

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

25-lecie Zdrówka

Dziwny jest ten listopad. Bardzo dynamiczny i pełen zmian. Pierwszego i drugiego dnia listopada puste ulice i cmentarze, zaś 11. - czego dawno już nie było – w Warszawie zakłócanie świętowania naszej niepodległości przez grupy chuliganów. W wielu miastach na ulicach strajki kobiet. Dzieci i młodzież na zdalnym nauczaniu, a pracownicy służby zdrowia u kresu możliwości realizowania powierzonych im zadań. Kolejne wprowadzane przez rząd obostrzenia związane z próbą poskromienia koronawirusa. Trochę słabo tegoroczny listopad wypada.

Są i dobre listopadowe informacje. Pierwsza, która wydaje się być dla naszego zdrowia najistotniejsza, to szczepionka na koronawirusa, która jest już jakby na wyciągnięcie ręki. Powstają kolejne szpitale tymczasowe dla chorych. A dla redakcji Zdrówka najważniejsza dobra informacja. Drodzy czytelnicy Zdrówka. To już trzysetny numer informatora trzymacie w rękach.

300 miesięcy bez żadnej przerwy jesteśmy razem. To wyjątkowa okazja do świętowania i podziękowań. Tak więc przede wszystkim dziękuję wszystkim Wam, czytelnikom, którzy tak chętnie zabieracie informator do domów z miejsc jego dystrybucji. Dziękuję wszystkim reklamodawcom, dzięki którym możemy w każdym miesiącu oglądać kolejny numer Zdrówka, a także wszystkim autorom tekstów. Słowa swoich podziękowań kieruję także do wszystkich, którzy przez ten czas pracowali i pracują przy produkcji informatora oraz przy jego redagowaniu. 25 lat obecności informatora Zdrówka w Radomiu świadczą dobitnie, że cele i zadania jakie wyznaczone były na starcie są dobrze realizowane. Zdobyliśmy srebro. Idziemy po złoto. Życząc wszystkim czytelnikom informatora nade wszystko dobrego zdrowia, zachęcając do podejmowania ciągłej walki z koronawirusem, zapraszam do lektury 300. numeru Zdrówka.

zg

W Y B R A N E A R T Y K U Ł Y :

Badania prenatalne - wskazania, rodzaje, ryzyko

Czytaj na stronie 4.

Koronawirus. Czy ćwiczenia oddechowe łagodzą przebieg choroby?

Czytaj na stronie 8.

SPR „Domowe Ognisko”

Czytaj na stronie 11.

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o kwarantannie

Czytaj na stronie 12.

Wiskosuplementacja

Czytaj na stronie 16.

Bogactwo natury - majeranek

Czytaj na stronie 18.

Kwasy omega-3

Czytaj na stronie 20.

Zranienia w relacjach międzyludzkich

Czytaj na stronie 22.

Posługa duszpasterska w szpitalach

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. 20
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. 14

Stomatologia – str. 14, 15

Urologia – str. 15

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10,
Opieka długoterminowa - str. 6, 10,
15,
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, 14, 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/01021

Badania prenatalne - wskazania, rodzaje, ryzyko. Czy można odmówić badań prenatalnych?

Badania prenatalne pozwalają monitorować przebieg ciąży oraz rozwój płodu począwszy od wczesnego etapu ciąży, aż do porodu. I wbrew obiegowej opinii nie służą tylko wykrywaniu poważnych wad rozwojowych u dziecka. Czym są badania prenatalne, jakie są wskazania do badań prenatalnych, jakie rodzaje badań prenatalnych dostępne są w Polsce i jakie choroby można wykryć za ich pomocą? Te pytania zadaje sobie każda kobieta spodziewająca się dziecka - warto poznać na nie odpowiedzi?



Czym są badania prenatalne? Termin ten określa konkretne, specjalistyczne badania, które wykonuje się u kobiety ciężarnej po to, by ocenić, czy ciąża przebiega właściwie, a płód rozwija się prawidłowo.

Niektóre badania prenatalne pozwalają wykryć poważne, nieraz zagrażające życiu dziecka (lub matki) wady lub choroby - część z nich, jeśli zostaną wykryte w odpowiednim momencie, można leczyć jeszcze w łonie matki. Takich badań nie wykonuje się rutynowo: by lekarz wystawił na nie skierowanie, muszą istnieć konkretne wskazania do tego, by je wykonać.

Badania prenatalne - nieinwazyjne badania prenatalne

Podstawowe, nieinwazyjne badania prenatalne wykonuje się po to, by potwierdzić prawidłowy przebieg ciąży i to, czy to ciąża pojedyncza, czy też mnoga, a także ocenić płęć dziecka, jego długość i wagę (i to, czy wymiary płodu są adekwatne do tygodnia ciąży). Wykonuje się je każdej przyszłej mamie.

Są w stu procentach bezpieczne, gdyż wykonuje się je wyłącznie z krwi matki lub za pomocą aparatury do badań ultrasonograficznych. Jeśli nieinwazyjne badania prenatalne wykryją ryzyko nieprawidłowości, są wskazaniem do inwazyjnych badań prenatalnych lub leczenia wewnątrzmacicznego.

Nieinwazyjne badania prenatalne to:

- USG pierwszego trymestru - wykonywane między 11, a 14 tygodniem ciąży. W jego trakcie wyklucza się poważne

anomalie w budowie płodu. Jest to tzw. badanie przesiewowe, co oznacza, że zaleca się jego wykonanie u każdej kobiety w ciąży.

- Test PAPP-A (Test podwójny) - wykonuje się tuż przed terminem USG pierwszego trymestru, oba badania stanowią bowiem tzw. test zintegrowany. Polega na pobraniu krwi przyszłej mamie i oznaczenia białka ciążowego A (PAPP-A) oraz wolnego beta hCG (wolna podjednostka beta gonadotropiny kosmówkowej - to markery zespołu Downa, zespołu

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

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

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

- ♥ **ECHO SERCA**
- ♥ **HOLTER EKG**
12 kanałowy
- ♥ **HOLTER ciśnieniowy**
- ♥ **TESTY WYSIŁKOWE**
- ♥ **USG TARCZYCY**
- ♥ **BIOPSJE**

Kompleksowa opieka lekarska

K/0070

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-dzieciacy.radom.pl
biedrzycka@ymail.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

Edwarda oraz zespołu Patau. Pozwala ocenić ryzyko wystąpienia tych wad.

- Test potrójny - wykonuje się między 16, a 18 tygodniem ciąży, polega na oznaczeniu w surowicy krwi przyszłej mamy trzech substancji hormonalnych: AFP (alfa-fetoproteina), beta-hCG (wolna podjednostka beta gonadotropiny kosmówkowej) i estriolu w celu oceny ryzyka wystąpienia zespołu Downa i wad cewy nerwowej. Wykonywany głównie u kobiet, które nie chcą się poddać inwazyjnym badaniom prenatalnym, a wyniki badania USG budzą wątpliwości lekarza.

- Test NIFTY, Test Harmony - wykonuje się je między 10. a 24. tygodniem ciąży. Polegają na analizie próbki krwi przyszłej mamy metodą sekwencjonowania DNA pod kątem wolnego DNA pochodzenia płodowego. Oceniają ryzyko trisomii, np. zespołu Downa, zespołu Edwardsa, zespołu Patau. Nie są refundowane.

- USG drugiego trymestru - wykonywane między 18., a 22. tygodniem ciąży. Szczegółowo ocenia anatomię płodu i jego serce, a celem jest wykrycie wad serca i innych anomalii, w tym wad genetycznych (jeśli zostanie wykonane przed 20 tygodniem ciąży).

- Echo serca płodu - wykonuje się je między 15., a 22. tygodniem ciąży, wg. wskazania lekarza. Celem jest ocena budowy serca płodu, wskazaniem zaś - podejrzenie patologii serca lub brak możliwości oceny serca i układu krążenia u płodu.

- USG metodą Dopplera - po 26. tygodniu ciąży. Badanie to mierzy prędkość przepływu krwi u dziecka i matki i pozwala monitorować stan płodu wówczas, kiedy matka ma nadciśnienie, czy płód rośnie zbyt wolno, może również pomóc rozpoznać ciążę wysokiego ryzyka.

Gabinet
INTERNISTYCZNO-
-HEMATOLOGICZNY

Jolanta Wójcik
hematolog

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

AF/0338

HELIO MED

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

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

**KTG, cytologia,
badania prenatalne,
antykoncepcja,
drobne zabiegi
i inne porady**

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

BONY
PODARUNKOWE

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

- USG trzeciego trymestru - wykonywane między 28. a 32. tygodniem ciąży. Lekarz ocenia stopień rozwoju i budowę płodu, mierzy kość udową, główkę, brzuszki, częstość akcji serca, ilość płynu owodniowego, a także położenie i stopień dojrzałości łożyska.

- Test Manninga (biofizyczny profil płodu - BPP) - polega na wykonaniu zapisu kardiograficznego (KTG) oraz badania ultrasonograficznego, a przeprowadza się wtedy, kiedy lekarz podejrzewa większe ryzyko niewydolności płodu.

Badania prenatalne - inwazyjne badania prenatalne

Inwazyjne badania prenatalne prze-

prowadza się wówczas, jeśli zachodzi potrzeba oceny ryzyka wystąpienia u płodu wad wrodzonych. Nie są one obowiązkowe, a ponieważ są wykonywane metodami inwazyjnymi, niosą również za sobą niewielkie ryzyko komplikacji, w tym poronienia.

Dokończenie na str. 6.

LEKARZE
SPECJALIŚCI

511 511 234

CENTRUM
BERNARDYŃSKA

48 386 95 00

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

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 PIELĘGNIARSKIE
gabinet zabiegowy:

- EKG - pomiar RR
- iniekcje - szczepienia ochronne

**BADANIA KIEROWCÓW
i OKRESOWE**
pon., czw. 14 - 16, wt. 11.30 - 13.30,
śr. 13.30 - 15.30, tel. 553 444 207

Badania prenatalne - wskazania, rodzaje, ryzyko. Czy można odmówić badań prenatalnych?

Dokończenie ze str. 5.

Inwazyjne badania prenatalne to:

- Biopsja kosmówki (biopsja trofoblastu) - wykonywana między 11. a 14. tygodniem ciąży; polega na pobraniu fragmentu kosmówki (zewnętrzna błona płodowa) pod kontrolą USG
- Kordocenteza - wykonywana po 18. tygodniu ciąży, jeśli wystąpił konflikt serologiczny;
- polega na nakłuciu pępowiny przez powłoki brzuszne i pobraniu krwi z żyły pępowinowej pod kontrolą USG w celu analizy, w tym ustalenia kariotypu (zestawu chromosomów).
- Amniopunkcja - wykonywana między 16. a 19. tygodniem ciąży, jeśli istnieje ryzyko wystąpienia schorzeń ge-

netycznych; polega na pobraniu próbki owodniowego za pomocą nakłucia przez powłoki brzuszne pod kontrolą USG.

- Biopsja tkanek płodu - wykonywana między 18. a 20. tygodniem ciąży; polega na pobraniu pod kontrolą USG lub za pomocą endoskopu wycinka skóry, wątroby lub mięśni płodu po to, by je zbadać. Wykonywana jest tylko w przypadku podejrzenia ciężkich i uwarunkowanych genetycznie schorzeń tych narządów.

Jakie są wskazania do wykonania badań prenatalnych?

Nieinwazyjne badania prenatalne, takie jak USG I, II i III trymestru to tzw. testy przesiewowe i powinna mieć je wykonane każda kobieta w ciąży. Wskazaniem do pozostałych badań są:

- wiek matki powyżej 35 lat
- nieprawidłowości wykryte podczas USG I trymestru
- starsze dziecko ma wady genetyczne lub wrodzone
- nieprawidłowości w kariotypie któregoś z rodziców.

Inwazyjne badania prenatalne zaleca się tylko w uzasadnionych przypadkach - np. wtedy, kiedy istnieje ryzyko wad rozwojowych. Kto powinien poddać się inwazyjnym badaniom prenatalnym? Wskazania do wykonania inwazyjnych badań prenatalnych to:

- dodatni wynik testu podwójnego lub potrójnego
- wiek przyszłej matki powyżej 35 lat i brak badań nieinwazyjnych
- nieprawidłowy wynik tzw. USG genetycznego
- stwierdzenie wady ośrodkowego układu nerwowego u płodu (również w poprzednich ciążach)
- urodzenie dziecka z chorobą metaboliczną
- wystąpienie trisomii 21 w którejś z poprzednich ciąż

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 szpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852

BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL

Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06
z dnia 23.01.2006r.

I/0522

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

- wady chromosomowe u rodziców
- anomalie chromosomowe płodu w poprzednich ciążach
- aberracje chromosomów płciowych w poprzednich ciążach.

Jakie choroby wykrywają badania prenatalne?

Badania prenatalne pozwalają oznaczyć około 60 wad i chorób, z którymi dziecko się urodzi lub które rozwiną się później. Najczęstsze z nich to:

- Mukowiscydoza - objawia się nieprawidłowym rozwojem komórek w układzie oddechowym i pokarmowym. Rocznie, statystycznie rzecz ujmując, rodzi się nią w Polsce 20 tys. dzieci.

- Fenylketonuria - to choroba przemiany materii. Szybkie wprowadzenie specjalnej diety pozwala zminimalizować skutki schorzenia. W Polsce rocznie z tą chorobą rodzi się ok. 8 tys. dzieci.

- Hemofilia - niedostateczna krzepliwość krwi, która obciąża 4 tys. noworodków, jest ściśle powiązana z płcią. Jeśli rodzi się córka, będzie tylko nosicielką, syn zachoruje.

- Dystrofia mięśniowa Duchenne'a - postępujący zanik mięśni dziedziczny statystycznie 6 tys. chłopców. Ale choruje tylko połowa tych, których matki są nosicielkami uszkodzonego genu.

- Zespół Downa - to najlepiej do tychczas poznana choroba dziedziczna, ściśle związana z wiekiem matki. Statystycznie rodzi się z nią 55 tys. dzieci.

- Płasawica Huntingtona - taniec świętego Wita, dziedziczona przez 4 tys. dzieci. Objawia się niekontrolowanymi ruchami oraz narastającym ośpieniem. Uszkodzenie mózgu z czasem prowadzi do głębokiej demencji.

- Zespół Turnera - jest to choroba genetyczna kobiet spowodowana nieobecnością we wszystkich lub niektórych komórkach organizmu jednego z dwóch chromosomów płciowych X. Dziewczynki oraz kobiety z taką wadą są zazwyczaj niskie, mają pletwiastą skórę po obu stronach szyi, nie mają owłosienia pachowego i łonowego, mogą mieć poważnie niedorozwiniętą pochwę, macicę i piersi. Chora



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

może mieć również poważne wady oczu, zwężenie aorty, niedorozwój psychiczny.

- Zespół Edwardsa - wywołany jest trisomią chromosomu 18. Upośledza rozwój umysłowy i fizyczny - wady serca, nerek, palców. Dotknięte schorzeniem dzieci rzadko przeżywają ponad 6 miesięcy.

Autor: Katarzyna Hubicz

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Dokończenie artykułu w kolejnym 301. grudniowym numerze Zdrówka.

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



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

BADANIA
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

BADANIA
www.zdrowko.com

UROLOGIA
www.zdrowko.com

Pracownia Doboru Aparatów Słuchowych NS ZOZ "Olsztyńska"

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

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godzinach 9-16

- bezpłatne badanie słuchu
- wkładki uszne
- akcesoria

REFUNDACJA z NFZ

ZAPRASZAMY
tel.: 48 3442078, 48 3440329

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

M. JANIK - PODGÓRSKA

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

Koronawirus. Czy ćwiczenia oddechowe łagodzą przebieg choroby? Sprawdzamy

Koronawirus atakuje różne narządy, ale najczęściej najbardziej zagrożone są płuca. Stąd wiele osób zachęca do praktykowania ćwiczeń oddechowych, które mają nam pomóc w walce z chorobą. Jednak rodzi się pytanie, czy rzeczywiście? Sprawdźmy, co o tym myślą naukowcy.

Ćwiczenia oddechowe w czasie pandemii koronawirusa cieszą się dużą po-

pularnością. Ich zbawienne działanie zachwalali m.in. dziennikarz telewizyjny Chris Cuomo czy pisarka J. K. Rowling. Zachęcają do nich przerożni, znani lub nie trenerzy i fizjoterapeuci. Mają być panaceum na zaburzenia oddychania, które mogą się pojawić w ciężkim przebiegu COVID-19. Co na to naukowcy?

Czy ćwiczenia oddechowe łagodzą objawy COVID-19?

Otóż naukowcy mówią - nie, nie łagodzą. A przynajmniej nie mamy żadnych na to dowodów. Oczywiście sprawdzają się w przebiegu takich chorób płuc jak POChP czy u osób z „normalnym” zapaleniem płuc, ale jak jest w przypadku ciężkiego przebiegu COVID-19 - tego nie wiadomo.

Jednocześnie specjaliści nie negują ich zupełnie. Uważają bowiem, że mogą stać się dobrym elementem samoleczenia w przypadku łagodnego przebiegu zakażenia koronawirusem.

Prawdopodobnie wspomogą twoje leczenie, jeśli COVID-19 będzie przebiegał łagodnie. Bo celem ćwiczeń odde-



chowych jest powiększenie pojemności płuc i ułatwienie oczyszczania dróg oddechowych ze śluzu i martwych komórek.

No a przede wszystkim dzięki nim

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 (gruczołaki, 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

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

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


 M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**

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

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

może okazać się, że oddychanie w masce jest łatwiejsze!

Źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl/>

Ćwiczenia oddechowe pomagają spowolnić oddychanie i poprawić wydolność płuc. Takie ćwiczenia są szczególnie korzystne dla osób z astmą, POChP i innymi stanami, które powodują duszność. Mogą również pomóc uspokoić osobę, która odczuwa niepokój.

Oczywiście powinniśmy zacząć ćwiczyć, gdy oddech jest normalny - nie wtedy, gdy odczuwamy się duszność.

American Lung Association podała dwa sposoby realizowania treningu prawidłowego oddychania.

Najkorzystniej byłoby, gdyby chętni stosowali obie metody przez 5 - 10 minut każdego dnia. Niektóre osoby powinny wymagać stopniowego zwiększania tego czasu.

Sposób „na gwizdanie”

- Usiądźcie na krześle i rozluźnijcie mięśnie szyi i ramion.

- Wdychajcie powietrze powoli (przez ok. 2. s) przez nos, mając zamknięte usta.

- Przez na wpół zaciśnięte usta, tak jakbyście gwizdali lub zdmuchiwalili świecę, wydychajcie powoli powietrze przez 4 sekundy.

- Powtarzajcie takie kroki kilka-kilkanaście razy.

Sposób na „puszczanie bąbelków”

- Połóżcie się na podłodze lub usiądźcie prosto na krześle.

- Złóżcie obie ręce na brzuchu, tak, aby wyczuwać jego podnoszenie się i opada-

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
kierownik 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 15.00
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

nie podczas każdego oddychu.

- Zamknijcie usta i oddychajcie powoli przez nos, czując, jak brzuch unosi się i napętnia jak balon.

- Oddychajcie powoli z na wpół zaciśniętymi ustami, tak jakbyście chcieli dmuchać przez słomkę bąbelki.

- Każdy wydech powinien trwać dwa do trzech razy dłużej niż każdy wdech.

- Powtarzajcie to ćwiczenie przez 5-10 minut.

- Cały czas trzymajcie ręce na brzuchu, aby mieć świadomość prawidłowej techniki oddychania.

Wdrożenie do codziennego zwyczaju nauki „domowych” sposobów oddychania może poprawić wydolność płuc człowieka. Może także pomóc łagodzić stres i lęk. Prawidłowe oddychanie jest z pewnością korzystne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego człowieka.

Poświęcenie kilku minut każdego dnia

na ćwiczenie technik oddychania może pomóc w kształtowaniu prawidłowych nawyków oddychania, wesprzeć osoby z zaburzeniami oddychania i przeciwdziałać pojawiającym się okresom duszności.

Źródło: <http://wmcenter.pl>


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

MANUANA ORIENT RITUALS

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

AB/0376

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

GINEKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE I URODA
www.zdrowko.com



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

Wszystkie usługi i świadczenia dla DZIECI I DOROSŁYCH realizowane są w ramach



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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

LEKARZE W RAMACH NFZ

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

Barbara Czapluk

lek. laryngolog
środy od godz. 12.30 - 15.30

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

AP/0451

www.poradniasluchu.radom.pl

30 LAT TRADYCJI !!!

Żelazo we krwi kluczem do długowieczności?

Międzynarodowe badanie, wykorzystujące dane genetyczne ponad miliona ludzi - sugeruje, że utrzymanie optymalnego poziomu żelaza we krwi może być kluczem do spowolnienia procesu starzenia się.

Naukowcy twierdzą, że ostatnie odkrycia mogą przyspieszyć opracowywanie leków ograniczających choroby związane z wiekiem, przedłużających zdrowe lata życia i zwiększających szanse dożycia do starości bez chorób.

Naukowcy z Uniwersytetu w Edynburgu oraz z Instytutu Biologii Starzenia im. Maxa Plancka w Niemczech skupili się na miarach związanych z biologicznym starzeniem się: długością życia oraz latami życia wolnymi od chorób.

Naukowcy zebrali informacje z trzech publicznych zbiorów danych zawierający

historię chorób 1,75 mln osób, w tym ponad 60 tys. długowiecznych ludzi.

Zespół wskazał dziesięć regionów genomu powiązanych z długością życia, stanem zdrowia i długowiecznością.

Rola żelaza

Nienormalnie wysoki lub niski poziom żelaza we krwi wiąże się ze schorzeniami towarzyszącymi wiekowi, takimi jak choroba Parkinsona oraz spadek zdolności organizmu do zwalczania infekcji.

Naukowcy twierdzą, że zaprojektowanie leku, który mógłby naśladować wpływ zmienności genetycznej na metabolizm żelaza, może być krokiem w kierunku przezwyciężenia niektórych skutków starzenia się, ale ostrzegają, że niezbędne są kolejne badania w tym kierunku.

Badanie zostało sfinansowane przez Medical Research Council i zostało opubli-

kowane w czasopiśmie Nature Communications.

- Jesteśmy bardzo podekscytowani tymi odkryciami, ponieważ mocno sugerują, że wysoki poziom żelaza we krwi skraca nasze „zdrowe” lata życia, a utrzymywanie tych poziomów pod kontrolą może zapobiec problemom zdrowotnym związanym z wiekiem. Spekulujemy, że nasze odkrycia, w zakresie metabolizmu żelaza, mogą wyjaśnić, dlaczego bardzo wysoki poziom bogatego w żelazo czerwonego mięsa w diecie jest powiązany z chorobami związanymi z wiekiem, takimi jak choroby serca - ocenia dr Paul Timmers Usher Institute, University of Edinburgh

- Naszym celem jest odkrycie, jak regulowane jest starzenie się i znalezienie sposobów na poprawę zdrowia w procesie starzenia. Dziesięć odkrytych przez nas regionów genomu powiązanych z długością życia, stanem zdrowia i długowiecznością to dobra podstawa do dalszych analiz - wyjawia dr Joris Deelen z Max Planck Institute for Biology of Aging.

Źródło: <http://wmcenter.pl>

NZOZ ESSAMED
Anna Sosińska
Radom, ul. CHROBREGO 54 lok. 7

BEZPŁATNIE na podstawie umowy z **NFZ**
Pielęgniarska opieka długoterminowa domowa

PRYWATNE ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE
w domu pacjenta

REHABILITACJA lecznicza (pełny zakres usług)
NASI PARTNERZY Signal Iduna, Allianz

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-18
48 360 74 52, 600 766 982

OSOBIŚCIE: pn - pt w godz. 9-13
www.essamed.pl

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z **NFZ**

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

„ZAWSZE PRZY TOBIE,” Sp.z o.o.
oferuje usługi w zakresie
Hospicjum Domowego dla Dorosłych

bezpłatnie - refundacja NFZ
na obszarze Radomia,
powiatu radomskiego,
przysuskiego i szydłowieckiego.

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

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

P/0516

RODZINA

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna „Domowe Ognisko”

Kościół katolicki jako jedno z najważniejszych zadań duszpasterskich traktuje troskę o małżeństwo i rodzinę. Dał temu wyraz w Konstytucji Duszpasterskiej o Kościele: Małżeństwo i rodzina stanowią jedno z najcenniejszych dóbr ludzkości. Z tego powodu,

na wszystkich ludziach i tworzonych przez nich wspólnotach i organizacjach, ciąży niezbywalny obowiązek skutecznej troski o powszechną promocję małżeństwa i rodziny, oraz chronienia ich przed wszelkimi zagrożeniami (KDK 52).

Dlatego należy dokładać wszelkich starań, aby we wszystkich możliwych płaszczyznach wspierać małżeństwa i rodziny w realizacji ich misji. Dyrektorium Duszpasterstwa Rodzin wskazuje, że promocja małżeństwa i rodziny przez tworzenie sprzyjających rodzinom warunków życia i funkcjonowania, oraz wspieranie rodzin, zgodnie z zasadą pomocniczości, stanowi bezpośrednią powinność specjalnie przygotowanych ludzi świeckich. Kształtowanie bowiem porządku spraw doczesnych i ustawiczne jego doskonalenie stanowi specyficzne zadanie tej grupy ludzi, którzy powinni je „spełniać w sposób określony i ustalony nauką Kościoła” (DA 7).

Powstanie Poradni

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna „Domowe Ognisko” została powołana do istnienia dekretem biskupa ordynariusza Zygmunta Zimowskiego 14. grudnia 2007 r. Jej inicjatorem był Ośrodek Duszpasterstwa Rodzin Diecezji Radomskiej. Uroczyste otwarcie Poradni miało miejsce 4 marca 2008 r. podczas uroczystości kazimierzowskich. Poświęcenia Poradni dokonał biskup radomski Zygmunt Zimowski. Obecni byli: Andrzej Kosztowniak, Prezydent Miasta Radomia, Anna Kwiecień, wiceprezydent Miasta Radomia, Elwira Skoczek, Dyrektor Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych UM oraz wiele innych osobistości.

27 czerwca 2011 r. Specjalistyczna Poradnia Rodzinna została przeniesiona do nowej siedziby w Kurii Diecezji Radomskiej przy ul. Malczewskiego 1 poświęcenia nowej siedziby dokonał biskup ordynariusz Henryk Tomasik. Urząd Miasta Radomia reprezentowała mgr Elwira Skoczek, dyrektor Wydziału Zdrowia. Obecni byli wszyscy pracownicy Poradni.

Cel powołania Poradni

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna „Domowe Ognisko” swoją działalność opiera na katolickiej nauce o małżeństwie i rodzinie, jako jednego i nierozrwalnego związku mężczyzny i kobiety,

mającego na celu dobro małżonków oraz zrodzenie i wychowanie potomstwa.

Celem głównym Poradni jest specjalistyczna pomoc małżonkom, zwłaszcza przeżywającym trudne sytuacje życiowe i kryzysy małżeńskie tj. zdrada, przemoc, rozłąka, bezrobocie, bieda.

Zadania Poradni

W Poradni są realizowane zadania:

- udzielanie wsparcia narzeczonym przy wyborze drogi życiowej, poznawaniu zasad odpowiedzialnego rodzicielstwa;
- pomoc rodzicom w trudnościach wychowawczych ze swoimi dziećmi, a także w problemach szkolnych dziecka i w jego środowisku rówieśniczym;
- pomoc duszpasterska, psychologiczna, prawna, mediacyjna małżonkom znajdującym się w sytuacjach kryzysowych w swoich małżeństwach;
- prowadzenie diagnostyki psychologicznej;
- upowszechnianie wiedzy prawnej, pedagogicznej, teologicznej, która służy rozwojowi i umacnianiu małżeństwa i rodziny, a także ma zapobiegać kryzysowym sytuacjom.

Porady w Poradni są udzielane bezpłatnie. Poradnia jest finansowana przez Prezydenta Miasta Radomia oraz Kurie Diecezji Radomskiej. Aby uzyskać stosowną pomoc można się zgłaszać bezpośrednio lub zapisywać telefonicznie. Można także uzyskać poradę drogą mailową pisząc na adres: poradnia@radom.opoka.org.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna „Domowe Ognisko”

ul. Malczewskiego 1
26-600 Radom
tel. 48 383 66 52

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

Poradnia czynna jest codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach: 15.00-19.00

Zapisy na spotkania ze specjalistami w godzinach pracy Poradni, telefonicznie lub drogą elektroniczną.

Ks. dr Sławomir Adamczyk
Duszpasterz Rodzin Diecezji Radomskiej

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



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-prześcięciowe
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

**OPIEKUN
MEDYCZNY**

Sławomir Łoboda

**Profilaktyka
przeciwodleżynowa,
robiecie opatrunków,
pielęgnacja pacjentów**

tel. 518 319 405

P/0344



ZDROWIE
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

PORADNIE
www.zdrowko.com

OPIEKA PIELEGNIARSKA
www.zdrowko.com



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

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o kwarantannie.

Kwarantanna to termin, który towarzyszy nam na co dzień od początku epidemii koronawirusa. Żeby rozwiać wątpliwości, zebraliśmy w jednym miejscu najważniejsze informacje na ten temat. Podstawowym celem kwarantanny jest zapobieganie rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Przestrzegaj kwarantanny! To od Twojego postępowania zależy bezpieczeństwo innych osób.

Co to jest kwarantanna i ile trwa?

Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej z powodu narażenia na zarażenie, np. po kontakcie z osobą chorą na koronawirusa. Co do zasady kwarantanna trwa 10 dni. Jednak w niektórych przypadkach

okres ten jest dłuższy, np. wobec osób przebywających na kwarantannie w związku z zachorowaniem współdomownika. Więcej informacji znajduje się poniżej.

Przeważnie kwarantanna zaczyna się po tym jak organ inspekcji sanitarnej skontaktuje się z osobą narażoną na zakażenie. Osoba ta zostaje wtedy poinformowana o okresie trwania kwarantanny, a jej dane zostają umieszczone w tzw. systemie EWP.

Są jednak sytuacje, gdy objęcie kwarantanną jest niezależne od inicjatywy ze strony Powiatowej Inspekcji Sanitarnej:

1) tzw. kwarantanna graniczna; osoba przekraczająca granicę Rzeczypospolitej Polskiej, jest obowiązana odbyć, po przekroczeniu tej granicy, obowiązkową kwarantannę, trwającą 10 dni licząc od dnia następującego po przekroczeniu tej granicy.

2) kwarantanna nakładana „automatycznie” w systemie EWP następnego dnia po zleceniu wykonania testu przez lekarza POZ – trwa do chwili uzyskania wyniku ujemnego, ale nie dłużej niż 10 dni. Nie dotyczy to osób wykonujących zawody medyczne.

3) kwarantanna, której podlega osoba prowadząca wspólne gospodarstwo domowe lub zamieszkująca z osobą, u której stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2. Kwarantanna ta trwa przez cały okres izolacji domownika, u którego stwierdzono zakażenie wirusem SARS-CoV-2 plus 7 dni po zakończeniu przez niego tej izolacji.

WAŻNE:

Nowe, ważne przepisy dotyczące kwarantanny weszły, w życie 3. listopada 2020 r. Intencją tych zmian było to, aby osoba zamieszkująca z osobą izolowaną poddała się rzeczywistej kwarantannie już od momentu uzyskania przez współmieszkańca dodatniego wyniku testu, zanim organy Powiatowej Inspekcji Sanitarnej, prowadząc dochodzenie epidemiczne, zadzwonią do tej osoby i wprowadzą jej dane do systemu.

Jednocześnie wprowadzono również podstawę do uzyskiwania przez osobę objętą ww. kwarantanną, wynagrodzenia albo zasiłku za ten okres.

Podstawą do wypłaty takiej osobie świadczeń za okres nieobecności w pracy

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



unident

JAWORSKY EDYTA I RADOŚLAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

Radom, ul. Piłsudskiego 4/2,
tel./faks 48 362 19 40

www.unident.radom.pl



J/0551

multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

www.multident.radom.pl

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

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861

tel. 48 34 0000 4

J/0410

z powodu obowiązku odbycia kwarantanny (wynagrodzenia lub zasiłku chorobowego), będzie złożone przez ubezpieczonego oświadczenie o konieczności odbycia ww. kwarantanny.

Oświadczenie obejmie informacje:

- imię i nazwisko oraz numer PESEL, ubezpieczonego,
- datę rozpoczęcia obowiązkowej kwarantanny (dzień, w którym domownik otrzymał informację o dodatnim wyniku testu),
- datę zakończenia kwarantanny (kwarantanna kończy się po 7 dniach od momentu zwolnienia z izolacji zakażonego domownika),
- imię, nazwisko, numer PESEL osoby zakażonej, a także dzień rozpoczęcia i zakończenia przez nią izolacji w warunkach domowych.

Od kiedy zaczyna się kwarantanna

Kwarantanna osoby skierowanej na badanie trwa od dnia następującego po dniu wystawienia skierowania przez lekarza do czasu uzyskania wyniku ujemnego.

W nowych przepisach doprecyzowano, że nie trwa dłużej niż 10 dni – rozwiązuje to problem zbyt długiego oczekiwania na wynik testu i nie udało się uzyskać wyniku ujemnego, który stanowi podstawę zwolnienia.

Co to jest izolacja i ile trwa?

W przypadku uzyskania dodatniego wyniku testu, kwarantanna przekształca

się w izolację, która kończy się:

- u osób objawowych – 3 dni od ustąpienia objawów, ale nie krócej niż 13 dni od wystąpienia objawów,
- u osób bezobjawowych – 10 dni liczone od uzyskania wyniku dodatniego (poprzedzającej kwarantanny się w te 10 dni nie wlicza).

Kto podlega kwarantannie?

Zgodnie z obowiązującymi przepisami obowiązkowej kwarantannie podlega:

- osoby, które zostały skierowane na test w kierunku wirusa SARS-CoV-2 – kwarantanna jest nakładana automatycznie i trwa od dnia następującego po skierowaniu na test do chwili uzyskania ujemnego wyniku testu, który automatycznie zwalnia z odbywania obowiązkowej kwarantanny, nie później niż po upływie 10 dni od dnia następującego po dniu skierowania do diagnostyki laboratoryjnej,
- osoby, które miały bliski kontakt z osobą zakażoną np. w pracy, szkole – przez 10 dni, licząc od dnia następującego po kontakcie,
- osoby zamieszkujące z osobą zakażoną (izolowaną) – od dnia uzyskania pozytywnego wyniku testu przez osobę zakażoną (poddaną izolacji) do upływu 7 dni po zakończeniu izolacji osoby zakażonej,

Dokończenie na str. 14.

AURUM DENT

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

J/0294

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

lek.stomatolog
Hubert Szwe

SZWE DENTAL

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

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

infolinia **794 101 801**



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



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

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

Wszystko, co powinieneś wiedzieć o kwarantannie.

Dokończenie ze str. 13.

- wybrane kategorie cudzoziemców, którzy przekraczają tę granicę RP, która stanowi zewnętrzną granicę UE – przez 10 dni, licząc od dnia następującego po dniu przekroczenia granicy (więcej informacji: www.strazgraniczna.pl).

Kogo kwarantanna nie obejmuje?

Obowiązkowej kwarantannie nie

podlegają:

- osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą przebywającą na kwarantannie,
- osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą skierowaną na test zarówno bezobjawową, jak również wykazującą objawy chorobowe (podejrzaną o zachorowanie na COVID-19) – w okresie oczekiwania na wynik testu przez tę osobę; dopiero w przypadku dodatniego wyniku testu u osoby badanej, osoby z nią współzamieszkujące są obejmowane kwarantanną, a kwarantanna osoby badanej przebiegała się w izolację,
- osoby, które zakończyły hospitalizację, odbywanie izolacji lub izolacji w warunkach domowych z powodu stwierdzenia zakażenia koronawirusem,
- osoby uczestniczące w udzielaniu świadczeń opieki zdrowotnej osobom chorym na chorobę wywołaną wirusem SARS-CoV-2, pod warunkiem codziennego wykonywania testu antygenowego, przed rozpoczęciem udziału w udzielaniu tych świadczeń, przez co najmniej 7 dni po dniu styczności ze źródłem biologicznych czynników chorobotwórczych.

WAŻNE:

1. **osoby współzamieszkujące z osobą na kwarantannie nie podlegają już kwarantannie** – to jest np. sytuacja w której dziecko idzie na kwarantannę bo okazało się, że jego nauczycielka jest chora – jego rodzice nie podlegają automatycznej kwarantannie z tego powodu.

2. **osoba współzamieszkująca z osobą zakażoną wirusem SARS-CoV-2, czyli taką, która ma pozytywny wynik testu, ma obowiązek poddania się kwarantannie** – to jest sytuacja, w której np.: mąż ma dodatni wynik testu na COVID-19 i jest w izolacji, wtedy wszyscy razem mieszkający członkowie rodziny powinni poddać się kwarantannie.

Kwarantanna – i co dalej?

Zostałeś objęty kwarantanną i zastanawiasz się, co teraz musisz zrobić. Po pierwsze, postępuj odpowiedzialnie i bezwzględnie pozostań w domu. Powinieneś to zrobić również, jeśli jeszcze nie masz formalnej informacji o objęciu kwarantanną i dobrze się czujesz.

Zasady obowiązujące w czasie trwania kwarantanny:

- nie opuszczaj miejsca zamieszkania, zakaz obejmuje też spacer z psem, wyjścia do sklepu czy do lekarza,
- w przypadku występowania objawów choroby (złe samopoczucie, gorączka, kaszel, duszności), należy

koniecznie zgłosić to lekarza pierwszego kontaktu,

- postępuj zgodnie ze wskazówkami lekarza, sanepidu oraz innych służb,
- współpracuj ze służbami, w tym z sanepidem i policją w zakresie kontroli przebywania w miejscu zamieszkania podczas trwania kwarantanny,
- zainstaluj obowiązkową aplikację Kwarantanna domowa (do pobrania na stronie: <https://www.gov.pl/web/korona-wirus/kwarantanna-domowa>).

Skąd informacja o objęciu kwarantanną?

Informacja o objęciu kwarantanną zostanie zarejestrowana w systemie informatycznym Centrum e-Zdrowia (system EWP). Dostęp do tego systemu ma m. in. Policja i Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Status związany z kwarantanną, możesz sprawdzić poprzez Internetowe Konto Pacjenta (IKE) – logowanie: <https://pacjent.gov.pl/>

Państwowa Inspekcja Sanitarna nie wydaje decyzji związanych z objęciem kwarantanną. Nałożenie kwarantanny przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej jest dokumentowane wpisem w systemie EWP.

Kwarantanna a świadczenia pieniężne

Informacja o kwarantannie w systemie EWP jest dostępna również dla Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, który udostępnia je pracodawcom na profilu PUE ZUS. Podstawą wypłaty świadczenia z tytułu choroby (wynagrodzenia za

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 Lańczyk

specj. ginekolog położnik

Paweł Mazur

dr n.med. specj. ginekolog - położnik

Mirosław Kupidura

specj. ginekolog - położnik

Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna
- Psychiatryczna

Świadczymy usługi medyczne bezpłatne w oparciu o umowę z NFZ

POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

prof. dr hab. n. med.

Witold Tlustochowicz

Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG

Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

Diagnoza i leczenie chorób reumatycznych
w pełnym zakresie.

Leczenie powikłań płucnych i kardiologicznych
u chorych na przewlekłe zapalenie stawów.

Leczenia 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

PIO-URO-MED
Piotr Grosiak
Specjalistyczna całodobowa
Praktyka Pielęgniarska

opieka pielęgniarska
opieka po zabiegach operacyjnych
wymiana: cewników, drenów,
worków stomijnych, urostomii
iniekcje dożylnie, domięśniowe, kroplówki
leczenie trudno gojących się ran,
odleżyn, owrzodzeń podudzi

**PROFESJONALNA OPIEKA
OPIEKUNEK MEDYCZNYCH**
tel. 693102328

czas choroby lub zasilku chorobowego) za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązkowej kwarantanny jest informacja w systemie.

Osoba skierowana na kwarantannę przez Państwową Inspekcję Sanitarną ma prawo do świadczenia chorobowego (wynagrodzenia za czas choroby albo zasiłku chorobowego). Dotyczy to osób objętych ubezpieczeniem chorobowym, np. w związku z zatrudnieniem na podstawie umowy o pracę, umowy zlecenia czy prowadzeniem działalności gospodarczej.

Podstawą wypłaty świadczeń chorobowych przez pracodawcę lub ZUS za okres nieobecności w pracy z powodu obowiązkowej kwarantanny jest informacja z systemu EWP.

Ubezpieczony poddany kwarantannie w związku z zakażeniem koronawirusem osoby, z którą wspólnie zamieszkuje lub prowadzi wspólne gospodarstwo domowe (pozytywny wynik testu) powinien do wypłaty tych świadczeń złożyć oświadczenie o konieczności odbycia kwarantanny.

Ubezpieczony, który ubiega się o zasiłek opiekuńczy w związku z opieką nad dzieckiem lub innym członkiem rodziny przebywającym na kwarantannie lub objętym izolacją w warunkach domowych, powinien złożyć oświadczenie o konieczności sprawowania tej opieki.

RADOSŁAW MOLGA
specjalista urolog

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

**PIELĘGNIARSKA
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE
UMOWY Z NFZ**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20**

**48 360 74 52,
600 766 982**

Podmiot, który wypłaca świadczenia z tytułu choroby lub sprawowania opieki (pracodawca lub ZUS) może wystąpić do organu Państwowej Inspekcji Sanitarnej o potwierdzenie informacji zawartych w oświadczeniach.

Więcej informacji, w tym wzory oświadczeń znajdziesz na stronie: [zus.pl](https://www.zus.pl).

Wsparcie w czasie kwarantanny

Jeśli podczas kwarantanny potrzebujesz pomocy, np. z zrobieniu zakupów, możesz skontaktować się w lokalnym ośrodku pomocy społecznej. Listę placówek znajdziesz na stronie: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc>.

Jeśli potrzebujesz wsparcia psychologicznego, zajrzyj na stronę: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/ochrona-zdrowia-psychicznego>.

Konsekwencje nieprzestrzegania kwarantanny

Kontrolę realizacji obowiązkowej kwarantanny w warunkach domowych sprawują organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz Policja, Straż Graniczna, Żandarmeria Wojskowa lub Wojska Obrony Terytorialnej. Przepisy prawa przewidują możliwość nałożenia kary finansowej do 30 tys. zł na osoby, które nie przestrzegają kwarantanny. Decyzja co do konkretnej wysokości kary jest zawsze indywidualna.

Potrzebujesz więcej informacji na temat kwarantanny...

Jeśli masz dodatkowe pytania dotyczące kwarantanny, zadzwoń na całodobową infolinię do kontaktu z inspekcją sanitarną:

+48 22 25 00 115.

Źródło: <https://www.gov.pl/>

PIO-URO-MED

Radom ul. Chłodna 26.
tel. 693102328

**Zabiegi diagnostyczno-lecznicze
w znieczuleniu miejscowym.**

UROLOGIA

lek. specjalista urolog: R. Molga, A. Alter,
R. Zieliński, A. Nierubca, P. Przybyłowicz,
Ł. Jakubik, K. Sobieski

CYSTOSKOPIA

Usunięcie kaszaków moszny
Usunięcie zmiany w okolicy prącia
Stulejka
Wędzidełko
Nacięcie grzbietowe
Usunięcie kłykcin
Punkcja wodniaka jądra
Dylatacja cewki moczowej
Usunięcie cewnika JJ
Przepływ cewkowy \Uroflowmetria\

ORTOPEDIA

specjalista ortopedii i traumatologii
narządu ruchu lek. **R. Niemiec**
Operacja pochwłki ścięgna
np. trzaskający palec, nacięcie, wycięcie
Zespół cięśni nadgarstka
Usunięcie torbieli gąłaretowatej-Ganglion
Przykurcz Duputrena
Usunięcie guzka podskórnego, włókniak,
tłuszczak, kaszak
Wrastający paznokieć, wycięcie radykalne
brzęgu paznokcia bez usuwania
płytki paznokciowej
Podanie PRP \osocze bogatopłytkowe\
Usunięcie zespolenia \płytki, śruby, drutu\
Wszytki alkoholowe

GINEKOLOGIA

dr. hab. n. med. prof. n. UTH
Z. Banaczek -spec. położnictwa i ginekologii,
spec. onkologii
spec. położnictwa i ginekologii
E. Jakubowska-Woźniak
spec. położnictwa i ginekologii
G. Nyc

Rekonstrukcja błony dziewiczej
Konizacja szyjki macicy
Wycinki z szyjki macicy
Założenie wkładki domacicznej
Nacięcie torbieli Gruzolu Bartholina
Usunięcie polipa szyjki macicy
Usunięcie zmiany skórnej sromu

**Sala zabiegowa wyposażona
w najnowszy sprzęt medyczny.
Dekontaminacja powietrza sali.**

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY

DAN-MAR

503 849 387

OPIEKA DŁUGOTERMINOWA

ZDROWIE

ZDROWIE

UROLOGIA

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

**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

**BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ**

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

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

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

O/0658

Wiskosuplementacja jako metoda zapobiegająca postępującej chorobie zwyrodnieniowej stawu

Wywiad z lekarzem Andrzejem Sawickim specjalistą ortopedii i traumatologii

**Mój Lekarz****Radom:** Dzień dobry Panie doktorze**Dr Andrzej****Sawicki:** Witam Panie Pawle.**Mój Lekarz****Radom:** Od niedawna podjął Pan współpracę z naszą Poradnią

Specjalistyczną.

Dr Andrzej Sawicki: Tak, zauważyłem, że Wasza Poradnia doskonale radzi sobie w dobie dużej konkurencji na rynku medycznym w Radomiu.

Mój Lekarz Radom: Jest Pan specjalistą w dziedzinie ortopedii i traumatologii, czy mógłby Pan zapoznać czytelników ze swoją osobą w postaci krótkiej prezentacji.

Dr Andrzej Sawicki: Skończyłem studia

na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku.

W przebiegu specjalizacji ukończyłem liczne kursy i staże doskonalące. Zakres moich zainteresowań to zabiegi małoinwazyjne, medycyna sportowa oraz zmiany zwyrodnieniowe i metody zapobiegania ich progresji.

Mój Lekarz Radom: Wielu chorych w naszej Poradni jest zainteresowana leczeniem zwyrodnień stawu. Czy mógłby Pan wyjaśnić co to jest wiskosuplementacja i jak ta metoda leczenia może w skuteczny sposób pomóc naszym pacjentom.

Dr Andrzej Sawicki: Może na początek omówię chorobę zwyrodnieniową stawu. Jest ona zaburzeniem polegającym na uszkodzeniu chrząstki stawowej w wyniku powtarzających się urazów oraz starzenia się organizmu. Stopniowy zanik chrząstki stawowej prowadzi z czasem do niepełnosprawności oraz stopniowego obniżania jakości życia.

Niszczeniu chrząstki stawowej towarzyszy miejscowy stan zapalny, który jest głównym czynnikiem wywołujący ból. Jednym z czynników odpowiedzialnym za prawidłową funkcję stawu jego płynny ruch i odżywienie chrząstki przez płyn stawowy. Jest to lepka substancja zawierająca hialuronian.

Mój Lekarz Radom: No właśnie, co to jest ten magiczny kwas hialuronowy i czy jego stosowanie jest bezpieczne dla organizmu?

Dr Andrzej Sawicki: Kwas hialuronowy jest naturalnym składnikiem płynu stawowego. Jego niedobór prowadzi do zmian, których następstwem jest zmniejszenie odporności chrząstki na bodźce mechaniczne, co w konsekwencji prowadzi do jej uszkodzenia. Podanie kwasu hialuronowego jest bardzo bezpieczne, gdyż jest on naturalnym składnikiem organizmu człowieka.

Mój Lekarz Radom: Ale wróćmy do magicznego słowa wiskosuplementacja.

Dr Andrzej Sawicki: Wiskosuplementacja to leczenie zwyrodnienia stawów, polegające na dostawowym podaniu kwasu hialuronowego. W konsekwencji serii podań kwasu hialuronowego dochodzi do zmniejszenia dolegliwości bólowych, poprawy zakresu i płynności ruchu w stawie.

**OKULISTA & OPTYK
LIKOWSCY****Radom ul Słowackiego 8**Wykonujemy badanie OCT
(badanie komputerowe siatkówki i nerwu wzrokowego w kierunku jaskry)**Okulista
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

Zakład Optyczny
czynny codziennie 10 - 18
sobota 10 - 13

O/0403

lek. med. Ewa Krupa
specjalista chorób oczu

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

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

zapisy na telefon:

606 689 450

O/0303

OPTYK OKO
ZAKŁAD OPTYCZNY

ul. Szewska 17
tel.: 48 363 02 43
695 85 25 85

Dorota Miszczak
specj. dydaktyczny
rehabilitacji

okodora.wmgw.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, 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

Ważnym czynnikiem tego zabiegu jest również zapobieganie dalszemu zużyciu chrząstki stawowej.

Mój Lekarz Radom: A czy mógłby Pan omówić sposoby leczenia zmian zwyrodnieniowych kolana?

Dr Andrzej Sawicki: Zmiany zwyrodnieniowe kolana to powolny proces niszczenia chrząstki stawowej w kolanie. Jest on spowodowany procesem zapalnym, wywołanym urazem, przeciążeniem (np. przez nadwagę) oraz starzeniem się organizmu. Możemy ten stan leczyć kilkoma metodami : leki przeciwzapalne, w/w suplementacja kwasem hialuroninowym, podanie osocza bogatokomórkowego (PRP) oraz rehabilitacja. Jeżeli zawiodą opisane metody pozostaje leczenie operacyjne: artroskopia z uzupełnieniem ubytków chrząstki, bądź endoprotezoplastyka. Metody leczenia operacyjnego zmian zwyrodnieniowych kolana są obszernym tematem, który wyjaśnię dla Państwa w najbliższym czasie.

Mój Lekarz Radom: Bardzo dziękuje za dzisiejszy wywiad.

Dr Andrzej Sawicki: Jest mi niezmiernie miło, że mogę podzielić się z czytelnikami moją wiedzę. W czasie wizyty lekarskiej nie ma na to czasu. Ważne jest, aby pacjenci byli świadomi możliwości, jakie niesie za sobą współczesna medycyna.

**Przychodnia Specjalistyczna
Mój Lekarz Radom
26-612 Radom Skarajna 113
Tel. 694880044**

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 Koźniewicach
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

Majeranek

- właściwości prozdrowotne i zastosowanie

Majeranek znalazł zastosowanie nie tylko w kuchni jako przyprawa. Ze względu na swoje właściwości lecznicze majeranek to sprawdzony naturalny lek na katar, kaszel, chore zatoki, trawienie, odchudzanie i nie tylko. Sprawdź, jakie są właściwości prozdrowotne majeranku.

Majeranek ogrodowy (*Origanum Majorana* L. syn. *Majorana hortensis*) to zioło, którego właściwości prozdrowotne od lat są wykorzystywane w medycynie naturalnej. Dawniej majeranek stosowano jako środek na wzmocnienie serca, wzmoczenie popędu płciowego, poprawienie trzeźwości umysłu, dolegliwości żołądkowe czy kamienie nerkowe. Wierząco nawet, że majeranek jest skutecznym lekiem na jad skorpionów.

Majeranek - właściwości lecznicze

Obecnie również uważa się, że majeranek ma liczne właściwości lecznicze. Współczesna fitoterapia poleca majeranek m.in. na katar, kaszel, chore zatoki, trawienie, a nawet na odchudzanie. Jednak majeranek może być wykorzystywany nie tylko w medycynie naturalnej, lecz także tej konwencjonalnej.

Majeranek jest składnikiem maści

przeciwrheumatycznych oraz kropli do płukania jamy ustnej. Stosowany zewnętrznie pomaga w zabliznianiu trudno gojących się ran.

Majeranek na katar

Majeranek to sprawdzony sposób na katar. Dawniej do udrożnienia zatkanego nosa stosowano maść majerankową przygotowywaną na bazie tłuszczu wołowego. Obecnie maść z majeranku można znaleźć w aptekach. Jest ona polecana do łagodzenia stanów zapalnych przewodów nosowych także u dzieci.

Maść majerankową można przygotować też samodzielnie w domu. Wystarczy wymieszać suszony majeranek i maść ochronną z witaminą A (w proporcji 1:1). Po minimum 2 godzinach maścią można już posmarować płatki nosa. W przypadku kataru pomocne okażą się także inhalacje z majeranku.

**Majeranek do inhalacji na katar - przepis**

Do przygotowania inhalacji będą potrzebne: miska, ręcznik i 2 łyżki suszonego majeranku. Zioła wsyp do miski, zalej wrzącą wodą (ok. 0,5 litra), zamieszaj i odczekaj kilka minut. Następnie pochyl głowę nad miską (w odległości ok. 40 cm od taflí wody), przykryj ją ręcznikiem i wdychaj ulatniające się opary. Inhalację z majeran-

**SPECJALISTA CHOROÓB 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 ZESPÓŁACH BÓLOWYCH NARZĄDU RUCHU

FALA UDERZENIOWA

MEDICON
Radom, ul. Gagarina 1, gabinet A**tel. 606 611 150**

N/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 Wróblewskispecjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewskaspecjalista 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**

ku można stosować nie tylko na katar, lecz także na chore zatoki.

Majeranek na kaszel

Majeranek ma działanie wykrztuśne, w związku z tym sprawdzi się przy kaszlu mokrym. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie majeranku także na zapalenie oskrzeli. Przy tych dolegliwościach majeranek można stosować w postaci naparu. Pomocna okaże się także płukanka z majeranku na gardło.

Napar na kaszel z majeranku.

Przygotuj 1 łyżkę suszonego majeranku i miód. Majeranek zalej szklanką wrzącej wody i pozostaw do zaparzenia pod przykryciem na ok. 15 minut. Gdy ostygnie, precedź, dodaj miód i wymieszaj. Napar pij 2-3 razy dziennie.

Majerankowa płukanka na gardło.

Łyżkę ziela zalej szklanką wrzątku i pod przykryciem odstaw na 10 minut. Precedź, wymieszaj z łyżeczką oliwy. Potrzymaj łyk ciepłego naparu w ustach, potem przepłucz nim gardło i wypluj.

**GABINET
NEUROLOGICZNY**Radom,
Chrobrego 46 B

N/0257

Ireneusz Frysiak
specjalista neurolog**tel 602314108**

wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

**792 177 877**

N/0459

Majeranek na ciążowe mdłości

Napar z majeranku to także sposób na mdłości w czasie ciąży. Można go pić profilaktycznie 2-3 razy dziennie, przygotowując go w proporcji: 1-2 łyżeczki suszonych ziół na szklankę wody. Jeśli nie lubisz pić ziół, możesz po prostu zjeść płaską łyżeczkę majeranku.

Majeranek na trawienie i inne dolegliwości żołądkowe

Majeranek pobudza wydzielanie żółci, soków żołądkowych, ma łagodne działanie rozkurczowe na mięśnie gładkie i przeciwzapalne, w związku z tym można go stosować m.in. na problemy trawienne czy bóle brzucha. Poza tym majeranek działa wiatropędnie. Jest również sprawdzonym środkiem hamującym biegunki.

Majeranek - właściwości odchudzające

Majeranek nie tylko stymuluje wydzielanie kwasów żołądkowych, lecz także podkręca metabolizm. Poza tym zapobiega wzdęciom, dzięki czemu pozwala cieszyć się płaskim brzuchem.

Majeranek - zastosowanie w kuchni

Majeranek jest głównie przyprawą dodawaną do potraw ciężkostrawnych, takich jak zupy z fasoli, grochu, duszonej i pieczonej baraniny oraz wieprzowiny.

Suszony majeranek ma mocniejszy aromat niż świeże liście, dlatego naj-

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

**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

Q/0045

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

ASORT

GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. **Andrzej Szmigiel**
specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowej**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa**Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku730 057 062
601 292 087
607 655 008
pod nr. tel.

AG/0036

pieć dodawać go na początku gotowania i w mniejszej ilości niż majeranek świeży. 1 łyżka suszonego majeranku = 3 łyżki świeżego majeranku.

W diecie bezsolnej majeranek można stosować zamiast soli. Wykorzystywany jest bardzo często w kuchni niemieckiej i francuskiej oraz do włoskiej pizzy na zmianę z oregano.

Warto wiedzieć, że suszony i rozdrobiony majeranek tradycyjnie dodaje się do smalcu, który przez to nie jełczeje i zachowuje dłużej świeżość.

Autor Monika Majewska

Źródło: poradnikzdrowie.pl

Tomasz Paciejewski
specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:
VITAMED
ul. Główna 12rejestracja,
tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14rejestracja,
tel. 48 366 11 72

N/0544

ADAM KRAJEWSKI*specjalista dermatolog
specjalista alergolog*

przyjmuje

**od pon. do pt.
w godz. 14-17**Radom, ul. Żeromskiego 92, lok. 1A
tel. 48 362 12 25

D/0047

**SALON
MEDYCZNY
ARMED-ORT**Radom, ul. Bernardyńska 1
☎ 48 340 29 03Radom, 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***Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰****tel. 48 36 26 058**

T/0074

Tel.dom. 48 385 11 42 tel.kom. 603 208 589

Kwasy omega-3

**Kwasy omega-3 pomagają
zapobiec chorobom, zachować
młodość i poprawić nastrój.**

Dzięki odpowiedniej dawce kwasów tłuszczowych omega-3 unikniesz np. zwyrodnienia plamki żółtej, choroby Alzheimera, alergii czy chorób serca.

Kwasy omega-3 są niezbędne zwłaszcza kobietom w ciąży i małym dzieciom. Sprawdź jakie właściwości mają kwasy omega-3.

Kwasy omega-3 stanowią wyjątkowy budulec naszych komórek. Dzięki nim błona komórkowa lepiej funkcjonuje, a to usprawnia wszystkie procesy życiowe. Nie sposób wyliczyć wszystkie korzyści, jakie nam daje kwas omega-3.

Kwasy omega-3 należą do grupy niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), a konkretnie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Wyróżniamy dwie rodziny NNKT:

omega-3
omega-6.

Do omega-3 zaliczamy kwas lino- lenowy (ALA). Stanowi on substrat do produkcji kwasu eikozapentaenowego (EPA) i kwasu dokozaheksaenowego (DHA), a jego rekomendowane spożycie wynosi 0,5%.

Real Pharm omega 3 to suplement zawierający w swoim składzie olej rybi, który charakteryzuje się wysoką zawartością nienasyconych kwasów tłuszczo-

wych o niezwykle ważnych właściwo- ściach dla organizmu.

Działanie:

- wzmacnia odporność
- wspomaga funkcjonowanie układu krążenia
- dba o prawidłową pracę serca
- reguluje stężenie cholesterolu oraz poszczególnych frakcji lipidowych
- zmniejsza ryzyko rozwoju zmian miażdżycowych
- wpływa na pamięć i koncentrację

Real Pharm Omega 3 jest produk- tem zawierającym w swoim składzie wy- soka dawkę omawianych nienasyconych kwasów tłuszczowych, dzięki czemu nie musisz się już bać o wystąpienie niedo- borów.

Zainteresowanych zapraszamyul. Bernardyńska 1
26-600 Radom
tel.: 783 939 704
sklep@armed-ort.pl**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA****USG**Radom,
ul. Sienkiewicza 32

Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc
Pulmonolog

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM
BERNARDYŃSKA

511 511 234
48 386 95 00

Y0649

www.nzoz-srodmiescie.pl



Niepubliczny Zakład
Opieki Zdrowotnej

„ŚRÓDMIEŚCIE 1”

Radom, ul. Staszica 6/8

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

e-mail: info@nzoz-srodmiescie.pl

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

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

BEZPŁATNIE

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista radiologii
- czwartki

KOMERCYJNE BADANIA USG

(Aparat Logic F6)

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

OFERUJEMY

BADANIA WSTĘPNE I OKRESOWE
DO PRACY

Z0262

stymat



SKLEP MEDYCZNY

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

REFUNDACJA
- umowa z
NFZ

APARATY SŁUCHOWE
I WSZELKIE AKCESORIA

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

BEZPŁATNE
badanie słuchu,
porady i konsultacje
pielęgniarki stomijnej

ZAPRASZAMY:

Pon. - Pt. 8 - 18,
So. 9 - 13

www.stymat.pl
stymat.radom@vp.pl

AAV0076

Papież jezuita

„Kościół jest i pozostaje silny, ale temat zepsucia to głęboki problem, który ginie na przestrzeni wieków. Na początku mojego pontyfikatu pojechałem do Benedykta. Dał mi wtedy pudło. Powiedział, że są w nim akta najtrudniejszych spraw, stwierdził: >>Interweniowałem, gdzie tylko się dało, teraz wszystko zależy od ciebie<<. Więc ja nie robię nic ponad kontynuację dzieła papieża Benedykta” - powiedział papież Franciszek w wywiadzie który udzielił włoskiej agencji informacyjnej.

Sytuacja w Watykanie - do której zdążyliśmy się trochę przyzwyczaić - nadal jest jednak nietypowa. Po raz pierwszy od wielu setek lat w Watykanie mieszka „Piotr naszych czasów” i Jego poprzednik na „Stolicy Piotrowej”. I choć pełnia władzy jest po stronie Franciszka, to jednak nie sposób nie zauważyć jego poprzednika w owej „pełni” - papieża seniora - Benedykta.

We wspomnianym wywiadzie Franciszek tak opowiada o swoich spotkaniach z Benedyktem: „Benedykt jest dla mnie ojcem i bratem. Zwracam się do niego po bratersku. Często go też odwiedzam. Ostatnio robię to trochę rzadziej tylko dlatego, że nie chcę go męczyć”. I dalej dodaje:

„Nasza relacja jest naprawdę bardzo dobra, wspólnie ustalamy, co robić. Benedykt jest dobrym człowiekiem, jest świętością stworzoną. Między nami nie ma problemów, w naszych rozmowach każdy może powiedzieć co chce. Nawet raz się pokłóciliśmy... (!?) Pokłóciliśmy się z Benedyktem o to, który z nas ma leżeć po śmierci w którym grobie” - opowiada papież Franciszek. Widać... problem przemijania jest bliski im obu, nie tylko w listopadzie, kiedy wielu z nas zatrzymuje się choćby na chwilę by pomyśleć o przemijaniu.

We wspomnianym wywiadzie Franciszek podjął wątek związany z finansami Kościoła. Przypomniał słowa swojej babci, która mawiała, że „diabeł wchodzi przez kieszenie”. Dlatego ten problem uznał za niezwykle ważny co znalazło swoje odzwierciedlenie w projekcie reformy kurii rzymskiej. Ów projekt - dużo szerszy niż tylko finanse - miał być ukończony i wdrożony już dwa lata temu. Ciągłe napotyka jednak na trudności.

Jest takie powiedzenie, iż „papież się zmieniają, ale Kuria zostaje”. Pozostają ludzie Kurii oraz sieć powiązań międzyludzkich i zwyczajnie tworzone przez lata układy. Ludzie są tylko ludźmi i nawet we wspólnocie Kościoła, nic to nie zmienia. W sumie, przemiana tego organizmu jakim jest watykańska Kuria, nie jest prostą sprawą, jakby się niejednemu mogło wydawać. Papież - mimo najszerszych chęci - ma ograniczony wpływ na swoje środowisko. Kluczowa jest tutaj kwestia zaufania do współpracowników.

Papież ma świadomość, że jego poglądów niekiedy nie popierają duchowni stanowiący obecnie centrum zarządzania Kościołem. Kolegium kardynalskie bowiem niekiedy coraz bardziej upodabnia się do politycznych frakcji, które mocno się ścierają a w tle widać toczące się - niekiedy czyste - gry o wpływy.

Franciszek coraz ważniejsze funkcje powierza kardynałom Konradowi Krajewskiemu i Luisowi Tagle (z Filipin), co ukazuje jakich ludzi papież chce mieć dookoła siebie - ludzi żyjących Ewangelią, skromnych i pracowitych.

W wywiadzie Franciszek stwierdził, że nie działa według jakiejś określonej strategii, ale stara się robić małe, konkretne rzeczy. Schemat Jego działania jest prosty. Podejmować małe, ale konkretne kroki. Dlatego - jak mówi wraz ze współpracownikami zaczęli od (!!) reformy sądownictwa, by następnie przywrócić się finansom. Dlatego - między innymi - obaj wspomniani kardynałowie, którym Franciszek bardzo ufa, zostali - ostatnimi czasy - członkami Komisji Kardynalskiej Banku Watykańskiego.

Warto zdawać sobie z tego sprawę, przyglądając się obecnemu pontyfikatowi. Nie tylko przyglądając ale i wspierając Papieża.

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

Zranienia w relacjach międzyludzkich

Drodzy czytelnicy informatora Zdrówko. Zgodnie z zapowiedzią poniżej dalszy ciąg artykułu ks. Marka Dziewieckiego pt. „Zranienia w relacjach międzyludzkich”. Pierwsza część ukazała się w 300. październikowym numerze Zdrówka. 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

2. Pojednanie jako lekarstwo na
zranione więzi

Często mamy do czynienia z dwoma błędnymi postawami w obliczu zranień

w relacjach międzyludzkich. Błąd pierwszy to wspomniane już psychologizowanie, które prowadzi do skupiania się na emocjach i do ponownego przeżywania zranień z przeszłości. Błąd drugi to moralizowanie, czyli dawanie naiwnych, „pobożnych” zaleceń typu: „przebac z serca i zapomnij! Bądź dobrym chrześcijaninem, który kocha nieprzyjaciół i który wszystkim wszystko przebacza!” Zarówno skupianie się na bolesnych emocjach z przeszłości, jak również woluntarystyczne próby „heroicznego” zamknięcia przeszłości wysiłkiem woli, powiększają jedynie skalę problemu i niczego nie rozwiązują. Ewangelia wskazuje nam jedyne prawdziwe lekarstwo na zranienia z przeszłości. Lekarstwem tym jest dojrzałe pojednanie z Bogiem, z samym sobą i z drugim człowiekiem.

2.1. Pojednanie z Bogiem

Pierwszym warunkiem uwolnienia się ze zranionych więzi z przeszłości jest pojednanie się z Bogiem. Człowiek, który został skrzywdzony przez innych ludzi — a często nawet ten, który sam krzywdził innych albo wyrządzał krzywdy samemu sobie — ma zwykle żal do Boga o to, że Stwórca nie uchronił go przed tego typu bolesnymi doświadczeniami. Właśnie dlatego pierwszym warunkiem wyzwolenia się z bolesnej przeszłości jest odkrycie, że Bóg jest niewinny i pojednanie z Nim.

Rzeczywiste pojednanie z Bogiem to coś znacznie więcej niż tylko uznanie przed Nim swej grzeszności i przeproszenie Go za popełnione zło. Pojednać się z Bogiem to uznać z całego serca: „Ty, Boże, masz rację! Ty, Boże, masz rację także w moim życiu. Twoje przykazania są słuszne. Są moją mądrością, chlubą i radością.

Są moją drogą do szczęścia ziemskiego i wiecznego. Czasem myślałem, że ja mam rację, że demokratyczna większość ma rację, że rację ma moda, że rację mają środki przekazu albo dominujące obyczaje. Myślałem, że rację ma alkohol, pieniądze czy popęd; że rację mają moje emocje czy moje subiektywne przekonania. Tak myślałem i błędziłem. Rozczarowywałem się i cierpiałem. A teraz już wiem, że tylko Ty, Boże, masz rację. Także wtedy, gdy Twoja racja jest trudna, gdy jej nie rozumiem albo gdy stawia mi wysokie wymagania”.

Człowiek pojednany z Bogiem to ktoś, kto kocha Boga nade wszystko. A kochać Boga nade wszystko to ufać Mu nade wszystko. To zająć wobec Niego postawę dziecięcej wdzięczności i zaufania, podobną do postawy dziecka, które czuje się bezwarunkowo i dojrzałe kochane przez swoich rodziców.

Pojednać się z Bogiem to zrozumieć i przyjąć Jego miłość. To najpierw uznać, że nie jest łatwo kochać nas, grzesznych ludzi. Nas, którzy nie umiemy kochać nawet samych siebie. Nas, którzy czasami obarczamy Boga odpowiedzialnością za nasze własne złe czyny i za ich bolesne konsekwencje. Nie jest łatwo kochać nas, którzy wytwarzamy sobie karykaturalny obraz Boga, strasząc się nim albo naiwnie się nim pocieszając. Pojednać się z Bogiem to odkryć i zrozumieć, że On ma rację także wtedy, gdy nie wysłuchuje niektórych naszych prośb i gdy nie kieruje się naszą ludzką logiką ani naszymi ludzkimi wyobrażeniami na temat miłości i sprawiedliwości. Pojednać się z Bogiem to zrozumieć, że On nie jest ani okrutny, ani naiwny. Nawrócić się to odkryć, że każdy z nas jest marnotrawnym dzieckiem, które odeszło od kochającego Ojca, ulegając iluzji łatwego szczęścia, i że On nadal nas kocha: nieodwołalnie i mądrze. Bóg nigdy nie wycofa swej miłości; nawet

medistar
SKLEP MEDYCZNY

BEZPŁATNY DOWÓZ
TOWARU DO INSTYTUCJI

REALIZUJEMY
WNIOSKI NA NFZ

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

AA/0289

wtedy, gdy odchodzimy od Niego daleko, On wychodzi nam naprzeciw, aby nam przebaczyć i aby nas przytulić na znak miłosiernej miłości. Pojednać się z Bogiem to zrozumieć, że Bóg, który nas nieodwołalnie kocha, nie przeszkadza nam ponosić bolesnych konsekwencji naszych własnych grzechów i grzechów innych ludzi, abyśmy właśnie na skutek cierpienia zastanowili się i do Niego wrócili, gdyż dopiero wtedy będziemy w stanie uwolnić się z naszych toksycznych więzi międzyludzkich.

2.2. Pojednanie z samym sobą

Pojednanie z Bogiem owocuje dojrzałym pojednaniem z samym sobą. Pojednanie z samym sobą to jednak coś zupełnie innego niż pojednanie z Bogiem. Pojednanie z samym sobą nie oznacza bowiem przyznania sobie racji. Przeciwnie, człowiek pojednany ze sobą jest świadomy tego, że nie tylko był krzywdzony przez niektórych ludzi w przeszłości, ale że wielokrotnie krzywdził samego siebie i że czasem był wręcz nieprzyjacielem samego siebie.

Każdy z nas ma w jakimś stopniu o coś żal do samego siebie. Moim zadaniem jest przebaczyć sobie to, że wyrządziłem zło sobie lub innym ludziom. Mam przebaczyć sobie to, że pozwoliłem się krzywdzić; mam pojednać się z całą historią mojego życia, mam zgodzić się na to, że w ogóle istnieję (bo przecież nikt nie pytał mnie o to, czy chcę istnieć) i że urodziłem się jako osoba tej właśnie płci, w tym właśnie kraju, w tej właśnie epoce... Jedną z siebie wtedy, gdy staję w prawdzie o sobie, gdy przyjmuję do wiadomości to, że jestem, oraz to, jaki

jestem tu i teraz. Pojednać się ze sobą to pogodzić się z prawdą o sobie. Prawda wyzwala - nawet jeśli bardzo boli i niepokoi. Nie buntuję się ani wobec rzeczywistości, która mnie otacza, ani wobec przeszłości, której przecież nie jestem w stanie zmienić. Jednak ze wszystkiego, co było bolesne w przeszłości, wyciągam wnioski na tu i teraz. Dzięki temu mam szansę iść drogą błogosławieństwa, miłości i świętości.

Zagrożeniem dla pojednania z samym sobą są postawy skrajne. Jedną skrajnością jest to, że dany człowiek jest dla siebie okrutny i nie chce przebaczyć

sobie błędów z przeszłości. Taki człowiek jest okrutny wobec samego siebie, pozostaje niewolnikiem przeszłości i odbiera sobie szansę na dobrą przyszłość. Drugą skrajnością jest naiwność, która polega na tym, że człowiek przebacza sobie wprawdzie błędy z przeszłości, ale nadal siebie krzywdzi, powtarzając ciągle te same czy podobne błędy. Dojrzałość polega na przyjęciu samego siebie z Bożą miłością: nieodwołalną i mądrą, dostosowaną do naszej sytuacji i do naszego postępowania. Pojednać się z samym sobą to uczyć się na błędach z przeszłości oraz stawiać sobie Boże wymagania na dziś i jutro.

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 wspomaganie rozwoju



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

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

Udzielamy informacji, od jakiego specjalisty powinno być skierowanie.

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

- praca z dziećmi z asymetrią ułożeniową, 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

**ALAB** *laboratoria*

oznacza wiarygodność

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.

To wymagać od siebie, by odtąd kierować się miłością, prawdą i odpowiedzialnością, by zło w sobie i wokół siebie zwyciężać dobrem.

2.3. Pojednanie z bliźnim

Trzecia obserwacja wstępna: zranienie. Pojednanie z Bogiem i z samym sobą prowadzi do pojednania z drugim człowiekiem. Ten, kto szczerze uświadomił sobie to, że czasem ranił innych ludzi, a nawet samego siebie, kto doświadczył miłosiernej miłości Boga i kto przebaczył sobie błędy z przeszłości, jest skłonny w nowy sposób popatrzeć na swoich ewentualnych krzywdzicieli. Ten, kto uświadomił sobie swą własną słabość, uświadamia sobie i to, że inni ludzie także są słabi i grzeszni, że często sami nie wiedzą, co czynią, że - podobnie jak on - potrzebują Bożego miłosierdzia i ludzkiego przebaczenia. Gdy ktoś nie potrafi z serca przebaczyć swemu bratu czy siostrze, to znaczy, że sam jeszcze nie uwierzył, że Bóg mu przebaczył, i że jeszcze nie potrafi przebaczyć samemu sobie.

Na czym polega pojednanie z bliźnim? Są tu możliwe dwa przypadki. Mogę

potrzebować pojednania się z bliźnim jako jego krzywdziciel lub jako jego ofiara. Popatrzymy najpierw na pierwszy z tych przypadków.

Gdy jestem krzywdzicielem, to czym ma prawo podejść do mej ofiary i powiedzieć: „Chcę się z tobą pojednać. Przebac mi!”? Otóż nie, nie mam takiego prawa! Gdybym tak się zachował, to postąpiłbym jak człowiek przewrotny, jak manipulator. Jeśli jestem krzywdzicielem, to powinienem najpierw spełnić warunki, aby pokrzywdzony mógł mi przebaczyć. Jezus wyjaśnia to bardzo precyzyjnie, choćby w przypowieści o proszącym o litość dłużniku. Oto ów dłużnik przychodzi do swego wierzyciela, pada przed nim na kolana, z płaczem, i sam przyznaje się do swoich win względem niego: „Jestem ci winien to i to, nie dotrzymałem umowy, nie oddałem na czas, przepraszam! Zwróć ci w ratkach, miej litość, miej cierpliwość wobec mnie!”. Dłużnik nie śmie prosić wierzyciela o przebaczenie. Wyznaje mu natomiast to, co ma na sumieniu i co zamierza z tym zrobić. Słyszysz wtedy od wierzyciela słowa: „Przebaczam ci. Cały dług ci daruję”. Dłużnik usłyszał te słowa, gdyż okazał skruchę i powiedział, w jaki sposób doko-

na zadośćuczynienia za wyrządzone przez siebie krzywdy. Dopiero wtedy poprosił o przebaczenie. Spełnił warunki pojednania i wtedy jego zła przeszłość została mu darowana.

Jeśli więc kogoś skrzywdziłem, to mam pójść do niego — jednak nie po to, by prosić go o przebaczenie, a po to, by powiedzieć: „Przepraszam”. Nie muszę padać na kolana; wystarczą słowa skruchy. „Przepraszam cię, żono, mężu, synu, córko, mamu, tato, przyjacielu, znajomy... Skrzywdziłem cię, wyrządziłem ci taką a taką szkodę, sprawiłem ci taką a taką przykrość”. Pokrzywdzony ma prawo wiedzieć, że wiem, w czym go skrzywdziłem. Moim zadaniem jest opisanie moich win i ewentualnie przyjęcie do wiadomości, że wyrządziłem jeszcze inne krzywdy — z których nie zdawałem sobie dotąd sprawy. Mam zatem pójść do skrzywdzonej przeze mnie osoby i zaproponować sposób wynagrodzenia za krzywdy, które wyrządziłem. Nie powinienem natomiast od razu prosić o przebaczenie. Mam uznać i wyznać swą winę, przeprosić, powiedzieć, jak zamierzam za wszystko wynagrodzić — i tyle. Pokrzywdzony może powiedzieć, że będzie obserwował,

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

czy wywiążę się z tego, co sam zaproponowałem, ale nie ma obowiązku mi powiedzieć, że mi przebacza. Może też wyrazić nadzieję, że zrealizuję to, co zadeklarowałem, i od razu mi przebaczyć - zamykając w ten sposób definitywnie moją bolesną przeszłość. Wtedy - wzruszony - podziękuję. Do krzywdziciela należy naprawienie krzywdy, ale nie żądanie przebaczenia. Jeśli naprawię krzywdy, które komuś wyrządziłem, a skrzywdzony mimo to nie będzie w stanie czy nie będzie chciał mi przebaczyć, to jest to jego sprawa. Nawet jeśli mi nie przebaczy, to ja mogę już wstąpić na drogę życia i błogostawieństwa, miłości i świętości, gdyż zrobiłem wszystko, co do mnie należało, co było w mojej mocy, by nie wracać już do błędów popełnianych w przeszłości.

Jeśli z kolei to ja jestem kimś pokrzywdzonym, to Jezus wzywa mnie do przebaczenia memu krzywdzicielowi od razu. Nigdy nie wolno mi się mścić. Powinienem zamknąć minione krzywdy w przeszłości. A jednocześnie powinienem zmyślić tak, by nie pozwolić się już więcej krzywdzić, by odtąd skutecznie się bronić przed tymi, którzy nie chcą czy nie potrafią kochać.

Czy to znaczy, że mam iść do krzywdziciela i oznajmić mu: „Przebaczyłem ci!”? Otóż nie! To byłaby forma naiwności

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

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

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

z mojej strony. Aby mógł zakomunikować krzywdzicielowi, że mu przebaczam, on musi spełnić najpierw warunki, o których była mowa wyżej. Przebaczyć krzywdzicielowi można od razu, ale powiedzieć mu o tym można dopiero wtedy, gdy on wyzna swą winę, przeprosi za nią i zadośćuczyni. Jeśli bowiem pokrzywdzony oznajmi krzywdzicielowi, że mu przebaczył, zanim tamten spełni te warunki, to wprowadza go w błąd i rozzuchwala go do zła, gdyż pomaga mu łudzić się, że tak łatwo jest uwolnić się od złej przeszłości. Komunikowanie przebaczenia krzywdzicielowi, który nie ma zamiaru się zmieniać, jest przejawem wielkiej naiwności, a także przejawem bycia niemiłosiernym wobec samego siebie.

Źródło: https://opoka.org.pl/biblioteka/I/IP/md_zranieniarel.html

Ciąg dalszy artykułu w kolejnym 301.
- grudniowym 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

F/0342

OS-MED s.c.

GABINET ORTOPEDYCZNY

Bartosz Szmigiel

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu

Ortopedia

Preluksacja

Przyjmuje:

wtorek i czwartek od godz. 15:30

Savoy Medicus

Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1

Rejestracja od poniedziałku do piątku

tel. 601 779 699; 607 146 249

AG/0673

Jan Kopacz

LEK. PSYCHIATRA

PRZYJMUJE PRYWATNIE

KOZIENICE,

Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.

ul. Warszawska 13

Rejestracja pacjentów

tel.: 508 713 094

RADOM,

Mój Lekarz Radom,

ul. Skrajna 113

Rejestracja pacjentów

tel.: 694 88 00 44

S/0333

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

Dobroć przepustką do nieba

Listopad to szczególny czas wdzięcznej pamięci o naszych bliskich zmarłych, którzy za życia darzyli nas troskliwą miłością. To także czas osobistej refleksji nad sensem naszego życia. Miłość do Boga i ludzi oraz wiara w zwycięstwo Chrystusa nad śmiercią pozwalają nam z nadzieją patrzeć poza horyzont doczesnych radości i zmartwień.

Niech nadzieja przyszłej nagrody będzie dla nas zachętą do wytrwałej służby naszym chorym braciom i siostrą, niech mobilizuje nas do czynienia dobra, które ocala człowieczeństwo w drugim człowieku potrzebującym naszej troski; czynione dobro ocala też człowieczeństwo w nas, którzy pomagamy.

Evangelia Chrystusa uczy nas, że na końcu życia będziemy sądzeni jedynie z miłości, z drobnych gestów życzliwości i wsparcia okazanego drugiemu człowiekowi. Uczynione dobro będzie naszym skarbem w wieczności i naszą przepustką do nieba.

Każdego dnia czynimy dobro, choćby najmniejsze, a przez to uczynimy bardziej znośnym nasze wspólne czekanie na

wieczną radość w niebie.

Modlitwa za zmarłe pielęgniarzy

W niedzielę, 15. listopada w Parafii Miłosierdzia Bożego w Radomiu odbyło się nabożeństwo wypominkowe w intencji zmarłych pielęgniarzy i położnych. W modlitwę Koronkę do Bożego Miłosierdzia włączyliśmy tych, którzy przeszli już na drugą stronę życia i zapisali się w pamięci środowiska pielęgniarstwa. Po nabożeństwie została odprawiona Msza święta w intencji wspominanych zmarłych pielęgniarzy i położnych.



Dziękujemy Katolickiemu Stowarzyszeniu Pielęgniarek i Położnych Polskich w Radomiu za pielęgnowanie pamięci o swoich zmarłych koleżankach. Dziękujemy za wyrażone we wspólnej modlitwie świadectwo wiary w świętych obcowanie i życie wieczne.

Posługa kapelanów w trudnym czasie

W środę, 4. listopada, we wspomnienie św. Karola Boromeusza, kapłani szpitalni modlili się na Jasnej Górze w intencji owocnej posługi w szpitalach w czasie pandemii koronawirusa. W godzinie Apelu kapłani zawierzili Matce Najświętszej, Wspomożycielce wiernych i Uzdrawieniu chorych, zarówno swoją posługę jak i wszystkich pracowników służby zdrowia. Podczas rozważania apelowego zgromadzeni księża przypomnieli sobie fundamentalną zasadę szpitalnej pracy: „Zdrowie chorego najwyższym prawem”.

Łacińskie słowo „salus” tłumaczone jako „zdrowie”, oznacza także „zbawienie”. Pomoc choremu w zbawieniu jego duszy jest najgłębszym sensem kapelańskiej posługi i każdej szpitalnej troski o chorych spełnianej w duchu chrześcijańskiej miłości.

Dziękujemy wszystkim księżom kapelanom i duszpasterzom parafialnym, którzy, pomimo utrudnień związanych z zarządzeniami sanitarnymi, troszczą się o duchowe dobro chorych, przynosząc im w sakramentach świętych ulgę w cierpieniu i doświadczenie Bożej miłości.

*Ks. Konrad Wójcik
Diecezjalny Duszpasterz 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 10.00

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00

SPOWIEDŹ w czasie adoracji w kaplicy i na oddziałach szpitalnych

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty udzielany jest na oddziałach szpitalnych

KAPELANI:

ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz

TELEFON: ##066, ##067, numery wybierane ze służbowych telefonów na terenie szpitala.

Więcej informacji: www.kapelan.radom.pl

Radomskie Centrum Onkologii

MSZA ŚWIĘTA w kaplicy szpitalnej: Niedziela

i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30

Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30

Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów

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

innym czasie na prośbę chorego lub rodziny

KAPELAN: ks. dr Adam Orczyk

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

Najbliższe wydarzenia DSZ

5 grudnia - Dzień Skupienia Służby Zdrowia.

13 grudnia, godz. 15 - Msza święta w intencji Służby Zdrowia (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu).



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/0003

**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

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. Warszawska 4

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131