

ZDRÓWKO

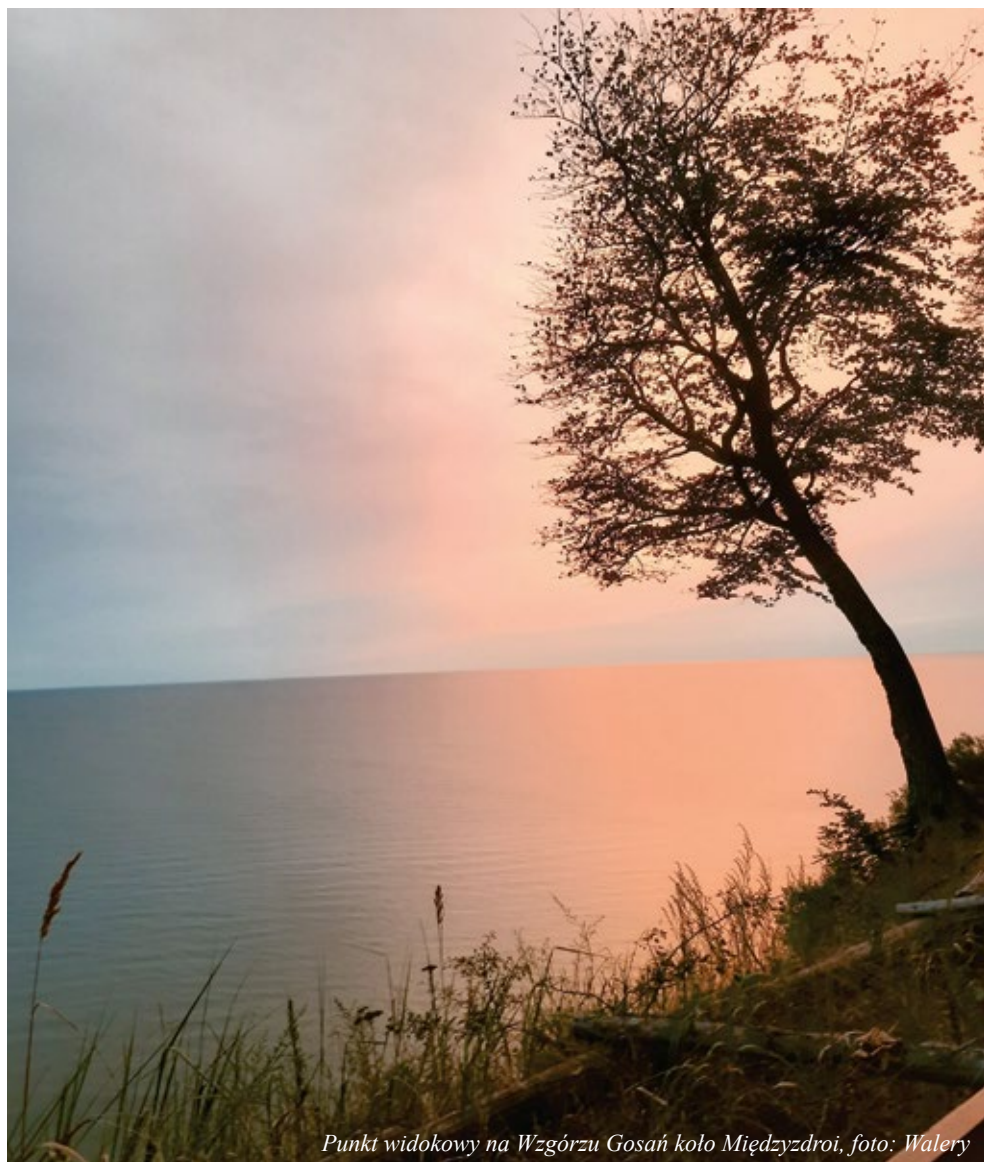
INFORMATOR BEZPŁATNY

Jesień idzie, nie ma na to rady.

Doczekaliśmy się i jest z nami. Złota polska jesień. W tym roku jakoś powoli ubiera się na kolorowo, a przywitała nas deszczem i zimnem. Przyniosła, jak się tego spodziewaliśmy, wzrost zachorowań na koronawirusa. Prawie nikt nie był w stanie przewidzieć, że przyrost zachorowań może mieć takie szalone tempo. Jakie skutki przyniosą kolejne obostrzenia i ograniczenia nakładane przez rząd? Jakie przyniosą efekty? Ufajmy, że dobre dla nas wszystkich. Pomimo burzliwych wydarzeń, które zaskakują każdego dnia, trzeba robić swoje. Przestrzegajmy zaleceń sanitarno-epidemiologicznych:

noszenie maseczek, używanie rękawiczek i płynów dezynfekcyjnych (do czego już przywykliśmy), zachowanie dystansu społecznego i wiele innych obostrzeń, niech nie przesłoni nam uroków i zapachów, które przynosi nam w darze jesień. Życząc wszystkim czytelnikom informatora pięknych spotkań z jesienią oraz nade wszystko dobrego zdrowia i wewnętrznego spokoju, zachęcając do podejmowania ciągłej walki z koronawirusem, zapraszam do lektury wrześniowego 299. numeru Zdrówka.

zg



Punkt widokowy na Wzgórzu Gosan koło Międzyzdroi, foto: Walery

WYBRANE ARTYKUŁY:

Brudna maseczka jak bomba biologiczna

Czytaj na stronie 3.

Jak nauczyć dziecko wydmuchiwac nos?

Czytaj na stronie 6.

Co warto mieć pod ręką w czasie epidemii?

Czytaj na stronie 8.

Przetwory domowe

Czytaj na stronie 10.

Serce - budowa. Jak działa serce?

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury - sok z buraka

Czytaj na stronie 18.

Leczenie chorób żylnych kończyn dolnych

Czytaj na stronie 20.

Zranienia w relacjach międzyludzkich

Czytaj na stronie 23.

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

O/0273

SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

lek. Anna Dusińska-Kamińska

specjalista chorób oczu

tel. lekarza 600 951 229

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

48 385 18 12

przyjęcia czwartek 16⁰⁰-19⁰⁰
ul. Daszyńskiego 7

STUDIO PROTETYKI SŁUCHU

MORSE

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

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

48/362-64-39



**PRZETESTUJ APARAT
SŁUCHOWY ZA DARMO**

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

M/0473

PRACOWNIA USG

www.usgradom.pl

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

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

ZAPRASZAMY

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

B/0142

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

Alergologia – str. 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, 8
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, 22
Reumatologia – str. 22

Stomatologia – str. 14, 15

Urologia – str. 7

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10,
Opieka długoterminowa - str. 6, 10,
19
NZOZ, Poradnie – str. 4, 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4, 8, 15
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16,
15, 24
Radiologia - str. 5, 11, 16, 15

ZDROWIE I URODA
– str. 9

MEDYCYNA PRACY
– str. 11,

PROFILAKTYKA

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

RÓŻNE

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

POSŁUGA DUSZPASTERSKA
w szpitalach - str. 26,27

APTEKI

- str. 26, 28

INNE

- str. 4, 23

SPECJALISTYKA

Tel.: 48 363 33 73 / 510 098 225

medjana@medjanaradom.pl

REHABILITACJA

Tel.: 48 326 23 00 / 506 754 134



PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA DLA DZIECI I DOROSŁYCH



NFZ

I USŁUGI KOMERCYJNE

ORTOPEDZI

- lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda
NFZ i komercja
- lek. med. **Mirosław Świerczek** spec.
chirurg - ortopeda NFZ i komercja
- lek. med. **Stanisław Zykubek** spec.
ortopeda - traumatolog NFZ i komercja
- lek. med. **Łukasz Jastrzębski** spec.
ortopeda - traumatolog NFZ i komercja
- lek.med. **Maciej Narożnik** NFZ i komercja
- lek.med. **Hubert Kazubiński** spec.
ortopeda - traumatolog komercja
- lek. med. **Rafał Niemiec** spec.
ortopeda - traumatolog komercja

MEDYCYNĄ SPORTOWĄ

- lek. med. **Zbigniew Piasta** spec. chirurg - ortopeda,
lek. med. sportowej komercja

OŚRODEK REHABILITACJI DZIENNEJ w ramach NFZ

- KINEZYTERAPIA
- FIZYKOTERAPIA
- MASAŻE

USŁUGI KOMERCYJNE

NEUROLOGDZY

- lek. med. **Ewa Dudzińska** spec. neurolog
- lek. med. **Katarzyna Frynas** spec. neurolog

CHIRURDZY OGÓLNI

- lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg ogólny
- lek. med. **Danuta Krajewska** spec. chorób piersi

CHIRURG DZIECIĘCY

- lek.med. **Krzysztof Baryłka** spec. chirurg dziecięcy

CHIRURDZY NACZYNIOWI / DOPPLER KOŃCZYN

- dr n. med. **Adam Kukliński** spec. chirurg naczyniowy
- lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

UROLOG

- lek. med. **Andrzej Alter** spec. urolog

KARDIOLOGDZY

- prof. dr hab. n. med. **Dariusz A.Kosior** spec. kardiolog, internista
- lek. med. **Małgorzata Kosztowniak** spec. kardiolog

KARDIOLOG DZIECIĘCY

- lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. chorób dziecięcych,
spec. kardiolog dziecięcy

PSYCHOLOG

- mgr **Joanna Kołacz**

PSYCHIATRA

- lek. med. **Dorota Ostrach** spec. psychiatra

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA / HOLTER / ECHO SERCA

- lek. med. **Jolanta Kwiecień** spec. kardiolog (dorośli)
- lek. med. **Patrycja Ordyk-Rusek** spec. kardiolog dziecięcy

USG PRZEZCIEMIĄCZKOWE

- lek. med. **Piotr Słyk** spec. chorób dziecięcych, radiolog
- dr.n.med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

USG NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH: PIERSI, TARCZYCY, ŚLINIANEK, PROSTATY

- lek. med. **Elżbieta Nowaczek Dziocha** spec. radiolog
- lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog
- lek. med. **Agata Żrebic Kozera** spec. radiolog
- lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog
- lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog
- lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfiakat PTU)
- lek. med. **Piotr Słyk** spec. chorób dziecięcych, radiolog
- lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog
- dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog

DOPPLER TĘTNIC DOMÓZGOWYCH

- lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog
- lek. med. **Anna Piłat-Mikoś** spec. radiolog
- lek. med. **Norbert Grel** spec. radiolog
- dr. n. med. **Paweł Piekarski** spec. radiolog
- dr.n.med. **Adam Kukliński** spec. chirurg naczyniowy
- lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

**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

Brudna maseczka jak bomba biologiczna. Czym grozi noszenie brudnej maseczki?

Nosisz tę samą maskę przez kilka dni, przecho-
wujesz w kieszeni, torbie lub w zakurzonej samo-
chodzie, wielorazową maskę pierzesz dopiero, gdy
wygląda na mocno zużytą? Możesz sobie zaszkod-
zić nie tylko dlatego, że na takiej maseczce może
znajdować się koronawirus. Ekspersi ostrzegają,
że brudna maseczka jest jak bomba biologiczna
z opóźnionym zapłonem. Czym może grozić noszenie
brudnej maseczki?

Zgodnie z zaleceniami ekspertów
- w tym z amerykańskiego CDC (Centra
Kontroli i Prewencji Chorób) maseczki
powinno się traktować jak bieliznę i co-
dziennie zmieniać.

Maseczki jednorazowe należy wy-
rzucać po kilku godzinach noszenia,

wielorazowe zaś re-
gularnie prać w pralce
w temperaturze co naj-
mniej 60 st C, by nie stanowiły źródła
zakażenia.

Rzeczywistość jest jednak inna:
wiele osób nosi maseczki jednorazo-



we przez kilka, a nawet kilkanaście dni,
a wielorazowe pierze rzadko lub dopie-
ro wtedy, kiedy wyraźnie widać na nich
brud.

Tymczasem noszenie brudnej
maseczki może poważnie zaszkodzić.
Nie tylko dlatego, że może znajdować się
na niej koronawirus - szkodzą również
obecne na niej bakterie oraz cząsteczki
smogu - ostrzegają eksperci. Noszenie
brudnej maseczki może więc stanowić
poważne zagrożenie dla zdrowia.

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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

♥ **USG
TARCZYCY**

♥ **BIOPSJE**

♥ **ECHO SERCA**

♥ **HOLTER EKG**

12 kanałowy

♥ **HOLTER**

ciśnieniowy

♥ **TESTY WYSIŁKOWE**

**Kompleksowa
opieka lekarska**

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

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

K/0070

Iwona Kędzior-Biedrzycka

**KARDIOLOG DZIECIĘCY
PEDIATRA**

EKG, UKG (echo serca)
Holter EKG (12 i 3 kanałowy)
Holter ciśnieniowy

Konsultacje kardiologiczne
Badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 47
603 770 018

www.kardiolog-dzieciecy.radom.pl
biedrzycka@gmail.com

K/0431

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**

Co znajduje się na brudnej maseczce?

Na brudnej maseczce mogą znajdować się wirusy, w tym koronawirus i wirusy grypy, które osadzają się na niej w trakcie normalnego użytkowania. Co prawda nie namnażają się na niej, lecz mimo to nosząc taką maseczkę przez dłuższy czas narażamy się na zakażenie - niedawne badania udowodniły, że koronawirus może przetrwać na przedmiotach codziennego użytku nawet do 28 dni. Ryzyko jest zwłaszcza, jeśli pomylimy się i założymy maseczkę odwrotną stroną, czyli tą, która wcześniej była na zewnątrz.

Na brudnej maseczce obecne są również bakterie i pleśń, co udowodniły testy przeprowadzone przez niemiecki magazyn konsumencki K-Tipp. W wilgotnym, ciepłym środowisku, jakie tworzy się pod wpływem oddechu, mają znakomite środowisko do tego, by szybko się namnażać. Dlatego jeśli maska staje się wilgotna, należy ją zmienić - jednorazową wyrzucić, a wielorazową wyprać.

Na maseczce osadzają się również obecne w powietrzu cząsteczki spalin i smogu, tworzonego przez drobiny kurzu, sadzy, popiołów, startego ogumienia samochodów. Na maseczce osadzają się substancje takie, jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne, tlen-

HELIO MED Kompleksowa opieka nad kobietą na każdym etapie jej życia
www.heliomed.pl

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

GINEKOLOGIA
Dr Małgorzata Ghanim
USG PRENATALNE, USG 3D/4D
Dr n. med. Ewa Zwolińska
USG piersi, tarczycy, jamy brzusznej i inne
Dr Jolanta Sitarz

DIABETOLOG
Dr Anna Jaśkiewicz

Radom, ul. Zegara Słonecznego 6 m. 5
Zapisy i informacje pod numerem:
508 007 881

Rejestracja czynna:
Poniedziałek - piątek: 10-19, wybrane soboty: 10-14

ki azotu, tlenki siarki, tlenek węgla czy metale ciężkie.

Brudna maseczka może podrażnić skórę i zaostrić trądzik. Ściśle przylegające do skóry elementy maseczki wywołują mikrootarcia, które zwiększają ryzyko infekcji - zwłaszcza że obecne

naturalnie na skórze bakterie w wilgotnym środowisku pod maseczką mogą się łatwiej namnażać, doprowadzając do stanu zapalnego, a nawet do zakażenia gronkowcem.

Autor: Katarzyna Hubicz
Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

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

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

Radom, ul. Prażmowskiego 33A, p.208
wtorek, czwartek 16-18
tel. **608490043**

SPZOZ
**Poradnia
Medycyny
Rodzinnej**

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

PRZYJMUJĄ LEKARZE:

Waldemar Przybyłowicz
internista, specj. med. rodzinnej

Izabela Pacek-Wiśnicka
pediatra, specj. med. rodzinnej

Karol Dabiński
spec. chorób wewnętrznych

Ayoub Sayed
pediatra, lek. rodzinny

Elwira Jęczyńska
lek. rodzinny

USŁUGI PIEŁĘGNIARSKIE
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**

Jak nauczyć dziecko wydmuchiwać nos? 4 skuteczne sposoby na naukę wydmuchiwania noska

Choć z pozoru wydmuchiwanie nosa wydaje się banalną i wręcz naturalną czynnością, każda mama doskonale wie, że nie jest to takie proste zadanie. Dopóki dziecko jest małe, można używać aspiratora. Co jednak zrobić, gdy podrośnie? Zobacz, jak nauczyć dziecko wydmuchiwać nos.

Jak nauczyć dziecko wydmuchiwać nos? To pytanie zadaje sobie wielu rodziców. Wbrew pozorom, nauka tej prostej czynności wcale nie jest taka prosta, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z małym dzieckiem.

Teoretycznie przed ukończeniem 2. roku życia dziecko powinno potrafić samodzielnie wydmuchiwać nos.

W rzeczywistości, jak wiadomo, bywa różnie. Na szczęście, dzięki kilku prostym sposobom można łatwo i przyjemnie nauczyć dziecko samodzielnie wydmuchiwać nos! Jaki to sposoby? Podpowiada lek. med. Marta Kolek-Mizia – specjalistka chorób dzieci.



4 skuteczne sposoby, aby nauczyć dziecko wydmuchiwać nos

1. Zaczynij, zanim nadejdzie infekcja. Naukę wydmuchiwania nosa rozpocznij, gdy dziecko nie jest chore. Poproś, aby udawało, że zdmuchuje świeczki na urodzinowym torcie. Możesz też pobawić się w zdmuchiwanie dmuchawców czy też małych kawałków papieru ze sto-

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

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

P10672



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty 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

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

R/0397

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

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

tu. Kiedy dziecko nauczy się i zrozumie o co chodzi w dmuchaniu, zaproponuj te same zabawy, ale z wypuszczaniem powietrza przez nos.

2. Daj mu przykład. Dzieci uwielbiają naśladować swoich rodziców. Pokaż dziecku, jak prawidłowo dmucha się nos. Wytłumacz przy tym, jak bardzo jest to ważne, kiedy ma się katar. Kto wie – być może to w zupełności wystarczy.

3. Kup kolorowe chusteczki Pamiętaj, że chusteczki z ulubionymi postaciami z kreskówek, czy też małe nagrody za prawidłowo wydychany nos mogą bardzo skutecznie zachęcić dziecko do oczyszczenia nosa.

4. Użyj roztworu z soli fizjologicznej Rozrzedzi wydzielinę i ułatwi wydychanie nosa. Po aplikacji solą fizjologiczną posadź dziecko na swoich kolanach, weź jednorazową chusteczkę higieniczną, zatkać jedną dziurkę nosa i poproś, by dmuchnęło. Tą samą czynność powtórz przy drugiej dziurce. Bardzo ważne jest, by dziecko nie dmuchało nosa z dwóch dziurek jednocześnie. Może to bowiem doprowadzić do przemieszczenia się wydzieliny przez trąbkę słuchową do ucha środkowego i zakażenia ucha.

Źródło: <https://www.mjakmama24.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



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



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

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

Centrum Medyczne
ChŁODNAMED
Radom
ul. Chłodna 26

zapisy telefonicznie

**502 166 165
48 331 06 46**

U/0406

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

UROLOGIA
www.zdrowko.com

Pracowania Doboru Aparatów Słuchowych NS ZOZ "Olsztyńska"

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 9-16

- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

GABINET LARYNGOLOGICZNY

MAŁGORZATA MIKULSKA
lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

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

ORTO-LIVE

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

Co warto mieć pod ręką w czasie epidemii koronawirusa? Odśwież domową apteczkę.

Domowa apteczka to nasz niezbędnik w czasie choroby. Dlatego też warto zadbać, żeby była odpowiednio wyposażona i rzeczywiście służyła pomocą, a nie straszyła przeterminowanymi lekami. Szczególnie teraz, w czasie pandemii koronawirusa, warto odświeżyć i uzupełnić apteczkę. Oto lista rzeczy, które powinny się w niej znaleźć.

Termometr

Na początku pandemii termometry znikły z aptecznych i sklepowych półek

w mgnieniu oka. Wszystko dlatego, że gorączka jest wymieniana jako jeden z pierwszych i głównych objawów zakażenia koronawirusem. Sam zakup termometru teraz nie jest już wyzwaniem, ale trudności wciąż może sprawić odpowiednie zmierzenie temperatury.

Coraz chętniej wybieramy termometry bezdotykowe, które powszechnie stosowane są w szpitalach i przychodniach. W domu lepiej stosować zwykły termometr, np. elektroniczny. W przypadku termometrów bezdotykowych trzeba bowiem dobrze wiedzieć, w którym miejscu na ciele powinno się mierzyć temperaturę oraz z jakiej odległości od skóry.

W przypadku zwykłych termometrów najlepiej byłoby, gdyby każdy domownik miał swój. Jeśli to niemożliwe, termometr należy odkazić po użyciu. Oddzielny termometr na pewno musisz mieć, jeśli masz pod opieką niemowlaka, ponieważ najlepszym sposobem pomiaru temperatury u tak małego dziecka jest pomiar przez odbyty. Dla starszych dzieci, które nie potrafią wysiedzieć kilku minut, aby dać sobie zmierzyć temperaturę np. pod językiem, można kupić termometr przykładany na czoło. Cena jest jednak o wiele wyższa.

I co ważne – przed zmierzeniem tempe-



ratury nie przyjmuj leków przeciwbólowych ani przeciwzapalnych, które zafałszują wynik.

Paracetamol

Pomaga zmniejszyć bóle mięśni związane z Covid-19 i innymi infekcjami, a także gorączkę (ponownie, najpierw sprawdź temperaturę przed podaniem leku przeciwbólowego i przeciwgorączkowego).

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

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

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

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

Ibuprofen

Ten środek przeciwzapalny także dobrze się sprawdza w łagodzeniu bólu i gorączki. Jeśli masz problemy żołądkowo-jelitowe uważaj z dawkowaniem.

Leki przeciwbiegunkowe

Biegunka jest jednym ze sporadycznych występujących objawów Covid-19. Wybierz leki odpowiednie do wieku pacjenta – ważne szczególnie w przypadku dzieci! I zadbaj o właściwe nawadnianie i lekką dietę do czasu poprawy samopoczucia i ustąpienia objawów.

Maska ochronna

Obowiązek noszenia maseczek na otwartym terenie został przywrócony, wciąż musimy zakładać maski ochronne w sklepach i lokalach. Co ważniejsze – maskę powinieneś zakładać zawsze, kiedy kaszlesz. Zasłaniając usta ograniczasz rozpylanie cząstek wirusa wokół siebie i chronisz innych przed zarażeniem.

Środki do dezynfekcji

Skuteczne są tylko te, które zawierają alkohol w stężeniu minimum 60 proc. Mniej procentowe żele i chusteczki nie będą skuteczne.

Rękawiczki lateksowe

Luźnowanie ograniczeń może sprawić, że czujemy się bezpiecznie. Tymczasem wchodząc do sklepu, który każdego dnia odwiedza setki osób, lepiej założyć jednorazowe rękawiczki. Ważne, aby umiejętnie je zdjąć po użyciu – nie dotykając wierzchniej warstwy – i wyrzucić do kosza. Jeśli masz na sobie rękawiczki, staraj się nie dotykać twarzy. Przez takie zachowania mimowolnie osłabiasz ich ochronną funkcję.

Pulsoksymetr

Pulsoksymetr to urządzenie elektroniczne służące do nieinwazyjnego pomiaru saturacji, czyli poziomu tlenu we krwi. Pulsoksymetr to nieco droższy wydatek, ale jeśli borykasz się z jakimiś problemami zdrowotnymi – szczególnie dotyczy to duszności i napadów kaszlu, np. kaszlu palacza – warto w niego zainwestować.

Zapasowe leki na receptę

Obecnie tradycyjne wizyty lekarskie zostały ograniczone do minimum, ale

CENTRUM MEDYCyny KOBIEt

Radom ul. Waryńskiego 9A ☎ 604 792 766

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

Zapisy
na wizyty lekarskie
telefonicznie

G/0102

ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

Witold Świechowski
specjalista ginekolog - położnik
zastępca kierownika oddziału

tel. 601 812 317
mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

Radom, ul. 25-Czerwca 4
pon. 18.30 - 19.30 czw. 18.00-19.00
Kozienice, ul. Radomska 11
śr. od 15.30
Warszawa, ul. Ciszewskiego 15
(CMP Ursynów)
pt. od 16.30, so. 9.30-12.00

G/0422

G/0526

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

wydawanie recept – przynajmniej w teorii – stało się łatwiejsze dzięki e-receptom. Jeśli na stałe przyjmujesz jakieś leki wydawane tylko na receptę, poproś swojego lekarza o wypisanie dodatkowego opakowania, aby nie doszło do awaryjnej sytuacji.

Leki przeciwhistaminowe

Wiele osób cierpi na alergie, ale nie poddają się diagnozie. W lekkich przypadkach możesz sięgnąć po leki bez recepty. Jeśli jednak kaszel i złe samopoczucie nie mijają, skontaktuj się z lekarzem. Alergię łatwo pomylić z innymi chorobami – nawet z COVID-19.

Środki na katar

Spray albo krople zmniejszające ukrwienie i udrożniające nos to także podstawa każdej domowej apteczki. Do tego możesz dorzucić sól morską w sprayu, która pomoże nawilżyć i oczyścić nos np. w suchych pomieszczeniach albo podczas alergii.

Środki opatrunkowe

Samoprzylepne plastry i opaska uci-

skowa, a także gaza i bandaże – w zupełności wystarczą na drobne wypadki, jakie mogą zająć w domu.

I ostatnia ważna zasada – pozbądź się przeterminowanych leków! Oddaj je do pobliskiej apteki, która prześle je do utylizacji.

Źródło: www.national-geographic.pl/traveler/artikul



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

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

Pielęgnacja
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających
paznokci

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

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

AB/0376

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



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

Poradnia Psychologiczna

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

Konfitury, dżemy, marynaty i inne przetwory domowe

Galaretki, dżemy, konfitury, marynaty... Można to wszystko kupić, ale po co? Przetwory zrobione własnoręcznie są smaczniejsze i zachowują więcej witamin, bo przygotowujemy je ze świeżych owoców i warzyw, ponadto sami decydujemy o smaku i ilości przypraw dodawanych do kiszonek, marynat, konfitur czy dżemów.

Cukier, sól, ocet, wysoka lub niska temperatura - to sposoby utrwalania przetworów. Dowiedz się, jakie owoce i warzywa najlepiej nadają się na kiszonki, co zrobić, by marynaty dłużej zachowały świeżość, gdzie najlepiej suszyć owoce i warzywa i czym zagęszczać dżemy i konfitury.

Marynaty

Marynowane gruszki, śliwki czy

korniszony mają znikomą wartość odżywczą. Kwas octowy wpływa drażniaco na przewód pokarmowy i powoduje niszczenie czerwonych ciałek krwi. Dlatego marynaty mogą być tylko dodatkiem do potraw. Nie podaje się ich dzieciom, rekonwalescentom, osobom, które mają problemy z przewodem pokarmowym.



- Do marynat najlepszy jest dobrej jakości ocet winny (powinien być klarowny).

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 szydlowieckiego.

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa
w domu chorego
Kontakt telefoniczny całodobowo
nr tel: **517 45 62 21,**
501 741 118, 602 772 744

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



Radomskie
Centrum
Medyczne

Y/0395

ul. Waryńskiego 9A
26-610 Radom
www.cmradom.pl

LEKARZE SPECJALIŚCI:

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

DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

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

Informujemy, że Radomskie Centrum Medyczne
ściśle współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii
im. Bohaterów Radomskiego Czerwca 76.

Pacjenci z Radomskiego Centrum Medycznego
mogą korzystać z badań diagnostycznych wykonywanych
w RCO zarówno refundowanych jak i komercyjnych.

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

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

- Przed zamarynowaniem
warzywa zielone zwykle blanszuje się
w posolonej wodzie (łyżka soli na litr
wody), a owoce w zakwaszonej (3 łyżki
octu lub soku z cytryny na litr wody).

- Marynaty nabierają właściwego
smaku dopiero po 2-3 tygodniach
przechowywania.

- Przetwory mniej kwaśne
zachowują dłużej świeżość, jeśli podda
się je pasteryzacji. Marynaty po otwarciu
dość szybko się psują, dlatego najlepiej je
utrzymywać w niedużych słoikach.

Mrożonki

Właściwie zrobione zachowują smak
i niemal całą wartość odżywczą produktów
świeżych (straty witaminy C wynoszą tylko
10-15 proc., a beta-karotenu 5-10 proc.
w owocach i 20-30 proc. w warzywach).
Są w nich sole mineralne, błonnik, kwasy
organiczne. Drobne owoce (śliwki, wiśnie,
morele bez pestek) najlepiej zamrażać
całe ze skórką. Warzywa (korzeniowe
obrane i pokrojone) warto przedtem
obgotować 3-5 minut w małej ilości wody.
Mrożonkami można w zimie zastępować
w przepisach świeże owoce i warzywa.
Nadają się na sałatki, zupy, kompoty,
jarzynę.

- Mrożonek przeznaczonych do
gotowania nie należy wcześniej rozmrażać

Dokończenie na str. 12.

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

OPIEKUN MEDYCZNY

Sławomir Łoboda

Profilaktyka
przeciwoleżynowa,
robiecie opatrunków,
pielęgnacja pacjentów

tel. 518 319 405

F/0344

RODZINA

Grupa wsparcia dla rodziców po stracie dziecka



*Wszyscy rodzice, którym zmarły dzieci,
niezależnie ile dni czy lat liczyły potrzebują
pomocy i modlitwy. Taką modlitwę im ofiarujemy.*

GRUPA DOCELOWA

Rodzice, którzy stracili dziecko:

- w wyniku poronienia,
- niepowodzeń okołoporodowych,
- rodzice, których dzieci zmarły zaraz po
urodzeniu.

MIEJSCE SPORTKAŃ

Kuria Diecezji Radomskiej, ul. Malczewskiego 1

KIEDY?

Informacja o pierwszym spotkaniu grupy
wsparcia zostanie podana do wiadomości rodziców,
którzy skontaktują się z Wydziałem Duszpasterstwa
Rodzin.

KONTAKT DO NAS I ZAPISY

Ze względów epidemicznych prosimy o wcze-
śniejszy kontakt z naszym Wydziałem:



Wydział
Duszpasterstwa Rodzin
Diecezji Radomskiej
ul. Malczewskiego 1,
26 - 600 Radom
tel. 48 340 62 35;

e-mail: dr@radom.opoka.org.pl

www.dr.radom.opoka.org.pl



ORZEŁ
DENTAL CARE

lek. stom. Piotr Orzeł

ortodoncja
niewidoczne aparaty Invisalign
aparaty stałe
Sienkiewicza 8
505-731-005

J/0280



ORZEŁ
DENTAL CARE

lek. stom. Aleksandra Orzeł

leczenie pod mikroskopem
chirurgia stomatologiczna
protetyka
Sienkiewicza 8
505-731-005

J/0279

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

Konfitury, dżemy, marynaty i inne przetwory domowe

Dokończenie ze str. 11.

– podczas wolnego rozmrażania straty witaminy C mogą sięgać 50 proc.

- Rozmrożonych produktów nie wolno ponownie zamrażać, dlatego najlepiej pakować w porcje wystarczające na jeden posiłek.

- Zamrożone owoce i warzywa gotuj krótko w małej ilości wody, by zmniejszyć straty cennych składników.

Kiszonki

Są dość dobrym źródłem witaminy C, soli mineralnych, błonnika. W czasie fermentacji powstaje kwas mlekowy, który reguluje florę bakteryjną w jelitach, pobudza trawienie i apetyt. Z czasem cenne

składniki przenikają do kwasu, dlatego jest on równie wartościowy jak same warzywa i owoce. Kiszonki zawierają dużo soli, która w nadmiarze szkodzi, więc trzeba je jeść z umiarem. Osoby na diecie bezsolnej powinny z nich zrezygnować. Do kiszenia najlepiej nadają się: kapusta, ogórki, buraki, kalafior, marchew, rzodkiew, cebula. Z owoców – jabłka, śliwki węgierki, gruszki, także cytryny i winogrona. Powinny być dojrzałe, ale nie przejrzałe. Wykrojenie zepsutej części nie chroni przetworu przed zepsuciem!

- Sprawdź, czy warzywa (owoce) są dokładnie przykryte sokiem – to zabezpiecza przed rozwinieniem pleśni.

- Kiszonki do szybkiego zjedzenia po 3–5 dniach przenieś w chłodne miejsce, aby przerwać fermentację.



Przetwory na zimę poddaj pasteryzacji – będą łagodniejsze w smaku, ale zachowają świeżość przez rok.

Susz

Suszone owoce i warzywa dostarczają minerałów, sporo skondensowanego błonnika i cukru, nie ma w nich natomiast witamin. W czasie suszenia witamina C rozkłada się pod wpływem światła albo ginie w wysokiej temperaturze, gdy do suszenia używa się piekarnika lub

NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**

lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok7 I piętro

tel.: 48 334 14 25, 604 481 599

Czynne codziennie
sobota po wcześniejszym uzgodnieniu

LECZENIE:

Zachowawcze

dzieci i dorosłych,

protetyczne,

chirurgia stomatologiczna,

profilaktyka,

rtg zębów.

LECZENIE BEZ BOROWANIA
metodą abrazji wodno-powietrznej

J/0498

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. 48 366 76 17

czynna codziennie **16.00 - 22.00**, soboty **9.00 - 13.00**

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie **13.00 - 20.00**, soboty **10.00 - 13.00**

Leczenie zachowawcze,
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

- 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

specjalnej suszarki. Wartości odżywczej nie tracą nasiona roślin strączkowych bogate w białko, które nie ginie podczas suszenia. Suszone owoce poprawiają pracę przewodu pokarmowego, ale są kaloryczne. Można je jadać od czasu do czasu w niewielkich ilościach.

• Owoce i warzywa najlepiej suszyć w zacienionym, przewiewnym miejscu. Suszenie w piekarniku ma jednak też pewną zaletę: jest rodzajem sterylizacji, podczas której giną drobnoustroje. Dzięki temu susz potem lepiej się przechowuje.

• Susz najlepiej trzymać w blaszanych lub plastikowych pudełkach albo szczelnie zamkniętych słoikach.

Owoce, przeciery, soki pasteryzowane

Zachowują dużo witaminy C, mimo że poddaje się je działaniu wysokiej temperatury. Ogrzewa się je dość krótko, a przetwarzane owoce i warzywa gotują się we własnym soku i pod przykryciem. Tak zrobione przetwory są bardzo zdrowe, pod warunkiem że nie doda się do nich cukru. Przygotowane słoiki wypełnij surowymi owocami (warzywami), zalej zalewą, szczelnie zamknięte ustaw w naczyniu z wodą i gotuj ok. 20 minut. Tak samo pasteryzuje się przeciery, soki owocowe i warzywno zrobione w sokowirówce.

- Przetworów ze świeżych

owoców i warzyw lepiej nie gotować przed jedzeniem, aby nie zwiększać strat witaminy C i beta-karotenu.

• Soków i przecierów ze świeżych owoców (warzyw) można nie pasteryzować, ale trzeba dodać dużo cukru. Zachowują więcej witaminy C, jednak są bardzo kaloryczne i nie nadają się do długiego przechowywania.

Konfitury, dżemy, galaretki

Wymagają długiego smażenia lub gotowania, dlatego na ogół zupełnie tracą witaminę C. Zachowują jednak sole mineralne i błonnik. Ze względu na dużą zawartość cukru (powidła 1–2 kg, galaretki 60–70 dag, dżemy 40–60 dag cukru na 1 kg owoców) są kaloryczne.

• Można kupić preparaty żelujące, które zagęszczają przetwory z owoców, skracając czas smażenia, więc przetwory zachowują więcej witaminy C niż przyrządzone tradycyjnie. Jednak zawierają one konserwanty, dlatego lepiej z nich zrezygnować.

• Przetwory niskocukrowe (10–25 dag cukru na 1 kg oczyszczonych owoców) trzeba pasteryzować.

• Najsmaczniejsze są dżemy przyrządzone z kilku gatunków owoców. Dobrze też łączyć owoce słodkie z kwaśnymi, np. porzeczki z morelami.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

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

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 zębów
- Korony, mosty - porcelanowe

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

J/0543



STOMATOLOGIA 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



RADOM
UL. LIMANOWSKIEGO 73/75 LOK 1

GABINET DENTYSTYCZNY TEL. 530 704 300
www.aurumdent.pl

LEK.STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0515

SZWEDENTAL

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

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

infolinia 794 101 801



J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pekala**
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

endomed®

ul. Kilińskiego 6

tel. 48 340 02 35, 48 340 02 36

kom. 606 169 634, 606 169 637

www.endomed.radom.pl



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA NFZ

INTERNIŚCI

lek. med. **Anna Frydryk** • spec. chorób wewnętrznych, diabetolog

dr n. med. **Karolina Furman-Kuklińska** • spec. chorób wewnętrznych, nefrolog

lek. med. **Ewa Modrzewska-Lesisz** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog

lek. med. **Anna Malinowska** • spec. chorób wewnętrznych, hipertensjolog

lek. med. **Ewa Molenda** • spec. chorób wewnętrznych

dr n. med. **Violetta Wilk** • spec. chorób wewnętrznych, endokrynolog

lek.med. **Marta Koper-Grygiel** • spec.medycyny rodzinnej

PEDIATRZY

lek. med. **Paulina Kozińska** • pediatra

lek. med. **Monika Ociesa** • spec. pediatra

lek. med. **Grzegorz Smelcerz** • spec. pediatra

lek. med. **Stanisława Szcześniak-Mazur** • spec. pediatra

lek. med. **Grzegorz Walczyński** • spec. pediatra

lek. med. **Iwona Kędzior-Biedrzycka** • spec. pediatra, kardiolog



NFZ
NFZ
NFZ

PUNKT SZCZEPIEŃ

GABINET ZABIEGOWY - EKG

PUNKT POBRAŃ LABORATORYJNYCH

PORADNIE SPECJALISTYCZNE

NFZ Gastroenterologiczna – lek. med. **Janusz Romanowski**, lek. med. **Marek Stankiewicz**,

lek. med. **Jacek Kuta**, lek. med. **Ewa Tylec-Osóbka**, lek. med. **Bartłomiej Kalbarczyk**

lek. **Jacek Sobaszek**,

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

NFZ Proktologiczna – lek. med. **Sebastian Grudziński**

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

Chirurgii ogólnej/onkologicznej – lek.med.**Jacek Jodłowski**

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

lek.med. **Artur Żuchowski**

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

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

Endokrynologiczna – lek.med. **Krzysztof Bocheński**, lek.med. **Ewa Modrzewska-Lesisz**,

dr n.med. **Violetta Wilk**

Hematologiczna – lek.med. **Iwona Sokołowska-Gieźgała**

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

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

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

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

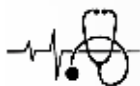
Pulmonologiczna – lek.med. **Mariusz Korzeniowski**

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

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

Dietetyczna – mgr **Małgorzata Janusz**





DIAGNOSTYKA OBRAZOWA

TOMOGRAFIA KOMPUTEROWA NFZ BEZPŁATNIE

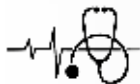
Rentgen cyfrowy

USG

USG – przezciemiączkowe

USG Doppler – szyi, kończyn dolnych

W NOWEJ CZĘŚCI ENDOMEDU – ul. Kilińskiego 6 IIp.



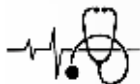
PRACOWNIA ENDOSKOPOWA (przeniesiona z ul.Ks.Sedlaka)

NFZ gastroscopia, kolonoskopia, polipektomia z oceną histopatologiczną

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

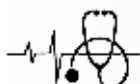
możliwość badań w znieczuleniu ogólnym pod opieką anestezjologa

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



CHIRURGIA NACZYNIOWA

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



PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA

Prof. dr hab. med. Radosław Rola

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

Krzysztof Kura

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

Wojciech Czyżewski

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

PARTNERZY MEDYCZNI



GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

- Mętów w ciele szklistym
- Błyski, ograniczenia widzenia, bóle w oku i oczodołach
- Wylewy krwi do gałki ocznej
- Odwarstwienie siatkówki
- Guzów nowotworowych w oczach i oczodołach
- Stanów pourazowych i pozapalnych oka
- Nadczynności tarczycy – ocena grubości mięśni ocznych
- Nie zdiagnozowane zaburzenia widzenia



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

Serce - budowa. Jak działa serce?

Serce jest najbardziej niezawodną i wydajną pompą, jaką znamy. Wykonuje wręcz morderczą pracę. Przez godzinę przetacza ponad 350 litrów krwi. W ciągu naszego długiego życia serce uderza więcej niż 3,5 miliarda razy. I to bez przerwy i napraw. Co trzeba wiedzieć o budowie i pracy serca?

Serce to najważniejszy element układu krążenia. Jaka jest budowa serca? Jak działa serce? Będąc dzieckiem każdy z nas rysował laurkę, a na niej czerwone serce przypominające liść lipy. Jak się okazuje, dziecięca wyobraźnia nie zawodzi. Mięsień sercowy rzeczywiście swym kształtem przypomina nieco liść, a konkretniej spłaszczony stożek podstawą zwrócony ku górze.

Wbrew potocznej opinii serce leży nie po lewej stronie lecz niemal pośrodku klatki piersiowej, między dwoma płucami i jest tylko lekko przesunięte w lewo. Swą wielkością odpowiada mniej więcej pięści właściciela. U dorosłego mężczyzny waży ok. 320 g, u kobiety - ok. 270 g.

Serce człowieka jest tak mocne, że mogłoby wypompować krew na przynaj-

mniej 9 metrów w górę.

Serce - największy pracoholik na świecie

W układzie krwionośnym dorosłego człowieka bezustannie krąży ok. 5 litrów krwi. Serce nigdy więc nie odpoczywa. Pracuje w dzień i w noc. Po co? Ano po to, żeby po pierwsze każdej komórce naszego organizmu zapewnić dostawę świeżej krwi, czyli jak mówią fachowcy utlenowanej i bogatej m.in. w witaminy, mikroelementy, hormony, substancje energetyczne, które umożliwiają pracę wszystkich narządów.

A po drugie, żeby zagwarantować odbiór krwi już nieco zużytej, czyli takiej, która zawiera dwutlenek węgla oraz inne szkodliwe produkty przemiany materii. Bez ustawicznego krążenia po prostu nie moglibyśmy żyć. Krew z serca jest przenoszona do tętnic i włosniczek, natomiast wraca do niego przez układ żyłek i żył. Jest to więc układ zamknięty.

Jak zbudowane jest serce?

Serce składa się z 4 jam: leżących w górnej części dwóch przedsionków (lewego i prawego) i położonych pod nimi dwóch komór (lewej i prawej). Gdy nie ma żadnej wady w jego budowie, prawa i lewa

strona naszej pompy nie mają ze sobą połączenia. Rozdziela je tzw. przegroda.

Mięsień sercowy otoczony jest podwójną błoną - otula go najpierw nasierdzie, a potem osierdzie. Między tymi warstwami znajduje się nieco płynu pełniącego rolę smaru. To właśnie osierdzie utrzymuje serce we właściwym położeniu, bo jest przyćwiczone za pomocą specjalnych więzadeł do kręgosłupa, przepony i innych części klatki piersiowej.

Najczęstsze choroby serca

• Zawał serca

W naczyniach krwionośnych powstaje wiele zmian, prowadzących do poważnych schorzeń. Tworzą się w nich np. zakrzepy, które wędrują wraz z krwią i jeśli zatorują ciasne naczynie, odcinają jej dopływ m.in. do serca, mózgu, płuc. Wtedy dochodzi do zawału tych narządów, czyli obumierania ich komórek na skutek niedotlenienia i niedożywienia.

• Choroba niedokrwienna serca

Zwana jest również niewydolnością wieńcową. Na skutek zwężenia naczyń wieńcowych (to efekt miażdżycy, czyli odkładania się złogów cholesterolowo-wapiennych w ścianach tętnic) serce jest słabiej zaopatrywane w tlen i składniki odżywcze.

• Arytmia serca

Mówi się o niej, gdy pojawiają się dodatkowe skurcze mięśnia sercowego. Wówczas jego praca staje się bardzo nieregularna - bicie (rytm) może nagle się przyspieszać lub niepokojąco zwalniać. Właściwie nie jest to choroba serca, ale objaw różnych schorzeń tego narządu.

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 zezów i niedowidzenia
- leczenie wad wzroku
- badania do praw jazdy i szkoły
- aplikacja soczewek kontaktowych
- bezkontaktowy pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

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

zapisy na telefon:
606 689 450

O/0303

OPTYK OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY

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

Dorota Miszczak
specjalista
rehabilitacji

okodorta.wmgw.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00 - 13.00

O/0467

**Obsługa
Organizacyjno - Rozliczeniowa
Podmiotów Leczniczych
Jolanta Sokołowska**

- **sporządzanie ofert i rozliczeń z NFZ** (zakresy: Stomatologia, ZPO, AOS, PSY, POZ, Rehabilitacja, Opieka Długoterminowa oraz Opieka Paliatywna i Hospicyjna)
- **doradztwo w sporządzaniu Raportów statystycznych**
- **obsługa SZOI i Portali Świadczeniodawcy**
- **dokonywanie wpisów do Rejestru Podmiotów Wykonujących Działalność Leczniczą**
- **doradztwo w zakresie EDM** (e-recepta, e-skierowanie)
- **porady informatyczne**

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY

**26-600 Radom ul Miła 17
tel 604 470 395**

mail: medycznorozliczenia@gmail.com

Zdarza się czasem także u osób zupełnie zdrowych.

Jak pracuje serce?

Praca serca polega na stałym, naprzemiennym kurczeniu się i rozkurczaniu przedsionków i komór. Gdy jesteśmy zrelaksowani - następuje to około 70 razy na minutę. Kiedy jesteśmy podekscytowani, zdenerwowani czy też wykonujemy spory wysiłek fizyczny, także gdy się kochamy - nasz najważniejszy mięsień przyspiesza i może „uderzać” więcej niż 130 razy na minutę.

Nasze serce pracuje w cyklu dwufazowym. Pierwsza faza tłoczenia krwi nazywana jest rozkurczową. **Najpierw krew wpływa do przedsionków: do prawego „brudna” z organizmu, a do lewego - „czysta” z płuc.** Gdy krew zgromadzi się w obu, bodziec elektryczny (wytwarzany przez wyspecjalizowane komórki mięśniowe serca, czyli tzw. węzeł zatokowo-predsionkowy) zmusza je do skurczu. Krew przepycha się przez otwarte zastawki: trójdzielną do prawej komory i dwudzielną do lewej.

Kiedy komory napelniają się krwią, zaczyna się druga faza cyklu zwana skurczową. Znowu daje o sobie znać bodziec elektryczny. Komory kurczą się, a zastawki trójdzielną i dwudzielną zamykają szczelnie, by krew nie mogła cofnąć się do przedsionków. W tym samym czasie otwierają się: zastawka płucna w komorze prawej i zastawka aorty w lewej. Z komory prawej krew płynie do płuc, by tam „się dotlenić”. Natomiast z komory lewej bogata w tlen krew płynie do tętnic unaczyniających serce i inne narządy. Skurcz i rozkurcz mięśnia sercowego trwa ok. sekundy. (...)

Autor: lek. med. Grzegorz Prasalek,
Źródło: poradnikzdrowie.pl/

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci
Rafał Zych
Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez VIGO

Radom ul. 11-go Listopada 2/4
tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl

Mój Lekarz Radom.pl
PORADNIA SPECJALISTYCZNA

**ul. Skrajna 113
Radom
oś. Halinów**
WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM
694 880 044

NASZ ZESPÓŁ

www.mojlekarzradom.pl

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

KONSULTACJE TELEFONICZNE

zadzwoń: 694 880 044

BADANIA:

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

PORADNIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

**GABINET LEKARSKI
NEUROLOGICZNY**

Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz**
specjalista neurolog

Radom, ul. Żeromskiego 65
pokój 107

zapisy pon. - pt. 16 - 20
tel. 697060807

przyjmuje:
poniedziałki i środy
od godziny 17

N/0387

**SPECJALISTYCZNY
GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek.med. **Ewa Dudzińska**
specjalista neurolog

PRZYJMUJE:

poniedziałki 12⁰⁰ - 15⁰⁰

Centrum Medyczne
MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

tel. 606731821

N/0316

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

poniedziałek 16-17

Marina Chojnacka
neurolog

604 994 824

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Sok z buraka - właściwości odżywcze. Jak pić sok z buraka?

Sok z buraka czerwonego, surowego lub kiszzonego, ma liczne właściwości i wartości odżywcze, dlatego warto go pić. Sok z buraka to sprawdzony sposób na kaszel i odchudzanie. Pomoże także przy anemii oraz złagodzi objawy kaca. Jak jeszcze działa zdrowotnie na sok z buraka? Jak pić sok z buraka? Jakie są przeciwwskazania do jego stosowania?

Sok z buraka to sok, którego właściwości i wartości odżywcze odkryto dopiero w XIX w. Wtedy powszechne stały się dania z buraków, w tym między innymi sok z buraka, który początkowo dodawano do wina, by nadać mu barwę.

Sok z buraka uzyskuje się przez wyciśnięcie go z surowego lub kiszzonego czerwonego buraka. Na skalę przemysłową soki z buraka produkuje się z zagęszczonego soku z buraka lub przecierów z buraka.

Sok z buraka - jak pić?

Sok z buraka charakteryzuje się ziemistym smakiem. Można go zneutralizować, dodając sok z selera, jabłka, marchewki i pomarańczy oraz imbir. Sok z buraka można wzbogacić, dodając przyprawę, ta-

kie jak sól, pieprz, koperek i natkę pietruszki.

Sok z buraka - właściwości zdrowotne

- obniża ciśnienie krwi, wpływa zarówno na skurczowe jak i rozkurczowe ciśnienie krwi. Te właściwości soku z buraka wynikają z obecności naturalnych azotanów, które w organizmie są konwertowane do tlenu azotu
- dzięki obecności azotanów może mieć także korzystny wpływ na opóźnienie lub zapobieganie demencji. Przypuszcza się, że azotany zwiększają przepływ krwi w płatach czołowych mózgu
- dzięki obecności betalain ma właściwo-



ści przeciwutleniające, zmiata wolne rodniki

- dzięki niewielkiej ilości kalorii i wy-

SPECJALISTA CHOROBY UKŁADU NERWOWEGO I TERAPII MANUALNEJ KRĘGOSŁUPA

dr Andrzej Nowakowski

- zespoły bólowe kręgosłupa i narządu ruchu pochodzenia neurologicznego reumatologicznego i pourazowego
- bóle i zawroty głowy
- choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa i stawów
- dyskopatia, przepuklina, osteoporoza
- łokieć tenisisty, ostroga piętowa

TERAPIA MANUALNA KRĘGOSŁUPA (ZABIEGI RĘCZNE)

ĆWICZENIA LECZNICZE I PROFILAKTYCZNE
W ZESPOLACH BÓLOWYCH NARZĄDU RUCHU

FALA UDERZENIOWA

MEDICON
Radom, ul. Gagarina 1, gabinet A

tel. 606 611 150

S/0286

N/0215

N/0290

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

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. NEUROLOG

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. 608460030

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

**Laserowe usuwanie tkanki tłuszczowej
i modelowanie sylwetki Laser SlimLipo 3D**

sokiej zawartości składników odżywczych sok z buraka świetnie sprawdzi się w diecie osób odchudzających się. Pozytywny wpływ soku z buraka na zdrowie wynika z wysokiej zawartości żelaza, potasu, miedzi i kwasu foliowego. Ponadto sok z buraka jest źródłem przeciwutleniaczy - betalain.

- obniża poziom cholesterolu we krwi, zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy oraz chorób serca
- ma właściwości przeciwzapalne, pomaga zwalczać stany zapalne w organizmie
- dzięki zawartości witaminy C przyspiesza gojenie się ran oraz bierze udział w tworzeniu kolagenu warunkującego jędrność skóry
- dzięki zawartości żelaza zapobiega niedokrwistości
- chroni wątrobę przed działaniem toksyn.

Sok z buraka - przeciwwskazania

Osoby z problemami zdrowotnymi i biorące leki (między innymi osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze) powinny skonsultować się z lekarzem, jeśli chcą spożywać sok z buraka regularnie.

Sok z buraka jest bogaty w szczawiany, dlatego powinny go unikać osoby z kamicą nerkową lub mające skłonności do wytrącania kamieni nerkowych z kamicą w wywiadzie. Szczawiany są też niebezpieczne dla osób z dną moczanową.

Sok z buraka ostrożnie powinny spożywać osoby z niskim ciśnieniem krwi - regularne picie soku może prowadzić do niedociśnienia.

Po spożyciu soku z buraka może pojawić się burakuria- zmiana koloru moczu na czerwony. Efekt ten ustępuje po odstawieniu soku z buraka i nie jest niebezpieczny.

Sok z buraka - zastosowanie w kuchni

Sok z buraka najczęściej znajduje zastosowanie jako napój. Może być spożywany w formie drugiego śniadania i podwieczorku. Ponadto sok z buraka jest używany jako barwnik, w tym barwnik spożywczy i barwnik do włosów.

Sok z buraka - jak kupić ten dobrej jakości?

Sok z buraka dobrej jakości można kupić w sklepach ze zdrową żywnością oraz działach ze zdrową żywnością w supermarketach. Najlepiej wybierać soki jednodniowe, które najczęściej są produkowane ze świeżych buraków. Do produkcji soków pasteryzowanych używa się zagęszczanego soku z buraka lub przecieru.

Warto też zwrócić uwagę na źródło pochodzenia buraków wykorzystywanych do produkcji soku (najlepiej gdyby pochodziły z ekologicznych upraw) oraz na skład soku podany na etykiecie (przygotowany z buraków, bez dodatku cukru i konserwantów).

Domowy sok z buraka

Sok z buraka najłatwiej przygotować wykorzystując sokowirówkę lub wyciskarkę wielobrotową. Surowe buraki należy umyć, pokroić na kawałki i wycisnąć sok.

Innym sposobem jest dodanie do

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 piątku

730 057 062
601 292 087
607 655 008



AG/0036

pokrojonego, obranego buraka cukru i pozostawienie na 24 godziny. Po tym czasie buraki puszczą sok, który należy przeceścić. Sok z buraka można też przygotować przez zmiksowanie buraków z dodatkiem wody w kielichu miksera i odsączenie soku z powstałej masy.

Sok z buraka można doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny, natką pietruszki, koperkiem lub dodać marchewkę, jabłko, pomarańczę, imbir.

Autor Marzena Masna
Źródło: poradnikzdrowie.pl

Agnieszka Rogozińska
specjalista neurolog

Przyjmuje
w czwartki i piątki od 17.00

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

N/0647

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24



792 177 877

N/0459

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

SALON MEDYCZNY ARMED-ORT



Radom, ul. Bernardyńska 1

☎ 48 340 29 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

☎ 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18

soboty 9-13

**Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego**

**Wykonywanie wkładek
ortopedycznych**

**Bezpłatne badania podoskopowe
wykonywane przez**

**inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki**

Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**

czynny

od poniedziałku do piątku 8-18

www.armed-ort.pl

AA 0323

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

T/0074

Leczenie chorób żylnych kończyn dolnych

Podstawowym elementem leczenia chorób żylnych kończyn dolnych jest stosowanie wysokiej jakości podkolanówek, pończoch lub rajstop kompresyjnych, jednak często pacjenci początkowo mają trudności z pierwszą aplikacją wyrobu.

Które pończochy uciskowe są odpowiednie? W zależności od nasilenia choroby żylną wymagany jest inny ucisk. W sklepach specjalistycznych dostępne są pończochy uciskowe w czterech różnych klasach.

Czas, w których pończochy uciskowe były nazywane „gumowymi”, które były brzydkie i niewygodne, już dawno minęły.

Obecnie pończochy uciskowe medycen wyglądają jak eleganckie pończochy nylonowe dzięki przezroczystemu materiałowi i dużej różnorodności modnych kolorów.

Jak łatwe i przyjemne może być użytkowanie produktów uciskowych, zależy od umiejętności prawidłowego sposobu zakładania.

Dzięki akcesoriom Medi w kilka chwil można sobie poradzić bez zbędnego wysiłku. Każdorazowo należy pamiętać o rękawicach ochronnych oraz pomocnym stelażu Medi butler czy chuście Medi 2in1

Aby leczenie uciskowe było jak najłatwiejsze, firma medi oferuje narzędzie pomocnicze do zakładania odzieży uciskowej: medi Butler, codzienny mały pomocnik wstępnie rozciąga pończochy uciskowe, aby ułatwić ich założenie.

**Medi Butler
Export z dużym**

gim uchwytom



Idealna pomoc przy nakładaniu pończoch uciskowych dla wszystkich osób, które chcą wygodnie nakładać pończochy bez pomocy innych. Długi uchwyt zapewnia optymalną stabilność podczas nakładania pończoch i rajstop uciskowych. Dopasowany do wyrobów seryjnych w rozmiarach 1-4. Długość uchwytu: 32 cm. Szerokość otworu: 10 cm.

Zalety produktu

- Dla pacjentów mobilnych i nie-ruchomionych
- Do wszystkich długości i modeli pończoch
- Idealny również jako pomoc dla personelu pielęgniarstwa
- Stabilny, solidny i bardzo łatwy w użyciu
- Zapewniający maksymalne bezpieczeństwo podczas zakładania pończoch.

Zainteresowanych zapraszamy



ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

☎ **503 849 387**

Y/0328

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Y0649

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234

48 386 95 00

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

poradnia dla kobiet - tel.: 48 321 33 63

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

czynne w dni powszednie od 8-18

zapisy telefonicznie, osobiście lub

online poprzez www.osoz.pl lub

www.nzoz-srodmiescie.pl

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

Bożena Batory	lek. chorób dziecięcych, neurolog dziecięcy
Agnieszka Godek	spec. med. rodzinnej
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 psychiatry

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. - Pt. 8 - 18,

So. 9 - 13

www.stymat.pl

stymat.radom@vp.pl

AAV0076

Papież jezuita

Trzeciego października br. Papież Franciszek odprawił Mszę świętą w krypcie przy grobie świętego Franciszka. W liturgii z powodu reżimu sanitarnego uczestniczyła niewielka grupa osób duchownych, w odróżnieniu od tłumów, które witały papieża w obowiązkowych maseczkach na ulicach Asyżu. To była pierwsza podróż papieża od wybuchu pandemii.

Na koniec Mszy świętej, Papież złożył podpis pod encykliką „Fratelli tutti”. Jest to druga encyklika papieża inspirowana przesłaniem świętego Franciszka z Asyżu, po głośnej społeczno-ekologicznej „Laudato si” z 2015 roku.

Ten dokument nauczania przejdzie do historii nie tylko jako pierwszy od ponad 200 lat podpisany poza Watykanem, ale przede wszystkim jako kompas dla człowieka zagubionego - zwłaszcza z powodu pandemii Covid-19. Tytuł encykliki pochodzi z „Napomnień” świętego Franciszka z Asyżu.

W świecie dotkniętym tragedią pandemii potrzebna jest „zdrowa polityka”, która jednoczy – napisał papież w encyklice. Napiętnował w niej polityczne metody jętrzenia, polaryzacji i ośmieszania innych. Pandemia - stwierdza Papież - „ujawniła złudne poczucie bezpieczeństwa i niezdolność do wspólnego działania”. Ta globalna tragedia jednocześnie „obudziła na pewien czas świadomość, że jesteśmy światową wspólnotą, płynącą na tej samej łodzi, w której nieszczęście jednego szkodzi wszystkim”. I dalej pisze, że bardzo pragnie „abyśmy byli w stanie na nowo ożywić wśród wszystkich światowe pragnienie braterstwa”.

Tym co uniemożliwia rozwój braterstwa jest odradzanie się „zamkniętych, ostrych, gniewnych i agresywnych nacjonalizmów”. „Polityka staje się coraz bardziej krucha w obliczu ponadnarodowych potęg gospodarczych, które stosują zasadę - dziel i rządź”.

Co oznaczają dziś niektóre wyrażenia, takie jak demokracja, wolność, sprawiedliwość, jedność? – pyta Franciszek i ostrzega: „Zostały one zmanipulowane i wypaczone, by mogły być wykorzystywane jako narzędzia dominacji, jako puste tytuły, które mogą służyć do usprawiedliwiania jakichkolwiek działań”.

Tym co uniemożliwia braterstwo jest też - zauważa - „obojętność wygodnictwa”. W skutek tego „dystans między obsesyjnym dążeniem do własnego dobrobytu a wspólnym szczęściem ludzkości zdaje się powiększać” - stwierdza.

I dalej pisze iż „karmiliśmy się marzeniami o świętości i wielkości, a doszliśmy do konsumowania rozrywki, zamknięcia i samotności”. Dlatego Papież zauważa konieczność przemyślenia sensu i stylu życia, relacji i organizacji społeczeństw. „Zbyt długo pozostawaliśmy w stanie degradacji moralnej, drwiąc z etyki, dobroci, wierności, uczciwości. Nadeszła chwila, by uznać, że ta radosna powierzchowność na niewiele się nam zdała” - pisze. Ideologie zdaniem papieża porzuciły wszelki wstyd. „To, czego jeszcze kilka lat temu nie można było powiedzieć o kimkolwiek bez ryzyka utraty szacunku całego świata, dziś może być wyrażone w surowy sposób także przez pewne władze polityczne i pozostać bezkarne”.

Jak stwierdza dalej „rozwinęliśmy się pod wieloma aspektami, ale jesteśmy analfabetami w towarzyszeniu, opiece i wspieraniu osób najstarszych i najbardziej wrażliwych” i przypomina: „Jezus Chrystus nigdy nie zachęcał do podsycania przemocy i nietolerancji”.

Papież ponadto w encyklice stwarza pojęcie „miłości politycznej”, podkreślając, że jest to dążenie do ładu i pokoju społecznego, integracji i zjednoczenia. Na koniec Franciszek zachęca do „rehabilitacji polityki” jako „wzniosłego powołania”.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• 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

AA/0326

medistar
SKLEP MEDYCZNYBEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJIREALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZRadom,
ul. Okulickiego 58/70 lok 2
tel./faks 48 360 83 24
e-mail medistar@medistar.pl

www.medistar.pl

AA/0289

Uzależnienia
od alkoholu i współuzależnienia

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Reja 30 oraz Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu (Odwykowy) przy ul. Krychnowskiej 1 prowadzą terapię w formie tradycyjnej oraz teleporad w ramach zadania finansowanego przez Gminę Miasta Radomia pt.: „**Prowadzenie samodzielnej, kompleksowej terapii pogłębionej dla osób uzależnionych i współuzależnionych, realizowanej w trybie ambulatoryjnym i szpitalnym, która nie jest finansowana ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia**”.

Terapia pogłębiona prowadzona jest przez psychologów, terapeutów uzależnień przy wsparciu lekarza psychiatry w okresie od 1 lutego 2020 r. do 31 grudnia 2020 r.

Terapia ta skierowana jest do osób uzależnionych od alkoholu oraz członków ich rodzin - osób współuzależnionych.

Prowadzenie samodzielnej, kom-

pleksowej terapii pogłębionej pomoże utrwalić wiedzę o chorobie alkoholowej, wypracować postawę pełnego i świadomego wyboru trzeźwego życia, a osobom współuzależnionym pomoże w odnalezieniu się w nowej roli obok partnera, który rozpoczął trzeźwe życie.

Dzięki teleporadom ograniczamy ryzyko rozprzestrzeniania się koronawirusa, zapewniając większe bezpieczeństwo pacjentom i personelowi medycznemu.

Adresatami zadania są mieszkańcy Miasta Radomia.

Zapisów na ww. terapię można dokonać telefonicznie pod nr tel.: 48 363-19-93 bądź osobiście w Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia przy ul. Reja 30 oraz w Oddziale Terapii Uzależnienia od Alkoholu (Odwykowym) przy ul. Krychnowskiej 1 pod nr. tel.: 48 332-46-44.

Zadanie Finansowane przez Gminę Miasta Radomia.

radom
siła w precyzji

M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

prof. dr hab. n. med.

Witold TłustochowiczSpecjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOGSpecjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozyDiagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych
u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.

Leczenia włókienienia pozaotrzewnowego.

Diagnostyka i leczenie tocznia
rumieniowatego układowego

Leczenie zapaleń naczyń

Leczenie osteoporozy.

Zapisy pon – pt w godzinach 10 – 17.

tel. 602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

Y/0593

Zranienia w relacjach międzyludzkich

Droży czytelnicy informatora Zdrówko. Zapraszam do przeczytania kolejnego artykułu ks. Marka Dziewieckiego pt. „Zranienia w relacjach międzyludzkich”. Pierwsza część „Zranienia w relacjach międzyludzkich: uwagi wstępne” Zachęcam do lektury. zg



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

Wstęp

Zranienia w relacjach międzyludzkich to temat, który dotyczy każdego z ludzi tej ziemi. Każdy z nas w jakimś stopniu doświadczył i doświadcza zranień w kontaktach z innymi ludźmi, a także w kontakcie z samym sobą! Każdy z nas spotyka się też z cierpiącymi ofiarami krzywdzicieli, a także z samymi krzywdzicielami, spośród których wielu cierpi na skutek bolesnych wyrzutów sumienia, zaburzonych więzi i dramatycznego lęku o przyszłość. Na początku XXI wieku coraz wyraźniej dostrzegamy różne przejawy kryzysu rodziny i społeczeństwa. W relacjach międzyludzkich coraz częściej obserwujemy deficyt mądrej miłości i solidnego wychowania. W to miejsce pojawia się naiwnie czy przewrotnie rozumiana akceptacja

i tolerancja, a to w praktyce oznacza aprobatę dla toksycznych więzi oraz ochronę krzywdzicieli kosztem ich ofiar.

Niniejszy tekst składa się z trzech części. Część pierwsza obejmuje uwagi wstępne, dotyczące zranień w relacjach międzyludzkich. Część druga to prezentacja sposobów uwalniania się ze

zranień oraz ze zranionych więzi, które miały miejsce w przeszłości. Wreszcie część trzecia przedstawia zasady ochrony przed raniącymi więziami międzyludzkimi tu i teraz.

1. Zranienia w relacjach międzyludzkich: uwagi wstępne

1.1. Potrzeba realizmu: wszyscy jesteśmy zranieni

Wszyscy jesteśmy w jakimś stopniu zranieni.

Dokończenie na str. 24.



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • 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**

**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



**w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego**

<http://www.rtd.radom.pl/>

P/0363

Y/0363

Zapraszamy do Punktu Pobrań

ul. Lekarska 2A w Radomiu

Pon - Pt 7:30 - 13:00, Sob 8:00 - 12:30

Tel.: 798763016

DOŚWIADCZONY PERSONEL

3000 BADAŃ W OFERCIE

**ZAPRASZAMY DO TELEFONICZNEGO UMAWIANIA SIĘ
NA WIZYTĘ ORAZ ODBIORU WYNIKÓW ONLINE.**

**BEZPIECZEŃSTWO
NASZYCH PACJENTÓW
JEST DLA NAS
PRIORYTETEM.**

www.alablaboratoria.pl

OGÓLNOPOLSKA SIĘĆ LABORATORIÓW ANALIZ MEDYCZNYCH

Zranienia w relacjach międzyludzkich

Dokończenie ze str. 23.

Nie jest możliwe, by ktoś przeżył życie doczesne bez doświadczenia złych więzi i bez doznania krzywdy. Różnica może być jedynie w rodzaju oraz w intensywności doznanych zranień. Pamiętać należy o tym, że im mniej doświadcza ktoś zranień, tym większą zachowuje wrażliwość na drobne nawet krzywdy. Z kolei ten, kto jest krzywdzony w dramatyczny sposób, zwykle stopniowo „przyzwyczajają się” do bólu i cierpienia, by przetrwać choćby fizycznie. Jeśli uwzględnimy ten fakt, to możemy stwierdzić, że każdy człowiek przynajmniej czasami doświadcza bolesnych zranień w relacjach międzyludzkich. Istotna różnica między ludźmi polega nie na tym, że jedni są zranieni, a inni nie, ale raczej na tym, w jaki sposób reagują na zranienia oraz czy i jakie wyciągają z nich wnioski na tu i teraz.

1.2. Krzywdiciel i krzywdzony w jednej osobie

Druga ważna obserwacja wstępna to dostrzeżenie faktu, że każdy z nas przynajmniej czasami rani samego siebie!

To nie tylko wtedy, gdy wcześniej został zraniony przez innych ludzi. Syn marnotrawny z przypowieści Jezusa nie doświadczył zranionych więzi w domu rodzinnym. Nie mieli też na niego wpływu źli czy zdemoralizowani koledzy. Mimo to daleko odszedł od kochającego ojca i wyrządził samemu sobie dramatyczną krzywdę. Niektórzy ludzie krzywdzą siebie tysiące razy w tej samej sprawie i nie wyciągają wniosków. Czasami prowadzi to do śmiertelnych uzależnień czy do samobójstwa. Inni krzywdzą samych siebie pośrednio, na przykład przez to, że pozwalają się krzywdzić przez innych ludzi, mimo że sami są już dorośli i mają możliwość obrony. Mimo to wchodzą w kolejne toksyczne związki.

1.3. Rani brak miłości

Trzecia obserwacja wstępna: zranienia w relacjach międzyludzkich pojawiają się zawsze wtedy, gdy ludzie odnoszą się do samych siebie lub do innych ludzi inaczej niż z dojrzałą miłością. Nie trzeba się nad kimś znęcać, kogoś bić czy szantażować, by zaczął cierpieć. Wystarczy nie kochać lub mylić miłość z naiwnością. Dla przykładu, rozpieszczanie

dzieci i nastolatków może być bardziej dotkliwą krzywdą niż stosowanie wobec nich przemocy. Dzieje się tak dlatego, że przed rozpieszczaniem z reguły nikt się nie broni, gdyż na początku bycie rozpieszczanym jest miłe. Dramatyczne skutki rozpieszczania - w postaci arogancji, egoizmu i niezdolności do miłości - pojawiają się dopiero później.

1.4. Rani skupianie się na emocjach

Obserwacja czwarta dotyczy emocjonalnego aspektu zranień w relacjach międzyludzkich. Łatwo zauważyć obecnie w tym względzie już nie tylko modę na psychologizowanie, czyli na zawężanie zjawiska zranień do wymiaru psychicznego, ale wręcz modę na redukcję zjawiska zranień do wymiaru emocjonalnego. Stąd tendencja wielu psychologów, pedagogów, a nawet teologów do tego, by skupiać się na emocjonalnych skutkach zranień lub by wręcz wyłącznie te skutki brać pod uwagę. Takie podejście pogłębia jedynie doświadczenie zranień i zamyka ofiarę w emocjonalnym więzieniu przeszłości. Skupianie się na aspekcie emocjonalnym

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

zranień to typowy przejaw zajmowania się objawami, a nie przyczynami problemu. To rodzaj walki z wiatrakami. Taka postawa blokuje rzeczywiste uwolnienie się z przeszłości oraz uniemożliwia wypracowanie racjonalnych wniosków na tu i teraz. Skupianie się na emocjach nigdy nie jest dobrą metodą rozwiązania problemów w relacjach międzyludzkich. W sytuacjach bolesnych zranień i krzywd, należy i warto dać możliwość cierpiącemu człowiekowi, by wykrzyczał swój ból (Jezus też krzyżował na krzyżu), ale w drugiej fazie należy pomóc rozmówcy, by skupił się na sposobach uwolnienia się od zranionych więzi oraz na sposobach zamknięcia bolesnej przeszłości.

1.5. Święci: zranieni ale błogosławieni

Najbardziej boleśnie przeżywa zranienia ten, kto najbardziej kocha. Tacy ludzie są bowiem najbardziej wrażliwi nie tylko na zło, ale też na brak miłości. Właśnie dlatego najbardziej zranionymi ludźmi są zwykle święci. Przykładem najbardziej czytelnym jest w tym względzie sytuacja Maryi. Nikt z ludzi nie doznał aż takich zranień, jak Ona — Matka Bolesna. Niewyobrażalnie ranić musiał ją lęk o życie jej Jedyne Syna zaraz po

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 Szcześniak

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

F/0342



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

Jego narodzinach, a szczytem cierpienia było patrzenie pod krzyżem na Najbardziej Niewinnego i Najbardziej Skrzywdzonego w całej historii ludzkości. Święci to jednak nie tylko ludzie najbardziej wrażliwi, a przez to najbardziej narażeni na zranienia i najbardziej cierpiący w obliczu raniących więzi. To także ludzie najbardziej radośni, którzy - podobnie jak Maryja - mają świadomość tego, że w każdej sytuacji są błogosławieni. Postawa świętych to znak, że człowiek związany dojrzałą przyjaźnią z Bogiem potrafi okazać się silniejszy od najsilniejszych nawet zranień w relacjach międzyludzkich, gdyż jego więź z Bogiem jest silniejsza od wszystkich jego więzi z ludźmi.

Źródło: https://opoka.org.pl/biblioteka/II/IP/md_zranieniare.html

Ciąg dalszy artykułu w kolejnym 300.
- listopadowym numerze Zdrówka.

dr n. med. **Andrzej Wypyski**
specjalista chirurgii dziecięcej

CHIRURGIA DZIECI I MŁODZIEŻY

Leczenie ran trudnogojących
u dzieci i dorosłych.

przyjmuje w Radomiu:

Centrum Bernardyńska tel: 48 386 95 00

Środa – od 16.30, piątek od 11.00

przyjmuje w Grójcu:

Ledamed – tel: 48 366 11 72

we wtorki od 16.30

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

lekarz specjalista psychiatra

tel: 506 472 466

lekarz 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

apteka odzienna

Radom, ul. Mireckiego 14

Radom, ul. Paderewskiego 17/2

Radom, ul. Staroopatowska 22A

Białobrzegi, ul. Krakowska 81

Iłża, ul. Dr. Anki 16 AB

Kozienice, ul. Nowy Świat 19

Lipsko, ul. Śniadeckiego 5

Lipsko, ul. Zwoleńska 9

Pionki, ul. Henryka Sienkiewicza 36

Przysucha, ul. Radomska 1

Szydłowiec, ul. Staszica 17

Zwoleń, ul. Św. Jana 1

www.aptekacodzienna.pl



727 011 011

DEKLARACJA WIARY



W dniach 11-13 września 2020 r. w Domu Rekolekcyjnym „Księżówka” w Zakopanem odbyło się spotkanie integracyjne członków Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Katolickich (KSLP). Z naszej diecezji w spotkaniu wzięło udział 10 osób.

W programie spotkania znalazła się codzienna Msza święta i wspólna modlitwa w intencji pracowników służby zdrowia oraz o poszanowanie godności ludzkiego

życia od poczęcia do jego naturalnej śmierci. Był oczywiście również czas na integrację: wspólne wyjście w góry oraz wieczorne spotkania z piosenką.

W tym czasie odbyło się także walne zebranie członków KSLP. Na spotkaniu podjęto między innymi refleksję nad aktualnymi problemami społecznymi. Uczestnicy spotkania, w odpowiedzi na próbę zakwestionowania naturalnego porządku dotyczącego tożsamości płciowej, postanowili, że raz jeszcze ponowią inicjatywę Deklaracji wiary lekarzy i studentów medycyny, która to deklaracja została po raz pierwszy publicznie przedstawiona przez Panią doktor Wandę Pułtawską w 2003 r.

Niech treść Deklaracji będzie inspiracją dla wszystkich pracowników służby zdrowia do dalszej gorliwej pracy na rzecz niesienia chorym ulgi w cierpieniu oraz w obronie godności i życia każdej osoby.

ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny Duszpasterz Służby Zdrowia

WIERZĘ w jednego Boga, Pana Wszechświata, który stworzył mężczyznę i niewiastę na obraz swój.

UZNAJĘ, iż ciało ludzkie i życie, będąc darem Boga, jest święte i nietykalne:

- ciało podlega prawom natury, ale naturę stworzył Stwórca,

- moment poczęcia człowieka i zejścia z tego świata zależy wyłącznie od decyzji Boga.

Jeżeli decyzję taką podejmuje człowiek, to gwałci nie tylko podstawowe przykazania Dekalogu, popełniając czyny takie jak aborcja, antykoncepcja, sztuczne zapłodnienie, eutanazja, ale poprzez zapłodnienie in vitro odrzuca samego Stwórcę.

PRZYJMUJĘ prawdę, iż płeć człowieka dana przez Boga jest zdeterminowana biologicznie i jest sposobem istnienia osoby ludzkiej. Jest nobilitacją, przywilejem, bo człowiek został wyposażony w narządy, dzięki którym ludzie przez rodzicielstwo stają się „współpracownikami Boga Samego w dziele stworzenia” - powołanie do rodzicielstwa jest planem Bożym i tylko wybrani przez Boga i związani z Nim świętym sakramentem małżeństwa mają prawo używać tych organów, które stanowią sacrum w ciele ludzkim.

STWIERDZAM, że podstawą godności i wolności lekarza katolika jest wyłącznie jego sumienie oświecone Duchem Świętym i nauką Kościoła i ma on prawo działania zgodnie ze swoim sumieniem i etyką lekarską, która uwzględnia prawo sprzeciwu wobec działań niezgodnych z sumieniem.

UZNAJĘ pierwszeństwo prawa Bożego nad prawem ludzkim - aktualną potrzebę przeciwstawiania się narzuconym antyhumanitarnym ideologiom współczesnej cywilizacji,

- potrzebę stałego pogłębiania nie tylko wiedzy zawodowej, ale także wiedzy o antropologii chrześcijańskiej i teologii ciała.

UWAŻAM, że - nie narzucając nikomu swoich poglądów, przekonań - lekarze katolicy mają prawo oczekiwać i wymagać szacunku dla swoich poglądów i wolności w wykonywaniu czynności zawodowych zgodnie ze swoim sumieniem.

Najbliższe wydarzenia DSZ

18 października - Święto św. Łukasza Ewangelisty, patrona Służby Zdrowia

28 listopada - Msza św w intencji zmarłych lekarzy (Jasna Góra)

5 grudnia - Adwentowy Dzień Skupienia Służby Zdrowia

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: Niedziele

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

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

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048

internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,

e-mail: zbikum@op.pl

lub przez przedstawiciela

Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam



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 CAŁODOBOWA

CZYNNA 24 GODZINY

**W DNI POWSZEDNIE
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

Radom, Pl. Konstytucji 3 Maja 5

A/0013

APTEKA

MGR FARM. HELENA
BORYSEWICZ-PAWLIK



RADOM UL. CHROBREGO 9

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



48 364 07 07

A/0007

DORADCA PODATKOWY

Zenona Anna Pierzchała

nr wpisu 00497

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

Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0005

**Dyrektor Samodzielnego Wojewódzkiego Publicznego
Zespołu Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej
w Radomiu, ul. Krychnowska 1,**

**zatrudni do pracy w oddziałach szpitalnych
i/lub na dyżurach medycznych:**

- 1. Lekarzy specjalistów psychiatrów;**
- 2. Lekarzy w trakcie specjalizacji z psychiatrii
lub chcących się specjalizować w psychiatrii;**

Oferujemy atrakcyjne warunki pracy i płacy. Forma zatrudnienia do uzgodnienia.

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

Y0520

A/0131

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00