

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Zimowe ferie

Rozpoczęliśmy okres ferii zimowych. To jak i gdzie spędzimy ten czas, zależy w dużej mierze od aury. Przerwa w zajęciach edukacyjnych naszych milusińskich bywa kłopotem dla rodziców, którzy wtedy najczęściej pracują. W szkołach organizowane są jednak zajęcia dla tych dzieci, które nie wyjeżdżają. Dzięki temu rodzice, korzystając z tej formy opieki nad swoimi latoroślami, mogą spokojnie wypełniać obowiązki

zawodowe. Nie zapominajmy jednak, że to czas bez odrabiania lekcji, więc nadarza się okazja do budowania rodzinnych więzi i poznawania swoich dzieci, do czego serdecznie zachęcam. Tym, którzy ferie spędzać będą na wyjeździe, już teraz życzę przede wszystkim szczęśliwych powrotów do domów. Życząc wszystkim Czytelnikom dobrego odpoczynku, zapraszam do lektury 327. feryjnego numeru Zdrówka.

ZG



Zdjęcie: źródło: pexels.com

WYBRANE ARTYKUŁY:

Nordic walking zimą

Czytaj na stronie 3.

Odkryto nowe powikłania po COVID

Czytaj na stronie 6.

Jakie narty wybrać? Zasady doboru nart, butów i kijów

Czytaj na stronie 8.

Picie kawy sposobem na zdrowe serce i długowieczność?

Czytaj na stronie 16.

Kamica nerkowa

Czytaj na stronie 19.

Porozmawiajmy o...

Czytaj na stronie 20.

Bogactwo natury – czystek

Czytaj na stronie 22.

Jeden zgubny nawyk, który przyczynia się do depresji

Czytaj na stronie 26.

Posługa Duszpasterska

Czytaj na stronie 27.



KUPIMY KAŻDE MIESZKANIE ZA GOTÓWKĘ!



503-788-933

- UCZCIWE CENY
- SZYBKA TRANSAKCJA
- MIESZKANIA W KAŻDYM STANIE
- BEZ POŚREDNIKÓW
- MIESZKANIA NA ZAMIANĘ
- SPRAWDZONA FIRMA
- KUPIMY MIESZKANIE Z PROBLEMEM



Y/0386

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

Radom,
ul. Bernardyńska 3A,
www.centrumbernardynska.pl

Z/0590

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

USG 3D/4 DOPPLER COLOR
zdjęcia, nagrania DVD

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

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/>

P/0363

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZE SPECJALIŚCI

Alergologia – str. 20
Chirurgia – str. 25
Chirurgia naczyniowa – str. 23
Dermatologia – str. 19
Endokrynologia – str. 4, 23
Ginekologia – str. 2, 7, 8
Hematologia – str. 5
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 5, 18, 29
Laryngologia – str. 15, 16, 24
Neurologia – str. 12,
Okuliśtyka – str. 2, 9
Onkologia – str. 22
Ortopedia – str. 3, 17, 25
Pediatria – str. 18
Psychiatria – str. 12, 24
Psychologia – str. 11
Rehabilitacja – str. 5, 23

Reumatologia – str. 25
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, 10,
23, 26

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20, 21, 23

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, 18

MEDYCYNA PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

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

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

Nordic walking zimą

Nordic walking, sport wywodzący się z północnych krajów Europy, to idealny sposób na aktywność fizyczną zimą. Kijki gwarantują stabilną postawę nawet wtedy, gdy chodzimy po oblodzonych chodnikach, a intensywny ruch poprawi krążenie i pomoże utrzymać ciepło w organizmie. Ale uwaga! Zanim wyruszysz z kijkami na śnieg, zadbaj o kilka szczegółów.

Nordic walking to idealny sposób na utrzymanie odpowiedniej wagi zimą. Przy ujemnych temperaturach i krótszych dniach metabolizm zwalnia, a chęć bycia aktywnym fizycznie – spada. Chodzenie z kijkami jest jedną z pozornie najmniej angażujących metod pozbycia się zbędnych kalorii (nawet 400 kcal w godzinę), a przecież stymuluje 90% mięśni w organizmie, wzmacniając przy tym wytrzymałość i kondycję.

Chodzenie z kijkami zimą jest jedną z najprostszych form aktywności. Niezbyt szybkie tempo niweluje ryzyko infekcji górnych dróg oddechowych tak dokuczliwych dla „zimowych” biegaczy. Jednocześnie stały wysiłek fizyczny wpływa pozytywnie na odporność, obniża ciśnienie i poziom złego cholesterolu, co zimą, przy zwykle nieco cięższej i uboższej w witaminy diecie, ma

duże znaczenie.

Głównym problemem, z którym muszą sobie radzić osoby uprawiające nordic walking zimą są niskie temperatury i śliskie, oblodzone trasy. Dlatego też podstawowym warunkiem uprawiania tego sportu zimą jest odpowiedni ubiór, ze szczególnym uwzględnieniem obuwia. Trzy warstwy odzieży oraz nieprzemakalne buty z grubą trekkingową podeszwą są obowiązkowym zimowym wyposażeniem każdego amatora spacerów z kijkami.

Strój do nordic walkingu zimą

Podczas treningu nordic walking przeciętny spacerowicz spędza na świeżym powietrzu ponad godzinę. Temperatura jego ciała na początku treningu znacznie różni się od tej, którą osiąga na ostatnich metrach marszu, dlatego tak istotne jest dopasowanie ubioru do



warunków atmosferycznych. Idealny strój na zimowy spacer z kijkami składa się z trzech warstw.

1. Pierwsza warstwa to przylegająca do ciała bielizna termoaktywna, której głównym zadaniem jest wchłanianie potu i jego izolacja, czyli ochrona przed wilgocią. Zanim wyruszysz z kijkami na śnieg nałóż ciepłą i nieprzewodzącą czapkę (odrzućmy wszystkie z luźnym spletem) chroniącą uszy i czoło, dzięki czemu unikniesz zapalenia zatok.

2. Warstwa druga powinna ogrzewać. W tej roli najlepiej sprawdzają się włókna poliestrowe, obecne np. w popularnych polarach.

3. Ostatnia z warstw pełni rolę bariery chroniącej przed wiatrem i opadami, dlatego powinna być wodoodporna i niezbyt luźna. Częstym błędem popełnianym przez osoby uprawiające nordic walking zimą jest ograniczenie dolnej części stroju do jednej warstwy.

Dokończenie na str. 4.

mgr Michał Gwara



Fizjoterapeuta

Mgr Michał Gwara – Fizjoterapeuta Absolwent Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jest szczęśliwym posiadaczem rąk, które leczą. Swoich pacjentów zaraża aktywnością fizyczną. Zbiera doświadczenie z własnych treningów, aby efektywnie rozwijać się zawodowo.

Specjalizuje się w:

- terapii ortopedycznej
- terapii stawów skroniowo – żuchwowych
- diagnostyce funkcjonalnej
- rehabilitacji sportowej

Zajmuje się leczeniem:

- bólu kolana, złamaniami, łokciem tenisisty, bólami karku, bólami biodra,
- zwyrodnieniami stawów, urazami, zespołem cieśni nadgarstka,
- chorobami zwyrodnieniowymi, ostrogą piętową, biodrem trzaskającym,
- chorobami stawu biodrowego, bólami karku, bólami miednicy,
- bólami pachwiny, bólami pleców, bólami rąk, bólami zwyrodnieniowymi,
- bólami kończyn, bólami kości, bólami kręgosłupa,
- zespołem bolesnego barku, zespołem cieśni, zespołem ciasnoty podbarkowej,
- skoliozą, płaskostopiem, dyskopatią, stanami pourazowymi,
- bólami reumatycznymi, łokciem golfisty, bólami stopy, bólami pooperacyjnymi,
- bólami mięśni, rwą barkową, rwą kulszową, rwą udową,
- kontuzjami sportowymi,
- uszkodzeniami narządu ruchu,
- uszkodzeniami ścięgien,
- uszkodzeniami więzadeł,
- drętwieniem kończyn

ORTO-LIVE
— JANIK —

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

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik

ortolive

Hubert Kazubiński
*ortopeda i traumatolog
narządu ruchu*

Przyjmuje:

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)

Zapisy:

Tel: 48 363 33 73
510 098 225

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

ul. Struga 54 (przy Witaminie)
zapisy od godz. 12
tel. 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a
zapisy tel. 608 508 006

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/01021

Nordic walking zimą

Dokończenie ze str. 3.

Niestety przy ujemnych temperaturach sama białizna termoaktywna czy dresy nie ochronią nóg przed chłodem i konieczne jest założenie dwóch warstw.

Ważnym elementem ubioru osoby uprawiającej nordic walking są rękawiczki, koniecznie z zaczepem do kijków. Zimą są one szczególnie istotne ze względu na dużą wrażliwość palców na ujemne temperatury. Rękawiczki powinny być na tyle grube, aby utrzy-

mywać ciepło, ale jednocześnie posiadać warstwę zapobiegającą poceniu się dłoni.

Ważne

Jeśli zimą planujesz codzienne treningi nordic walkingu, zainwestuj w dwie pary butów i używaj ich na zmianę. Dzięki temu będziesz mieć czas na ich dokładne wysuszenie. Pamiętaj też, żeby po każdym spacerze wyjąć wkładki z butów i pozostawić je do wysuszenia, ale unikaj kładzenia ich na kaloryfer, bo szybko się

zniekształcą.

Buty do nordic walkingu zimą

Wiele osób, szczególnie osoby starsze, obawia się uprawiać nordic walking zimą ze względu na ryzyko poślizgnięcia i upadku. Jednak rozwiązaniem tego problemu jest odpowiednie obuwie. Najlepiej sprawdzą się buty przeznaczone do zimowego trekkingu, z grubą, stabilną podeszwą. Na rynku pojawia się też coraz większy wybór obuwia skierowanego bezpośrednio do amatorów spacerów z kijkami. Takie buty charakteryzują się podeszwą wzmocnioną w okolicach pięty. Co ważne, buty do nordic walkingu zimą powinny być nieprzemakalne i nieco luźniejsze, tak aby stopa mogła utrzymać odpowiednią temperaturę.

Jakie kijki do nordic walkingu zimą?

Dla osób, które boją się poślizgnięcia i upadku podczas spaceru z kijkami zimą, poleca się groty typu „nożyk”, które będą wsparciem i gwarantem utrzymania równowagi. Nie zapomnij również o założeniu specjalnego „talerzyka” na zakończenie kijka, który uniemożliwi mu zapadanie się w śnieg, a tym samym zapewni większą stabilizację.

Jeśli używasz składanych kijków, to przed każdym wyjściem na trening sprawdź, czy są dokładnie skręcone, ponieważ zmiany temperatury mogą powodować rozluźnienie łączów. Pamiętaj, że dobre kije to gwarancja stabilności i prawidłowej pracy rąk — niestety ich cena to około 200 złotych.

Czym nordic walking zimą różni się od letniego treningu z kijkami?

Warto pamiętać, że nordic walking powstał jako alternatywa dla biegów narciarskich. Chodzenie z kijkami nie obciąża stawów i kręgosłupa tak jak narty, ale wpływa na organizm zdecydowanie

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

26-600 Radom,
ul. F.Focha 14, I piętro

lek. med. **Ewa Pawlik-Rak**
kardiolog endokrynolog
tel.: 605 344 577

Lek. med. **Grzegorz Rak**
kardiolog
tel.: 602 665 828

K/0070

♥ **ECHO SERCA**
♥ **HOLTER EKG**
12 kanałowy
♥ **HOLTER**
ciśnieniowy

♥ **USG**
TARCZYCY
♥ **BIOPSJE**

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

Kompleksowa opieka lekarska



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

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**

AF/0338

pozytywniej niż samo spacerowanie.

Uprawianie nordic walkingu zimą różni się nieco od treningu wiosennego czy letniego. Ten pierwszy jest bardziej wymagający, ponieważ w celu utrzymania odpowiedniej temperatury ciała oraz przebrnięcia przez często ciężkie warunki

(śnieg, lód, wiatr) wymaga wzmoczonego wysiłku, ale zarazem gwarantuje większą liczbę spalonych kalorii. Jeśli spacerujemy po śniegu czy oblodzonych chodnikach, musimy baczniej stawiać kijki, krok zaś powinien być nieco cięższy (bardziej pewny). Jeśli boimy się upadku, pamię-

tajmy o odpowiednim obuwiu i zakończeniu kijków oraz zwolnijmy krok.

Zimą warto dostosowywać długość i tempo marszu do warunków panujących na dworze. Przy większych ochłodzeniach należy zmniejszyć pokonywaną odległość, a jeśli mimo wszystko decydujemy się na dłuższe dystanse, starajmy się wybrać trasę biegnącą nieopodal naszego domu i pokonać ją kilka razy — dzięki temu w razie nagłego pogorszenia warunków na dworze, będziemy mogli zrezygnować z kontynuowania treningu i schronić się w domowym zaciszu.

Autorka: Karolina Gołoś
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



**NZOZ
CHROBREGO**

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

Odkryto nowe powikłania po COVID-19

Ci, którzy chorowali na COVID-19, mają aż trzykrotnie wyższe ryzyko zachorowania na określoną chorobę autoimmunologiczną. Taki wniosek płynie z opublikowanych właśnie badań naukowców z Tajwanu. Do ich wyników odniosła się wirusolog, prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska.

Choroby autoimmunologiczne rozwijają się wówczas, kiedy układ odpornościowy uznaje komórki własnego organizmu za obce i próbuje je zwalczać.

Wśród ich przyczyn są zaburzenia w mechanizmach odpornościowych, ale także czynniki genetyczne i środowiskowe (w tym stosowane leki, stres, dieta). Nierzadko czynnikiem, który doprowadza do rozwoju choroby autoimmunologicznej, jest przebyta jakiś czas wcześniej infekcja bakteryjna lub wirusowa.



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 białobrzieskiego
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

P/0672



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.

I/0522

W rozmowie z PAP prof. Szuster-Ciesielska skomentowała publikację dotyczącą wzrostu ryzyka rozwoju choroby autoimmunologicznej związanego z przechorowaniem COVID-19. W badaniu tym porównano ponad 888 tys. osób po zakażeniu SARS-CoV-2 z grupą kontrolną ok. 3 mln osób, które nie chorowały na COVID-19.

W rozmowie z PAP prof. Szuster-Ciesielska skomentowała publikację dotyczącą wzrostu ryzyka rozwoju choroby autoimmunologicznej związanego z przechorowaniem COVID-19. W badaniu tym porównano ponad 888 tys. osób po zakażeniu SARS-CoV-2 z grupą kontrolną ok. 3 mln osób, które nie chorowały na COVID-19.

„Okazało się, że po przejściu COVID-19 około trzykrotnie wzrasta ryzyko wystąpienia takich chorób autoimmunologicznych jak: reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, toczeń rumieniowaty układowy, łuszczyca, celiakia czy cukrzyca typu 1” – poinformowała prof. Szuster-Ciesielska.

„Liczba zgłoszeń znacząco teraz wzrasta”

Prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska wyjaśniła, że eksperci spodziewali się takich informacji już od chwili pojawienia się pierwszych doniesień o tym, że wirus SARS-CoV-2 ma potencjał autoimmunologiczny.

„I to zaczyna się teraz potwierdzać. Te choroby nie ujawniają się z dnia na dzień. Potrzeba czasu, żeby się rozwinęły i zostały zdiagnozowane. Niestety, ta liczba zgłoszeń znacząco teraz wzrasta, a trend ten będzie się utrzymywał” – stwierdziła prof. Szuster-Ciesielska.

Dodała, że wirus SARS-CoV-2 osłabia nasz układ odpornościowy, zmniejsza



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
f / biorezonans.radom



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**

szając populację niektórych komórek immunologicznych lub zmieniając ich funkcjonalność, ale robi to inaczej niż wirus HIV.

„Absolutnie nie możemy porównywać ze sobą ich działania, bo są to wirusy należące do zupełnie różnych rodzin. Zmiany, które powoduje HIV są postępujące w czasie i nieodwracalne, prowadząc do rozwoju nieuleczalnego, nabytego zespołu niedoboru odporności” – wyjaśniła prof. Szuster-Ciesielska, podkreślając, że zmiany wywołane przez SARS-CoV-2 są najprawdopodobniej odwracalne.

Wyjaśniła, że po eliminacji wirusa SARS-CoV-2 z organizmu, komórki szpiku w dalszym ciągu będą wytwarzać limfocyty, a w konsekwencji populacja tych komórek zostanie odbudowywana. „Wtedy nasza obrona powinna wrócić do normy” – poinformowała.

Coraz więcej ponownych infekcji

Ekspertka podkreśliła również, że obecnie u coraz większej liczby osób notowane są reinfekcje – ponowne infekcje stanowią teraz w Polsce aż 25 proc. przypadków zakażeń.

„Stąd pojawia się pytanie, czy powtarzające się z powodu różnych wariantów i subwariantów infekcje SARS-CoV-2 będą nasilać problem słabszej odporności organizmu. Zdarza się, że niektórzy chorują nawet 2-3 razy w ciągu roku. Po każdym takim kontakcie z wirusem dysfunkcja układu immunologicznego może się przedłużać” – zwróciła uwagę prof. Szuster-Ciesielska.

Autorka: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet

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-prześciemiączkowe
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

Nieinwazyjne leczenie nietrzymania moczu**nowoczesnym aparatem****BTL EMSELLA***Bez konieczności zdejmowania odzieży.***GABINET GINEKOLOGICZNY****lek. Maria Kowalczewska-Bogucka**

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 589 761

lek. Barbara Kalbarczyk

specjalista położnictwa i ginekologii

☎ 605 608 944

www.ginradom.pl

Radom

ul. Zbrowskiego 66

G/0114

**GABINET LEKARSKI**
USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia**lek.med. Anna Kucharska**
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12

pon. 16-17, śr., pt. 17-19

tel. 603795797

lek.med. Paweł Kucharski

specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00

codziennie 11.30-14.00

tel. 603688711

Radom, ul. Sienkiewicza 32,

tel. 48 3626058,

www.usgradom.pl

G/0343

Jakie narty wybrać? Zasady doboru nart, butów i kijów narciarskich

Jakie narty wybrać? To pytanie zadają sobie przede wszystkim osoby początkujące, ale i ci, którzy pierwsze kroki na nartach mają już za sobą i chcieliby kupić sprzęt dla bardziej zaawansowanych bądź po prostu urozmaicić swoje zimowe szaleństwo na stoku. Dzięki naszemu poradnikowi dowiesz się, jaki rodzaj nart wybrać, jak dopasować je do wzrostu, a także jak dobrać do nich kije, wiązania i buty.

Wiele osób zastanawiających się, jakie narty wybrać robi przed zakupami dokładny research w internecie, pyta bardziej doświadczonych znajomych lub pokłada duże nadzieje w dobrej radzie sprzedawcy w sklepie sportowym. Nic dziwnego – zakup nart zjazdowych do najtańszych nie należy, więc nie zapotrujemy się w nowy model co sezon: chcemy, by raz kupiony sprzęt sprawdził się przez kilka lat.

Na co więc zwrócić uwagę, kupując narty?

Jak dobrać długość nart do wzrostu?

Dobierając długość nart, musimy się przede wszystkim zastanowić, gdzie – na stoku czy poza trasami – oraz jaką techniką chcemy jeździć. Główna zasada brzmi tak, że im dłuższa narta, tym większa jej stabilność i przyczepność do podłoża, co ma znaczenie zwłaszcza przy dużych prędkościach. Jednocześnie taki

sprzęt jest mniej podatny na skręcanie, a wykonywane skręty są dłuższe.

Natomiast krótsze narty poleca się osobom lubiącym mniejsze skręty i jazdę z umiarkowaną szybkością. Warto jednak pamiętać, że na krótszych nartach łatwiej o wywrotkę przy dużej prędkości, ponieważ ich dzioby mogą wpaść w trudne do kontrolowania drgania.

Przyjmując się, że krótsze narty lepiej sprawdzą się u osób lżejszych, a dłuższe – u cięższych, częściej też poleca się krótkie narty osobom początkującym, ponieważ lepiej sprawdzają się przy jeździe

z małą prędkością. Narty długie bardziej przydadzą się osobom, które już pewnie i szybko zszusują po stoku.

Osoby początkujące powinny zaopatrzyć się w narty o około 15-20 cm krótsze niż wynosi ich wzrost. Najlepiej, by u początkujących kobiet sięgały one do brody, a u mężczyzn – do nosa. Wraz ze stopniem zaawansowania wydłuża się też długość nart.

Narty slalomowe mają standardową długość 155 cm dla większości kobiet i niskich mężczyzn oraz 165 cm dla większości mężczyzn i wysokich kobiet. Narty gigantowe dobiera się zazwyczaj dokład-

nie do wzrostu narciarza, jednak jest to już sprzęt dla osób zaawansowanych.

Podczas pierwszego zakupu sprzedawcy w sklepach sportowych zazwyczaj słu-

żą pomocą w doborze odpowiedniej długości nart.

Parametry nart zjazdowych

Jak wybrać szerokość nart?

Szerokość to kolejny czynnik, który bierzemy pod uwagę, wybierając narty zjazdowe. Dawniej najpopularniejsze były narty tradycyjne, czyli takie, które mają taką samą szerokość na całej swojej długości lub lekko zwężają się od dziobów (przód narty) ku piętom (tył narty). Obecnie ogromna większość nart w sklepach to narty carvingowe. Czym się wyróżniają? Są szersze na dziobach,



Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

- Kompleksowe badanie wzroku
- Bezpłatne przesiewowe badania wzroku u dzieci
- Dobór soczewek kontaktowych

Vision Center Salony optyczne

Radom,
ul. Królowej Jadwigi 21
tel.: 794 063 610
Poniedziałek-Piątek 10-18

O/0525

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul. Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki 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

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/0558

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiaru mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiaru 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

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

O/0273

zwężone przy bucie – mają tzw. talię –
i później znów szerokie przy piętach.
Dzięki temu znacznie łatwiej jest na nich
jeździć, zwłaszcza wchodzić w zakręty,
a przy tym cały czas kontrolować tempo
jazdy.

Narty o szerokości powyżej 80 mm
świetnie sprawdzą się na trasie i poza
nią, ponieważ mają większą wyporność
na puchu. Z kolei te węższe są przeznaczone
głównie do jeżdżenia po bardziej
ubitej powierzchni i lepiej poradzą sobie
na nich średniozaawansowani bądź
zaawansowani narciarze.

Ciąg dalszy na str. 10.

lek. med. **Ewa Krupa** specjalista chorób oczu

O/0303

- leczenie chorób oczu u dzieci i dorosłych
- leczenie zezów i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

Radom
ul. Żeromskiego 62
pn., śr., pt. od 15

zapisy na telefon:
606 689 450,



ANDRZEJ SAWICKI
ORTOPEDA

ZABIEGI OPERACYJNE NA NFZ

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

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA

ciężś 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/0041

medistar
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA **NFZ**

Radom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks 48 360 83 24
e-mail medistar@medistar.pl
www.medistar.pl

AA/0289

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
601 292 087
607 655 008

AG/0636

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

Jakie narty wybrać? Zasady doboru nart, butów i kijów narciarskich

Ciąg dalszy ze str. 9.

Szywność wzdluzna nart

Po długości i szerokości przyszła kolej na sztywność. W tym przypadku uważa się, że im narciarz mniej doświadczony, tym bardziej powinien skłaniać się ku mniej sztywnym nartom, ponieważ im deska twardsza, tym bardziej wymagająca. Mniej sztywna narta lepiej

przylega do podłoża, za to ta sztywniejsza pozwala osiągnąć większą prędkość na utwardzonej trasie. Najczęściej narta jest tym szersza, im większy rozmiar i promień skrętu narty.

Twardość poprzeczna nart

Podczas doboru nart warto wziąć pod uwagę również ich twardość. Zasada jest podobna do tej dotyczącej sztywności – im deska twardsza, tym trudniej na niej jeździć, w związku z czym przeznaczona jest dla bardziej zaawansowanych narciarzy. Jeżdżąc na twardych nartach trudniej wchodzić w zakręty, ale lepiej przylegają one do powierzchni niż narty bardziej miękkie. Jednocześnie w miękkich łatwiej skręcać i poruszać się

w umiarkowanym tempie.

Warto wiedzieć**Jaki kształt narty wybrać: camber czy rocker?**

Narty można klasyfikować nie tylko ze względu na ich szerokość czy długość widziane z góry, ale i kształt obserwowany z boku. Te najpopularniejsze – typu carving – dzielą się na dwa rodzaje: camber i rocker.

Narta camber, gdy nie ma obciążenia, wygina się w środkowej części do góry, a więc nie przylega do podłoża. Inaczej jest w przypadku narty rocker, której środkowa część do podłoża przylega, a nieprzylegające do niego części znajdują się tylko w okolicy dzioba i piętki. Camber lepiej sprawdza się na puchu i w poprzednich latach to on był częściej produkowany, obecnie wytwórcy bardziej skłaniają się ku rockero- wi, lepiej przystosowanemu do jazdy na stoku – tym sprzętem łatwiej manewrować i bezpiecznie utrzymywać się

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej,
Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**
specjalista rehabilitacji medycznej,
lekarz chorób wewnętrznych
lek. 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 NFZ**na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydlowieckiego.**Pielęgniarska**
Opieka Długoterminowa
w domu chorego

Kontakt telefoniczny całodobowo

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

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

P/0516

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

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982
OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.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 żyłaków,
skleroterapia
www.drkuklinski.pl

F/0061

w zakrętach.

Typy nart zjazdowych

Jako że tradycyjne – o równej długości na całej szerokości – narty powoli odchodzą do lamusa, na stokach królują narty carvingowe – z „talią” pośrodku. To jednak nie wszystko, bo i same narty carving dzielą się na kolejne typy.

Frontside

– najpopularniejszy rodzaj nart, polecany zwłaszcza osobom początkującym, choć jeżdżą na nich i zawodowcy. Narty frontside najlepiej sprawdzają się na utwardzonych trasach, a ich promień skrętu wynosi od 14 do 28 metrów.



Allmountain – typ nart przeznaczonych dla osób średnio- i zaawansowanych. Sprawdzają się na stokach i szlakach, są szersze niż narty typu frontside. Ich promień skrętu wynosi do 20 metrów.

Race – narty przeznaczone dla doświadczonych narciarzy, lubiących szybką jazdę na stoku. Dają dużą stabilność i kontrolę nad zjazdem, jednak są dość ciężkie i operowanie nimi wymaga opanowania nie najłatwiejszej techniki. Do nart typu race należą narty slalomowe, umożliwiające wykonywanie małych i ostrych skrętów oraz narty gigantowe, pozwalające na utrzymanie stabilności przy szerokich skrętach. Narty typu race są dłuższe i mają mniejsze wycięcie w „tali” niż pozostałe modele.

Freeride – narty idealne do jeżdżenia poza trasami, na dużych wysokościach i puchowej powierzchni. Są bardzo szerokie, dzięki czemu nie zapadają

się w śniegu, a narciarz wygodnie go pokonuje. Przeznaczone dla osób zaawansowanych.

Skitour – narty posiadające wiązania przypominające te przy nartach biegowych, dysponują wysokim promieniem skrętu – powyżej 20 metrów i są lekkie. Świetnie sprawdzają się podczas zimowej turystyki górskiej.

Freestyle

– z tych nart korzystają osoby bardzo zaawansowane. Są krótkie, lekkie, mają uniesione końce, umożliwiające jazdę tyłem. Przeznaczone do wykonywania akrobacji w skiparkach.

To ci się przyda

Na budowę każdej narty składają się:

- noski, czyli część umieszczona z przodu, na samym szczycie sprzętu;
- krawędzie, znajdujące się po bokach narty;
- ślizgi, czyli spodnia część narty – ta, która dotyka podłoża;
- talia, czyli miejsce, w którym narta się zwęża – tam, gdzie mocowany jest but;
- piętki, czyli część narty umieszczona z tyłu.

Jak wybrać buty na narty?

Buty narciarskie, szczególnie te używane przez osoby początkujące, powinny być przede wszystkim wygodne, ale jednocześnie muszą być właściwie dopasowane. Na but narciarski składa się część zewnętrzna, tzw. skorupa i miękka wkładka, nazywana „kapciem”.

Ciąg dalszy na str. 12.

RODZINA

ZAŻDROŚĆ MAŁŻEŃSKA

Dokończenie z poprzedniego 326. nr. Zdrówka

Święty Augustyn widział w zazdrości „grzech diabelski” w pełnym znaczeniu tego słowa. Z zazdrości rodzą się nienawiść, obmowa, oszczerstwo, radość z nieszczęścia bliźniego i przykrość z jego powodzenia. Uzupełnieniem tych zagrożeń, jakie wynikają z zazdrości jest nauczanie Kościoła katolickiego, z którego dowiadujemy się że „zazdrość jest jedną z form smutku, a zatem odrzuceniem miłości; ochrzczony powinien zwalczać ją życzliwością. Zazdrość często pochodzi z pychy, ochrzczony powinien starać się żyć w pokoju” (KKK 2540). Stosując przedstawione wskazania, małżonkowie mogą w pełni realizować sakrament małżeństwa w codziennym życiu. Mogą żyć prawdziwie po chrześcijańsku, jak uczniowie Jezusa Chrystusa.



Ksiądz Marek Dziewiecki pisze, że najbardziej bolesną formą zazdrości jest zazdrość w małżeństwie i rodzinie, a zatem wśród osób, które przeżywają najsilniejsze więzi emocjonalne. Zazdrość nie grozi tylko wtedy, gdy małżonkowie oraz rodzice i dzieci okazują sobie wzajemną miłość i radosne wsparcie. Kto kocha, ten cieszy się szczęściem bliźniego, a kto zazdrości, ten cieszy się ze zła, które dotyka bliźniego. Kto kocha, ten nikomu nie zazdrości z tego oczywistego powodu, że nie istnieje żadne dobro ani żaden skarb większy od miłości! Taki człowiek przeżywa radość Chrystusa, jakiej ten świat ani dać, ani zabrać nie może. Najlepszym lekarstwem na zazdrość jest zatem radosna miłość, która stanowi istotę świętości.

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
Poradnia jest współfinansowana
przez Prezydenta Miasta Radomia

AP/0030

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała
nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

Radom, ul. Miła 17 lok. 15
tel. 48 36 36 771

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

ortodonta

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

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

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

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

 **605 384 773**
48 363 53 66

J/0295

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

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

Jakie narty wybrać? Zasady doboru nart, butów i kijów narciarskich

Ciąg dalszy ze str. 11.

Im więcej „luzu” w bucie, tym trudniej się nartami manewruje, a stopa kręci się na boki, zamiast znaleźć w bucie trwałe oparcie. Tymczasem w ogóle nie powinna mieć ona możliwości poruszania się w obuwiu, jedynie palce mogą mieć trochę więcej miejsca.

Buty narciarskie różnią się stopniem

twardości. Te bardziej twarde ściślej przylegają do nogi i łatwiej utrzymują ją w pionie, ale te miękkie są wygodniejsze, dlatego właśnie takie modele poleca się osobom początkującym. Najlepiej wybrać takie, których sztywność skorupy (określana jako „flex”) wynosi od 50 do 80, te ze wskaźnikiem powyżej 100 są przeznaczone dla doświadczonych

narciarzy.

Wybierając buty na narty, warto też zwrócić uwagę na liczbę klamer, które posiadają – im ich więcej, tym lepiej, ponieważ dzięki nim but może ściślej przylegać do nogi i łatwiej przebiega kontrola jego dopasowania. W górnej części skorupy buta znajduje się również rzep, który pełni podobną funkcję – ma jak najmocniej



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

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**

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

trzymać kończynę dolną. Buty narciarskie warto przymierzać w skarpetach, w których wybierzemy się na stok, by jak najlepiej dopasować je do siebie.

Jak dobrać odpowiednie wiązania?

Wiązanie jest tym, co łączy but z nartą. Jako że pośredniczy w przenoszeniu ruchu na nartę, powinno być właściwie wyregulowane pod względem siły wypięcia. Dzięki temu, w przypadku wywrotki, nastąpi wypięcie narty, co pozwoli zminimalizować np. ryzyko kontuzji kolana.

Osobom, które jeżdżą na nartach rekreacyjnie, nie jest potrzebne ciężkie wiązanie i duża siła wypięcia, inaczej w przypadku zaawansowanych narciarzy, poruszających się z dużą prędkością. Najlepiej dostosowanie odpowiedniej siły wypięcia pozostawić doświadczonym serwisantom. Siłę wypięcia nart ustawia serwisant na podstawie wagi narciarza.

Jaki kask na narty?

Dorośli nie muszą w Polsce jeździć na nartach w kasku – wymóg ten obowiązuje wyłącznie osoby do 16. roku życia. Ci, którzy chcą się jednak na stoku poczuć bezpieczniej oraz zapewnić sobie lepszą ochronę przed zimnem i wiatrem, mogą


**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

ORTODONTA
Joanna Lange
 specjalista ortodonta

ul.
Kozienicka
68
Gołębiów

tel: 506 984 208

**GABINET
STOMATOLOGICZNY**

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

Radom, ul. Zielona 23
(w bloku przejście między 3-4 klatką)

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

ORTO-LIVE
 — JANIK —
 www.ortolive.pl
 ortolive.janik@gmail.com

specjalista chirurgii szczękowo-twarzowej
lek. med, lek. stom. **Paweł Roguś**

**CHIRURGIA ORTOGNATYCZNA
IMPLANTOLOGIA**

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

 ortolive.janik  ortolive

prosty, zginając rękę w łokciu – wyjaśnia Michał Jędrasik, instruktor narciarstwa i snowboardu ze Szkoły Narciarskiej Strefa Ruchu.

Poprawnie dobrane kije narciarskie pozwolą na utrzymanie równowagi i właściwej postawy w trakcie jazdy na nartach. Jeśli rzeczywiście są dobrej długości, automatycznie „zmuszają” narciarza do zachowania prostej sylwetki i trzymania rąk bliżej ciała. Zbyt krótkie kije spowodują niepotrzebne pochYLENIE sylwetki do przodu, a zbyt długie – do tyłu.

Dokończenie na str. 15.

NZOZ PRIMADENT

lek. stom. **Joanna Szczerbińska**
lek. dent. **Hubert Szczerbiński**

Radom, ul. Policka 2
tel.: 48 3318779

**USŁUGI
OGÓLNOSTOMATOLOGICZNE
NA NFZ i PRYWATNIE**

ZAPRASZAMY:
poniedziałek, wtorek, 12-19
środa, czwartek 12-19
sobota po uzgodnieniu telefonicznym

Leczenie ortodontyczne
(aparaty stałe i ruchome: tylko prywatnie)

Leczenie zachowawcze
dzieci i dorosłych (NFZ i prywatnie)

Leczenie protetyczne i chirurgiczne
(NFZ i prywatnie)

Profilaktyka stomatologiczna
(NFZ i prywatnie)

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

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

Jakie narty wybrać? Zasady doboru nart, butów i kijów narciarskich

Dokończenie ze str. 13.

Ceny sprzętu narciarskiego

Jeśli mamy zamiar szusować na nartach zjazdowych przez kilka lat, warto zainwestować w dobry sprzęt, który i tak okaże się lepszą inwestycją niż kupowanie co roku tańszych, ale zupełnie nietrwałych produktów.

Kupując wysokiej jakości narty zjazdowe, trzeba się przygotować na nie mały wydatek. Same narty zjazdowe dla początkujących kosztują od 800 do 1500 zł, jednak jeśli za zakupy zabierzemy się w okresie wyprzedażowym, czyli po sezonie – w marcu i kwietniu – możemy zaopatrzyć się w sprzęt od najlepszych producentów w niższej cenie. Kolejnym sporym wydatkiem są buty narciarskie – lepiej nie dać się skusić na modele kosztujące mniej niż 300 zł.

Można co prawda poszukać na internetowych aukcjach używanego obuwia, ale nigdy nie wiadomo, w jakim stopniu dana osoba dbała o higienę i w jakim stanie są buty.

Zdecydowanie mniej kosztują kije narciarskie – około 70-150 zł, podobnie z goglami, w które zaopatrzymy się od 80 zł. Ostatnim, już nieobowiązkowym dla dorosłych wydatkiem jest kask – dobrej jakości modele są dostępne od 100 zł.

Ciekawostka

Do spopularyzowania narciarstwa zjazdowego przyczynił się sir Arthur Conan Doyle, twórca postaci Sherlocka Holmesa, który jako jeden z pierwszych opisał swoje wrażenia po jeździe na nartach.

Autorka: Anna Sierant
Źródło: poradnikzdrowie.pl



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, modzeli)

Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających paznokci

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

tel. 48 312 17 33 kom. 603 677 401
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl



ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com



JESIENNA REZYDENCJA SENIORA

*Nowy, luksusowy dom opieki
i rehabilitacji w Radomiu
dla osób w podeszłym wieku,
niepełnosprawnych i przewlekle chorych.*

Oferujemy:

- Całodobową opiekę pielęgniarstwa,
- Rehabilitację grupową i indywidualną,
- Opiekę lekarską i psychologiczną,
- Wyżywienie z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb,
- Opiekę duszpasterską,
- Terapię zajęciową, spotkania, koncerty,
- Usługi fryzjersko-kosmetyczne.

Radom, ul. Stefanii Perzanowskiej 44
tel. 533 507 999
www.jesiennarezydencjaseniora.com



I/0686

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA
www.zdrowko.com

**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

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

Picie kawy sposobem na zdrowe serce i długowieczność?



Prof. dr hab. n. med. **Dariusz A. Kosior, FACC, FESC**,
kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako
adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwer-
sytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nad-
ciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej
Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Kawa niweluje uczucie zmęczenia
i daje przyływ energii w kilka minut
od spożycia, dlatego tak chętnie po
nią sięgamy. Dla wielu z nas rezygna-
cja z kawy wydaje się bardzo trudna;

lubimy jej smak i pobudzający aromat,
dodatkowo ma ona wiele korzystnych
właściwości zdrowotnych. Czarna kawa
jest niskokaloryczna, dlatego bez obaw
mogą po nią sięgać osoby stosujące

dięte. Kawa wspomaga pamięć i kon-
centrację, może też łagodzić ból głowy.

Liczne badania pokazują, że kawa
jest jednym z najważniejszych źródeł
przeciwutleniaczy w diecie człowieka.
W ziarnach kawowca znaleziono około
1000 różnych antyoksydantów, np.
kwas chlorogenowy, garbniki czy polife-
nole. Kofeina obecna w kawie przyspie-
sza procesy metaboliczne oraz pobudza
układ nerwowy, poprawia nasze samo-
poczucie poprzez uwalnianie dopaminy
i serotoniny, które nazywane są hormo-
nami szczęścia.

Picie kawy już wcześniej zostało
powiązane ze zmniejszonym ryzy-
kiem cukrzycy typu 2, chorób serca
czy wątroby. Niektóre badania suge-
rują też, że kawa może chronić przed
demencją oraz niektórymi zaburze-
niami neurodegeneracyjnymi, w tym
chorobą Alzheimera i chorobą Par-
kinsona. Istnieją również prace, które
łączą jej spożywanie z niższym ryzykiem
depresji. Według wielu badań kofe-

prof. dr hab. n. med.

Jan Krzysztof Podgórski

NEUROCHIRURG

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

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

N/0215

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

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul.KellesKrauza 32
tel. 48 36 229 83

N/0089

GABINET ORTOPEDYCZNO- -REHABILITACYJNY

Radom, ul. Krakowska 5/7 lok.6
tel. 48 362-56-98, tel.dom. 48 369 91 59
tel. kom. 502 568 444, tel. reh. 609 446 788

lek.med.
JANUSZ FRYNAS
specjalista ortopeda traumatolog

USG NARZĄDÓW RUCHU

PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI 16.00 - 18.00

FIZYKOTERAPIA
MASAŻ KLASYCZNY
KRIOTERAPIA

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00

AG/0092

ina zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór. Dziś wiemy już, że wypijanie kilku filiżanek dziennie wpływa korzystnie na układ krążenia i obniża ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych.

Dotychczasowe obserwacje wskazują, że wśród osób spożywających kawę w umiarkowanych ilościach generalne ryzyko śmierci jest o 12% niższe w porównaniu z osobami, które wcale nie piją kawy, a ryzyko zgonu z powodu problemów sercowo-naczyniowych może być niższe aż o 17%. Osoby regularnie pijące umiarkowane ilości kawy mają aż o 21% mniejsze ryzyko udaru. Picie kawy, również rozpuszczalnej i bezkofeinowej, wiąże się z dłuższym życiem i niższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych w porównaniu z unikaniem kawy, prowadząc do zmniejszenia o ok. 10-15% ryzyka

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje
w poniedziałki i środy od godz. 16

0620/N

lek **Dzmitry Voran** Specjalista Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu



Lek. Dzmitry Voran jest specjalistą Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu. Obecnie pracuje w szpitalu Czerniakowskim w Warszawie. Doświadczenie zawodowe zdobywał między innymi w szpitalu SPSK im. prof. Adama Grucy CMKP w Otwocku oraz na stażach i kursach w Polsce i za granicą.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji i procedur z zakresu:

- endoprotezoplastyki stawów biodrowego i kolanowego (jedno- i dwuprzedziałowe),
- artroskopie i rekonstrukcje więzadłowe (staw kolanowy),
- operacje rewizyjne po rekonstrukcjach i endoprotezoplastykach,
- operacje korekcyjne palucha koślawego i deformacje palców stopy,
- neuropatie (zespół cieśni nadgarstka, zespół rowka nerwu łokciowego),
- wszelkie urazy i inne operacje w obrębie kończyny dolnej i górnej,
- podanie kwasu hialuronowego i osocza bogatopłytkowego.

Operacje i zabiegi przeprowadza w Szpitalu Czerniakowskim w Warszawie, gdzie oferujemy Państwu:

- krótkie terminy oczekiwania na operację (średnio 1-2 miesiące) na NFZ,
- całodobową, kompleksową opiekę, łącznie z szybką pooperacyjną rehabilitacją (na oddziale posiadamy niezbędny sprzęt i własnych rehabilitantów),
- krótkie terminy pobytu w szpitalu,
- bardzo doświadczoną kadrę anestezjologiczną, która zapewni bezbolesny śród- i pooperacyjny okres pobytu na oddziale.

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

ortolive.janik ortolive

AG/0595

wystąpienia choroby wieńcowej, niewydolności serca, problemów z rytmem serca czy wreszcie śmierci z powodu tych chorób.

Wyniki najnowszych badań australijskich naukowców potwierdzają wcześniejsze doniesienia. Wskazują, że spożycie kawy jest dobrym sposobem na obniżenie ryzyka chorób układu krążenia, takich jak choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca i udar niedokrwienny, co wiąże się z obniżoną śmiertelnością.

Dokończenie na str. 18.

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**

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

U/0406

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
Gabinet prywatny
ul. Główna 12

rejestracja,
tel.: **575 149 918**

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

UROLOGIA
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



TRANS-MED

☎ **503 849 387**

Y/0328

N/0544

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

GABINET
DERMATOLOGICZNY

lek. Agnieszka Iwanowska
specjalista
dermatolog-wenerolog

Gabinet Medident
 Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok. 1
 tel. **789-258-745**

Centrum Medyczne Medjana
 Radom, ul. Czachowskiego 21 A
 tel. **48 363 33 73**

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

Picie kawy sposobem na zdrowe serce i długowieczność?

Dokończenie ze str. 17.

Picie kawy w ilości od 2 do 3 filiżanek dziennie jest związane ze zmniejszeniem się liczby zgonów, bez względu na przyczynę śmierci. Taka ilość tego napoju, w porównaniu z brakiem picia kawy, obniża o 14%, 27% lub 11% prawdopodobieństwo śmierci, odpowiednio dla kawy bezkofeinowej, mielonej i instant. Regularne picie kawy bez względu na jej rodzaj łączyło się również z obniżeniem ryzyka wystąpienia schorzeń układu krążenia o 6%, 20% i 9%, odpowiednio dla kawy bezkofeinowej, mielonej i rozpuszczalnej. Spożycie kawy mielonej i rozpuszczal-

nej, ale nie bezkofeinowej, wiązało się z redukcją arytmii, w tym migotania przedsionków. W porównaniu z osobami, które nie piją kawy, najmniejsze ryzyko zaobserwowano przy 4-5 filiżankach dziennie kawy mielonej i 2-3 filiżankach kawy rozpuszczalnej, przy odpowiednio 17 i 12-procentowym zmniejszeniu ryzyka.

Kofeina jest najbardziej znanym



składnikiem kawy, ale napój ten zawiera ponad 100 biologicznie aktywnych substancji. Jest prawdopodobne, że związki inne niż kofeina są odpowiedzialne za pozytywne związki obserwowane pomiędzy pić kawy, chorobami układu krążenia i przeżyciem. Regularne picie kawy powinno zatem stanowić element zdrowego trybu życia i profilaktyki schorzeń układu sercowo-naczyniowego.



prof. dr hab. n. med.
Dariusz A. Kosior, FACC, FESC
kardiolog
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista medycyny sportowej

Posiada wieloletnie doświadczenie akademickie jako adiunkt I Katedry i Kliniki Kardiologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz kierownik Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego z Pracownią Elektrofizjologii Klinicznej Centralnego Szpitala Klinicznego MSWiA w Warszawie.

Specjalizuje się w:

- leczeniu i diagnostyce chorób układu krążenia, ze szczególnym uwzględnieniem różnych postaci niewydolności serca, choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków oraz nadciśnienia tętniczego, zwłaszcza postaci wtórnych i opornych na leczenie;
- diagnostyce obrazowej serca, z wykorzystaniem m.in. echokardiografii trójwymiarowej czasu rzeczywistego (3D-RT).

Posiada Indywidualną Akredytację II stopnia Sekcji Echokardiografii Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Opiekun specjalizacji w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii. Promotor i recenzent przewodów doktorskich, habilitacyjnych i profesorskich w dziedzinie nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Profesor Polskiej Akademii Nauk.

Odbył liczne kursy, staże i szkolenia zawodowe w kraju i za granicą. Członek licznych polskich i międzynarodowych organizacji i towarzystw naukowych, m.in.: Europejskiej Asocjacji Rytmu Serca (EHRA), Europejskiej Asocjacji Obrazowania Serca i Naczyń (EACVI), Fellow Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FESC) oraz Fellow Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego (FACC).

Od 1996 roku posiada amerykański certyfikat Educational Commission for Foreign Medical Graduates, standardu oceny kompetencji i kwalifikacji międzynarodowych absolwentów medycyny.

Konsultacje pacjentów i badania echo serca

Centrum Medyczne MEDJANA

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
 zapisy od 9 - 19

tel.: 48 363 33 73, 510 098 225

Rodzaje kamicy



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

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

Dr Mor jest członkiem Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Urologicznego.

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

KAMICA NERKOWA

Kamica nerkowa (łac. *Nephrolithiasis*) przebiega na ogół bezobjawowo lub ze skąpyymi i niecharakterystycznymi objawami. Nawet kamienie wypełniające cały układ kielichowo-miedniczkowy (kamica odlewowa), wokół których jest swobodny przepływ moczu, mogą nie dawać objawów. Obecność złoju w kielichu powoduje występowanie tępych pobolewań w okolicy lędźwiowej, spowodowanych stanem zapalnym, niedokrwieńaniem mięszu nerki i napięciem jej torebki włóknistej.

W chwili wystąpienia utrudnienia w odpływie moczu z kielicha lub miedniczki pojawiają się dolegliwości bólowe o różnym nasileniu. Sporadycznie, po większym wysiłku fizycznym, może wystąpić krwiste zabarwienie moczu. W badaniu ogólnym moczu stwierdza się krwinkomocz (objaw ten występuje u 85% chorych).

Diagnostyka

Większość kamieni nerkowych stwierdzana jest przypadkowo, podczas badania USG jamy brzusznej. W celu precyzyjnego ustalenia położenia złoju w układzie kielichowo-miedniczkowym nerki wykonuje się tomografię komputerową lub urografię.

Leczenie

W zabiegowym leczeniu kamicy nerkowej stosuje się metody: **ESWL** – omówiona w osobnej sekcji; **PCNL** – przeszkróne usuwanie kamieni nerkowych – układ kielichowo-miedniczkowy nerki nakłada się przez skórkę, następnie, po rozszerzeniu kanału wkłucia, do układu wprowadza się nefroskop i pod kontrolą wzroku usuwa się kamień lub rozbija go na fragmenty możliwe do wydobycia przez instrument; **RIRS** – wewnątrznerkowa endoskopia wstępująca – zabieg polegający na wprowadzeniu przez cewkę moczową i moczowód do układu kielichowo-miedniczkowego nerki giętkiego endoskopu i kruszeniu kamieni laserem holmowym. Konstrukcja endoskopu pozwala na dotarcie do każdego praktycznie miejsca w nerce i usunięciu z niego kamienia. Obecnie ta metoda jest najczęściej leczeniem z wyboru w kamicy nerkowej ze względu na bardzo wysoką

skuteczność i minimalną inwazyjność zabiegu.



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

Zapisy telefoniczne pod numerem
694 880 044



**ul. Skrajna 113
Radom
os. Halinów**
www.mojlekarzradom.pl

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044
NASZ ZESPÓŁ

Onkolog, Radioterapeuta – prof. dr hab. n.med. Joanna Jońska-Gmyrek
Onkolog, Radioterapeuta – dr n. med. Jerzy Skoczylas
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
Psychiatra – dr Jan Kopacz
Neurolog – dr Tomasz Hernik
Neurolog – dr Kinga Eleonora Kądziołka
Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu – 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

SPECJALISTA NEUROCHIRURG

Kierownik Klinicznego Oddziału Neurochirurgii w Radomiu
prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica

ZAPISY NA WIZYTĘ ☎ **796 965 050**

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

UROLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

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

Porozmawiajmy o...

Autorytet

Według Słownika Języka Polskiego autorytet to „uznanie jakim obdarzana jest dana osoba w jakiejś grupie” lub „osoba, instytucja, pismo itp. cieszące się szczególnym uznaniem”.

Obie definicje wymieniają „uznanie” czyli: szacunek, respekt, zaufanie i na swój sposób wzorzec osoby, pisma czy instytucji, która godna jest miana autorytetu.

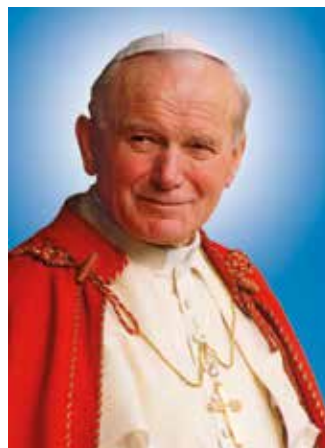
Autorytet to bardzo ważny element, który służy rozwojowi na każdym etapie naszego życia. Pierwszym wzorem i autorytetem są rodzice. Później pojawia się Pani w przedszkolu czy szkole, koledzy, koleżanki, gwiazdy sportu czy estrady. Mogą to być osoby, które znamy osobiście, z mediów lub postaci historyczne. Mają nam one wskazywać drogę i kierunek, w którym podążamy. Trudno sobie wyobrazić, jak by wyglądał świat i nasze życie bez otaczających nas autorytetów.

A ponieważ w życiu wzorujemy się na naszych autorytetach, to trwa nieustanna o nie walka. Wskazywane są i podsuwane kolejne wzorce do naśladowania, a te wcześniej przez nas uznawane są wymazywane i deprecjonowane przy pomocy nieprawdziwych informacji. Jest to możliwe, bo przecież mamy wolność słowa i można powiedzieć co się chce, licząc na bezkarność. Obserwujemy również, zwłaszcza w mediach społecznościowych, działania skierowane głównie do ludzi młodych, a nawet do dzieci, które mają na celu całkowite usunięcie z naszej przestrzeni autorytetów. Cel wydaje się wyraźny i oczywisty. Chodzi o władzę nad ludźmi, którzy pozostawieni bez autorytetów znajdują się w stanie nieważkości i będzie można dowolnie nimi kierować. Sposób jest bardzo prosty. Dominuje przekaz: Ty jesteś najważniejszy, jesteś tego wart, wszystko możesz bez pomocy innych ludzi; Twój rozwój zarówno osobisty, jak i społeczny zapewnią Ci instytucje, korporacje i systemy, które Cię otaczają. Jednak gdy będziesz chciał coś w życiu zmienić, to okaże się, że nie ma na to zgody. Bo przecież system zbudowany jest tak, aby nie pozwolić na zmianę, na pójście swoją drogą, wybranie swojej

wersji. Wolno Ci tylko wybierać w konfiguracjach wyznaczonych i z góry ustalonych, a nie tych, które są Twoje.

Ewidentnym przykładem potwierdzającym powyższe tezy jest wystąpienie Pani Poseł Klaudii Jachiry, która podczas 66. Posiedzenia Sejmu RP wyzwała by „odjanie pawlić polską, świecką przestrzeń publiczną”. Mówiła pod adresem papieża Polaka: „Czas na usunięcie z przestrzeni publicznej osoby, która przez dekady brała udział w ukrywaniu przestępstw w stosunku do bezbronnych dzieci. Czas, by Jan Paweł II przestał być patronem przedszkoli, szkół. Pora skończyć z tablicami na jego cześć we wszystkich publicznych instytucjach, także w Sejmie. Wybierajmy na patronów ludzi, którzy dbali o dzieci, a nie je krzywdzili lub dopuszczali do ich krzywdzenia”. Pani Jachira jest przykładem narzędzia systemowego do walki z autorytetem. Jej rozchwianie emocjonalne, a także brak elementarnej wiedzy i silna potrzeba istnienia w przestrzeni medialnej, to jak mniemam główne powody jej wystąpienia, za które mam nadzieję przeprosi, o co zabiegają środowiska, które uznają Jana Pawła II za swojego patrona.

Dla mnie św. Jan Paweł II to – najpierw obok moich rodziców, a później



mojego wychowawcy ze Szkoły Podstawowej śp. Staszka Iwańskiego – niekwestionowany autorytet, który wpływa na mnie od wielu lat. Wybieranie i przyjmowanie za patrona osoby św. Jana Pawła II nie odbywało się dekretemi i nakazami minionego PRL-owskiego reżimu, ale wynikało z potrzeby serca i przekonania poszczególnych lokalnych społeczności. Tego rodzaju wystąpienia i trwająca

walka z Jego znaczeniem dla Polaków to nie tylko walka z Kościołem, ale także z ważną dla naszego życia figurą, jaką jest autorytet.

Więc może warto wyostrzyć swoje zmysły i zwrócić uwagę na złodziei, którzy chcą nam ukraść nasze autorytety. Zadajmy sobie pytanie, czy mamy swój autorytet? Czy jesteśmy dla kogoś autorytetem? Czy wykorzystujemy autorytety na co dzień, choćby w procesie wychowywania naszych dzieci czy wnuków? Trudno samemu kształtować

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

PRZYJMĄJĄ LEKARZE:

Leszek Kopec

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

młode pokolenie bez pomocy nauczycieli, wychowawców czy trenerów. Spotykamy każdego dnia sąsiad, Pani, która pracuje przy kasie w marketcie czy osoba starsza potrzebująca naszej pomocy na ulicy – to wszystko szanse do okazywania szacunku i budowania także swojego autorytetu. Nie bójmy się nim być. Każdy nim jest w różnych przestrzeniach naszego życia, o czym warto pamiętać. Zbliżający się czas ferii zimowych, przeżywany w nieco innym rytmie dnia i innych okolicznościach, sprzyja budowaniu i rozwojowi tej jakże ważnej części naszego rodzinnego życia.

Gumek

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory

lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy

Agnieszka Godek

spec. med. rodzinnej

Wiesława Korycka

specj. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Agnieszka Lengowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Marzena Maksym

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Iwona Orczykowska

lek. ch. wewn., specj. med. rodzinnej

Barbara Skowrońska-Juszkiewicz

specj. chorób dziecięcych

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIE:

ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

POŁOŻNICO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krapiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. med. Leszek Mazurkiewicz

- specjalista radiolog - środy

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

tarczycy, węzłów chłonnych, piersi,
jamy brzusznej, gruczołu krokowego

Papież jezuita

„Wielu określa piłkę nożną jako najpiękniejszą grę na świecie. Ja też myślę to samo, ale to prywatna opinia” – powiedział papież Franciszek w 2019 r. do dzieci i młodzieży, zgromadzonych w Auli Pawła VI. Franciszek to niegdyś wieloletni kibic klubu San Lorenzo z Buenos Aires w jego ojczystej Argentynie.

Na całym świecie do dziś wspomina się papieża Jana Pawła II jeżdżącego na nartach, wędrującego po górach i pływającego na basenie wybudowanym w tym celu w Watykanie. Wielu papieży lubiło sport i spotykało się ze sportowcami, którzy często dawali świadectwo swej wiary.

Ostatnio głośno stało się o nowym trenerze piłkarskiej kadry narodowej, który pochodzi z Portugalii. Fernando Santos to zdeklarowany katolik, który po ogłoszeniu, iż to on zostaje selekcjonerem polskich piłkarzy, udał się na zaplanowaną wcześniej pielgrzymkę do Ziemi Świętej. Selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Polski związany jest z Ruchem Kursów Chrześcijaństwa. Organizacja ta wywodzi się z hiszpańskich struktur Akcji Katolickiej. Wiadomo, że Fernando Santos wielokrotnie brał udział w wydarzeniach religijnych oraz sam prowadził sesje ewangelizacyjne. Bywał też na imprezach sportowych organizowanych przez portugalskie parafie lub diecezje. W rozmowach z mediami wielokrotnie dzielił się historią swego nawrócenia. Piłkarski szkoleniowiec mówi otwarcie, że po latach swojego oddalenia od Kościoła powrócił „na serio” do zaangażowania w jego misję, a przełomem było zwolnienie go w 1994 roku z posady trenera pierwszoligowej drużyny. Fernando Santos twierdzi, że każdy dzień rozpoczyna od modlitwy i czytania Pisma Świętego. Deklaruje, że jego ulubionym nabożeństwem jest różaniec, natomiast miejscem, w którym lubi odbywać rekolekcje – Sanktuarium Matki Bożej Różańcowej w Fatimie. Tam właśnie trener wielokrotnie brał udział w akcjach ewangelizacyjnych oraz spotkaniach swojego ruchu. Ta postawa selekcjonera reprezentacji Polski może zaskoczyć niejednego w naszym kraju. Przecież z wiarą nie należy się obnosić i jest to sprawa prywatna – twierdzi wielu, wbrew temu co na ten temat mówił Jezus.

Zaskoczeniem może być też wypowiedź naszego mistrza olimpijskiego Kamila Stocha, który po noworocznym konkursie w Garmisch-Partenkirchen podzielił się swoimi noworocznymi postanowieniami. Zapytany o to przez dziennikarza TVP Sport – Mateusza Lelenia mówił: „Mam takie postanowienie, by codziennie mówić różaniec w intencji dziecka, które akurat doznaje krzywdy w danym momencie”. Podsumowując przed laty piątę w swojej karierze igrzyska olimpijskie, mówił: „Nigdy nie byłem sam i nie chciałem być sam, bo w pojedynkę bardzo trudno jest przezwyciężyć tak trudne momenty. Moja wiara też mi w tym pomogła”. Przyznał, że „przed skokami wykonuję znak krzyża, ale także pamiętam o modlitwie. Zawsze mam zwyczaj pomodlić się przed zawodami o bezpieczeństwo nie tylko dla mnie, ale też dla wszystkich zawodników. Proszę też o dobry wynik – trzeba prosić i wierzyć, że się to otrzyma” – tłumaczył. „Wierzę, że wszystko się dzieje po coś, że Pan Bóg ma wszystko zaplanowane. Przyjmuję wszystko ze spokojem. Ktoś kiedyś mi powiedział – pewien znajomy ksiądz – że jeśli Pan Bóg jest na pierwszym miejscu, to reszta jest na właściwym miejscu. Trzymam się tej zasady i wiem, że w życiu mi to bardzo pomogło”.

Piłkarz reprezentacji Polski Piotr Zieliński został w tych dniach obdarowany Medalem św. Brata Alberta, przyznawanym przez Fundację św. Brata Alberta z Radwanowic, za bezinteresowne działanie na rzecz osób z niepełnosprawnościami i potrzebujących pomocy. Piotr Zieliński otrzymał wyróżnienie za utworzenie domów dziecka na Dolnym Śląsku oraz ich wspieranie w ramach stowarzyszenia „Piotruś Pan”. Piłkarz, który występuje we włoskim klubie SSC Napoli oraz w reprezentacji Polski, za swoje pieniądze kupił w powiecie ząbkowskim dwa budynki, które zostały przekształcone w domy dziecka. Do ośrodków prowadzonych przez rodziców piłkarza w ramach stowarzyszenia „Piotruś Pan” trafiają głównie dzieci z rodzin dysfunkcyjnych. Piłkarz wspiera podopiecznych stowarzyszenia. Wśród odznaczonych w poprzednich latach byli także sportowcy: Agnieszka Radwańska, Urszula Radwańska, Otylia Jędrzejczak, Mariusz Wlazły, Marcin Gortat.

To tylko kilka pięknych postaw ludzi, którzy nie ukrywają swej wiary. Takich jest wielu. Niestety skromne rozmiary tej rubryki nie pozwalają na przytoczenie kolejnych przykładów. Może innym razem?

JT SJ

WROMED AB/0136

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

lek. med. **Sławomir Wróblewski** lek. med. **Iwona Wróblewska**
 specjalista ginekolog-położnik specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG **ENDOKRYNOLOG**
 pn., wt., śr., czw. od godz. 15 lekarz medycyny estetycznej
 pn., śr., czw. od godz. 15
zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
 specj. chirurg

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
 PORADY I ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30
 czwartki 15.00 - 18.00
 tel. 48 363-33-73

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

Bogactwo natury – czystek

Czystek (*Cistus*) to bardzo popularne zioło. Herbata z czystka znalazła zastosowanie w medycynie naturalnej jako środek w walce z wieloma dolegliwościami. Niektórzy bowiem przekonują, że picie herbaty z czystka pomaga na odchudzanie, przenoszona przez kleszcze boreliozę, dnę moczanową, a nawet leczy choroby nowotworowe. Jednak opinie dotyczące właściwości czystka są podzielone. Czy czystek na pewno posiada tyle właściwości leczniczych? Jakie są opinie specjalistów na temat tego zioła? Jaki wpływ na organizm ma czystek i jakie są przeciwwskazania do jego stosowania?

Czystek – na co pomaga?

Czystek (*Cistus*) to bardzo popularne zioło. Jednak opinie dotyczące jego właściwości zdrowotnych są podzielone. W internecie można znaleźć informacje, że herbata z czystka, której bazę stanowi ziele tej rośliny, jest skuteczna w walce z wieloma chorobami i znajduje coraz szersze zastosowanie w medycynie naturalnej.

Wszystko dzięki zawartości polifenoli – silnych antyoksydantów, które mają dobroczynny wpływ na zdrowie. Czy czystek rzeczywiście ma działanie lecznicze i jest „antidotum” na więk-

szość chorób, jak przekonują niektórzy?

Jakie są rodzaje czystka?

Czystek to roślina z rodziny czystkowatych (*Cistaceae*). Należy do niej kilkanaście gatunków występujących dziko w południowej Europie, głównie w basenie Morza Śródziemnego i Wysp Kanaryjskich. Większość czystków rośnie na Półwyspie Pirenejskim (w Portugalii i Hiszpanii).

Siedliskiem ich są najczęściej suche, skaliste zbocza. Stanowią ważny składnik kolczastych zarośli (frygany) oraz lasów sosnowych i dębowych. W naszym kraju czystek rośnie tylko

w uprawie.

Oto rodzaje czystka:

1. **czystek szary, siwy** – rośnie w zachodniej części Morza Śródziemnego, ma kwiaty koloru różowego;
2. **czystek kreteński** – rośnie w rejonie Morza Śródziemnego i Czarnego, ma kwiaty koloru różowego;
3. **czystek ladanowy** – rośnie w południowo-zachodniej Europie, ma wyjątkowo duże kwiaty o średnicy do 10 cm, o białych płatkach, często z ciemnoczerwonymi plamkami u nasady;
4. **czystek szafwolistny** – rośnie w zachodniej części obszaru śródziemnomorskiego, ma białe kwiaty, o średnicy 3-5 cm;
5. **czystek purpurowy** – rośnie na Wyspach Kanaryjskich, w Portugalii, Hiszpanii, na Półwyspie Apenińskim, ma purpurowe kwiaty.

Jakie substancje czynne zawiera czystek?

Czystek charakteryzuje się wysoką zawartością polifenoli (podobno nawet

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

"ŻAK"

Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia (leczenie bezpłatne)

Radom, ul. Główna 4
 tel.: 48 360 71 12 email: zakzoz@op.pl

Przyjmują:
 - lekarze interniści,
 - lekarze medycyny pracy

Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna
 -- Kolposkop -- Ktg -- Cytologia -- USG --

Oferujemy badania:
 ➤ wstępne i okresowe pracowników, studentów i uczniów
 ➤ kierowców - wszystkie kategorie prawa jazdy
 ➤ laboratoryjne

Przychodnia czynna:
 codziennie 8.00-18.00

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

PZG ZAPRASZAMY, tel./fax 48 362 84 74, tel. 48 362 25 02, 696 489 002
 RADOM, ul. Wjazdowa 4 www.poradniasluchu.radom.pl

Wszystkie usługi i świadczenia realizowane są w ramach **NFZ**

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU
 KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE**

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

LEKARZE w ramach NFZ
Małgorzata Mikulska
 lek. laryngolog spec. foniatra
 poniedziałki od godz. 14.00

Barbara Czapliuk
 lek. laryngolog
 środy od godz. 12.30 - 15.30



CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO



wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

ciśnieniomierze • artykuły przeciwośluzynowe • 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

większą niż czerwone wino) – silnych przeciwutleniaczy. Są to substancje, które:

- mają właściwości antyoksydacyjne, tzn. neutralizują wolne rodniki, które mogą się przyczynić do powstania wielu chorób, w tym tych nowotworowych;

- hamują powstawanie i rozwój stanów zapalnych w organizmie;
- wzmacniają, dodają energii;
- ochraniają naczynia krwionośne i hamują

utlenianie się „złego” cholesterolu LDL, zapobiegając tworzeniu się blaszek miażdżycowych;

- wspierają także funkcjonowanie układu odpornościowego i walczą z drobnoustrojami i grzybami;

- działają antyalergicznymi, gdyż hamują uwalnianie histaminy.

Za sprawą polifenoli czystkowi przypisuje się wiele właściwości leczniczych. Jednak często są one nadinterpretowane, a co za tym idzie – niepraw-

dziwe. Istnieje wiele rodzajów czystka, jednak największą popularnością cieszy się czystek szary (*Cistus incantus*).

Właściwości lecznicze

Czystek ma szereg właściwości leczniczych i prozdrowotnych. Najważ-

niejsze właściwości czystka:

- dzięki dużej zawartości polifenoli chroni przed nowotworami,
- wzmacnia i dodaje energii,
- chroni naczynia krwionośne,

- zapobiega miażdżycy,
- hamuje powstawanie i rozwój stanów zapalnych w organizmie,
- wzmacnia układ odpornościowy,
- pomaga walczyć z grzybami i drobnoustrojami,
- przyspiesza przemianę materii.

Czystek a odchudzanie – czy to ma sens?

Wbrew powszechnie panującej opinii herbata z czystka nie ma właściwości odchudzających. Picie jej wprowadzi lekko przyspiesza przemianę materii (dzięki zawartości polifenoli) i zmniejsza obrzęki, ale nie jest lekiem na nadwagę i nie powinno wpłynąć na znaczny spadek masy ciała.

Czystek a kleszcze i borelioza

Czystek to także sposób na boreliozę i kleszcze – przekonują zwolennicy tego zioła. Czy jednak są na to dowody naukowe?

Na stronie PubMed, będącej największą bazą wyników badań naukowych z całego świata, można znaleźć informację, że do tej pory przeprowadzono tylko jedno badanie, którego celem było sprawdzenie, czy czystek ma

GABINET FIZJOTERAPII I OSTEOPATII

Vita Vi **JAROSŁAW LIPIEC**

masaż leczniczy
terapia powięziowa, terapia manualna
terapia metodą dr Ackermann (chiropraktyka)
kinesiology taping
rehabilitacja poudarowa
rehabilitacja w bólach mięśni, stawów, kręgosłupa
rehabilitacja po mastektomii
TERAPIA OBRZĘKOWA
- drenaż limfatyczny manualny
- aparatem BOA MAX 2

**BEZPŁATNE BADANIE FIZJOTERAPEUTYCZNE
REHABILITACJA DOMOWA**

Radom, ul. Chrobrego 52 lok 4
tel. **608 363 476**

 gabinet fizjoterapii Vita Vi

wpływ na bakterię *Borrelia burgdorferi*.

Zostało ono przeprowadzone przez niemieckich naukowców z Uniwersytetu Lipskiego, a jego wyniki opublikowano w 2010 roku w piśmie „Pharmazie”.

Dokończenie na str. 24.

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**

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

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 8.00-9.00Badania 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

F/0331

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczęśniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi**- ZABIEGI LASEREM ER : YAG****WIDIODERMATOSKOPIA - jedyna w Radomiu****www.euromed.radom.pl**

Bogactwo natury – czystek

Dokończenie ze str. 23.

W badaniach in vitro (a więc w laboratorium) okazało się, że olejek eteryczny czystka kreteńskiego (*Cistus creticus* L.) hamował wzrost bakterii *Borrelia burgdorferi*, która jest odpowiedzialna za rozwój boreliozy. Podczas badania największą siłą przeciwbakteryjną odznaczały się następujące składniki lotnego olejku czystka kreteńskiego: manoyl

oxide, 13-epi-manoyl oxide, 3-acetoxymanoyl oxide, carvacrol, 3-hydroxymanoyl oxide.

Czystek na dnę moczanową

Czy czystek pomaga chorym na cukrzycę? Naukowcy z Uniwersytetu Gazi w Turcji prowadzili badania nad właściwościami przeciwcukrzycowymi wyciągów z czystka laurolistnego in vitro i in vivo.

Wykazali działanie hipoglikemiczne (czyli obniżające poziom cukru we krwi) oraz właściwości blokujące aktywność enzymów (α -glukozydazy i α -amylazy) trawiących polisacharydy do glukozy.

Właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe

Z internetu można się dowiedzieć, że „czystek blokuje wzrost wszystkich rodzajów wirusów, np. wirusa ptasiej grypy”, a także, że „niszczy wirusy jelitowe i opryszczki”. Do tej pory nie przeprowadzono badań, które potwierdzałyby właściwości przeciwwirusowe czystka. Jednak greccy naukowcy wykazali, że olejek eteryczny z liści czystka

kreteńskiego wykazuje właściwości przeciwbakteryjne, zarówno na bakterie Gram-dodatnie, jak i Gram-ujemne. Jednak były to jedynie badania in vitro.

Z kolei portugalscy naukowcy z Uniwersytetu Beira Interior odkryli, że ekstrakt z czystka ladanowego wykazał hamujący wpływ na grzyba *Candida tropicalis*, bakterie *Helicobacter pylori* i *Klebsiella pneumoniae* (pateczka zapalenia płuc). Badania potwierdziły także hamujący wpływ wobec gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*), opornego na metycylinę.

Uczeni z Hiszpanii i Portugalii potwierdzają, że czystek ladanowy ma potencjalne właściwości grzybobójcze. Wykazali, że ekstrakt wodno-alkoholowy z *Cistus ladanifer* L. hamuje rozwój takich grzybów, jak *Candida albicans*, *C. glabrata*, *C. parapsilosis* i *C. tropicalis* (w stężeniu 0,05 mg/ml już hamował rozwój *C. albicans* czy *C. glabrata* – MIC < 0.05 mg/ml).

Właściwości przeciwbólowe

Czystek ma także potencjalne właściwości przeciwbólowe. Tureccy



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

- bezpłatne badanie słuchu
- konsultacje lekarza laryngologa
- baterie
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

Zapraszamy
od poniedziałku do piątku
w godzinach 8 - 15,30

Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 666 128 195, 566 566 001

M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797

M/0306

SPECJALISTYCZNY GABINET PSYCHIATRYCZNY

Leczenie zaburzeń nerwicowych, depresji i psychoz.

Agata Nowakowska **Robert Nowakowski**

lekarz specjalista psychiatria

tel: 506 472 466

lekarz specjalista psychiatria

tel: 502 258 348

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

S/0308

Marek Paliński

specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30Centrum Medyczne  **ZDROWIE**

Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0414

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

- choroby odbytu i odczynu
- 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

naukowcy z Uniwersytetu Gazi wyodręb-
nili substancje odpowiedzialne za efekt
przeciwbołowy oraz przeciwzapalny
czystka laurolistnego; są to 3-O-methy-
lquercetin, 3,7-O-dimethylquercetin
i 3,7-O dimethylkaempferol.

Czystek na kaszel, katar, a nawet na raka

Czystek może mieć postać nie tylko
herbaty, lecz także tabletki do ssania lub
kapsułki. Wówczas ma pomóc w choro-
bach gardła i na kaszel. Z kolei herbata
z czystka może być stosowna przy takich
dolegliwościach jak: biegunka, alergia,
choroby skóry, półpasiec – tak twierdzą
zwolennicy tego zioła. Jednak nie ma
dowodów naukowych, które to potwier-
dzają. Podobnie, jak to, że czystek może
pomóc w przypadku chorób serca czy
raka.

Pamiętaj! Czystek jest jedynie
suplementem diety i nie leczy żadnych
chorób!

Ważne Opinie lekarzy

Właściwości czystka do tej pory
były badane głównie na zwierzętach
(myszy, szczury), ponadto na modelach
tkankowych i komórkowych, wreszcie
na bakteriach i grzybach in vitro. Nie
można na ich podstawie jednoznacznie
stwierdzić, że czystek potrafi zwalczyć
boreliozę czy inne choroby.

Nie można bowiem bezpośred-
nio tych wyników odnosić do cho-
rego człowieka i oczekiwać, że roślina
poradzi sobie z nowotworem, ciężkim
zakażeniem bakteryjnym czy wirusem.

ORTO-LIVE — JANIK —

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

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE
OPERACJE BARIATRYCZNE

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A

 [ortolive.janik](https://www.instagram.com/ortolive.janik)  [ortolive](https://www.facebook.com/ortolive)

Dlatego czystek należy traktować jedy-
nie jako suplement diety, a picie her-
baty z czystka jako uzupełnienie diety
w cenne dla organizmu polifenole, co
z pewnością wzmocni organizm,
poprawi jego funkcjonowanie i ogólne
samopoczucie.

Ważne zalecenia

Jak długo można pić czystek?
Czy czystek i leki na nadciśnienie to
dobre połączenie? Kto powinien pić czy-
stek, a kto powinien go unikać? Odpo-
wiedzi na te pytania warto znać zwłasz-
cza, jeśli na stałe przyjmujesz jakieś
leki – w takim przypadku skonsultuj się
z lekarzem, który oceni, czy czystek
wchodzi w interakcje z którymś ze sto-
sowanych przez ciebie preparatów.

Stosując czystek warto pamiętać

Herbata z czystka jest suplemen-
tem (środkiem uzupełniającym dietę),
a nie lekiem! W związku z tym nie
można zrezygnować z terapii zaleconej
przez lekarza. Może mieć to bardzo nie-
bezpieczne skutki zdrowotne.

Osoby, które zmagają się z jakimiś
chorobami i przyjmują leki, przed spoży-
ciem czystka powinny skonsultować się
z lekarzem. Mieszanie niektórych ziół
z lekami niekiedy może mieć poważne
konsekwencje zdrowotne. Zioła mogą
zmienić działanie leków – wzmocnić lub
osłabić zaleconą dawkę i wywoływać
szkodliwe działanie zapisanego lekar-
stwa. Ponadto każde zioła, przyjmowa-
ne nawet przez zdrowe osoby, mogą
zaszkodzić, jeśli będą używane niewła-
ściwie.

lek. med. Jacek Sobaszek

specjalista chirurgii ogólnej, specjalista gastroenterologii

Wtorki:

Centrum Medyczne PZU Zdrowie
ul. Osiedlowa 9, 26-600 Radom
tel. 48 386 90 60

Wizyty prywatne

na telefon nr: 502 439 242

- leczenie chorób tarczycy
- usuwanie znamion skórnych
- operacje przepuklin
- zabiegi w zakresie proktologii:
diagnostyka, operowanie żylaków, odbytu

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

Czystek, jak wszystkie inne zioła,
lepiej kupować w sklepach zielarskich
i aptekach (a nie np. na bazarach).

Przeciwwskazania

Czystek to jedno z nielicznych ziół,
do stosowania którego nie ma właściwie
żadnych przeciwwskazań. Przyjmuje się
również, że można go bezpiecznie sto-
sować u małych dzieci, kobiet w ciąży
oraz kobiet karmiących piersią – tu jed-
nak nadal brakuje wiarygodnych badań,
które w pełni potwierdziłyby to zalece-
nie.

Z pewnością nie należy jednak
przekraczać zalecanych dawek do spo-
życia, które w przypadku kapsułek
z czystkiem podane są na opakowaniu,
a w przypadku naparu wynoszą dwie
porcje dziennie.

Autorka: Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

Jeden zgubny nawyk, który przyczynia się do depresji

Zdaniem naukowców, rezygnacja z oglądania telewizji może pomóc w zmniejszeniu ryzyka rozwoju depresji. Jaki jest związek między spędzaniem czasu przed ekranem telewizora a zdrowiem psychicznym? Okazuje się, że dość istotny.

Kto z nas nie lubi zasiąść przed telewizorem po ciężkim dniu w pracy? Zwłaszcza w chłodne dni marzymy tylko o tym, by okryć się kocem i z kubkiem herbaty

w dłoni wyłączyć myślenie przy ulubionym serialu czy programie. Niestety, nie każdy zastanawia się nad tym, jakie zagrożenia czyhają, gdy taka praktyka staje się codzienną rutyną.

Tak „pracujesz” na depresję

Naukowcy twierdzą, że wyłączenie telewizora może sprawić, że poczujesz się znacznie szczęśliwszy. Okazuje się, że każda dodatkowa godzina spędzona na ogląda-

niu telewizji każdego dnia zwiększa ryzyko depresji aż o 5 procent.

Ta zależność jest ściśle powiązana z siedzącym trybem życia, który może negatywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne. Dlaczego? Brak ruchu może zwiększać bierność jednostki i przyczyniać się do depresji. Ponadto, telewizja „okrada” nas z uwagi i skraca czas spędzany z rodziną i przyjaciółmi.

Jedno z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Fudan w Szanghaju wykazało, że uczestnicy, którzy spędzali najwięcej czasu przed ekranem telewizora, byli o 26 proc. bardziej narażeni na przygnębienie niż ci, którzy spędzali go w ten sposób najmniej. Było to duże badanie, w którym udział wzięło ponad 221 tys. osób.

Ryzyko rozwoju depresji było o 42 proc. wyższe w przypadku osób, które spędzały większość czasu w pozycji siedzącej. Najostrejszy wzrost nastąpił po ośmiu godzinach siedzenia dziennie.

„Czy chcesz oglądać dalej?”

Oczywistym wydaje się, że ograniczenie czasu spędzonego na kanapie przed telewizorem to właściwy krok, by uniknąć zaburzeń depresyjnych. Nie da się także ukryć, że zdrowie fizyczne jest ściśle powiązane z psychiką, zatem zastąpienie tego czasu aktywnością fizyczną, a nawet krótkim spacerem będzie właściwą decyzją.

Jak w wielu innych aspektach naszego życia, także w tym, wszystko sprowadza się do zmiany stylu życia. Nie musisz od razu rezygnować z oglądania ukochanych seriali, ale spróbuj stopniowo skracać czas, jaki spędzasz przed telewizorem.

Jest coś jeszcze

Inne badanie ujawniło, że w zapobieganiu depresji mogą pomóc aktywności. Badania Uniwersytetu Stanu Ohio przeprowadzone na 122 osobach wykazały, że bezinteresowne uczynki zwiększyły satysfakcję z życia i zmniejszyły negatywne uczucia uczestników.

Zdaniem doktora Davida Cregga: „Więź społeczna jest najsilniej związana z dobrym samopoczuciem. (...) Akty dobroci wydają się być jednym z najlepszych sposobów na wspieranie tych powiązań”.

Gdzie szukać pomocy w kryzysie psychicznym?

Dla osób w stanie kryzysu emocjonalnego czynna jest całodobowa i bezpłatna linia wsparcia. **Wystarczy, że zadzwonisz pod numer 800 702 222.**

Autorka: Marcelina Dzieciotowska

Źródło: poradnikzdrowie.pl



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

**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 roszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

Ubóstwo Pana Boga – święto Ofiarowania Pańskiego

„Jeżeli zaś ona [matka] jest zbyt uboga, aby przynieść baranka, to przyniesie dwie synogarlice albo dwa młode gołębie, jednego na ofiarę całopalną i jednego na ofiarę przebłagalną” (Kpł 12, 8).

Fragment Księgi Kapłańskiej ze Starego Testamentu mówiący o religijnych zwyczajach Narodu Wybranego wydaje się nam bardzo bliski. Dzieje się tak dlatego, że przypomina nam wydarzenie z dzieciństwa Pana Jezusa, które dobrze znamy z Ewangelii. „Gdy potem upłynęły dni ich oczyszczenia według Prawa Mojżeszowego, przynieśli Je do Jerozolimy, aby Je przedstawić Panu. Jak bowiem jest napisane w Prawie Pańskim: Każde pierworodne dziecko płci męskiej będzie poświęcone Panu. Mieli również złożyć w ofierze parę synogarlic albo dwa młode gołębie, zgodnie z przepisem Prawa Pańskiego” (Łk 2,22-24).

Rodzice Jezusa wypełnili starotestamentowy nakaz, aby ofiarować pierworodnego syna Panu Bogu. Nie oznaczało to poświęcenia chłopca na służbę kapłańską,

bo tylko mężczyźni z pokolenia Lewiego mogli pełnić służbę w świątyni jerozolimskiej. Było to nawiązanie do wydarzeń z Księgi Wyjścia, która opowiada nam historię wybawienia Izraelitów z niewoli egipskiej. Druga Księga Starego Testamentu opowiada nam jak Bóg walczy o swój lud. Powołuje Mojżesza, aby ten wyprowadził naród wybrany z niewoli, zsyła plagi na Egipt i wreszcie otwiera Morze Czerwone. Pismo Święte pisze nam o zatwardziałości serca faraona. Władca kraju nad Nilem nie chce wypuścić potomków Abrahama. Bóg pragnie nakłonić go do zmiany decyzji i zsyła kary na Egipt. Ostatnią plagą jest śmierć pierworodnych. Domy Izraelitów chroni przed śmiercią krew baranka paschalnego, którą zostały pomazane odrzwia i progi. Na pamiątkę cudownego ocalenia naród wybrany ofiarowywał Panu Bogu swoich pierworodnych potomków. „Gdy cię syn zapyta w przyszłości: Co to oznacza? – odpowiesz mu: Pan ręką mocną wywiódł nas z Egiptu, z domu niewoli” (Wj 13,14).

Obzęd w świątyni jerozolimskiej zakładał wykupienie syna przez ofiarowanie w zamian baranka, a kiedy rodzina była uboga za parę synogarlic lub dwa młode gołębie. Wzrusza nas ten, wydałoby się, drobny szczegół. Święta Rodzina: Jezus, Maryja i Józef byli ubodzy. Dopełnia się to, co wydarzyło się w noc betlejemską. Pan Jezus, Odwieczny Syn, Bóg z Boga, Światłość ze Światłości rodzi się w stajni pośród zwierząt. Lepiej teraz rozumiemy słowa św. Pawła, który pisze o Chrystusie: „On, istniejąc w postaci Bożej, nie skorzystał ze sposobności, aby na równi być z Bogiem, lecz ogołocił samego siebie, przyjąwszy postać sługi, stawszy się podobnym do ludzi” (Flp 2,6-7). W historii Kościoła ten kontrast między wszechmocą Boga a Jego uniżeniem i ubóstwem pobudzał wielu świętych do wysławiania Boga za to, że jest tak zaskakujący. Jego potęga jest tak ukryta, tak niepodobna do potęg tego świata, a jednocześnie moc Bożej miłości przemienia ciągle nasze życie.

Doskonale tę prawdę chrześcijańskiego życia ujął św. Paweł. Pisząc list do bogatego i nadmorskiego Koryntu, przypomina braciom z tamtejszej gminy o hojności wobec ubogich. Uczniom z lokalnego Kościoła przypomina: „Znacie przecież łaskę Pana naszego Jezusa Chrystusa, który będąc bogaty, dla was stał się ubogim, aby was ubóstwem swoim ubogacił” (2 Kor 8,9). Słowo „ubogi” w Biblii nie oznacza tylko braku w sensie materialnym. „Błogosławieni ubodzy w duchu” – nie przywiązani do niczego, nie mający nic i oczekujący wszystkiego od Boga. Błogosławieni, ponieważ w ich sercach jest miejsce dla Pana. Do nich należy królestwo niebieskie, ponieważ oni mają Boga. To jest ta radosna Ewangelia o ludziach błogosławionych, których serca są wolne dla Pana.

ks. Przemysław Wójcik

Najbliższe wydarzenia DSZ

18 marca 2023 (sobota) – Wielkopostny Dzień Skupienia dla Służby Zdrowia w WSD w Radomiu. Temat: „W Nim żyjemy, poruszamy się i jesteśmy” (Dz 17,28). Początek spotkania godz. 10.00.

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - niedziela - 9³⁰, pon. - pt. - 7³⁰.

Kaplica otwarta w godz. 6⁰⁰ - 21⁰⁰

UDZIELANE SAKRAMENTY:

EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii Świętej:

- codziennie godz. 6⁰⁰ - 12³⁰.

SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

SAKRAMENT namaszczenia chorych

- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii Św.

lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.

KAPELANI:

ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik

TELEFON DYŻURNY: 602307457

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA W KAPLICY SZPITALNEJ:

Niedziele i święta - 9³⁰,

Dni powszednie (poniedziałek-piątek) - 11³⁰

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów św.:

Codziennie (oprócz soboty) - 10³⁰-11³⁰

oraz w każdym innym czasie na prośbę chorego lub rodziny. Kaplica jest otwarta przez całą dobę.

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk, tel. 694 697 828

MSZS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes

poniedziałek - piątek - 15⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 11⁰⁰

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pon - pt - 14⁰⁰

sobota, niedziela, święta nakazane - 10⁰⁰

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. Krzysztof Andaś, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066,##067, numery wybierane

ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7⁴⁵, niedziela o godz. 9³⁰

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia:

ks. Przemysław Wójcik

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

tel.: 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

APTEKA CAŁODOBOWA CZYNNA 24 GODZINY W DNI POWSZEDNIE NIEDZIELE I ŚWIĘTA

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0006



Regionalne Centrum
Krwiodawstwa i Kwiolcznictwa
im. dr Konrada Viettha w Radomiu



PILNIE potrzebna KREW!!
POSZUKIWANI KRWIODAWCY!!

Jedyną bezpieczną grupą krwi jest grupa AB Rh(+).

**KRWI W ŻADEN SPOSÓB NIE MOŻNA
WYPRODUKOWAĆ**
- JEJ JEDYNYM WYTWÓRCĄ JEST CZOWIEK.



Zalecenia dot. oddawania krwi na okoliczność SARS-CoV-2
Krwii i jej składników nie można oddawać:

- w czasie trwającej izolacji i 14 dni po jej zakończeniu
- w czasie kwarantanny (tuż po jej zakończeniu-można)
- przez 48 godzin po przyjętych szczepionkach:
Pfizer/BioNtech, Moderna
- przez 14 dni po przyjętych szczepionkach: AstraZeneca,
Johnson&Johnson

MOŻESZ oddać krew: jeśli masz 18 do 65 lat,
czujesz się zdrowo, ważysz co najmniej 50 kg.

Więcej informacji dot. kwalifikacji do oddania krwi -
www.rckikradom.pl

**APTEKI
OSIEDLOWE**

CHROBREGO 9

tel.: 48 364 07 07

PON-PT 8:00-20:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekachrobrego9@gmail.com

**APTEKI
OSIEDLOWE**

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

**APTEKI
OSIEDLOWE**

**WOLANÓW,
RADOMSKA 1**

tel.: 48 618 79 85

PON-PT 8:00-18:00

SOBOTA 8:00-14:00

aptekawolanow@gmail.com

A/0007

apteka

Apteka rodzinna

Radom,
ul. Czachowskiego 15a
tel 48 362 48 96

poniedziałek - piątek 8-19
sobota 8-13

A/0346