05/2020 (nr 294)

www.zdrowko.com

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Majowe świętowanie

Maj to wyjątkowy, bardzo lubiany przez nas miesiąc. Pięknie się zaczyna, bo już pierwszego dnia świętujemy – Międzynarodowe Święto Pracy, a następnie: 2 maja – Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej oraz Dzień Polonii i Polaków za granicą, 3 maja – Święto Konstytucji 3 Maja, 8 maja – Narodowy Dzień Zwycięstwa i 26 maja – święto poruszające serca nas wszystkich – Dzień Matki. W tym roku maj zakończymy Zesłaniem Ducha Świętego (Zielone Świątki). Natomiast 18 maja obchodziliśmy jeszcze jedno ważne dla nas wszystkich święto – setną rocznicę urodzin Karola Wojtyły, Papieża Polaka, Świętego Jana Pawła II.

Z powodu koronawirusa i ograniczeń nałożonych w wyniku pandemii wspomniane majowe święta przebiegają inaczej niż dotychczas. Przykładem niech będą uroczystości Pierwszych Komunii Świętych, które w większości parafii naszej diecezji przełożone zostały na wrzesień.

Koronawirus zadomowił się u nas na dobre i rządzi ogromną częścią naszego życia. Przyzwyczailiśmy się do noszenia maseczek i rękawiczek. Nie wyciągamy też dłoni na powitanie, a o przyjacielskich uściskach już dawno zapomnieliśmy. Ale jak długo można tak żyć? Brakuje nam majowych biesiad w gronie przyjaciół i znajomych, a spotkania on-line czy rozmowy telefoniczne przestają już wystarczać, bo nie są w stanie zastąpić kontaktu twarzą w twarz. Musimy jednak nadal walczyć i nie poddawać się. Sporo już się zmienia i powoli wracamy do normalności. Pewnie to jeszcze potrwa, a tymczasem w miarę możliwości korzystajmy z uroków polskiego maja. Wszak widok kwitnących drzew owocowych, krzewów i kwiatów oraz wspaniały zapach wiosny już niedługo przeminie. Życząc udanych spotkań z cudowną polską wiosną, zapraszam Czytelników do lektury 294. majowego numeru Zdrówka.

zg

Niezapominajki, foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Nowalijki
Czytaj na stronie 3.

Koronawirus zatrzymał smog
Czytaj na stronie 4.

Higiena psychiczna – jak o nią dbać?
Czytaj na stronie 6.

Jak chronić dziecko przed ukąszeniami owadów
Czytaj na stronie 10.

Informacje o koronawirusie
Czytaj na stronie 14.

Dzień Matki
Czytaj na stronie 18.

System kompresyjny Circaid®
Czytaj na stronie 20.

Dieta kwiatowa
Czytaj na stronie 22.

Stulecie urodzin Karola Wojtyły
Czytaj na stronie 24.

Kapelańskie ABC
Czytaj na stronie 27.

Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.
Radom, ul. 25-go Czerwca 57,
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8^{00}- 17^{00}
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

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY
lek. **Anna Dusińska-Kamińska**
specjalista chorób oczu
tel. lekarza 600 951 229
W miesiącu maju gabinet nieczynny. Zapraszam wkrótce
Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9^{00}-19^{00}
48 385 18 12
przyjęcia czwartek 16^{00}-19^{00}
ul. Daszyńskiego 7
O/0273

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

SPIS OGŁOSZEŃ

LEKARZE SPECJALIŚCI
Alergologia – str. 5
Chirurgia – str. 5, 16, 25
Chirurgia naczyniowa – str. 8
Endokrynologia – str. 4, 10
Ginekologia - str. 2, 5, 9
Hematologia - str. 5
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 5,
Neurologia – str. 12, 13, 18
Okulistyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 3, 8
Ortopedia – str. 17, 19, 24, 25
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 25
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 12, 24
Stomatologia – str. 14, 15
Urologia – str. 22

USŁUGI MEDYCZNE
Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 19
Opieka długoterminowa - str. 6, 10, 19
NZOZ, Poradnie – str. 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 7, 11, 20 21

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

ZDROWIE I URODA
Gabinety kosmetyczne – str. 9

MEDYCYNA PRACY
– str. 11,

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

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 26,27

APTEKI
- str. 28

INNE
- str. 4, 23

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY
DAN-MAR
503 849 387
Y/0328

Nowalijki

Nowalijki kojarzą się z wiosną – zielony szczypiorek, chrupiąca rzodkiewka i listek sałaty na kanapce są pierwszymi oznakami wiosny w kuchni. Znudzenie kapustą czy buraczkami zazwyczaj następuje wraz z końcem zimy, a świeże warzywa zachęcają kolorami i zapachem. Pojawiają się jednak głosy, że nowalijek w ogóle nie powinno się jeść, bo są hodowane na nawozach i nie posiadają wartości odżywczych.

Dietetycy zgodnie oświadczają, że nowalijki mogą być urozmaiceniem i kolorowym dodatkiem do diety, nie należy jednak traktować ich jako głównego składnika posiłków.

Które nowalijki wybierać?

Warzywa powinny pachnieć świeżością, a nie kartonem lub innym opakowaniem. Wybieraj warzywa z gospodarstw ekologicznych, z odpowiednim certyfikatem.

Rzodkiewki bez nawozów

Najlepsze będą rzodkiewki średniej wielkości – przerośnięte świadczą o tym, że uprawiane były na mocno nawożonej ziemi. Skórka dobrej rzodkiewki powinna być jędrna i bez przebarwień. Zwróć uwagę na kolor liści – jeśli są zżółknięte to także znak, że warzywo rosło na ziemi z dużą ilością nawozów.

Kupuj sałatę bez przebarwień

Najwięcej szkodliwych dla zdrowia azotanów gromadzi się w liściach z wierzchu i tych najmłodszych, w środku główki. Wybierając sałatę zwracaj uwagę na wygląd liści – jeśli mają plamki, odbarwienia i nie są jędrne, to nie powinnaś jej kupować.

Porady chirurgiczne i onkologiczne
lek. med. Danuta Krajewska
specj. chirurg
SZCZEGÓLNIE CHOROBY PIERSI
PORADY i ZABIEGI
wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00
tel. 48 363-33-73
Q/0045
Centrum Medyczne MEDJana
Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Najlepszy szczypiorek

Podobnie jak przy wyborze rzodkiewki czy sałaty – szczypiorek musi być zielony, sprężysty i bez przebarwień. Jeśli wybierasz szczypior z cebulą, upewnij się, że cebula nie jest miękka, spleśniała czy nie ma śladów gnicia.

Kto nie powinien jeść nowalijek?

Nowalijek nie poleca się:

- alergikom,
- cierpiącym na wrzody żołądka,
- chorującym na zespół jelita nadwrażliwego,
- dzieciom poniżej 3 roku życia (ich układ pokarmowy jest niedojrzały i funkcjonuje inaczej niż u dorosłych, dlatego nowalijki mogą wywołać ból brzucha lub wysypkę).

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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
C/0420
ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,
tel.: 48 362 10 11, 721 008 008
ZAPRASZAMY PN.-PT.: 8.00-18-00

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

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/0102

Koronawirus zatrzymał smog. Czy dzięki pandemii będziemy zdrowsi?

Czy zanieczyszczenie powietrza sprzyja rozprzestrzenianiu się koronawirusa? Naukowcy nie są do końca pewni, ale pocieszają – pandemia zmniejszyła poziom smogu w najbardziej zanieczyszczonych regionach świata, co wpływa na to, że i tak będziemy zdrowsi.

Przestój fabryk i zakładów pracy w czasie pandemii spowodował, że oddychamy teraz czystszym powietrzem. Zdaniem naukowców może to przynieść duże korzyści dla zdrowia, choć nie zrekompensuje strat wywołanych infekcją COVID-19.

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

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

Czyste powietrze to zasługa pandemii

W niektórych miejscach zanieczyszczenie powietrza wyraźnie się zmniejszyło. Chiny, Indie oraz największe miasta świata oddychają z ulgą – dosłownie i w przenośni, bo poziom zanieczyszczenia spadł o około 25%.

To nie tylko zasługa zakładów pracy, które mają przestoje. Nie latają również samoloty, zatrzymał się transport samochodowy.

Jak bardzo pandemia koronawirusa wpłynęła na poziom smogu na świecie pokazują zdjęcia satelitarne Europejskiej Agencji Kosmicznej. Odczyty satelity pokazują, że w ciągu ostatnich sześciu tygodni poziomy dwutlenku azotu (NO_2) w miastach i regionach przemysłowych w Azji i Europie były znacznie niższe niż w analogicznym okresie ubiegłego roku.

Tylko w New Delhi zanotowano 60-procentowy spadek poziomu pyłów zawieszonych, najbardziej śmiercionośnego zanieczyszczenia powietrza na świecie.

Różnica jest ogromna, a zdaniem ekspertów ta nagła zmiana stanowi „największy na świecie eksperyment" pod względem redukcji emisji przemysłowych.

Korzyści zdrowotne widoczne jak na dłoni

Paul Monks, profesor zajmujący się tematyką zanieczyszczenia powietrza na Uniwersytecie w Leicester, powiedział, że dzięki nagłemu oczyszczeniu się powietrza możemy obserwować to, o co walczymy od lat, czyli skutki wprowadzenia gospodarki niskoemisyjnej i wdrożenia zasad ekologii do przemysłu.

Prof. Monks twierdzi jednak, że chociaż zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza nie zrekompensuje liczby zgonów spowodowanych koronawirusem, to jednak może przynieść znaczące korzyści zdrowotne.

Wydaje się całkowicie prawdopodobne, że zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza będzie korzystne np. dla osób cierpiących na astmę. Wysoki poziom zanieczyszczenia powietrza obniża też odporność, a więc obecnie będziemy mieć większą odporność na wirusy.

Smog sprzyja rozwojowi pandemii

Być może dodatkową korzyścią związaną ze zmniejszeniem się smogu

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

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

M/0381
ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE I BEZPIECZNE BADANIE SŁUCHU
Nasz program *Bezpieczny gabinet* obejmuje zaostrzone zasady higieny i dezynfekcji. Nasi pracownicy są przeszkoleni i wiedzą, jak zapewnić Państwu komfort oraz bezpieczeństwo.
Dezynfekujemy gabinet i sprzęt medyczny przed każdą wizytą
Używamy **maseczek ochronnych**, oferujemy je również pacjentom
Stosujemy **rękawiczki jednorazowe**
Zakładamy **przyłbice ochronne**
Planujemy wizyty w bezpieczny sposób, **umawiając pacjentów na konkretne godziny**
Pacjentów z objawami chorobowymi (gorączka, kaszel) **nie przyjmujemy**, a ich wizyty przekładamy
Zapraszamy do naszego gabinetu w Radomiu: ul. Mieszka I 1/3 (obok poradni) | tel. 789 218 601
Uprzejmie prosimy o telefoniczne umówienie wizyty
SŁUCHMED

będzie zmniejszenie zasięgu rozprzestrzeniania się koronawirusa. Istnieje bowiem hipoteza mówiąca o tym, że zanieczyszczenie powietrza może być dla patogenu rodzajem środka transportu.

Pierwsza taka hipoteza pojawiła się we Włoszech. Naukowcy zauważyli, że pandemia wybuchła w regionach o silnym zanieczyszczeniu powietrza – w Chinach w przemysłowej prowincji Hubei oraz w Italii w dolinie Padu.

Postawiono wiec sobie pytanie, czy smog może ułatwiać wirusowi przemieszczanie się na odległość większą niż ta, którą osiągają kropelki wydychanego powietrza czy aerozole wydalane np. w czasie kaszlu czy kichania.

Rozpoczęto badania, które miały wykryć obecność koronawirusa w cząsteczkach zanieczyszczeń. Włoscy naukowcy pobrali próbki w mieście i w zakładzie przemysłowym w prowincji Bergamo. Zidentyfikowali w nich gen specyficzny dla COVID-19.

Oznacza to, że cząsteczki smogu mogą być dla wirusa rodzajem środka transportu, który go rozprzestrzenia. To możliwe, ponieważ zdaniem niektórych naukowców małe kropelki wydychane przez chorych na COVID-19 o wielkości od 0,1 do 1 mikrona mogą podróżować dalej, gdy połączą się z większymi cząstkami zanieczyszczeń.

Chociaż dane uzyskane w czasie testów nie pozwalają wysnuć ostatecznych wniosków, to jednak eksperci zgadzają się, że teoria ta może być wiarygodna, zwłaszcza że wcześniejsze badania wykazały, że cząsteczki zanieczyszczenia powietrza przenoszą niektóre drobnoustroje, np. wirusy powodujące ptasią grypę czy odrę.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

PORADNIE LARYNGOLOGIA www.zdrowko.com
PORADNIE ZDROWIE www.zdrowko.com
PORADNIE ALERGOLOGIA www.zdrowko.com
PORADNIE www.zdrowko.com

Higiena psychiczna – jak o nią dbać?

Zdrowie kojarzone jest z brakiem choroby lub kalectwa, dobrą kondycją fizyczną i samopoczuciem. W ciągu życia nabywamy różne umiejętności, zapominając jak ważne jest zdrowie psychiczne – wpływa ono na wszystkie sfery naszego życia. Ludzkie ciało i psychika stanowią jedność, wzajemnie na siebie oddziaływując i pozostając we wzajemnej zależności. Dobre samopoczucie składa się głównie z nawyków i strategii, które każdy może nauczyć się rozwijać w oparciu o swoje cechy – wymaga to kreatywności i wytrwałości.

Zdrowy sen cechuje ciągłość i długość – ok. 90% populacji potrzebuje 6-8 h snu. Prawidłowa higiena snu pozwala na regenerację organizmu i zwiększa naszą wydajność w kolejnym dniu. Umożliwia ją regularny tryb życia – pobudki następują o tej samej porze, a optymalna godzina zasypiania mieści się między 21-23. Przestrzeń, w której śpimy nie powinna być wykorzystywana na inne aktywności (np. jedzenie czy naukę) – dezorganizuje to pracę naszego mózgu, prowadząc do trudności w zasypianiu. Dłuższe drzemki i spożywane napoje zawierające kofeinę mogą zaburzać naturalny rytm okołodobowy. W zasypianiu pomaga przewietrzenie sypialni, unikanie silnego światła oraz niekorzystanie z urządzeń typu laptop, TV, smartfon. Zaburzenia snu powodują obniżenie odporności i sprawności poznawczej, wzrost ryzyka rozwoju nadciśnienia i problemy żołądkowo-jelitowe oraz zmęczenie, rozdrażnienie i obniżenie jakości życia. Wpływa to negatywnie na relacje z bliskimi oraz może prowadzić do różnego typu zaburzeń.

Do prawidłowego rozwoju i przetrwania człowieka potrzebni są mu inni ludzie. Ważna jest zatem umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji. Pomocna staje się umiejętność uważnego

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

słuchania, konstruktywnego rozwiązywania sporów oraz sposób w jaki przekazujemy treści. Przesadne uogólnienia wyrażane słowami: nigdy, zawsze, wszystko, nic – determinują nasze zachowanie i zawężają spostrzeganie. Sprzyjają powstawania niekorzystnych myśli automatycznych, np. „nic mi się nie udaje", „nikt mnie nie lubi", które zaburzają postrzeganie siebie i innych, zmniejszają chęć do rozwoju i pogarszają relację z bliskimi. Wartościowe jest dbanie o własne otoczenie – ludzi, zwierzęta czy środowisko. Angażowanie się w prace społeczne lub aktywność w organizacjach charytatywnych zwiększa poczucie wpływu i skuteczności własnej, wyzwala w nas radość, dumę i satysfakcję. Utrzymywanie bliskich relacji z innymi i opieka nad zwierzętami zwiększają produkcję oksytocyny (hormonu antystresowego, który wpływa na uczucie spokoju, zmniejsza ból, poczucie lęku i obniża ciśnienie krwi). Aktualnie kontakty z bliskimi zostały głównie przeniesione do przestrzeni wirtualnej (rozmowy telefoniczne lub wideo), dając możliwość zwolnienia tempa życia i pielęgnację ważnych dla nas relacji.

Optymizm jest narzędziem pomocnym we wzmacnianiu wewnętrznej siły. Optymistyczne nastawienie rozwija samopoznanie, otwartość i aktywną postawę wobec świata. Pozwala stać się kreatorem własnego życia, a nie jego biernym obserwatorem. Pozytywne nastawienie umożliwia dostrzeganie wielu perspektyw i rozwiązań aktualnych trudności, mobilizuje do dalszego działania. Z kolei pesymizm doprowadza nas często do apatii, obniżenia odporności psychofizycznej i sprzyja powstawaniu chorób. Dostrzeganie osiąganych sukcesów, nawet tych drobnych, dodaje nam odwagi i energii do dalszego wysiłku. Ważne jest też bycie „tu i teraz", praktykowanie uważności.

Aktualne czasy pozwalają na dostęp do ogromnej ilości informacji, a nasz mózg jest bombardowany przeciążającymi bodźcami. Często sami obciążamy swój umysł poprzez nieustanne analizowanie, zamartwianie się czy fantazjowanie, co może skutkować: bólami głowy, zmęczeniem czy rozdrażnieniem. W zależności od sytuacji i aktualnych możliwości przewietrzać umysł możemy poprzez wykonywanie aktywności, które nie wymagają zbytniej koncentracji. Przykładowo: oglądanie seriali, spacer, głębokie oddechy, taniec czy gra w planszówki. Wykonując wielogodzinną pracę przy komputerze, pomocne są krótkie przerwy, by przenieść wzrok na całkowicie pustą ścianę lub zamknąć oczy i pozwolić swobodnie przepływać myślom.

Umiejętność odpoczywania pomaga zachować równowagę wewnętrzną i obniża napięcie. Już regularne wykonywanie głębokich oddechów pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie. Relaks nie musi być skomplikowany i kosztowny. Niektórym pomaga słuchanie muzyki, ciepła kąpiel, kontakt z przyrodą, zabawa z psem, szydełkowanie czy medytacja. Ważny jest też ruch i dbanie o kondycję fizyczną, np. poprzez regularne łagodne ćwiczenia lub półgodzinny spacer. Jak głosi łacińska sentencja „W zdrowym ciele zdrowy duch".

Joanna Kołacz, psycholog
tel. 794 747 406

Źródła:
Żyj wystarczająco dobrze, Jucewicz A., Sroczyński G., wyd. AGORA, 2013 Warszawa
zwierciadlo.pl
rawa-kochanowska.pl
pieknoumyslu.pl
forumprzeciwdepresji.pl

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

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

Zadbaj o ruch twojego dziecka

Dzieci tyją w czasie kwarantanny. To jedne z niezamierzonych, ale groźnych skutków pandemii. Specjaliści alarmują: dzieci muszą zacząć się ruszać, inaczej grożą im choroby cywilizacyjne!

Pandemia COVID przyniosła wiele nieoczekiwanych i niezamierzonych skutków. Jednym z nich jest spadek aktywności dzieci w wieku szkolnym. Do takich wniosków doszli specjaliści z Uniwersytetu w Strathclyde, którzy przeprowadzili badania w 15 krajach świata, a wyniki swoich obserwacji opublikowali w magazynie naukowym „The Lancet Child & Adolescent Health".

Dzieci w czasie kwarantanny przestały się ruszać

Okazało się, że między 23 lutego a 5 kwietnia, czyli w czasie trwania pandemii, czas spędzony przez dzieci w miejscach takich jak parki, plaże czy ogrody miejskie był krótszy o prawie jedną trzecią. Korzystanie ze środków transportu publicznego spadło o ponad połowę.

Chociaż oczywiście zakaz wychodzenia z domu, spacerowania, grania w piłkę na szkolnych boiskach i podobne ograniczenia miały swoje uzasadnienia i prawdopodobnie zahamowały proces rozprzestrzeniania się koronawirusa, to jednak przyniosły inne szkody.

Chodzi nie tylko o stan psychiczny dzieci (chińskie badania wykazały, że 30% dzieci izolowanych lub poddanych kwarantannie spełniało kryteria kliniczne zespołu stresu pourazowego), ale też o ich zdrowie fizyczne. Kwarantanna spowodowała dalsze obniżenie często już i tak niskiego poziomu aktywności fizycznej u najmłodszych.

Brak ruchu to ryzyko wielu chorób

Brak aktywności fizycznej sprzyja otyłości u dzieci. Już przed pandemią mówiło się, że coraz więcej kilkulatków i nastolatków ma nadwagę. Badania WHO z 2017 roku wykazały, że na świecie już 81% dzieci w wieku szkolnym nie jest wystarczająco aktywne fizycznie. Polskie badania przedstawiały jeszcze bardziej zatrważający wynik: mamy najbardziej otyłe 11-latki w Europie! A to najbardziej niebezpieczna dla zdrowia dzieci konsekwencja braku ruchu.

WHO alarmuje, że brak aktywności ruchowej zwiększa ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby układu krążenia, nadciśnienie, cukrzyca i nowotwory. Odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha, a dokładniej między narządami, to tzw. otyłość trzewna, która sprawia, że organy wewnętrzne nie pracują prawidłowo.

Nawet pół godziny aktywności to już coś

Profesor John Reilly ze

Strathclyde's School of Psychological Sciences & Health, który uczestniczył we wspomnianych badaniach, opracowując dane z terenu Wielkiej Brytanii, powiedział, że ważne jest, aby dzieci korzystały z każdej okazji do aktywności fizycznej, nawet krótkiej. Może to być zabawa w przydomowych ogrodzie, albo – w przypadku braku takiego – spacer, gimnastyka w domu czy ćwiczenia on-line, których obecnie jest mnóstwo w internecie. Warto też skorzystać z tego, że poszczególne kraje, także Polska, zdejmują już pewne

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

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii
Angiomedicus
www.angiomedicus.pl
GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
CHIRURGIA NACZYNIOWA
- usuwanie żylaków parą wodną SVS i RF
- laserowe operacje żylaków EVLA
- laserowe zabiegi proktologiczne
- badania - USG Color, Doppler
- sklerotherapia żylaków kończyn dolnych

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS
Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.
F/0071

CHIRURGIA ESTETYCZNA
Sawoy Medicus,
Radom, ul. Główna 11 lok. 16
Zapisy i rejestracja pon. - pt.
kom. 722 341 247, tel. 48 380 10 50

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

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

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

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

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

ograniczenia – możliwy jest wstęp do lasu, otwarte są bulwary i parki, można jeździć na rowerach i hulajnogach.

Bezpieczne leki na kaszel dla karmiącej mamy

Większość syropów dostępnych bez recepty jest bezpieczna podczas karmienia piersią. Bez obaw możesz wypróbować leki na bazie ambroksolu oraz syropy ziołowe, np. prawoślazowy albo z porostu islandzkiego.

Pamiętaj! Podczas laktacji unikaj środków hamujących kaszel z kodeiną, bo mogą zmniejszać laktację.

Ból gardła w czasie laktacji

Ból gardła złagodzą płukanki ziołowe. Płucz gardło naparem z szałwii lub wodą z solą (łyżeczka na pół szklanki wody). Owiń szyję ciepłym szalikiem.

Unikaj jedzenia produktów o kwaśnym smaku, np. cytrusów, zupy ogórkowej, barszczu, soków – mogą drażnić gardło. Wybieraj dania papkowate, letnie, o łagodnym smaku.

Jeśli ból gardła jest bardzo silny, utrudniający przełykanie, i towarzyszy mu wysoka gorączka, koniecznie idź do lekarza. Prawdopodobnie masz anginę.

Naukowcy radzą rodzicom i decydentom

W obliczu sytuacji wywołanej pandemią naukowcy przedstawili szereg zaleceń dla rodziców, wychowawców oraz nauczycieli dotyczących promowania zdrowej aktywności w czasie i po zakończeniu kwarantanny. Oto one:

- Zawsze korzystaj z okazji, aby wyjść z dzieckiem na zewnątrz albo posłać je samo na dwór – jeśli jest w odpowiednim wieku (przestrzegając przepisów, np. noszenie maseczek, zachowanie dystansu między ludźmi itd.).
- Staraj się, aby aktywność fizyczna była stałym punktem dnia – jeśli dziecko rano się uczy zdalnie, zapewnij mu po południu gimnastykę, spacer lub inną aktywność fizyczną. W czasie zabawy nie pozwól, aby dziecko siedziało w jednym miejscy, np. przy ekranie telewizora lub komputera, dłużej niż 30-60 minut.
- Zadbaj o spokojny sen dziecka oraz o stałe pory zasypiania i wstawania. Nie pozwól, by oglądało telewizję lub korzystało ze smartfona w nocy.
- Pracownicy służby zdrowia powinni w czasie badań i bilansów zdrowia dziecka zwracać uwagę na jego ewentualną otyłość lub nadwagę i edukować rodziców w tym zakresie.
- Rządy krajów powinny promować zdrowe zachowania wśród dzieci, np. za pośrednictwem kampanii społecznych zachęcających do sportu i aktywności fizycznej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

MANUANA ORIENT RITUALS

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

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
ARTZ

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

Jak chronić dziecko przed ukąszeniami owadów

Ukąszenia owadów – komarów, meszek, os, pszczół czy kleszczy – są szczególnie dokuczliwe dla niemowląt i małych dzieci. Zrób wszystko, żeby do nich nie dopuścić, bo dziecko bezwiednie rozdrapuje ugryzienia. Jak obronić siebie i dziecko przed ich ukąszeniami?

Jak uchronić dziecko przed ukąszeniem owadów? Nie jest to takie proste. Owady są bezlitosne. Atakują znienacka i potrafią uprzykrzyć każdy spacer. Najbardziej zdesperowane są owady, które żywią się ludzką krwią – komary, meszki, kleszcze. Trudno znaleźć miejsce, gdzie latem ich nie ma. Skutki spotkań z nimi są dość bolesne, szczególnie dla niemowląt.

Po ukąszeniu powstaje odczyn zapalny – skóra robi się czerwona, zaczyna piec. Gdy miejsce, w które ugryzł owad, zostanie zainfekowane bądź dziecko rozdrapie rankę, objawy mogą się nasilić – pojawi się ropa, gorączka. Owady mogą też przenosić różne choroby, a ich ukąszenia mogą wywołać reakcje alergiczne o rozmaitym stopniu nasilenia.

Komary

Komary najbardziej lubią wilgotne okolice, stąd pełno ich nad morzem, jeziorami i w parkach, w których znajdują się stawy. Latem można je spotkać również w „suchych" miastach. Komary i ich miniaturki, kuczmany (mają długość około 4 mm i potrafią dostać się pod ubranie), atakują głównie wczesnym rankiem i o zmierzchu.

Zwabia je zapach krwi – podobno najbardziej lubią grupę A, a najmniej 0. Komary nie stanowią większego zagrożenia (choć u małych dzieci ich ukłucia mogą być przyczyną stanów podgorączkowych).

Jak się bronić przed komarami?

Najlepiej ochronią cię środki odstraszające owady. Preparatem spryskaj ubranie przed wyjściem na spacer. Ponieważ preparat ma ograniczony czas działania, warto zabrać go ze sobą i po pewnym czasie (zwykle jest to pół godziny) zaaplikować ponownie.

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

Chroń dziecko

Najlepsza będzie moskitiera nakładana na głęboki wózek. Ma oczka o średnicy 0,5 mm – przez taką szczelinę komar ani kuczman się nie przeciśnie. I w domu, i w wózku możesz też stosować odstraszacze na prąd bądź baterie – emitują one ultradźwięki, których owady bardzo nie lubią.

Ubranko malucha i wózek możesz popsikać preparatem odstraszającym owady, takim, który jest dopuszczony do stosowania u niemowląt. Nie używaj spiral emitujących dym odstraszający komary – są zbyt toksyczne.

W jadzie owadów, które żywią się krwią, znajdują się substancje hemolityczne. Kiedy dostaną się one do tkanek, powstaje silny stan zapalny, powodujący obrzęk i zaczerwienienie skóry, świąd i ból. Bąbel szybko zniknie, jeśli nie jest drażniony, np. poprzez drapanie się.

Pieczenie i ból można złagodzić, smarując skórę specjalnym żelem na ukąszenia (przed zastosowaniem go u dziecka sprawdź, od jakiego wieku jest dozwolony). Jeśli akurat nie masz go pod ręką, przemyj miejsce ukąszenia zimną wodą i natrzyj przekrojoną cebulą.

Uwaga: niektóre maluchy są uczulone na jad komarów (na skórze pojawiają się twarde, swędzące grudki) – warto wtedy odwiedzić pediatrę, który przepisze dziecku środki antyhistaminowe dobrane do jego wieku i wagi.

Meszki

Wyglądem i wielkością przypominają muszki owocówki. Najchętniej przebywają w pobliżu jezior i stawów, ale są też w miastach. Kłują przez całą dobę. Meszki lubią atakować chmarami – wciskają się pod ubranie, do uszu. Najbardziej odpowiada im cienka skóra, dlatego małe dzieci są szczególnie narażone na atak.

Zanim meszka ukąsi, ostrzykuje skórę jadem znieczulającym – dlatego samo ukąszenie nie jest bolesne.

Dokończenie na stronie 12.

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

C/0269

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)
tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)
tel.48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

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

Poradnie specjalistyczne:
- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

RODZINA

Maryja – Matka Życia

DUSZPASTERSTWO RODZIN Diecezji Radomskiej

Maryja jest Matką Życia, ponieważ dając życie swojemu jedynemu Synowi, przez Niego daje życie również każdemu człowiekowi. Jest zatem Matką, która „rodzi życie". Każda kobieta ze swej natury skierowana jest na macierzyństwo, na bycie matką. Macierzyństwo może dokonać się w perspektywie biologicznej, ale także duchowej. Jeden z Ojców Kościoła powiedział, że śmierć przyszła na świat przez Ewę – pierwszą kobietę matkę, zaś życie przyszło przez Maryję. Fiat Maryi – „niech mi się stanie" – wnosi w historię ludzkości nadzieję i życie. Przez swoje „tak" dla woli Bożej, że będzie Matką Zbawiciela, Maryja stała się dla wszystkich wierzących Matką Życia. Jej kobiece zaufanie, pokora i otwarcie serca na Boga otwiera także drogę dla współczesnych kobiet matek.

Współczesne kobiety matki są tymi, przez które na świat przychodzi życie. Macierzyństwo wpisane w naturę kobiety otwiera ją na perspektywę uczestnictwa w „dawaniu życia", zarówno fizycznie – przez narodziny dziecka, jak i duchowo – przez prowadzenie dziecka do Boga, a więc ukierunkowanie na życie wieczne. Owo „dawanie życia" najpełniej dokonuje się w atmosferze rodzinnego domu. Kobieta jest tą, która w sposób szczególny uczy ciepła i miłości, pokazuje swoim dzieciom, jak kochać i okazywać miłość. Dając miłość – daje życie. A wszystko to dokonuje się w codzienności. Codzienne życie rodzinne staje się możliwością „dawania życia" na nowo każdego dnia. Szczególnie dokonuje się to przez przebaczenie, słowa podziękowania i wzajemną troskę. Rodzi się wówczas domowe życie rodzinne.

Bóg, dając Jezusowi ziemską Matkę, daje najlepszy wzór do tego, w jaki sposób dzisiaj kobieta może przekazywać życie. Ofiarność i poświęcenie Maryi, trwanie przy cierpiącym i konającym Synu jest niedoścignionym wzorem oddania dla najbliższych, a w sposób szczególny dla woli samego Boga. Życie rodzi się w bólu. Nie jest to tylko ból fizyczny, ale także ten, który przenika wnętrze matki zatroskanej na przykład o los uzależnionego syna. Jest to wnętrze matki, która pragnie, by jej syna „narodził się na nowo", ponieważ dawno już odszedł na manowce życia i porzucił przykazania Boże. Maryja jest dla nas najlepszą nauczycielką, jak w całkowitym zaufaniu Panu Bogu „dawać życie" na przekór całemu światu.

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

Jak chronić dziecko przed ukąszeniami owadów

Dokończenie ze stron 11.

Gdy jednak minie „znieczulenie", ślad po ukąszeniu meszki boli, może krwawić. Często w jego miejscu pojawia się obrzęk. Dzieci pokąsane przez meszki mogą gorączkować.

Jak się bronić przed meszkami?

Na meszki działają preparaty odstraszające owady, w tym także te przeciw komarom. Takie preparaty zaburzają u owadów poczucie ciepła – nie są one w stanie wyczuć, gdzie znajdują się naczynia krwionośne ofiary. Środkiem niepotwierdzonym naukowo, ale sprawdzonym przez wielbicieli biwaków, jest olejek waniliowy. Trzeba się nim nasmarować przed wyjściem z domu i powtarzać aplikację co godzinę lub dwie.

Chroń dziecko

Skuteczne są te same sposoby, co przy komarach, z jednym wyjątkiem. Sama moskitiera nie wystarcza – meszki są tak małe, że bez trudu przechodzą przez oczka siatki. Jeśli w twojej okolicy są meszki, na wózek zarzuć moskitierę, a na nią gazę (można kupić w aptece), której oczka są ściślej tkane, przez co lepiej zabezpieczają przed meszkami.

Co zrobić, gdy meszki ukąszą?

Pogryzione miejsce przemyj wodą utlenioną i nasmaruj preparatem łagodzącym ukąszenia owadów, koniecznie takim, który przyspiesza gojenie i zapobiega infekcji.

Kleszcze

Kleszcze najczęściej występują w lasach, zwłaszcza na granicy lasów liściastych i iglastych. Są też na łąkach i w zaroślach przy rzekach i jeziorach, a także w miejskich parkach. Atakują,

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

skacząc na swoją ofiarę. Wbijają się w skórę i po siedmiu dniach, gdy nasycą się krwią, odpadają.

W ślinie kleszczy znajdują się substancje znieczulające (dlatego nie czuć ugryzienia), czasem są w niej bakterie wywołujące boreliozę oraz wirusy kleszczowego zapalenia mózgu.

Jak się bronić przed kleszczami?

Unikaj spacerów pod drzewami. Staraj się zakładać jasne ubrania, na głowie noś kapelusz.

Chroń dziecko

Na spacer ubieraj je w jasne ciuszki (na białym tle kleszcz będzie dobrze widoczny). Nie wyjmuj dziecka z wózka – jeśli musisz je nakarmić lub przewinąć, nie rób tego, siedząc pod drzewami. Wieczorem, po kąpieli, dokładnie obejrzyj skórę i główkę dziecka. Możesz je zaszczepić przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu.

Co zrobić, kiedy kleszcz ukąsi?

Kleszcza trzeba jak najszybciej usunąć. Masło nie pomoże – najlepiej uchwycić go pęsetą i szybko wyciągnąć (bez wykręcania). Miejsce ukłucia zdezynfekuj spirytusem salicylowym. W przypadku obrzęku zrób okład z Altacetu.

Uwaga: jeśli po tygodniu, dwóch wokół miejsca ugryzienia pojawi się rumień, a ty lub dziecko będziecie mieli objawy przeziębienia, gorączkę, idź do lekarza i powiedz mu o ugryzieniu.

Osy, pszczoły

Osy przylatują zwabione zapachem słodyczy (owoców, soków itp.) i kolorów, np. zabawek. Pszczoły z kolei zbliżają się do ludzi głównie wtedy, kiedy nadchodzi burza. Oba gatunki stają się niespokojne i mogą atakować ludzi, gdy na dworze temperatura przekracza 30ºC.

Jak się bronić przed osami i pszczołami?

Nie działają na nie preparaty przeciw owadom. Staraj się nie jeść ani nie pić na dworze niczego słodkiego. Gdy zbliży się do ciebie osa albo pszczoła, nie machaj gwałtownie rękami, by jej nie rozwścieczyć.

Chroń dziecko

Jeśli twoje dziecko je już papki owocowe, unikaj dawania mu ich podczas spaceru. Do picia, zamiast soku, zabieraj wodę. Jeśli pszczoła lub osa krąży wokół wózka, nie odganiaj jej, tylko spokojnie odjedź na bezpieczną odległość.

Co zrobić, kiedy osa lub pszczoła użądli?

Osa nie zostawia żądła, pszczoła tak i trzeba jak najszybciej je usunąć. Rób to ostrożnie, bo na jego końcu jest woreczek z jadem. Gdy go rozerwiesz, do skóry dostanie się jego dodatkowa porcja. Miejsce ukąszenia przemyj wodą i przyłóż do niego zimny okład. Na skórze może pojawić się piekące albo bolące zaczerwienienie (powinno minąć po 24 godzinach).

Uwaga: jeśli dziecko zacznie puchnąć bądź owad ugryzł je w język albo w szyję, natychmiast jedź z nim do szpitala.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

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

USG
dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki
BADANIA:
jamy brzusznej, tarczycy, piersi, prostaty, przeziemiączkowe, stawów biodrowych, kolanowych, kolor doppler i inne.
Radom, ul.Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66
695 434 813
Nowy Aparat VOLUSON E 8
B/0335

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

NEUROLOGIA PRZYCHODNIE ZDROWIE BADANIA BADANIA
www.zdrowko.com

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

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

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

Informacje o koronawirusie

Czym jest koronawirus?

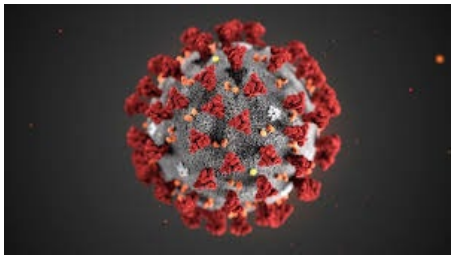
Jest to wirus RNA osłonięty błoną tłuszczową (lipidową). Dzięki takiej budowie można mu zapobiegać przez zastosowanie środków chemicznych, takich jak zwykłe mydło, alkohol min. 60-70%, preparaty do dezynfekcji i inne wirusobójcze.

Jaką chorobę wywołuje koronawirus?

Nowy koronawirus SARS-Cov-2 wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Najczęściej występujące objawy choroby to gorączka, kaszel, duszność, problemy z oddychaniem. Chorobie mogą towarzyszyć bóle mięśni i zmęczenie.

Na czym polega leczenie?

Decyzję o sposobie leczenia podejmuje lekarz. Leczenie jest wyłącznie objawowe, czyli polega na leczeniu objawów choroby, takich jak gorączka lub problemy z oddychaniem. W literaturze naukowej opisuje się przypadki skutecznego wyleczenia pacjentów zakażonych koronawirusem za pomocą dotychczas znanych leków. 13 marca 2020 r. Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych (URPL) wydał pozytywną decyzję w sprawie zmiany do pozwolenia na dopuszczenie do obrotu dla leku zawierającego chlorochinę, polegającą na dodaniu nowego wskazania terapeutycznego: „Leczenie wspomagające w zakażeniach koronawirusami typu beta takimi jak SARS-CoV, MERS-CoV i SARS-CoV-2". Jak dotąd nie są dostępne dane dotyczące skuteczności chlorochiny u chorych z COVID-19 poza Chińską Republiką Ludową. Producent zabezpieczył zapas leku na potrzeby Ministerstwa Zdrowia oraz Agencji Rezerw Materiałowych. Zgodnie z deklaracją producenta, chlorochina będzie dystrybuowana do pacjentów z COVID-19 zgodnie z dyspozycjami Ministra Zdrowia. Jeszcze przed decyzją URPL, po uzyskaniu zgody komisji bioetycznej, chlorochinę w połączeniu z lopinawirem i rytonawirem zastosowano u chorych z ciężkim przebiegiem COVID-19 w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu im. Gromkowskiego we Wrocławiu.



Czy antybiotyki są skuteczne w zapobieganiu nowemu koronawirusowi i w jego leczeniu?

Nie, antybiotyki działają przeciwko bakteriom, ale nie działają przeciwko wirusom. Nowy koronawirus jest wirusem, dlatego antybiotyki nie powinny być stosowane jako środek zapobiegawczy lub leczniczy. Osoby hospitalizowany z powodu koronawirusa mogą otrzymywać antybiotyki, jeśli wystąpi zakażenie bakteryjne, wtórne w stosunku do wirusowego.

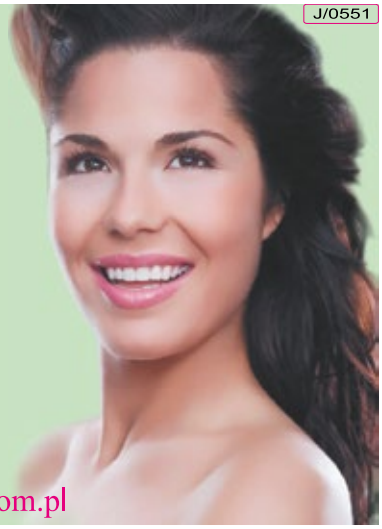
Czy w ciągu 14 dni rozwoju wirusa pacjent już zaraża?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) okres inkubacji, czyli okres od zarażenia pacjenta a początkiem występowania u niego objawów, w przypadku wirusa powodującego COVID-19 waha się pomiędzy 1-14 dni, najczęściej jest to około 5 dni (WHO zastrzega, że informacje te mogą być akutalizowane, w miarę spływania danych). Natomiast u części zarażonych objawy mogą w ogóle nie występować.

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

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

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



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

Niestety osoby bez objawów mogą być źródłem zakażenia.

Czy zarażona kobieta w ciąży może przekazać wirusa nienarodzonemu dziecku lub podczas porodu?

Obecnie brak dowodów naukowych wskazujących na transmisje wirusa SARS-CoV-2 od matki do płodu. Dostępne badania naukowe wśród noworodków urodzonych przez matki z COVID-19 wskazują, że żadne z noworodków nie miało wyniku pozytywnego na obecność wirusa powodującego COVID-19. Dodatkowo nie stwierdzono wirusa w próbkach płynu owodniowego ani w mleku matki. Niemniej jednak, należy pamiętać, że każde zagrożenie dla zdrowia i życia ciężarnej kobiety jest również zagrożeniem dla zdrowia i życia jej nienarodzonego dziecka. Nawet jeśli wirus nie zostanie przeniesiony na płód lub noworodka, pogorszenie stanu zdrowia matki, spowodowane przez chorobę, może zagrozić życiu i zdrowiu jej nienarodzonego dziecka. Dlatego, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów, zwłaszcza w przypadku kobiety ciężarnej, zalecane jest poszukanie pomocy medycznej.

Czy osoby starsze i młodsze są na równie podatne na koronawirusa?

Ludzie w każdym wieku mogą zostać zainfekowani przez nowy koronawirus. Osoby starsze, a także osoby z istniejącymi schorzeniami przewlekłymi (takimi jak astma, cukrzyca, choroby serca) wydają się bardziej podatne ma wystąpienie cięższych objawów choroby. WHO zaleca osobom w każdym wieku podjęcie kroków w celu ochrony przed wirusem, np. poprzez przestrzeganie zasad higieny rąk i higieny dróg oddechowych.

Gdzie znajdę aktualne informacje dotyczące liczby chorych w Polsce?

Na stronie gov.pl/koronawirus znajdziesz mapę zarażeń koronawirusem. Dane tam zamieszczane pochodzą z Ministerstwa Zdrowia i są na bieżąco aktualizowane.

Ile się czeka na wyniki testu koronawirusa?

Samo badanie próbki trwa kilka godzin. Jeśli badanie trzeba powtórzyć, to ocena pobranego wymazu może trwać nawet kilkadziesiąt godzin. Należy doliczyć czas od pobrania do przewiezienia próbki do laboratorium (to zależy od tego, jak daleko jest miejsce, gdzie pobrano wymaz, od najbliższego laboratorium wykonującego badanie). Wszystko zależy zatem od logistyki.

Czy koronawirusem można zarazić się poprzez kontakt z wodą, w której były osoby zakażone?

Według dostępnej wiedzy naukowej transmisja wirusa odbywa się głównie drogą kropelkową. Istnienie niewiele dowodów naukowych wskazujących na transmisję wirusa drogą

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

fekalno-oralną. W związku z powyższym ryzyko zakażenia koronawirusem poprzez kontakt z wodą na basenie, z którego korzystały osoby zakażone, jest niewielkie.

Jak często występują objawy?

W 80% przypadków choroba przebiega łagodnie. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15–20% osób. Do zgonów dochodzi u 2–3% osób chorych. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że śmiertelność poza Chinami wynosi tylko 0,7%.

Źródło:
https://www.gov.pl/web/koronawirus/porady

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

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

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

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

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

Liszaj płaski: przyczyny, objawy i leczenie

Liszaj płaski to swędzące, płaskie, wieloboczne, purpurowe grudki. Liszaj płaski może zajmować skórę, błony śluzowe (np. jamy ustnej), a także owłosioną skórę głowy, paznokcie i okolice narządów płciowych. Szczególnie niebezpieczne są zmiany w obrębie jamy ustnej, ponieważ mogą doprowadzić do rozwoju raka jamy ustnej. Jakie są przyczyny i objawy liszaja płaskiego. Na czym polega leczenie tej choroby?

Liszaj płaski (liszaj czerwony, łac. lichen planus, lichen ruber, ang. lichen planus, LP) to przewlekła choroba skóry, błon śluzowych, a także owłosionej skóry głowy i paznokci. W tych miejscach pojawiają się charakterystyczne wykwity, którymi na szczęście nie można się zarazić.

Liszaj płaski nie jest chorobą zakaźną.

Liszaj płaski występuje u 0,1-2,2 proc. populacji osób dorosłych, zwykle od 30. do 60. roku życia, częściej u kobiet niż u mężczyzn.

Przyczyny i czynniki ryzyka

Przyczyny choroby nie są znane. Przypuszcza się, że wpływ na rozwój liszaja płaskiego mają choroby autoimmunologiczne (kiedy komórki układu odpornościowego atakują własny organizm).

Często pojawia się u osób, u których zdiagnozowano marskość wątroby czy zapalenie wątroby lub cukrzycę.

Zmiany charakterystyczne dla liszaja płaskiego spotyka się również w chorobie przeszczep przeciwko gospodarzowi (ang. graft-versus-host-disease – GVHD).

Innymi czynnikami wywołującymi chorobę mogą być leki, m.in.:

- penicylamina
- sole złota
- arsen
- metylodopy
- kwas paraaminosalicylowy (PAS)

Objawy

Objawy liszaja płaskiego zależą od tego, jaką część ciała zajęła choroba:

- Skóra – symetryczne, sinoczerwone grudki wielkości 1-3 mm o błyszczącej powierzchni. Można na nich dostrzec niewielkie białe linie, nazywane prążkami Wickhama. Rzadziej można zaobserwować pęcherze i bąble. Zmian tych może być tylko kilka lub kilkadziesiąt. Wykwitom towarzyszy charakterystyczny świąd skóry (ulgę przynosi pocieranie skóry, a nie jej drapanie). Wykwity najczęściej pojawiają się na skórze nadgarstków, w dolnej części pleców, na kostkach i łydkach.
- Owłosiona skóra głowy – zaczerwienienie i podrażnienie, niewielkie grudki, cienkie włosy lub ich brak, blizny (łysienie bliznowaciejące).
- Jama ustna – zmiany w postaci białej siateczki zlokalizowane na wewnętrznej stronie policzków. Zdarzają się także przypadki, gdy liszaj płaski pojawia się na języku, wargach i dziąsłach. Objawami współtowarzyszącymi mogą być zaczerwienienie i opuchlizna, łuszczenie się błony śluzowej na dziąsłach, a także bolesne owrzodzenia, które mogą powodować uczucie palenia.
- Paznokcie – podłużne, żółtawe

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
GABINET REFRAKCJI
ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85
Dorota Miszczak
optyk optometrysta
okulistyka
O/0467

bruzdy, ubytki w płytce paznokcia, jego stopniowe wykruszanie. Może nawet dojść do zaniku płytki paznokcia.

• Narządy płciowe – u kobiet charakterystyczny jest świąd sromu, który towarzyszy pogrubieniu skóry tej okolicy oraz białawym grudkom.

Ważne

Liszaj płaski w jamie ustnej zwiększa ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej.

Liszaj płaski nie jest uważany za stan przednowotworowy, jednak w przypadku pojawienia się wykwitów na błonie śluzowej jamy ustnej, ryzyko rozwoju w ich miejscu zmian nowotworowych zwiększa się pięciokrotnie. W tym przypadku na powstanie raka jamy ustnej pewny wpływ może mieć długotrwały stan zapalny. Według niektórych badaczy szczególnie niekorzystna jest lokalizacja wykwitów na języku oraz postać nadżerkowa.

Leczenie

W związku z tym, że przyczyny liszaja płaskiego nie są znane, stosuje się tylko leczenie objawowe, którego celem jest złagodzenie objawów choroby. Pacjentowi podaje się leki przeciwhistaminowe, które m.in. łagodzą swędzenie. Kiedy zmiany się nasilają lub utrzymują przez dłuższy czas, można podać choremu glikokortykosteroidy w średnich dawkach. Można także zastosować fototerapię (PUVA), czyli zabieg rozjaśniania skóry z wykorzystaniem światła. Natomiast w opornych na leczenie postaciach liszaja płaskiego podaje się cyklosporynę i retinoidy. Leczenie miejscowe polega a stosowaniu maści sterydowych, które mają na celu zredukowanie opuchlizny i zaczerwienienia.

Domowe sposoby leczenia

Sprawdzonym domowym sposobem na liszaja płaskiego w jamie ustnej jest płukanka np. z malwy czy siemienia lnianego. Ponadto z jadłospisu należy wykluczyć:

- ostre potrawy
- owoce cytrusowe i soki na ich bazie (np. pomarańczowy lub grejpfrutowy)
- pomidory i potrawy na ich bazie (sosy i ketchup)
- chipsy i inne produkty zawierające sól
- także napoje zawierające kofeinę (kawa, herbata i cola)

Tego typu produkty mogą nasilić objawy choroby w jamie ustnej.

Jeśli zmiany pojawią się na skórze, ukojenie może przynieść zastosowanie zimnego okładu lub kąpieli w owsiance.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Y/0622

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

www.mojlekarzradom.pl

zapraszamy
do lekarskich konsultacji telefonicznych
zadzwoń:
694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

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

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

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

Dzień Matki

Macierzyństwo zaczyna się już w chwili poczęcia dziecka i dojrzewa wraz z nim. Wzruszenie płaczem nowo narodzonego, smutek niepłodności i radość adopcji – to różne aspekty macierzyństwa. Ale i matka jedynaka, i matka kilkorga dzieci z radością świętują 26 maja Dzień Matki.

Krakowski szpital Ludwika Rydygiera, jak na taką placówkę przystało, ma oddział ginekologiczno-położniczy. Czyli miejsce, w którym wielu rodziców kolekcjonuje najpiękniejsze wspomnienia i zbiera pierwsze matczyno-ojcowskie doświadczenia.

Piotruś, 4 dni

Śliczny chłopczyk, który opala się pod antyżółtaczkową lampą, urodził się 10 maja. Kiedy go poznałam, miał 4 dni. Dwa i pół roku temu także tutaj urodził się jego braciszek Adaś. – Z drugim dzieckiem było inaczej. Adaś urodził się tydzień przed terminem, Piotrusia przenosiłam 5 dni – opowiada mama chłopców, 28-letnia Gosia. – I kiepsko to znosiłam. Do terminu jeszcze jako tako, ale potem bardzo się denerwowałam, czy wszystko będzie w porządku. Po prostu, chciałam to mieć za sobą. Myślę, że lepiej, gdy poród zaskoczy, przynajmniej nie ma się tyle czasu na myślenie. Ostatecznie, wszystko się dobrze skończyło, choć z zaskoczeniem. Byłam w szpitalu i chodziłam po oddziale. Lekarz mnie zbadał i powiedział: „Dziecko, leć na porodówkę, bo masz 8 cm!”. Strasznie mnie to zestresowało. Rozpłakałam się, bo chciałam rodzić razem z mężem. Zdążył w ostatniej chwili. Wpadł na 3-4 ostatnie skurcze.

Gosia przekonuje, że nawiązywanie relacji z dzieckiem zaczyna się na długo przed porodem. Oglądanie falującego brzucha, rozmawianie z maluszkiem, skupianie się na jego ruchach, czekanie na kolejnego kopniaka to słodki przedsmak macierzyństwa.

Siostra Hani, 10 punktów

Sąsiadką Gosi jest Kasia. 30 lat, w domu 2,5-letnia Hania, a przy piersi druga córeczka. Zdrowa, 10 punktów w skali Apgar, ale jeszcze bezimienna. – Zarówno przy pierwszym, jak i przy drugim dziecku nie chcieliśmy znać płci, więc mieliśmy po kilka propozycji imion. Teraz prawdopodobnie będziemy wybierać między Helenką a Dobrawką. Helenka nam się podoba, ale Dobrawka to ulubiona koleżanka Hani ze żłobka i sama pani rozumie… – stwierdza Kasia. Konkurs na imię rozstrzygnie się w domu, ale niewykluczone, że lobbing Hani zrobi swoje.

Narodziny drugiej córeczki zapiszą się w pamięci Katarzyny jako jedno z najprzyjemniejszych (jeśli można tak powiedzieć) doświadczeń. – Jestem zachwycona tempem i przebiegiem porodu! Pierwszy raz też poszło szybko, bo poród trwał trzy godziny, ale był niezwykle bolesny – miałam kolkę nerkową. Dostałam ultimatum: albo rodzimy teraz, w tym momencie, albo stół. Nie zastanawiałam się ani chwili, choć byłam na to zupełnie nieprzygotowana. Rodziłam w sandałkach, sukience i pełnym makijażu. Okropnie bałam się więc drugiego porodu. Na szczęście sporo uwagi trzeba było poświęcić Hani, więc na te lęki nie miałam zbyt wiele czasu. Długo zwlekałam z przyjazdem do szpitala, tak że główka zaczęła się rodzić w aucie. Poszło ekspresowo. W szpitalu byliśmy o 13.40, a o 14.05 miałam już córeczkę w ramionach. Jestem z siebie dumna, bo udało mi się urodzić bez znieczulenia. Jeśli będzie to możliwe, chciałabym wyjść ze szpitala dziś, bo nagle tak bardzo

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG
Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.:15-20
Zapisy tel. poniedziałku do piątku.
606 999 655
697 060 807
N/0215

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

zatęskniłam za Hanią...

Madzia, jeszcze w brzuszku

Choć normą jest teraz, że pierwsze dziecko rodzą panie po trzydziestce, na porodówkach można też spotkać młode dziewczyny. Zdaniem położnych wprawdzie późniejsze macierzyństwo jest dojrzalsze, spokojniejsze i bardziej pokorne, to niekwestionowanym atutem młodości jest siła fizyczna.

Angelika ma 18 lat. Jest w drugiej klasie liceum, ma indywidualny tok nauki. Za rok chciałaby zdawać maturę. Pod koniec marca wyszła za mąż. – Nasze maleństwo nie było planowane, ale od samego początku bardzo kochane – mówi i głaszcze 28-tygodniowy brzuszek. Trafiła do szpitala z powodu zesztywnienia stawów i kłopotów z nerką. - Są dni, kiedy chciałabym już mieć to za sobą, bo Madzia strasznie kopie. Lekarze mówią, że byle doczekać do 33. tygodnia. Gdybyśmy obie miały się bardzo męczyć, to wtedy można już wywołać poród.

I po chwili dodaje, że co prawda szkoła jeszcze nieskończona, ale gdyby miało Madzi w ogóle nie być, to lepiej, że pojawiła się teraz. I przekonuje, że chociaż są młodzi, to ze wszystkim sobie poradzą. Bo jest miłość między nimi i miłość do dziecka.

– Dużo rozmawiamy z maluszkiem, choć o wiele bardziej reaguje na głos męża. Kiedy w nocy nie trzyma ręki na moim brzuchu, mała nie pozwala mi zasnąć.

Kreują słupki demograficzne

Położne mają świadomość swojego wpływu na sytuację demograficzną w Polsce. Jeśli kobieta dobrze zapamięta pierwszy poród, prawdopodobnie będzie chciała wrócić. Zapewniają, że dyżur na porodówce jest jak wojna – nigdy nie wiesz, na co trafisz. Ale zaraz dodają, że to najpiękniejszy zawód świata. – Asystowanie przy narodzinach jest dla nas zaszczytem – zapewnia Monika Scelina, szefowa położnych. – Przyglądanie się temu, jak działa natura, nieprzeszkadzanie jej, widok rodziców oglądających paluszki, rączki, nóżki dziecka, jest niesamowity.

– Niebagatelny wpływ na przebieg porodu ma też wprowadzenie najnowszych standardów opieki okołoporodowej – dodaje Beata Nowak, przełożona oddziału noworodkowego. – Jeszcze rok temu najważniejsze po porodzie wydawało się obejrzenie dziecka przez neonatologa, zważenie, zmierzenie, tak jakby nie mogło ono bez tego przeżyć. Na szczęście dla mamy i dziecka już tak nie jest. Zaraz po porodzie mają prawo nacieszyć się sobą i personel medyczny nie zaburza tego wspaniałego czasu swoimi procedurami, badanie odbywa się po ok. dwóch godzinach. Maluch leży na brzuchu mamy i pierwszy raz spogląda w oczy jej, a nie lekarzowi czy pielęgniarce. To niezwykły czas poznawania się i nawiązywania więzi.

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

„Prawdziwe macierzyństwo"

Dziewczyny zgodziły się opowiedzieć swoje historie, pod warunkiem że nie powstaną z nich słodko-cukierkowe laurki, które z tzw. prawdziwym macierzyństwem mają tyle wspólnego co reklamy. Czyli nic. Bo pierwsze USG nie zawsze jest gorączkowym zachwytem nad biciem serca, ale stresem: jest czy nie ma? Rusza się czy nie? Poza tym w telewizji nie mówią o spuchniętych nogach, hemoroidach, ciuchach, które już dawno stały się za ciasne, rozstępach i zwyczajnym zmęczeniu. Dziecko w łonie wysysa z matki życiodajne soki, ciągnie tyle witamin, ile potrzebuje i nie obchodzi go, czy matce wypadną z tego powodu wszystkie zęby. Te trudności i niewygody nie są ważniejsze od pierwszego spojrzenia w oczy i przytulenia do piersi, ale sprawiają, że ciąża i poród nagle stają się „nietelewizyjne".

– Media rzekomo pomagają młodym mamom, a tak naprawdę robią dużo złego – zgadza się z mamami Beata Nowak. – Medialne macierzyństwo, w którym dzieci są grzeczne, śpią po dwie godziny i nie płaczą to chwyt marketingowy. Plus społeczne oczekiwania wobec kobiet, które są bardzo wygórowane: „Musisz być idealną matką!". I jeszcze chaos informacyjny, na który składają się „dobre rady" wszystkich dookoła. To wszystko sprawia, że początki macierzyństwa są trudne.

– Poród może być pięknym doświadczeniem – podsumowuje położna Beata Marzec, prowadząca szkołę rodzenia w jednej z krakowskich... parafii. – Ale warto się do niego profesjonalnie przygotować. Panie od 21. tygodnia ciąży mogą skorzystać z bezpłatnej konsultacji u położnej środowiskowej. Zachęcam, by zapytały swoje mamy i babcie, jak wyglądały ich porody. Do tatusiów apeluję, by na czas ciąży wyłączyli żonom internet, w którym czytają głupoty i niepotrzebnie się stresują. No i zachęcam do porodów rodzinnych: z mamą, koleżanką, ciocią, przede wszystkim z mężem. Więzi, która jest między kochającymi się ludźmi, nie zastąpi nawet najlepsza położna.

Źródło: Deon.pl

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

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

PIELĘGNIARSTWO www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
OPIEKA DŁUGOTERMINOWA www.zdrowko.com
ORTOPEDIA 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
AA/0323
www.armed-ort.pl

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 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰
Tel.dom. 48 385 11 42
tel.kom.603 208 589

Nowość firmy MEDI:
System kompresyjny Circai ®

Systemem kompresyjny **Circaid®** to profesjonalne wyroby medyczne wspierające leczenie niewydolności żylnej na każdym etapie, w szczególności CEAP C2-C6 o udowodnionym badaniami kompresyjnym działaniu i skuteczności, polecany przez Specjalistów!

Inspiracja z natury - ciśnienie żylne w kostce u żyrafy jest trzy razy większe niż u człowieka, a jednak żyrafy nie cierpią z powodu obrzęku czy zaburzeń żylnych. Sekretem jest skóra, która jest nieelastyczna!

Nieelastyczny system medi **Circaid®** to alternatywna koncepcja terapii uciskowej podudzi dla Pacjentów, którzy nie są w stanie zastosować gotowej, standardowej podkolanówki kompresyjnej w leczeniu aktywnych owrzodzeń czy obrzęków przy niewydolności żylnej.

Dlaczego Circaid®?

Jeżeli zastawki żylne odgrywające kluczową rolę w układzie krwionośnym są niewydolne, doprowadzają do zalegania krwi, poszerzania żył i obrzęków w wyniku m.in. nadciśnienia żylnego powstającego w obrębie kostki – taka kończyna wymaga bezpiecznego ucisku, który pozwoli na ponowne prawidłowe i bezbolesne funkcjonowanie.

Kluczowym elementem **Circaid®** jest **karta BPS**, na której sprawdza się niczym na linijce osiągnięty poziom kompresji.

Za pomocą karty Pacjent może łatwo założyć całkowicie rozpinaną nogawicę i dobrać przepisany poziom regulowanego ucisku z zakresu 20-50mmHg, czyli z **zakresu aż 4 klas kompresji w jednym produkcie**.

Antybakteryjny i nieelastyczny materiał o wysokim ciśnieniu roboczym to alternatywa dla bandaży o krótkim naciągu - samodzielne założenie **Circaid®** zajmuje zaledwie parę minut we własnym domu.

Zestaw **Circaid®** to opłacalna inwestycja w terapię kompresyjną – jeden komplet używany jest aż do 6 miesięcy w odróżnieniu od comiesięcznych wydatków na bandaże!

Produkt dostępny jest w sklepach medycznych ARMED ORT w Radomiu. Osoby zainteresowane zapraszam do kontaktu.

Katarzyna Wójtowicz
tel. 501-666-403

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

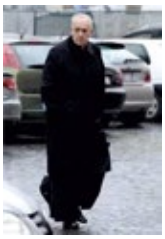
AA/0076

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

Jakże inne były to święta – święta Wielkiej Nocy, które już za nami. Samotny papież na placu przed Bazyliką św. Piotra i modlitwa przed krzyżem, do którego nie tak dawno samotnie pielgrzymował ulicami Rzymu. Wszystko tłumaczy jedno słowo – wirus. Wirus i epidemia z nim związana, która ogarnęła cały świat. Patrząc na papieża Franciszka, zastanawiałem się: czy ten jezuita pomyślał o swoim współbracie, który tyle razy okazał się skutecznym obrońcą przed zarazą, a który jest niebieskim patronem naszej Ojczyzny. Mam na myśli św. Andrzeja Bobolę.



To on wraz z innymi jezuitami niósł ofiarną pomoc duchową i materialną mieszkańcom Wilna w czasie trwających tam dwu fal zarazy. Jak pisał ks. Poplatek SI: „W czerwcu 1625 r. nawiedziła Wilno epidemia i zabójczym swym tchnieniem gasiła życia ludzkie i szerzyła wokół straszliwe spustoszenie. Kilku księży z domu profesów, między nimi i Andrzej [Bobola], pospieszyło z chętną i ofiarną pomocą, zarażonym. Ludność (…) tłumnie garnęła się do kościoła św. Kazimierza [w którym posługiwali jezuici], celem przygotowania się do grożącej śmierci". Zaraza „nie oszczędziła oczywiście i tych, którzy bez trwogi patrzeli jej w oczy. Ofiarą chrześcijańskiej miłości bliźniego padli z domu profesorów księża (…)". Po 4 latach „ponownie poczęła w Wilnie grasować zaraza. Klasztor Karmelitów przy kościele św. Teresy wymarł zupełnie do tego stopnia, że klucze od niego przechowywano w domu profesorów przy kościele św. Kazimierza, który też spłacił epidemii daninę w osobach przełożonego Andrzeja Nowackiego, oraz księży Stanisława Danieckiego, Urbana Hepnera i braci Stefana Symonowicza i Stanisława Grzegorzewicza. O pracy Boboli w tym czasie nie mamy bliższych wiadomości; rozpiętość jej i owocność możemy jednak w pewnej mierze poznać w świetle bardzo ożywionej korespondencji, której przedmiotem była jego osoba".

Boboli dane więc było dwukrotnie heroicznie posługiwać pośród szalejącej epidemii, wobec której ówczesny świat był o wiele bardziej bezradny w porównaniu do świata dzisiejszego.

To jednak nie koniec. Już po śmierci, jeszcze nie ogłoszony obywatelem nieba, Bobola ochronił przed epidemią całą ziemię pińską, na której wcześniej pracował i poniósł okrutną śmierć męczeńską. Gdy w 1702 r. o. Marcin Godebski, przełożony Kolegium Jezuitów w Pińsku, zamartwiał się, jak pośród zawieruchy wojennej i wielu innych niebezpieczeństw przetrwać i ocalić wspólnotę jezuitów i młodzież uczącą się w szkole prowadzonej przez jezuitów, wówczas ukazał mu się św. Andrzej Bobola i polecił, by w podziemiach kościoła odszukać jego ciało i wystawić na widok publiczny, a wtedy on zatroszczy się o wszystkich jego podopiecznych. Prośba ta została spełniona, a na spełnienie obietnicy ze strony świętego nie trzeba było długo czekać.

W 1709 roku rozpętała się nad Polską i Litwą – nie notowana dotychczas w tym stopniu w dziejach Polski – epidemia. Grasowała ona przez cały rok 1710 i zebrała tysiące ofiar. Litewska prowincja jezuitów utraciła w 1710 r. dosłownie 118 członków, wśród których 94 padło ofiarą miłości, zaraziwszy się, niosąc posługę chorym i konającym. Śmiercionośne jej tchnienie ominęło całkowicie Pińszczyznę, tak iż widniała ona jak samotna wysepka życia wśród powszechnego cmentarzyska, co współcześni przypisywali opiece Apostoła tej okolicy.

Św. Andrzej Bobola, który za swych ziemskich dni spieszył z ofiarną pomocą cierpiącym na skutek epidemii i który już z niebieskiej Ojczyzny wyprosił u Boga ocalenie od epidemii dla całego tak drogiego mu regionu, może chce wypraszać nadal u Boga ocalenie – także i teraz – dla naszej Ojczyzny, której jest opiekunem. To wspaniały patron dla tych, którzy zmagają się z pandemią koronawirusa. Trzeba jednak w tej sprawie wytrwale modlić się za Jego przyczyną. Może i Franciszek pamiętał o tym swoim św. Współbracie, stojąc w swej samotności przed Bazyliką?

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

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

Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Radomiu, ul. Krychnowicka 1, zatrudni:

1. Lekarzy specjalistów psychiatrów;
2. Lekarzy w trakcie specjalizacji z psychiatrii lub chcących się specjalizować;
3. Lekarzy posiadających inne specjalizacje.
4. Psychologów

Oferujemy atrakcyjne warunki pracy i płacy. Forma zatrudnienia do uzgodnienia.
Zatrudnimy także lekarzy specjalistów psychiatrów na umowę kontraktową do pełnienia dyżurów medycznych.

Bliższe informacje można uzyskać:
Jan Krzysztof Bartel - Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa – 48 332 450 04
krzysztof.bartel@szpitalpsychiatryczny.radom.pl
Marzena Góźdź – Kierownik Działu Służb Pracowniczych 48 332 45 16
marzena.gozdz@szpitalpsychiatryczny.radom.pl
Y/0520

Dieta kwiatowa

Potrawa z dodatkiem nasturcji, bzu czarnego czy mniszka lekarskiego? Tak – te kwiaty są jadalne! Można je jeść na surowo, gotować, suszyć, a nawet kandyzować. Są zdrowe, smaczne i zawierają mnóstwo witamin. Które kwiaty możemy włączyć do codziennego menu?

Kwiaty nie tylko cieszą oko. Mogą równie dobrze cieszyć podniebienie i być smacznym uzupełnieniem naszego menu. Doskonałym uzupełnieniem sałatki mogą być kwiaty jadalne, np. mniszek lekarski, stokrotki, kwiaty nasturcji czy koniczyny łąkowej.

Stokrotki zawierają flawonoidy, białka, cukry, beta-karoten, witaminę C i sole mineralne.

Z kolei mniszek lekarski jest bogatym źródłem witamin z grupy B (B1, B2), witaminy A, witaminy C, witaminy D, beta-karotenu i minerałów, w tym potasu. Idealnie sprawdza się przy dolegliwościach trawiennych, poprawia pracę wątroby i działa moczopędnie.

Równie bogate wartości odżywcze posiada nasturcja. Zawiera ona witaminę C, sole mineralne i mnóstwo mikroelementów. Udowodniono jej pozytywne działanie bakteriobójcze i przeciwgrzybiczne. Ma też pozytywny wpływ na nerki, drogi moczowe, wątrobę, układ oddechowy i woreczek żółciowy.

Smaczna i zdrowa jest także koniczyna łąkowa. Zawiera ona olejki eteryczne, garbniki, karoten, witaminę C i witaminę E. Koniczyna wpływa pozytywnie na trawienie.

Kwiaty bratka zawierają natomiast wiele związków biologicznie czynnych o właściwościach przeciwutleniających, m.in. witaminy C, karotenoidów, polifenoli i flawonoidów.

Które kwiaty są jadalne?

- Ogórecznik lekarski *(Borago officinalis)*
- Nagietek lekarski *(Calendula officinalis)*
- Goździk ogrodowy (*Dianthus caryophyllus*)
- Rumianek *(Chamaemilum nobile)*
- Szczypiorek *(Allium schoenoprasum)*
- Stokrotka (*Bellis perennis*)
- Mniszek lekarski (*Taraxacum officinale*)
- Liliowiec (*Hemerocallis*)
- Bez czarny (*Sambucus canadensis*)
- Mieczyk (*Gladiolus spp.*)
- Hibiskus róża chińska *(Hibiscus rosa sinensis)*
- Niecierpek (*Impatiens wallerana*)
- Fiołek trójbarwny (*Viola tricolor*)
- Bez lilak (*Syringa vulgaris*)

- Aksamitka (*Tagetes signata pumila*)
- Ostropest plamisty (*Silybum marianum*)
- Nasturcja (*Tropaeolum majus*)
- Bratek (*Viola X Wittrockiana*)
- Męczennica (*Passifloraceae*)
- Róża (*Rosa spp*)
- Szałwia (*Salvia officinalis*).

Co można zrobić z kwiatów jadalnych

Kosmetyki, które mają zregPomysłów na kwiatowe dania jest coraz więcej. Stokrotki można kandyzować, z fiołków zrobić doskonały syrop do herbaty, a magnolie zamarynować.

Co ciekawsze, jedzenie kwiatów nie jest żadną kulinarną nowością. Pierwsza wzmianka o stosowaniu kwiatów w kuchni pochodzi sprzed 140 lat p.n.e. Na Bliskim Wschodzie, w Europie Wschodniej czy Indiach od dawna stosuje się wodę różaną do słodzenia mięs czy napojów. Z kolei we francuskich mieszankach ziołowych znaleźć można suszone kwiaty lawendy. Kwiaty jadalne dostępne są też na lokalnych targach warzywnych lub w sklepach ze zdrową żywnością. Dobrze jest się jednak upewnić, skąd pochodzą dane kwiaty i gdzie były uprawiane.

Zrób to koniecznie

Walka z cellulitem nie należy do łatwSmażone kwiaty cukinii lub dyni

Do smażenia idealnie nadają się kwiaty cukinii czy dyni. Doskonale smakują zanurzone w cieście naleśnikowym i usmażone w głębokim tłuszczu. Pamiętajmy, że są nie tylko smaczne, ale zawierają też białko, wapń, żelazo i witaminy B1, PP, C oraz A. To przystawka niezwykle popularna we Włoszech. Kwiaty cukinii dostępne są również na polskich bazarach. Można je po prostu usmażyć albo nafaszerować (np. kozim serem) i usmażyć. Trzeba je przygotować natychmiast po kupieniu, bowiem dość szybko więdną. Do smażenia nadają się również kwiaty akacji. Zanurzone w naleśnikowym cieście i usmażone na złoto na rozgrzanym oleju smakują jak najlepsze ciasteczka.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

PORADNIE SPECJALISTYCZNE
SODIR
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
Y0388

IF INTERFACH
monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu
gabinety lekarskie
apteki
ochrona osób i mienia
monitorowanie osób starszych
Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?
Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601
www.interfach.com.pl
AD/0509

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

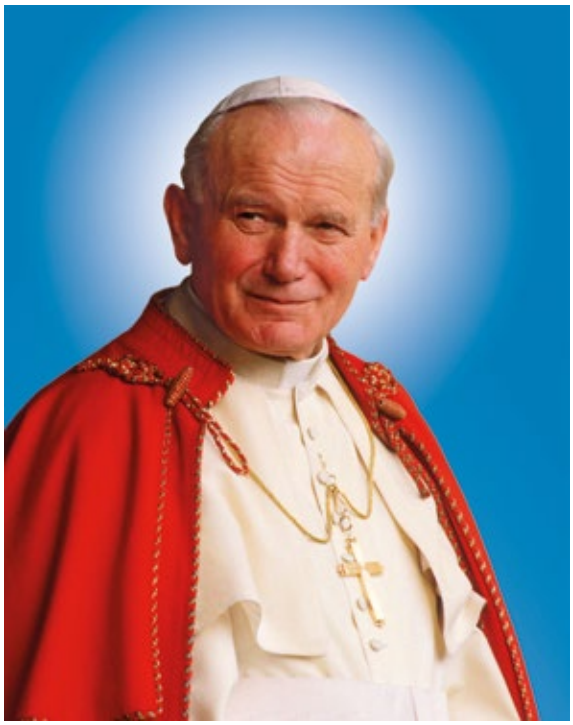
Stulecie urodzin Karola Wojtyły

Sejm ustanowił rok 2020 Rokiem Świętego Jana Pawła II. 18 maja 2020 r. obchodziliśmy stulecie urodzin Karola Wojtyły, Ojca Świętego Jana Pawła II, „naszego wielkiego rodaka zasłużonego w walce o wyzwolenie Polski spod jarzma komunizmu" – głosi uchwała.

Za uchwałą głosowało 417 posłów, przeciw było 4, nikt nie wstrzymał się od głosu.

Święty Jan Paweł II zajmuje szczególne miejsce w historii Polski i Europy. „Jego zdecydowane upominanie się o prawo naszej ojczyzny do wolności wśród narodów Europy, Jego praktyczna obrona praw naszego narodu uczyniły Ojca Świętego najważniejszym z ojców niepodległości Polski. W czasie pierwszej pielgrzymki Jana Pawła II do Polski w 1979 r. rozpoczął się proces, który zaowocował powstaniem Solidarności, wyzwoleniem narodu spod panowania komunizmu i odbudową jedności Europy. Dla nas, Polaków, pontyfikat papieża Polaka ma więc znaczenie szczególne" – czytamy w uchwale.

Podkreślono w niej, że w nauczaniu Jana Pawła II znajdujemy to, co w naszych dziejach najważniejsze. „Jego postawa, Jego nauczanie są głęboko wrośnięte w dzieje naszego narodu. Ojciec Święty nauczał, jak bardzo od uznania godności człowieka, od przestrzegania jego praw, od umiejętności dialogu i przebaczenia, od budowy ładu społecznego na prawdzie, wolności i sprawiedliwości, od szacunku dla każdego człowieka, od obrony każdego życia ludzkiego od poczęcia do naturalnej śmierci, od poszanowania rodziny i naturalnej więzi międzyludzkiej, od budowania cywilizacji miłości, jak bardzo od tego wszystkiego zależą szanse społeczeństw i rozwój oraz pokój, zarówno wewnętrzny, jak i międzynarodowy" – zaznaczono.



„Święty Jan Paweł II był człowiekiem pokoju i nadziei. Z niespotykaną pogodą i miłością, ale i niezwykłą siłą i pewnością wskazywał całemu światu, każdej wspólnocie, wszystkim ludziom, każdemu człowiekowi, jak życie czynić bardziej ludzkim. Uczył nas, że żadna wspólnota nie może przetrwać bez

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

prawdziwej solidarności, ale także solidarność nie może istnieć bez miłości. Pamiętamy Jego słowa: Solidarność – to znaczy: jeden i drugi, a skoro brzemię, to brzemię niesione razem, we wspólnocie. A więc nigdy: jeden przeciw drugiemu. Jedni przeciw drugim. I nigdy « brzemię » dźwigane przez człowieka samotnie. Bez pomocy drugich. Nie może być walka silniejsza od solidarności. Wspominamy wspaniałe chwile, jakie przeżywaliśmy w czasie niezapomnianych pielgrzymek Ojca Świętego Jana Pawła II do Polski, z którą, jak powtarzał papież: nigdy nie mogło rozstać się moje serce. Było to wyrazem ogromnej miłości, jaką Ojciec Święty obdarzał Polskę i każdego z nas" – głosi uchwała.

Przypomniano w niej, że św. Jan Paweł II, będąc jeszcze pośród nas, mówił, że chciałby zostać zapamiętany jako „papież rodziny". „Nieustannie podkreślał, że rodzina to największy skarb narodu, gdyż jest szkołą cnót społecznych stanowiących o życiu i postępie społecznym. Święty Jan Paweł II uczynił centrum swojego nauczania troskę o rodzinę i słowem oraz przykładem uczył, jak ważna jest tradycyjna rodzina w życiu społecznym i narodowym, rodzina, która jest prawdziwym środowiskiem życia i miłości. Jakże przejmujące są Jego słowa: *O jakże bardzo pragnę, ja, który życie, wiarę i język zawdzięczam polskiej rodzinie, aby rodzina ta nie przestawała być Bogiem silna. Ażeby przezwyciężała wszystko, co ją osłabia i rozbija – wszystko, co nie pozwala jej być prawdziwym środowiskiem życia i miłości"* – zaakcentowano.

„Był On i jest dla nas drogowskazem, zgodnie z którym możemy pewnie kroczyć. Jego postępowanie było wyrazem nadzwyczajnej odwagi. W 1981 r. przeżył zamach na swoje życie. Na placu św. Piotra został postrzelony przez tureckiego zamachowca, najpewniej na zlecenie sowieckich służb specjalnych. 2 kwietnia 2005 r. z ogromnym bólem pożegnaliśmy naszego umiłowanego papieża, który odszedł do Domu Ojca i, jak wierzymy, wstawia się za nami i błogosławi nam z nieba. Niniejszą uchwałą Sejm RP wyraża wdzięczność i oddaje hołd Wielkiemu Papieżowi św. Janowi Pawłowi II, który, sięgając do źródeł chrześcijaństwa, uczył nas otwartości, wyrozumiałości, ale i odwagi w obronie wartości chrześcijańskich, na których oparta jest Polska i Europa. Niech nauczanie i wielkie dziedzictwo, które pozostawił św. Jan Paweł II, wciąż będą dla naszego narodu inspiracją do budowania Polski wolnej i sprawiedliwej" – dodano w uchwale. (PAP)

autor: Anna Kondek-Dyoniziak

źródło: https://dzieje.pl/aktualnosci/sejm-ustanowil-rok-2020-rokiem-swietego-jana-pawla-ii

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

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

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

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

CHIRURGIA ZDROWIE PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

PRZYCHODNIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com
ZDROWIE www.zdrowko.com

C/0660

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

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

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

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

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

Bogactwo natury – botwina

Botwina, czyli młode listki i korzenie buraka ćwikłowego, zawiera dużo witamin, żelaza i wapnia. Zupa z botwinki pobudza apetyt, odkwasza i odtruwa organizm. Według naukowców liście botwiny zawierają substancje o działaniu podobnym do estrogenów, czyli hormonów młodości, piękna i seksu.

Botwina, czyli młode liście, łodygi i korzenie buraków ćwikłowych, mają liczne właściwości i wartości odżywcze. Botwina była wykorzystywana jako warzywo już w IV w. p.n.e.! Korzyści z jedzenia ciemnozielonych listków, poprzetykanych bladoróżowymi nitkami, są ogromne.

Botwina zawiera sporo witaminy A oraz K. Oprócz tego można w niej znaleźć witaminę D, E, C oraz witaminy z grupy B (B1, B2, PP, B6, kwas foliowy i B12). Obfituje także w żelazo, magnez i potas. Ma też całkiem sporo fosforu i sodu.

Dobra na apetyt i nerwy

Burak ćwikłowy, w większym stopniu niż korzeniowy, zawiera dużo witamin, zwłaszcza A i C, żelaza, wapnia. Ze względu na zawartość żelaza jest wskazany szczególnie dla wegetarian.

Botwina pobudza apetyt, koi nerwy. Jest łatwostrawna i odświeżająca, dlatego warto ją jeść podczas infekcji, przeziębień, podwyższonej temperatury.

Na ładną skórę

Naukowcy doszukali się w botwinie substancji o działaniu podobnym do kobiecych hormonów płciowych, estrogenów. A to są hormony piękna, młodości i seksu.

Zupa albo sałatka z buraczanych liści znakomicie odkwasza i odtruwa organizm, warto więc sięgnąć po botwinkę, gdy coś zalegnie na wątrobie.

Przeciwwskazania

Botwiny powinny unikać osoby chore na kamicę nerkową. W roślinie zawarte są bowiem szczawiany, które mogą pogorszyć sytuację. Botwinka ma wysoki indeks glikemiczny (aż 70), w związku z tym nie jest wskazana także dla osób chorych na cukrzycę.

Warto wiedzieć

Botwina a botwinka i boćwina

Jak już wspomniano, botwina to młode liście, łodygi i korzenie odmiany ćwikłowej buraka zwyczajnego. Botwinka to popularna zupa przygotowywana z botwiny. Z kolei boćwina to liście i łodygi odmiany liściastej tego samego gatunku.

Warto wiedzieć, że boćwina ma duże, mięsiste liście. Z kolei botwina ma delikatne liście, które są znacznie mniejsze od liści boćwiny. Mają też znacznie cieńsze ogonki liściowe i smaczniejsze korzenie.

(...)

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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

Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia

W tym roku 96. Ogólnopolska Pielgrzymka Służby Zdrowia będzie miała charakter duchowy. Na Jasnej Górze będzie obecna nieliczna grupa przedstawicieli Służby Zdrowia.

Apel Jasnogórski z 23 maja (sobota) będzie transmitowany on-line o godz. 21^{00} na portalu Jasnej Góry.

Msza Święta z Kaplicy Cudownego Obrazu z 24 maja (niedziela) będzie transmitowana o godz. 11^{00} przez program TVP 1.

Do tego duchowego uczestnictwa wszystkich serdecznie zapraszamy.

ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

Drogie Pielęgniarki i Położne,

z okazji przeżywanego niedawno Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki i Położnej pragniemy złożyć Wam najlepsze życzenia i wyrazy wdzięczności za Waszą ofiarną posługę wobec chorych, zwłaszcza w tym trudnym dla wszystkich czasie epidemii koronawirusa.

Przytaczamy piękne słowa Sługi Bożego kardynała Stefana Wyszyńskiego, który mówił: *Nie wystarczy podejść do chorego z wiedzą, doświadczeniem, pilnością i sumiennością. Trzeba mu okazać serce!* Dziękujemy za Wasze serca pełne troski i czułości!

Błogosławiona pielęgniarka Hanna Chrzanowska wyznała kiedyś: *Dobrze pamiętam moich chorych, bo naprawdę ich kochałam, sama sobie tego nie uświadamiając.*

Pielęgniarkom życzymy dużo zdrowia i sił! Bądźcie przepełnione radością z tego, że stoicie po stronie człowieka słabego, chorego i cierpiącego. Niech nie zabraknie Wam ludzkiej życzliwości, która dodaje skrzydeł w dawaniu siebie.

Sługa Boża Stanisława Leszczyńska mówiła: *Lubiłam i ceniłam swój zawód, ponieważ bardzo kochałam małe dzieci. Pracowałam z modlitwą na ustach i właściwie przez cały okres mej zawodowej pracy nie miałam żadnego przykrego przypadku. Wszystkie groźne sytuacje kończyły się zawsze szczęśliwie. W takich przypadkach modliłam się zwykle słowami: Matko Boża, załóż tylko jeden pantofelek i przybądź szybko z pomocą.*

Położnym również życzymy zdrowia i sił. Niech uśmiech szczęśliwych rodziców będzie dla Was źródłem osobistej satysfakcji, motywacją do dalszej służby życiu i najcenniejszym podziękowaniem.

Wszystkim pracownikom Służby Zdrowia życzymy Bożego błogosławieństwa z zapewnieniem nieustannej pamięci w modlitwie.

Księża kapelani

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
Druk - 4ART
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

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