03/2020 (nr 292)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Koronawirus również w Polsce

Jesteśmy w trakcie kampanii prezydenckiej. Coraz głośniej mówi się także o kolejnej fali uchodźców szturmujących granice Europy. Jednak głównym tematem poruszanym zarówno przez media, jak i w naszych rozmowach jest koronawirus. Wszyscy mamy świadomość, że będzie on przyczyną zapowiadanego już od 2018 roku kolejnego globalnego kryzysu, którego skali nie da się dzisiaj określić. Jak zawsze będą ofiary, ale i zwycięzcy. Bo zgodnie z zasadą, aby mógł ktoś zyskać, ktoś inny stracić musi. Tak to już jest, że od wielu lat, my Polacy, nie mamy wpływu na te międzynarodowe zjawiska. Pozostaje nam spokojnie przeczekać ten okres i nie ulegać panice.

Tymczasem aura za oknem typowo wiosenna. Ptaki radośnie ćwierkają, na krzewach pojawiają się pierwsze pąki, a z ziemi przebijają wiosenne kwiaty. Coraz dłuższy dzień i słoneczna pogoda zachęcają do spacerów. Warto więc zadbać o swoją kondycję fizyczną i korzystać z uroków nadchodzącej wiosny. Niech zalewająca nas zewsząd fala złych informacji nie zdominuje naszego życia.

A w aktualnym numerze Zdrówka m.in. o tym, jak się bronić przed koronawirusem. Serdecznie zapraszam do lektury.

zg

WYBRANE ARTYKUŁY:

Koronawirus – jak się przed nim bronić?
Czytaj na stronie 4.

Telefon Zaufania
Czytaj na stronie 10.

Płyny antybakteryjne i do dezynfekcji rąk
Czytaj na stronie 12.

Koronawirus z Chin: fakty i mity. Przydatne informacje
Czytaj na stronie 16.

Mięśniaki macicy w ciąży
Czytaj na stronie 18.

Punkt konsultacyjny Szpitala Mazovia w Radomiu
Czytaj na stronie 21.

Największy pomnik Jana Pawła II
Czytaj na stronie 26.

Bogactwo natury – jarmuż
Czytaj na stronie 28.

Kapelańskie ABC
Czytaj na stronie 31.

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

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

AD/0272

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU MORSE

USŁYSZ WYRAŹNIE 20 GŁOSÓW ŚPIEWAJĄCYCH STO LAT!

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

M/0473
PRZETESTUJ APARAT SŁUCHOWY ZA DARMO
Przekonaj się jak działają cyfrowe aparaty słuchowe
BEZPŁATNIE WYPOŻYCZYMY CI JE NA TYDZIEŃ

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

ZAPRASZAMY
Radom, ul.Sienkiewicza 32
od poniedziałku do piątku
tel. ***48 3626058***
B/0142

Radom, ul. Piłsudskiego 7
NIERUCHOMOŚCI JAŚKIEWICZ
tel.fax 48 363 21 61
www.jaskiewicz.com.pl
wycena pośrednictwo zarządzanie
Y/0881

S P I S O G Ł O S Z E Ń

LEKARZESPECJALIŚCI

Alergologia – str. 13
Chirurgia – str. 5, 16, 29
Chirurgia naczyniowa – str. 16
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 23
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 14,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 5, 17
Neurologia – str. 14, 15, 22
Okulistyka – str. 20
Onkologia – str. 8, 11, 19, 26
Ortopedia – str. 15, 16, 24
Pediatria – str. 24
Psychiatria – str. 29
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 14, 28
Reumatologia - str. 7
Stomatologia – str. 18, 19
Urologia – str. 26

USŁUGIMEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 12
Opieka długoterminowa - str. 6, 7, 14
NZOZ, Poradnie – str. 11, 14, 21

SKLEPYMEDYCZNE
– str. 7, 13, 24, 25

DIAGNOSTYKA
Badania, USG – str. 4, 23, 8, 13, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 15
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIEIURODA
Gabinety kosmetyczne – str. 10

MEDYCYNAPRACY
– str. 11, 25

MEDYCYNANATURALNA
– str. 4

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

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 31

APTEKI
- str. 32

INNE
- str. 5, 13, 26, 29, 30

MEDICON
PRZYCHODNIA & SZPITAL

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

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

Szpital oraz komercyjne usługi medyczne:

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

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

Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
Poradnie medycyny rodzinnej

☎ 48 366 81 51
Poradnie specjalistyczne

☎ 48 367 15 10
Leczenie szpitalne

www.medicon.com.pl

Z/0073

LECZENIE SZPITALNE
KRÓTKIE TERMINY!
zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- ginekologia (NFZ)
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

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

MEDICA
laboratorium analiz medycznych

Oferujemy badania z zakresu:
hematologii
koagulologii
analityki ogólnej
chemii klinicznej
diagnostyki niepłodności
diagnostyki chorób tarczycy
diagnostyki infekcji wirusowych
diagnostyki onkologicznej
serologii grupy krwi
autoimmunologii
bakteriologii
mykologii
genetyki

Nowe badania:
witamina D3
HbA1c met HPLC
Borelioza w klasie IgG, IgM
Borelioza met westernblot
HE4 nowy marker raka jajnika
HPV
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe, p/ciała ANA 1,ANA 2, ANA 3
BTA marker raka pęcherza moczowego
badanie nasienia wg zaleceń WHO
panele alergologiczne
D-Dimery

Profesjonalna obsługa
Zawsze wiarygodne wyniki

Radom, ul. Słowackiego 48
tel./fax 48/36-54-933
www.medica.radom.pl
medica@medica.radom.pl
Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

L/0273

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

DAN-MAR
503 849 387
Y/0328

Lek. med. Jolanta Kwiecień
specjalista chorób wewnętrznych
specjalista kardiolog
GABINET KARDIOLOGICZNY
Radom, ul.Struga 19/21, tel. 728 775 577
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie
USG serca
ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73
informacje:606 135 692
K/0107

PRYWATNY GABINET KARDIOLOGICZNY
lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog
zapisy: tel.: 501 286 071
Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00
Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6
K/0528

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

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

Koronawirus – jak się przed nim bronić? Zalecenia immunologów

Immunolodzy z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego opracowali zalecenia, jak wzmocnić nasz układ odpornościowy w obliczu szerzącej się epidemii koronawirusa SARS-CoV-2. Zobacz 5 skutecznych sposobów na poprawę odporności.

Zalecenia immunologów – prof. dr hab. Dominiki Nowis z Zakładu Medycyny Genomowej oraz prof. dr. hab. Jakuba Gołąba z Zakładu Immunologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego – zostały opublikowane na stronie Polskiej Akademii Nauk.

Jak działa układ odpornościowy zdrowego człowieka

Naukowcy podkreślają, że układ odpornościowy zdrowego człowieka potrafi skutecznie obronić się przed wirusami, dlatego ogromna większość zakażeń kończy się rozwojem skutecznej odpowiedzi immunologicznej i eliminacją patogenów z naszego organizmu.

Jak dokładnie działa nasz układ odpornościowy? Odpowiedź immunologiczna zaczyna się rozwijać dopiero po kontakcie z fragmentami (zwanymi antygenami) wirusa. Przed wniknięciem wirusów do organizmu człowieka liczba komórek układu odpornościowego (limfocytów) w krwiobiegu jest niewystarczająca i limfocyty te nie są jeszcze gotowe do obrony.

Dopiero po wstępnym rozpoznaniu wirusa w limfocytach rozpoczynają się procesy określane jako dojrzewanie powinowactwa, które doprowadzą do wykształcenia komórek zdolnych do rozpoznania antygenów określonego wirusa znacznie precyzyjniej (nawet miliony razy lepiej). W wyniku ich namnażania zwiększy się ich liczba w krwioobiegu i komórki te nabędą odpowiednich właściwości, dzięki którym będą mogły skutecznie przeciwstawić się wirusowi oraz wyeliminować zakażone nim komórki.

Czy istnieje skuteczny lek na koronawirusa?

Naukowcy ostrzegają, byśmy nie dali się oszukać, gdyż nie istnieją żadne leki, które mogłyby wzmocnić odporność człowieka i uchronić go przed zakażeniem. Wszelkie preparaty witaminowe, mieszanki minerałów i witamin, naturalne wyciągi roślinne i zwierzęce, a w szczególności preparaty homeopatyczne, które przedstawiane są jako „wzmacniacze odporności", nie mają żadnego znaczenia dla rozwoju odporności przeciwzakaźnej. Nigdy nie wykazano ich działania wspomagającego pracę układu

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

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
M/0595

GABINET LARYNGOLOGICZNY
MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra
Przyjmuje: wtorek 17.00 - 19.00
Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie
tel. 48 331 20 19
tel. dom. 660 426 797
M/0306

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych
NS ZOZ "Olsztyńska"
Radom ul. Olsztyńska 33a
tel.: 48 3442078, 48 3440329, 666 128195
Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16
- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria
REFUNDACJA z NFZ
ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329
M/0382

SPZOZ
Poradnia Medycyny Rodzinnej
Radom, ul.Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie
w godz. 8.00-18.00
Z/0313
PRZYJMUJĄ LEKARZE:
Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej
Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej
Karol Dabiński
spec. chorób wewnętrznych
Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny
Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny
USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
gabinet zabiegowy:
- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne
BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE
pon., czw. 14 - 16, wt. 11.30 - 13.30,
śr. 13.30 - 15.30, tel. 553 444 207

odpornościowego, a ich reklamowanie jako preparatów wzmacniających odporność jest zwykłym oszustwem.

Przed zakażeniem wirusem nie chronią także maseczki chirurgiczne. Mogą one nieznacznie ograniczyć rozprzestrzenianie się wirusów przez osoby już zarażone, ale tylko wtedy, gdy osoby te, przebywając w miejscach publicznych, regularnie zmieniają te maseczki na nowe.

Jedyną skuteczną i bezpieczną metodą zapobiegania chorobom zakaźnym są szczepionki. Jednak na razie nie istnieje szczepionka przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2, niedostępne są też leki hamujące namnażanie się tego wirusa

Jak się bronić przed koronawirusem: 5 sprawdzonych sposobów

Jedyne, co nam zostaje, to zadbać o naszą odporność i higienę oraz unikać dużych zbiorowisk ludzkich i osób chorych.

Jest 5 sprawdzonych sposobów na poprawę naszej odporności. Są to:

1. Zadbaj o swój sen – przemęczony organizm jest podatniejszy na infekcję, dlatego lepiej nie zarywać nocy. Dorosły człowiek potrzebuje przeciętnie ok. 7-8 godzin snu na dobę, młody – kilka godzin więcej. Kiedy śpisz głęboko i nic cię nie wybudza, wzrasta liczba limfocytów w twoim organizmie. Warto wiedzieć, że powinno się wypoczywać w całkowitej ciemności i ciszy, bo tylko wtedy w szyszynce wydziela się melatonina, która zapewnia m.in. prawidłowy rytm dobowy i funkcjonowanie układu odpornościowego.

2. Unikaj sytuacji stresowych – zwłaszcza przewlekły stres osłabia odporność naszego organizmu, gdyż system obronny jest ściśle powiązany z systemem nerwowym. Zdenerwowanie zakłóca ich współpracę. By do tego nie doszło, trzeba codziennie poświęcić trochę czasu na relaks, wyciszenie się. Choć spotkania z przyjaciółmi i wyjścia z domu narażają nas na potencjalny atak wirusów i bakterii, to są też znakomitym treningiem dla układu immunologicznego. W czasie spotkań wypracowuje on bowiem nowe możliwości obrony, stając się jeszcze mocniejszy.

Dokończenie na stronie 6.

PRZYCHODNIA SŁONECZNA
www.przychodniasloneczna.pl
tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!
PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ
Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.
REHABILITACJA
Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna
40 % zniżki na zabiegi rehabilitacyjne
DIAGNOSTYKA
Badania Laboratoryjne, Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG
ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00
C/0420

Koronawirus – jak się przed nim bronić?
Zalecenia immunologów

Dokończenie ze strony 5.

Ogromną moc ma też śmiech. Głośny, serdeczny, angażujący całe ciało powoduje wzrost ilości przeciwciał. Poza tym śmiech przyczynia się do obniżenia poziom stresu, który osłabia odporność.

3. Unikaj używek – nadmierne i długotrwałe spożywanie alkoholu, palenie tytoniu oraz przyjmowanie narkotyków niszczy witaminy oraz mikroelementy, które wzmacniają nasze siły obronne, i zmniejsza ich wchłanialność.

4. Odżywiaj się zdrowo – w diecie wzmacniającej odporność powinny się znaleźć warzywa i owoce, które obfitują w tzw. antyoksydanty (przeciwutleniacze), a które – walcząc z wolnymi rodnikami – sprzyjają naszej odporności. Są to głównie witaminy A, C i E, zawarte m.in. w marchwi, szpinaku, brokułach, pomidorach, papryce (zwłaszcza czerwonej), cytrusach oraz porzeczkach czarnych, czerwonych i truskawkach (także mrożonych).

Szczególnie polecane są też wszelkie kiszonki, które zawierają naturalne probiotyki – w ten sposób wzmocnimy nie tylko nasze jelita, ale też system odpornościowy. W jelitach znajduje się bowiem najwięcej limfocytów, które chronią nasz organizm przed różnymi patogenami. Kiszone ogórki, kapusta kiszona, buraki, kwas chlebowy domowej roboty czy nawet naturalnie fermentowany ocet jabłkowy dostarczają organizmowi miliony bakterii probiotycznych, przywracając równowagę flory bakteryjnej w jelitach. Jednocześnie hamują rozwój patogenów i stymulują układ immunologiczny.

W odpornościowej diecie nie może również zabraknąć jogurtu naturalnego z żywymi kulturami bakterii, które pobudzają białe ciałka krwi do większej aktywności. Pomocne mogą też być miód manuka (jego antybakteryjne działanie zostało udowod-

DOM OPIEKI
POD ZŁOTYM DĘBEM

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

Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD
OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

STARY GÓZD 35
17 km od Radomia w stronę Warszawy
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację.
Ośrodek oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.
Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera
Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji NFZ
Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.

tel. 606 698 772,
www.zoljasmin.pl,
biuro@zoljasmin.pl

Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.
I/0583

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

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

Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12
lek. med. Krystyna Gamecka-Stanisławek
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych
lek. med. Andrzej Kozera
specjalista rehabilitacji medycznej, specjalista chorób wewnętrznych

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

telefony: stacjonarny **48 66 01 001**, komórkowy **601 485 952, 608 511 928**
R/03647

Gabinet Psychologiczny
Joanna Kołacz
poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
(młodzież i dorośli)
Centrum Medyczne MEDJana NZOZ
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 794 747 406
H/0232

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

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

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

nione m.in. w przypadku chorób górnych dróg oddechowych), grzyby shiitake (jak dowodzą badania, pobudzają one do pracy komórki układu odpornościowego), a także wszelkiego rodzaju zupy kremy, które sycą i rozgrzewają organizm od środka, a to podczas chłodnych dni jest jednym z czynników zwiększających odporność na przeziębienie. Można do nich dodać mnóstwo warzyw i przypraw, również tych o właściwościach bakteriobójczych.

Nieprawidłowe odżywianie się (czyli niedożywienie, awitaminoza, jak również patologiczna otyłość) wpływa ujemnie na naszą odporność.

5. Zadbaj o aktywność fizyczną – zwiększeniu odporności sprzyja też aktywność fizyczna. Lekarze zalecają, by na ruch poświęcać 30 minut co najmniej 3 razy w tygodniu, tak by tętno osiągało wartość 130 uderzeń na minutę. Ruchu na świeżym powietrzu nigdy za wiele, dlatego warto codziennie energicznie maszerować, np. w drodze do lub z pracy, przez pół godziny.

Jeśli jednak wysiłek będzie zbyt duży, a w mięśniach powstanie sporo kwasu mlekowego powodującego następnego dnia ból (czyli popularne zakwasy), twoja odporność nie tylko się nie wzmocni, ale wręcz osłabnie. To dlatego, że oprócz kwasu mlekowego podczas intensywnych ćwiczeń wytwarza się także kortyzol, hormon stresu, który wpływa destrukcyjnie na układ immunologiczny człowieka. A stres jest największym wrogiem odporności.

Jak się bronić przed koronawirusem: inne zalecenia

Immunolodzy zalecają ponadto:

- częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem przez 20-30 sekund, a tam, gdzie to niemożliwe, przecieranie ich płynem do dezynfekcji na bazie alkoholu (co najmniej 60 proc.);
- unikanie bliskiego kontaktu z osobami, które mają gorączkę i kaszlą (najlepiej w ogóle unikać tłumu);
- unikanie kontaktu ze zwierzętami (szczególnie dzikimi);
- przejście na dietę roślinną, a już w szczególności unikanie konsumpcji surowego mięsa i mleka;
- dbanie o higienę miejsc, w których przygotowuje się posiłki;
- zaszczepienie się przeciwko często występującym chorobom zakaźnym, jak grypa czy zapalenie płuc wywołane przez pneumokoki.

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

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

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

ENDOMED www.endomed.radom.pl
ENDOMED www.endomed.radom.pl
ENDOMED www.endomed.radom.pl
ENDOMED www.endomed.radom.pl
ENDOMED www.endomed.radom.pl

endomed®

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

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

INTERNIŚCI

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

PEDIATRZY

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

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dietetyczna – mgr **Małgorzata Janusz**

Z/0029

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA NFZ BEZPŁATNIE

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

W NOWEJ CZĘŚCI ENDOMEDU – ul. Kilińskiego 6 IIp.

PRACOWNIA ENDOSKOPOWA (przeniesiona z ul.Ks.Sedlaka)

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

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

możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

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

CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA

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

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

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

PARTNERZY MEDYCZNI

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

O/0029

ENDOMED www.endomed.radom.pl

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

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

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

Od 1 marca Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży będzie działał całą dobę

Od 1 marca 2020 roku Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111, prowadzony od 11 lat przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, będzie działał całą dobę. Linia uzupełnia istotną lukę w polskim systemie pomocy dzieciom, które nie mają dostępu do profesjonalnej opieki w swoim otoczeniu. Dzwoniąc pod 116 111, młodzi ludzie znajdą wsparcie przez 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Wskaźnikiem świadczącym o kondycji psychicznej dzieci i młodzieży jest liczba prób samobójczych, która w Polsce z roku na rok stale rośnie. W 2019 roku zarejestrowano 951 prób samobójczych wśród dzieci do 18 r.ż., w tym aż 46 podjętych przez dzieci do 12 r.ż. W minionym roku 98 z nich zakończyło się zgonem dziecka. Według badań Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę 7% młodych ludzi w wieku 13-17 lat próbowało sobie odebrać życie. Samobójstwa stanowią jedną z głównych przyczyn śmierci dzieci i nastolatków w grupie wiekowej 10-19 lat. Pod tym względem Polska zajmowała w 2017 roku niechlubne, drugie miejsce w Europie.

Pilna potrzeba rozmowy

Każdego dnia konsultanci Telefonu Zaufania **116 111** odbierają około 300 połączeń od młodych ludzi. Aż 130 z nich dotyczy problemów związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak: depresja, niska samoocena, stres, napięcie, niepokój i lęki, a także zaburzenia odżywiania, samotność i smutek.

Wśród tych telefonów są też połączenia od dzieci, które okaleczają się, mają myśli samobójcze czy planują odebrać sobie życie. Miesięcznie konsultanci podejmują około 40 interwencji kryzysowych. To najpilniejsze przypadki, wymagające natychmiastowej reakcji odpowiednich służb w celu ratowania zdrowia i życia

Madam
Specjalistyczny Gabinet Podologiczny
Zadbaj o swoje stopy
Odwiedź gabinet podologiczny
- Diagnozowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp
Pedicure specjalistyczny
Bezpłatne konsultacje
Usuwanie brodawek wirusowych
Usuwanie nadmiernych zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)
Pielęgnacja pęknięć i rozpadlin
Profilaktyka stopy cukrzycowej
Koreckcja wrastających paznokci
Godziny Otwarcia
Pon. - Pt. 8.00 - 18.00
Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042
ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom
www.madamradom.pl
AB/577

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

Beauty Body Studio
PROFESJONALNE STUDIO MODELOWANIA SYLWETKI
JUŻ OTWARTE
PIERWSZY TRENING ZA DARMO !
ZAPRASZAMY
tel. 784 510 222, Radom, ul. Biznesowa 4
www.beautybody-studio.pl
AB/0427

dzieci kontaktujących się z Telefonem **116 111**. To średnio 1,5 interwencji dziennie!

Problemy zdrowia psychicznego dzieci są często związane z trudnościami w relacjach z rówieśnikami, rodzicami, kłopotami w szkole oraz sytuacjami, w których dziecko doświadcza przemocy. Średnio 26 rozmów dziennie dotyczy przemocy i krzywdzenia. Dzieci zwierzają się z doświadczania przemocy fizycznej i emocjonalnej – często wielokrotnej, a także wykorzystywania seksualnego czy zaniedbania.

– Bardzo często z telefonów dobiega dziecięca rozpacz, bezsilność, złość, gniew, samotność i zwątpienie. Wielu dzieciom towarzyszy strach, części z nich – utrata wiary w świat dorosłych. Dla nich **116 111** jest często jedyną dostępną szansą na pomoc – mówi Paula Włodarczyk, koordynatorka Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**, która od 7 lat, jako konsultantka rozmawia z dziećmi. – Nasze rozmowy często służą do tego, aby dzieci, które są w kryzysie, które są przeciążone swoimi emocjami, niejednokrotnie dla nich niezrozumiałymi, trudnymi, poczuły, że po drugiej stronie słuchawki jest ktoś, komu zależy, kto chętnie wysłucha i ich nie ocenia, nie poucza, nie krytykuje – dodaje Paula Włodarczyk.

Telefon to czasem ostatnia deska ratunku

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111** wypełnia ważną lukę w systemie pomocy dzieciom w Polsce i odpowiada na ich potrzeby. Większość dzieci nie ma dostępu do profesjonalnej pomocy w swoim otoczeniu. Aż w 44% polskich szkół brakuje psychologa bądź pedagoga szkolnego. Publicznych poradni jest za mało.

W całej Polsce przyjmuje zaledwie 441 psychiatrów dziecięcych, a wizyta u tego typu specjalisty to nawet kilkanaście miesięcy oczekiwania. Tymczasem 67% dzieci w wieku 11-17 lat, które szukały pomocy w trudnych sytuacjach życiowych wskazuje, że wybrało pomoc Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, który prowadzony jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Wspieraj Telefon, by mógł pomagać dzieciom przez całą dobę

Z początkiem marca 2020 roku Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę uruchamia całodobowe działanie Telefonu Zaufania **116 111**. Jest to możliwe dzięki sponsorom – głównie Kulczyk Foundation i Fundacji Drzewo i Jutro – indywidualnym darczyńcom, w tym zbiórce Szymona Hołowni. Hojne wsparcie Dominiki Kulczyk długofalowo zapewnia działanie linii **116 111** nocą.

Inne zebrane środki pozwalają na działanie Telefonu w trybie 24-godzinnym jedynie do końca tego roku. Numer jest bezpłatny, ale koszty jego utrzymania bardzo wysokie, na które składają się m.in.: infrastruktura, wynagrodzenia, opieka merytoryczna i szkolenia zespołu, superwizja oraz bieżący monitoring pracy. Wszystko na najwyższym poziomie, według międzynarodowych standardów, aby zapewnić najwyższą jakość świadczonej pomocy na rzecz najmłodszych.

– Utrzymanie Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111** jest dla fundacji ogromnym wyzwaniem finansowym. W dalszym ciągu poszukujemy środków na ten cel. Priorytetem jest teraz zachowanie ciągłości jego całodobowego funkcjonowania, aby zapewniał wsparcie i pomoc dzieciom również w kolejnych latach. Telefon 116 111 jest działaniem strategicznym, którego realizacja wymaga stabilności finansowej w długofalowej perspektywie – mówi dr Monika Sajkowska, prezeska Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

– Rozmawiam z dziećmi od wielu lat. Od zawsze mówiły mi, że chciałyby dzwonić do nas nocą. Wtedy można spokojnie rozmawiać. Nocą walczymy z samotnością, analizujemy mijający dzień i boimy się jutra. Dzieci też się boją... i dzwonią. Dlatego całodobowe wsparcie dzieci, to dla nas wielkie wyzwanie. Wyzwanie, które niesie za sobą ogromną odpowiedzialność, ale przede wszystkim nadzieję. Nie chcemy ich zawieść – mówi Paula Włodarczyk.

Ważne

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży można wesprzeć, przekazując 1% podatku na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. KRS 0000 20 44 26.
- Pomóc można również, przekazując jednorazową wpłatę na stronie wspierajtelefon.pl lub decydując się na regularne, comiesięczne wsparcie.
- Więcej informacji na stronie: wspierajtelefon.pl.

W ciągu 11 lat działania linii **116 111** specjaliści Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę odebrali ponad 1 mln 300 tys. telefonów od młodych ludzi i odpowiedzieli na ponad 64 tys. anonimowych wiadomości online. W tym czasie podjęto 1852 interwencje ratujące życie najmłodszych.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży od 1 marca 2020 roku będzie dostępny przez całą dobę, 7 dni w tygodniu. Całą dobę, na stronie www.116111.pl/ napisz dostępna jest też pomoc online. Partnerem technologicznym linii jest Orange Polska.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Radomskie
Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76'

Program
Profilaktyki Raka Piersi

Bezpłatna mammografia
dla kobiet w wieku 50-69 lat

zapisy:
tel. 48 377 90 20

Q/0644

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

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

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

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

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

www.poradniasluchu.radom.pl

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

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

30 LAT TRADYCJI !!!

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

BEZPŁATNE BADANIE SŁUCHU KONSULTACJE LARYNGOLOGICZNE

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

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

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

AP/0451

Płyny antybakteryjne i do dezynfekcji rąk – jak działają?

Preparaty do dezynfekcji rąk mają za zadanie niszczyć drobnoustroje. Najskuteczniejsze są płyny, żele i pianki na bazie alkoholu. Mają szerokie działanie biobójcze i dezynfekują już w ciągu 30 sekund. Przed jakimi chorobami mogą nas uchronić?

Płyny antybakteryjne i inne preparaty do dezynfekcji rąk mają działanie dezynfekujące. Oznacza to, że niszczą większość drobnoustrojów chorobotwórczych, znajdujących się na naszych rękach, tak by zapobiec zakażeniu. Aby były skuteczne, powinny zawierać 60-80 procent alkoholu[1].

Dezynfekcja to proces, w wyniku którego ulegają zniszczeniu formy wegetatywne drobnoustrojów (pozostawia jednak spory bakteryjne i lentiwirusy, wywołujące choroby po długim okresie utajenia). Dezynfekcja wysokiego stopnia oprócz form wegetatywnych niszczy także prątki gruźlicy, enterowirusy i niektóre formy przetrwalnikowe[2].

Rodzaje

Preparaty antybakteryjne i dezynfekujące występują w postaci płynu, żelu lub pianki. Spotkać można także mokre chusteczki nasączone alkoholem, przydatne np. w podróży, gdy czasowo nie ma dostępu do bieżącej wody i mydła.

Pamiętać jednak należy, że preparaty do dezynfekcji słabo usuwają widoczny brud na rękach, nie usuwają go mechanicznie tak jak woda z mydłem, co osłabia ich działanie dezynfekujące.

Co muszą zawierać, by były skuteczne?

Przede wszystkim muszą zawierać alkohol. Alkohole stosowane w preparatach do dezynfekcji rąk to alkohol etylowy i izopropylowy. Wymienia się także n-propanol.

Właściwe stężenie tych alkoholi to 60-80 procent. Paradoksalnie wyższe stężenie alkoholu w preparacie powoduje mniejszy potencjał biobójczy. Wynika to z faktu, że struktury białek (bakterii, grzybów, wirusów) łatwiej ulegają nieodwracalnemu niszczeniu (denaturacji) w obecności wody[1].

Alkohole charakteryzują się szybką aktywnością bakteriobójczą (nawet 10 sekund), są zdolne do dezaktywacji prątków, wirusów i grzybów, nie niszczą jednak spor bakteryjnych.

Jak tłumaczy prof. Didier Pittet, współprzewodniczący I Międzynarodowej Konferencji Profilaktyki i Zwalczania Zaka-

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

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

„ZAWSZE PRZY TOBIE„ Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych
bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia, powiatu radomskiego, przysuskiego i szydłowieckiego.
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: 517 45 62 21,
501 741 118, 602 772 744
Gwarantujemy opiekę lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, księdza oraz bezpłatnie sprzęt medyczny.
P/0516

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

żeń (ICPIC), autor „Genewskiego modelu higieny rąk", tylko 30 sekund potrzeba, by preparatem alkoholowym zdezynfekować dłonie i zniszczyć szkodliwe drobnoustroje[3].

Oprócz alkoholu żele antybakteryjne dostępne w drogeriach zawierają substancje nawilżające, takie jak ekstrakt z aloesu, glicerynę, panthenol, substancje zagęszczające (carbomer), zapachowe, barwniki i niekiedy konserwanty.

Na jakie bakterie i wirusy działają?

Preparaty do dezynfekcji rąk wykazują działanie bakteriobójcze (na bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne), działają na grzyby. Mogą wykazywać pełne lub częściowe działanie wirusobójcze.

Głównym czynnikiem decydującym o wrażliwości wirusów na działanie produktów biobójczych jest ich struktura: obecność lub brak osłonki. Skuteczność wirusobójczą stwierdza się na podstawie działania na wirusy bezosłonkowe (czyli hydrofilne). Wirusy hydrofilne są znacznie bardziej odporne niż wirusy lipofilne, czyli osłonkowe.

Alkohol etylowy (w stężeniu 60-80-procentowym) jest aktywny wobec wirusów lipofilnych (np. wirusy grypy, herpeswirusy, np. HSV) i większości hydrofilnych (np. adenowirusy, parvowirusy, norowirusy, enterowirusy, rhinowirusy, rotawirusy), natomiast nie niszczy wirusów zapalenia wątroby typu A (HAV) i polio.

Dokończenie na stronie 14.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW
rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl
C/0269
Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:
Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88
Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52
czynne codziennie w godz. 8.00-18.00
PRZYJMUJĄ LEKARZE:
Jolanta Kopeć — specj. med. rodzinnej - pediatra
Leszek Kopeć — specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej
Wojciech Pacholicki — specj. medycyny rodzinnej
Wojciech Czekaj — specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.
Krzysztof Bocheński — specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog
Agnieszka Kania — specjalista chorób dziecięcych
Anna Zielińska-Pacholicka — specj. psychiatra II°
Dariusz Lańczyk — specj. ginekolog położnik
Paweł Mazur — dr n.med. specj. ginekolog - położnik
Mirosław Kupidura — specj. ginekolog - położnik
Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna
Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ
POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

RODZINA

DZIEŃ ŚWIĘTOŚCI ŻYCIA

Dzień Świętości Życia jest obchodzony w celu podkreślania nadrzędnej wartości życia ludzkiego. Do zainicjowania tego dnia zaapelował Jan Paweł II w encyklice *Evangelium Vitae*. W odpowiedzi Zebranie Plenarne Episkopatu Polski uchwaliło w 1998 roku datę obchodów tego święta na 25 marca.

Celem Dnia Świętości Życia jest budzenie wrażliwości na sens i wartość ludzkiego życia na każdym jego etapie. W adhortacji apostolskiej *Amoris laetitia* papież Franciszek zachęca, aby rodziny z radością przyjmowały dar życia. Rodzina – „domowy Kościół" – jest miejscem, gdzie każde ludzkie życie powinno zostać otoczone szacunkiem i miłością. Dzieci, młodzież, małżonkowie i dziadkowie mają w rodzinie swoje niepowtarzalne zadania i role do spełnienia.

Z Dniem Świętości Życia związana jest Duchowa Adopcja Dziecka Poczętego. Pełna poprawna nazwa brzmi: *Duchowa Adopcja Dziecka Poczętego Zagrożonego Zagładą*. Jest to adopcja duchowa dziecka poczętego zagrożonego zabiciem w łonie matki. Wyrażana jest osobistą modlitwą jednej osoby o ocalenie życia dziecka wybranego przez Boga – Dawcę Życia. Duchowa Adopcja jest modlitewnym towarzyszeniem poczętemu dziecku i jego rodzicom od początku życia dziecka aż do dnia jego narodzin. Trwa przez dziewięć miesięcy – okres wzrostu dziecka w łonie matki.

Przez dziewięć miesięcy, od poczęcia aż do dnia urodzenia, wiele dzieci, zwłaszcza zagrożonych w swoim istnieniu, jest otoczonych troską i modlitwą, życzliwością i miłością ludzi dobrej woli. Ta modlitwa i życzliwość umacniają rodziców dziecka, aby mieli odwagę i siłę w przyjęciu daru poczętego dziecka z miłością i odpowiedzialnością.

W Dniu Świętości Życia wiele osób składa przyrzeczenia Duchowej Adopcji Dziecka Poczętego. Polega ona na codziennym odmawianiu jednej tajemnicy różańcowej oraz specjalnej modlitwy w intencji dziecka i jego rodziców. Duchowa Adopcja może być podjęta jeden raz, ale może być też podejmowana cyklicznie co dziewięć miesięcy, jednak zawsze po wypełnieniu poprzednich zobowiązań. Każdorazową nową Duchową Adopcję powinno poprzedzać nowe przyrzeczenie. Adoptujemy tylko jedno nieznane nam dziecko zagrożone aborcją. Pan Bóg – Dawca Życia zna jego imię i On sam nam je wybiera.

Postanowienia dodatkowe są uzupełnieniem Duchowej Adopcji. Są dobrowolne, lecz są chętnie widziane i praktykowane, ponieważ stanowią potrzebę większego zadośćuczynienia, dziękczynienia bądź wyproszenia łask u Bożej Opatrzności. W celu dobrego wykonania podjętych postanowień nie należy mnożyć ich liczby.

Jeśli zdarzy się zaniedbać lub zapomnieć o wypełnianiu zobowiązania Duchowej Adopcji przez dłuższy czas np. miesiąc, należy podjąć ją od początku. Trzeba wtedy odbyć spowiedź, ponowić przyrzeczenia i starać się je dotrzymać. W wypadku krótkiej przerwy należy Duchową Adopcję kontynuować, przedłużając praktykę o ilość dni opuszczonych.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

SKLEP MEDYCZNY ADMED NFZ
Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego
AA/0407
Sklepy medyczne ADMED:
Radom, ul. Osiedlowa 9, tel.: 48 366 10 78, lub 666 704 682, email: admed.radom@gmail.com
Radom, ul. Lekarska 2a, parter, tel.: 790 762 890, email: admed.radom1@gmail.com
Kozienice, al. Sikorskiego 10, tel.: 881 565 31, email: admed.sklepkozienice@gmail.com
Rehabilitacja domowa w ramach NFZ
mgr fizjoterapii Adam Kiljanek
tel. 502 729 548
admed.radom@gmail.com

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

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

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

Płyny antybakteryjne i do dezynfekcji rąk – jak działają?

Dokończenie ze stron 13.

Alkohol izopropylowy natomiast nie jest aktywny wobec enterowirusów[2].

Na opakowaniach żeli antybakteryjnych można m.in. przeczytać o niszczeniu bakterii E. Coli, salmonelli, wirusa świńskiej grypy A/H1N1, rotawirusów.

Na obszarach objętych epidemią koronawirusa wywołującego COVID-19 WHO zaleca jak najczęstsze stosowanie żelów i sprayów do dezynfekcji na bazie alkoholu, po uprzednim umyciu rąk bieżącą, ciepłą wodą i mydłem.

Jak dezynfekować dłonie

Na umyte i osuszone dłonie należy wycisnąć taką ilość preparatu dezynfekującego, aby wystarczyła na pokrycie powierzchni skóry obu dłoni. Potem trzeba dokładnie wcierać preparat we wszystkie powierzchnie obu dłoni: wnętrze, wierzch dłoni, przestrzenie między palcami, kciuki. Resztki środka, nie wycierać, tylko pozostawić do wyschnięcia. Wystarczy 30 sekund i gotowe.

Co zmniejsza ich skuteczność

Podstawowym błędem jest zbyt rzadkie mycie rąk i ich dezynfekcja. Można to także robić w niewłaściwy sposób (za krótko, omijać niektóre fragmenty skóry). Przeszkadza także noszenie biżuterii, bo pod nią nie usuniemy drobnoustrojów w trakcie dezynfekcji, a także zbyt długich paznokci, paznokci pomalowanych (pod paznokciem z emalią nie widać brudu). Nie należy też pomijać etapu mycia rąk.

Preparaty do dezynfekcji rąk a woda z mydłem

Zwykłe mydło zmywa tłuszcz, brud, ziemię, substancje pochodzenia organicznego. Mydło takie nie działa, bądź działa w minimalnym stopniu, na drobnoustroje, choć może usunąć luźno przylegającą do skóry florę bakteryjną.

Badania wykazały, że już 15 sekund mycia rąk wodą z mydłem redukuje liczbę bakterii na skórze poprzez ich mechaniczne usunięcie.

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

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

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

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

Mycie rąk przez 30 sekund (czas zalecany przez GIS) jeszcze zmniejsza tę liczbę, ale jej nie likwiduje całkowicie. Mydło jednak nie radzi sobie, jak wykazały badania, z usuwaniem patogenów z rąk pracowników służby zdrowia w stopniu wystarczającym[1]. Dlatego dezynfekcja z użyciem preparatów na bazie alkoholu lub mieszaniny alkoholi uznana została za podstawową metodę dekontaminacji rąk personelu medycznego[2].

Alkohole w płynach antybakteryjnych działają na bakterie Gram-dodatnie i Gram-ujemne, *M. tuberculosis* oraz różne rodzaje grzybów, jak wykazały testy in vitro, a także na większość wirusów.

Preparaty antyseptyczne na bazie alkoholu nie usuwają natomiast widocznego brudu z rąk. Mycie rąk wodą i mydłem (zwykłym bądź antybakteryjnym) prowadzi z kolei do mechanicznego usunięcia zanieczyszczeń, ale nie pozbawia skóry wszystkich drobnoustrojów chorobotwórczych.

Tak więc by ręce zostały należycie zdezynfekowane, należy najpierw je umyć wodą i mydłem, by usunąć mechanicznie widoczne zabrudzenia, a wraz z nimi cześć drobnoustrojów, a następnie zdezynfekować przy pomocy preparatu do dezynfekcji na bazie alkoholu.

1. WHO Guidelines on hand hygiene in health care, https://www.who.int/patientsafety/information_centre/Last_April_versionHH_Guidelines%5B3%5D.pdf [dostęp 27.02.2020].

2. Dr Małgorzata Fleischer, *Dezynfekcja, sterylizacja, antyseptyka*, Katedra i Zakład Mikrobiologii Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, https://www.lekarski.umed.wroc.pl/sites/default/files/mikrobiologia/files/Dezynfekcja_i_sterylizacja.pdf [dostęp 27.02.2020].

3. https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/choroby-zakazne/zakazenia-szpitalne-czy-mozna-ich-uniknac-wywiad-aa-JErC-Ttt1-qVSR.html

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

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

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, 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

CHIRURGIA www.zdrowko.com
ORTOPEDIA www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com
CHIRURGIA www.zdrowko.com

ZBIGNIEW KUPIS
Angiomedicus
www.angiomedicus.pl

GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
Sawoy Medicus, Radom, ul. Główna 11 lok. 16
Zbigniew Kupis
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

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

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

Zapisy i rejestracja
pon. - pt.
kom. 722 341 247,
tel. 48 370 38 84

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

Koronawirus z Chin:
fakty i mity. 13 przydatnych informacji

Koronawirus z Chin rozprzestrzenia się bardzo szybko, jego ogniska dawno już przekroczyły granice Chin i dotarły do Europy. Co trzeba wiedzieć o zarażeniu koronawirusem? Jakie są fakty i mity na temat wirusa? Czy czosnek może nam pomóc ustrzec się choroby? Czy szczepienie na grypę wzmocni naszą odporność? Poznajcie 13 informacji na temat koronawirusa, które mogą was zaskoczyć.

Koronawirus z Chin to rodzaj wirusa, który wywołuje chorobę COVID-19. Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że choroba wywoływana przez koronawirusa jest obecna w blisko 60 krajach. Na ogół pierwsze objawy, przypominające grypę, pojawiają się po 3 dniach, jednak okres wylęgania choroby wynosić może nawet 24 dni. WHO opublikowała listę faktów i mitów na temat koronawirusa. Dzięki tym wiadomościom zwiększy się wasza świadomość w temacie zagrożenia wirusem.

1. Czy mogę odebrać paczkę z Chin?

TAK. Z badań wynika, że koronawirus nie utrzymuje się długo na przedmiotach. Otworzenie paczki z Chin jest więc bezpieczne.

2. Czy suszarki do rąk zabijają koronawirusa?

NIE. Aby ustrzec się przed koronawirusem, należy myć ręce często i dokładnie, najlepiej przy użyciu specjalnych płynów antybakteryjnych. Umyte ręce można osuszyć pod suszarką do rąk lub wytrzeć je w czysty ręcznik papierowy.

3. Czy można stosować lampy bakteriobójcze UV do dezynfekcji?

Nie mogą być stosowane na skórę, ponieważ powodują jej podrażnienie.

4. Jak efektywne są skanery termiczne przy wykrywaniu ludzi zakażonych koronawirusem?

Skanery termiczne wykrywają ludzi o podwyższonej temperaturze ciała, czyli cierpiących na gorączkę. Niestety nie wykryją ludzi zarażonych, ale takich, które nie mają objawów w postaci gorączki.

5. Czy alkohol lub chlor zabiją koronawirusa? Czy można polewać nimi ciało?

Alkohol i chlor nie zabiją wirusa, który wniknął już do naszego ciała. Można nimi dezynfekować przedmioty, ale nie ciało – mogą wywoływać podrażnienia.

6. Czy zwierzęta domowe mogą roznosić koronawirusa?

Nie ma dowodów, żeby zwierzęta domowe, jak psy czy koty, roznosiły koronawirusa. Należy jednak myć ręce po każdym kontakcie ze zwierzęciem, co uchroni nas przed bakteriami E.coli lub Salmonellą, które mogą przenosić się ze zwierzęcia na człowieka.

7. Czy szczepienia na grypę lub przeciwko pneumokokom mogą nas ustrzec przed zakażeniem wirusem?

NIE. Szczepienia przeciwko pałeczce grypy [Haemophilus influenzae type b (Hib)] oraz szczepienia przeciwko pneumokokom nie uchronią nas przed zakażeniem koronawirusem i zachorowaniem na COVID-19, jednak są zalecane – pomogą ustrzec się przed innymi poważnymi chorobami.

8. Czy płukanie nosa solą morską pomoże uchronić się przed zakażeniem koronawirusem?

NIE. Płukanie nosa solą fizjologiczną nie uchroni nas przed koronawirusem.

9. Czy jedzenie czosnku sprawi, że nie zachorujemy?

Niestety NIE. Czosnek jest zdrowy, ale nie ma dowodów, że uchroni nas przed zachorowaniem.

10. Czy nałożenie oleju sezamowego blokuje przedostawanie się nowego koronawirusa do organizmu?

Nie. Olej sezamowy nie zabija nowego koronawirusa. Istnieje kilka chemicznych środków dezynfekujących, które mogą zabić 2019-nCoV na powierzchniach. Należą do nich środki dezynfekujące na bazie wybielacza/chloru, rozpuszczalniki, 75% etanol, kwas nadoctowy i chloroform. Nie wolno ich jednak stosować na skórę!

11. Atakuje raczej osoby starsze czy dzieci?

Każdy jest narażony na zachorowanie na koronawirusa. Starsi ludzie i osoby z wcześniej istniejącymi schorzeniami (takimi jak astma, cukrzyca, choroby serca) są bardziej podatne za zachorowania.

12. Czy w przypadku zarażenia można się leczyć antybiotykami?

Antybiotyki działają tylko na bakterie, a nie na wirusy.

13. Czy są jakieś specjalne leki zapobiegające nowemu koronawirusowi lub leczące go?

Do tej pory nie ma konkretnego leku zalecanego do zapobiegania lub leczenia nowego koronawirusa (2019-nCoV).

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

Zadbaj o słuch

– bądź w kontakcie ze światem

OGÓLNOPOLSKA KAMPANIA WSPIERANIA DZIECI Z WADAMI SŁUCHU

JAK MOŻESZ POMÓC?

Zapraszamy na **bezpłatne badania słuchu osoby** powyżej 60. roku życia. Weź udział w badaniach oraz poleć je swoim bliskim i znajomym.

Wykonując badanie wesprzesz **lokalny ośrodek edukacyjno-rehabilitacyjny**, zajmujący się opieką nad dziećmi niedosłyszącymi oraz **Fundację ECHO**, pomagającą w rozwoju dzieciom z wadami słuchu.

Za jedno badanie firma ACS Słuchmed przekaże 10 złotych ww. instytucjom.

JAK TO ZROBIĆ?

Zarezerwuj wizytę pod nr tel.: 814 714 004, adresem mailowym: zbadajsluch@sluchmed.pl lub odwiedź gabinet ACS Słuchmed w swojej okolicy. Podczas wizyty podaj hasło **„ZADBAJ O SŁUCH"**.

ECHO

SŁUCHMED

Radom | ul. Mieszka I 1/3
(obok Poradni Laryngologicznej)

tel. 789 218 601

pn-pt w godz. 8.30-16.30

Podaruj innym szansę na lepsze słyszenie.

SŁUCHMED www.sluchmed.pl
SŁUCHMED www.sluchmed.pl
LARYNGOLOGIA www.zdrowko.com
SŁUCHMED www.sluchmed.pl
SŁUCHMED www.sluchmed.pl

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

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

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

Mięśniaki macicy w ciąży

W ciąży mięśniaki macicy potrafią sprawić kłopot. Mięśniaki powiększają się, zaburzając prawidłowy rozwój płodu, mogą też doprowadzić do poronienia lub przedwczesnego porodu. Dlatego jeśli u ciebie stwierdzono mięśniaki macicy, będziesz musiała pozostawać pod czujnym okiem ginekologa.

Mięśniaki macicy w ciąży oznaczają, że jesteś w ciąży podwyższonego ryzyka. Nie wpadaj jednak w panikę, bo twoja ciąża wcale nie musi wiązać się z komplikacjami. W praktyce znaczy to tyle, że kobieta, która ma mięśniaki, częściej odwiedza ginekologa. W czasie badania ginekologicznego i USG (robi się je tyle razy, ile potrzeba) lekarz kontroluje, czy dziecko rozwija się prawidłowo oraz sprawdza, jak zachowują się mięśniaki, żeby w razie potrzeby szybko wkroczyć do akcji.

Łagodne guzki

Mięśniaki powstają z tkanki mięśniowej macicy, stąd ich nazwa. Mogą występować pojedynczo albo po kilka, kilkanaście w grupie. Najczęściej mają wielkość grochu, ale czasem osiągają rozmiar pomarańczy. Rozwijają się w trzonie macicy, który równomiernie się powiększa. Gdy w macicy jest dużo mięśniaków, traci ona swój fizjologiczny kształt.

W zależności od usytuowania, wyróżnia się mięśniaki:

• podsurowicówkowe – znajdują się na zewnątrz trzonu macicy i rozrastają się w kierunku błony surowiczej, która pokrywa macicę od strony jamy brzusznej;

• śródścienne – rozwijają się w ścianie macicy;

• podśluzówkowe – powstają wewnątrz macicy i rosną w kierunku błony śluzowej, która wyścieła jamę macicy;

• uszypułowane – połączone z trzonem macicy za pomocą pasma tkanki łącznej (wyglądają jak balonik na sznurku), mogą rozwijać się na zewnątrz i w kierunku jamy macicy.

Objawy

Małe mięśniaki zwykle nie dają żadnych dolegliwości. Często nawet duże guzy nie dają o sobie znać. Dlatego wiele kobiet dowiaduje się o mięśniakach przypadkiem. Niewielkie guzki, które nie powodują żadnych dolegliwości, z reguły nie wymagają leczenia. Trzeba jednak obserwować, czy i jak szybko rosną.

Gdy mięśniaki powiększają się i wywołują niewielkie dolegliwości, podaje się leki. Jeżeli guzy są duże, szybko rosną albo dają uporczywe objawy, konieczna jest operacja. Metoda zabiegu zależy od wieku i stanu zdrowia kobiety oraz wielkości mięśniaków. Ale w ciąży mięśniaków się nie leczy.

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

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

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
lekarz dentysta
Maria Czapnik
ORTODONCJA
Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 9-20.
602 660 944
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl
J/0604

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

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

Ważne

Mięśniaki macicy gdy planujesz ciążę

Jeżeli guzki są małe, nie dają dolegliwości, ich położenie nie zagraża ciąży, można rozważyć z lekarzem, czy zajść w ciążę, nie zważając na mięśniaki. Najczęściej jednak najpierw trzeba się ich pozbyć. Jeżeli kobieta chce mieć dzieci (niezależnie od tego, czy rodziła, czy nie), wykonuje się operację oszczędzającą, czyli wyłuszcza się mięśniaki, zachowując całą macicę.

Po tym zabiegu zaleca się jak najszybsze zajście w ciążę, by uniknąć nawrotu schorzenia. Jeśli dojdzie do otwarcia jamy macicy, trzeba założyć wkładkę wewnątrzmaciczną, która działa antykoncepcyjnie, przyspiesza gojenie się operowanego miejsca i zabezpiecza przed zrostami. Po trzech miesiącach wkładkę się wyjmuje i można zajść w ciążę. Wtedy poród następuje zawsze poprzez cesarskie cięcie.

Ryzyko dla mamy i dziecka

Mięśniaki macicy mają, niestety, tendencję do powiększania się podczas ciąży. Ale to, że rosną, nie musi jeszcze oznaczać komplikacji. Często przybierają na wielkości razem z dzieckiem i nie przeszkadzają w prawidłowym rozwoju płodu ani w porodzie. Trzeba jednak je obserwować, bo bywają niebezpieczne dla mamy i dla dziecka. Mogą zakłócać właściwy rozwój maleństwa, wywołać przedwczesne skurcze macicy oraz uniemożliwić poród siłami natury.

Najwięcej kłopotów sprawiają mięśniaki podśluzówkowe. Powiększając się w kierunku jamy macicy, zniekształcają ją i zajmują miejsce przeznaczone dla dziecka. Maluchowi jest za ciasno, dlatego może się wolniej rozwijać i w efekcie urodzić się mniejszy i słabszy. Tak usytuowane mięśniaki czasem powodują przedwczesną kurczliwość macicy, co grozi poronieniem lub wcześniejszym porodem.

Mniejszym zagrożeniem dla dziecka są mięśniaki podsurowicówkowe, które rozrastają się w kierunku jamy brzusznej, oraz śródścienne. Nie zajmują miejsca dziecku, dlatego płód może się prawidłowo rozwijać. Zdarza się jednak, że mięśniaki usadowione pod surowicówką albo w ścianie macicy w trakcie ciąży zmieniają swoją lokalizację i uwypuklają się do środka jamy macicy. Wtedy mogą zaburzyć prawidłowy rozwój płodu.

Czasem duży mięśniak podsurowicówkowy lub śródścienny zlokalizowany na tylnej ścianie macicy uciska na odbytnicę, powodując ból.

Dokończenie na stronie 20.

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

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

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

J/0551

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

STOMATOLOGIA ZDROWIE STOMATOLOGIA STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

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

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

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

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

Mięśniaki macicy w ciąży

Dokończenie ze strony 19.

Gdy wklinuje się w jelito, utrudnia wypróżnianie. Prowadzi to do przewlekłych zaparć, a w skrajnych przypadkach do niedrożności jelit. Wówczas jedynym wyjściem jest dieta płynna. Trzeba też jak najwięcej pić, żeby pokarm mógł bez zakłóceń wędrować przez cały przewód pokarmowy.

Mięśniaki uszypułowane nie zaburzają rozwoju płodu, ale czasem stanowią przeszkodę dla porodu naturalnego.

Mięśniaki macicy w ciąży pod nadzorem

Musisz liczyć się z tym, że w czasie ciąży zostaniesz skierowana na ok. trzydniową obserwację w szpitalu, żeby lekarze mogli dokładnie ocenić stan twój i dziecka za pomocą USG i KTG. Czasem ciężarnym podaje się domięśniowo leki sterydowe, które przyspieszają rozwój płuc malucha, tak by w razie wcześniejszego porodu zmniejszyć ryzyko zaburzeń układu oddechowego.

Jeżeli grozi ci przedwczesny poród, zawczasu uzgodnij ze swoim lekarzem, gdzie powinnaś rodzić. Musi to być szpital, w którym jest oddział dla wcześniaków, bo twoje maleństwo być może będzie wymagało szczególnej opieki.

Mięśniaki macicy w ciąży a poród

A co z porodem? W przypadku drobnych mięśniaków możliwy jest poród siłami natury. Ale jeżeli mięśniaki są usytuowane nisko, w pobliżu ujścia wewnętrznego macicy, mogą zagrodzić maluchowi drogę na świat. Lekarz podejmuje wtedy zwykle decyzję o przeprowadzeniu cesarskiego cięcia.

Wskazaniem do cesarki mogą też być mięśniaki duże – niezależnie od tego, gdzie są położone – oraz uszypułowane. Nie broń się przed cesarskim cięciem, licząc na to, że może jakoś urodzisz. Lepiej od razu zdecydować się na operację, niż narażać dziecko i siebie na komplikacje, które mogą się pojawić w trakcie porodu siłami natury.

Mięśniaków z zasady nie usuwa się w czasie cesarskiego cięcia. Wyjątek stanowią guzki, które leżą w linii cięcia i przeszkadzają w zamknięciu macicy oraz mięśniaki uszypułowane, swobodnie poruszające się w jamie brzucha.

W pozostałych przypadkach zabieg ich usunięcia (laparoskopia lub tradycyjna operacja) można wykonać najwcześniej 6 tygodni po porodzie. Nie zawsze jest to konieczne, ponieważ po urodzeniu dziecka mięśniaki same się zmniejszają. Ale jeśli planujesz kolejną ciążę, będziesz musiała się ich pozbyć.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

Punkt konsultacyjny Szpitala Mazovia w Radomiu

W naszej Poradni przyjmuje prof. dr hab. n. med. Igal Mor – urolog , który zajmuje się diagnostyką oraz leczeniem chorób układu moczowo-płciowego. Do urologa profilaktycznie powinni raz w roku zgłaszać się mężczyźni powyżej 45. roku życia, a bez względu na wiek – kobiety i mężczyźni, którzy zauważają u siebie niepokojące objawy.

Prof. Igal Mor jest dyrektorem Szpitala Mazovia. W naszej Poradni wykonuje konsultacje oraz diagnostykę urologiczną, a w Szpitalu Mazovia – badania urodynamiczne i zabiegi urologiczne, a także procedury mało inwazyjnej urologii laparoskopowej.

Urolog specjalizuje się w rozpoznawaniu oraz leczeniu wielu różnych chorób układu moczowo-płciowego: zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. W celach profilaktycznych do urologa powinni zgłaszać się raz do roku przede wszystkim mężczyźni powyżej 45. roku życia. Proste badanie pozwala wykryć m.in. raka prostaty we wczesnym stadium. Prof. Igal Mor pomoże również w przypadku innych schorzeń, takich jak: stany zapalne dróg moczowych, niewydolność nerek, kamica nerkowa, przerost prostaty czy zaburzenia oddawania moczu.

Kiedy zgłosić się do urologa?

Do wizyty u urologa powinno nas skłonić występowanie takich objawów jak:

- problemy z oddawaniem moczu;
- popuszczanie i/lub nietrzymanie moczu;
- uczucie niewypróżnionego pęcherza po mikcji;
- zatrzymanie moczu;
- obecność krwi w moczu;
- ból, pieczenie, swędzenie po mikcji;
- bóle podbrzusza nieokreślonego pochodzenia;
- obecność guzów na jądrach;
- problemy ze wzwodem.

Badania i zabiegi urologiczne w Szpitalu Mazovia

W ramach świadczeń z zakresu urologii w Szpitalu Mazovia skorzystać można z:

- zabiegów w pracowni ESWL (bezinwazyjne kruszenie kamieni w drogach moczowych falą uderzeniową generowaną pozaustrojowo);
- leczenia zachowawczego chorób urologicznych (min. łagodnego rozrostu gruczołu krokowego, nietrzymania moczu czy nawracających zakażeń układu moczowego);
- diagnostyki i leczenia zaburzeń wzwodu (ED);
- badań laboratoryjnych (PSA wolne i całkowite, poziom testosteronu i innych płciowych hormonów męskich, DHEA, badania bakteriologiczne moczu oraz nasienia, a także markery jądrowe AFP i BHCG);
- badań USG (USG układu moczowego i narządów jamy brzusznej oraz jąder, USG transrektalne gruczołu krokowego);
- bóle podbrzusza nieokreślonego pochodzenia;
- biopsji gruczołu krokowego pod kontrolą USG z oceną histopatologiczną;
- usług pracowni radiologii urologicznej (m.in. cystografie, uretrografie);
- usług powiększania obwodu prącia;
- usług pracowni rehabilitacji i fizjoterapii (leczenie nietrzymania moczu, dolegliwości bólowych okolicy miednicy).

W Szpitalu Mazovia wykonujemy również zabiegi urologiczne – naszą specjalizacją jest małoinwazyjna urologia laparoskopowa oraz zabiegi z wykorzystaniem robota chirurgicznego da Vinci.

Pacjentów zainteresowanych konsultacjami prof. dr hab. n. med. Igal Mor zaprasza do Poradni Specjalistycznej Mój Lekarz Radom, ul. Skrajna 113 – Halinów.

ZAPISY TELEFONICZNE

694 880 044

Y/0622

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - *prof. dr hab. n. med.* **Igal Mor** – *Dyrektor Szpitala Mazovia w Warszawie , Kierownik Urologii Szpitala w Kozienicach*
Kardiolog, Internista, - *prof. dr hab. n. med.* **Dariusz Kosior** – *Kierownik Kliniki Kardiologii I Nadciśnienia Tętniczego MSWiA w Warszawie*
Neurochirurg – *prof. dr hab. n. med.* **Zbigniew Kotwica** – *Kierownik Oddziału Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/*
Neurolog – *prof. hab. n. med.* **Adam Kobayashi** – *Kierownik Oddziału Neurologii Szpitala Wojewódzkiego W Radomiu /Józefów/*
Reumatolog, Internista – *prof. dr hab. n. med.* **Witold Tłustochowicz**
Diabetolog – *prof. dr hab. n. med.* **Ewa Pańkowska** – *Instytut Diabetologii w Warszawie*
Terapia uzależnień – *prof. dr hab. n. med.* **Agnieszka Saracen** – *prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu*
Onkolog, Radioterapeuta – *dr. n. med.* **Jerzy Z. Skoczylas**
Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna – *dr. n. med.* **Marek Stępień**
Laryngolog, Otolaryngolog – *dr n. med.*– **Wojciech Chlebny**
Laryngolog, Internista, Alergolog – *dr* – **Krystyna Budzynowska**
Kardiolog – *dr* – **Piotr Panin**
Chirurg naczyniowy – *dr* – **Grzegorz Noll**
Internista, Alergolog – *dr* – **Jacek Burski**
Psychiatra – *dr* – **Jan Kopacz**
Neurolog – *dr* – **Paweł Chochoł**
Neurolog – *dr* – **Kinga Eleonora Kądziołka**
Ortopeda – *dr* – **Andrzej Sawicki**
Dermatolog, Lekarz Pierwszego Kontaktu – *dr* – **Jolanta Ostrowska**
Pediatra, Lekarz Rodzinny – *dr* – **Krystyna Dworzańska**
Odchudzanie farmakologiczne, Lekarz Rodzinny – *dr* – **Łukasz Skórka**

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

PORADNIE ZDROWIE www.zdrowko.com

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

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

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

Napędy do wózków inwalidzkich

Wychodząc naprzeciw użytkownikom klasycznych ręcznych wózków inwalidzkich, producenci oferują szeroką gamę napędów elektrycznych, dostosowanych do indywidualnych potrzeb ich klientów. Dostawki elektryczne pozwalają znacznie zwiększać zasięg i mobilność oraz ułatwiają pracę opiekunów osób niepełnosprawnych. Co ważne, wszystkie te napędy od 2019 roku są dofinansowywane z PFRON!

Dostawka elektryczna Street Warrior Dostawka elektryczna Street Warrior Q2-16 firmy MDH w ciągu minuty zmienia każdy wózek inwalidzki w trzykołowy ścigacz (dostępny z uchwytami do ramy krzyżakowej jak i stałej). Dzięki temu jest on w stu procentach elektryczny i zapewnia wygodę użytkowania wózka inwalidzkiego. Przystawka pozwala pokonywać duże odległości – do 30 km zasięgu na jednym ładowaniu. Prędkość maksymalna to aż 25km/h! Ponadto użytkownik nie musi się już martwić stromymi podjazdami, zamiast tego może się zrelaksować i cieszyć jazdą.

Kolejną ciekawą alternatywą dla wózka elektrycznego są dodatkowe napędy do wózków ręcznych, takie jak napęd SmartDrive, który poprzez niezależny, centralny napęd zmniejsza wysiłek niezbędny do napędzania ręcznego wózka inwalidzkiego. Poprawia on jego ergonomię i zwiększa funkcjonalność, dzięki czemu pacjent może osiągnąć większy stopień niezależności, pokonywać bariery bez zbędnego wysiłku i nadmiernych obciążeń. W ten sposób

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

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

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

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

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

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

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

znacznie zwiększamy odległość możliwą do przebycia przez użytkownika w ciągu dnia, pozwalając na utrzymanie poziomu aktywności fizycznej niezbędnej do zachowania zdrowia. Dostawka ułatwia prowadzenie aktywnego trybu życia pacjentom z ograniczeniami lokomocji. System wspomagania Smart-Drive jest bardziej funkcjonalną i mniej kosztowną alternatywą dla wózków elektrycznych, przeznaczoną dla osób niepełnosprawnych, których stopień niepełnosprawności, przynajmniej w pewnym zakresie, pozwala na możliwość ruchu na wózku ręcznym.

Innym rozwiązaniem napędu jest system Alber E-FIX. Jest to elektryczny napęd, który można zastosować prawie we wszystkich wózkach ręcznych. Łączy on zalety obu typów wózków – ręcznego i elektrycznego. Wózek nadal pozostaje lekki, zwrotny, łatwy do transportu oraz posiada napęd elektryczny, który pozwala na samodzielne poruszanie się bez wysiłku.

Dokończenie na stronie 24.

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

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

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

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

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

Napędy do wózków inwalidzkich

Dokończenie ze strony 23.

W zależności od potrzeb użytkownik może w dalszym ciągu korzystać z wózka ręcznego lub przełączyć go w tryb elektryczny i poruszać się za pomocą sterownika. System E-FIX wymaga zainstalowania specjalnych uchwytów montujących koło do wózka. Następnie należy dopiąć koła E-FIX, przypiąć akumulator oraz sterownik. Akumulator pozwala na pokonanie trasy od 16 do nawet 20 km z prędkością do 6 km/h w zależności od wagi użytkownika.

Firma Vermeiren oferuje napęd elektryczny V-Drive dla opiekunów osób niepełnosprawnych, który ułatwia manewrowanie oraz kontrolę nad wózkiem przez osobę, która wspomaga poruszanie się na nim. V-Drive przejmuje cały wysiłek opiekuna na siebie, w momencie kiedy niejednokrotnie trzeba wprawić w ruch i utrzymać kontrolę nad dużym ciężarem, jaki stanowi wózek i siedzący w nim pacjent. Urządzenie bardzo dobrze spisuje się w terenie o dużym nachyleniu, gdzie centralny napęd zapobiega stoczeniu się wózka. Ten popularny system wspomagania dla opiekuna charakteryzuje się szybkim montażem, mocowaniem na obie ręce oraz niską ceną w porównaniu do produktów konkurencji.

Wszystkie powyższe produkty wyróżniają się niską wagą oraz łatwością przenoszenia i demontażu systemu, umożliwiają bezproblemowy transport nawet małym samochodem, bez konieczności inwestycji w zakup vana dostosowanego do przewozu wózków elektrycznych. Powyższe napędy elektryczne do wspomagania poruszania się na wózkach inwalidzkich stanowią bardzo ciekawą alternatywę dla ciężkich wózków elektrycznych, w których niejednokrotnie mobilność oraz manewrowanie są bardzo ograniczone. Poprzez możliwość zastosowania różnych napędów większość osób niepełnosprawnych jest w stanie dostosować swój wózek ręczny do spersonalizowanych potrzeb poprzez zwiększenie jego zasięgu, mobilności oraz funkcjonalności. Wszystkie powyższe produkty są dofinansowywane przez PFRON oraz są dostępne w naszych sklepach medycznych.

Kamil Czachor, tel. 509717353

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

Barbara Węgrzycka
Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A

CENTRUM BERNARDYŃSKA
511 511 234
48 386 95 00

Y/0649

www.nzoz-srodmiescie.pl

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

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1"

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

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE
BEZPŁATNIE
W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

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

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

PRACOWNIA USG
lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha- specjalista radiolog - czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG
(Aparat Logic F6)
tarczycy, węzłów chłonnych, piersi, jamy brzusznej, gruczołu krokowego

OFERUJEMY
BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z/0262

stymat

SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

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

AA/0076

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

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

Papież jezuita

W ostatnich dniach głośno było o niedyspozycji papieża Franciszka, zwłaszcza w kontekście szerzącej się po całym świecie epidemii koronawirusa. Wszystkim wiadomo, że Ojciec święty ma już swoje lata i tym bardziej może odczuwać związane z wiekiem dolegliwości. Zresztą to on powiedział, że może być i tak, że będzie w Kościele dwóch papieży seniorów. Jest to dowód na to, że bierze pod uwagę swoje odejście ze Stolicy Apostolskiej, podobnie jak to przed laty uczynił papież Benedykt. Jest to suwerenna decyzja papieża i żadne gdybanie nie ma tu najmniejszego sensu. Dużo mądrzej zamiast gdybania jest posłuchać, co mówił Franciszek o chorych i do chorych oraz do ludzi podeszłych w latach.

„Słowa Jezusa: «Przyjdźcie do Mnie wszyscy, którzy utrudzeni i obciążeni jesteście, a Ja was pokrzepię» (Mt 11,28) wskazują na tajemniczy kierunek łaski, która objawia się ludziom prostym i daje wytchnienie utrudzonym i zmęczonym. Słowa te są wyrazem solidarności Syna Człowieczego wobec ludzkości dotkniętej smutkiem i cierpieniem. Jakże wiele osób cierpi w ciele i na duchu! Jezus Chrystus wzywa wszystkich, aby pójść do Niego: «przyjdźcie do mnie» i obiecuje ulgę i wytchnienie. [...]

Jezus kieruje zaproszenie do chorych, uciśnionych i biednych, którzy wiedzą, że zależą całkowicie od Boga i, dotknięci ciężarem próby, potrzebują uzdrowienia. Osobom przeżywającym przygnębienie z powodu swojej sytuacji słabości i bólu Jezus Chrystus nie narzuca przepisów prawa, ale oferuje swoje miłosierdzie, czyli samego siebie jako odnawiającą moc. Jezus patrzy na poranione człowieczeństwo. On ma oczy, które widzą i które zauważają, gdyż patrzą głęboko, nie rozglądają się obojętnie, lecz zatrzymują się i akceptują całego człowieka, każdego z jego stanem zdrowia, nie odrzucając nikogo, zapraszając każdego do wejścia w Jego życie, aby doświadczyć łagodności.

[...]

On sam uczynił się słabym, doświadczając ludzkiego cierpienia i otrzymując następnie pokrzepienie od Ojca. Faktycznie tylko ten, kto osobiście przeżywa to doświadczenie, będzie potrafił pocieszyć drugiego. Istnieje kilka poważnych form cierpienia: choroby nieuleczalne i przewlekłe, choroby psychiczne, schorzenia wymagające rehabilitacji lub opieki paliatywnej, różne niepełnosprawności, choroby wieku dziecięcego i podeszłego... Wobec nich czasami brakuje człowieczeństwa, dlatego konieczne jest spersonalizowanie podejścia do pacjenta [...]; i dlatego oprócz terapii oczekuje wsparcia, troskliwości, uwagi... jednym słowem miłości. Ponadto obok człowieka chorego jest jego rodzina, która cierpi i również potrzebuje pociechy i bliskości.

[...]

Jezus zaprasza was, abyście przyszli do Niego: «Przyjdźcie». W Nim bowiem niepokoje i pytania, które rodzą się w tej waszej "nocy" ciała i ducha, znajdą siłę do ich pokonania. Tak, Chrystus nie dał nam recept, ale swoją męką, śmiercią i zmartwychwstaniem uwalnia nas od ucisku zła".

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

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

Y/0650

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

Koncentratory tlenu najtaniej w Radomiu miesiąc wynajmu 99 zł

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

Q/0045

Największy pomnik Jana Pawła II

Wśród pomników Jana Pawła II jeden szczególnie zasługuje na uwagę. Jest żółty, zbudowany nie z kamienia, ale z ludzkich historii – spełnionych marzeń i zrealizowanych planów. To żywy pomnik św. Jana Pawła II – Fundacja „Dzieło Nowego Tysiąclecia”.

Fundacja powstała 20 lat temu. Po zakończeniu siódmej pielgrzymki Papieża Polaka do Ojczyzny pozostało niewykorzystane 700 tys. złotych. Konferencja Episkopatu Polski zaproponowała przekazanie całej kwoty na cele dobroczynne. W ten sposób w roku 2000 powstała upamiętniająca Jana Pawła II Fundacja, której celem jest wspieranie finansowe zdolnej młodzieży z niezamożnych rodzin i małych miejscowości. Początkowo udzielała ona pomocy 500 osobom z 5 wschodnich diecezji. Obecnie z jej wsparcia korzysta rocznie około 2000 osób z całej Polski.

Do programu stypendialnego FDNT można dołączyć już w VII klasie szkoły podstawowej. Wsparcie trwa aż do zakończenia studiów. Wypłacane miesięcznie pieniądze to nie jedyna pomoc, jaką świadczy Fundacja. Latem odbywają się 3 wakacyjne obozy – dla studentów, uczniów i maturzystów. Blisko dwutygodniowy wyjazd to czas zawiązywania przyjaźni, zwiedzania, rozwoju i wzrostu duchowego. Stypendyści uczestniczą w warsztatach organizowanych przez uczelnie wyższe, każdego dnia biorą również udział we mszy św. Stałym elementem obozów jest też „Kwadrans z Janem Pawłem II”, podczas którego młodzi zapoznają się z dziedzictwem swojego patrona.

Każdego roku, w niedzielę poprzedzającą wybór kard. Wojtyły na Stolicę Piotrową, w kraju i w środowiskach polonijnych obchodzony jest Dzień Papieski. To dzień radości, pamięci o Papieżu Polaku i łączności z obecnym Ojcem Świętym. Tego dnia Fundacja i jej sympatycy organizują liczne atrakcje: tzw. miasteczka rodzinne z loteriami fantowymi, konkursami i zabawami dla najmłodszych, koncerty, sztuki teatralne i biegi papieskie.

Wsparcie finansowe Fundacji pozwoliło już blisko 5 tys. osób ukończyć wymarzone studia. Wielu z nich zostało lekarzami, prawnikami, inżynierami, naukowcami. Przekazane w ramach programu formacyjnego wartości, wypływające z nauczania św. Jana Pawła II, pozwoliły im znaleźć w życiu cel, być lepszą wersją siebie. Budowa

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

U/0406

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

F/0602

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
mgr inż. Ludmiła Podgórska
DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie otyłości
u dzieci i dorosłych,
choroby onkologiczne.
Zapisy tel. pn-pt w godz. 9-19.
602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0604

"DORadca"
Kancelaria Doradztwa Podatkowego
Dorota Nowak
nr wpisu 10411
Radom, ul. 1905 Roku 1/9 lok.21B
Prowadzenie:
- ksiąg rachunkowych,
- podatkowej księgi przychodów i rozchodów,
- ewidencji VAT
Porady podatkowe, konsultacje,
sporządzanie opinii,
optymalizacja podatkowa,
w tym również dla aptek,
firm farmaceutycznych,
praktyk lekarskich i stomatologicznych.
tel.kom. 793027097, tel. 48 3602761
AD/0548

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Rafał Zych
Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO
Radom ul. 11-go Listopada 2/4
tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl
INFANT
VIGO helping people move on
AP/0643

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

żywego pomnika Jana Pawła II jeszcze się nie zakończyła. Wciąż wielu zdolnych i ambitnych młodych czeka na wsparcie. Szansą dla nich może być przekazanie 1% podatku dochodowego na rzecz „Dzieła Nowego Tysiąclecia". Fundacja jest organizacją pożytku publicznego. Jej numer **KRS to 0000 150 776.** Więcej informacji o Fundacji i jej stypendystach można znaleźć na stronie internetowej dzielo.pl.

Hubert Szczypek
Stypendysta Fundacji i Kierownik
Biura Prasowego

RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ
ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ
Radom,
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876
świadczy bezpłatne usługi w ramach
NFZ
w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego
Prosimy przekaż 1% PODATKU
DLA NAJUBOŻSZYCH
DZIECI I RODZIN WIELODZIETNYCH RADOMIA.
100% odpisów
przeznaczamy na pomoc i dożywianie.
KRS 0000022836
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności
www.rtd.radom.pl
http://www.rtd.radom.pl/
P/0363

SODIR
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
PORADNIE SPECJALISTYCZNE
Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny
26-600 Radom, ul. Główna 12
tel.:608-012-567, 882-099-022
Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00
KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.
PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:
- logopedzi - surdologopedzi - neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy - pedagodzy - surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej - fizjoterapeuta
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju
NFZ
- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)
Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów (w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)
Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.
OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO
- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna
SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych
WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.
OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:
- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.
Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych
Y/0388

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

rentalmed
WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

wypożyczalnia SZYN
CPM Artromot i OrtoFlex

609616575

www.rentalmed.pl

R/0307

Bogactwo natury – jarmuż

Jarmuż to warzywo, którego wartości odżywcze i właściwości zdrowotne były doceniane już w starożytności. Jednak w Polsce wciąż służy bardziej do ozdabiania półmisków niż do jedzenia. To ogromny błąd, ponieważ jarmuż zapobiega wielu groźnym chorobom, takim jak nowotwory i choroby serca. Sprawdź, jak przyrządzać jarmuż - wypróbuj nasze przepisy.

Jarmuż to odmiana kapusty o długich, pomarszczonych liściach, której właściwości zdrowotne są doceniane również w Polsce. Barwne liście jarmużu (w różnych odcieniach zieleni, fioletowozielone i fioletowobrązowe) są skarbnicą białka, błonnika, witamin – przede wszystkim C i K, a także soli mineralnych – zwłaszcza wapnia i potasu, oraz sulforafanu – silnego przeciwutleniacza.

Właściwości antynowotworowe

Jarmuż, podobnie jak brokuły i inne warzywa kapustne, jest skarbnicą sulforafanu – przeciwutleniacza, który ma silne działanie antynowotworowe. Sulforafan może uchronić m.in. przed rakiem prostaty, płuc i jelita grubego. Jednak, aby jarmuż zachował jak najwięcej swoich przeciwnowotworowych właściwości, powinien być gotowany podobnie jak brokuły, czyli na parze przez maksimum 3-4 minuty. W przeciwnym razie straci swoje prozdrowotne działanie.

Jarmuż zawiera indole, które hamują wydzielanie aktywnych estrogenów, dzięki czemu zapobiega też rakowi piersi.

Bogactwo polifenoli

Poza tym jarmuż zwiera karotenoidy (beta karoten, luteinę, zeaksantynę) – przeciwutleniacze, które również hamują szkodliwe procesy oksydacyjne, a co za tym idzie – mogą zapobiegać rozwojowi chorób nowotworowych. Dowiedziono, że spożycie karotenoidów może obniżyć występowanie takich nowotworów jak: rak jamy ustnej, krtani, przełyku i pęcherza moczowego.

Warto wiedzieć, że kolor nadawany przez karotenoidy (czyli żółty, pomarańczowy lub czerwony) w jarmużu jest maskowany chlorofilem – zielonym barwnikiem, który również ma działanie przeciwutleniające i wspomaga procesy oczyszczania organizmu – tworzy silne połączenia z częścią toksycznych związków (w tym z niektórymi substancjami rakotwórczymi), dzięki czemu mniejsza ilość szkodliwych związków dociera do tkanek organizmu.

Jarmuż jest także skarbnicą innej antynowotworowej substancji – witaminy K, która również hamuje rozwój niektórych nowotworów, m.in. nowotworów piersi, nowotworów jajnika, okrężnicy, pęcherzyka żółciowego, wątroby. Jak przekonują specjaliści z Instytutu Żywności i Żywienia, jej niedobór może być przyczyną zwiększonego ryzyka rozwoju nowotworów.

[...]

Jarmuż wspomaga pracę układu serco-

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

KLINIKA EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18
tel. 48 369 95 17, 510 781 404
Badania urodynamiczne - 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
Nawiążemy współpracę z dermatologiem
- zabiegi laserem ER : YAG
www.euromed.radom.pl

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY
Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.
OPARZENIA
OWRZODZENIA
ODLEŻYNY
przyjmuje w Radomiu:
ul. Mieszka I 1
czwartek 17-18
ul. Struga 57a
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17
F/0342
tel: 601-969-786; 48 345-00-51

wo-naczyniowego

Jarmuż zawiera w sporych ilościach witaminy i pierwiastki, które wspomagają pracę układu sercowo-naczyniowego. Z pierwiastków dominują potas, dzięki któremu naczynia krwionośne są bardziej drożne, co sprawia, że krew krąży swobodniej (efektem jest spadek ciśnienia) i wapń, który odgrywa ważną rolę w prawidłowym pompowaniu krwi do wszystkich tkanek ciała.

Jarmuż jest skarbnicą witaminy C. Spośród warzyw więcej mają jej tylko papryka i natka pietruszki.

Ponadto wraz z potasem wapń reguluje ciśnienie krwi. W jarmużu można znaleźć także witaminę C, która uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne, hamuje utlenianie „złego" cholesterolu LDL, a co za tym idzie – zapobiega miażdżycy. Ponadto obniża ciśnienie krwi, uczestniczy w wytwarzaniu krwinek czerwonych, co może uchronić przed wystąpieniem anemii.

Z kolei witamina K, której również nie brakuje w tym warzywie, odgrywa istotną rolę w procesie krzepnięcia krwi, m.in. zmniejsza nadmierne krwawienia miesiączkowe. Jej niedobór może być przyczyną słabej krzepliwości krwi, podatności na powstawanie krwotoków wewnętrznych i zewnętrznych, problemów z gojeniem się ran.

To ci się przyda

Gdzie kupić?

Sezon na jarmuż rozpoczyna się jesienią i trwa przez niemalże całą zimę. Najlepsze są liście ciemnozielone, jędrne, kruche, bez plam i uszkodzeń. Młodsze pędy są najsmaczniejsze po przymrozkach, bo ich liście tracą ostry, kapuściany smak. Późny, zimowy jarmuż doskonale znosi mróz, nawet do -15 stopni C.

Jarmuż można kupić na niektórych bazarach i hipermarketach. Można go także szukać w sklepach ze zdrową żywnością. Po zakupie najlepiej trzymać go w dole lodówki w woreczku foliowym z dziurkami, ale tylko przez 3 dni. Ewentualnie można go zamrozić.

Jak przyrządzić?

Jarmuż można przyrządzić podobnie jak szpinak, czyli podsmażyć lub zblanszować. Poza tym jarmuż wzbogaci smak sałatek i dań warzywnych z ryżem, kaszą czy makaronem. Dużą sławą cieszą się także chipsy z jarmużu. To zielone warzywo jest również jednym ze składników potrawy kuchni irlandzkiej o nazwie colcannon. Jest to rodzaj purée z ziemniaków z dodatkiem poszatkowanego jarmużu lub kapusty. W Irlandii colcannon tradycyjnie jest spożywany w Halloween. Poza tym jarmuż można jeść surowy.

Dokończenie na stronie 30.

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

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

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

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

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

C/0660

WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ
w RADOMIU ul. CHROBREGO 48

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

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

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

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

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

Bogactwo natury – jarmuż

Dokończenie ze strony 29.

Jarmuż może uchronić przed wrzodami

Jarmuż może uchronić przed wrzodami żołądka i dwunastnicy. Zawarty w tym zielonym warzywie ww. sulforafan niszczy Helicobacter pylori – bakterie, które mogą się przyczynić do rozwoju wrzodów, a także szeregu innych zaburzeń, w tym zapalenia błony śluzowej żołądka.

Jarmuż na zdrowe oczy

Jarmuż ma mnóstwo beta-karotenu, z którego organizm wytwarza witaminę A – związek, który bierze udział w procesie widzenia, m.in zapobiega wystąpieniu tzw. kurzej ślepoty, czyli problemów z widzeniem o zmierzchu, oraz zespołowi suchego oka.

Ponadto jarmuż zawiera inne antyoksydanty, takie jak luteina i zeaksantyna, które są głównymi składnikami pigmentu plamki żółtej. Ich działanie antyoksydacyjne polega na tym, że chronią siatkówkę oka przed uszkodzeniem przez wolne rodniki i szkodliwym działaniem nadmiaru energii świetlnej. Podobne właściwości antyoksydacyjne ma witamina C.

Przeciwwskazania

Jarmuż, podobnie jak inne warzywa kapustne, dostarcza sporo goitrogenów – związków, które mogą wpływać na metabolizm jodu, prowadząc do obniżenia jego stężenia w organizmie, co prowadzi do zaburzenia syntezy hormonów tarczycy oraz przerostu gruczołu.

Jarmuż powoduje wzdęcia i gazy, zwłaszcza surowy. Mniej wzdymający jest ten ugotowany.

Na szczęście w pewnym stopniu można ograniczać ich niekorzystne oddziaływanie poprzez gotowanie (goitrogeny ulatniają się pod wpływem wysokiej temperatury). Jednak mimo to osoby zmagające się z chorobami tarczycy powinny unikać jarmużu i innych warzyw kapustnych.

Jarmuż zawiera szczawiany!

Jarmuż, obok buraków, szpinaku i rabarbaru, jest produktem bogatym w szczawiany, z związku z tym powinny go unikać osoby zmagające się z kamicą szczawianową.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

MSZA ŚWIĘTA - Niedziela - 9.30, pn. - sob. - 7.30
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00
UDZIELANE SAKRAMENTY:
EUCHARYSTIA: roznoszenie Komunii świętej:
- codziennie godz. 6.00 - 12.30.
SPOWIEDŹ: podczas roznoszenia komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św. lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.
KAPELANI:
ks. kan. Mirosław Bandos, ks. Przemysław Wójcik
TELEFON DYŻURNY: 602307457

OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

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

MSzS JÓZEFÓW

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

Radomskie Centrum Onkologii

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

Sesja formacyjno-szkoleniowa kapelanów szpitalnych

3 marca w Sekretariacie Konferencji Episkopatu Polski odbyło się spotkanie kapelanów i diecezjalnych duszpasterzy służby zdrowia z całej Polski, w którym wzięli udział także księża kapelani z radomskich szpitali. Głównym tematem szkolenia była prewencja i profilaktyka schorzeń cywilizacyjnych, zwłaszcza problemy leczenia onkologicznego. Księża kapelani zostali zachęceni do włączenia się w promocję i realizację programu Narodowej Strategii Onkologicznej.

Ponadto duchowni wysłuchali wykładu prof. Henryka Skarżyńskiego – twórcy i dyrektora Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu oraz Światowego Centrum Słuchu w Kajetanach. Na oddziałach szpitalnych z posługi kapelana bardzo często korzystają osoby głuche i niedosłyszące. Dlatego tak ważne jest, aby księża mieli świadomość specyfiki funkcjonowania takich osób.

Podczas spotkania omówiono także kwestie organizacji peregrynacji w polskich ośrodkach zdrowia relikwii bł. Hanny Chrzanowskiej oraz organizacji Ogólnopolskiej Pielgrzymki Służby Zdrowia na Jasną Górę, która odbędzie się w dn. 23–24 maja 2020 r.

Najbliższe wydarzenia DSZ

21 marca - Wielkopostny Dzień Skupienia Służby Zdrowia (Duszpasterstwo Akademickie w Radomiu, ul. Górnicza 2)

22 marca - Narodowy Marsz Życia (Warszawa)

28 marca - Konferencja „Ból i cierpienie” (UKSW w Warszawie)

3 kwietnia - Droga Krzyżowa w intencji służby zdrowia (Katedra Opieki NMP w Radomiu)

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:
Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: **zbigum@op.pl**
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Druk - 4ART

KAPELAŃSKIE ABC

Sakrament pokuty – cz. 4

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

Czytałem kiedyś opowiadanie o człowieku, który przyszedł do kapłana i zwierzył mu się, że ma problem z przywłaszczaniem sobie cudzych rzeczy. Rozmowa wyglądała następująco:

– Co takiego, bracie, ostatnio ukradłeś? – zapytał kapłan.

– Proszę księdza, ukradłem pięć worków pszenicy – odpowiedział.

– Czy zatem postanawiasz, że już więcej tego nie będziesz robił? – znowu zapytał kapłan.

– Ojcze, tak naprawdę to proszę policzyć, że tych worków było sześć, bo jutro pójdę po ten, który pozostał – przyznał się mężczyzna.

Takie humorystyczne opowiadanie jest dobrą okazją, by przypomnieć, że istotnym warunkiem sakramentu pokuty jest mocne postanowienie poprawy, z którym wiele osób ma problem także w czasie choroby i pobytu w szpitalu.

Trzeba jasno przypomnieć, że jest to warunek otrzymania sakramentalnego rozgrzeszenia, a penitent ma zrobić wszystko, by od tego momentu zerwać z okolicznościami, które sprawiają, że popełnia on grzech ciężki. W postanowieniu poprawy ważne jest także, by uświadomić sobie, że w pracy nad sobą nie liczymy tylko na własne siły, ale zdajemy się na Bożą pomoc. Inspiracją do takiej postawy mogą być słowa św. Pawła: „Wszystko mogę w tym, który mnie umacnia” (Flp 4, 13). Sakramentu pokuty nie można zatem traktować rutynowo, ale ma on prowadzić do naszego nawracania się, o którym tak wiele słyszymy w czasie Wielkiego Postu.

Postanowienie poprawy ma być zatem konkretne i związane ze szczerą intencją, by starać się nie popełniać ciężkich grzechów oraz unikać okazji do nich, a także podejmować walkę z pokusami. Ten kolejny warunek dobrze przeżytej spowiedzi jest związany z mocną decyzją woli wybierania dobra i odrzucania zła. Warto uświadomić sobie, że postanowienie poprawy trzeba zaczynać od małych rzeczy oraz cieszyć się sukcesami w pracy nad sobą i w zrywaniu z okolicznościami grzechów, w które popadamy. Postanowienie jest zatem drogą do zwycięstwa i okazją do tego, by z Bożą pomocą zrealizować konkretny Boży plan w naszym życiu.

Ufam, że takie podpowiedzi staną się zachętą do pracy nad sobą, zainspirują chorych oraz tych, którzy się nimi opiekują do wielkopostnej refleksji i choć trochę pomogą w lepszym przeżywaniu sakramentalnej spowiedzi. Pan Bóg bowiem w swoim miłosierdziu przebacza nam grzechy nie po to, by nadużywać Jego dobroci, ale by nas zmobilizować do nawrócenia i przemiany życia.

CDN.

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

APTEKA
MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK
RADOM UL. CHROBREGO 9
Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 8:00 - 14:00
48 364 07 07
A/0007

APTEKA CAŁODOBOWA
CZYNNA 24 GODZINY
W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA
tel.: 48 36 234 16
Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5
A/0013

Apteka
mgr farm. Przemysław Niedziałek
Radom, ul. Komandosów 4
Pon. - Pt. 8.00 - 20.00, Sob. 8.00 - 14.00
tel. 48 363 43 41
A/0006

APTEKA OSIEDLOWA
tel. 48 332 07 29
PON - PT 7:30 - 20:00
SOBOTA 8:00 - 13:00
OSIEDLOWA 9
W BUDYNKU POLMEDIC'U
A/0036

APTEKA
Radosław Pawlik
mgr farm.
Radom
ul. Warszawska 4
Pon-Pt 8:00 - 19:00
Sob 8:00 - 14:00
A/0131