

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

W najkrótszym miesiącu roku

Ogłoszoną 9 lutego decyzją ministra zdrowia Adama Niedzielskiego i ministra edukacji Przemysław Czarnka od 20 lutego koniec ze zdalną nauką w szkołach. Dla rodziców i nauczycieli to dobra wiadomość. W większości oceniamy nauczanie zdalne jako formę ostateczną, która przysparza wszystkim zainteresowanym dużo kłopotów.

To nie jedyne dobre wieści z frontu walki z pandemią, która powoli się kończy. Przywracanie lekarzy na ich podstawowe miejsca pracy i luzowanie obowiązujących rygorów sanitarnych to kolejne kroki podejmowane przez ministra zdrowia. No cóż, z obecnością wśród nas koronawirusa trzeba się pogodzić, tak jak z towarzyszącymi nam innymi chorobami.

Niestety dociera do nas dużo niepokojących wiadomości dotyczących naszego bezpieczeństwa narodowego. Tym samym coraz częściej tematem

naszych rozmów jest zagrożenie konfliktem zbrojnym na Ukrainie.

Także w sferze naszych finansów póki co optymizmem nie powiewa. Wielką niewiadomą pozostają skutki postępującej inflacji i zmian wdrażanych zgodnie z Polskim Ładem.

Powoli przyzwyczajamy się do życia w niepewności. Czasy względnej stabilności raczej już za nami. Moim zdaniem wzajemna życzliwość jest niezbędnym orężem w walce z przeciwnościami, które musimy pokonywać. Każdy dzień przynosi wiele zmian, także w przyrodzie. Zakwitły już przebiśniegi, co oznacza, że zima chyba powoli się kończy, a zaczyna się kolejna uzupełniająca pora roku – przedwiośnie. Życząc sobie i wszystkim czytelnikom informatora samych dobrych wiadomości ze wszystkich frontów, zapraszam do lektury 315. numeru Zdrówka.

Radom, 14.02.2022 r. ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Jak pandemia wpływa na zdrowie psychiczne dzieci?

Czytaj na stronie 3.

Rozszczep wargi i podniebienia

Czytaj na stronie 6.

Peeling kawitacyjny

Czytaj na stronie 9.

Regularna aktywność może obniżyć ryzyko rozwoju łęku

Czytaj na stronie 12.

Bogactwo natury – ostropest plamisty

Czytaj na stronie 16.

Dlaczego luty w tym roku ma tylko 28 dni?

Czytaj na stronie 18.

Moim zdaniem

Czytaj na stronie 20.

Mity żywieniowe

Czytaj na stronie 22.

Duszpasterstwo Służby Zdrowia

Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

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

AD0272

O/0273

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9⁰⁰-19⁰⁰

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

**USŁYSZ
WYRAŹNIE
20 GŁOSÓW
ŚPIEWAJĄCYCH
STO LAT!**

REJESTRACJA: RADOM,
UL. M.C. SKŁODOWSKIEJ 6/2

48/362-64-39



PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO

Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

M/0473

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

**USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD**

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia – str. 2, 7, 9
Hematologia – str. 22
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 29
Laryngologia – str. 2, 8
Neurologia – str. 13, 19
Okuliśtyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 5, 8, 23
Ortopedia – str. 18, 19
Pediatria – str. 14
Psychiatria – str. 13, 17
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 6

Stomatologia – str. 12, 13
Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 5, 6,
10, 22,
NZOZ, Poradnie – str. 5, 11, 12,
10, 17, 20

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20, 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 12, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 12, 13, 16,
17, 24

RADIOLOGIA – str. 5, 11, 16,
15

ZDROWIE I URODA
– str. 15

MEDYCYNĄ PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

Ośrodki – str. 11
Przychodnie – str. 3, 5, 7, 9, 11,
13, 14, 17, 26

RÓŻNE

Usługi dla podmiotów prowadzą-
cych działalność medyczną – str. 2,
4, 18, 21, 28

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach – str. 27

APTEKI

– str. 14, 28

WETERYNARZ – str. 28

INNE

– str. 4, 15, 23, 28

Od 01.01.2021 r.
Wznawiamy ZAPISY do lekarzy POZ

Realizujemy usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci
(echo serca, holter EKG,
holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
+ USG Doppler naczyń
- **Poradnia preluksacyjna**
(USG bioderek dzieci na NFZ
KRÓTKIE TERMINY)
- i wiele innych specjalizacji.



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
infolinia 790 602 603
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

Z00073

LECZENIE SZPITALNE KRÓTKIE TERMINY!

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia - nowoczesne zabiegi przy użyciu
- lasera holmowego (prostaty i kamicy nerkowej)
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

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

Jak pandemia wpływa na zdrowie psychiczne dzieci?

Utrzymywanie się pandemii czy związanych z nią obostrzeń niewątpliwie wpływa na stan psychiczny populacji ludzkiej. W związku z sytuacją epidemiologiczną jedne grupy doświadczają mniejszych, inne większych trudności. Jej skutki odczuwają również najmłodszy. Jak pandemia COVID-19 wpłynęła na zdrowie psychiczne dzieci? Jak pomóc dzieciom w dobie pandemii?

O tym, że kondycja polskiej psychiatrii dziecięcej jest daleka od ideału, wspomina się od wielu już lat. Podkreślane jest to, że brakuje nie tylko personelu, ale i miejsc, w których potrzebujący młodzi pacjenci mogą otrzymać niezbędną im pomoc. Częstość występowania zaburzeń psychicznych u dzieci wzrastała już od dłuższego czasu. Obecnie jednak mówi się o tym, że problemy natury psychiatrycznej pojawiać się mogą u jeszcze większej niż wcześniej

ilości pociech. Winna takiemu rozwojowi jest utrzymująca się od kilkunastu miesięcy pandemia COVID-19.

COVID-19 a częstość występowania u dzieci zaburzeń psychicznych

Niektórzy dorośli zakładają, że dla dzieci pandemia nie stanowi jakiegoś większego problemu – otóż nic bardziej mylnego. Wbrew wszelkim pozorom najmłodszy często doskonale zdają sobie sprawę z obecnej sytuacji epidemiologicznej. Do tego różne obostrzenia najzwyczajniej w świecie dotyczą również ich.

Dzieci mogą również obawiać się choroby, o której wspomina się, że doprowadza do zgonu wielu osób. Lęki dotyczyć mogą zachorowania ich samych lub kogoś z najbliższych im osób.

Obecnie, w dobie pandemii, zwiększyła się częstość występowania u dzieci przede wszystkim zaburzeń depresyjnych i lękowych. Przyczyn takiej sytuacji jest dużo. Za jedną z głównych można

uznać zdalne nauczanie.

Nauka zdalna i jej negatywny wpływ na psychikę dzieci

Sytuacja epidemiologiczna doprowadzała – a w zasadzie wciąż czasami doprowadza – do konieczności przechodzenia szkół na nauczanie zdalne czy hybrydowe. Choć zapewne istnieją korzyści płynące z kształcenia online, w dużej mierze przeważają jednak wady takiego modelu edukacji.

Rozwój człowieka zaczyna się bezpośrednio po przyjściu na świat i choć najbardziej zauważalne zmiany obserwuje się w pierwszych latach życia dziecka, tak naprawdę ludzie rozwijają różne swoje umiejętności aż do dorosłości.

Jednymi z takich, które ciężko nabyć jedynie we własnym domu, są kompetencje społeczne. Przebywające wśród rówieśników, ale i wśród obcych dorosłych dziecko nabywa rozmaite zdolności, dzięki którym jest ono w stanie później prawidłowo funkcjonować w społeczeństwie. Kształcenie zdalne może więc mieć długoterminowe konsekwencje, pewne jednak jego następstwa widać już teraz.

Dokończenie na str. 4.

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

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

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

Lek. med. **Jolanta Kwiecień**
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog

GABINET KARDIOLOGICZNY

Radom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15³⁰, zapisy od 12⁰⁰

USG serca
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

Z/0102

Jak pandemia wpływa na zdrowie psychiczne dzieci?

Dokończenie ze str. 3.

Dzieciom najzwyczajniej w świecie potrzebny jest kontakt z rówieśnikami. Wtedy, gdy mają one lekcje w trybie zdalnym, spotkania z równolatkami bywają mocno utrudnione, a czasami nawet niemożliwe. Izolacja społeczna jak najbardziej może z kolei stanowić jedną z możliwych przyczyn zaburzeń depresyjnych u najmłodszych.

Warto tutaj od razu wspomnieć, że nauka zdalna dla wielu uczniów bywa źródłem bardzo silnego stresu. Dzieciom trudno bywa znieść konieczność pokazywania swojej twarzy w kamerce. Wielu z nich ciężko również przełamać wstyd i np. nagrać filmiki prezentujące to, jak

wykonują różne ćwiczenia fizyczne, o których przygotowanie poprosił nauczyciel wychowania fizycznego.

Nasilać stres mogą również dość prozaiczne czynniki, takie jak np. niestabilność łącza internetowego. Wbrew pozorom nie wszyscy ludzie w Polsce mają dostęp do perfekcyjnie działających łącz i wielu uczniów zmagają się z zacinającymi się platformami edukacyjnymi czy zerwaniem dostępu do Internetu w trakcie pisania jakiegoś sprawdzianu.

Długotrwały stres, jak nietrudno się domyślić, wpływa niekorzystnie na ludzką psychikę i ostatecznie może on prowadzić do rozwoju różnych zaburzeń psychicznych.

Środowisko domowe – częsta przyczyna zaburzeń psychicznych u dzieci

Konieczność nauki zdalnej związana jest z przebywaniem zasadniczo przez cały czas w domu i to również może odpowiadać za to, że obecnie problemy dotyczące zdrowia psychicznego spotykane są u najmłodszych częściej. Wydawać się to może dość zaskakujące, w praktyce jednak trzeba tutaj zaznaczyć, że wielokrotnie to właśnie trudna sytuacja rodzinna odpowiedzialna jest za to, że dziecko zmagają się z jakimiś zaburzeniami psychicznymi.

Przemoc w rodzinach występowała od zawsze, obecnie jednak może ona mieć miejsce częściej ze względu na to, że rodziny (szczególnie wtedy, gdy rodzice również pracują zdalnie) spędzać mogą ze sobą zasadniczo cały czas. Do tego należy wspomnieć o tym, że wtedy, kiedy dzieci uczęszczają do szkoły, różne osoby – ich rówieśnicy, nauczyciele czy szkolni psychologowie – są w stanie zauważyć pewne problemy i zwyczajnie zareagować.

Wtedy, kiedy dziecko jest zamknięte w czterech ścianach i pedagogów spotyka wyłącznie w świecie wirtualnym, możliwość zaobserwowania

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

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,

www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"Ż A K"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Gisierska 4

tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:

- lekarze interniści,
 - lekarze medycyny pracy
- Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
-- Kolposkop -- Ktę -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:

- wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
- kierowców - wszystkie kategorie
- prawa jazdy
- laboratoryjne

Przychodnia czynna:
codziennie 8.00-18.00



C/0417



FIZJOTERAPIA DOMOWA



PAKIEŃ REHABILITACYJNY
DLA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
POSIADAJĄCYCH ORZECZENIE O ZNAČNYM
STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI
ORAZ OSÓB BEZ ORZECZENIA

**ZAPEWNIAMY PROFESJONALNĄ
REHABILITACJĘ W WARUNKACH DOMOWYCH
DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI NARZĄDU RUCHU**

WIZYTA FIZJOTERAPEUTYCZNA OBEJMUJE:

- **ĆWICZENIA INDYWIDUALNE Z PACJENTEM**
- **ĆWICZENIA NEUROFIZJOLOGICZNE**
- **EDUKACJĘ PACJENTA**
- **MASAŻ LECZNICZY**
- **ELEKTROTERAPIĘ**
- **LASEROTERAPIĘ**

ul. 25 -Czerwca 81 gabinet 8
 Radom

Rejestracja telefoniczna: 609 410 935

Infolinia: 661 347 630 w godz. 8-16

ewentualnego problemu staje się znacznie mniejsza.

Ostatecznie części zaburzeń psychicznych można by zapobiec wtedy, gdyby odpowiednio wcześniej zareagowano na pierwsze ich przejawy czy czynniki, które mogą sprzyjać ich wystąpieniu – brak interwencji to kolejna przyczyna tego, że obecnie zaburzenia psychiczne u dzieci spotykane są częściej niż wcześniej.

Jak pomóc dzieciom z zaburzeniami psychicznymi?

Pierwszym krokiem do tego, aby pomóc dziecku z zaburzeniami psychicznymi, jest zaobserwowanie, że dzieje się z nim coś złego.

Rodzicom czy nauczycielom nie wolno bagatelizować potencjalnych przejawów depresji czy zaburzeń lękowych, takich jak np. obniżenie nastroju, wycofanie z kontaktów międzyludzkich czy znaczne zmniejszenie zainteresowania rzeczami, które wcześniej stanowiły pasję młodego człowieka.

Z dziećmi należy rozmawiać. Cenne dla nich jest choćby to, że rodzic w ogóle zauważył ich problem. Zauważając jakiegokolwiek niepokojące zachowania, należy jak najszybciej poszukiwać pomocy. W Polsce, nawet w ramach prywatnej

opieki medycznej, znalezienie psychologa czy psychiatry dziecięcego zajmuje czas, dlatego też trzeba szukać pomocy od razu.

W przypadku wielu dziecięcych zaburzeń psychicznych wczesna interwencja daje szansę na to, że całe leczenie będzie trwało krócej, dodatkowo może ona zapobiegać najpoważniejszym następstwom zaburzeń psychicznych u dzieci, takich jak próby samobójcze czy popełnienie przez dziecko samobójstwa.

Autor: lek. Tomasz Nęcki
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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



Elżbieta Stachura
Radom, ul. Chrobrego 54, **LOKAL 6**
tel.: 48 364 04 53, 608 806 402
e-mail: e.stachura@vp.pl, www.nzoz-chrobrego.pl
f NZOZ Chrobrego Elżbieta Stachura

**Pielęgniarska Opieka Długoterminowa Domowa (NFZ)
HOSPICJUM DOMOWE (NFZ)**

GABINET REHABILITACJI LECZNICZEJ

FIZYKOTERAPIA

- prądy
- ultradźwięki
- laser
- krioterapia
- lampa sollux
- lampa BIOPTON
- **HYDROTHERAPIA**
- wirówka kończyn górnych i dolnych

MASAŻ

- klasyczny
- limfatyczny
- relaksacyjny

KINEZYTERAPIA

- indywidualna praca z pacjentem
- ćwiczenia bierne, czynne, w odciążeniu i inne

REHABILITACJA Z DOJAZDEM DO PACJENTA

**WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU
MEDYCZNEGO
I REHABILITACYJNEGO**

R/0182

Rozszczep wargi i podniebienia – przyczyny i leczenie

Rozszczep wargi i podniebienia to częsta wrodzona wada rozwojowa, która może doprowadzić do wielu zaburzeń, m.in. niedosłuchu, zaburzeń układu kostnego i mięśniowego części twarzowej czaszki, a nawet zaburzeń rozwoju emocjonalnego. Na szczęście rozwiązaniem tym problemów jest operacja. Jakie są przyczyny rozszczepu wargi i podniebienia? Jak przebiega leczenie? Na czym polega zabieg?

Rozszczep wargi i podniebienia to wrodzona wada rozwojowa, która spowodowana jest nieprawidłowym zespoleniem lub brakiem połączenia między częściami formującymi wargę (rozszczep wargi – tzw. zajęcza wargę) lub podniebienia (rozszczep podniebienia – tzw. wilcza paszcza).

Do powstania rozszczepu wargi dochodzi w trakcie rozwoju płodowego – między 4. a 7. tygodniem ciąży, a do rozszczepu podniebienia między 5. a 12. tygodniem ciąży.

Rodzaje rozszczepów

- rozszczep wargi
- Rozszczep może obejmować jedną

stronę (jednostronny) i być częściowy (wówczas powstaje mała przerwa w ciągłości wargi) lub całkowity (wówczas szczelina rozciąga się od wargi do nosa). Może również objąć obie strony wargi (rozszczep obustronny).

- rozszczep podniebienia

Wyróżnia się rozszczep kompletny, gdy rozdzielone są podniebienie miękkie i twarde, a nawet wyrostek zębodołowy szczęki, i rozszczep niekompletny, gdy przerwa powstaje tylko w sklepieniu jamy ustnej (rozszczep podniebienia miękkiego).

- rozszczep wargi i podniebienia

Obejmuje jedną (jednostronny) lub obie strony (obustronny) wargi, podstawy nosa, dziąsła oraz podniebienia.

Przyczyny i czynniki ryzyka

Nie ma jednej, konkretnej przyczyny rozszczepu wargi i podniebienia. Przypuszcza się, że do rozwoju wady przyczyniają się czynniki genetyczne (może być dziedziczna) i środowiskowe.

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez naukowców z Danii, dziedziczne tło rozszczepu występowało w 20-30 proc. przypadków badanych przez nich rodzin.

Nie wiadomo jednak w jaki sposób dziedziczny się cechą rozszczepu. Prawdopodobnie cecha ta ujawnia się wtedy, gdy odziedziczona jest skłonność do

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 białobrzskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

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



DOM OPIEKI
POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 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.

ORTO-LIVE
— JANIK —

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

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 włókienienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowatego układowego

Leczenie zapaleń naczyń

Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl



Radom ul. Konrada Vietha 23
Najnowsza technologia
w diagnostyce i wspomaganiu
leczenia XXI wieku

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

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

Zapisy na badanie pod numerem telefonu
506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural



L/0553

Kompleksowe badanie **REZONANSEM MAGNETYCZNYM** na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



**POSIADAMY KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**Wykonywanie badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
pakietów**

LUXMED, PZU, ENELMED

Małgorzata i Henryk Gruszka

ul. Andrzeja Struga 60,

26-600 Radom

www.pracowniartg.eu

tel. 48 362 14 76, kom. 506 349 338

**NOWA PLACÓWKA,
Radom, ul. Okulickiego 76, tel. 797 281 549**

jej wystąpienia, a dodatkowo na płód oddziałują szkodliwe czynniki środowiskowe:

- niedobór witamin (m.in. kwasu foliowego) w diecie ciężarnej lub ich przedawkowanie (dotyczy to zwłaszcza witaminy A);
- sięganie po używki w czasie ciąży (alkohol, nikotyna, narkotyki);
- promieniowanie jonizujące;
- przechodzenie chorób wirusowych lub bakteryjnych we wczesnym etapie ciąży (4-12 tygodni), np. różyczki;
- choroby ciężarnej, m.in. cukrzyca, niewydolność krążenia, niewydolność nerek;
- przyjmowanie niektórych leków w czasie ciąży;
- niedobór tlenu podczas rozwoju płodowego.

Czasami rozszczepy występują w zespołowych wadach genetycznych, np. w zespole Patau, zespole Edwardsa

czy też zespole Cri-du-chat.

Leczenie

Rozszczep wargi i podniebienia jest wadą złożoną, dlatego jej leczenie jest wieloetapowe (zwykle trwa kilka lat) i wymaga udziału wielu specjalistów.

Najwcześniej może być operowany rozszczep wargi, bo już od 3. miesiąca życia niemowlęcia. W czasie zabiegu skóra wargi zostaje zszyta. Może też być poprawiony kształt nosa dziecka.

W przypadku rozszczepu podniebienia zabieg można wykonać już od 4. miesiąca życia, jednak zwykle czeka się, aż dziecko ukończy rok, dwa lata, gdy szczęka górna osiąga prawidłowy wzrost. Jeżeli uszkodzenie jest znaczne, zabieg może zostać odłożony do czasu, gdy dziecko będzie miało 5 lat.

Jednak zwykle przeprowadza się go zanim dziecko nauczy się mówić.

Dokończenie na str. 8.

CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**
Specjalista Ginekolog - Położnik

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102



**Radomskie
Centrum
Medyczne**

**ul. Waryńskiego 9A
26-610 Radom**

www.cmradom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI:

dermatolog, ginekolog-położnik,
alergolog, pulmonolog, endokrynolog,
kardiolog, ortopeda, chirurg-onkolog,
radiolog, neurolog, kosmetolog,
pediatra, radiolog, internista, urolog,

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

USG 3D/4D
USG-prześciemiaczkowe
USG Doppler
USG położnicze i prenatalne

Informujemy, że Radomskie Centrum Medyczne ściśle współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76. Pacjenci z Radomskiego Centrum Medycznego mogą korzystać z badań diagnostycznych wykonywanych w RCO zarówno refundowanych jak i komercyjnych.

Godziny otwarcia PN-PT.: 9⁰⁰-20⁰⁰ Sobota: 9⁰⁰-14⁰⁰

Zapisy telefoniczne: **604 792 766**
e-mail: rejestracja@cmradom.pl

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

Pracownia Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

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

ORTO-LIVE
— JANIK —

specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. **Sylwia Fołtyn**

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Rozszczep wargi i podniebienia – przyczyny i leczenie

Dokończenie ze str. 7.

Operacja rozszczepu podniebienia polega na wykonaniu nacięcia w tkance śluzowej podniebienia, by móc przyciągnąć do siebie brzozy rozszczepu i je zszyć. Jednak powikłaniem po zabiegu może być niepełny rozwój podniebienia i szczęki górnej.

Do czasu wykonania pierwszej operacji dziecko karmione jest przez sondę, a następnie przez butelkę z indywidualnie dobranym smoczkiem. Czasami konieczne jest założenie specjalnej wkładki imitującej podniebienie (tzw. płytka podniebienna), by ułatwić karmienie.

Po pierwszym zabiegu zwykle konieczne są inne, których celem jest dalsza rekonstrukcja tkanek w miejscu rozszczepu. Wówczas dziecko zwykle wymaga pomocy:

- chirurga plastycznego lub chirurga twarzowo-szczękowego, który wykona korekcję chirurgiczną twarzy;
- audiologa, gdyż może cierpieć na pewien stopień niedosłuchu;
- stomatologa i ortodonta, gdyż rozszczep zwykle doprowadza do wad zgryzu oraz wad szczękowo-twarzowych. Na przykład kiedy rozszczep podniebienia zostaje naprawiony, górna szczęka oraz łuk zębów mogą stać się zbyt wąskie. Niektóre z górnych zębów mogą ustawiać się za zębami dolnymi – nazywa się to „zgryz krzyżowy”;
- logopedy i foniatry, aby dziecko nauczyło się poprawnie mówić. Dzieciom z rozszczepem podniebienia trudno jest wymawiać poprawnie spółgłoski, ponadto ich mowa może mieć



charakter nosowy. Terapia może okazać się konieczna także po operacji rozszczepu;

- psychologa.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PROKTOLOGIA
CHIRURGIA
ZBIGNIEW KOTUR
specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, proktolog

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

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

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus
www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

CHIRURGIA ESTETYCZNA
Radom, ul. Tęczowa 39
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
tel.: **722 341 247**

MOBILNA POŁOŻNA Jolanta Sieczkowska

- Przygotowanie do porodu i opieka przed i okołoporodowa w domu u pacjentki
- Szkoła rodzenia z gimnastyką włącznie
- Zdejmowanie szwów z krocza
- Doradztwo laktacyjne
- Opieka nad noworodkiem i matką
- Ćwiczenia mięśni dna miednicy u kobiet z problemami nietrzymania moczu

tel. 609 031 331

G/0526

Ginekolog - położnik Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
kierownik 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 15.00
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

Peeling kawitacyjny

Peeling kawitacyjny, często zwany w skrócie kawitacją, to zabieg oczyszczający skórę wykonywany w salonie kosmetycznym. Peeling kawitacyjny złuszcza skórę i wchodzi głębiej niż peelings stosowane w domu, ale działa równie delikatnie. Przeczytaj, jak przebiega peeling kawitacyjny i dowiedz się, jaka jest jego cena.

Peeling kawitacyjny to często wybierany przez kobiety rodzaj zabiegu kosmetycznego. Poznaj jego działanie i efekty, które dzięki niemu uzyskasz.

Na czym polega peeling kawitacyjny?

Podczas wykonywania peelingu kawitacyjnego wykorzystuje się zjawisko kawitacji. Kawitacja zachodzi pod wpływem zmniejszenia ciśnienia. Polega na szybkiej przemianie z fazy ciekłej w fazę gazową.

Właśnie dlatego na początku zabiegu nasza skóra musi być wilgotna. Wtedy w zetknięciu z ultradźwiękami tworzą się mikropęcherzyki, które następnie ulegają rozpadowi. Wynikiem tego jest rozbicie starych komórek rógowej warstwy naskórka.

Kto powinien korzystać z peelingu kawitacyjnego?

Wszystkie typy cery od czasu do czasu wymagają złuszczenia, dlatego peeling kawitacyjny będzie mieć pozytywne działanie dla każdej z nas. Zabieg polecany jest szczególnie osobom walczącym z trądzikiem pospolitym oraz trądzikiem różowatym, zaskórnikami i wągrami – to jeden z niewielu patentów na te czarne kropki.

Peeling kawitacyjny jest też pomocą dla cery mieszanej i cery tłustej, ponieważ zmniejsza wydzielanie sebum i tzw. „świecenie się” twarzy. Skórze suchej i zmęczonej dodaje blasku, a u niektórych osób zredukuję drobne zmarszczki. Regularnie stosowany będzie ratunkiem dla przebarwień.

Peeling kawitacyjny nie musi być stosowany jako zabieg samodzielny.

Kosmetolodzy polecają go również jako formę przygotowania do zabiegów nawilżających i odżywiających, ponieważ przyspiesza wchłanianie składników aktywnych. Jest nieinwazyjny, więc sprawdzi się również u osób z cerą wrażliwą i cerą naczynekową.

Uwaga! Kawitacja powinna być wykonywana od końca września do początku kwietnia, aby nie narażać złuszczonej skóry na działanie silnych promieni słonecznych.

Dokończenie na str. 10.

GABINET LECARSKI 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

EMSELLA - nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu

Bez konieczności zdejmowania odzieży.

GABINET GINEKOLOGICZNY

Radom, ul. Zbrowskiego 66

lek. Barbara Kalbarczyk

☎ 605 608 944

lek. Maria Kowalczevska-Bogucka

☎ 605 589 761

www.ginradom.pl

G/0114

GABINET FIZJOTERAPIIRadom, ul. Wierzbicka 99c
I piętro gabinet 116

- * **Elektroterapia:** TENS, Nemec, DD, Kotz.
- * **Ultradźwięki**
- * **Lampa sollux**
- * **Ćwiczenia w odciążeniu**
- * **Fizjoterapia w domu pacjenta**
- * **Masaż tkanek głębokich**
- * **Taping rehabilitacyjny / sportowy**
- * **IASTM** - narzędziowa regulacja tkanek miękkich

tel.: 785 195 076

R/0286

NZOZ MAR-MED

PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta**BEZPŁATNIE**
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE**
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE**
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

P/0536

**PIO-URO-MED****Piotr Grosiak****Specjalistyczna całodobowa**
Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi

PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH**tel. 693102328**

P/0224

Peeling kawitacyjny

Dokończenie ze str. 9.

Jak przebiega zabieg peelingu kawitacyjnego?

Peeling kawitacyjny trwa od 30 do 60 minut. Różni się początkiem i końcem w zależności od salonu, do jakiego się wybierzemy. Na zabieg najlepiej przyjść bez makijażu. Kosmetyczka oczyści skórę tonikiem lub żelem, dla wzmocnienia efektu może zastosować peeling ziarnisty. Następnie nałoży na skórę serum i rozpocznie zabieg szpatułką produ-

kującą fale ultradźwiękowe. Nie jest to bolesne, ale może łaskotać i drapać.

Wrażenie, które odczuwamy na skórze, przypomina masowanie twarzy wibrującą szczoteczką elektryczną. Pani wykonująca zabieg będzie powoli oczyszczać poszczególne partie skóry. Później skupi się na tych bardziej problematycznych, jak np. nos i broda, aż zrogowaciały naskórek w końcu zostanie usunięty.

Zazwyczaj zabieg kończy się mikro-masażem lub nałożeniem maseczki nawilżającej. Jeszcze dzień po skóra może być zaczerwieniona, dlatego na peeling kawitacyjny najlepiej umówić się kilka dni przed ważnym wyjściem. Do trzech tygodni po zabiegu należy chronić skórę przed działaniem słońca i stosować na dzień kremy z filtrem SPF 20.



Jakie efekty daje peeling kawitacyjny?

– Zabieg usuwa z naskórka martwe komórki, dlatego dokładnie czyści skórę i hamuje rozmnażanie się bakterii. Wibracje usprawniają przepływ krwi i limfy, co zapewnia dotlenienie i pobudzenie odbudowy skóry. Zmiany zauważalne już po pierwszej wizycie to eliminacja wągrów i poprawa gospodarki wodnej skóry. Oprócz tego zabieg jest bardzo relaksujący – zapewnia Aleksandra Frasunkiewicza, kosmetolog w Insty-

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 12lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznychlek. med. **Andrzej Kozera**
specjalista rehabilitacji medycznej,
specjalista chorób wewnętrznych**Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19**

- 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

NFZ
i odpłatnie

R/0397

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

„ZAWSZE PRZY TOBIE” Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie

Hospicjum Domowego dla Dorosłych

BEZPŁATNIE - refundacja NFZna obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.

Pielęgniarska

Opieka Długoterminowa

w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744

Gwarantujemy opiekę lekarza,
pielęgniarki, psychologa,
rehabilitanta, księdza oraz
bezpłatnie sprzęt medyczny.

P/0516

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

3 stycznia 2022 r. Słuchmed zmienił nazwę na Audika.

W naszych gabinetach nic się nie zmieniło – nadal oferujemy indywidualne podejście do każdego pacjenta oraz opiekę najwyższej klasy protetyków słuchu.

„Twój słuch naszą troską” to nasze motto, ponieważ chcemy pomóc jak największej liczbie osób z niedosłuchem powrócić do aktywnego życia.

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
DO NASZEGO GABINETU W RADOMIU**

ul. Andrzeja Struga 53

tel. 789 218 601

- przy bazarku, obok budynku Universal
- oddział został przeniesiony z ul. Mieszka I 1/3

Infolinia: 814 714 004 | www.audika.pl

tucie Zdrowia i Urody YASUMI.

Peeling kawitacyjny jest składową wielu zabiegów na twarz. Dzieje się tak ponieważ doskonale przyspiesza wchłanianie przez skórę substancji zawartych w kosmetykach. Klientki bardzo go lubią za bezinwazyjność i delikatność. Zabieg odbierany jest jako przyjemny, a jego efekty można zauważyć niemal natychmiast. Peeling kawitacyjny to dziś podstawa w usługach kosmetycznych.

Ile kosztuje peeling kawitacyjny?

Cena jednorazowego zabiegu na twarz to 40-100 zł. Wersja rozszerzona uwzględniająca inne partie ciała lub dodatki będzie kosztować od 100 zł do 200 zł.

Jak często powtarzać peeling kawitacyjny?

Dla osób z cerą normalną, szczególnie tych dopiero zaczynających swoją przygodę z zabiegami, peeling może

być zrobiony w ramach jednorazowej wizyty w celu odświeżenia skóry jesienią. Osoby z cerą problematyczną, aby uzyskać trwały efekt, powinny wykonać od 3 do 6 zabiegów w odstępach tygodniowych, dwutygodniowych lub miesięcznych.

Przeciwwskazania do peelingu kawitacyjnego

Przeciwwskazaniem do wykonania peelingu kawitacyjnego jest:

- ciąża,
- osteoporoza,
- padaczka,
- choroby tarczycy,
- niewydolność krążenia,
- zakażenia skóry,
- metalowe implanty,
- rozrusznik serca,
- nowotwór.

Autorka: Katarzyna Zielińska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

RODZINA

Mażeńskie *communio personarum* jako szczególna relacja mężczyzny i kobiety

Cześć 2. artykułu z 314. nr. Zdrówka.



Dzień ślubu rozpoczyna więc nieustanne wzywanie pomocy Bożej i wstawiennictwa wszystkich świętych, aby dwoje ochrzczonych tworzyło wspólnotę opartą na jedności duchowej i religijnej. Już nie osobno, ale razem w komunii osób szukamy pomocy u Boga, żyjemy wiarą i wspólnie praktykujemy naszą religię. W sakramentalnym małżeństwie możemy pełnymi garściami czerpać ze źródła miłości, którym jest Bóg. My jesteśmy tylko dawkami i odbiorcami miłości. Aby nasza miłość się nie wyczerpała, musimy ciągle być zakorzenieni w Miłości Boga. Wtedy jest szansa i duże prawdopodobieństwo na stworzenie prawdziwej jedności dwojga osób.

Mieczysław Guzewicz podaje przykłady takich praktyk. Wskazuje na modlitwę małżeńską, wspólny udział w Eucharystii, noszenie obrączek, świętowanie rocznic ślubu, nieustanną modlitwę za współmałżonka, czy wspólny udział w rekolekcjach.

Człowiek jako najdoskonalsze stworzenie Boga na ziemi jest istotą cielesno-duchową. Jest osobą z ciałem i nieśmiertelną duszą. *Communio personarum*, czyli komunია osób, też obejmuje obie te sfery. I ciało, i duszę. W równym stopniu obie są ważne. Szczególnie w małżeństwie, gdzie cielesność odgrywa niezwykle istotną rolę. Bez właściwie pojętej i praktykowanej cielesności małżeńskiej nie może zaistnieć komunია osób.

W małżeństwie najpełniejszym wyrazem jedności cielesnej jest seksualny akt małżeński. Ma on służyć dwóm celom: wyrażaniu miłości i przekazywaniu życia. Tylko tak pojęte zbliżenie żony i męża służy budowaniu komunii osób. Małżonkowie w równym stopniu są odpowiedzialni za powodzenie i niepowodzenie w tej dziedzinie. Potrzebny jest do tego szacunek, liczenie się z pragnieniami i potrzebami współmałżonka. Trzeba mieć świadomość, że bez słusznego powodu nie wolno odmawiać współmałżonkowi współżycia. Wynika to ze ślubu uczciwości.

Aby mogło się to realizować zgodnie z wolą Bożą, należy wypracowywać wraz ze współmałżonkiem cnotę czystości małżeńskiej opartą na okresowej wstrzemięźliwości. Można i trzeba się tego nauczyć, wykorzystując współczesną wiedzę o naturalnych metodach rozpoznawania płodności. W tym wymiarze tylko tą drogą można dojść do prawdziwej harmonii ducha i ciała oraz budować prawdziwą komunię osób, czyli *communio personarum*.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej
www.dr.radom.opoka.org.pl

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a
tel. **48 366 76 17**

Czynne od poniedziałku do piątku 16.00 - 21.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

ortodonta

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

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

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

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

605 384 773
48 363 53 66

J/0295

Regularna aktywność może obniżyć ryzyko rozwoju lęku o prawie 60%

Wyniki badania opublikowanego na łamach Frontiers sugerują, że osoby, które regularnie ćwiczą, są o prawie 60% mniej narażone na ryzyko rozwoju lęku. W sytuacjach, gdy odczuwamy spadki nastroju, często szukamy w Internecie szybkich sposobów na poprawę humoru. Najczęstsze wyniki wyszukiwania obejmują m.in. aktywność fizyczną.

Jedną z najczęstszych sugestii przedstawianych jako krok w kierunku osiągnięcia dobrego samopoczucia i zapobiegania przyszłym problemom jest wykonywanie ćwiczeń fizycznych, niezależnie od tego, czy jest to spacer, czy gra zespołowa.

Szacuje się, że zaburzenia lękowe, które zwykle rozwijają się we wczesnym okresie życia danej osoby, dotyczą oko-

ło 10% światowej populacji i występują dwukrotnie częściej u kobiet niż u mężczyzn. Choć wiadomo już na pewno, że aktywność fizyczna to obiecująca strategia leczenia lęku, niewiele wiadomo na temat wpływu intensywności ćwiczeń i poziomu sprawności fizycznej na ryzyko rozwoju zaburzeń lękowych.



Opublikowane przez naukowców ze Szwecji badanie we Frontiers in Psychiatry wykazało, że osoby, które brały udział w największym na świecie długodystansowym wyścigu narciarstwa biegowego (Vasaloppet) w latach 1989-2010 były znacznie mniej narażone na ryzyko rozwoju lęku w porównaniu z osobami nie jeżdżącymi na nartach w tym samym okresie.

Badanie opiera się na danych pochodzących od prawie 400 000 osób w jednym z największych w historii badań epidemiologicznych obejmujących całą populację obu płci.

Zaskakujące odkrycie wśród narciarek

– Odkryliśmy, że grupa prowadząca bardziej aktywny styl życia miała prawie o 60% mniejsze ryzyko rozwoju zaburzeń

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

LUXDENT Gabinet Stomatologiczny **Dariusz Szydło**

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

J/0543



STOMATOLOGIA
— PERFECT DENTAL —

Radom,
ul. Zbrowskiego 114/ lok 2

lek. dent. **Radosław Marciniak**

tel: **790341338**

www.perfect-dental.pl

J/0683



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

- 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



J/0551



**STOMATOLOGIA
MEDIDENT**

lek.dent. **Kamil Iwanowski**
 • Stomatologia zachowawcza
 • Endodoncja
 • Mikroskopia stomatologiczna
 • Protetyka
 • Chirurgia stomatologiczna
 • Stomatologia dziecięca
 • Stomatologia estetyczna
 • Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
tel. 572 972 606

Poniedziałek - czwartek 14⁰⁰ - 19⁰⁰,
piątek 9⁰⁰ - 13⁰⁰, sobota 9⁰⁰ - 13⁰⁰

www.medident.radom.pl

J/0664

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pekala**
Radom, ul. Zielona 23
 (w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. 48 33 12 012
606 712 214

J/0254

J/0294

Zapraszamy
pon-pt. 8.00 - 19.00
sobota 9.00-13.00

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22

RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe
i ceramiczne

infolinia 794 101 801



lękowych w okresie obserwacji trwającym do 21 lat – powiedziała pierwsza autorka artykułu, Martine Svensson i jej kolega i główny badacz, Tomas Deierborg z Department of Experimental Medical Science w Szwecji.

Związek między aktywnym fizycznym stylem życia a niższym ryzykiem rozwoju lęku zaobserwowano zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Autorzy badania zaobserwowali jednak zauważalną różnicę w poziomie wydolności wysiłkowej i ryzyka wystąpienia lęku między mężczyznami a kobietami.

Podczas gdy wydolność fizyczna narciarzy płci męskiej nie wydawała się wpływać na ryzyko wystąpienia lęku, grupa narciarek o najwyższych wynikach miała prawie dwukrotnie większe ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych w porównaniu z grupą, która była aktywna fizycznie na niższym poziomie wydajności.

„Co ważne, całkowite ryzyko wystąpienia lęku wśród kobiet osiągających dobre wyniki było nadal niższe w porównaniu z bardziej nieaktywnymi fizycznie kobietami w populacji ogólnej”.

Według naukowców odkrycia te obejmują stosunkowo niezbadany obszar badań naukowych, ponieważ większość wcześniejszych badań koncentrowała się na depresji lub chorobach

Dokończenie na str. 15.

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15 w Radomiu,
ul. Skrajna 113 (Mój Lekarz Radom)

Rejestracja pacjentów: tel.: 694 88 00 44

Gabinet Neurologiczny

MAŁGORZATA ZIÓŁEK

lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00
Radom, ul. KellesKrauz 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

Dr n.med. **ANDRZEJ BORYSOWICZ**
SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

☎ 792 177 877

N/0459



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

Radom, ul Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

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

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA

ZDROWIE

NEUROLOGIA

PSYCHIATRIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

apteka odzienna

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

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

Regularna aktywność może obniżyć ryzyko rozwoju lęku o prawie 60%

Dokończenie ze str. 13.

psychicznych, a nie na zdiagnozowanych zaburzeniach lękowych. Co więcej, niektóre z największych badań dotyczących tego tematu obejmowały tylko mężczyzn, miały znacznie mniejszą wielkość próby i albo miały ograniczone dane, albo nie zawierały żadnych danych kontrolnych, aby śledzić długoterminowy wpływ aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne.

Krok do kolejnych badań

Zaskakujące odkrycie związku między sprawnością fizyczną a ryzykiem zaburzeń lękowych u kobiet również podkreśla naukowe znaczenie tych wyników dla dalszych badań.

„Na zachowania związane z ćwiczeniami i objawy lękowe może mieć wpływ genetyka, a także czynniki psychologiczne i cechy osobowości, czynniki zakłócające, których nie można było zbadać w naszej kohorcie. Potrzebne są badania weryfikujące czynniki napędzające te różnice między mężczyznami i kobietami, jeśli chodzi o zachowania podczas ćwiczeń i ich wpływ na rozwój lęku”.

Badacze dodali także, że randomizowane badania interwencyjne, a także długoterminowe obiektywne pomiary aktywności fizycznej w badaniach perspektywnych są również potrzebne do oceny ważności i przyczynowości zgłoszonego przez nich związku. Ale czy to oznacza, że szczególnie jazda na nartach może odgrywać ważną rolę w powstrzymaniu rozwoju zaburzeń lękowych, w przeciwieństwie do jakiegokolwiek innej formy ćwiczeń? Svensson i Deierborg zaznaczyli, że poprzednie badania wykazały korzyści z dbania o kondycję dla naszego zdrowia psychicznego.



„Badania skupiające się na określonych dyscyplinach sportowych mogą znaleźć nieco inne wyniki i wielkości skojarzeń, ale najprawdopodobniej wynika to z innych ważnych czynników, które wpływają na zdrowie psychiczne i których nie można łatwo kontrolować w analizie badań”.

Autorka: Marcelina Dzieciołowska
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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/lecnicze

ul. Mazowieckiego 7G/Radom
tel. 666-102-516

AB/0376



PODOLOG RADOM

tel. 608 668 330

ul. Główna 11 lok. 16, Radom

www.podolog.radom.pl fb.com/podolog.radom



Gabinet zapewnia kompleksową, interdyscyplinarną terapię i pielęgnację stóp:

- **podologia pielęgnacyjna:** pedicure seniora, usuwanie odcisków, modzelei, oczyszczanie paznokci zmienionych chorobowo, klamry ortonyksyjne, rekonstrukcja paznokcia;
- **profilaktyka stopy cukrzycowej:** pełna pielęgnacja stóp cukrzyka, prawidłowe opracowywanie paznokci i skóry stóp bez ryzyka powikłań;
- **fizjoterapia:** pełna diagnostyka ortopodologiczna, indywidualne wkładki dynamiczne, gimnastyka korekcyjna;
- **pobieranie materiału** do badań mykologicznych (grzybica) i mikrobiologicznych (rany, zakażenia bakteryjne);
- **zabiegi podochirurgiczne:** chirurgiczne usuwanie zmian patologicznych aparatu paznokciowego, plastyka wałków paznokciowych przy wrastaniu paznokci, plastyka opuszka przy przeroście paliczka hamującym wzrost płytki.



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń (odcisków, nagniotków, modzelei)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

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

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

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 oczodołach
- 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



O/0658

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

Bogactwo natury – ostropest plamisty

Ostropest plamisty (łac. *Silybum marianum*) to roślina, która chroni wątrobę przed szkodliwym działaniem alkoholu i łagodzi stany zapalne na tle cukrzycowym. Jest stosowana także w leczeniu WZW typu A, B i C czy choroby alkoholowej. Mogą po nią sięgnąć także kobiety zmagające się z endometriozą i przedłużonym miesiączkowaniem. Jakie jeszcze właściwości lecznicze ma ostropest plamisty?

Ostropest plamisty (nazwy zwyczajowe: „święty oset”, „oset św. Marii” lub „mleczny oset”) to roślina z rodziny astrowatych, którą ceni się szczególnie za działanie antyhepatotoksyczne. Ostropest zapobiega bowiem uszkodzeniom komórek wątroby, nie dopuszczając do łączenia się toksyn z ich powierzchnią. Ponadto wykazuje działanie cytoprotekcyjne, tzn. łagodzi stres oksydacyjny (przyspiesza równowagę wewnętrzną organizmu i zapobiega nadmiernemu namnażaniu się wolnych rodników), a także antykanцерогенne.

Właściwości

Ostropest plamisty swoje właściwości lecznicze zawdzięcza silymarynie. Jest to kompleks flawonolignanów pochodzenia roślinnego, pozyskiwany z owoców ostropestu. Sylimaryna stabilizuje błony komórkowe hepatocytów wątrobowych, przez co chroni wątrobę przed działaniem związków toksycznych i pobudza jej zdolności regeneracyjne.

Ostropest wspiera pracę wątroby Wykazuje działanie detoksykujące

Ostropest plamisty jest stosowany po toksyczno-metabolicznych uszkodzeniach wątroby spowodowanych licznymi czynnikami toksycznymi. Chroni miąższ wątroby i nerek przed szkodliwym działaniem trucizn, takich jak mykotoksyna muchomora sromotnikowego, dwusiarczki węgla, pestycydy, alkohol (z tego względu jest stosowany w terapii chorób wątroby wywołanych alkoholizmem), i przyspiesza ich usuwanie z organizmu.

Ponadto obniża stężenie bilirubiny (ciemnopomarańczowego barwnika, który obecny w nadmiarze powoduje żółtaczecę skóry i gałek ocznych) we



krwi oraz normalizuje parametry AST, ALT i GGT (parametry biochemiczne krwi pozwalające na ocenę kondycji wątroby, serca czy mięśni).

Łagodzi także skutki uboczne farmakoterapii: chroni wątrobę przed silnie działającymi lekami, takimi jak cytostatyki, które są stosowane w terapii przeciwnowotworowej, leki przeciwwirusowe w leczeniu AIDS oraz antybiotyki.

Regeneruje wątrobę

Ostropest stymuluje regenerację starych i wytwarzanie nowych komórek wątroby. Zawarta w owocach sylimaryna podnosi poziom glutationu (rodzaj białka) w wątrobie, który będąc silnym przeciwutleniaczem (silniejszym niż witamina C i E), przeciwdziała uszkodzeniu komórek wątroby przez wolne rodniki.

Może uchronić przed rakiem

Ostropest zmniejsza ryzyko pojawienia się raka wątroby, ponieważ hamuje podziały komórek nowotworowych. Ponadto zmniejsza uszkodzenia wątroby, przyspieszając usuwanie substancji toksycznych pochodzących z leków stosowanych w chemioterapii.

Działa przeciwzapalnie

Ostropest hamuje działanie leukotrienów – lipidów związanych z układem immunologicznym, które pełnią funkcję mediatora stanów zapalnych. W ten sposób zapobiega przewlekłemu zapaleniu wątroby, także temu na tle cukrzycy-

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

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

KOMPLEKSOWA OBSŁUGA DUŻYCH I MAŁYCH FIRM

lek. med. Piotr Słyk
specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

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

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

PRZYJMUJE

Centrum Bernardyńska
 - ul. Bernardyńska 3a
tel. 511 511 234, 48 386 95 00
 w poniedziałki i piątki od 8.00

Endomed
 - ul. Kilińskiego 6
tel. 606 169 634, 48 340 02 35
 w środy i czwartki od 15.20

wym oraz będącym skutkiem złej diety. Jest stosowany również w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby typu A, WZW B i WZW C.

Ponadto zapobiega marskości wątroby, stłuszczeniu wątroby, ostremu stłuszczeniu wątroby ciężarnych (czyli ostremu żółtemu zanikowi wątroby), a także obniża stężenie cholesterolu we krwi i hamuje wytrącanie się blaszek miażdżycowych.

Ostropest leczy kamicę żółciową i wspiera pracę żółdka

Ostropest jest stosowany w celu leczenia kamicy żółciowej. Sprawdza się także w profilaktyce zapalenia dróg żółciowych i woreczka żółciowego.

Jest również skuteczny w zwalczaniu dolegliwości żółdkowo-jelitowych:

- niedokwaśności soku żółdkowego,
- braku łaknienia,
- wzdęć,
- zgagi.

Ostropest przy endometriozie i bólach głowy

Ostropest można stosować w celu złagodzenia bólów głowy typu migrenowego oraz objawów choroby lokomocyjnej i morskiej.

Mogą po niego sięgnąć także kobiety cierpiące na endometriozę, ponieważ pomaga wyregulować czas krwawienia menstruacyjnego.

Ponadto ostropest można stosować w celu powstrzymania krwawień z nosa, jelita grubego, żylaków odbytu i niektórych krwawień maciczych.

Jak stosować ostropest plamisty?

Mielony ostropest plamisty można dodać do herbaty (max. 2 łyżeczki dziennie) lub spożyć w postaci naparu sporządzonego z 2 łyżeczek.

Czy brać ostropest przed, czy po posiłku – to nie ma znaczenia. Warto natomiast pamiętać, że działanie ostropestu można zauważyć po około 2 tygodniach. Aby kuracja była skuteczna, powinna być

stosowana przez długi czas (min. miesiąc).

Skutki uboczne

Ostropest jest dostępny w aptekach i sklepach zielarskich w postaci sproszkowanej, drażetek czy jako tabletki z ostropestem.

Według informacji zamieszczonych w ulotce leków zawierających ostropest, w zalecanych dawkach leczniczych nie wykazuje on działania szkodliwego nawet przy długotrwałym stosowaniu. W trakcie przyjmowania preparatu możliwe jest jedynie wystąpienie zaburzeń żółdkowo-jelitowych (sporadycznie obserwowane jest łagodne działanie przeczyszczające).

Przeciwwskazania

Ostropestu plamistego nie należy stosować w celu leczenia ostrych zatruc. Ze względu na brak danych potwierdzających bezpieczeństwo stosowania, nie zaleca się podawania leków na bazie ostropestu dzieciom poniżej 12. roku życia, jak również kobietom w ciąży i w okresie laktacji.

Olej z ostropestu – właściwości

Olej z ostropestu, pozyskiwany z nasion rośliny, spowalnia proces starzenia i leczy stany zapalne skóry, ponieważ zawiera:

- znaczącą ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych, spośród których dominuje kwas linolenowy (ok. 53%); dzięki temu hamuje zmiany skórne związane z tłuszczycą;
- 1% silymaryny, która ochrania błony komórkowe skóry przed wolnymi rodnikami;
- witaminę E, która charakteryzuje się silnym działaniem przeciwutleniającym.

W związku z tym kosmetyki zawierające olej z ostropestu zmniejszają zaczerwienienia, rozjaśniają cerę oraz poprawiają zdolności regeneracyjne skóry.

Autorka: Monika Majewska
 Źródło: poradnikzdrowie.pl

SPECJALISTYCZNA
PORADNIA RODZINNA
„DOMOWE OGNISKO”

ul. Malczewskiego 1 (przy Kurii Diecezji Radomskiej)
26-610 Radom, zapraszamy od pn-pt w godz. 15-19
tel./fax: 48 383 66 52, e-mail: poradnia@radom.opoka.org.pl,
www.dr.radom.opoka.org.pl

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje:

- duszpasterskie,
- małżeńskie i rodzinne,
- psychologiczne,
- prawne,
- pedagogiczne,
- rozpoznawania płodności,
- systemową terapię małżeństw i rodzin.

Poradnia jest otwarta dla wszystkich
 Potrzebujących pomocy zapraszamy w godzinach pracy Poradni bezpośrednio, telefonicznie lub drogą elektroniczną.

Poradnia jest współfinansowana przez Prezydenta Miasta Radomia

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz***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:***poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰*

Centrum Medyczne

MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
*neurolog***604 994 824**

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Dlaczego luty w tym roku ma tylko 28 dni?

Zadecydowały o tym względy astronomiczne, polityczne – i starożytne przesady. Ale w historii kilkakrotnie zdarzyło się, że luty wydłużył się do 30 dni.

Zdążyliśmy się przyzwyczaić, że podczas gdy wszystkie inne miesiące mają 30 lub 31 dni, luty wyłamuje się z tej zasady. Ma nie tylko mniej dni, ale też zmienną ich liczbę: czasem 28, kiedy indziej 29. Jak do tego doszło?

Według popularnej legendy to pierwszy cesarz rzymski Oktawian August ukradł dzień lutemu, aby dodać go do sierpnia, czyli „Augustusa”. Ale to oczywiście tylko mit.

W kalendarzu Rzymian lutego – podobnie jak stycznia – początkowo w ogóle nie było. Starannie liczyli oni dni od równonocy wiosennej rozpoczynającej marzec (Martius) aż do grudnia (December). Taki rok podzielony na dziesięć 30- lub 31-dniowych miesięcy liczył w sumie 304 dni. A potem następował nienazwany i nienumerowany 61-dniowy okres zimowy.

Zmienił to dopiero król Numa Pompiliusz (715–673 p.n.e.). Chciał on, aby kalendarzowy rok odpowiadał dwunastu cyklom księżycowym – czyli około 355 dniom. Dlatego dotychczasowy kalendarz uzupełnił o styczeń (Ianuarius) oraz luty (Februarius).

Rzymianie uważali jednak liczby parzyste za pechowe. Numa odebrał więc wszystkim 30-dniowym miesiącom po jednej dobie. Aby osiągnąć liczbę 355, jeden miesiąc musiał mieć jednak parzystą liczbę dni. I tak powstał 28-dniowy Februarius.

Dlaczego właśnie luty? Według jednych po prostu był ostatni na liście. Może Rzymianie uznali, że jeśli któryś miesiąc musi być pechowy, to lepiej, aby był tym najkrótszym. Februarius był też miesiącem przeznaczonym na obrzędy oczyszczenia nazywane „februa”, które odbywały się przed początkiem nowego roku. I to mogło pomóc w radzeniu sobie z przesadą.

Po reformie Numy mieliśmy do czynienia z następującym kalendarzem:

Martius: 31 dni

Aprilus: 29 dni



Maius: 31 dni

Iunius: 29 dni

Quintilis: 31 dni

Sextilis: 29 dni

September: 29 dni

AG/0041

**ANDRZEJ SAWICKI**
ORTOPEDA**ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ**

- artroskopia kolana
- rekonstrukcja więzadeł krzyżowych
- korekcja palucha koślawego i palców młotkowatych

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

cięż nadgarstka, palec „zatraskujący się”

KRÓTKIE TERMINY

- iniekcje PRP pod USG
- leczenie zmian zwyrodnieniowych i innych schorzeń metodą Orthokine
- badania preluksacyjne
- badania USG

RADOM, ul. KRÓLEWSKA 15 A**Tel.: 888 031 739, 788 597 735**

AG/0092

Hubert Kazubiński
*ortopeda i traumatolog
narządu ruchu*

Przyjmuje:

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

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

AG/0054

**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 788lek.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

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

N/0215

Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

N/0398

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu

prof. nadzw. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

ZAPISY NA WIZYTYĘ ☎ **796 965 050**

Poradnia Specjalistyczna Mój Lekarz, 26-612 Radom, Skrajna 113 -Halinów

October: 31 dni
November: 29 dni
December: 29 dni
Ianuarius: 29 dni
Februarius: 28 dni

Taki 355-dniowy rok szybko zaczął się rozmiągać z porami roku. Dlatego Rzymianie co jakiś czas dodawali trzynasty miesiąc – Mercedonius. Przy czym zaczynał się on nieraz już 24 lutego, co pogłębiało chaos. Tym bardziej że panujący nad czasem kapłani-politycy nadużywali swej władzy. I na przykład wydłużali swoje kadencje, dodając ów trzynasty miesiąc, kiedy było to dla nich wygodne. W rezultacie kalendarzowy grudzień roku 46 p.n.e. wypadł we... wrześniu.

Sprawę uporządkował wreszcie rok później Juliusz Cezar. W ustanowionym przez niego w 45 r. p.n.e. kalendarzu – zwanym juliańskim – standardowy rok liczył 365 dni. A co czwarty, przestępny, o jeden dzień dłuższy. Choć początkowo i tutaj wkradały się pomyłki. Aż do początku naszej ery lata przestępne liczono co trzy lata. Aby osiągnąć swój 365-dniowy cel Juliusz Cezar wydłużył wszystkie miesiące do 30–31 dni. Z wyjątkiem lutego – ten mógł liczyć co najwyżej 29 dni w roku przestępnym.

W historii zdarzało się jednak, że luty miał 30 dni. Gdy w 1712 roku Szwedzi przechodzili na kalendarz gregoriański, dla wypełnienia luki w rachubie czasu podarowali lutemu okrągłe trzydzieści dób. Z kolei w ZSRR w latach 1930–1931 obowiązywał „kalendarz

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12
rejestracja,
tel. 575 149 918

Grójec:
Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Piłsudskiego 61A
rejestracja,
tel. 793 000 831

[N/0544]

rewolucyjny”, w którym wszystkie miesiące liczyły 30 dni. Szybko jednak zrezygnowano z tej rachuby. Mimo licznych prób zmiany sytuacji luty pozostaje więc najkrótszym miesiącem roku. Może więc rzeczywiście ma pecha?

Źródło: www.polityka.pl



Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044 www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. dr hab. n. med. **Igal Mor**

Neurochirurg – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica**

Neurolog – prof. dr hab. n. med. **Adam Kobayashi**

Laryngolog, Otolaryngolog – dr n. med. – **Wojciech Chlebny**

Laryngolog, Internista, Alergolog – dr **Krystyna Budzynowska**

Urolog – dr **Tomasz Kupski**

Kardiolog, Internista – dr **Piotr Panin**

Kardiolog, Internista – dr **Eliza Słodka**

Kardiolog, Internista – dr **Konrad Pajęczkowski**

Chirurg naczyniowy – dr **Grzegorz Noll**

Internista, Alergolog – dr **Jacek Burski**

Psychiatra – dr. **Jan Kopacz**

Neurolog – dr **Tomasz Hernik**

Neurolog – dr **Kinga Eleonora Kądziołka**

Ortopeda – dr **Andrzej Sawicki**

Dermatolog, Lekarz P. Kontakt – dr **Jolanta Ostrowska**

USZKODZENIE MIĘŚNIA SERCOWEGO

W PRZEBIEGU COVID - 19 - ocena echokardiograficzna

KOMPLET DIAGNOSTYCZNY - konsultacja kardiologiczna, internistyczna, hipertensjologiczna /nadciśnienie tętnicze/, Echo Serca, USG - żył, tętnic, aorty, USG Płuc, EKG, pomiar ciśnienia, diagnostyka po-covidowa, omówienie wyników, recepty, zwolnienia, skierowania, inne w zależności stanu z pacjenta.

KONSULTACJE TELEFONICZNE zadzwoń: 694 880 044

BADANIA: USG KARDIO - ECHO SERCA, USG DOPPLER, USG Płuc, EKG, HOLTER EKG, HOLTER CIŚNIENIOWY
KRIOCHIRURGIA – KURZAJKI, WŁÓKNIKI, BRODAWKI

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

730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008

AG/0636

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIA

ZDROWIE

ORTOPEDIA

ADAM KRAJEWSKI

*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

**od pon. do pt.
w godz. 14-17**

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

D/0047

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



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

Moim zdaniem

Nasze życie jest jak rzeka z licznymi dopływami, które w dużej mierze mają wpływ na jej wygląd. Nie wybiera sobie drogi do ujścia, bo ta jest zależna głównie od ukształtowania terenu, przez który przepływa. Źródło, początek jej istnienia, to miejsce, które w znacznej mierze decyduje o jej losach. Zaczynając swój bieg nie zna drogi, którą ma do przebycia, nie wie, jakie przeszkody będzie miała do pokonania, jaki będzie jej nurt i długość. Jedno jest pewne, dotrze do celu, którym jest wszechocian. Każda z rzek jest inna. Każda się zmienia, bo nic nie stoi w miejscu i nie będzie w kolejnej sekundzie takie same. Deszcz, słońce i wiatr. Wiele przeszkód do pokonania: góry, pagórki i łąki, kamienie, piasek, kłody drewna. Do tego dopływy, które potrafią w jednej chwili zmienić jej charakter i wygląd, a także wyznaczyć nową drogę.

„Tu, w tym mieście, w Wadowicach wszystko się zaczęło. I życie się zaczęło, i szkoła się zaczęła, i studia się zaczęły, i teatr się zaczął. I kapłaństwo się zaczęło” – mówił św. Jan Paweł II podczas wizyty w Ojczyźnie w 1999 r. Każdy z nas ma to swoje miejsce, gdzie wszystko się zaczęło.

W poemacie „Tryptyk rzymski” św. Jan Paweł II wskazywał, jak ważne, choć czasem bardzo trudne, jest chodzenie pod prąd i szukanie źródła, gdzie wszystko się zaczyna. Gdzie i kiedy się urodziliśmy, w jakim kraju, w jakiej rodzinie. Nasze źródło, do którego warto wracać. Tam znajdziemy wiele odpowiedzi na nurtujące nas pytania: czemu dzisiaj jesteśmy właśnie tacy i znaleźliśmy się w tym akurat miejscu.

Oczywiście źródło wyznacza zarówno miejsce, jak i czas kiedy startujemy na drogę życia, ale o tym w którym miejscu jesteśmy, decydują głównie otaczający nas ludzie i okoliczności, w których dane nam było przebywać od urodzenia do dnia dzisiejszego. Na nasze poglądy, a także na sferę finansową i rozwoju osobistych talentów, ogromny wpływ ma środowisko,



w którym żyjemy. Niezbywalne prawo wolności wyboru, które ma każdy z nas, w dużej mierze ogranicza nasze otoczenie. Postawy życiowe, potrzeby, poglądy i cele jakie sobie wyznaczamy, są wypadkową z jednej strony naszej wolności wyboru, a z drugiej oddziaływania otaczającej nas rzeczywistości i ludzi, którzy są dla nas autorytetami.

Z perspektywy czasu doceniam starania moich rodziców, aby „lokować” mnie w dobrym towarzystwie. Kierując się intuicją i ja robiłem to samo, wychowując swoich synów. Dzisiaj, kiedy są już dorośli i mają swoje dzieci, wiem, że to było bardzo ważne i dobre zarówno dla mnie, jak i dla nich. Potrzebujemy praw, wartości i wzorców do naśladowania, które uznajemy za własne i dobre, choć na ich kształt mamy niewielki wpływ, gdyż są wyznaczane przez społeczności, w których żyjemy. Warto jednak pamiętać, że nasza wolność wyboru jest bezgraniczna, a jej skutki wyznaczyły miejsce, w którym jesteśmy dzisiaj. Żyjemy w czasach walki o każdego z nas. O nasze głosy, nasze konta (zarówno bankowe, jak i w mediach społecznościowych), o nasz czas. Warto zadbać o siebie, rozejrzeć się wokół i każdego dnia podejmować walkę o swoją wolność wyboru. Nigdy nie jest za późno, co potwierdzają jakże mądre słowa, że „kropla drąży skałę”, a „kto z kim przestaje, takim się staje”.

Zachęcam do rozważenia słów św. Jana Pawła II – „Wczoraj do ciebie nie należy. Jutro niepewne... Tylko dziś jest twoje”.

Gumek

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Rafał Zych

**Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO**



Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl



AP/0643

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

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 Łańczyk

specj. ginekolog-położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

C/0269

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog
dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Marzena Hinz

lek. chorób wewn.

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

Papież jezuita



Papież Franciszek zatwierdził obrzęd liturgiczny ustanowienia katechistów obowiązujący od 1 stycznia br. „Katechista” to nie koniecznie osoba, która uczy religii w szkole, jak to potocznie rozumie większość naszych rodaków żyjących w RP. Posługa ta przeznaczona jest dla tych, którzy uczestniczą w różnych formach apostołatu. Jest ona posługą świeckich, której źródła należy szukać w sakramencie chrztu świętego.

Do właściwego zrozumienia tej posługi trzeba przygotować wszystkich ludzi wierzących, aby nie postrzegali jej jako substytutu kapłana. Na takie rozumienie mogą być np. narażeni wierni na misjach, gdzie prezbiterzy docierają sporadycznie (jak np. w Amazonii, gdzie kapłan dociera niekiedy raz na 3-4 lata).

Posługę katechisty wprowadził papież 10 maja 2021 r. motu proprio „Antiquum ministerium”. Jest ona przeznaczona zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet i jest posługą stałą, którą przyjmuje się tylko raz, choć długość i sposób jej sprawowania powinna być regulowana według wymogów duszpasterskich. Katechiści mają być współodpowiedzialni w Kościele lokalnym za głoszenie i przekaz wiary, pod kierunkiem i we współpracy kapłanów-prezbiterów. Jest to w każdym razie posługa, która wymaga powołania, a zatem i rozeznania ze strony biskupa.

Do tej posługi nie powinni być przeznaczeni ci, którzy np. przygotowują się do diakonatu lub kapłaństwa. Dotyczy to także zakonników i zakonnic, gdyż w charyzmacie ślubów zakonnych mają oni wpisane bycie katechistami.

Zadaniem katechistów ma być współpraca z kapłanami. Przykładem charakterystycznej posługi katechisty może być przewodzenie modlitwie wspólnotowej, a w szczególności niedzielnej liturgii pod nieobecność kapłana czy diakona. Może to być posługa chorem, a także przewodzenie obrzędowi pogrzebowemu czy formacja innych katechistów, koordynacja inicjatyw duszpasterskich, pomoc ubogim, a także – niekiedy – nauczanie religii. Taką posługę już od dawna spełniają „katechiści” na misjach czy nawet w Europie, gdzie niekiedy brakuje kapłanów i parafię prowadzi lider świecki często mający rodzinę i zamieszkujący na plebanii. Taką sytuację spotkałem niejednemu raz w Holandii czy w Niemczech.

Zrozumiałym jest, że katechiści muszą mieć odpowiednie przygotowanie biblijne, teologiczne, duszpasterskie i pedagogiczne, a także powinni odznaczać się ludzką dojrzałością.

Lokalne konferencje episkopatów mają ustalić szczegóły kompetencji katechistów. Zadaniem zaś biskupa miejsca będzie rozważenie umiejętności kandydata i jego powołania do pełnienia posługi we wspólnocie Kościoła. Także do biskupa należy rozważenie co do potrzeby takiej posługi wobec konkretnej wspólnoty w tym względzie.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR



503 849 387

Y/0328

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoślone • 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

Mity żywieniowe

– sprawdź, czy popełniasz te błędy w odżywianiu

Niektóre z mitów żywieniowych wynikają z błędnych naukowych hipotez rozpowszechnionych zanim doczekały się prawdziwego potwierdzenia. Inne są stworzone przez sprzedawców diet i cudownych rozwiązań na problemy z wagą. A jeszcze inne wzięły się nie wiadomo skąd, ale padły na tak podatny grunt, że nikt nie weryfikował ich prawdziwości. Obalamy najczęstsze z nich.

Obecnie istnieje mnóstwo mitów

związanych z odżywianiem i odchudzaniem. Mitów przeczących logice, mitów zakwestionowanych przez naukę, za to nadal rozprzestrzeniających się i powtarzanych przez kolejne pokolenia. Tak, niektóre z żywieniowych mitów są bardzo stare, ale nadal żywe. Czas rozprawić się z największymi mitami świata dietetyki.

Mit nr 1 – od jedzenia po określonej godzinie się tyje

„Proszę nie jeść po 18.” usłyszałam od endokrynologa, który zdiagnozował u mnie niedoczynność tarczycy. Tobie też zdarzyło się to słyszeć od specjalisty, a nie tylko od znajomej w sklepie? Byłam wtedy pod koniec studiów żywieniowych i wiedziałam, że o 18. metabolizm nie wyłącza się jak światło – na pstryknięcie włącznika. Jednak, ile osób o tym nie wie i naprawdę próbuje nie jeść po 18?

Nigdy nie zrozumieć, dlaczego akurat po 18. zużywanie kalorii miałyby zachodzić wyraźnie wolniej niż np. po 20. albo po 16. Podkreślimy dla jasności, tyje się od spożycia nadmiaru kalorii. Na tycie ma wpływ rodzaj żywności, z którego pochodzą kalorie. Na tycie mają wpływ predyspozycje hormonalne i genetyczne. Ale na tycie nie ma wpływu mityczna godzina 18.

Godzina ostatniego posiłku powinna być dopasowana do trybu życia i pór aktywności. Oczywiście dobrze by było, gdyby każdy z nas żył w zgodzie z rytmem dobowym, mógł wstawać o świcie i kłaść się spać po zachodzie słońca, dopasowując pory aktywności i posiłków do dostępności dziennego światła. Współczesny świat tak jednak nie działa.

Pracujemy w różnych godzinach, zimą dzień jest w Polsce bardzo krótki. Dlatego najbardziej racjonalne jest dopasowanie ostatniego posiłku do swojego trybu życia. Kolacja powinna być lekka, nie sprawiać problemów z trawieniem, gdyż do łóżka lepiej się kłaść z pustym żołądkiem. Ale jeśli jesteś „sową”, wieczorem jesteś osobą aktywną i chodzisz spać o 1. w nocy, kolacja o 21. nie sprawi, że przytyjesz.

Mit nr 2 – tłuszcz jest niezdrowy

Dziś już wiadomo, że „teoria tłuszczowa”, według której tłuszcz nasyceny i cholesterol z żywności odpowiadają za choroby serca oraz epidemię otyłości jest nieprawdziwa. Wiadomo, że została oparta na wybiórczych badaniach, które miały ją potwierdzić. Wiadomo, że amerykańska rada naukowa, która opracowała zalecenia żywieniowe redukujące spożycie tłuszczu zwierzęcego i cholesterolu, była dobrana

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 pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

Prosimy przekazać 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIELNYCH RADOMIA.
100% odpisów przeznaczamy
na pomoc i dożywianie.

KRS 0000022836

konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności<http://www.rtd.radom.pl/>

GABINET HEMATOLOGICZNY

Radom, ul. Królowej Jadwigi 13 gab. 29

Jolanta Wójcik

specjalista chorób wew. hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608 490 043

Justyna Górlicka-Szymczyk

specjalista onkologii klinicznej

środa 15.30 - 18.30

tel. 510 241 715

medistar

SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJIREALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ

Radom,

ul. Okulickiego 58/70 lok 2

tel./faks 48 360 83 24

e-mail medistar@medistar.pl

www.medistar.pl

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

lek. med.

Sławomir Wróblewskispecjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewskaspecjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOGlekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15**zapisy od godziny 10****ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI****Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D****Porady chirurgiczne
i onkologiczne**lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg**SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30

czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne

MED Janga

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

ze zwolenników „teorii tłuszczowej”.

Wiadomo, że ograniczenie tłuszczu zwierzęcego w diecie nie zmniejsza ryzyka chorób serca oraz otyłości. Wręcz przeciwnie, może to ryzyko zwiększać, kiedy tłuszcz zastępuje się węglowodanami. Niby wiadomo. Badania naukowe zdyskredytowały całkowicie „teorię tłuszczową”, a jednak oficjalne zalecenia żywieniowe nadal nie mówią wprost o zwiększeniu spożycia tłuszczu na rzecz zmniejszenia spożycia węglowodanów.

Od początku lat 80. XX wieku, czyli od czasu wprowadzenia w Stanach Zjednoczonych zaleceń rekomendujących zmniejszenie spożycia czerwonego mięsa, masła, pełnego mleka, jajek, śmietany, serów i innych źródeł tłuszczu zwierzęcego, epidemia otyłości rozpętała się na dobre.

W 1950 roku 12% Amerykanów było otyłych, w 1980 roku – 15%, a w 2000 roku – 35%. W Wielkiej Brytanii liczba osób otyłych zwiększyła się z 6% społeczeństwa w 1980 roku do blisko 20% w 2000 roku. Przypadek? Obecnie specjaliści twierdzą, że nie. Zamiana jajek na musli a schabu na ryż bardzo mocno się do tego przyczyniła.

A jak to wszystko się zaczęło? Okazuje się, że „teoria tłuszczowa” jest wynikiem dużego ego jednego lekarza. Bardzo ważnego lekarza, Ancela Keysa – odpowiedzialnego za zdrowie prezydenta USA, Dwighta Eisenhowera. Prezydent, po ataku serca

Ciąg dalszy na str. 24.

**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 • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomaganie rozwoju

**- 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**

ORTO-LIVE
— JANIK —mgr inż. **Ludmiła Podgórska**DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.

Zapisy tel. pn-pt w godz. 10 - 17.

602 660 944, 532 004 781**Radom ul. Lekarska 2A**

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

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

LABORATORIUM LAB-MEDIC

mgr Lena Krajewska

Radom,

ul. Żeromskiego 92, lok 1A
tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

pn. - pt. 7.00-18.00,
w soboty 8.00-9.00

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI

ISO 9002

www.lab-medic.pl



L/0046

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

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

F/0331

Mity żywieniowe

– sprawdź, czy popełniasz te błędy w odżywianiu

Ciąg dalszy ze str. 23.

w 1955 roku, upublicznił swoją chorobę, która w tym czasie dotykała rzeszy mężczyzn.

Jego prywatny lekarz zalecił wtedy, jako metodę zapobiegania miażdżycy i chorobom serca, redukcję nasyconych tłuszczów zwierzęcych i cholesterolu, powołując się na korelację między zawartością tłuszczu w diecie a ilością incydentów sercowo-naczyniowych (dziś wiadomo, że dane zostały wybrane tendencyjnie). Eisenhower stosował się ściśle do zaleceń aż do swojej śmierci. Zmarł na atak serca.

„Teoria tłuszczowa” u swoich początków miała wielu przeciwników, szczególnie wśród brytyjskich naukowców. Największym był John Yudkin, który wprost krytykował „teorię tłuszczową”, podnosząc m.in. temat korelacji chorób serca ze spo-

życiem cukrów. Ancel Keys, bardzo charyzmatyczny i popularny, całkowicie zdyskredytował odkrycia Yudkina i zniszczył jego karierę. Tylko dlatego, że Yudkin wykazał dowody przeciwko „teorii tłuszczowej”. Od czasów Yudkina aż do początków XXI wieku nikt ważny nie ośmielił się głośno podważyć „teorii tłuszczowej”.

W ten sposób z mitem o szkodliwości tłuszczu powielanym przez światowe organizacje żyliśmy kilkadziesiąt lat. I nie wiadomo, jak długo potrwa naprawianie skutków powielania tego mitu.

Mit nr 3 – śniadanie trzeba jeść jak najszybciej po przebudzeniu

Śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. Tak mówią. I coś w tym jest, bo rzeczywiście dzieci, które nie jedzą śniadań, częściej mają słabsze wyniki w nauce, a w niektórych grupach badanych osoby całkowicie pomijające śniadania mają tendencję do gorszych wyborów żywieniowych podczas reszty dnia. Co zapewne wynika z głodu i łapania do zjedzenia czegośkolwiek.

Jednocześnie badania na innych populacjach pokazały, że jedzenie lub niejedzenie śniadań zasadniczo nie wpływa na nic. Zatem na pytanie: „czy trzeba jeść śniadanie?” odpowiedź brzmi: „to zależy”. Uogólniając na podstawie dostępnej wiedzy, można powiedzieć, że z żywieniowego punktu widzenia dobrze jest zjeść śniadanie, a przynajmniej, że śniadanie niczemu nie szkodzi.

Kolejny śniadaniowy mit krąży wokół tego, jak szybko po przebudzeniu trzeba zjeść śniadanie. Jak najszybciej? Do godziny? Nie zliczę, ile razy słyszałam

brednie o tym, jak to na czczo rano żołądek zaczyna sam się trawić, bo przecież wytwarza kwas solny czy soki trawienne w ogóle.

Teoria ta kompletnie nie trzyma się kupy, bo po pierwsze śluzówka żołądka jest tak skonstruowana, aby silnie kwaśna zawartość jej nie uszkadzała. Po drugie, dlatego to „samotrawienie” miało by się zaczynać po przebudzeniu, a nie zachodzić podczas snu w nocy, kiedy przecież człowiek też ma pusty żołądek? Zatem – żołądek nie zaczyna się trawić, jeśli nie jesz śniadania na krótko po wstaniu.

A co ze spowolnionym metabolizmem, jeśli nie jesz śniadania? To też mit. Badania z ostatnich lat skupiające się na ilości, częstotliwości i kaloryczności poszczególnych posiłków wykazały, że tempo przemiany materii nie zależy od tego, czy jadasz śniadanie zaraz po wstaniu, czy może 3 godziny później. Pomijanie śniadania nie sprawia także, że tyjesz szybciej i zwiększasz ryzyko otyłości.

Wyznacznikiem pory jedzenia śniadania powinien być odczuwany głód. Nie odczuwasz głodu? Nie jedz na siłę.

Mit nr 4 – pięć małych posiłków dziennie przyspiesza metabolizm

O pięciu małych posiłkach co 3 godziny słyszał chyba każdy. Tylko tak schudniesz. Tylko tak nie przytyjesz. Pięć małych posiłków w ciągu dnia to gwarancja zdrowia. Na pewno? Definitywnie nie.

Teoria pozytywnego wpływu pięciu posiłków na masę ciała wzięta się z kilku badań epidemiologicznych, w których zaobserwowano taką relację. Świat die-

GABINET TERAPEUTYCZNY

Barbara Czyżewska-Drabik

terapeuta

czaszkowo-krzyżowy

tel. 729 101 234

Małgorzata Sobczak

psychoterapeuta,

psycholog

tel. 660 367 387

Budynek Aga Sport
ul. 1905 roku 21 Radom
I piętro pokój 1

H/0682

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska

lekarz specjalista psychiatria

tel: 506 472 466

Robert Nowakowski

lekarz specjalista psychiatria

tel: 502 258 348

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

S/0308

ORTO-LIVE — JANIK —

F/0602

specjalista chirurgii ogólnej
lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

tetyki zignorował jednak zupełnie fakt, że większość badań nie wykazała żadnego związku między częstotliwością posiłków a przyrostem/spadkiem masy ciała, a dowody z badań, które taki związek wykazały, są słabe.

Publikacje naukowe już w latach 90. XX wieku próbowały obalić ten mit, jednak wkraść się on do mainstreamu do tego stopnia, że o pięciu posiłkach słyszałam podczas wykładów na studiach i większość dietetyków przez lata zalecała właśnie ten schemat żywienia. Badania kalorymetryczne analizujące całkowity wydatek energetyczny organizmu w ciągu 24 godzin wykazały, że jest on niezależny od częstości posiłków. Czyli metabolizm nie przyspiesza przy jedzeniu pięciu posiłków dziennie i nie zwalnia przy jedzeniu trzech posiłków.

Ponadto nowe badania pokazują, że jedzenie rzadko obniża poziom glukozy we krwi i ułatwia kontrolę apetytu, co może korzystnie wpływać na kontrolę masy ciała w dłuższej perspektywie, a obniżenie częstości posiłków do dwóch lub trzech w połączeniu z innymi czynnikami może wpływać pozytywnie na zdrowie poprzez obniżenie stanu zapalnego, zwiększoną odporność na autofagię i stres oraz modulację mikrobiomu jelitowego.

Człowiek nie jest stworzony do ciągłego trawienia. Na zdrowie bardzo pozytywnie wpływają okresy głodu, a częste jedzenie to bardzo młoda idea związana z rewolucją przemysłową.

Ciekawostka. Średniowieczni Krzyżacy na zamku w Malborku jadaliby posiłki dwa razy dziennie – pierwszy około południa i drugi wieczorem.

Mit nr 5 – ziemniaki są tuczające, bataty – nie

Bardzo często od osób odchudzających się można usłyszeć, że nie jedzą ziemniaków (i chleba), bo od ziemniaków się tje. Od kilku dekad ziemniaki utożsamiane są z produktem „niedietetycznym” czyli tuczającym. Jeśli już chcemy klasyfikować produkty jako tuczające lub nietuczające, zastanówmy się, co takiego w sobie miałyby te tuczające?

W mojej opinii – wysoką kaloryczność w 100 g, wysoką zawartość cukrów

Dr n. med. **Michał Janik** specjalista chirurgii ogólnej

ORTO-LIVE — JANIK —



Absolwent Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego z 2012 r. Ukończył specjalizację z chirurgii ogólnej w Wojskowym Instytucie Medycznym w Warszawie w 2020 roku. Był stypendystą Fundacji Kościuszkowskiej w 2017 r. W ramach otrzymanego stypendium szkolił się w Cleveland Medical Center oraz Cleveland Clinic w Stanach Zjednoczonych. Obecnie pracuje w Klinice Chirurgii Ogólnej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie. Jego specjalnością jest chirurgia a w szczególności chirurgia minimalnie inwazyjna.

Dr Janik jest certyfikowanym chirurgiem bariatrycznym.

Zajmuje się ponadto operacjami estetycznymi po chirurgicznym leczeniu otyłości. Wykonuje zabiegi z zakresu medycyny estetycznej, laseroterapii oraz przeszczepy włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

Portfolio zabiegów:

- Dermatoskopia – badanie znamion skórnych z wykorzystaniem specjalistycznego dermatoskopu
- Dermatochirurgia – usuwanie zmian skórnych metodą chirurgiczną.

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do operacji z zakresu:

- chirurgicznego leczenia otyłości / chirurgii bariatrycznej
- plastyki powłok brzusznych
- plastyki przepuklin przedniej ściany jamy brzusznej w tym pachwinowych
- operacji chorób dróg żółciowych (kamica i polipy pęcherzyka żółciowego)

Konsultacje i kwalifikacja pacjentów do przeszczepienia włosów metodą FUE (ang. Follicular Unit Excision).

Laseroterapia:

- Resurfacing laserowy
- Poprawa napięcia skóry twarzy
- Redukcja rozstępów
- Leczenie blizn potrądzikowych
- Wspomaganie gojenia się blizn pooperacyjnych i pourazowych
- Usuwanie laserowe zmian skórnych

Skleroterapia zmian naczyniowych

Toksyna botulinowa
(okolica czoła, kurze łapki)

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

F/0595

prostych lub dodanych tłuszczów, wysoki ładunek glikemiczny. To są czynniki, które sprzyjają przybieraniu na wadze.

A co mają w sobie ziemniaki? 77 kcal w 100 g (mało), 0,8 g cukrów prostych (bardzo mało) i ładunek glikemiczny 8 (niski, bo mniejszy niż 10). Co zatem można im zarzucić? Chyba tylko to, że są źródłem węglowodanów. Ale człowiek potrzebuje węglo-

wodanów, a ich umiejętne włączenie do diety (czyli nie kanapki na śniadanie i kolację + ziemniaki na obiad) wcale nie tuczy.

Ponadto ziemniaki to nadal warzywa, mimo że skrobiowe, czyli zawierają błonnik i wodę, a do tego zestaw witamin i składników mineralnych. Dla porównania 100 g ugotowanych ziemniaków dostar-

Dokończenie na str. 26.

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

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

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

przyjmuje w Grójcu:

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

F/0342

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

Tlenowa Komora Normobaryczna

Makowiec / k. Radomia



tel. 539 305 300



IF Interfach
WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

Zabezpieczenia, teleinformatyka, ochrona.

Monitorowanie systemu zabezpieczeń
z interwencją patrolu.

26-600 Radom, ul. Chorzowska 13a
tel. 48 3 400 600, fax. 48 3 400 601
www.interfach.pl | @Interfach

Mity żywieniowe – sprawdź, czy popełniasz te błędy w odżywianiu

Dokończenie ze str. 25.

cza mniej kalorii i węglowodanów (77 kcal i 19 g węglowodanów) niż 100 g ugotowanego ryżu (115 kcal i 25 g węglowodanów).

Kilka lat temu, w odpowiedzi na „tuczące” ziemniaki, popularność zyskały „nietuczące” bataty. Co jest marketingiem w najczystszej formie. Bo jak inaczej nazwać zapewnianie o doskonałych walorach sprzyjających odchudzaniu w porównaniu z ziemniakami, jeśli bataty mają większą kaloryczność, wyższą zawartość węglowodanów i cukrów prostych oraz wyższy ładunek glikemiczny niż ziemniaki?

Rzućmy okiem na wartości odżywcze surowego ziemniaka i surowego batata. Jedyną przewagą batatów wydaje się wyższa zawartość błonnika i nieco więcej składników mineralnych. Ale gdyby wybierać produkt bardziej „tuczący”, byłyby to

bataty, a nie ziemniaki.

[...]

Mit nr 6 – jajka podwyższają poziom cholesterolu

Jajka, śmietana, masło, czerwone mięso... Zawierają dużo cholesterolu! Unikaj ich, jeśli chcesz mieć zdrowe serce i zapobiegać miażdżycy! Niestety nadal wielu dietetyków i lekarzy powtarza te słowa, zalecając swoim pacjentom maksymalnie 2 jajka w tygodniu. I tak, to prawda, że jajka należą do produktów spożywczych najbogatszych w cholesterol. Ale! Organizm sam wytwarza cholesterol w ilościach wielokrotnie przekraczających te, które jesteśmy w stanie zjeść.

Cholesterol dostarczany z żywnością ma bardzo niewielki wpływ na poziom cholesterolu we krwi. Około 85% cholesterolu obecnego w organizmie człowieka wytwa-

rza wątroba. Pozostałe 15% pochodzi z żywności. Co więcej, wątroba zwiększa produkcję cholesterolu, jeśli zjadasz go mało i obniża, gdy z pożywieniem dostarczasz większych ilości cholesterolu niż przeciętnie.

Nie oznacza to, że wysokim poziomem cholesterolu we krwi nie należy się przejmować. Należy, ale przyczyny tego stanu są różne (np. czynniki genetyczne, uszkodzenia naczyń krwionośnych wynikające z przewlekłego stanu zapalnego) i niezwiązane z liczbą jajek jedzonych w tygodniu. Chyba że mowa o osobach nadwrażliwych na cholesterol pokarmowy.

Autorka: Aleksandra Żyłowska-Mharrab, dietetyk, technolog żywności, edukator

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



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 Warnego połączona z ćwiczeniami logopedycznymi i pedagogicznymi.

Poradnia Logopedyczna

Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:

- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

Poradnia Laryngologiczna

- Diagnostyka i leczenie chorób uszu, gardła, nosa i krtani u dzieci i dorosłych.
- Diagnostyka i leczenie zaburzeń słuchu.
- GABINET PROTETYKI SŁUCHU
- Dobór aparatów słuchowych i wkładek.
- Akcesoria.
- Fachowa pomoc i opieka.

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

Chory ważniejszy od choroby

Temat wybrany na XXX Dzień Choro-
rego: „Bądźcie miłosierni, jak Ojciec
wasz jest miłosierny” (Łk 6, 36) skłania
nas przede wszystkim do zwrócenia
naszego spojrzenia na Boga „bogatego
w miłosierdzie” (Ef 2, 4), który zawsze
patrzy na swoje dzieci z ojcowską miło-
ścią, nawet wtedy, gdy one się od Niego
oddalają. Miłosierdzie, w rzeczywistości,
jest *par excellence* imieniem Boga, które
wyraża Jego naturę. Jest to siła i czułość
razem.

Największym świadkiem miłosier-
nej miłości Ojca do
chorych jest Jego
jednorodzony Syn.
Ileż to razy Ewan-
gelie opowiadają
nam o spotkaniach
Jezusa z ludźmi
cierpiącymi na
różne choroby!
On „chodził po



całej Galilei, nauczając w ich
synagogach, głosząc Ewangelię
o Królestwie i lecząc wszelkie cho-
roby i dolegliwości wśród ludu”
(Mt 4, 23).

Zaproszenie Jezusa, by być
miłosiernym jak Ojciec, nabiera
szczególnego znaczenia dla pra-
cowników służby zdrowia. Myślę
o lekarzach, pielęgniarkach, dia-
gnostach laboratoryjnych, oso-
bach asystujących w leczeniu i opiece
nad chorymi, a także o wielu wolonta-

riuszach, którzy
poświęcają swój
cenny czas cier-
piącym. Drodzy
pracownicy opieki
zdrowotnej, wasza
służba chorym,
pełniona z miło-
ścią i kompetencją,
wykracza poza gra-



nice zawodu, aby stać się misją. Wasze
ręce dotykające cierpiącego ciała Chry-
stusa mogą być znakiem miłosiernych
rąk Ojca. Bądźcie świadomi wielkiej god-
ności waszego zawodu, a także odpo-
wiedzialności, jaka się z nim wiąże.

Pragnę przypomnieć, że bliskość
wobec chorych i ich duszpasterstwo
nie jest zadaniem tylko niektórych
duszpasterzy specjalnie przygotowa-
nych; odwiedzanie chorych jest zapro-
szeniem skierowanym przez Chrystusa
do wszystkich Jego uczniów. Ile osób
chorych i starszych mieszka w domach
i czeka na wizytę! Posługa pociesza-
nia jest zadaniem każdego ochrzczono-
go, który pamięta o słowach Jezusa:
„Byłem chory, a odwiedziliście Mnie”
(Mt 25, 36).

Wstawiennictwu Maryi, Uzdro-
wienia Chorych, zawierzam wszyst-
kich chorych i ich rodziny. Zjednoczeni
z Chrystusem, który bierze na siebie ból
świata, niech odnajdą sens, pocieszenie
i ufność.

Papież Franciszek

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz
Służby Zdrowia

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - 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 Bandoś, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - niedziela i uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7.45, niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz S. Z. ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 11.00

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 10.00

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. 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

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej: niedziela

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbigum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Najbliższe wydarzenia DSZ

– **23 marca**, godz. 10:00 – Wiel-
kopostny dzień skupienia służby
zdrowia (Wyższe Seminarium
Duchowne, Radom, ul. Młyńska
23/25)

– **7 maja** – Konferencja „Ból i cier-
pienie” (UKSW w Warszawie)

– **21 maja** – Ogólnopolska piel-
grzymka służby zdrowia na Jasną
Górę



Pomóż **zdolnej młodzieży**
z małych miast i terenów wiejskich

Przekaż nam **1%** swojego podatku

KRS 0000150776



CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com



OSIEDŁOWA 9

w budynku
PZU ZDROWIE

tel.: 48 332 07 29

PON-PT 7:30-20:00

SOBOTA 8:00-13:00

aptekaosiedlowa9@gmail.com



**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A0007

APTEKA CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A00013

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A00005

PILNE! Potrzebna KREW!

Stan z dnia: 11-10-2021



"Twoja krew - moje życie"

KREW i jej składniki POTRZEBNE każdego dnia!



Pacjenci z chorobami hematologicznymi, kardiologicznymi, onkologicznymi, z nowotworami oraz ofiary wypadków, często z udziałem dzieci CZEKAJĄ na POMOC.

Podczas zabiegów chirurgicznych wykorzystuje się ok. 6 jednostek, przy przeszczepieniu wątroby ok. 20 jednostek, a w przypadku ofiar wypadków ok. 10 jednostek krwi.

NIE bądź obojętny - ODDAJ KREW