

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

Radomski Czerwiec '76

Od 1976 roku dla nas, radomian, czerwiec jest zawsze miesiącem szczególnym. Protest robotników i jego skutki są dla nas odczuwalne do dzisiaj. Skutki planowego burzenia potęgi ekonomicznej jaką byliśmy w skali nie tylko Polski (Zakłady Metalowe „Walter”, Radomska Wytwórnia Telefonów, Radomskie Zakłady Przemysłu Skórzanego „Radoskór” Zakłady Przemysłu Grzejnego „Błaszanka”, Zakłady Przemysłu Tytoniowego, Fabryka Łączników i wiele innych) odczuwamy do dzisiaj. W tym numerze „Zdrówka” mogą Państwo przeczytać artykuł przypominający czerwcowe wydarzenia.

Tegoroczny czerwiec, pewnie tak jak tamten w 1976, będziemy pamiętać i o nim opowiadać. Stan epidemii w Polsce spowodował wiele zmian. Jakże inaczej niż dotychczas obchodziliśmy Dzień Dziecka czy Święto Bożego Ciała. Trwające matury i egzaminy ośmioklasistów mają, w związku ze szczególnymi wytycznymi sanitarnymi, inny przebieg niż dotychczas. Matury odbywają się tylko w formie pisemnej. Przed nami 28 czerwca, pierwsza tura wyborów

prezydenckich. Także w zmienionej formule ze względu na szalejącą pandemię koronawirusa, która trwa już ponad trzy miesiące. W tym miejscu chciałbym serdecznie podziękować wszystkim reklamodawcom, dzięki którym jako jedyny tego typu miesięcznik przetrwaliśmy, jak się wydaje czas najtrudniejszy.

Cieszy fakt, że otwierają się kolejne przychodnie i gabinety lekarskie. Wracają w szpitalach zabiegi planowe. Mamy nadzieję, że ruszą także badania przesiewowe, dzięki którym tak wielu chorych żyje i ma się dobrze. Ale koronawirus nie odszedł. Jest z nami nadal. Musimy ciągle być czujni, rozważni i roztropni. Łatwo nie będzie, bo rozpoczynamy także sezon wakacyjny. Odpowiedzialność za wynik walki z koronawirusem spoczywa na każdym z nas. Życząc już dzisiaj szczęśliwych powrotów z wakacyjnych wypraw oraz nade wszystko dobrego zdrowia zapraszam do lektury czerwcowego 295. numeru „Zdrówka”.

zg



Suwalszczyzna, foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Które leki wycofuje GIF

Czytaj na stronie 3.

Wyjazdy do sanatorium - nowe zasady

Czytaj na stronie 4.

Arteterapia

Czytaj na stronie 6.

Radomski Czerwiec

Czytaj na stronie 10.

Elektrostymulacja - kiedy i dla kogo?

Czytaj na stronie 14.

Sposoby na sińce

Czytaj na stronie 18.

Amputacja - normalne funkcjonowanie z protezą jest możliwe

Czytaj na stronie 20.

Bogactwo natury - truskawki

Czytaj na stronie 22.

Bariery w komunikacji międzyludzkiej

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. 8⁰⁰ - 17⁰⁰

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

Możliwość skorzystania z porad prawnych

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną :

- sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ
- obsługa kadrowo-płacowa
 - umowy o pracę i umowy zlecenia
 - listy płac
 - deklaracje ZUS
- obsługa finansowo-księgowa
 - prowadzenie ksiąg rachunkowych
 - rozliczenia podatkowe
 - prowadzenie podatkowej księgi przychodów i rozchodów

AD0272

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. 9⁰⁰-19⁰⁰

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

OJ0273

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

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

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

48/362-64-39



**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

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

M/0473

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

S P I S O G Ł O S Z E Ń**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

Alergologia – str. 5
Chirurgia – str. 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, 14,
Neurologia – str. 12, 13, 18
Okulistyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 8, 19
Ortopedia – str. 17, 19, 24, 25
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 25
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 12, 24
Reumatologia – str. 22

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
– str. 9

MEDYCYNĄ 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

Wycofanie leków Furosemidum Polfarmex i Nasen

W dniu 15.06.2020 roku do Głównego Inspektora Farmaceutycznego wpłynął drogą elektroniczną wniosek podmiotu odpowiedzialnego Polfarmex S.A. z siedzibą w Kutnie o wstrzymanie w obrocie serii produktów leczniczych FUROSEMIDUM POLFARMEX oraz NASEN.

W związku ze zidentyfikowaniem wady jakościowej polegającej na:

- stwierdzeniu w kartonie zbiorczym produktu leczniczego NASEN tabletki powlekane 10 mg, obecności kartoników jednostkowych produktu leczniczego FUROSEMIDUM POLFARMEX tabletki 40 mg,

oraz

- obecności w kartoniku jednostkowym produktu leczniczego FUROSEMIDUM POLFARMEX blistrów z produktem leczniczym NASEN tabletki powlekane 10 mg,

Główny Inspektor Farmaceutyczny, w trosce o zdrowie i życie Pacjentów, podjął decyzję o wycofaniu z poziomu Pacjenta następujących serii:

1. Furosemidum Polfarmex (*Furosemidum*), tabletki 40 mg, numer serii: 020320, termin ważności: 03.2023, podmiot odpowiedzialny: Polfarmex S.A. z siedzibą w Kutnie

2. Nasen (Zolpidem tartras), tabletki powlekane 10 mg, numer serii: 020320, termin ważności: 03.2023, pod-



kowania z wycofanych serii. Jeśli Pacjent posiada lek z wycofanej serii powinien go niezwłocznie zwrócić do apteki, w której dokonał zakupu.

Jednocześnie w celu kontynuowania terapii powinien jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Główny Inspektor Farmaceutyczny informuje, iż w gestii podmiotu odpowiedzialnego jest określenie trybu oraz zakresu zwrotu, bądź wymiany wadliwego produktu leczniczego

Źródło: www.gov.pl/web/gif/

Jeśli zażywasz któryś z wycofanych leków, w pierwszej kolejności sprawdź, czy masz opakowania leku z wycofanych serii - jeśli tak, GIF sugeruje ich natychmiastowy zwrot do apteki, w której zostały kupione.

miot odpowiedzialny: Polfarmex S.A. z siedzibą w Kutnie

Furosemidum Polfarmex jest produktem leczniczym stosowanym m.in. przy leczeniu nadciśnienia tętniczego, natomiast Nasen jest lekiem nasennym i uspakajającym. Zamienne zażycie tych dwóch produktów leczniczych może stanowić zagrożenie dla zdrowia i życia Pacjentów.

Pacjenci zażywający któryś z wycofanych leków powinni w pierwszej kolejności sprawdzić, czy posiadają opa-



PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

 **503 849 387**

Y0328



**PRZYCHODNIA
SŁONECZNA**

www.przychodniasloneczna.pl

tak jak chcesz!
Bez kolejek, bez stresu!

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Gabinety Lekarzy Rodzinnych, Gabinet Zabiegowy, Poradnia Dziecięca, Poradnia Internistyczna, Punkt Szczepień, Wizyty Domowe

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Laryngologiczna, Okulistyczna, Ortopedyczna, Rehabilitacyjna, Endokrynologiczna, Kardiologiczna.

REHABILITACJA

Fizykoterapia, Kinezyterapia, Hydroterapia, Masaż, Drenaż limfatyczny, Metody terapeutyczne, Kinesiology Taping, Gimnastyka korekcyjna

**40 % zniżki
na zabiegi rehabilitacyjne**

DIAGNOSTYKA

Badania Laboratoryjne,
Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,

tel.: 48 362 10 11, 721 008 008

ZAPRASZAMY  PN.-PT.: 8.00-18.00





**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

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

Medica

Radom, ul. Słowackiego 48/48a

zapisy od godz. 12

tel. 48 365 49 33, 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a

zapisy tel. 566 566 001

K/0334

**Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie**

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

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

USG serca
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

ul. Czachowskiego 21 a
(Centrum Medyczne MEDJana)
tel. 48 363 33 73

informacje: 606 135 692

Z/0102

Wyjazdy do sanatorium - nowe zasady. NFZ odpowiada na pytania

Szykujesz się do sanatorium ale masz wątpliwości, jak będzie wyglądał pobyt i czy na pewno będzie bezpieczny? A może nie wiesz, co się zmieniło w samej procedurze i czy twoje skierowanie jest jeszcze ważne? Narodowy Fundusz Zdrowia odpowiedział na najczęściej zadawane pytania kuracjuszy.

Uzdrowiska wznowiły działalność od 15 czerwca. Oznacza to, że pacjen-

ci, którzy szykowali się na taki wyjazd, mogą go rozpocząć, a ci, którzy z powodu koronawirusa przerwali kurację, mogą ją teraz wznowić. Jednak z powodu epidemii koronawirusa zmieniły się zasady panujące w sanatoriach. Warto wiedzieć, co czeka kuracjuszy i jak teraz wygląda pobyt.

Wielu kuracjuszy zastanawia się, co zrobić, jeśli z powodu epidemii turnus się nie odbył?

Odpowiedź na takie pytanie pojawia się więc na stronie NFZ jako jedna z pierwszych. Eksperti Funduszu uspokajają: **w takiej sytuacji turnus nie przepada.** Jeżeli skierowanie zostało zwrócone do swojego oddziału wojewódzkiego NFZ, oddział skontaktuje się z kuracjuszem i wskaże nowy termin rozpoczęcia leczenia.

NFZ poinformuje także o tym, gdzie i w jakich godzinach będzie można wykonać test na obecność koronawirusa - warunkiem wyjazdu do uzdrowiska jest negatywny wynik testu. Wynik testu telefonicznie przekaże uzdrowisko, które nie później niż na 48 godzin przed rozpoczęciem turnusu potwierdzi wyjazd kuracjusza.

Czy można dokończyć leczenie przerwane z powodu epidemii? I czy w takim przypadku skierowanie jest ważne?



Jak odpowiada NFZ: „Osoby, które przerwały leczenie uzdrowiskowe po 15 marca, które trwało poniżej 15 dni, będą mogły kontynuować je na podstawie dotychczasowego skierowania, na takich samych zasadach, jak poprzednio, z uwzględnieniem dni już spędzonych w sanatorium. Uzdrowisko skontaktuje się z Panią i uzgodni termin, od którego będzie mogła Pani wznowić leczenie. Termin ten nie może być późniejszy niż 30 września br. Warunkiem kontynuacji leczenia jest negatywny wynik testu na obecność koronawirusa.”

A czy osoby, których turnusy miały zacząć się niebawem, będą mogły wyjechać bez przeszkód? Tak, jeśli termin

**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

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

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9-16

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

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

i miejsce leczenia zostało już wyznaczone - wtedy można wyjechać po wykluczeniu koronawirusa. W takiej sytuacji, jak informuje Fundusz, oddział wojewódzki NFZ pisemnie poinformuje o tym, gdzie i kiedy można wykonać test.

Warto podkreślić, że test na koronawirusa jest obowiązkowy, a dla pacjentów uzdrowiskowych - bezpłatny. Za pobranie wymazu i wykonanie testu, we wskazanych przez oddział wojewódzki NFZ punktach zapłaci Narodowy Fundusz Zdrowia. O tym gdzie i kiedy można go wykonać, pisemnie informuje oddział wojewódzki NFZ.

Ważne - taki test można wykonać nie wcześniej niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia leczenia uzdrowiskowego.

Obowiązek ten dotyczy nie tylko kuracjuszy, ale również ich opiekunów, a więc np. rodziców dzieci skierowanych na leczenie uzdrowiskowe: negatywny wynik testu muszą mieć i dzieci, i rodzice.

NFZ podkreśla, że każdy z kuracjuszy jeszcze przed wyjazdem otrzyma telefonicznie wynik testu bezpośrednio od uzdrowiska, do którego został skierowany. I w przypadku wykluczenia zakażenia sanatorium telefonicznie potwierdzi przyjazd.

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

**ZAPRASZAMY NA BEZPŁATNE
I BEZPIECZNE BADANIE SŁUCHU**

Nasz program *Bezpieczny gabinet* obejmuje zastrzeżone 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

Czy w obecnej sytuacji można korzystać ze zwrotów i wyjechać za kogoś do sanatorium?

W przypadku rezygnacji z leczenia uzdrowiskowego wolny termin może wykorzystać kolejna osoba. Warunkiem jest negatywny wynik testu na obecność koronawirusa.

Gdzie mogę wykonać test na koronawirusa?

O tym gdzie, kiedy i w których godzinach będzie można pobrać wymaz do badania na koronawirusa, poinformuje pisemnie oddział wojewódzki NFZ. Test diagnostyczny w kierunku SARS-CoV-2 można wykonać nie wcześniej niż 6 dni przed terminem rozpoczęcia leczenia uzdrowiskowego.

Więcej pytań i odpowiedzi znajdziesz odwiedzając stronę:
<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/wyjazd-do-sanatorium-odpowiadamy-na-najczesciej-zadawane-pytania,407.html>.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**SPZOZ
Poradnia
Medycyny
Rodzinnej**

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 48 362 89 47
czynne codziennie
w godz. **8.00-18.00**

PRZYJMĄ LECZĄCY:

- 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

Arteterapia

- na czym polega lecznicza moc sztuki?

Arteterapia to terapia przez sztukę. Rzeźba, malarstwo, taniec czy śpiew otwierają nam dostęp do naszego wnętrza: emocji, potrzeb, lęków. Ale arteterapia pomaga nie tylko w przypadku chorej duszy – nieoceniona bywa również w leczeniu chorób fizycznych. Arteterapia jest dobra dla każdego i w każdym wieku: mogą z niej korzystać dzieci, osoby dorosłe i seniorzy. Jak działa ten rodzaj psychoterapii? Jakie są rodzaje arteterapii?

Arteterapia, czy inaczej **arteterapia**, to - jak nazwa wskazuje - **terapia przez sztukę**. Dokładniej, jest to rodzaj

psychoterapii, która wykorzystuje różne dziedziny artystyczne. Pozytywny wpływ sztuki na psychikę człowieka znany jest

od dawna. Arteterapię stosowali już pod koniec XIX w. dwaj francuscy psychiatrzy A. A. Tardieu i M. Simon, ale sam termin - z ang. „**art therapy**” – po raz pierwszy został użyty przez angielskiego nauczyciela, Adriana Hilla w 1942 roku.

Sam Sigmund Freud postulował doniosłą rolę twórczości artystycznej w badaniu treści nieświadomości. W Polsce, na początku XX w. metodą tą zajmował się wybitny pedagog i etyk, prof. Stefan Szuman, a po nim krakowski onkolog, prof. Julian Aleksandrowicz, który wprowadził tę technikę do szpitali jako uzupełnienie tradycyjnych metod kuracji.

Działania artystyczne są sposobem na wyrażenie siebie, a wie o tym



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

Dom Pod Żłotym Dębem

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne 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 pielęgniacyjne 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

- Kinezyterapia
- Fizykoterapia
- Terapia manualna
- PNF
- Masaż:
 - klasyczny
 - bańką chińską
 - drenaż limfatyczny
- Aquavibron
- Diatermia krótkofalowa DKF
- Fala uderzeniowa
- Kąpiele wirowe
- Kinesio Taping
- Inhalacje wziewne, jonoforeza
- Elektrostymulacja w nietrzymaniu moczu

NFZ

i odpłatnie

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

R/0397

Gabinet Psychologiczny

Joanna Kołacz

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
(młodzież i dorośli)

Centrum Medyczne
MEDJANA

ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 794 747 406

H10282

doskonale każdy plastyk, tancerz, czy muzyk. Wokaliści powtarzają, że dopiero po wejściu na scenę czują, że żyją, że są sobą. Osoby z problemami natury emocjonalnej, psychologicznej, często dopiero przez sztukę są w stanie się otworzyć. Jest to bezcenne, bo tylko wtedy terapeuta może im pomóc. Należy podkreślić, że w arteterapii nie trzeba mieć żadnych uzdolnień w kierunku określonej dziedziny sztuki, to nie ma znaczenia. **Działanie terapeutyczne ma sam proces twórczy.**

Arteterapia: dla kogo?

Terapia sztuką jest skuteczna zwłaszcza w przypadku osób mających kłopoty z komunikacją werbalną, zmagających się z depresją, nerwicami, zaburzeniami lękowymi, leczących uzależnienia lub u ludzi, którzy po jakiejś traumie starają się powrócić do normalnego funkcjonowania.

Sprawdza się u pacjentów niepełnosprawnych intelektualnie, może być także z powodzeniem stosowana jako terapia uzupełniająca w procesie leczenia chorób somatycznych, np. nowotworów.



Arteterapia jest wspaniałym sposobem dotarcia do dzieci z problemami emocjonalnymi, po ciężkich przeżyciach, autystycznych, ale i formą dającą odprężenie, uwalniającą od napięcia - dla tych zupełnie zdrowych. Dobór terapii do pacjenta uzależniony jest od kilku czynników: przede wszystkim od predyspozycji lub zainteresowań samego pacjenta („zawsze chciałam malować obrazy, ale nie było mi dane”), ale także od inwencji terapeuty oraz jego własnych umiejętności czy doświadczeń.

Jak działa arteterapia?

Ekspresja artystyczna powoduje w człowieku **uczucie wyzwolenia**, można

**NZOZ Usługi
Rentgenowskie
Rezonans Magnetyczny**

Kompleksowe badanie REZONANSEM MAGNETYCZNYM

na aparacie **SIMENS MAGNETOM ESSENZA 1,5 Tesli**



**POSIADAMY
KONTRAKT z NFZ
KRÓTKIE TERMINY**

**Wykonywanie
badań na
życzenie pacjentów
oraz w ramach
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

to określić jako **katharsis** (z greckiego - oczyszczenie). Polega to na tym, że w pewnym momencie, gdy intensywnie i z zaangażowaniem pracujemy nad swoim dziełem, „puszczając” blokady emocjonal-

w końcu ujście, lęki ustępują, zmniejsza się napięcie. To sprawia, że pacjent zyskuje większą łatwość w otworzeniu się przed terapeutą, ale i sam zaczyna uświadamiać sobie podłoże swoich problemów, a to z kolei jest zwykle początkiem pozytywnych zmian.

Arteterapia działa na dwóch płaszczyznach - nieświadomej i świadomej. O tej pierwszej - **płaszczyźnie nieświadomej** - mówimy wtedy, gdy do pacjenta zaczyna docierać to, co do tej pory wypierał lub z czego nie zdawał sobie sprawy. Wydaje się, że to jest sedno psychoterapii.

ne, nagromadzone emocje znajdują

Dokończenie na stronie 8.

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
BADANIA
ZDROWIE
ZDROWIE
SKLEP MEDYCZNY

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

Arteterapia

- na czym polega lecznicza moc sztuki?

Dokończenie ze strony 7.

Przykładem może być sytuacja, w której na arteterapię zgłasza się osoba, która nie jest w stanie zbudować normalnego związku. Dzięki zajęciom, np. z malarstwa, w pewnym momencie udaje się dotrzeć do pewnych zdarzeń z jej dzieciństwa i zrozumieć, jak wpłynęły one na ukształtowanie się całej jej osobowości. Jednak równie ważna jest ta świadoma, bardziej namacalna płaszczyzna. Jeśli przy okazji arteterapii, dowiemy się, że potrafimy malować naprawdę dobre obrazy, rośnie nasze poczucie własnej wartości. To zaś daje nam wiarę w swoje możliwości, zmienia nasz sposób postrzegania świata, a nawet myślenia, czy odczuwania. Przez arteterapię może narodzić się zupełnie nowy człowiek.

Są trzy podstawowe funkcje arteterapii:

- **korekcyjna** – odzyskanie równowagi psychicznej, rozładowanie

**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

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

F/0456

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



frustracji, zmniejszenie lub unicestwienie lęków, wyleczenie depresji, ułatwienie komunikacji z innymi ludźmi, budowanie pozytywnego nastawienia do świata, zmniejszenie poziomu agresji, podniesienie samooceny, itp.;

- **edukacyjna** – wzbogacenie życia wewnętrznego, zdobycie nowych umiejętności, poszerzenie wiedzy;

- **rekreacyjna** – zajęcia z arteterapii mogą być przecież wspaniałym sposobem na spędzenie wolnego czasu, po prostu formą relaksu.

Przykłady arteterapii

Choreoterapia – terapia tańcem i ruchem w ogóle. Umożliwia integrację emocji i stanu ducha z ciałem, uwalnia od stresu, pozwala na porzucenie dawnych wzorców ruchowych i nauk nowych. Dzięki choreoterapii możliwe jest bardziej świadome doświadczanie własnego ciała, pokonywanie jego ograniczeń, wyzwalanie pożądanych reakcji, jak radość, odprężenie, otwartość.

Muzykoterapia – praca z głosem w niezwykle sposób otwiera pacjenta. Ludzie, którzy uczą się śpiewać, nagle obserwują w codziennym życiu, że

zaczęli... mówić (w znaczeniu – wyrażać siebie, mówić, czego chcą). Inny rodzaj muzykoterapii (bierny) polega po prostu na słuchaniu utworów muzycznych. Spokojne dźwięki wpływają na ciało i umysł relaksująco, bądź przeciwnie – pobudzająco (zależnie od efektu, który chcemy uzyskać). Z kolei granie na instrumentach daje pacjentowi poczucie sprawstwa.

Bajkoterapia – terapeuta dobiera odpowiednie bajki terapeutyczne i czyta je. Raczej jest to terapia skierowana

ZBIGNIEW KUPIS
specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii
Angiomedicus
www.angiomedicus.pl

**GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ
CHIRURGIA NACZYNIOWA**

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

NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

Jest to nowoczesna metoda, pozwalająca na skuteczne zamykanie większości rodzajów żylaków przy dużym zadowoleniu i komforcie pacjentów.

CHIRURGIA ESTETYCZNA

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

F/0071

CENTRUM MEDYCYNY Kobiet

Radom ul. Niedziałkowskiego 26/83 ☎ 48 362 82 00

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

gabinet czynny: wtorek, 17 - 19 tel. kom. 601 950 410

G/0102

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski

specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału

tel. 601 812 317

mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00

Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30

Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

do dzieci, ale niekoniecznie. Słuchanie bajki wpływa kojąco, zabija nudę, czasem podsuwa pewne rozwiązania.

Filmoterapia – terapia przez film. Terapeuta podsuwa filmy podejmujące temat, który w jakiś sposób koreluje z problemami pacjenta. Oglądanie filmów zakończone jest dyskusją.

Terapia przez sztuki plastyczne, takie jak: rysunek, malarstwo, rzeźba, grafika, tkactwo, wycinanki, kolorowanie i wiele innych – przez plastyczne dzieła pacjenta można dowiedzieć się wielu rzeczy o nim samym. Wyjątkiem są kolorowanki, które działają raczej wyłącznie relaksująco (no, chyba, że ktoś koloruje wszystko na czarno). Ale prosty rysunek, na którym pacjent proszony jest o narysowanie swojej rodziny, może być cennym drogowskazem dla terapeuty. Jak dziecko widzi swoją rodzinę?

A jak siebie na jej tle? Może się okazać, że jest największą postacią na rysunku. Albo, że wcale go tam nie ma...

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/lecniczne

ul. Mazowieckiego 7G/Radom

tel. 666-102-516

AB/0376



Beauty Body Studio
PROFESJONALNE STUDIO MODELOWANIA SYLWETKI

BIOREZONANS MAGNETYCZNY

JUŻ OTWARTE

PIERWSZY TRENING ZA DARMO !

ZAPRASZAMY

tel. 784 510 222, Radom, ul. Biznesowa 4

www.beautybody-studio.pl



AB/0427

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



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**

DIETETYK KLINICZNY,
chirurgiczne leczenie
otyłości u dorosłych,
choroby onkologiczne.

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

Y/0604



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek

wirusowych
Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń
(odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

Godziny Otwarcia

Pon. - Pt. 8.00 - 18.00

Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042

ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I
26-600 Radom

www.madamradom.pl

AB/0377

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com



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



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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

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

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

www.poradniasluchu.radom.pl

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy

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

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 wspomaganie 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

30 LAT TRADYCJI !!!

Radomski Czerwiec

25 czerwca 1976 r. w wielu zakładach pracy w Polsce zorganizowano strajki i demonstracje w związku z ogłoszoną przez rząd podwyżką cen. Do największych wystąpień robotniczych doszło w Radomiu, Ursusie i Płocku. Społeczne protesty brutalnie stłumiła milicja i Służba Bezpieczeństwa. W całym kraju aresztowano około 2,5 tys. osób.

24 czerwca 1976 r. w transmityowanym przez radio i telewizję wystąpieniu sejmowym premier Piotr Jaroszewicz przedstawił informację na temat planowanej podwyżki cen detalicznych, która miała wejść w życie 28 czerwca.



Mięso i jego przetwory miały zdrożeć o 69 proc., drób o 30 proc., masło i nabiał o 50 proc., a cukier nawet

o 100 proc. Aby zrekompensować skutki tej podwyżki władze zapowiedziały wypłacanie rekompensat, ale ich zasady

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

OSOBISTOŚĆ: 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

„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.

powszechnie uznawano za skrajnie niesprawiedliwe. Ludzie zarabiający najmniej (poniżej 1300 ówczesnych zł miesięcznie) mieli otrzymywać miesięcznie tytułem rekompensaty po 240 zł, zaś zarabiający najlepiej (powyżej 8000 zł) - nawet 600 zł.

25 czerwca wybuchły strajki w wielu przedsiębiorstwach. Rano ogłoszono je w co najmniej w 54 dużych zakładach przemysłowych, a w ciągu całego dnia strajkowało łącznie około 60 tys. osób z 97 zakładów w 24 województwach.

Na ulicach Radomia, Ursusa i Płocka odbyły się pochody i manifestacje, które zakończyły starcia z milicją. W Radomiu doszło do dramatycznych walk ulicznych. Zginęły dwie osoby - Jan Łabędzki i Tadeusz Ząbecki, przygnieci przyczepą ciągnikową wypełnioną betonowymi płytami, którą próbowali zepchnąć w kierunku milicjantów.

W Ursusie, a także w Płocku wieczorem interweniowały siły ZOMO (Zmotoryzowane Odwoły Milicji Obywatelskiej). Manifestacje praktycznie dobiegały końca, bo władze ogłosiły, że wycofują się z podwyżek.

W Zakładach Mechanicznych „Ursus” od rana strajkowała niemal cała załoga. Pracownicy udali się pod gmach dyrekcji. Gdy - podobnie jak w Radomiu - usłyszeli tam jedynie wezwanie do powrotu do pracy, spontanicznie wyszli na przebiegające nieopodal tory kolejowe i zablokowali trasy Warszawa-Kraków i Warszawa-Poznań, zatrzymując wszystkie pociągi. Demonstranci, siedząc przez cały dzień na torach, tworzyli żywą zaporę.

Po południu podjęto próbę przecięcia szyn palnikiem acetylenowym, a gdy to się nie udało rozkręcono je i zmuszono maszynistę lokomotywy do zjechania z torów. Około godziny 21.20 oddziały ZOMO obrzuciły pozostałych na torach nielicznych manifestantów petardami, użyły gazów łzawiących, a następnie brutalnie zaatakowały. Byli ranni.

Wprawdzie w porównaniu z Grudniem 1970 r., gdy - według oficjalnych danych - na Wybrzeżu zginęło ponad 40 osób, do robotników już nie strzelano, ale protesty spacyfikowano bardzo brutalnym biciem. Dramatyczne opisy wielokrotnego bicia i znieważania przy każdej okazji można przeczytać w dziesiątkach relacji i usłyszeć z ust wielu świadków.

Zatrzymywani w Radomiu, Ursusie i Płocku stawali przed kolegami i sądami. Z Radomia zapamiętano także osławione „ścieżki zdrowia” - szpalery

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line
www.nzoz.radom.pl

Przychodnia znajduje się
w dwóch lokalizacjach:

Radom ul. Paderewskiego 26
(Gołębiów)

tel. 48 389-99-88

Radom ul. Paderewskiego 6
(Gołębiów)

tel. 48 383-62-52

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Leszek Kopeć

specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

Wojciech Pacholicki

specj. medycyny rodzinnej

Wojciech Czekaj

specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

Krzysztof Bocheński

specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

Agnieszka Kania

specjalista chorób dziecięcych

Anna Zielińska-Pacholicka

specj. psychiatra II

Dariusz Łańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

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

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

zomowców bijących przepuszczanych pomiędzy nimi manifestantów. W Ursusie w dwóch procesach skazano siedem osób na kary od 5 do 3 lat więzienia. Wielu ludzi zwolniono z pracy.

Władze jeszcze wieczorem 25 czerwca wycofały się z forsowanego projektu podwyżki cen, co zapobiegło eskalacji konfliktu, ale także zmianom w kierownictwie partii i rządu. Premier Jaroszewicz - w odczuciu społecznym główny odpowiedzialny za niefortunną podwyżkę cen, zgłosił I sekretarzowi KC PZPR Edwardowi Gierkowi swą rezygnację.

RODZINA Akcja Katolicka dla Rodziny

Akcja Katolicka jest stowarzyszeniem katolików świeckich, którzy w zorganizowanej formie realizują apostolski cel Kościoła. Działamy z własnej inicjatywy, zgłaszamy własne pomysły i propozycje, posiadamy własną strukturę organizacyjną, wszystko to jednak dokonuje się w ścisłej łączności z hierarchią kościelną i w całkowitej wierności nauce Kościoła. Cała działalność Akcji Katolickiej opiera się na aktywności ludzi świeckich, zaś nad duchową formacją członków czuwa asystent kościelny, którym w parafii jest proboszcz lub inny mianowany przez biskupa kapłan.

Podstawowym celem Akcji Katolickiej jest formacja duchowa, ale formujemy się również poprzez konkretne działania, są to też działania na rzecz rodziny.

W Roku Rodziny, który jest czasem modlitwy szczególnie przed Najświętszym Sakramentem małżeństw, rodzin oraz dzieci - jak napisał Pasterz naszej diecezji Ks. biskup Henryk Tomasik we wstępie książki „Eucharystia. Rodzina”, Akcja Katolicka każdego 8 dnia miesiąca podejmuje nocne czuwanie przed Najświętszym Sakramentem od godz. 21.00 do 6.00 w Kaplicy Wieczystej Adoracji w Jedlni Kościelnej gdzie trwa nieustanna modlitwa w intencji rodzin. Rodzina jest małą ojczyzną zarówno dla Kościoła jak i dla naszego stowarzyszenia, dlatego Akcja Katolicka angażuje się również w wiele działań na rzecz rodziny, reaguje na zagrożenia, które wynikają z różnych pułapek prawa państwowego, a właściwie niedoróbek prawa dotyczących spraw związanych z rodziną i rolą, jaką powinna odgrywać we współczesnym świecie. Stąd między innymi liczne apele i kampanie na rzecz świętowania niedzieli, które ostatecznie się powiodły. Bo przecież niedziela jest dniem dla Boga i dniem dla Rodziny. Stojąc po stronie życia od poczęcia do naturalnej śmierci, Akcja Katolicka zwraca uwagę na dar życia i uszanowanie jego świętości poprzez liczne kampanie i apele w sprawie obrony życia w sprawie obrony rodziny. Każde życie ludzkie jest najcenniejszym darem.

W Instrukcji Dignitas personae czytamy: „Początek życia człowieka ma swój prawdziwy kontekst w małżeństwie i w rodzinie, w której zostaje ono poczęte poprzez akt wyrażający wzajemną miłość mężczyzny i kobiety. Prokreacja prawdziwie odpowiedzialna wobec mającego się narodzić dziecka winna być owocem małżeństwa”. Bóg, Stwórca człowieka, jest jedynym Panem życia i śmierci, dlatego człowiek nigdy nie może mieć absolutnej władzy nad innym człowiekiem, który zawsze jest „obrazem Boga”. Akcja Katolicka wspiera również obywatelski projekt „Zatrzymaj aborcję”. Konkretną formą świadectwa w obronie życia i rodziny jest Narodowy Marsz Życia organizowany w Warszawie przed Dniem Świętości Życia w którym biorą udział oraz organizują wyjazd autokarami członkowie naszego stowarzyszenia. Nasze stowarzyszenie współorganizuje i uczestniczy również w lokalnych Marszach dla Życia i Rodziny. Włączamy się również w obronę życia poprzez duchową Adopcję Dziecka Poczętego.

Organizujemy także imprezy kulturalnosportowe integrujące rodziny. Chociażby Diecezjalne Regaty Żeglarskie dedykowane pamięci ks. Z. Domały współorganizowane przez Akcję Katolicką. Podczas gdy na zalewie trwają zawody żeglarskie, na brzegu trwa kilkugodzinny piknik rodzinny.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl

Dokończenie na stronie 12.

ANDRZEJ BORYSOWICZ

LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



792 177 877



GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

N/0663

Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosa

tel. 601-497-118

www.jsmista.pl

Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Główna 12

rejestracja,

tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

rejestracja,

tel. 48 366 11 72

N/0544

Radomski Czerwiec

Dokończenie ze stron 11.

Dymisja nie została jednak przyjęta. Skutkiem tego, skoro nie było nowego kierownictwa, nie zweryfikowano też oceny wystąpień robotniczych. W wielu miastach na żądanie Gierka władze partyjne zorganizowały wiece poparcia dla partii i jej polityki. Na masówkach publicznie piętnowano „warchotów” z Radomia i Ursusa.

Wydarzenia z Radomia, Ursusa i Płocka dla dalszej historii Polski okazały się bardziej znaczące. Zaczęły się bowiem tworzyć ugrupowania opozycyjne. Pierwszy był KOR - Komitet Obrony Robotników.

23 września 1976 r. grupa opozycjonistów wystosowała „Apel do społeczeństwa i władz PRL”, w którym ogłoszono powstanie Komitetu Obrony Robotników - ofiar represji w związku

z wydarzeniami 25 czerwca 1976. W „Apelu” domagano się: przyjęcia do pracy wszystkich zwolnionych, amnestii dla skazanych i więzionych za udział w strajkach, ujawnienia rozmiarów zastosowanych represji i ukarania osób winnych łamania prawa.

Dokument podpisało 14 członków-założycieli KOR: Jerzy Andrzejewski, Stanisław Barańczak, Ludwik Cohn, Jacek Kuroń, Edward Lipiński, Jan Józef Lipski, Antoni Macierewicz, Piotr Naimski, Antoni Pajdak, Józef Rybicki, Aniela Steinsbergowa, Adam Szczypiorski, ks. Jan Zieja i Wojciech Ziemiński. W składzie KOR znaleźli się ludzie o różnych światopoglądach (od chadeków, poprzez prawicę, do lewicy i socjalistów).

29 września wyszedł pierwszy numer „Komunikatu KOR”, w którym podano nazwiska 33 członków KOR i ich adresy oraz telefony. Ujawnione były jedynie nazwiska zaufanych adwokatów opozycji: Władysława Siły-Nowickiego, Jana Olszewskiego i Jacka Taylora. Działalność KOR szeroko komentowało Radio Wolna Europa, dzięki czemu

NZOZ „DUO-MED” s.c.

świadczy bezpłatnie usługi w ramach NFZ w zakresie
Hospicjum Domowe dla Dorosłych
Pielęgniarska Opieka Długoterminowa w domu chorego

Radom,
ul. Olsztyńska 39 lok. 2

Białobrzegi,
ul. Rzemieślnicza 22 B

na terenie Radomia, powiatu radomskiego i białobrzieskiego
zapewniamy bezpłatną opiekę lekarską,
pielęgniarską, psychologiczną, rehabilitacyjną i duchową
oraz wypożyczamy bezpłatnie sprzęt medyczny

P/0672

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

CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

AA/0326

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoślężynowe • 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



złamano monopol państwa na informowanie społeczeństwa.

W 1977 r. powstał Ruch Obrony Praw Człowieka i Obywatela (ROPCiO), skupiający opozycjonistów o prawicowo-piśsudczykowskiach poglądach.

Ideą KOR i ROPCiO było niesienie pomocy robotnikom - organizowanie nowej pracy lub środków do życia dla zwolnionych, kontakt z rodzinami uwięzionych, a także wspieranie podsądnych na rozprawach, które współpracownicy KOR obserwowali

formalnie jako publiczność - nieformalnie byli „mężami zaufania” patrzącymi na ręce peerelowskiej władzy sądowniczej. Oskarżonych bronili adwokaci związani z KOR.

Akcja pomocy społecznej i prawnej dla represjonowanych odbiła się szerokim echem w środowiskach pracowniczych. Wielu opozycjonistów, także Lech Wałęsa, powtarzało, że Czerwiec 76 był przełomowym momentem w ich postrzeganiu polskiej rzeczywistości, ocenie władzy i aktywności społecznej.

Historycy i socjologowie oceniają, że ważnym efektem zapoczątkowanej w 1976 r. współpracy stało się przełamanie przez KOR i ROPCiO silnego poczucia izolacji i anonimowości większości robotników. Wiedza o przypadkach stosowania przez władzę represji: fizycznych i społecznych, pozwalała przełamać barierę strachu. Różnorodność działań prowadzonych przez KOR i ROPCiO wymuszała wreszcie na władzach choćby częściową realizację zgłaszanych przez opozycję postulatów.

Źródło: <http://muzhp.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.

Zapisy na badanie pod numerem telefonu

506 183 797

www.facebook.com/diacom.solatiumnatural

L/0646

USG

dr n.med. Jarosław Więckowski
specjalista radiodiagnostyki

BADANIA:

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

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

Nowy Aparat VOLUSON E 8

B/0335

**LABORATORIUM
LAB-MEDIC**

mgr **Lena Krajewska**

Radom,

ul. Żeromskiego 92, lok 1A

tel./fax 48 362 12 25

zapraszamy

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

Badania analityczne
Mikrobiologia - wymazy, hormony

LABQUALITY - HELSINKI
ISO 9002

www.lab-medic.pl



L/0046

NEUROLOGIA
www.zdrowko.com

PRZYCHODNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

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. JANIK - PODGÓRSKA ORTO-LIVE

specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

M/0595

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

Elektrostymulacja - kiedy i dla kogo?

Elektrostymulacja to jedna z form elektroterapii, której zadaniem jest pobudzenie, usprawnienie nerwów oraz mięśni. Kiedy należy sięgnąć po tę metodę? Komu pomaga, a kto nie powinien jej stosować?

Elektrostymulacja to zabieg, który przeprowadza się za pomocą specjalnego aparatu. Elektrody aparatu mocuje się na ciele pacjenta w punktach motorycznych, czyli w miejscach wnikania nerwów do mięśnia. Elektrody są podtrzymywane przez specjalne opaski. Po uruchomieniu urządzenia prąd, o niskiej częstotliwości, wywołuje skurcz mięśni, który jest podobny do tego, który pojawia się podczas ćwiczeń fizycznych.

Elektrostymulacja - kiedy stosować?

Elektrostymulacja stosowana jest przede wszystkim w rehabilitacji i fizykoterapii do ratowania uszkodzonych mięśni, przy wystąpieniu porażeni i niedowładach typu wiotkiego.

Zabiegi elektrostymulacji wykonuje się, aby nie dopuścić do degeneracji odnerwionego mięśnia. Przeprowadza się je tak długo aż dojdzie do zregenerowania uszkodzonego nerwu obwodowego.

Elektrostymulacja jest wykorzystywana także do zwalczania bólu kręgosłupa oraz podnoszenia ogólnej odporności.

Elektrostymulacja jest też wykorzystywana przez medycynę estetyczną do modelowania sylwetki, likwidowa-

nia cellulitu i usuwania tkanki tłuszczowej. Dzięki zabiegom elektrostymulacji możliwe jest dotlenienie skóry, przyspieszenie produkcji kolagenu i elastyny.

Elektrostymulacja - korzyści?

Elektrostymulacja zwiększa sprawność mięśni i zmniejsza ilość tkanki tłuszczowej. Można stosować ją na wszystkich częściach ciała, a najlepsze efekty redukcji tkanki tłuszczowej są widoczne na brzuchu i udach. Kobiety często stosują ten zabieg w celu podniesienia pośladków.

Elektrostymulacja daje najlepsze efekty w seriach zabiegów przeprowadzanych codziennie lub co dwa dni.

Elektrostymulacja - przeciwwskazania?

Zabieg elektrostymulacji nie są wskazane dla wszystkich pacjentów. Zanim lekarz je zaleci przeprowadza dokładny wywiad, aby ustalić na jakie schorzenia przewlekłe cierpi pacjent.

Zabiegów elektrostymulacji nie

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/0438

AURUM DENT

RADOM
UL. LIMANOWSKIEGO 73/75 LOK 1

TEL. 530 704 300

www.aurumdent.pl

GABINET DENTYSTYCZNY

LEK.STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**





unident

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

- stomatologia estetyczna
- implantologia
- leczenie chirurgiczne
- RTG panoramiczny i punktowy

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,

tel./faks 48 362 19 40

www.unident.radom.pl



J/0551

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

www.multident.radom.pl

- CHIRURGIA
- PROTETYKA
- WYBIELANIE ZĘBÓW
- ENDODONCJA
- STOMATOLOGIA MIKROSKOPOWA

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861

tel. 48 34 0000 4

J/0410



STOMATOLOGIA MEDIDENT

lek.dent. Kamil Iwanowski

- Stomatologia zachowawcza
- Endodoncja
- Mikroskopia stomatologiczna
- Protetyka
- Chirurgia stomatologiczna
- Stomatologia dziecięca
- Stomatologia estetyczna
- Profilaktyka i higienizacja

Radom, ul. Żwirki i Wigury 33 lok.1

tel. 572 972 606

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

J/0664

LUXDENT

Gabinet Stomatologiczny Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00

sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422

48 360 64 36

J/0543

przeprowadza się u:

- osób cierpiących na choroby serca
- mających epilepsję
- stany zapalne skóry
- spastyczne porażenia mięśni
- mających żylaki
- w przypadku guzków oraz nowotworów o niewiadomym pochodzeniu.

Elektrostymulacja - przebieg zabiegu.

Zabieg przeprowadzany jest na fotelu zabiegowym lub kosmetycznym. Miejsca podłączenia elektrod na ciele zostają zdezynfekowane, a na same elektrody nakładany jest specjalny żel.



Aparat musi zostać włączony, a następnie przykładają się elektrody do ciała pacjenta i przypina rzepami, potem podłącza się do nich kable, tworząc zamknięty

obieg dla prądu. Każdy miesiąc zostaje potraktowany dawką o regulowanej intensywności.

Zaczyna się od niewielkiej, stopniowo zwiększając jej siłę. Po dojściu do maksymalnej, stopniowo zmniejsza się dawki do minimum.

Zabiegi elektrostymulacji rehabilitacyjnej można wykonać w ramach NFZ lub prywatnie. Polecają je także salony odnowy biologicznej, gabinety kosmetyczne oraz gabinety masażu.

Zanim jednak zdecydujemy się na elektrostymulację prywatnie, warto się upewnić, jakie doświadczenie ma dana placówka w ich wykonywaniu. Nieumiejętnie przeprowadzony

zabieg może przysporzyć nam kłopotów zdrowotnych.

Autor Anna Jarosz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

ortodonta

lek.stom. Magdalena Wiosna

SPECJALISTA ORTODONTA

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

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

Radom,

ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro



605 384 773

48 363 53 66

J/0295

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. 48 366 76 17

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

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 oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

- Pomiary mocy wszczepionych soczewek metodą immersyjną u pacjentów do operacji zaćmy
- Pomiary długości gałki ocznej w postępującej krótkowzroczności

Badanie przeprowadzone zostanie przez dr. Pawła Lewandowskiego
specjalistę chorób oczu, konsultanta z zakresu badań ultrasonograficznych w okulistyce,
wieloletniego starszego asystenta Kliniki Okulistycznej Uniwersytetu Medycznego w Warszawie.

Radom, ul. Bławatna 1, zapisy telefoniczne 790 424 555

Bezpieczne sposoby na komary i meszki, gdy jesteś w ciąży

Jakie są bezpieczne sposoby na komary i meszki, gdy jesteś w ciąży? Jak się możesz bronić przed tymi uciążliwymi owadami? Jakie preparaty na komary wybrać będąc w ciąży? Przede wszystkim kieruj się zasadą, że środki chemiczne są ostatecznością. Najlepiej w walce z owadami sprawdzają się sposoby i środki naturalne – a jest ich niemało.

Sposoby na komary w ciąży

W Polsce jest ich około 50 gatunków komarów. Choć nie przenoszą żadnych chorób, są bardzo dokuczliwe. Najczęściej atakują o świcie lub zmierzchu, w miejscach o dużej wilgotności powietrza. A więc z największą inwazją komarów (a właściwie komarzyć, bo tylko one wysysają ludzką krew) musisz liczyć się nad wodami stojącymi, przy rowach, w wilgotnych lasach, parkach i ogrodach.

Do prawdziwych komarzyczych ataków

dochodzi zwykle także przed burzą. Komary gryzą również przez ubranie, więc długie spodnie czy rękawy nie stanowią pewnej ochrony. Ich ukąszenia swędzą i pieką, ale rzadko są groźne.

Jeśli jednak jest ich wiele (a tak często bywa), u alergików może wystąpić podwyższona temperatura. Do walki z komarami przede wszystkim możesz wykorzystać zapachy, których te owady nie lubią.

- Najskuteczniej odstrasza komary aromat olejku cytronelowego, a więc stosuj go w kominku aromaterapeutycznym. Albo 5–6 jego kropli zmieszaj z łyżką oleju jadalnego i rozsmaruj na odsłoniętych częściach ciała. Komary nie lubią również zapachu olejku paczpi i mięty pieprzowej. Możesz więc sięgnąć po gotową mieszankę tych trzech olejków – Va-Pomix Z-3 z serii Dr Beta.
- Te krwiożercze owady stronią też od zapachu lawendy, pelargonii, eukaliptusa, cytryny – zatem stosuj

świece, kadzidełka, odświeżacze powietrza właśnie o takim aromacie. Możesz także posadzić te rośliny w ogródku lub w doniczkach w mieszkaniu.

- Gdy przebywasz na tarasie czy w ogrodzie, odstraszyś komary, paląc świece lub spirale przeciwkomarowe (np. z olejkiem cytronelowym). Albo rozpal grilla – dym przepędza owady.
- Jeśli chcesz pozbyć się komarów z pokoju, zamknij w nim okna i postaw spodeczek, na który nalejesz trochę terpentyny. Wyjdź z pokoju i zamknij drzwi. W ciągu 15–20 minut opary z terpentyny uspią fruujące w pokoju komary, które spadną na podłogę. Zmieć je na śmietniczkę, dokładnie przewietrz pokój (zastaniając szczelnie firankę!).

• Włącz lampę owadobójczą – emituje niebieskie światło, które wabi owady. Źródło światła otoczone jest siatką lub prętami, przez które płynie prąd o niewielkiej mocy 4–6 W. Kiedy owad zbliży się do metalowych przewodów, następuje zabójcze dla niego wyładowanie elektryczne. Lampy są skuteczne (nie stanowią zagrożenia dla zdrowia) i w pomieszczeniach, i na zewnątrz domu – na przykład na tarasie. Trzeba tylko zadbać, by było to najsilniejsze w całym otoczeniu źródło światła.

Pierwsza pomoc po ukąszeniu

OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)

Okulista
Elżbieta Likowska

godziny przyjęć

pon, wt, śr, pt 10-14, 16-18, czw 16-18

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

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

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 42 43
695 85 25 85

Dorota Miszczak
specj. dyplomowany
refrakcjoniści

okodoceta_wmg@wp.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00-13.00

O/0467

polega na zdezynfekowaniu skóry wodą utlenioną lub spirytusem. Potem posmaruj bąbel preparatem łagodzącym obrzęk i swędzenie, np. Fenistilem (nie stosować w I trymestrze), Rhinophenazolem. Pomaga również przetarcie wilgotnym mydłem.

To ci się przyda

Sprawdzonym domowym sposobem na wszelkie ukąszenia jest skropienie zranionego miejsca sokiem z cebuli lub przyłożenie jej krążka. Cebula ma działanie przeciwzapalne i odkażające.

Po ukąszeniu przez owada zawsze możesz zażyć wapno (np. rozpuszczalną tabletkę albo syrop Calcium). To zapobiegnie reakcji uczuleniowej na jad albo ją złagodzi.

Sposoby na meszki w ciąży

Meszki lubią wodę płynącą, np. rzeki – tam się wylęgają. Atakują chmarami zwierzęta i ludzi. Wciskają się wszędzie: do uszu, nosa, wpadają pod powieki i do gardła. Gryzą rano, a następnie przed zmierzchem, szczególnie w parne i wilgotne dni. W miejscach zacienionych atakują przez cały dzień. Nie przenoszą chorób, ale wydzielają toksyczną ślinę, a ich ukąszenia mogą powodować – częściej niż w przypadku komarów – obrzęki, zaczerwienienia i gorączkę. Zmiany skórne mogą utrzymywać się do 14 dni.

Do walki z meszkami możesz stosować te same środki, które odstraszają komary. Poza tym meszki nie znoszą zapachu wanilii. W obronie przed nimi smaruj więc odsłonięte partie ciała np. waniliowym aromatem do ciast.

Pierwsza pomoc po ukąszeniu polega na odkażeniu ranki wodą utlenioną lub spirytusem. Potem możesz ją posmarować preparatem chłodzącym, np. Fenistilem lub Soventolem. Ulgę przyniesie też przyłożenie kostki lodu lub okład z rozcieńczonego wodą alkoholu. Staraj się nie drapać pokąsanych miejsc, w przeciwnym razie powstaną trudno gojące się, a nawet ropiejące ranki.

Ważne Uwaga, wstrząs!

To niebezpieczna dla życia reakcja na użądlenie owada. Do wstrząsu anafilaktycznego może dojść nawet po pozornie niegroźnym ukłuciu w dłoń czy nogę. Wstrząs poprzedzają: swędzenie rąk i nóg, zawroty głowy, przyspieszone tętno, często pojawia się swędząca pokrzywka. Gwałtownie spada ciśnienie tętnicze. Takie objawy wymagają szybkiego działania. Wezwij pogotowie. Powyżej miejsca użądlenia (5-10 cm) załóż opaskę uciskową, aby spowolnić rozprzestrzenianie się jadu.

Źródło: poradnikzdrowie.pl



Y/0622

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 Koźienicach

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, Pediatria – 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 Kontakt – lek. med. **Jolanta Ostrowska**

Kardiolog, Internista – lek. med. **Piotr Panin**

Pediatria, Internista,
Lekarz Rodzinny – lek. med. **Krystyna Dworżańska**

Neurolog – lek. med. **Paweł Chochół**

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
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

- 17 -

**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:***poniedziałki 16 - 18*

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

tel. 606731821**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Jak pozbyć się siniaków na ciele? Sprawdzone sposoby na sińce

Jak pozbyć się siniaków na ciele? Można udać się do apteki po specjalistyczne preparaty - maści czy żele na bazie ziół, które skutecznie uszczelniają naczynia krwionośne i zmniejszają objętość krwinków. Ale można też wypróbować domowe sposoby na siniaki, m.in.: tradycyjny kompres z octu lub okład z lodu, a nawet z liścia kapusty. Sprawdź, jak pozbyć się sińców na ciele.

Siniak to podbiegnięcie krwawe skóry. Siniak powstaje wtedy, gdy krew przez uszkodzoną tkankę przedostaje się do tkanki podskórnej, zazwyczaj w miejscu, które jest mocno uderzone lub przygniecione. Wyjątkiem są siniaki pod oczami, które mogą się utworzyć po uderzeniu w czoło lub skroń.

Dzieje się tak, bo krew spływa (opada) pod wpływem sił grawitacji. Ma dość wyraźny kształt, ponieważ otaczająca go nieuszkodzona tkanka obkurcza się, hamując w ten sposób dopływ krwi do potłuczonego miejsca. To rodzaj samoleczenia organizmu. Jeżeli nie istnieją poważniejsze uszkodzenia ciała, zwykłe siniaki goją się w ciągu

kilkun. dni.

Gdyby siniaki utrzymywały się dłużej niż tydzień i bolały, trzeba iść do lekarza. Taki stan może oznaczać bowiem zaburzenia w krzepliwości krwi. Stwierdza się to po prostym badaniu krwi na liczbę płytek, czas krzepnięcia i krwawienia.

Siniaki zostają zwykle samoistnie wchłonięte przez organizm w ciągu 7-10 dni. Początkowo ciemnoczerwony siniak zmienia barwę na siną, zielonkawą i żółtą. Zmiana koloru związana jest z rozkładem składników krwi, głównie hemoglobiny - barwnika czerwonych krwinek.

Można jednak przyspieszyć proces gojenia, sięgając po apteczne specyfiki, np. żele i maści na stłuczenia. Składnikami tych specyfików są zwykle wyciągi roślinne. Warto także wypróbować sprawdzone, domowe sposoby na siniaki.

Sposoby na pozbycie się siniaków**• Kompres z roztworem sody lub octu na siniaki**

Jedną łyżkę sody lub octu rozpuść w 100 ml zimnej wody, a następnie nasącz nią gazę i przyłóż na 10-15 minut do siniaka.

• Okład z czosnkiem i oliwą

Rozgnieć 5 ząbków czosnku i wymieszaj z 2 łyżkami oliwy z oliwek. Tak przygotowaną maść nanieś na stłuczone miejsce i przykryj gazą. Pozostaw na kilkanaście minut.

WAŻNE! nie stosuj okładu, jeśli na siniaku są nawet najmniejsze uszkodzenia naskórka czy rany - związki

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 ZIOŁEK**
lekarz specjalista neurolog**Przyjmuje:**

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauza 32

tel. 48 36 229 83

N/0089

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

lek. med.

Sławomir Wróblewskispecjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewskaspecjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOGlekarz medycyny estetycznej
pn., śr., czw. od godz. 15**zapisy od godziny 10****ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI****Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**

siarki zawarte w czosnku mogą dodatkowo je podrażnić.

• Woreczki z lodem lub zimny okład

Zimny okład i lód spowodują obkurczenie drobnych naczyń krwionośnych, co zapobiegnie rozprzestrzenianiu się krwiaka i zmniejszy odczuwany ból. Zimne okłady przykładamy w ciągu doby od wystąpienia siniaków na ciele na max. 10 minut.

• Masaż

Wykonaj kulistymi ruchami delikatny masaż - najlepiej podczas aplikacji maści na siniaki. Dzięki temu składniki aktywne zawarte w tego typu preparatach szybciej zaczną działać.

• Podnieś kończynę do góry

Jeśli siniak pojawił się na ręce lub nodze, ułatwisz wchłonięcie się krwi, gdy uniesiesz stłuczoną kończynę ponad serce. Krew znajdująca się pod skórą



zacznie spływać, więc szybciej zostanie wchłonięta.

• Ciepłe okłady

Po upływie 24 godzin od pojawienia się siniaków możesz zacząć stosować ciepłe okłady, które mają na celu poprawę krążenia.

• Okład z liści kapusty

Liście kapusty zawierają dużo witaminy C, która zmniejsza krwaki. Stłucz wewnętrzną część liścia kapusty ciężkim przedmiotem (najlepiej tłuczkiem do moździerza) tak, by puścił sok. Zewnętrzna część liścia powinna zostać nienaruszona. Liść kapusty przyłóż bezpośrednio na skórę wewnętrzną stroną i owiń kończynę bandażem. Okład z kapusty możesz zastosować na noc.

• Dieta bogata w witaminę C

Witamina C uszczelnia naczynia krwionośne i sprawia, że są bardziej elastyczne i znacznie mniej podatne na uszkodzenia. Witaminę C znajdziesz w owocach cytrusowych, owocach jagodowych, zielonych warzywach (zwłaszcza kapustnych).

• Heparyna

Duży krwiak szybciej się wchłonie dzięki heparynie. Preparatów, które ją zawierają, należy szukać w aptekach.

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

Q/0045

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 piątku730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008

AG/0635

Ważne

Jeśli siniakowi towarzyszy ból oraz obrzęk lub jest on rozległy, zgłoś się do lekarza.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE****UMOWY Z NFZ****ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20****48 360 74 52,
600 766 982**

P/0430

**RADOMSKIE TOWARZYSTWO
DOBROCZYNNOŚCI
NZOZ****ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ
OPIEKI ZDROWOTNEJ****Radom**
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ**w zakresie pielęgniarskiej
opieki długoterminowej
w domu chorego****http://www.rtd.radom.pl/**

P/0363

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18

soboty 9-13

Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego

Wykonywanie wkładek
ortopedycznych

Bezpłatne badania podoskopowe
wykonywane przez

inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki

Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

USG

SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA

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

Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

Tel.dom. 48 385 11 42

tel.kom. 603 208 589

Amputacja – normalne funkcjonowanie z protezą jest możliwe

Amputacja to jeden z najbardziej inwazyjnych sposobów leczenia, który stosowany jest w przypadku zagrożenia życia pacjenta. Powrót do normalnego życia a przede wszystkim walka o aktywność jest procesem trudnym, ale nie niemożliwym. Nauka chodu pomoże naszym pacjentom w szybszym dojściu do sprawności potrzebnej do samodzielnego aktywnego życia. Dlatego też w siedzibie naszej firmy przy ul. Bernardyńskiej stworzyliśmy miejsce w którym mamy możliwość nauczania stawiania „pierwszych” kroków w protezie.

Podczas nauki chodu na bieżni, przy pomocy maty tensometrycznej firmy Sensor Medica, mamy możliwość sprawdzić obciążenia na zdrowej stopie oraz wykonać dla niej wkładkę. W trakcie udzielamy wiele cennych porad dotyczących higieny kikutu i ustawienia protezy. W pracowni uzyskamy informację o sposobach kształtowania kikutu i o praktycznych metodach zapobiegania niekorzystnym przykurczom. Podczas ćwiczeń przy pomocy lasera i zamontowanej z boku bieżni kamery pacjent sam może obserwować i korygować błędy postawy.

Po zakończonej nauce można zajrzeć do pracowni obróbki form gipsowych, składni, obejrzeć jak działa piec do ciągnięcia lejów protezowych oraz zobaczyć



jak wygląda kształtowanie leja przy pomocy urządzenia vacuum.

Nasze protezy składane są z certyfikowanych elementów zgodnych i dopuszczonych do obrotu przez Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. Dobór elementów protezy dokonywany jest w zależności od stopnia mobilności amputowanego. Zawsze do każdego przypadku podchodzimy indywidualnie.

Pozostajemy w ciągłej Współpracy z fundacjami i urzędami wspomagającymi finansowanie zaopatrzenia.

Dla pacjentów amputowanych wykonujących zaopatrzenie protetyczne w Armed Ort 3 lekcje nauki chodu w naszej pracowni gratis.

W pracowni czekają na Państwa wykwalifikowani fizjoterapeuci mgr Małgorzata Kostecka oraz mgr Sebastian Skrobański.



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

Y0549

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

tel. 48 363 46 14, tel/fax: 48 36 267 28
poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
Marzena Hinz	lek. chorób 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-Juskiewicz	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 radiologii
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

**BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY**

Z0262

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

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

AAV0076

Papież jezuita

"Papież Franciszek dostosowuje się do zwyczajów przyjętych we włoskim Kościele i Mszę św. na Boże Ciało odprawi w niedzielę w Bazylice Watykańskiej. Na zakończenie liturgii udzieli błogosławieństwa Najświętszym Sakramentem. W uroczystości weźmie udział 50 osób...." Taki komunikat mogliśmy przeczytać w tych dniach w związku z Uroczystością Bożego Ciała. My mogliśmy cieszyć się w wielu miejscach naszej Ojczyzny „normalnymi” procesjami - choć w masceczkach ochronnych i z zachowaniem odpowiednich odległości - co niektórym nie



zawsze się „udaje”, gdyż na tyle oswoili się z wiadomościami o zgonach i kolejnych zachorowaniach, że bagatelizują sprawę zdrowia - a może i śmierci swojej lub bliźnich. To właśnie wtedy słyszeliśmy słowa, które mówił Mojżesz do Izraela: "Pamiętaj na wszystkie drogi, którymi cię prowadził Pan, Bóg twój, przez te czterdzieści lat na pustyni, aby cię utrafić, wypróbować i poznać, co jest w twoim sercu: czy strzeżesz Jego nakazu, czy też nie?" (Pwt 8,2)

Jakże aktualne okazały się te słowa dzisiaj, kiedy zamiast na pustynię zostaliśmy wyprowadzeni w świat wirusa, i tak jak Izrael na pustyni doświadczał braku pożywienia i wody, że śmierć zaglądała im w oczy, tak my doświadczyliśmy głodu duchowego bo zabrakło nam Mszy i Chleba, który daje życie a wszystko to „by poznać co jest w sercu”.

Czy jednak wszyscy tego doświadczyli? Czy wszyscy poznali ten głód, gdy np. jedynie 5 osób mogło być na Eucharystii w Polsce? Gdy w USA i Europie - gdzie zamknięto świątynie - nie było tygodniami Mszy św.? Czy wielu jest takich, którzy tego głodu już nie odczuwają? Sprawdzianem, swoistym testem okazał się nasz pełny udział we Mszy a potem w procesji Eucharystycznej Bożego Ciała. Testem na głód Chleba, który - gdy Go spożywamy - to będziemy żyli na wieki - jak zapewniał Chrystus.

Miesiąc temu pisałem w tym miejscu o pustym placu przed Bazyliką Świętego Piotra na Watykanie i samotnym papieżu Franciszku. Za kilka dni okaże się jak wielu zapragnie spotkać się z Jezusem - Chlebem Żywym na tym placu, przy Piotrze naszych dni. Jak przeszliśmy przez to doświadczenie, które stało się naszym wspólnym udziałem na całym świecie. Co naprawdę nosimy w swoim sercu?

Kiedy Papież Franciszek rozpoczął 2 lata temu cykl katechez o Eucharystii mówił: „Nie możemy zapomnieć o wielkiej liczbie chrześcijan, którzy na całym świecie na przestrzeni dwóch tysięcy lat historii stawiali opór, aż po śmierć, aby bronić Eucharystii oraz o tych, którzy także dzisiaj narażają swe życie, aby uczestniczyć w niedzielnej Mszy św. W roku 304, podczas prześladowań Dioklecjana, grupa chrześcijan z Afryki Północnej została zaskoczona podczas sprawowania Mszy św. w jednym z domów i aresztowana. Prokonsul rzymski zapytał ich dlaczego to uczynili, wiedząc, że jest to absolutnie zabronione. Odpowiedzieli: <bez niedzieli nie możemy żyć>, co miało znaczyć - nie możemy żyć, nasze chrześcijańskie życie zamiarłoby, gdybyśmy nie mogli sprawować Eucharystii”.

„Ci północnoafrykańscy chrześcijanie zostali zabici, z powodu Eucharystii. Zostawili nam świadectwo, że można wyrzec się życia ziemskiego z powodu Eucharystii, ponieważ daje nam ona życie wieczne, czyniąc nas uczestnikami zwycięstwa Chrystusa nad śmiercią. Świadectwo to jest wyzwaniem dla nas wszystkich i domaga się odpowiedzi na pytanie, co dla każdego z nas oznacza udział w ofierze Mszy św. i przystępowanie do Stołu Pańskiego”.

Wspomnijmy też na słowo Jezusa: „Jeżeli nie będziecie spożywali Ciała Syna Człowieczego i nie będziecie pili Krwi Jego, nie będziecie mieli życia w sobie. Kto spożywa moje Ciało i pije moją Krew, ma życie wieczne, a Ja go wskrzeszę w dniu ostatecznym” (J 6, 53-54).

JT TJ

www.radom.jezuici.pl

Bogactwo natury – truskawki

Truskawki mają liczne właściwości i wartości odżywcze. Wpływ, jaki truskawki wywierają na zdrowie jest nie do przecenienia. Poleca się reumatykom, cierpiącym na schorzenia wątroby, a także nerek – są bowiem moczopędne. Truskawki działają też dobroczynnie na serce: obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze. Jakie jeszcze właściwości mają truskawki?

Truskawki mają liczne właściwości zdrowotne i wartości odżywcze, a dodatkowo mają niewiele kalorii. Truskawki poprawiają apetyt, gaszą pragnienie, leczą ból gardła i chrypkę. Przynoszą ulgę w zaburzeniach układu moczowego i poprawiają trawienie – w takich przypadkach powinno się je jeść przed posiłkiem.

Zawarte w truskawkach pektyny pobudzają pracę jelit, a kwasy organiczne przyspieszają przemianę materii. Ze względu na dużą zawartość witamin owoce te powinny być wybierane przez osoby cierpiące na anemię lub schorzenia związane z niedoborem witamin.

Truskawki zawierają także liczne witaminy, a zwłaszcza witaminę C. W 1 szklance truskawek znajduje się 82 mg witaminy C, co stanowi 120% dziennego zapotrzebowania u dorosłych.

Badania opublikowane przez Archives of Ophthalmology wykazały, iż jedzenie trzech lub więcej porcji owoców tak bogatych w witaminę C jak truskawki, może zmniejszyć ryzyko utraty wzroku przez osoby starsze.

Z kolei europejscy naukowcy ustalili, że pożywanie truskawek chroni błonę śluzową żołądka przed uszkodzeniami wywołanymi alkoholem. Jakie jeszcze właściwości mają truskawki?

Truskawki - właściwości

• właściwości przeciwnowotworowe

Badania wykazały, że truskawki zawdzięczają swoje właściwości przeciwnowotworowe zawdzięczają sporej ilości witaminy C i kwasu elagowego.

Kwas ten jest antyoksydantem, wspiera układ odpornościowy i przeciwdziała substancjom rakotwórczym zarówno syntetycznym, jak i naturalnie występującym w żywności, przez co zapobiega przemianie nowotworowej komórek.¹

Truskawki ponadto mogą neutralizować rakotwórcze działanie nitrozoamin, które zawarte są w produktach przetworzonych termicznie.

Właściwości antynowotworowe truskawek zostały potwierdzone naukowo. Zespół naukowców z Hiszpanii i Włoch potwierdził, że bogaty w polifenole wyciąg z truskawek może hamować namnażanie się komórek raka gruczołu sutkowego.

Z kolei błonnik pokarmowy zawarty w truskawkach wspiera perystaltykę jelit, przez co zapobiega rozwojowi raka jelita grubego.

• obniżają poziom cholesterolu

Oprócz witaminy C i kwasu elagowego truskawki zawierają także flawonoidy, takie jak: antocyjany, katechiny, kwercetyna oraz kemferol. Te substancje pomagają obniżyć poziom cholesterolu, wpływają na stabilność blaszek miażdżycowych, poprawę funkcji śródbłonna naczyń i zmniejszenie tendencji do zakrzepicy żyłnej.¹

Dzięki temu zmniejsza się ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, co zostało potwierdzone naukowo. Zjadanie co najmniej trzech porcji truskawek tygodniowo może zmniejszyć ryzyko zawału serca u kobiet nawet o jedną trzecią - wykazali naukowcy z USA i Wielkiej Brytanii. Artykuł na ten temat zamieściło pismo „Circulation”.

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED

Radom

ul. Chłodna 26

zapisy telefonicznie

502 166 165

48 331 06 46

U/0406

• mogą wybielić zęby

Za zaskakujący można uznać fakt, że truskawki mogą wybielić zęby i zapobiec osadzeniu się kamienia nazębnego. Zwoleńnicy tej teorii nacierają przekrojoną truskawką zęby i dziąsła, pozostawiają na 45 minut, a następnie spłukują ciepłą wodą.

Warto wiedzieć

Truskawki - kalorie, wartości odżywcze (w 100 g)

Wartość energetyczna - 32 kcal

Białko ogółem - 0.67 g

Tłuszcz - 0.30 g

Węglowodany - 7.68 g (w tym cukry proste 4.89 g)

Błonnik - 2.0 g

Witaminy

Witamina C - 58.8 mg

Tiamina - 0.024 mg

Ryboflawina - 0.022 mg

Niacyna - 0.386 mg

Witamina B6 - 0.047 mg

Kwas foliowy - 24 µg

Witamina A - 12 IU

Witamina E - 0.29 mg

Witamina K - 2.2 µg

Minerały

Wapń - 16 mg

Żelazo - 0.41 mg





M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

prof. dr hab. n. med.

Witold Tłustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.
Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych
u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.
Leczenia włóknienia pozaotrzewnowego.
Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowatego układowego
Leczenie zapaleń naczyń
Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.
tel. 602 660 944, 532 004 781
Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y0593

Magnez - 13 mg
Fosfor - 24 mg
Potas - 153 mg
Sód - 1 mg
Cynk - 0.14 mg

Kwasy tłuszczowe

nasycone - 0.015 g
jednonienasycone - 0.043 g
wielonienasycone - 0.155 g

Truskawki a alergologia

Truskawki należą do produktów silnie alergizujących. Z tego względu truskawki należy podawać ostrożnie dzieciom od 10. miesiąca życia. Jeśli wywołają alergię, trzeba z nich zrezygnować i wprowadzić do diety dziecka dopiero w drugim roku życia, oczywiście ostrożnie. Uwaga: alergologia może wystąpić nawet u dorosłych, którzy wcześniej nie mieli takich problemów.

Dlatego nie jedzmy truskawek od razu w dużych ilościach. Ponieważ owoce te zawierają również salicylany, osoby uczulone na kwas salicylowy najprawdopodobniej nie będą mogły ich jeść. Problem będą też mieli chorzy cierpiący na zespół jelita drażliwego. Warto wiedzieć, że drobne pesteczki na skórce i w miąższu owoców mogą spowodować silną biegunkę. Jednak nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło, bo właśnie z tego powodu będą zadowolone osoby, które cierpią na zaparcia.

Truskawki a odchudzanie

Zawarte w truskawkach pektyny pobudzają pracę jelit, a kwasy organiczne regulują trawienie i przyspieszają przemianę materii. Stugramowa porcja truskawek zawiera ledwie 32 kcal, można je zatem jeść niemal bezkarnie.

Poza tym truskawki są żółciopędne, więc przy okazji stymulują pracę wątroby i woreczka żółciowego. Dodatkowo truskawki są moczopędne (do tego w 90 proc. składają się z wody), więc wspomagając pracę nerek, pomagają uzyskać jednocześniej spadek wagi.

Warto wiedzieć

Truskawka Powstała z... poziomki. Na starym kontynencie poziomki rosły tylko w lasach i na łąkach. Dopiero król Francji Ludwik XIV przez przypadek zmienił ten stan rzeczy. Wysłał on swoich szpiegów do Ameryki Południowej w celach militarnych, gdzie na terenie dzisiejszego Chile jeden z nich (Amédée-François Frézier) znalazł poziomki dużo większych rozmiarów niż te znane Europejczykom.¹

W ramach prezentu postanowił kilka sadzonek zawieźć królowi. Zasadzono je w królewskim ogrodzie, jednak nie przynosiły dużych plonów. Władca był zdezorientowany, aby uzyskać większą ilość owoców, zatrudnił więc botaników, którzy mieli się tym zająć.¹



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



helping people move on

AP/0643

Jeden z nich skrzyżował odmianę chilijską (*Fragaria chiloensis*) z wirginijską (*Fragaria virginiana*), otrzymując doskonały efekt, owoce duże i soczyste, które dzisiaj znamy pod nazwą „truskawki”

Truskawka uprawiana jest we wszystkich krajach klimatu umiarko-

wanego, chłodnego, a nawet w krajach podzwrotnikowych. Największymi światowymi producentami tego owocu są Stany Zjednoczone, Japonia i Chiny.

Źródło: poradnizdrowie.pl



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

tel.: 608-012-567, 882-099-022

Zapraszamy: Pon-Pt 8:00 - 20:00, Sob 9:00 - 14:00

KOMPLEKSOWE WSPIERANIE ROZWOJU DZIECKA.
DIAGNOZA I TERAPIA DZIECI Z TRUDNOŚCIAMI ROZWOJOWYMI.
POMOC PSYCHOLOGICZNA I LOGOPEDYCZNA DLA OSÓB DOROSŁYCH.

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju



- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)
- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

Do obu zakresów obowiązują skierowania od lekarzy specjalistów
(w zaburzeniach wieku rozwojowego oprócz lekarzy specjalistów
może wystawić skierowanie lekarz POZ - lekarz rodzinny, pediatra etc..)

Udzielamy informacji,
od jakiego specjalisty
powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, przedwcześnie urodzonymi, problemami z karmieniem noworodków i niemowląt
- korekta polykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkoła pielęgnacji niemowląt
- szkoła 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

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com



wypożyczalnia SZYN
CPM Artromot i OrtoFlex



609616575

www.rentalmed.pl

[R/0307]

Bariery w komunikacji międzyludzkiej

Drodzy czytelnicy informatora Zdrowko. Od marca borykamy się w Polsce z trudnościami, których powodem jest koronawirus, który zmienił wiele w sposobach naszej wzajemnej komunikacji. Wszak problemy w komunikacji międzyludzkiej nie pojawiły się wraz z koronawirusem, tylko znacznie wcześniej. W kolejnych numerach Zdrowka artykuł: „Bariery w komunikacji międzyludzkiej” ks. Marka Dziewieckiego, radomianina, psychologa, znanego i cenionego rekolekcjonisty, autora książek, artykułów i audiobooków.

Trudności w komunikowaniu się są powodem wielu codziennych problemów. Mam nadzieję, że artykuł będzie dla Państwa okazją do refleksji i zachęci do nauki prawidłowej komunikacji międzyludzkiej. Zachęcam do lektury

zg

Dlaczego mamy trudności w porozumiewaniu się?

Każdy z nas doświadcza pewnych trudności w porozumiewaniu się z innymi osobami. Dla niektórych są to trudności niezbyt wielkie i dotyczą kontaktów z określonymi tylko ludźmi. Bywa jednak i tak, że ktoś przeżywa poważne trudności w porozumiewaniu się niemal ze wszystkimi. W takiej sytuacji życie staje się bolesne i pełne nieporozumień. Prowadzi to do konfliktów oraz rosnącej agresji lub izolacji danego człowieka. Trudności w porozumiewaniu się z innymi ludźmi są w pewnym stopniu nie do uniknięcia, gdyż komunikowanie

należy do najbardziej skomplikowanych zachowań, do jakich zdolny jest człowiek. Sposób komunikowania zależy przecież nie tylko od osobowości mówiącego czy od jego wiedzy i motywacji, ale także od jego poprzednich doświadczeń, od aktualnych okoliczności, od samopoczucia fizycznego i psychicznego, od sposobu patrzenia na siebie, na innych ludzi i na cały świat zewnętrzny. Ponadto jakość i sposób komunikowania zależy od umiejętności i nastawienia współrozmówcy.

W ostatnich kilku dziesięcioleciach analiza procesów i mechanizmów, związanych z ludzką komunikacją, stała się



Ks. Marek Dziewiecki
- Doktor psychologii
Od 1988 wykładowca
psychologii i pedagogiki
w WSD w Radomiu.
Dyrektor telefonu DR
– „Linia Braterskich
Serc”.

Członek Komisji
Episkopatu Polski
ds. Trzeźwości.
Rekolekcjonista.

Autor ponad 70 książek i kilku audiobooków

jedną z podstawowych dziedzin psychologii. Tak wielkie zainteresowanie współczesnej psychologii tym zagadnieniem staje się rzeczą zrozumiałą, gdy uświadomimy sobie, iż jakość komunikacji decyduje bezpośrednio o jakości relacji międzyludzkich. Ponadto współczesna psychologia w coraz większym stopniu stara się badać i promować warunki sprzyjające zdrowiu psychicznemu. Jest to strategia o wiele bardziej skuteczna, niż ograniczanie się do leczenia zaburzeń psychicznych. A uczenie się prawidłowej komunikacji międzyludzkiej jest jednym z pierwszych uwarunkowań zdrowia psychicznego. Dzięki intensywnym

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

studium nad naturą ludzkiej komunikacji jesteśmy już dzisiaj w stanie dokładnie opisać poszczególne mechanizmy porozumiewania się oraz kompetencje potrzebne w dojrzałym komunikowaniu. Potrafimy też precyzyjnie demaskować i opisywać bariery oraz trudności w komunikacji międzypersonalnej, docierając do ich ostatecznych źródeł i ukazując sposoby ich przezwyciężenia.

2. Subiektywne postrzeganie rzeczywistości

Jedną z podstawowych barier w komunikacji międzypersonalnej jest fakt, że każdy człowiek patrzy na siebie i na otaczający go świat w sposób subiektywny. Mimo, iż żyjemy w tej samej rzeczywistości zewnętrznej, to jednak każdy z nas interpretuje i przeżywa ją w odmienny sposób. Subiektywność spojrzenia i rozbieżność interpretacji jest zwykle niewielka tam, gdzie w grę wchodzi świat rzeczy, liczb czy zjawisk, które nie mają bezpośredniego wpływu na nasze życie ani nie stawiają nam trudnych wymagań. Gdy jednak chodzi o patrzeć na siebie samych, na ludzi, z którymi jesteśmy silnie powiązani czy na sytuacje, które mają istotny wpływ na nasze życie, to nasze patrzeć staje się często bardzo jednostronne i selektywne, a czasem zupełnie wypaczone i nie-

KLINIKA EUROMED

Radom, ul. Klonowica 8/1

Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18

tel. 48 369 95 17, 510 781 404

Badania urodynamiczne - odpłatnie

Laserowe zabiegi
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie

Dr nauk medycznych

Grzegorz Szczeniak

specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej

BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!

porady, konsultacje, drobne zabiegi
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

Nawiążemy współpracę z dermatologiem

- zabiegi laserem ER : YAG

www.euromed.radom.pl

F/0331

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

specjalista chirurgii ogólnej

lek. med. **Maciej Pastuszka**

KONSULTACJE BARIATRYCZNE

OPERACJE BARIATRYCZNE

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

602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

F/0602

logiczne. To właśnie dlatego jedni ludzie patrzą na świat z ufnością i życzliwością, inni z kolei traktują go jak przeciwnika, którego trzeba się strzec i przed którym trzeba się ukrywać. Nie tylko rzeczywistość jako całość, ale nawet poszczególne słowa, gesty czy mimika twarzy mogą być odmiennie rozumiane i odczytywane. Oto przykład odmienności spojrzenia na tę samą rzeczywistość. Wyobraźmy sobie dwóch uczniów, którzy razem idą do szkoły. Może się okazać, że jeden z nich idzie tam chętnie i z radością, a drugi marzy o tym, by nigdy do szkoły nie dotrzeć. Pierwszemu uczniowi szkoła kojarzy się z miejscem sukcesu i radości, gdyż jest on tam ceniony, ma dobre stopnie, nawiązuje przyjaźnie, rozwija swoje zainteresowania i umiejętności. Dla jego kolegi ta sama szkoła jest miejscem porażki i cierpienia, gdyż przeżywa on tam upokorzenia i niepowodzenia szkolne, jest ośmieszany, izolowany, karany.

Dokończenie na str. 26

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

tel: 601-969-786; 48 345-00-51

F/0342

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 **Robert Nowakowski**

lek. specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lek. specjalista psychiatra

tel: 502 258 348

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

S/0308

CHIRURGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

PSYCHIATRIA
www.zdrowko.com

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
 - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, 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

Barier w komunikacji międzyludzkiej

Dokończenie ze str. 25.

Subiektywność spojrzeń staje się odczuwalna w sposób wyjątkowo silny w sytuacjach konfliktu czy różnicy interesów. Wtedy każdemu z rozmówców grozi takie interpretowanie danej sytuacji czy wydarzenia, by było to dla niego korzystne, nawet jeśli w oczywisty sposób nie jest to zgodne z prawdą. Typowym przykładem może tu być konflikt między nauczycielem a uczniem. Brak zainteresowania danym przedmiotem i słabe wyniki w nauce nauczyciel interpretuje zwykle jako wynik złej postawy czy lenistwa ucznia. Ten ostatni z kolei zwykle sądzi, że jego trudności są spowodowane błędną postawą nauczyciela, który w nudny sposób prowadzi lekcję albo nie potrafi mobilizować do wysiłku.

Tego typu subiektywność spojrzeń oraz rozbieżności w interpretowaniu tej samej rzeczywistości, stanowią jedną z podstawowych barier w komunikacji międzyosobowej. Bariery takiej nie ma między komputerami. Informacja, jaką przekazuje dany komputer, jest dokładnie tak samo odczytywana przez drugie urządzenie. W świecie ludzkim takiej pełnej zgodności, w odczytywaniu wzajemnie sobie przekazywanych informacji, nie ma nigdy. Związane jest to z wieloma przyczynami: z różnicami w osobowości i w wychowaniu danych osób, z ich odmienną historią życia, z odmiennymi doświadczeniami, potrzebami, zainteresowaniami, ideałami, wizjami siebie i świata. Trzeba przy tym pamiętać, że im bardziej dana osoba interpretuje określoną rzeczywistość w sposób jednostronny czy wybiórczy, tym mniej jest tego świadoma i tym mniejsze prawo przyznaje drugiemu człowiekowi do posiadania odmiennych spojrzeń i interpretacji. Wiele osób zakłada, iż tylko ich

spojrzenie na rzeczywistość jest słuszne i obiektywne, albo zapomina, że rozmówcy – także wśród najbliższych – widzą i przeżywają tę samą rzeczywistość w odmienny sposób.

Gdy we wzajemnych kontaktach nie uwzględniamy odmienności naszych spojrzeń na samych siebie oraz na świat, który nas otacza, to porozumiewanie się okazuje się w takiej sytuacji trudne, a czasem zupełnie niemożliwe. Łatwo wtedy o posądzanie rozmówców o kłamstwo, nieszczerłość, przewrotność czy złośliwość. By skutecznie przezwyciężyć tę barierę, trzeba mieć zdolność odróżniania obiektywnej rzeczywistości od własnych przekonań na jej temat. Z drugiej strony trzeba przyznawać rozmówcy prawo do odmiennego spojrzenia na te same wydarzenia czy sytuacje. Można się nie zgadzać z punktem widzenia danego człowieka, ale by rozmowa miała jakikolwiek sens, należy przyznać rozmówcy prawo do odmienności spojrzenia. Trzeba ponadto wymagać od siebie, by zrozumieć to jego subiektywne



spojrzenie, zanim zaczniemy je oceniać. Jest wtedy szansa, iż partner postąpi podobnie. Pamiętajmy przy tym, że gdyby drugi człowiek był taki sam jak my oraz gdyby wszystko widział w podobny sposób, to nie byłby nam potrzebny. Możemy rosnąć i poszerzać nasze horyzonty przeżyć i doświadczeń tylko poprzez spotkania z ludźmi, którzy są odmienni od nas. Pod warunkiem oczywiście, że są to prawdziwe spotkania, w których obie strony starają się zrozumieć siebie nawzajem, mimo odmiennych sposobów rozumienia i przeżywania danej rzeczywistości.

Źródło: <http://marekdziewiecki.eu/>

Ciąg dalszy artykułu, w który o błędnych formach wypowiedzi oraz koncentracji uwagi w kolejnym 296. - lipcowym numerze Zdrówka.

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214



Ks. dr Radosław
Kacprzak, kapelan Mazo-
wieckiego
Szpitala Specjalistyczne-
go w Radomiu,
wykładowca WSD
w Radomiu

96. Pielgrzymka Służby Zdrowia na Jasną Górę



24 maja 2020 r. w duchu wdzięczności i jedności z całym środowiskiem medycznym w Polsce odbyła się na Jasnej Górze 96. Pielgrzymka Służby Zdrowia.

Jak większość jasnogórskich spotkań w czasie pandemii, pielgrzymka miała charakter duchowy. Przybyła nieliczna grupa przedstawicieli środowiska medycznego. W tym roku modlitwa na Jasnej Górze była szczególnym podziękowaniem wszystkim zaangażowanym w walkę o zdrowie rodaków w czasie pandemii koronawirusa.

W homilii bp Romuald Kamiński podziękował wszystkim pracownikom służb medycznych różnych szczebli i specjalności, kapelanom szpitalnym, osobom konsekrowanym, szafarzom komunii świętej, wolontariuszom,

Przeczytałem kiedyś ciekawą rozmowę pomiędzy katechetą a uczniami. Postawił on dosyć podchwytliwe pytanie: co należy zrobić, gdy ktoś zerwał truskawki nie w swoim ogrodzie, ale w ogrodzie sąsiada i nie pytał go o zgodę? Jeden z uczniów odpowiedział dosyć humorystycznie: Należy naprawić szkodę i pomodlić się o lepszy urodzaj w przyszłym roku.

Taki dosyć humorystyczny dialog zainspirował mnie, by wyjaśnić na czym

studentom uczelni medycznych, ludziom dobrej woli, którzy w czasie epidemii odpowiedzialnie stanęli przy chorych, niosąc samarytańską pomoc.

Pytając o układanie życia po wygaśnięciu epidemii, ksiądz biskup podkreślił potrzebę budowania cywilizacji miłości, porządku opartego na wierze i miłości: „Potrzeba nam jak najrychlej wrócić do takiego porządku naszego życia, który wzrasta na wierze w Boga. Życmy sobie łaski odnalezienia wiary, umacniajmy ją i dajmy codzienne świadectwo, szczególnie jakością moralną życia” – zachęcał bp Kamiński.

Na zakończenie Mszy św. został wypowiadany Akt Zawierzenia Polskiej Służby Zdrowia Jasnogórskiej Matce Kościoła, w którym nawiązano do przeżywanego w Kościele w Polsce Roku Eucharystii oraz Międzynarodowego Roku Pielęgniarki i Położnej. Odczytano m.in. prośbę o lepszą organizację systemu opieki zdrowotnej w naszej Ojczyźnie i wytrwanie na straży życia od poczęcia aż do naturalnej śmierci.

Bogu niech będą dzięki za wszelkie duchowe owoce tegorocznej pielgrzymki.

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

polega zadośćuczynienie jako istotny warunek dobrze przeżytej spowiedzi. Wiele razy w czasie swojej posługi kapelańskiej byłem pytany o to w jaki sposób można po spowiedzi naprawić popełnione zło. Myślę, że warto uświadomić sobie na czym polega zadośćuczynienie, gdyż ten warunek sakramentu pokuty nie zawsze jest dobrze rozumiany.

Katechizm Kościoła Katolickiego podpowiada, że zadośćuczynienie jest to wynagrodzenie Bogu za popełnione grzechy przez odprawienie pokuty wyznaczonej przez kapłana na spowiedzi, a zadośćuczynienie bliźniemu polega na naprawieniu wyrządzonej krzywdy i szkody (por. KKK1459).

Trzeba zauważyć, że zadośćuczynienie ma polegać przede wszystkim na przywróceniu mojej relacji z Bogiem i drugim człowiekiem oraz wejściu na drogę naszego osobistego nawrócenia. Jak zatem to uczynić?

Kiedy przystępujemy do spowiedzi w szpitalu lub poza nim dobrze jest zapytać kapłana, by poradził w jaki sposób możemy zadośćuczynić za nasze grzechy. Takie podejście do sprawy będzie związane z naszym poważnym traktowaniem spowiedzi i głębszą refleksją nad jej przeżywaniem w trochę innym czasie, który teraz przeżywamy.

Istotne jest to, by zadośćuczynienia, którego wyrazem jest konkretna pokuta nałożona przez kapłana nie odkładać na późniejszy czas, ale postarać się zrealizować ją po spowiedzi. Zbyt często pojawiają się takie momenty, gdy przystępując po raz kolejny do spowiedzi wiele osób mówi o tym, że zapomniało „odprawić” pokutę i wtedy pojawia się wątpliwość, czy ten sakrament nie jest traktowany zbyt automatycznie bez wymiaru osobistego nawrócenia. Warto podkreślić, że pokutę w formie modlitwy lub czynu dobra można wypełnić od razu po spowiedzi, nie czekając na lepszy czas, gdyż możemy o tym szybko zapomnieć i przy następnej spowiedzi przeżywać niepokój z powodu braku zadośćuczynienia oraz trudnego pytania o jej ważność sakramentu pokuty i pojednania.

Trzeba podkreślić, że wiele osób nie rozumie na czym polega zadośćuczynienie Panu Bogu. Jest to zatem wejście na drogę nawrócenia i jeszcze większego przyjęcia Bożego miłosierdzia.

Jeśli zaś chodzi o zadośćuczynienie bliźniemu można wobec osoby lub instytucji, którą się skrzywdziło przyjąć konkretne działanie i związane z tym decyzje np. jeżeli nadzarpnęliśmy czyjeś dobre imię, to trzeba sprostować fałszywą informację, a gdy kogoś skrzywdziliśmy warto zrobić wszystko, by mu to wynagrodzić lub np. oddać rzecz, która do nas nie należała. Jeśli nie możemy zrealizować zadośćuczynienia wobec osób, które już odeszły z tego świata, można ofiarować udział w Eucharystii w ich intencji lub wesprzeć w jakiś sposób rodzinę zmarłej osoby.

W czasie pandemii wiele osób przeżywając lęk i dzwoniło do tych, których skrzywdzili oraz prosiło o wybaczenie a także pytało czy w jakiś sposób mogą im pomóc. Myślę, że to nie było tylko spowodowane wyrzutami sumienia, ale konkretną postawą próby zadośćuczynienia wobec popełnionego zła. Każdy może zatem poszukać swojego sposobu na zadośćuczynienie wsłuchując się w głos swego serca i podpowiedzi od Ducha Świętego.

Mam nadzieję, że takie krótkie podpowiedzi choć trochę wyjaśnią na czym polega zadośćuczynienie i będą okazją do głębszej refleksji oraz bardziej owocnego przeżywania sakramentu pokuty i pojednania, który ma prowadzić nas wszystkich do zaufania Bożemu miłosierdziu i osobistego nawrócenia.

CDN.

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 śróde

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: Niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

świętych: pn.-pt.: 10.00 - 11.30 oraz w każdym

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk



tel. 48 332 07 29

**PON - PT
7:30 - 20:00**

**SOBOTA
8:00 - 13:00**

OSIEDŁOWA 9

**W BUDYNKU
POLMEDIC'U**



A/0036

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

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131

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/0005

**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 Gózdź – Kierownik Działu Służb Pracowniczych 48 332 45 16

marzena.gozdz@szpitalpsychiatryczny.radom.pl

Y/0520

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja:

Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,

tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048

www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: **zbigum@op.pl**

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności
za treść ogłoszeń i reklam