca, nie wszyscy chorzy przestrzegają zaleceń. Z kolei powikłania zwiększają liczbę hospitalizacji oraz wzrost śmiertelności wśród chorych na cukrzycę. Poniżej zapoznajemy Państwa z typami cukrzycy i jej objawami oraz przekazujemy informację, kto jest narażony na jej działanie.

I. Objawy

Cukrzyca typu 1

Cukrzyca typu 1 często rozwija się w sposób nagły i może powodować takie objawy jak:

- zwiększone pragnienie i suchość w ustach,
- częste oddawanie moczu,
- moczenie się,

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

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

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

- brak energii i skrajne zmęczenie,
- ciągłe łaknienie,
- nagły spadek masy ciała,
- niewyraźne widzenie.

Cukrzycę typu 1 diagnozuje się, gdy oprócz jednego lub kilku z tych objawów występuje wysokie stężenie glukozy we krwi, stwierdzone w badaniu krwi.

Cukrzyca typu 2

Objawy cukrzycy typu 2 obejmują:

- częste oddawanie moczu,
- nadmierne pragnienie,
- wzmożone łaknienie,
- niewyraźne widzenie,
- brak energii i skrajne zmęczenie,
- drętwienie i mrowienie w dłoniach i stopach,
- powolne gojenie się ran i nawracające infekcje.

Wiele osób z cukrzycą typu 2 przez długi czas pozostaje nieświadomych swojej choroby, gdyż objawy zwykle nie są tak oczywiste, jak w przypadku cukrzycy typu 1, i mogą upłynąć lata, zanim zostaną prawidłowo rozpoznane.

II. Kto jest narażony na cukrzycę?

Cukrzyca typu 1

Stopniowo zwiększa się liczba osób, u których rozwija się cukrzyca typu 1. Przyczyny tego zjawiska nadal pozostają niejasne, lecz może to być spowodowane negatywnymi zmianami w środowisku i/lub zakażeniami wirusowymi. Choroba ta może występować u osób w różnym wieku, lecz zazwyczaj pojawia się u dzieci lub u młodych osób dorosłych.

Cukrzyca typu 2

Chociaż dokładne przyczyny rozwoju cukrzycy typu 2 są nadal nieznane, istnieje kilka ważnych czynników ryzyka:

- otyłość,
- brak aktywności fizycznej,
- podeszły wiek,
- stan przedcukrzycowy,
- złe odżywianie (w tym wysokie spożyci napojów z dużą zawartością cukru),
- pochodzenie etniczne,
- występowanie cukrzycy w rodzinie,
- cukrzyca ciążowa w wywiadzie.

Liczba osób z cukrzycą typu drugiego rośnie lawinowo na całym świecie. Ten wzrost jest związany ze starzeniem się populacji, rozwojem ekonomicznym i nasilającą się urbanizacją, co prowadzi do niezdrowej diety i ograniczonej aktywności fizycznej.

CDN

Zapraszamy Państwa do umówienia się na wizytę w Poradni Specjalistycznej MÓJ LEKARZ RADOM, ul. Skrajna 113 z Panią prof. dr hab. n. med. Ewą Pańkowską.

ZAPISY TELEFONICZNE: 694 880 044.

Artykuł opracowała prof. dr hab. n. med. Ewa Pańkowska

Dokończenie artykułu „CUKRZYCA - choroba przewlekła, cichy zabójca" w styczniowym 290. nr Zdrówka. Będzie w nim o groźnych powikłaniach cukrzycy.

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*
Kardiolog, Internista, Medycyna Sportowa - *prof. dr hab. n. med.* **Dariusz Kosior** – *Kierownik Kliniki Kardiologii I Nadciśnienia Tętniczego MSWiA w Warszawie*
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica** – *Kierownik 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 Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – *dr. n. med.* **Marek Stępień**
Laryngolog, Otolaryngolog – *dr n. med.*– **Wojciech Chlebny**
Onkolog, Radioterapeuta – *dr n. med.* **Jerzy Z. Skoczylas**
Chirurg naczyniowy – *lek. med.* **Grzegorz Noll**
Internista, Alergolog – *lek. med.* **Jacek Burski**
Laryngolog, Internista, Alergolog, Anestezjolog – *lek. med.* **Krystyna Budzynowska**
Dermatolog, Lekarz Pierwszego Kontaktu – *lek. med.* **Jolanta Ostrowska**
Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin**
Pediatra, Internista, Lekarz Rodzinny – lek. med. **Krystyna Dworzańska**
Neurolog – *lek. med.* **Paweł Chochoł**
Ortopeda – *lek. med.* **Andrzej Sawicki**
Psychiatra, – *lek. med.* **Jan Kopacz**

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

PORADNIE ZDROWIE www.zdrowko.com

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

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

Bogactwo natury – biały mak

Biały mak nie cieszy się dużą popularnością ze względu na niższą dostępność. A szkoda, bo mak biały, podobnie jak mak niebieski, zawiera cenne składniki odżywcze i jego spożywanie jest korzystne dla zdrowia. Poznaj właściwości białego maku i dowiedz się, jak można go przygotowywać i gdzie go kupić.

Biały mak to druga obok maku niebieskiego główna odmiana tego produktu. Jest on charakterystyczny dla kuchni wschodniej, szczególnie dużą popularnością cieszy się w kuchni indyjskiej.

Smak białego maku jest nieco delikatniejszy i słodszy niż maku niebieskiego, dlatego wykorzystuje się go głównie w cukiernictwie jako nadzienie do ciast, ciasteczek, bułek, tortów. To także składnik rogali świętomarcińskich – produktu o chronionej nazwie pochodzenia, wpisanego na listę chronionych oznaczeń geograficznych i wypiekanego 11 listopada (w dniu św. Marcina).

Biały mak znajduje się również w kutii, potrawie z makaronu i ryżu. W kuchni indyjskiej stosuje się go do zagęszczania sosów oraz jako dodatek do potraw mięsnych i rybnych.

Ziarenka maku białego są drobne, twarde i przybierają kształt nerki, są trochę mniejsze od ziaren maku niebieskiego

Wartość odżywcza

Biały mak jest bogatym źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych – to warunkuje jego walory zdrowotne, mimo że jest on bardzo kaloryczny, bo 100 g maku to aż 525 kcal.

Mak charakteryzuje się wysoką zawartością miedzi, wapnia i fosforu. W 100 g maku znajduje się 1,627 mg miedzi, co pokrywa dzienne zapotrzebowanie organizmu na ten pierwiastek w 181%, 1438 mg wapnia – 144% dziennego zapotrzebowania oraz 870 mg fosforu – 124% dziennego zapotrzebowania.

Biały mak to doskonałe źródło żelaza, magnezu i cynku. Jest również bogaty w witaminy, głównie w witaminy z grupy B, w tym foliany.

[...]

Właściwości zdrowotne:

– zapobieganie zaparciom i przyspieszenie pasażu jelitowego dzięki obecności błonnika pokarmowego;

– obniżanie stężenia cholesterolu LDL

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

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

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

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

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

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

G/0343

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

CENTRUM MEDYCYNY KOBIET
Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00
lek. med. Zygmunt Jacek Nita
Specjalista Ginekolog - Położnik
gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410
G/0102

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

oraz wpływ na regulację stężenia insuliny i glukozy we krwi (przez wysoką zawartość błonnika pokarmowego);

– pozytywny wpływ na układ kostny dzięki wysokiej zawartości wapnia;

– łagodzenie stanów zapalnych, gorączki, bólów zębów, bólu stawów, wymiotów i nudności;

– obniżanie stężenia cholesterolu całkowitego i podwyższanie stężenia cholesterolu HDL, co jest warunkowane wysoką zawartością wielonienasyconych kwasów tłuszczowych;

– dobroczynny wpływ na układ krążenia: wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i obniża ciśnienie tętnicze krwi przez obecność fosforu, cynku i witamin z grupy B;

– pozytywny wpływ na układ krążenia, tworzenie i funkcjonowanie czerwonych krwinek oraz metabolizm tłuszczu dzięki wysokiej zwartości miedzi;

– poprawa funkcjonowania układu nerwowego oraz łagodzenie objawów bezsenności.

Dla kogo niewskazany?

Mimo korzystnych właściwości zdrowotnych biały mak nie jest produktem polecanym dla wszystkich. Szczególnie ostrożne powinny być osoby zażywające leki, ponieważ mak może wchodzić z nimi w interakcje, co może być niebezpieczne dla zdrowia.

Dodatkowo mak jest ciężkostrawny, dlatego nie powinno się go włączać do diety dzieci poniżej 2. roku życia, osób na diecie lekkostrawnej oraz osób z chorobami układu pokarmowego. Także kobiety ciężarne powinny spożywać mak z umiarem, mimo że jest on dobrym źródłem kwasu foliowego.

Jak przygotować?

Biały mak, wykorzystywany jako dodatek do sałatek, granoli, musli, ciasteczek, muffinek czy jako posypka do wypieków, najlepiej przed dodaniem poddać krótkiemu prażeniu na patelni lub pieczeniu, co spotęguje jego smak i aromat.

Natomiast mak biały stosowany jako nadzienie do ciast należy przed zmieleniem zalać wrzątkiem, pozostawić na kilka godzin oraz odsączyć nadmiar wody. Innym sposobem przygotowania maku do ciast jest zalanie go gorącą wodą i gotowanie przez około pół godziny od momentu zagotowania.

Gdzie kupić?

Mak biały można kupić w sklepach ze zdrową żywnością, supermarketach lub w sklepach internetowych. Ze względu na to, że jest to produkt wysokiej jakości jest też dość drogi – za 1 kg maku białego trzeba zapłacić około 18–22 zł zaś za 1 kg maku BIO nawet 70 zł.

Autorka: Marzena Masna
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Y/0593
M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Wybitny specjalista w dziedzinie reumatologii i leczenia osteoporozy
Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.
Zapisy pon – pt w godzinach 9:00 – 19:00.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

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

Radosnych Świąt Bożego Narodzenia

Z okazji zbliżających się świąt pracownicy Salonu Medycznego Armed Ort życzą spokojnych i pełnych radości Świąt Bożego Narodzenia swoim klientom oraz czytelnikom i redakcji ZDRÓWKA.

Niech ten czas spędzony w rodzinnej atmosferze, wypełnionej ciepłem i miłością wprowadzi Państwa w stan harmonii i szczęścia oraz refleksji związanych z minionym okresem, a także przyniesie chęć do realizacji planów w nadchodzącym Nowym Roku.

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

NORMOBARYCZNA KOMORA ZDROWIA
Klwatka Szlachecka 17 Gmina Jedlińsk
tel. 48 730 800 320
komora zdrowia
- zwielokrotnia poziom komórek macierzystych
- zwiększa dostęp tlenu do komórek
- stymuluje układ immunologiczny
- zahamowuje rozmnażanie się bakterii beztlenowych
- zwiększa wydolność fizyczną, psychiczną, koncentracje
- poprawia pamięć
- poprawia przepływ i dostarczanie składników odżywczych do tkanek
- pomaga w szybszym rozwoju nowych naczyń krwionośnych
- spowalnia starzenie się organizmu
- wydłuża okres życia
- pomaga w utrzymaniu mocnych i zdrowych kości
- poprawia krążenie krwi
- wspomaga kondycje fizyczną
www.komoranormobarycznaradom.pl
Y/0180

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

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

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

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
„ŚRÓDMIEŚCIE 1"

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
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

Od pewnego czasu w tym miejscu można znaleźć różne opisy dotyczące papieża Franciszka. Jednym z wymiarów jego aktywności jako następcy św. Piotra są wizyty papieskie w innych krajach, po to by umacniać w wierze swoich braci (por. Łk 22,32).

Ostatnio papież Franciszek odbył swoją 32. zagraniczną podróż. Tym razem do Tajlandii i Japonii.

20 listopada przebywał w Bangkoku, stolicy Tajlandii. Oprócz oficjalnych spotkań z władzami, małą „trzódką" katolików (bo jest ich tam niecałe 0,6% populacji) i przedstawicielami innych religii miał także szereg spotkań mniej formalnych.

Ciekawostką był fakt, że tłumaczem podczas oficjalnych spotkań Franciszka w Tajlandii była siostra Ana Rosa Sivori, 77-letnia kuzynka papieża. Urodzona w Argentynie siostra salezjanka od ponad 40 lat pracuje w tym azjatyckim kraju.

Papież – podobnie jak podczas wizyty w Polsce – spotkał się też ze swoimi współbraćmi – jezuitami. Na spotkaniu było obecnych 48 jezuitów z Konferencji Azja – Pacyfik. Nie było oficjalnego przemówienia. Było jak zwykle przy takich okazjach – otwarta i serdeczna atmosfera, pytania i swobodne odpowiedzi Franciszka.

Wracając jednak do fundamentalnego powodu wizyt Biskupa Rzymu – ma on (podobnie jak św. Piotr) **umacniać swoich braci w wierze, miłości i jedności**. Na te trzy wymiary swojej działalności zwrócił uwagę ojciec św. w homilii w święto Apostołów Piotra i Pawła w watykańskiej Bazylice św. Piotra w czerwcu tego roku. Do umacniania w wierze, miłości i jedności wezwał także biskupów bo: dawać się „pouczyć Bogu; spalanie się dla miłości Chrystusa i Jego Ewangelii; bycie sługami jedności – to właśnie, drodzy bracia w biskupstwie, zadania jakie święci apostołowie Piotr i Paweł powierzają każdemu z nas, aby żył nimi każdy chrześcijanin". Przypatrując się działalności papieża, warto o tych trzech wymiarach jego – ale i naszego – powołania nie zapominać.

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)

Barszcz czerwony – wartości odżywcze, kalorie

Barszcz czerwony to zupa z buraków. Największą popularnością cieszy się tradycyjny, domowy barszcz czerwony zabielany z ziemniakami. Jednak na wigilijnym stole najczęściej pojawia się czysty barszcz czerwony z uszkami. Sprawdź, jakie właściwości i wartości odżywcze ma barszcz czerwony, zakwas na barszcz czerwony i ile kalorii (kcal) ma barszcz czerwony.

Barszcz czerwony to zupa sporządzana z buraków ćwikłowych, na soku buraczanym poddanym fermentacji mlekowej (ukwaszonym) lub zagęszczonym soku buraczanym, na wywarze jarskim z dodatkiem dużej ilości przypraw. Największą popularnością cieszy się tradycyjny, domowy barszcz czerwony zabielany z ziemniakami. Jednak na wigilijnym stole najczęściej pojawia się czysty barszcz czerwony z uszkami.

Tradycyjny, domowy barszcz czerwony

Barszcz nieodmiennie kojarzy się z burakami, jednak nie jest barszczem w swoim pierwotnym znaczeniu. Barszcz to określenie na kwaśną zupę przygotowywaną początkowo z rośliny o nazwie barszcz zwyczajny, a później z różnych warzyw (kapusta, szczaw, buraki) kiszonych lub zaprawianych octem.

Barszcz zwyczajny to do dziś bardzo powszechnie rosnąca roślina na terenie całej Europy i Azji, która jednak straciła swoje znaczenie kulinarne. Od niej wywodzi się powiedzenie „Tani jak barszcz". Buraki w XVI wieku również stanowiły element zupy, jednak innej – kwaszeniny, która była przede wszystkim pożywieniem ubogich.

W tym samym czasie co barszcz z barszczu zwyczajnego jedzono buraki pod nazwą „ćwikła". Zanim jednak barszcz zaczęto gotować z buraków, nazwę tę przejęła zupa gotowana na zakwasie z mąki żytniej lub otrąb żytnich, na co potwierdzeniem są przepisy z XVII-wiecznych książek kucharskich. W książce kucharskiej z 1735 roku pojawia się określenie „burakowy barszcz", co wskazuje, że około połowy XVIII wieku zaczęto gotować barszcz z buraków, ale jednocześnie znane są inne barszcze, a najbardziej barszcz biały na mące żytniej.

Pierwsze wzmianki o zupie nazywanej barszczem pojawiają się w zapiskach z XVI wieku. Najbardziej znane dzieło z tego okresu, w którym pada słowo „barszcz" to „Żywot człowieka poczciwego" Mikołaja Reja. Z pewnością jednak jest w nim mowa o zupie z barszczu zwyczajnego (*Heracleum sphondylium*), a nie z buraków (*Beta vulgaris*). W XVI-wiecznym zielniku Szymona Syreńskiego w rozdziale „Barszcz nasz polski" przeczytamy:

„Barszcz nasz znajomy jest każdemu u nas, w Rusi, w Litwie, w Żmudzi, aniżliby się mógł z okolicznościami swymi opisać. Do lekarstwa i stołu użyteczny jest bardzo smaczny. Tak korzeń jako liście. Acz korzeń tylko do lekarstwa użyteczniejszy jest, liście zaś do potraw. Zbierają liście

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista chirurgii ogólnej
lek. med. Maciej Pastuszka
KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
F/0602

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
mgr inż. Ludmiła Podgórska
DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie otyłości
u dzieci i dorosłych,
choroby onkologiczne.
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
Y/0604

w Maju pospolicie. Smaczna i wdzięczna jest polewka barszcz jak go u nas w Rusi i w Litwie czynią. Bądź sam tylko warzony, bądź z kapłonem albo z innymi przyprawami, jako z jajcy, ze śmietaną, z jagły".

Każda gospodyni domowa ma własny przepis na wigilijny barszcz czerwony i w każdym domu ma on nieco inny smak. Jest to barszcz postny, którego nie przygotowuje się na kościach lub wędzonce, a jedynie na warzywach z dodatkiem grzybów bądź ryby.

Barszcz doprawia się solą i cukrem. Nie używa się pieprzu. Obecnie bardzo często barszcz wigilijny to barszcz z torebki lub koncentratu z kartonu. Przygotowanie tradycyjnego polskiego barszczu wymaga nieco zachodu, jednak smak tej polskiej zupy nie ma sobie równych.

W czasopiśmie „Gospodyni Wiejska" z 1877 roku czytamy, że „Nastawia się w rondlu dobrze oczyszczone grzyby, nalewa trochę wodą, wkrawa włoszczyznę jak: cebulę, buraki, dodaje nieco korzeni, soli i dolewa na pełno barszczem burakowym, gotując wszystko razem. Można też dodać parę główek z linów, a kiedy barszcz parę godzin dobrze się odgotuje, odcedza się". W 1913 roku barszcz przygotowywano nieco inaczej: „Nastawić na smak dużo włoszczyzny, dwie pieczone cebule, 5 dkg grzybów suszonych i kilka buraków ćwikłowych. Gdy smak nagotowany, zalać go barszczem, wrzucić poszatkowane drobno buraki, zaprawić rumianą zaprażką z dużej łyżki masła z mąką, zagotować, posolić i dodać cukru do smaku. Do wazy włożyć osobno ugotowane na wodzie uszka z grzybów."

Zakwas buraczany na barszcz

Na początku XX wieku pojawia się określenie „kwas burakowy" lub „barszcz" w znaczeniu zakwasu buraczanego, który barszczowi czerwonemu nadaje wyjątkowy smak. Zakwas buraczany kisi się 5–7 dni.

Według tradycji na wigilijnym stole powinny znaleźć się płody pola, lasu, sadu i wody. Barszcz czerwony z buraków to przedstawiciel płodów pola kojarzony od wieków z rodzimą ziemią.

Zakwas buraczany z książki „Oszczędne konserwowanie jarzyn na zimę" z 1914 roku Elżbiety Kiewnarskiej:

„Chcąc, aby buraki były miękkie a barszcz prędko i dobrze się ukwasił, należy je nastawiać na ostatniej kwadrze. Po oskrobaniu i opłókaniu buraków napełnia się nim i kamienne lub drewniane naczynie, po czym się je nalewa do pełna zwykłą surową wodą. Chcąc aby ukwaśniały prędzej, można je nalać wodą letnią i włożyć parę kawałków czarnego chleba, który po kilku dniach się usuwa. Przycisnąć drewnianym denkiem i kamieniem, aby rosół zawsze przykrywał buraki.

Dokończenie na stronie 28.

opieka.radom.pl
Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego
TEL.: 792 582 725
- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI, CHODZIKI
- KONCENTRATORY TLENU
- MATERACE PRZECIWODLEŻYNOWE

Y/0650

www.opieka.radom.pl
email: info@opieka.radom.pl

Koncentratory tlenu najtaniej w Radomiu miesiąc wynajmu 99 zł

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.

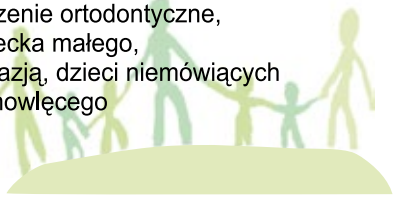
PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:
- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagodzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta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

REHABILITACJA www.zdrowko.com
PORANIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

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

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

www.poradniasluchu.radom.pl

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.

30 LAT TRADYCJI !!!

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.

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

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

Barszcz czerwony – wartości odżywcze, kalorie

Dokończenie ze strony 27.

W miarę brania barszczu na użytek, tyle się dolewa wody, ile się płynu ujęło. Można to powtarzać w ciągu dwóch miesięcy, po czym już wymokłe buraki ani smaku, ani kwasu udzielić rosołowi nie mogą. To też na dwa tygodnie przed tym terminem należy świeżą porcję buraków zakwasić w innym naczyniu. W taki sposób zawsze będziemy mieli świeży barszcz na potrzeby kuchenne. Piszę tu o zakwaszeniu buraków w niedużych garnkach lub faseczkach na potrzeby małego gospodarstwa. Przy większym spożyciu buraków i barszczu nastawia się go w większej beczce i trzyma nie w kuchni lecz w nieprzemarzającej piwnicy".

[...]

Wartości odżywcze, kalorie

Czysty barszcz czerwony jest potrawą bardzo niskokaloryczną. Porcja 200 ml czyli tyle, ile zmieści się w płytkim talerzu, dostarcza:

– 36 kcal
– 0,2 g białka
– 0,2 g tłuszczu
– 8,2 g węglowodanów

Za wartość kaloryczną barszczu podawanego z uszkami odpowiadają właśnie same uszka. Talerz zupy z 10 uszkami z kapustą i grzybami to:

– 230 kcal
– 7,3 g białka
– 1,1 g tłuszczu
– 48,2 g węglowodanów

Barszcz czerwony należy do najbardziej dietetycznych dań na wigilijnym stole. Jest także bardzo zdrowy ze względu na jego główny składnik – buraki.

Buraki zawdzięczają swoją intensywną barwę betainie – związkowi o silnym potencjale antyoksydacyjnym, który pomaga chronić komórki ciała przed uszkodzeniami w wyniku stresu oksydacyjnego, a w konsekwencji przed nowotworami czy demencją.

Buraki są bogatym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego, oraz manganu. Przetwory z buraka, m.in. barszcz, są skuteczne w anemii z niedoboru witaminy B12, nie mają jednak potwierdzonego działania w anemii z niedoboru żelaza.

Innym bardzo ważnym składnikiem buraków są azotany. Związki te są bardzo skuteczne w problemach sercowo-naczyniowych i chorobach układu krążenia. Pomagają obniżać ciśnienie krwi i działają ochronnie na naczynia krwionośne. Zwiększają też przepływ krwi, co ma pozytywny wpływ na spowolnienie postępowania demencji starczej. Badania pokazały, że picie soku z buraka zwiększa dopływ krwi do mózgu i poprawia funkcje poznawcze u osób starszych. Poprawia także dopływ tlenu wraz z krwią do mięśni, przez co zwiększa się wydolność przy długotrwałych ćwiczeniach fizycznych.

Buraki zawierają kwas alfa-liponowy o działaniu przeciwutleniającym, który może obniżać poziom glukozy we krwi i zwiększać wrażliwość insulinową komórek, a przez to zmniejszać ryzyko cukrzycy i poprawiać stan osób chorujących.

Zakwas buraczany stosowany do tradycyjnego barszczu czerwonego jest świetnym probiotykiem. Dostarcza cennych dla zdrowia bakterii fermentacji mlekowej, dzięki czemu wspiera zdrowie jelit oraz funkcjonowanie układu pokarmowego i poprawia odporność.

Źródło: poradnikzdrowie.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

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
chirurgiczne jednego 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

Witamina C – kwas askorbinowy: właściwości i zastosowanie

Dokończenie artykułu z listopadowego 288. nr. Zdrówka.

Ważne
Bierzesz tabletki antykoncepcyjne? Uważaj na witaminę C!

Witamina C przyjmowana w dawce większej niż 1000 mg/dobę, może wchodzić w interakcje z pigułkami antykoncepcyjnymi i zwiększyć stężenie estrogenu we krwi (podobno nawet o 50 proc.), a co za tym idzie – nasilić jego działania niepożądane. Wówczas mogą pojawić się dolegliwości ze strony pęcherzyka żółciowego, infekcje pochwy wywołane drożdżakami, wzdęcia, nudności, wymioty.

Nie wiadomo natomiast, jaki wpływ na estrogeny wywierają mniejsze dawki witaminy C. Zaleca się, aby kobiety stosujące antykoncepcję hormonalną przyjmowały nie więcej niż 1 g kwasu askorbinowego dziennie.

Ponadto przyjmowanie kwasu askorbinowego w dawce większej niż 1000 mg/dobę może wpływać na działanie niepożądane innych leków, np. niektóre antybiotyki, preparaty żelaza, i również zwiększyć ich stężenie, potęgując ich toksyczność.

Witamina C
na sprawne stawy i mocne kości

Witamina C bierze udział w procesie tworzenia kolagenu, który jest składnikiem chrząstek stawowych. W związku z tym kwas askorbinowy odpowiada za elastyczność stawów, a co za tym idzie – zmniejsza ryzyko kontuzji. Jak wynika z badań, w stanach zapalnych w płynie maziowym poziom witaminy C zmniejsza się nawet o 80 proc., dlatego w tym czasie koniecznie trzeba zadbać o uzupełnienie jej niedoborów.

Ponadto witamina C jest niezbędna do formowania i wydzielania osseiny – składnika budulcowego kości. W związku z tym jej niedobór oznacza zbyt małą ilość komórek budulcowych kości lub odwapnienie kości. W celu profilaktyki osteoporozy zaleca się dzienne spożycie 100-500 mg tej witaminy.

Witamina C (kwas askorbinowy) w kosmetykach

Witamina C jest silnym przeciwutleniaczem, który neutralizuje wolne rodniki uszkadzające komórki skóry[2] i odpowiadające za proces jej starzenia się, a także chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieniowania UV.

W związku z tym działa ona przeciwzapalnie i zmniejsza ryzyko powstawania oparzeń słonecznych. Witamina C ma również swój udział w tworzeniu kolagenu, który odpowiada za młody wygląd skóry,

Dokończenie na stronie 30.

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

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA
PRZYJMUJE PRYWATNIE
KOZIENICE,
Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.
ul. Warszawska 13
Rejestracja pacjentów
tel.: 508 713 094
RADOM,
Mój Lekarz Radom,
ul. Skrajna 113
Rejestracja pacjentów
tel.: 694 88 00 44
S/0333

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

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

Witamina C – kwas askorbinowy: właściwości i zastosowanie

Dokończenie ze strony 29.

a którego ilość maleje wraz z wiekiem. Ponadto działa depigmentacyjnie.

Kwas askorbinowy dodawany jest do kosmetyków przeznaczonych dla cery zwiotczałej, z widocznymi zmarszczkami i przebarwieniami, pozbawionej zdrowego kolorytu i młodzieńczego blasku (dotyczy to szczególnie palaczy). Witamina C jest także składnikiem peelingów chemicznych, które m.in. likwidują rozstępy i ujędrnią skórę.

Ważne
Witamina C – lepsze owoce niż suplementy

Jak przekonują amerykańscy naukowcy, którzy wyniki swoich badań opublikowali w czasopiśmie „American Journal of Clinical Nutrition", witamina C w postaci suplementów nie jest w stanie zastąpić swoich naturalnie występujących odpowiedników.

Z eksperymentu, do którego naukowcy wybrali kiwi, wynika, że w tym owocu znajdują się substancje ułatwiające przyswajanie witaminy C.

Zaobserwowano bowiem aż pięciokrotnie większe przyswajanie kwasu askorbinowego z diety w porównaniu z przyjmowaniem czystej witaminy pochodzącej z suplementów. Do tego naturalnie występująca witamina C dłużej utrzymywała się w organizmie.

Witamina C – jak uchronić się przed jej utratą z pożywienia?

Witamina C jest szczególnie wrażliwa na światło, powietrze (podczas suszenia ubywa jej aż w 70-80 proc.) i temperaturę (rozkłada się częściowo w czasie gotowania, pieczenia, smażenia), a przez to bardzo nietrwała. Aby uchronić się przed jej utratą z pożywienia, należy:
– spożywać produkty, które są jej źródłem, w postaci surowej;
– wybierać jak najświeższe owoce i warzywa, ponieważ najwięcej witaminy C znajduje się w nich zaraz po zbiorze; w miarę przechowywania jej zawartość w owocach i warzywach maleje (np. ziemniaki po 3 miesiącach przechowywania zawierają 50 proc. mniej witaminy C);
– używać noży, skrobaczek, tarek i innych przyborów kuchennych, które są wykonane ze stali nierdzewnej; rdzewne żeliwo przyspiesza rozkład witaminy C;
– obierać warzywa i owoce w ostatniej chwili, tuż przed podaniem i nie przetrzymywać w wodzie zbyt długo;
– wykorzystywać płyny, które pozostały po ugotowaniu warzyw i owoców, np. do przyrządzenia sosów;
– owoce i warzywa cienko obierać ze skórki, ponieważ tuż pod nią zawartość witaminy C jest największa;
– wszelkie surówki i sałatki przygotowywać bezpośrednio przed ich podaniem; można także dodać do nich niewielką ilość oliwy z oliwek czy śmietany, które ograniczą kontakt witaminy C z niekorzystnie działającym na nią powietrzem;

Bibliografia:

1. Douglas R.M. i wsp. Vitamin C for preventing and treating the common cold, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17636648
2. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2012
3. Oxalate absorption and endogenous oxalate synthesis from ascorbate in calcium oxalate stone formers and non-stone formers, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15558527
4. Ascorbate increases human oxaluria and kidney stone risk, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15987848
5. High-dose parenteral ascorbate enhanced chemosensitivity of ovarian cancer and reduced toxicity of chemotherapy, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24500406
6. Janda K., Kasprzak M., Wolska J., „Witamina C – budowa, właściwości, funkcje i występowanie, Pomeranian Journal of Life Sciences" 2015

Autor: Monika Majewska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

BŁOGOSŁAWIONYCH ŚWIĄT!

„A SŁOWO CIAŁEM SIĘ STAŁO..."

Z okazji
świąt Bożego Narodzenia
wszystkim Pracownikom
placówek zdrowia
składamy najserdeczniejsze życzenia wielu Bożych łask w pracy zawodowej i życiu rodzinnym.

Księża Kapelani

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

Adwentowy Dzień Skupienia

7 grudnia 2019 r. odbył się Adwentowy Dzień Skupienia Służby Zdrowia. Tematem rekolekcji była Eucharystia. Konferencje wygłosił ks. dr Marek Adamczyk, socjolog, proboszcz parafii św. Jadwigi Królowej w Radomiu.

W swoich rozważaniach ksiądz rekolekcjonista ukazywał głębię tajemnicy Eucharystii i wyjaśniał duchowe znaczenie bogatej symboliki mszy świętej. Mieliśmy okazję zastanowić się, w jaki sposób poprzez Eucharystię Pan Bóg okazuje swoją miłość każdemu z nas. Ksiądz Marek przypomniał nam, że chociaż Eucharystia jest chlebem nadprzyrodzonym, to nie jest tylko chlebem świątecznym, ale powinna być naszym chlebem codziennym. Do dobrego przeżycia mszy świętej potrzebne jest odpowiednie wewnętrzne nastawienie, które wyraża się w tęsknocie za Bogiem i w pragnieniu bycia Jemu wiernym. Świadomość tego, że Pan Jezus

„gorąco pragnie" spotkać się z nami w Eucharystii, powinna ożywiać nasze uczestnictwo we mszy świętej.

Podczas dnia skupienia był czas na osobistą refleksję i adorację Najświętszego Sakramentu oraz spowiedź. Spotkanie zakończyło się mszą świętą i wspólnym posiłkiem.

Dziękujemy lekarzom i pielęgniarkom ze stowarzyszeń katolickich za organizację dnia skupienia. Duszpasterzom akademickim jesteśmy wdzięczni za możliwość goszczenia w ośrodku DA.

Zapraszamy wszystkich na kolejne spotkania formacyjne, które są także okazją do spędzenia czasu w miłej atmosferze.

ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

Najbliższe wydarzenia DSZ

4 stycznia 2020 - spotkanie opłatkowe pracowników służby zdrowia z ks. bp. Henrykiem Tomasikiem.

21 marca 2020 - Wielkopostny Dzień Skupienia Służby Zdrowia.

KAPELAŃSKIE ABC

Sakrament pokuty – cz. 2

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

„Jak ja mogłem coś takiego uczynić? Źle się z tym czuję, proszę księdza, co ja mogę jeszcze zrobić, by ta sytuacja się zmieniła, jak mogę wyrazić swój żal, po tym co się stało?".

Takie pytanie usłyszałem ostatnio od jednego z pacjentów, któremu zaproponowałem skorzystanie z sakramentu pokuty i pojednania.

Na początku trzeba sobie uświadomić, że jednym z warunków dobrego przeżycia sakramentu pokuty, który pomaga nam odzyskać siły duchowe i fizyczne w czasie choroby i cierpienia jest wyrażenie żalu za grzechy. Dokumenty Kościoła mówią, że jest to najważniejszy akt ze strony osoby przystępującej do spowiedzi. Katechizm Kościoła Katolickiego podpowiada, że jest to ból duszy i znienawidzenie popełnionego grzechu z postanowieniem niegrzeszenia w przyszłości (zob. KKK 1451). Jak zatem rozumieć te słowa?

Żal nie wyraża się tylko słowami i nie jest tylko uczuciem wzruszenia połączonym z płaczem i wstydem. Jego istotą jest uświadomienie sobie, że jako grzesznik odszedłem od Boga. Muszę uzmysłowić sobie własną winę oraz postarać się, by nie wracać do grzechów. Takie podejście do żalu jest szansą, by zobaczyć, że jestem otwarty na osobiste nawrócenie. Jego motywem powinna być świadomość, że moje czyny nie były zgodne z tym, czego oczekuje ode mnie Pan Bóg.

Owocne przeżywanie sakramentu pokuty zależy zatem od szczerego żalu za grzechy i wyrażenia wewnętrznej skruchy i nie jest tylko pośpiesznym oraz sentymentalnym wypowiedzeniem słów: „Panie Boże, żałuję, bardzo Cię przepraszam".

Ufam, że pobyt w szpitalu i trudne doświadczenia choroby i cierpienia mogą stać się dobrym momentem do refleksji nad swoim życiem oraz bardziej dojrzałym przeżywaniem sakramentu pokuty i pojednania, zwłaszcza w okresie przygotowań do świąt Bożego Narodzenia. To dobra okazja, by uświadomić sobie znaczenie żalu za grzechy jako ważnego warunku na drodze spotkania z Bożą Miłością.

CDN.

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

APTEKA

Radosław Pawlik
mgr farm.

Radom
ul. **Warszawska 4**

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

A/0131