

ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

„Bo gdy wiosna buchnie majem....

...cały świat się majem staje, to wiosenne słońce sprawia że. Że dziewczyny piegi mają. Że się chłopcy w nich kochają Że we dwoje wtedy nie jest źle” - śpiewała Partita.

Po nieoczekiwanym dla wielu zbyt długim przedwiośniu, doczekaliśmy prawdziwej, pięknej, pachnącej polskiej wiosny. Przyroda błyskawicznie nadrobi opóźnienie (wszak w tym roku na czas matury nie

zakwitły kasztany) i zdąży ze wszystkim. Tyle że trzeba się spieszyć, aby wiosny nie przegapić. Kwitnienie drzew owocowych w pełni, pola i łąki zielone, a las szumi i rośnie. Życząc wszystkim czytelnikom informatora dobrego zdrowia zachęcam do spacerów i wypraw na spotkania z piękną polską wiosną. Zapraszam do lektury 306. majowego numeru Zdrówka.

ZG



WYBRANE ARTYKUŁY:

Czy alergicy mogą się szczepić przeciwko SARS-CoV-2?

Czytaj na stronie 4.

Zalety spacerowania

Czytaj na stronie 6.

Bogactwo natury – por

Czytaj na stronie 8.

Czerniak - jak go rozpoznać?

Czytaj na stronie 10.

Pilotaż sieci kardiologicznej na Mazowszu

Czytaj na stronie 16.

Oparzenia słoneczne - co stosować u dzieci?

Czytaj na stronie 18.

Amputacja ratuje życie

Czytaj na stronie 20.

Która szczepionka?

Czytaj na stronie 22.

Sens bycia mężczyzną lub kobietą

Czytaj na stronie 24.

Duszpasterstwo Służby Zdrowia

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

OJ0273

B0142

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

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

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, 9
Hematologia – str. 4
Interna – str. 4, 12,
Kardiologia – str. 4, 29
Laryngologia – str. 2, 8
Neurologia – str. 13, 18, 19
Okuliśtyka – str. 2, 16
Onkologia – str. 5, 8, 23
Ortopedia – str. 5, 19, 24
Pediatria – str. 20
Psychiatria – str. 24
Psychologia – str. 7
Rehabilitacja – str. 5, 22
Reumatologia – str. 14

Stomatologia – str. 14, 15
Urologia – str. 17

USŁUGI MEDYCZNE

Pielęgniarstwo – str. 6, 10, 26
Opieka długoterminowa – str. 6, 9,
10,
NZOZ, Poradnie – str. 4, 11, 10, 17

SKLEPY MEDYCZNE
– str. 11, 20 21, 22

DIAGNOSTYKA

Badania, USG – str. 3, 4, 8, 15, 25
Laboratoria – str. 3, 11, 13, 16, 17,
24

RADIOLOGIA – str. 5, 11, 16,
15

ZDROWIE I URODA
– str. 15

MEDYCYNĄ 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. 14, 28
WETERYNARZ – str. 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. **Tomasz Markowski** 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

PULMONOLOG/ALERGOLOG, SPIROMETRIA, TESTY SKÓRNE

lek. med. **Iwona Kupidura** spec. chorób płuc, spec. alergolog

CHIRURDZY NACZYNIOWI / DOPPLER KOŃCZYN

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

DERMATOLOG

lek. med. **Agnieszka Iwanowska**

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 Żrebek Kozera** spec. radiolog

lek. med. **Justyna Rębiś Woźniak** spec. radiolog

lek. med. **Anna Petelska** spec. radiolog

lek. med. **Fawaz Ahmad** spec. chirurg (Certyfikat 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

lek. med. **Zbigniew Kupis** spec. chirurg naczyniowy, angiolog

**PRYWATNY GABINET
KARDIOLOGICZNY**

lek. PAWEŁ ŚWIGOŃ
specjalista chorób wewnętrznych
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K/0528

Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG

Medica

Radom, ul. Słowackiego 48/48a

zapisy od godz. 12

tel. 48 365 49 33, 730 318 320,

ECHO SERCA

Radom, ul. Olsztyńska 33a

zapisy tel. 566 566 001

K/0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym
uzgodnieniu na wizycie

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

**GABINET
KARDIOLOGICZNY**

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

USG serca
badania Holter EKG
Holter ciśnieniowy
EKG w gabinecie

USG serca

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

informacje: 606 135 692

Z/0102

COVID-19: czy alergicy mogą się szczepić przeciwko SARS-CoV-2?

„Uczulenie, np. na jad owadów, lateks, pokarmy czy pyłki, nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia przeciwko SARS-CoV-2. Natomiast ważne jest, by w momencie szczepienia alergologia była wyciszona” – mówi prof. Andrzej Fał, który gościł w programie „COVID-19: komentarz eksperta”. Zdaniem specjalisty nie należy bać się także wstrząsu anafilaktycznego po podaniu szczepionki przeciwko COVID-19, gdyż ryzyko, że dojdzie do takich powikłań, jest znikome!

„Anafilaksja to nadmiarowa, systemowa reakcja organizmu, występująca

po kontakcie z alergenem. W obrębie skóry objawia się pieczeniem, pokrzywką, świądem. Ze strony układu oddechowego może wystąpić dysfonia, chrypka, duszność, a ze strony układu krążenia: tachykardia (przyspieszone bicie serca), hipotensja, czyli spadek ciśnienia krwi, zawroty głowy, omdlenia. Włączyć się może przewód pokarmowy (ból brzucha, nadmierna perystaltyka jelit, bie-

gunka). Właściwie objawy anafilaksji mogą pochodzić z każdego układu, nie muszą być obecne wszystkie, wystarczy jeden-dwa z nich do rozpoznania anafilaksji, gdy zdefiniowane jest, co ją wywołało. Krańcowym momentem niebezpiecznym jest wstrząs anafilaktyczny. To reakcja, w przebiegu której dochodzi do znacznego spadku ciśnienia i może dojść do śmierci” – wyjaśnia prof. dr hab. n. med. Andrzej Fał, specjalista alergologii, kierownik Kliniki Alergologii, Chorób Płuc i Chorób Wewnętrznych w Centralnym Szpitalu Klinicznym MSWiA w Warszawie, który gościł w programie „COVID-19: komentarz eksperta”.

Jakie jest ryzyko, że reakcja anafilaktyczna wystąpi po podaniu szczepionki, np. po obecnie stosowanych szczepionkach przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2?

„W historii szczepień przeciwko SARS-CoV-2, która nie jest długa, ale biorąc pod uwagę także okres badań klinicznych oraz fakt, że podane są już



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-przeziścięciowe
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

Y/0395

SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

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**

K/0070

Kompleksowa opieka lekarska

**Gabinet
INTERNISTYCZNO-
HEMATOLOGICZNY**

Jolanta Wójcik
hematolog

wtorek, czwartek 16-18

tel. 608490043

AF/0338

CENTRUM
Gamma Knife
WARSZAWA

Warszawa ul. Kondratowicza 8
tel: 22 259 10 00
www.gammaknife.pl

W Centrum Gamma Knife Warszawa leczone są:

- guzy nowotworowe mózgu,
- przerzuty do mózgu w nowotworach piersi, płuc i innych,
- niektóre choroby nienowotworowe mózgu.

Gamma Knife to metoda:

- alternatywna dla operacji neurochirurgicznych,
- minimalnie inwazyjna dla pacjenta,
- niemal całkowicie bezbolesna.

Centrum Gamma Knife:

- leczyło ponad 8000 pacjentów,
- posiada kontrakt z NFZ,
- współpracuje z Radomskim Centrum Onkologii.

Q/0644



prof. dr hab. n. med.
Mirosław Ząbek

miliony dawek na całym świecie, odnotowano dwie reakcje anafilaktyczne, obie odwracalne. Zdecydowanie trzeba powiedzieć, że ryzyko wstrząsu anafilaktycznego w przypadku szczepień przeciwko COVID-19 jest wyolbrzymiane. W składzie tych szczepionek jest glikol polietylenowy (PEG 2000 – przyp. red.), podejrzewa się, że może on wywoływać reakcję alergiczną. Związek ten często występuje w pokarmach, kosmetykach, a także lekach” – dodaje prof. Andrzej Fal.

Reakcja anafilaktyczna i wstrząs są odwracalne, jeżeli pacjent szybko otrzyma pomoc medyczną. Co w polskich realiach nie jest trudne, gdyż w naszym kraju szczepienia są wykonywane w placówkach medycznych, wyposażonych w zestawy antywstrząsowe.

„Reakcję anafilaktyczną przerywa też podanie powszechnie stosowanych i posiadanych przez pacjentów ampułkostrzykawek z adrenaliną. Ich użycie



polega na jednym, prostym uderzeniu w mięsień uda, co w większości przypadków wystarcza do zatrzymania i odwrócenia tej reakcji” – mówi specjalista.

Reakcja anafilaktyczna rozwija się najczęściej w czasie od kilku do kilkunastu minut po kontakcie z alergenem. „Przy czym trzeba pamiętać, że medycyna to nie jest nauka ścisła i bardzo wyjątkowo zdarzają się czasy dłuższe. Dlatego czas obserwacji po każdej iniekcji wynoszący 30 minut jest tym właściwym, złotym środkiem postępowania.

Oczywiście, osoby obciążone historią anafilaksji, pacjenci z ciężką alergią, powinni być obserwowani odpowiednio dłużej” – zastrzega prof. Andrzej Fal.

Specjalista podkreśla, że inne alergie, np. na jad owadów, lateks, pokarmowe czy pyłki, nie są przeciwwskazaniem do szczepienia. „Nato miast ważne jest, by w momencie szczepienia alergia była wyciszona. Przykładowo: jeżeli jesteśmy uczuleni na jad os, a dwa dni temu owad nas użądlił i mamy spuchniętą rękę, to powinniśmy odczekać, aż obrzęk ustąpi. Kolejna kwestia, która nie była szeroko dyskutowana, ale uważam że jest istotna, to szczepienie alergików w okresie ekspozycji na alergen. Np. gdy ktoś jest uczulony na pyłki traw i w maju ma szczyt objawów, dokucza mu katar, zapalenie spojówek, to również nie jest okres, w którym ta osoba powinna być szczepiona” – zauważa ekspert.

Źródło: infowire.pl

**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

lek. MACIEJ BARTNIK
SPECJALISTA ORTOPEDA
Radom, ul. Witolda 7/1

Porady lekarskie z diagnostyką USG,
artroskopia kolana,
rekonstrukcje więzadłowe,
korekcje palucha koślawego,
małe zabiegi JEDNODNIOWO,
endoprotezoplastyka kolana i biodra.

AG/0242

Rejestracja:
tel.: 48 366 11 40, 692 439 251
KRÓTKIE TERMINY

ASORT
GABINET ORTOPEDYCZNY

dr n. med. Andrzej Szmagiel
specjalista w dziedzinie chirurgii,
ortopedii i medycyny sportowej

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu
Ortopedia
Medycyna Sportowa**

Radom ul. Lekarska 2a, piętro 1, gab. 13
poniedziałki, wtorki, czwartki w godz 16 - 20
Rejestracja od poniedziałku do piątku

730 057 062
pod nr. tel. 601 292 087
607 655 008

AG/0636

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ONKOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

ORTOPEDIA
www.zdrowko.com

Zalety spacerowania, czyli 5 powodów, dla których warto iść na spacer

Masz dość siedzenia na kanapie? Chcesz wziąć się za siebie, ale nie wiesz, od czego zacząć? Po prostu - wybierz się na spacer! Poznaj zalety spacerowania i przekonaj się do tego rodzaju aktywności.

1. Zalety spacerowania: wzmocnisz serce

Spacerowanie zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym. Osoby po 60., które regularnie spacerują, mogą

przywrócić swoim tętnicom kondycję nawet sprzed kilkunastu lat. Lepsza sprężystość tętnic, to lepszy przepływ krwi i prawidłowe jej ciśnienie, a co za tym idzie, poprawa pracy serca.

Podczas intensywnego marszu mięsień sercowy pompuje więcej krwi. Wzmacnia się układ krążenia i zmniejsza ryzyko zawału.

2. Zalety spacerowania: uchronisz się przed osteoporozą

Spacerowanie znalazły się na czele listy najlepszych ćwiczeń oporowych, mających zbawienny wpływ na gęstość kości. Listę tę stworzyła Brytyjska Narodowa Fundacja Osteoporozy, która zaleca: „Spaceruj codziennie ze swoim psem (a jeśli go nie masz, pożycz od sąsiada) przez co najmniej 30 minut!”.

3. Zalety spacerowania: wspomogiesz odchudzanie

Już po kilku tygodniach umiarkowanego wysiłku osoby odchudzające się poczuć pierwsze efekty. W odróżnieniu od joggingu, dynamiczny spacer nie obciąża stawów ani kręgosłupa, pozwala za to spalić porównywalną liczbę kalorii. To idealna forma ruchu dla walczących z nadwagą.

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 białobrzskiego
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



DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgnacyjne pobyty poszpitalne.

RADOM UL. BIAŁA 2

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

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

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

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,
lekarz 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

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

PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

503 849 387



Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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



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

ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

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

www.poradniasluchu.radom.pl

Poradnia Rehabilitacji Zaburzeń Słuchu i Mowy

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

Poradnia Logopedyczna

Poradnia prowadzi działalność diagnostyczną, terapeutyczną, doradczą i profilaktyczną w zakresie:

- Indywidualnej terapii logopedycznej.
- Opieki i profilaktyki logopedycznej.
- Profilaktycznych zajęć grupowych.
- Współpracy ze szkołami, przedszkolami itp.
- Merytorycznej pomocy podczas terapii dla rodziców.

Poradnia Laryngologiczna

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

**BEZPŁATNE
BADANIE SŁUCHU
KONSULTACJE
LARYNGOLOGICZNE**

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

Poradnia Psychologiczna

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

PRZYJMUJĄ SPECJALIŚCI:

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

30 LAT TRADYCJI !!!

4. Zalety spacerowania: odzyskasz energię

Podczas spaceru lub marszobiegu organizm jest lepiej dotleniony. To sprawia, że przybywa nam energii. Ludzie spacerujący są ogólnie bardziej sprawni od tych, którzy unikają ruchu. Lepiej radzą sobie z codziennymi

obowiązkami i rzadziej łapią infekcje.

5. Zalety spacerowania: poprawisz sobie nastrój

Wzrost energii wpływa na poprawę samopoczucia, chroni przed stanami chronicznego zmęczenia i wahaniem nastroju. Regularny wysiłek - nawet

w dawce tak umiarkowanej - może wyleczyć z bezsenności, rozładować stres, a nawet zapobiec depresji.

Wybierz się na spacer! Poznaj zalety spacerowania i przekonaj się do tego rodzaju aktywności.

Źródło: <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl>



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



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



**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

M/0382

GABINET LARYNGOLOGICZNY

**MAŁGORZATA
MIKULSKA**

lekarz laryngolog specjalista foniatra

Przyjmuje: Wtorek 17.00 - 19.00

Radom, ul. Główna 12
rejestracja codziennie

tel. 48 331 20 19

tel. dom. 660 426 797

M/0306



M. JANIK - PODGÓRSKA

ORTO-LIVE

specjalista otorynolaryngolog
dr n. med. Sylwia Fołtyn

Zgłoszenia tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A

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

M/0595

Bogactwo natury - por

Por to warzywo, które - ze względu na swoje właściwości lecznicze - znalazło zastosowanie nie tylko w kuchni, lecz także w medycynie naturalnej. Współczesna fitoterapia poleca stosowanie pora na anemię, bóle reumatyczne, a także - w postaci syropu - na kaszel u dzieci. Jednak nie wszyscy mogą się przekonać o prozdrowotnym działaniu pora. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości odżywcze ma por i jakie są przeciwwskazania do jego stosowania.

Właściwości lecznicze pora doceniono już w starożytności. To pochodzące z Bliskiego Wschodu warzywo podobno spożywał cesarz Neron, wie-

rzając, że wywiera pozytywny wpływ na struny głosowe. Do Polski pory zostały sprowadzone przez urodzoną we Włoszech królową Bonę. Uwielbiała ona rodzimą kuchnię i po przeprowadzce do Polski zaczęła sprowadzać z Italii liczne warzywa - w tym pora. Szybko znalazł on zastosowanie w polskiej medycynie ludowej, w której używano okładów z liści pora przy leczeniu artretyzmu i reumatyzmu, a także odkażaniu i przyspieszaniu gojenia ran.

Por na bóle reumatyczne

Por wspomaga układ odpornościowy, stabilizuje poziom cukru we krwi oraz ma właściwości bakteriobójcze.

Współczesna fitoterapia poleca stosowanie miazgi z liści pora w postaci okładów przy chorobach reumatycznych. Powoduje ona rozszerzenie podskórnych naczyń krwionośnych, lepsze ukrwienie tkanek oraz zmniejszenie lub zniesienie bólu. Białą część pora należy rozetrzeć na tarce o bardzo drobnych oczkach. Otrzymaną miazgę należy rozsmarować na gazie lub innej tkaninie i przyłożyć do miejsca objętego bólem reumatycznym.

Por na niedokrwistość

Por - ze względu na zawartość żelaza (2.10 mg/100 g) - jest polecany w diecie przy anemii. Por dostarcza więcej żelaza niż buraki (0,80 mg/100 g) i prawie tyle samo żelaza co botwina (2.57 mg/100 g), a więc warzywa, które powszechnie są uznawane za niezastąpione źródło tego pierwiastka. Wchłanianie żelaza wspomaga witamina C, dlatego przy anemii warto sięgnąć po sałatkę z porem skropioną sokiem z cytryny.

PROKTOLOGIA CHIRURGIA

ZBIGNIEW KOTUR

specjalista chirurgii ogólnej
i onkologicznej, proktolog

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

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

F/0456

dr n. med.

Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

Centrum Medyczne "MedJana"
ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73

„MEDICON"

Radom ul. Gagarina 1
tel.: 48 367 15 10, 48 366 81 51

USG

Doppler naczyń,
operacje
oraz małoinwazyjne
leczenie żylaków,
skleroterapia

www.drkuklinski.pl

F/0061

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

Radom, ul. Tęczowa 39

Zapisy i rejestracja pon. - pt.

tel.: 722 341 247

F/0071

mgr inż. **Ludmiła Podgórska**

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

Zapisy tel. pn-pt w godz. 10 - 17.
602 660 944, 532 004 781

Radom ul. Lekarska 2A
ortolive.janik@gmail.com, www.ortolive.pl

Y/0604

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



Syrop lub sok z pora na kaszel

Syrop lub sok z pora sprawdzi się w zwalczaniu nieżytów górnych dróg oddechowych, ponieważ zwiększa wytwarzanie śluzu, przywraca samoistne ruchy nabłonka rzęskowego, a tym samym działa wykrztuśnie. Poza tym - dzięki zawartości związków siarki - hamuje rozwój bakterii. W związku z tym w przypadku uporczywego kaszlu można sięgnąć po sok lub syrop na kaszel z pora, który można stosować także u dzieci.

To ci się przyda

Przepis na syrop z pora

Rozetrzyj białą część pora na tarce

o drobnych oczkach i wymieszaj z taką samą ilością miodu. Zagotuj i przecedź zawartość przez drobne sitko. Dorosłym zaleca się pić syrop z pora 3-5 razy dziennie po jednej łyżce stołowej. Dzieciom można podawać po 1 łyżeczce od herbaty

raz dziennie.

Przepis na sok z pora

Pokrój w plastry białą część pora. Układaj je w słoiku warstwami, pamiętając, aby każdą z nich posypać cukrem lub polać miodem. Zakręć słoik i odstaw w ciepłe miejsce na 24 godziny. Dorośli mogą pić sok 2-4 razy dziennie po jednej łyżce stołowej. Dzieciom można podawać po 1 łyżeczce od herbaty raz dziennie.

Por a ciąża

Por, a także cebula, czosnek oraz kawa i herbata, nie są zalecane w ciąży, ponieważ mogą sprzyjać powstawaniu zgagi i wzdęć - częściej dolegliwości, z jaką zmagają się przyszła mama. Rosnące dziecko zabiera bowiem coraz więcej miejsca w jamie brzusznej, co powoduje nacisk na narządy układu pokarmowego. Często objawia się to właśnie zgagą, odbijaniem się i wzdęciami.

Źródło: /www.poradnikzdrowie.pl/

PIELĘGNIARSKA OPIEKA DOMOWA

**BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE**

UMOWY Z NFZ

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
codziennie w godz 8-20

☎ 48 360 74 52,
600 766 982

P/0430

LEKARZE SPECJALIŚCI

511 511 234

**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

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

Z/0590

GABINET LEKARSKI

USG, 3D/4D, trójwymiarowe badania płodu
nagrania DVD i zdjęcia

lek.med. **Anna Kucharska**
specj. ginekolog-położnik, endokrynolog

PRZYJMUJE:

codziennie 9-12
pon. 16-17, śr., pt. 17-19
tel. 603795797

lek.med. **Paweł Kucharski**
specj. ginekolog-położnik

PRZYJMUJE:

pon.-czw. 17.00-19.00
codziennie 11.30-14.00
tel. 603688711

G/0343

Radom, ul. Sienkiewicza 32,
tel. 48 3626058,
www.usgradom.pl

Ginekolog - położnik

Małgorzata Hejnar - Szczerbińska

Radom, ul Szewska 5
tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

USG

G/0526

Dom Spokojnej Starości

DPS WSOLA

- Szeroki zakres zajęć aktywizujących i socjalizujących
- Opieka krótko i długo terminowa
- Szczegółowa diagnoza pacjenta na etapie przyjęcia
- Całodobowa opieka pielęgniarstwa i pielęgnacyjna
- Zabiegi z zakresu kinezyterapii i fizykoterapii
- Indywidualny plan opieki
- Infrastruktura pozbawiona barier architektonicznych
- Własna kuchnia

📍 26-660 Jedlińsk, Wsola, ul. Warszawska 3

☎ 570 457 832

@ rekrutacja.wsola@wp.pl

Opieka nad osobami starszymi Rehabilitacja



nowootwarty

T 0423

RADOMSKIE TOWARZYSTWO DOBROCZYNNOŚCI NZOZ ZESPÓŁ DŁUGOTERMINOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ

Radom
ul. Czachowskiego 42
od pon. do pt. 8-15
tel. 48 384 7876

świadczy bezpłatne usługi w ramach

NFZ

w zakresie pielęgniarstwa
opieki długoterminowej
w domu chorego

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

P/0363

Czerniak - jak go samodzielnie rozpoznać? Profilaktyka czerniaka

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry, który wykryty we wczesnym stadium jest w pełni uleczalny. Dlatego tak ważna jest profilaktyka tego nowotworu. Sprawdź, czy umiałbyś go rozpoznać na pierwszym etapie rozwoju. Jakie zmiany skórne powinny skłonić cię do wizyty u lekarza?

Czerniak jest to nowotwór skóry, który wywodzi się melanocytów, czyli komórek pigmentowych odpowiadających m.in. za ciemne zabarwienie skóry pod wpływem promieni słonecznych. Najwięcej melanocytów znajduje się w warstwie podstawnej naskórka, dlatego też czerniak pojawia się na powierzchni skóry głowy i szyi, jak również na stopach, kończynach, pod paznokciem.

Czerniak - przyczyny powstawania

Za główną przyczynę powstania tego nowotworu uznaje się nadmierną ekspozycję ciała na promienie słoneczne

oraz niedostateczną ochronę przed nimi.

Innymi czynnikami sprzyjającymi powstawaniu czerniaka są:

- mechaniczne oraz chemiczne drażnienie naskórka,
- czynniki genetyczne
- oraz niska zawartość barwnika w skórze.

Czerniak – jak go samodzielnie rozpoznać?

Obserwacja skóry to podstawa do rozpoznania czerniaka. Jeśli mamy na skórze znamiona, a w ostatnim czasie zmieniły one kształt lub kolor, warto się nimi zainteresować. Szczególnie jeśli

zmiana jest nagła i bardzo widoczna.

Czerniak wyróżnia się asymetrią, każda więc zmiana, która ma nierówne brzożę, już powinna być dla nas podejrzana. Także znamię, które zmieniło barwę, powinno się obserwować.

Wbrew pozorom, jak podkreśla to prof. dr hab. n. med. Piotr Rutkowski, czerniak **nie musi być koniecznie czarny**. Jego barwa może być brązowa, fioletowa, może być też biała. Dlatego nie powinniśmy sugerować się kolorem zmiany skórnej, ale bardziej jej nierównością i wielkością.

Każda zmiana powyżej 5-6 mm kwalifikuje się już do wizyty do dermatologa. Naszą czujność powinno również wzbudzić uwypuklenie znamienia lub jego zaczerwienienie.

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

NZOZ MAR-MED
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarstwa
w domu pacjenta

BEZPŁATNIE
NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ

PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE
OPIEKA CAŁODOBOWA
RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE
CAŁĄ DOBĘ 509 514 811

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

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

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

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

P/0516

SŁUCHMED

M/0381

Zapraszamy do naszego gabinetu na:

BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

30
lat
tradycji

Ponad
500
lokalizacji
w Polsce

Współpraca
z
NFZ

**DZIESIĄTKI
TYSIĘCY**
zadowolonych
pacjentów

Oddział w Radomiu

ul. Andrzeja Struga 53 tel. 789 218 601

- przy bazarku, obok budynku Universal
- oddział został przeniesiony z ul. Mieszka I 1/3

Infolinia: 814 714 004 www.sluchmed.pl



Stosujemy
rękawiczki
ochronne



Dezynfekujemy
gabinet i sprzęt
medyczny przed
każdą wizytą



Planujemy wizyty
w bezpieczny sposób,
umawiając pacjentów
na konkretne godziny



Prosimy pacjentów
z objawami chorobowymi
(gorączka, kaszel)
o przełożenie wizyty

PRZESTRZEGAMY ZAOSTRZONYCH ZASAD HIGIENY I DEZYNFEKЦИИ

Jak diagnozować czerniaka

Kiedy zaobserwujemy u siebie niepokojącą zmianę skórą, konieczne trzeba udać się do dermatologa. Tam specjalista przy pomocy dermatoskopu lub wideodermatoskopu obejrzy dokładnie skórę, kwalifikując nas lub nie do dalszej diagnostyki.

Jeśli dermatolog podejrzewa czerniaka, wyśle nas na biopsję, podczas której usuwa się zmianę. Patolog, który potem ogląda wycinek skóry pod mikroskopem, decyduje, czy mamy do czynienia z czerniakiem, czy też inną zmianą, nie będącą nowotworem.

Określa również, jaki jest stopień zaawansowania czerniaka, czy jest on głęboki, czy nacieka na inne tkanki skóry i jak należy ukierunkować leczenie. Dodatkowymi badaniami, które wykonuje się podczas diagnostyki czerniaka, są:

- morfologia krwi,
- próby wątrobowe
- czy obecność dehydrogenazy

mleczanowej (LDH).

Czerniak – profilaktyka. Jak się przed nim uchronić?

Pierwotna profilaktyka czerniaka polega na ochronie skóry przed promieniami UV, także tymi, które pochodzą z innych źródeł niż słońce, np. z solarium.

Dokończenie na str. 12.



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

P/0224

RODZINA

Komplementarność płci jako wzajemne uzupełnianie się mężczyzny i kobiety

Kobieta i mężczyzna muszą się siebie nauczyć i zrozumieć, ale też udoskonalać, aby wypełnić i zrealizować zadania sobie powierzone. Prześledźmy w wielkim skrócie te różnice.

Wszystko, co jest w kobiecie: ciało, postrzeganie rzeczywistości, emocje, zdolności komunikacyjne, kobiece przeżywanie więzi – wszystko to ułatwia nastawienie na świat osób i kontakt z osobami. Z kolei wszystko to, co jest w mężczyźnie, ułatwia kontakt z rzeczami i kompetentne funkcjonowanie w świecie rzeczy. Tego typu różnice w predyspozycjach są wrodzone i łatwo dostrzegalne już u małych dzieci. Dziewczynki bawią się najchętniej lalkami, odtwarzając świat osób, a chłopcy koncentrują się na klockach i grach, gdyż są zainteresowani głównie światem rzeczy. Dziewczeta odnoszą się do zabawek bardziej osobowo, niż chłopcy, przywiązując się do swoich lalek i misiów jak do przyjaciół. Potrafią z nimi „rozmawiać”, zwierzać się, opowiadać o przeżywanych radościach i wypłakiwać ukradkiem cierpienie, czy lęk.

Różnice między obu płciami, w sposób jeszcze bardziej widoczny zaznaczają się w świecie dorosłych. Kobiety z reguły troszczą się najbardziej o osobę, o więź międzyludzką, o wychowanie. Mężczyźni natomiast z reguły, w większym stopniu poświęcają się pracy zawodowej, działalności społecznej, prywatnym hobby i zainteresowaniom. W konsekwencji kobiety oceniają siebie głównie na podstawie sukcesów w świecie osób: czy kochają i są kochane, czy mają harmonijne więzi z małżonkiem, z dziećmi, z sąsiadami, z Bogiem. Natomiast mężczyźni oceniają siebie głównie na podstawie sukcesów w świecie rzeczy: czy są kompetentni zawodowo, cenią jako fachowcy, czy awansują i dobrze zarabiają.

Według badań, dla większości współczesnych Polek, najcenniejszymi wartościami jest satysfakcjonujące życie rodzinne oraz szczęście związane z posiadaniem i dobrym wychowaniem dzieci. Te potrzeby są praktycznie niezależne od wieku, wykształcenia czy sytuacji rodzinnej badanych. Inne cennie one wysoko wartości to: miłość, przyjaźń, spokojne, bezkonfliktowe życie. Praca oraz kariera nie są dla większości Polek głównymi celami w życiu. Zdecydowanie chętniej poświęciłyby się życiu rodzinnemu. Natomiast jeżeli chodzi o pracę to najbardziej cenią w niej: możliwość zdobywania wiedzy, rozwój wewnętrzny, zdobywanie nowych doświadczeń.

Nikt nie zaprzecza podstawowej prawdzie, że kobiety i mężczyźni są sobie wzajemnie potrzebni. Jesteśmy kobietami, ponieważ istnieją mężczyźni i odwrotnie. Wynika stąd, że jakiegokolwiek przewartościowanie tożsamości jednej ze stron wymusza zredefiniowanie wzajemnych relacji – druga strona musi się jakoś „znaleźć” wobec pierwszej.

To z kolei powoduje konieczność zbudowania nowego „przymierza” między kobietą a mężczyzną, „przymierza”, które obu płciom stworzy odpowiednie warunki do kooperacji w zmieniającym się świecie ról, wartości i światopoglądów.

Odwiecznym pytaniem jest to, czego mężczyźni tak naprawdę poszukują w kobietach, jakie cechy uważają za decydujące o tym, czy dana kobieta jest kobiecą. Okazuje się, że są to głównie owe utracone w wyniku wchodzenia w nowe role „wartości tradycyjnie związane z kobiecością” – urok, gracja, ciepło, delikatność oraz najczęściej wymieniane dobre strony bycia kobietą – „fizyczne” cechy wyglądu, a także macierzyństwo. Właśnie te cechy są dla mężczyzn najważniejsze z prostego powodu – oni sami ich nie posiadają. Kobieta i mężczyzna dopełniają się bowiem nawzajem – są sobie potrzebni, a ich relacje rzutują na jakość świata, w którym żyją. I ta druga połówka nie jest ani wrogiem, ani konkurentem – tylko potencjalnie naszym dopełnieniem.

Duszpasterstwo Rodzin Diecezji Radomskiej

www.dr.radom.opoka.org.pl



ORZEŁ
DENTAL CARE

lek. stom. Piotr Orzeł

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

J/0280



ORZEŁ
DENTAL CARE

lek. stom. Aleksandra Orzeł

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

J/0279

ortodonta

lek.stom. **Magdalena Wiosna**
SPECJALISTA ORTODONTA

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

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

Radom,
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro



605 384 773
48 363 53 66

J/0295

Czerniak - jak go samodzielnie rozpoznać? Profilaktyka czerniaka

Dokończenie ze str. 11.

Właściwe zabezpieczenie skóry przed ekspozycją słoneczną obejmuje zarówno odpowiedni ubiór (w krajach o wysokim stopniu nasłonecznienia są to gęsto tkane tkaniny), jak również rozsądnie dobrane kosmetyki z wysokim filtrem UV.

Dobierając taki kosmetyk (zazwyczaj krem czy emulsję), warto znać nie tylko oznaczenie liczby faktora, jaka się na nim znajduje, ale dobrze też wiedzieć, do czego się ona odnosi.

Na przykład kosmetyk z filtrem SPF 15 oznacza, że osoba, która nim się posmaruje, może przebywać 15 razy dłużej na słońcu niż wtedy, gdyby była

wystawiona na promienie słoneczne bez kremu.

O tym, ile czasu można ekspozować ciało na promienie słoneczne bez używania specjalnego kosmetyku, decyduje nasz fototyp.

- Fototyp I – to osoby o jasnej skórze, które często mają piegi, włosy rude lub blond, a oczy koloru niebieskiego lub zielonego. Mogą bez kremu z filtrem pozostawać na słońcu przez 10 minut, bez ryzyka poparzenia.

- Fototyp II – jasna skóra, czasem piegi, włosy kolor blond lub brązowego, oczy niebieskie, zielone, rzadko kiedy piwne. Osoby o tym fenotypie mogą przebywać bezpiecznie na słońcu przez

15 minut.

- Fototyp III – śniada skóra, brak piegów, włosy ciemny blond lub brązowe. Dopuszczalny czas przebywania na słońcu bez kremu z filtrem to około 20 minut.

- Fototyp IV – lekko śniada skóra, brak piegów, włosy czarne lub ciemnobrązowe, oczy ciemne. Te osoby mogą ekspozować się na słońce bez kosmetyków z filtrem przez 30 minut.

O czym należy pamiętać przy smarowaniu się kremem z filtrem?

Nakładanie kremu z filtrem trzeba ponawiać po każdym zmoczeniu w wodzie i po upływie czasu jego działania.

Jeśli osoba o fototypie II może

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

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

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



**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

www.medident.radom.pl

J/0664

bezpiecznie przebywać na słońcu bez kremu przez 15 minut, a po posmarowaniu kosmetykiem SPF 15 – piętnaście razy dłużej, oznacza to, że po upływie 225 minut (niecałych 4 godzin), musi aplikację kremu ponowić.

Aby krem działał właściwie, musi być też nałożony w odpowiedniej ilości. Oznacza to, że dorosły człowiek powinien posmarować się ilością kremu równą co najmniej piłce do golfa.

Ochrona przed poparzeniami słonecznymi

Ochrona przed czerniakiem nie obejmuje tylko dorosłych. Dzieci mają znacznie bardziej wrażliwą skórę niż dorośli, dlatego należy je szczególnie zabezpieczać przed zbyt długą ekspozycją na słońce.

Zarówno u osób wiekowych, jak i małoletnich, ważna jest ochrona przed poparzeniem słonecznym, które w przyszłości może przyspieszyć wystąpienia czerniaka.

Wystarczy jedno poparzenie słoneczne w dzieciństwie, któremu towarzyszyły pęcherze, aby zwiększyć ryzyko wystąpienia nowotworu skóry o 50%.

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**

Oparzenie tego stopnia uszkadza DNA, co powoduje, że obszar skóry, który został nim objęty już do końca życia będzie bardziej wrażliwy niż pozostałe partie, a na jego podłożu może rozwinąć się czerniak.

Zadbanie o odporność

Zdaniem dr n. med. M. Ziobry, powstanie czerniaka ma również związek z osłabieniem układu immunologicznego. W związku z tym, aby zmniejszyć ryzyko pojawienia się nowotworu skóry, warto zadbać o wzmocnienie swojej odporności przy pomocy:

- diety,
- odpowiedniej suplementacji witaminą C i D,
- czy higienicznego i aktywnego trybu życia.

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

LUXDENT
Gabinet Stomatologiczny
Dariusz Szydło

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

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

Godziny przyjęć:

pn. pt. 9.00 do 18.00
sobota 9.00 do 14.00

Informacje i zapisy:

695 726 422
48 360 64 36

GABINET STOMATOLOGICZNY

lek. stom. **Ewa Krupa-Pękala**

Radom, ul. Zielona 23

(w bloku przejście między 3-4 klatką)

tel. 48 33 12 012
606 712 214

J/0254

J/0543

JAROSŁAW KOSOWSKI

specj. **NEUROLOG**

Radom,
ul. Focha 12/7

rejestracja:

tel. **608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci

Rafał Zych

Punkt konsultacyjny
indywidualnych ortez **VIGO**



INFANT

Radom ul. 11-go Listopada 2/4

tel. 570 911 949; www.infantporadnia.pl



helping people move on

AP/0643

**GABINET
NEUROLOGICZNY**

MAŁGORZATA ZIOŁEK
lekarz specjalista neurolog

Przyjmuje:

wtorek 16.00 - 17.00

Radom, ul. KellesKrauz 32

tel. 48 36 229 83

N/0089

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

STOMATOLOGIA
www.zdrowko.com

ZDROWIE
www.zdrowko.com

NEUROLOGIA
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

Czy można szczepić osoby z obniżoną odpornością?

Co to są niedobory odporności?

Niedobory odporności mogą być wrodzone i nabyte.

Pierwotne niedobory odporności mogą być spowodowane zaburzeniami składników układu odpornościowego, np. przeciwciał lub innych substancji istotnych z punktu widzenia odporności na zakażenia. Mogą one ujawniać się w pierwszych tygodniach, czy miesiącach po urodzeniu.

Nabyte zaburzenia odporności mogą być wynikiem trwających lub przebytych, ciężkich zakażeń wirusowych, bakteryjnych lub chorób układowych, a także działaniem czynników zewnętrznych, np. niedożywienia.

Czy można szczepić osoby z obniżoną odpornością?

Dzieci o obniżonej odporności chorują z tego powodu znacznie częściej i ciężiej w porównaniu ze zdrowymi dziećmi. Mogą też zachorować na infekcje, które nie występują u osób z prawidłową odpornością, tzw. zakażenia oportunistyczne. Z tego powodu dzieci o obniżonej odporności np. zakażone HIV czy po usunięciu śledziony albo przeszczepieniu szpiku kostnego musimy chronić przed



groźnymi dla nich zakażeniami także przy użyciu szczepień, których zwykle stosujemy więcej (większą liczbę dawek i szerszy zakres ochrony) niż u zdrowych dzieci.

Dzieciom z zaburzeniami odporności bez obaw o bezpieczeństwo można podać szczepionki zabite, które nie mogą przecież „ożyć”. Wątpliwości budzić może efekt ochronny szczepienia – dzieci z obniżoną odpornością mogą słabiej odpowiadać na podanie szczepionki, dlatego często sprawdzamy uzyskaną odpowiedź poszczepienną i w razie potrzeby podajemy dodatkowe dawki szczepionki. Postępujemy tak np. w przypadku wirusowego zapalenia wątroby typu B u osób z zaburzeniami odporności.

Jeżeli chodzi o szczepionki „żywe” warunkiem ich podania jest nieznaczny niedobór odporności – w razie potrzeby można sprawdzić parametry odporności chorego dziecka np. liczbę komórek

CD4 u dzieci zakażonych HIV. Ustalono minimalne wartości parametrów immunologicznych, które umożliwiają bezpieczne szczepienie. Przykładowo by zaszczepić dziecko zakażone HIV przeciw odrze, śwince i różyczce liczba komórek CD4 powinna wynosić minimum 20% normy dla wieku.

Źródło: <https://szczepienia.pzh.gov.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



Madam

Specjalistyczny Gabinet
Podologiczny

Zadbaj o swoje stopy

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

Usuwanie brodawek

wirusowych

Usuwanie nadmiernych
zrogowaceń

(odcisków, nagniotków, modzeli)

Pielęgnacja

pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka

stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających

paznokci

Godziny Otwarcia

Pon. - Pt. 8.00 - 18.00

Sob. 8.00 - 14.00

tel. 48 312 17 33 kom. 697 078 042

ul. Kościuszki 1A, Lokal 104, Piętro I

26-600 Radom

www.madamradom.pl

AB/0377

Zakątek Piękna

Zakątek Piękna
26-600 Radom
ul. Witolda 7 lok 1.02
(galeria ROSA, 1 piętro)

fb.com/zakatekpieknaradom.com
www.zakatekpieknaradom.pl

klinika@zakatekpieknaradom.pl
tel.: 577 510 010

Klinika Trychologii i Kosmetologii Estetycznej

3D CONTUR WYSZCZUPLANIE I MODELOWANIE

PLASMA CONTUR PREMIUM

WYPEŁNIACZE

MAKIAŻ PERMANENTNY BRWI, OCZU I UST

w wykonaniu międzynarodowej trenerki i linergistki masterclass

LECZENIE ŁYSIENIA

NICI LIFTINGUJĄCE

MEZOTERAPIA IGŁOWA

W tym salonie przestrzegamy reżimu sanitarnego
Drogi Kliencie, prosimy Cię
o zachowanie środków bezpieczeństwa

- Umów wizytę przez internet lub telefon
- Nie używaj telefonu komórkowego w salonie
- Zakład maseczkę i rękawiczki jednorazowe
- Przyjdź na czas - w salonie nie ma możliwości skorzystania z poczekalni

GABINET OKULISTYCZNY

Ewa Kowalik-Stani

Specjalista chorób oczu

**Radom,
ul. Żeromskiego 94**

zapisy telefoniczne:

48 331 03 84, 603 917 769

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



O/0658

BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

Zaczynamy pilotaż sieci kardiologicznej na Mazowszu

Dzisiaj (10 maja) została powołana Krajowa Rada do spraw Kardiologii. Także dziś minister zdrowia podpisał rozporządzenie uruchamiające pilotaż sieci kardiologicznej na Mazowszu. Pacjent m.in.: z niewydolnością krążenia, nadciśnieniem tętniczym czy zaburzeniami rytmu, gdy zostanie zakwalifikowany do pilotażu będzie mógł liczyć na kompleksową i skoordynowaną opiekę poczynając od diagnostyki na leczeniu skończony.

Odbyło się także pierwsze posiedzenie Rady w formie zdalnej. Przewodniczącym Rady jest prof. Tomasz Hryniewicz, dyrektor Narodowego Instytutu Kardiologii. Zastępcą przewodniczącego Rady jest Waldemar Krasa, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia.

Jednym z najważniejszych zadań Rady jest przedstawianie propozycji zmian w zakresie świadczeń objętych programem pilotażowym opieki nad pacjentem w ramach sieci kardiologicznej. Dziś Minister Zdrowia Adam Niedzielski podpisał rozporządzenie w sprawie programu pilotażowego opieki nad świadczeniobiorcą w ramach sieci kardiologicznej. Pilotaż odbędzie się na terenie województwa mazowieckiego. Będzie trwał 25 miesięcy (sama realizacja pilotażu 18 miesięcy).

Od dziś rozpoczynamy proces jakościowej zmiany w kardiologii. Przy wsparciu wybitnych ekspertów z Krajowej Rady ds. Kardiologii tworzymy dla pacjentów program kompleksowej opieki w zakresie leczenia chorób kardiologicznych. Można rzec, że pacjent będzie prowadzony za rękę przez cały proces leczenia, a efekty będą systematycznie monitorowane – mówi minister zdrowia dr Adam Niedzielski.

Pilotaż składa się z 3 etapów:

- 1) etap organizacji zakończony podpisaniem umów przez ośrodki wchodzące w skład sieci kardiologicznej z Funduszem o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w zakresie programu pilotażowego (nie więcej niż 4 miesiące);
- 2) etap realizacji programu pilotażowego, który trwa 18 miesięcy od zakończenia

etapu organizacji;

3) etap ewaluacji programu pilotażowego, który trwa 3 miesiące od dnia zakończenia etapu realizacji.

Program kierowany jest do 17 tysięcy pacjentów z następującymi schorzeniami:

- 1) nadciśnienie tętnicze oporne i wtórne lub;
- 2) niewydolność serca lub;
- 3) nadkomorowe i komorowe zaburzenia rytmu i przewodzenia lub;
- 4) wady serca zastawkowe.

W skład sieci wejdą regionalny ośrodek koordynujący oraz ośrodki współpracujące poziomu I i II, których zadaniem będzie zapewnienie pacjentowi kompleksowej i skoordynowanej opieki kardiologicznej pacjentom, u których postawiono rozpoznanie nadciśnienia tętniczego opornego i wtórnego, niewydolności krążenia, nadkomorowych i komorowych zaburzeń rytmu i przewodzenia lub wad serca zastawkowych.

Regionalnym Ośrodkiem Koordynującym będzie: Narodowy In-

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
specjalista diagnostyki i rehabilitacji wzroku
okulista, wmgw.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.30, soboty 10.00-13.00

O/0467

Od 01.01.2021 r.
Wznawiamy ZAPISY do lekarzy POZ

Realizujemy usługi medyczne
w ramach **NFZ** oraz prywatnie

- Podstawowa Opieka Zdrowotna
- Poradnie Specjalistyczne
- Medycyna Pracy
- Badania laboratoryjne i diagnostyczne
- USG i RTG cyfrowe
- Kardiologia dla dorosłych i dzieci
(echo serca, holter EKG,
holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
+ USG Doppler naczyń
- **Poradnia preluksacyjna**
(USG bioderek dzieci na NFZ
KRÓTKIE TERMINY)
- i wiele innych specjalizacji.



Radom, ul. Gagarina 1

☎ 48 367 15 10
infolinia 790 602 603
recepty@medicon.com.pl
medycynapracy@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl

LECZENIE SZPITALNE KRÓTKIE TERMINY!

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:
- ginekologia (NFZ) Histeroskopia
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia - nowoczesne zabiegi przy użyciu
- lasera holmowego (prostaty i kamicy nerkowej)
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

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

Instytut Kardiologii Stefana Kardynała Wyszyńskiego – Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie.

Zadaniem regionalnego ośrodka będzie w szczególności koordynacja opieki kardiologicznej nad pacjentem w ramach sieci kardiologicznej. Ośrodek regionalny ma opracować także wytyczne postępowania, w tym w szczególności diagnostyki pacjentów.

Placówki realizujące opiekę kardiologiczną w ramach pilotażu mają zapewnić mu kompleksową opiekę. Pacjenta będzie prowadził zespół leczenia kardiologicznego. Dzięki współpracy ośrodków na wszystkich poziomach, pacjent - w przypadkach trudnych klinicznie - ma być przekazywany z placówki np. z poziomu I do II, by mógł skorzystać z porad i konsultacji koniecznych do postawienia diagnozy.

Ośrodek regionalny ma prowadzić infolinię kardiologiczną, poprzez którą pacjent będzie miał możliwość umówić się lub zmienić termin badań diagnostycznych i wizyt lekarskich.

Ośrodki Współpracujące z Regionalnym Ośrodkiem Koordynującym podzielone zostały na dwa poziomy I i II. Zadaniem ośrodków II poziomu będzie diagnostyka i ustalenie planu leczenia

pacjentów objętego programem pilotażowym, wyznaczenie koordynatora leczenia kardiologicznego, zapewnienie pacjentom objętym programem pilotażowym możliwości umawiania oraz zmiany terminu badań diagnostycznych i wizyt lekarskich; gromadzenie danych o świadczeniach opieki zdrowotnej z zakresu diagnostyki pacjentów, dla których ustalono plan leczenia oraz gromadzenie i analiza danych uzyskanych na podstawie ankiet, sporządzanie i przekazywanie wojewódzkiemu oddziałowi Funduszu sprawozdań ze swojej działalności

Na poziomie I świadczeń udzielać będą podmioty w ambulatoryjnej opiece specjalistycznej w poradniach kardiologicznych. Rolą ośrodków I stopnia będzie zapewnienie pacjentom diagnostyki w terminie do 30 dni od dnia zgłoszenia, w przypadkach wynikających z wytycznych regionalnego ośrodka koordynującego, leczenie pacjenta zgodnie z wytycznymi postępowania, opracowanymi przez regionalny ośrodek koordynujący oraz planami leczenia, ustalonymi przez ośrodki współpracujące poziomu II; zapewnienie możliwości umawiania oraz zmiany terminu badań diagnostycznych i wizyt lekarskich.

Źródło: <https://www.gov.pl/>

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

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

**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. KellesKrauz 32

poniedziałek 16-17

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

tel.pryw. 48 384 89 04

N/0247

Oparzenia słoneczne - co stosować u dzieci?

Oparzenia słoneczne u dzieci pojawiają się szybciej niż u dorosłych.**Jeśli dojdzie do oparzenia słonecznego - skóra się zaczerwieni, a nawet pojawią się pęcherze - przede wszystkim trzeba ją chłodzić i łagodzić. A w przyszłości słońce dawkować dziecku ostrożnie i chronić jego skórę kremami z filtrem.**

Dzieci znacznie łatwiej niż dorośli ulegają oparzeniom słonecznym. Skóra dziecka jest cieńsza niż nasza i ultrafiolet wchodzi w nią głębiej. Poza tym gruczoły potowe nie działają jeszcze w pełni sprawnie i dziecko gorzej się chłodzi niż my. Ale dzieci zwykle lubią słońce i nie zawsze da się rozbrykanego malca nakłonić do zabawy pod parasolem czy w cieniu drzewa. Co stosować jeśli dziecko jednak się poparzy?

To już oparzenie słoneczne

Jeśli po spacerze czy plażowaniu skóra dziecka jest zaczerwieniona, malec płacze, kaprysi lub narzeka na ból - możemy być pewni, że doszło do oparzenia słonecznego. Zazwyczaj takie objawy pojawiają się 2-4 godziny po zejściu ze słońca. Czasem na skórze mogą już być obecne drobne pęcherzyki. Trzeba reagować natychmiast, ale spo-

kojnie, by swoim zdenerwowaniem nie zaniepokoić dziecka.

Co stosować na poparzoną skórę dziecka

Przede wszystkim ochładzamy jego ciało. Przykładamy zimne okłady, np. ze zmoczonego w zimnej wodzie ręcznika lub prześcieradła. Można też stosować wodę w aerozolu. Spryskujemy nią poparzone miejsca, przykładamy cienki płatek chusteczki higienicznej (rozdzielamy ją) i jeszcze raz



spryskujemy wodą. Okłady stosujemy przez 15 - 20 minut, zmieniając je systematycznie lub spryskując kolejną porcją zimnej wody. Robimy to nawet jeśli dziecko ma dreszcze, bo po przegrzaniu może u niego źle działać termoregulacja i dziecko trząsie się z zimna, a skórę ma gorącą.

Po schłodzeniu łagodzymy skórę. Najlepsze są pianki, żele lub lekkie emulsje z pantenolem, alantoiną lub aloesem, które kupujemy w aptece. Jeśli nie mamy pod ręką odpowiedniego kosmetyku, można posmarować skórę dziecka żelem na ukąszenia Fenistil, który działa chłodzić i kojąco. Gdy i tego nie mamy, kupmy

choćby zimny jogurt naturalny, maślanek lub kefir. Smarujemy nim poparzone miejsca i pozostawiamy do wyschnięcia.

**ANDRZEJ BORYSOWICZ
LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG**

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

792 177 877

N/0459

**GABINET NEUROLOGICZNY****Jakub Szymon Miśta***specjalista neurolog*Radom, ul. Witolda 7,
lok 1.09.6- Pawilony Rosatel. 601-497-118
www.jsmista.pl

N/0663

Tomasz Paciejewski
*specjalista neurochirurg***PRZYJMUJE**

Radom:

VITAMED

ul. Główna 12

rejestracja,

tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

rejestracja,

tel. 48 366 11 72

N/0544

prof. dr hab. n. med.
Jan Krzysztof Podgórski
NEUROCHIRURG

N/0215

Radom,
ul. Lekarska 2A, piętro 1
czwartki w godz.: 15-20

Zapisy tel. poniedziałku do piątku.

606 999 655
697 060 807

Następnie zmywamy i nakładamy kolejną porcję. Wszystkie zabiegi wykonujemy delikatnie, by nie trzeć podrażnionej skóry. Doraźnie kuracja zimnymi przetworami mlecznymi schłodzi i złagodzi poparzone miejsca. Ale warto jednak wybrać się do apteki po leczniczy środek na oparzenia i podrażnioną skórę, choćby maść Alantan czy piankę Pantenol.

Jeśli dziecko płacze i narzeka warto podać mu środek przeciwbólowy, bo ból oparzonej słońcem skóry jest dokuczliwy.

Ile trwa poparzenie

Na szczęście słoneczne oparzenia szybko się goją. Już następnego dnia dziecko powinno odczuć znaczącą ulgę, a za dwa-trzy dni skóra wróci do normy. Gdyby tak się nie stało, a na skórze pojawiły się duże pęcherze trzeba pójść z dzieckiem do lekarza.

Ważne

Mniej słońca w dzieciństwie, więcej zdrowia w dorosłym życiu

Ultrafiolet pochłonięty w wieku kilku lat odgrywa się na nas, gdy osiągniemy wiek średni. Poparzenia i uszkodzenia posłoneczne kumulują się bowiem w skórze. Naukowcy stwierdzili, że na fotostarzenie (czyli pojawianie się zmarszczek powstających w wyniku działania wolnych rodników wywołanych ultrafioletem) oraz czerniaka zapracowujemy opalając się do dwudziestego roku życia. Zwłaszcza w dzieciństwie, kiedy mechanizm wytwarzania melaniny nie jest jeszcze w pełni sprawny, powstają największe uszkodzenia. To prawda, że

słońce jest potrzebne do syntezy ważnej dla zdrowia witaminy D. Ale wystarczy 15 minut kąpieli słonecznej, by organizm wyprodukował ją w wystarczającej ilości.

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



**GABINET
NEUROLOGICZNY**

lek. **Dorota Milanowska**

specjalista neurolog
specjalista rehabilitacji medycznej

Radom, ul. Główna 11,
lok. 19, piętro 1

tel.: 786 807 171

N/0394



WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM

694 880 044

www.mojlekarzradom.pl

NASZ ZESPÓŁ

Urolog - prof. dr hab. n. med. **Igal Mor** – Dyrektor Szpitala Mazovia w Warszawie, Kierownik Urologii Szpitala w Koźienicach

Kardiolog, Internista - prof. dr hab. n. med. **Dariusz Kosior** – Kierownik Kliniki Kardiologii i Nacisnienia 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 Tłustochowicz**

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 **Eliza Słodka**

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 **Tomasz Hernik**

Neurolog - dr **Kinga Eleonora Kądziołka**

Ortopeda - dr **Andrzej Sawicki**

Dermatolog, Lekarz P. Kontaktu - dr **Jolanta Ostrowska**

Pediatra, Lekarz Rodzinny - dr. **Krystyna Dworzańska**

KONSULTACJE TELEFONICZNE

zadzwoń: 694 880 044

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

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

NEUROLOGIA

ZDROWIE

PORADNIE

ZDROWIE

PORADNIE

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

www.zdrowko.com

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 03

Radom, ul. Piastowska 1 A

☎ 48 363 30 34

infolinia 8.00 - 16.00

☎ 48 360 10 26

📞 725 222 500

czynne: pon-pt 8-18
soboty 9-13

Profesjonalny dobór zaopatrzenia
ortopedycznego i pomocniczego
Wykonywanie wkładek
ortopedycznych
Bezpłatne badania podoskopowe
wykonywane przez
inżyniera biomedycznego
i technika biomechaniki
Fachowy personel

**PUNKT ZAOPATRZENIA
STOMIJNEGO**czynny
od poniedziałku do piątku 8-18**www.armed-ort.pl**

AA/0323

Amputacja niejednokrotnie ratuje życie

Amputacja jest zabiegiem chirurgicznym niejednokrotnie ratującym życie pacjenta. Po operacji najważniejsze jest jak najszybsze zagojenie rany oraz przygotowanie kończyny do używania protezy. Jest to długi czasochłonny proces wymagający zaangażowania zarówno pacjenta jak i pracowni protezycznej.

Proteza jest wykonywana indywidualnie dla każdego pacjenta. Przygotowywana na podstawie pobranych wymiarów oraz odpowiednio wykonanego gipsowego negatywu.

Następnym etapem, kiedy proteza jest już odpowiednio dobrana, jest nauka chodzenia.

Jest to dość czasochłonny proces wymagający maksymalnego zaangażowania pacjenta.

Najważniejsze jest, że efektem tego procesu jest powrót pacjenta do pełnej sprawności i samodzielnego funkcjonowania.

Jedną z naszych ostatnich realizacji. Skutek nieszczęśliwego wypadku. Proteza tymczasowa kończyny dolnej. Pacjent jest na etapie nauki chodzenia. Następnie kiedy kikut (kształtuje się poprzez, między innymi bandażowanie) jest



gotowy, przygotowujemy protezę ostateczną.

Wszystkich ludzi chętnych wesprzeć naszego pacjenta zapraszamy na stronę zbiórki:

<https://fundacjavotum.pl/podopieczni/damian-bies/>

Możesz pomóc Damianowi w leczeniu rehabilitacji wpłacając środki na konto Fundacji

32 1500 1067 1210 6008 3182 0000

z dopiskiem: Damian Bies

Z wyrazami szacunku

Michał Czachor



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

lek. med. **Piotr Słyk***specjalista chorób dziecięcych, radiolog*Wtorek 14⁰⁰-15⁰⁰, Środa 15³⁰-17⁰⁰

tel. 48 36 26 058

T/0074

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PEDIATRYCZNY
oraz BADANIA**

USG

Radom,
ul. Sienkiewicza 32

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

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 dzieci
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 radiolog
- 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

AA/0076

Papież jezuita



Obecny rok jest rokiem defini-
tywnych zmian w Watykanie. Kuria
Rzymska jest zespołem organizmów,
które wspierają Ojca Świętego w kie-
rowaniu Kościołem powszechnym.
Struktury Kurii, składają się z kongre-
gacji i papieskich rad, czyli, używając
świeckiej nomenklatury, „ministerstw
z teką” i „ministerstw bez teki”. Kongregacjami kieruje
zawsze kardynał. Papieskimi radami – kardynał lub
arcybiskup. Godność biskupa jest tu konieczna, ponie-
waż zwierzchnicy ci współpracują w jedności z Ojcem
Świętym. Papież Franciszek pisze nową konstytucję
apostolską „Praedicate Evangelium”, a w międzyczasie
zaczął już wprowadzać w życie niektóre elementy swo-
jej reformy.

Konstytucja apostolska to dokument o ogrom-
nym znaczeniu, wydawany osobiście przez papieża,
kiedy chodzi o wypowiedzi stanowiące część Magi-
sterium, albo o dokumenty wymagające uroczystego
ogłoszenia. Taką konstytucją była konstytucja apostol-
ska „Pastor Bonus”, napisana i promulgowana przez
św. Jana Pawła II w 1988 r., a która definiowała funkcje
i zadania poszczególnych organizmów Kurii przez ostat-
nie lata. Potrzeba było 20 lat studiów i obrad komisji,
obierających za punkt wyjścia zmiany wprowadzone
przez Pawła VI w następstwie Soboru Watykańskiego
II, aby ta konstytucja powstała.

Obecnie osób zajmujących zwierzchnie stanowi-
ska w Kurii jest w sumie 32. Spośród nich 23 powołał
papież Franciszek.

Przy wprowadzaniu zmian, papież Franciszek
prawie zawsze czeka, aż osoba, która ma zostać zastą-
piona, przekroczy 75 rok życia, a więc wiek, w którym
wszyscy biskupi mają obowiązek złożyć rezygnację.
Nie jest to więc sensu stricto zwalnianie ze stanowisk
- jak chcieliby widzieć zmiany niektórzy komentato-
rzy. Wydaje się też, że Franciszek czeka z dokonaniem
zmian na niektórych stanowiskach, aż do ogłoszenia
ostatecznej reformy Kurii Rzymskiej promulgując nową
Konstytucję.

Ostatnio „wiek do zmian” osiągnął kard. Robert
Sarah i krótko przed osiągnięciem 76 roku życia
- 20 lutego - przestał pełnić funkcję prefekta Kongrega-
cji ds. Kultu Bożego i Dyscypliny Sakramentów. W tym
roku taki wiek osiągnie jeszcze 5 prefektów Kongregacji
Kurii Rzymskiej a to oznacza duże zmiany pokoleniowe
w Watykanie i to nie tylko personalne czy strukturalne.
Dlatego zapowiedziana jest nowa Konstytucja porząd-
kująca współczesną Kurie Rzymską.

Sądzę, że papież Franciszek z wolna tworzy Kurie
Rzymską „na swój obraz i podobieństwo”. Dlatego nie
wybiera osób uformowanych w Rzymie, ale osoby
z zewnątrz, które mogą wnieść nowy sposób myślenia..
To Franciszek bowiem głęboko zmodyfikował kształt
Kolegium Kardynalskiego, zwołując aż 7 konsystorzów
w ciągu 7 lat – co jest potężną liczbą, biorąc pod
uwagę, że Jan Paweł II zwołał ich 9 na przestrzeni 27 lat
- i możliwe, że zwoła kolejne, które umiędzynarodowią
jeszcze bardziej grono kardynałów-elektorów.

Wydaje się, że Kościół po zakończeniu pontyfikatu
papieża Franciszka będzie Kościołem mniej instytucjo-
nalnym, a bardziej misyjnym.

JT SJ

www.radom.jezuici.pl

CENTRUM ZAOPATRZENIA
ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoleżynowe • 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

Immunolog wyjaśnia, która szczepionka
ma lepsze działanie: jedno- czy dwudawkowa

Jednodawkowe preparaty koncernu Johnson&Johnson trafiły także do Polski. Immunolog prof. Wiesław Deptuła zaznaczył, że niezależnie od tego, czy szczepionka jest jedno-, czy dwudawkowa, jest dobra do stosowania, jeśli przeszła wszelkie badania potwierdzające jej działanie ochronne.

Szczepionka Johnson&Johnson jest najnowszej generacji według prof. Wiesława Deptuły z Wydziału Nauk Biologicznych i Weterynaryjnych UMK w Toruniu. Zaznaczył, że „technologicznie szczepionka firmy Johnson & Johnson jest taka jak szczepionki firm Pfizer i Moderna”. Jak wyjaśnił immunolog, ten preparat „używa materiału genetycznego mRNA, który przenosi do

naszego organizmu informację, na którą organizm musi wytworzyć odporność”.

W opinii eksperta jednodawkowa szczepionka „w praktyce była zawsze najwygodniejsza” – w ten sposób podaje się choćby preparaty przeciw grypie.

Jedno- a dwudawkowe szczepionki przeciw COVID-19 i ich działanie

- Zakłada się, że ta jedna dawka spowoduje wysoki poziom odporności – zaznaczył immunolog. Jak dodał, podając szczepionki, „myślimy nadal tylko o odporności związanej z przeciwciałami, ale to jest niedobre myślenie, bo odpowiedź przeciwwirusowa warunkowana jest produktami limfocytów T, a nie B, które produkują przeciwciała”. Przeciwciała są bardzo ważne w odporności przeciwwirusowej, ale takie myślenie jest myśleniem uproszczonym, jednakże akceptowanym w praktyce – zaznaczył prof. Wiesław Deptuła.

Według eksperta „podanie dwóch dawek szczepionki zwiększa możliwość wytworzenia odporności”. - Pierwsza



dawka powoduje, że limfocyty produkują substancje warunkujące odporność, bo najpierw zapoznają się z wirusem – antygenem, ale równocześnie „produkują” też komórki pamięci. Druga dawka powoduje więc, że limfocyty nie tylko „spotykają się” z wirusem – antygenem, ale także z pulą limfocytów

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

GABINET FIZJOTERAPII
Radom, ul. Wierzbicka 99c
I piętro gabinet 116

- * Elektroterapia: TENS, Nemec, DD, Kotz.
- * Ultradźwięki
- * Lampa sollux
- * Ćwiczenia w odciążeniu
- * Fizjoterapia w domu pacjenta
- * Masaż tkanek głębokich
- * Taping rehabilitacyjny / sportowy
- * IASTM - narzędziowa regulacja tkanek miękkich

R/0286

tel.: 785 195 076

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE
prof. dr hab. n. med.
Witold Tłustochowicz
Specjalista chorób wewnętrznych
REUMATOLOG
Specjalista w dziedzinie
reumatologii i leczenia osteoporozy

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

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

Y/0593

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

lek. med.

Sławomir Wróblewski

specjalista ginekolog-położnik
ENDOKRYNOLOG

pn., wt., śr., czw. od godz. 15

lek. med.

Iwona Wróblewska

specjalista chorób wewnętrznych
ENDOKRYNOLOG

lekarz medycyny estetycznej

pn., śr., czw. od godz. 15

zapisy od godziny 10

ZAAWANSOWANE TECHNIKI LECZENIA NIEPŁODNOŚCI

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

pamięci – wyjaśnił prof. Wiesław Deptuła. Jego zdaniem jest „to jest fenomen, z którego powszechnie korzystamy w życiu” i „stąd w przypadku szczepionek dwudawkowych następna dawka ma większą moc wywołania odpowiedzi odpornościowej”.

W swojej wypowiedzi prof. Wiesław Deptuła podkreślił, że preparat Johnson&Johnson podawany jest w jednej dawce ze względu na antygen, który jest immunogeny. Oznacza to, że „ma dużą siłę powodowania odpowiedzi immunologicznej – budowania odporności”.

Jaka szczepionka jest dobra?

- Dobra szczepionka to taka, która ma wysoką immunogenność, nie powoduje objawów ubocznych, jest tania i wygodna w stosowaniu – podkreślił prof. Wiesław Deptuła. - Niezależnie od tego, czy jest to szczepionka jedno- czy dwudawkowa, jeżeli eksperci – którym musimy ufać – mówią, że jest ona po wszelkich badaniach wskazujących, że ma działanie ochronne, jest nieszkodliwa, nie daje objawów ubocznych, to jest dobra do stosowania. **Najważniejszym jest w tej chwili, żeby szczepionkę przyjęła jak największa liczba osób – kontynuował ekspert.**

Jak przekazał prof. Wiesław Deptuła, „siła ochronna szczepionki Johnson & Johnson wynosi do 70 proc”. - To nie jest mało. Chcę uspokoić, że szczepionka stosowana przeciw grypie, która co sezon jest zmieniana, ma siłę ochronną w granicach 65 proc. i taka ratuje nasze życie – tłumaczył.

Według immunologa nawet „gdyby ta jednodawkowa szczepionka dawała tylko średni poziom odporności związanej z przeciwciałami, to jest to jednak nadzieja – trzeba ufać dobru”.

Autor Anna Tlustochowicz

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



PORADNIE SPECJALISTYCZNE

Kierownik: Bogumiła Odzimek, psycholog kliniczny

26-600 Radom, ul. Główna 12

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

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

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

PRZYJMUJE ZESPÓŁ WYKWALIFIKOWANYCH, DOŚWIADCZONYCH SPECJALISTÓW:

- logopedzi • surdologopedzi • neurologopedzi
- specjaliści wczesnej interwencji logopedycznej
- oligofrenopedagodzy • pedagogzy • surdopedagodzy
- psychologowie w tym z uprawnieniami do diagnozy i terapii neuropsychologicznej • fizjoterapeuta
- 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 połykania wspomagająca leczenie ortodontyczne,
- terapia wspierająca rozwój mowy dziecka małego,
- terapia dzieci małych z autyzmem, afazją, dzieci niemówiących
- rehabilitacja ruchowa - od wieku niemowlęcego
- szkółka pielęgnacji niemowląt
- szkółka noszenia dzieci w chustach
- integracja sensoryczna

**SNPP-P prowadzi
WCZESNE WSPOMAGANIE
ROZWOJU DZIECKA
z subwencji oświatowych**

**WYDAJEMY OPINIE
RESPEKTOWANE W OŚWIACIE,
w tym o odroczeniu
od obowiązku szkolnego,
o specyficznych trudnościach w uczeniu się itp.**

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

- diagnoza i terapia logopedyczna, pedagogiczna, psychologiczna,
- stymulacja rozwoju poznawczego
- programy terapeutyczne, programy modyfikacji zachowań niepożądanych, terapia behawioralna,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci z zaburzeniami neurorozwojowymi,
- terapia młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu językowym, wsparcie w procesie edukacji, wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych, pomoc w przygotowaniu do matury (język polski),
- integracja sensoryczna,
- muzykoterapia,
- terapia ręki.

**Wykonujemy ELEKTROSTYMULACJE rozszczepu podniebienia
i kompleksu ustno-twarzowego u dzieci i dorosłych**

Porady chirurgiczne i onkologiczne

lek. med. **Danuta Krajewska**
specj. chirurg

**SZCZEGÓLNE CHOROBY PIERSI
PORADY I ZABIEGI**

wtorki 14.00 - 17.30
czwartki 15.00 - 18.00

tel. 48 363-33-73

Centrum Medyczne

MEDiana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

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

Sens bycia mężczyzną lub kobietą



*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.
Rekolekcyjista.*

Autor ponad 70 książek i kilku audiobooków.

Nikt z nas nie istnieje po prostu jako człowiek, lecz na sposób kobiety lub mężczyzny. Ten właśnie fakt nazywamy płciowością. Bycie kobietą lub bycie mężczyzną to całościowy sposób przeżywania i komunikowania człowieczeństwa.

Biblijny sens płciowości

Płciowość przypomina nam o tym, że nikt z nas nie jest pełnią. Warunkiem pełnego rozwoju jest kontakt z osobami płci

odmiennej. Bóg nie jest ani mężczyzną, ani kobietą właśnie dlatego, że jest pełnią. Swoją miłość do nas Bóg porównuje zarówno z miłością mężczyzny (kocha nas jak Abba – serdeczny tatuś), jak i z miłością kobiety: „Jak kogo pociesza własna matka, tak Ja was pocieszać będę” (Iz 66, 13). Płciowość nie tylko pomaga nam odkryć nasze ograniczenia, ale jest też zaproszeniem do wychodzenia na spotkanie z osobami drugiej płci. Kobiety i mężczyźni szukają ze sobą kontaktu właśnie dla-

Jan Kopacz
LEK. PSYCHIATRA

Przyjmuje prywatnie
w poniedziałki od godziny 15

Radom,
ul. Skrajna 113
Mój Lekarz Radom

Rejestracja pacjentów
tel.: 694 88 00 44

S/0333

Marek Paliński
specjalista psychiatra

przyjmuje prywatnie
w środy od godziny 15,30
budynek Poradni Rehabilitacji POLMEDIC
Radom, ul. Okulickiego 76

Rejestracja pacjentów
od pn. do pt. w godz. 8-19
tel.: 48 386 90 60

S/0414

**SPECJALISTYCZNY
GABINET PSYCHIATRYCZNY**
Radom, ul. 25-go Czerwca 63

**Leczenie
zaburzeń nerwicowych,
depresji i psychoz.**

Robert Nowakowski
lek. specjalista psychiatra
tel: 502 258 348

Agata Nowakowska
lek. specjalista psychiatra
tel: 506 472 466

Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym

S/0308

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

tego, że różnią się od siebie, zachowując tę samą naturę oraz identyczną godność. Zarówno mężczyzna, jak i kobieta stworzeni są „na obraz i podobieństwo Boga” (Rdz 1,26). Pierwszy w historii ludzkości hymn mężczyzny na cześć kobiety wyśpiewuje Adam w obliczu piękna Ewy: „Ta dopiero jest kością z moich kości i ciałem z mego ciała!” (Rdz 2, 23).

Sensem płciowości jest nie tylko odkrycie własnych ograniczeń i ubogacanie się odmiennością, ale także wspólne uczenie się miłości. Do miłości najłatwiej dorasta się we dwoje. Wiedzą o tym ludzie zakochani, którzy dzień i noc tęsknią za wielką miłością, a także ci, którzy poprzez spotkania z osobami drugiej płci dorosli już do miłości wielkiej i wiernej. Każdy też z nas przyjmuje i komunikuje miłość na sposób właściwy swojej płci. Dorastanie do miłości - lub oddalanie się od miłości - zależy głównie od tego, co dzieje się między mężczyzną a kobietą. Właśnie dlatego pierwsze polecenie, jakie Bóg kieruje do ludzi, brzmi: „Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną” (por. Rdz 1, 28). W świetle Biblii płodność fizyczna jest błogosławiona jedynie w małżeństwie i dlatego pierwszą formą płodności kobiety i mężczyzny są narodziny ich wzajemnej miłości.

Nic tak nie cieszy, jak miłość, która rodzi się między kobietą a mężczyzną i nic

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

tak nie boli, jak brak miłości między nim a nią. Feministki postulują walkę kobiet z mężczyznami, aktywiści gejowscy proponują izolację kobiet i mężczyzn, a Bóg proponuje kobiecie i mężczyźnie wierną miłość! Biblia wyjaśnia, że kobieta została stworzona jako pomoc dla mężczyzny. To nie znaczy, że ma być jego służącą. Przeciwnie, to znaczy, że mężczyzna potrzebuje pomocy i że kobieta jest mu w stanie tej pomocy udzielić. Chodzi tu zwłaszcza o pomoc w dorastaniu do miłości, a także do wrażliwości moralnej, duchowej i religijnej.

Największa różnica: świat osób i świat rzeczy

Podstawowa różnica między mężczyznami a kobietami wynika z faktu, że kobiety są bardziej wrażliwe na świat osób i mają w tym kierunku zwykle większe predyspozycje, podczas gdy mężczyznom łatwiej jest funkcjonować w świecie rzeczy i czasem nawet osoby traktują jak przedmioty. Wszystko, co jest w kobiecie - ciało, postrzeganie rzeczywistości, emocje, sposoby komunikowania, przeżywanie więzi - wszystko to ułatwia nastawienie na świat osób i kontakt z osobami. Dziewczynki bawią się najchętniej lalkami, odtwarzając świat osób, a chłopcy koncentrują się na klockach i grach. Tymczasem chłopcy mają tendencję, by odnosić się „rzeczowo” do wszystkiego i wszystkich. Kryterium

M. JANIK - PODGÓRSKA
ORTO-LIVE

specjalista chirurgii ogólnej

Dr n. med. **Michał Janik**

Certyfikowany chirurg bariatryczny

Wykonuje operacje estetyczne
po chirurgicznym leczeniu otyłości.

Wykonuje zabiegi z zakresu:
medycyny estetycznej, laseroterapii
oraz przeszczepy włosów metodą FUE,
a także dermatochirurgii.

Konsultuje i kwalifikuje do operacji:

chirurgicznego leczenia otyłości
plastyki powłok brzusznych
plastyki przepuklin
chorób dróg żółciowych

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

doboru kolegów może być na przykład ich przydatność do gry w drużynie piłkarskiej. Stają się oni cenni na czas meczu, a potem można o nich zapomnieć. Aż do następnego meczu.

Dokończenie na str. 26.

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

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

Blisze informacje można uzyskać:

Jan Krzysztof Bartel - Z-ca Dyrektora ds. Lecznictwa – 48 332 450 04

krzysztof.bartel@szpitalpsychiatryczny.radom.pl

Marzena Goźdz – Kierownik Działu Służb Pracowniczych 48 332 45 16

marzena.gozdz@szpitalpsychiatryczny.radom.pl

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

Sens bycia mężczyzną lub kobietą

Dokończenie ze str. 25.

Kobiety z reguły troszczą się najbardziej o osoby, o więzi, o wychowanie. Mężczyźni natomiast z reguły w większym stopniu poświęcają się pracy zawodowej, działalności społecznej, hobby. Kobiety oceniają siebie głównie na podstawie sukcesów w świecie osób: na ile kochają i są kochane, na ile tworzą harmonijne więzi z rodzicami, z małżonkiem, z dziećmi, z Bogiem. Natomiast mężczyźni oceniają siebie głównie na

podstawie sukcesów w świecie rzeczy: w pracy zawodowej, w życiu społecznym, w zarabianiu pieniędzy.

Różnice w sferze cielesnej

W sferze cielesnej różnice między kobietą i mężczyzną nie ograniczają się do różnic anatomicznych. Aktywność w świecie osób wymaga innych cech fizycznych niż aktywność w świecie rzeczy. Osoby wymagają zwykle stałej obecności, stałej troski, rozmowy, pomocy. W świecie osób trzeba być zawsze na „dyżurze”. Nie jest natomiast konieczne dysponowanie dużą siłą fizyczną. Osoby nie oczekują ode mnie wielkiej siły fizycznej, lecz zdolności do wysiłku długofalowego, czasem dosłownie dzień i noc, jak w przypadku matki troszczącej się o małe dzieci. I taki właśnie jest organizm kobiety: słabszy od organizmu mężczyzny, gdy chodzi o zdolność do jednorazowego wysiłku, ale silniejszy, gdy chodzi o zdolność do stałej obecności i długotrwałej aktywności. Mężczyzna jest z reguły silniejszy fizycznie, ale wysiłek ten musi być ograniczony w czasie. Czasem trzeba podnosić duże ciężary, ale po kilku godzinach pracy można świat rzeczy zamknąć na kłódkę (np. warsztat czy fabrykę) i przez wiele godzin odpoczywać.

Różnice między kobietą a mężczyzną dotyczą także odmiennego funkcjonowania narządów zmysłów. Gdy chodzi o wzrok, to statystycznie kobieta widzi więcej, barwniej i jaśniej. Jest to związane m.in. z tym, że w siatkówce gałki ocznej znajduje się więcej światłoczułych pręcików u kobiet niż u mężczyzn. Z tego względu kobiety łatwiej dostrzegają wiele szczegółów, które uchodzą uwadze mężczyzny. Łatwiej im też o gustowny dobór ubrań czy kolorów. Kobieta nie tylko widzi lepiej fizycznie, ale też psychicznie, w głębi. Z reguły łatwiej niż mężczyzna zauważy drobne nawet zmiany w mimice twarzy drugiej osoby czy w spojrzeniu.

Kobiety dysponują zwykle lepszym słuchem niż mężczyźni. Na ogół chętniej i lepiej śpiewają niż mężczyźni. Z reguły żona łatwiej niż mąż usłyszy w nocy płacz dziecka. Kobieta z reguły lepiej słyszy też „w głębi”. Jeśli mąż wraca z pracy z jakimś problemem i - nie chcąc niepokoić żony - mówi na powitanie,

że wszystko jest w porządku, to dziwi się, gdy słyszy: „mężu, co ci się stało?”. Różnice we wrażliwości słuchowej mogą prowadzić do nieporozumień. Założmy, że to nie mąż, lecz żona ma jakieś zmartwienie. Nie chcąc niepokoić męża, nie mówi o tym wprost, lecz jest przekonana, że mąż i tak dostrzeże jej cierpienie w niespokojnym wyrazie twarzy czy tonie głosu. Gdy przekonuje się, że tak nie jest, może zwątpić w jego miłość.

Kobiety dysponują z reguły lepszym powonieniem i smakiem. Dlatego właśnie dla kobiet ważne są kosmetyki, a także smaczne przyrządzanie potraw. Jeszcze większe różnice występują w dotyku. Badania potwierdzają, że w tej dziedzinie skala między mężczyznami a kobietami w ogóle na siebie nie zachodzą: statystycznie najmniej wrażliwa z badanych kobiet odznacza się i tak większą wrażliwością w dotyku niż najbardziej wrażliwy mężczyzna. Zwykle potrzebna jest znacznie większa wrażliwość dotykowa w kontakcie z osobami niż w kontakcie z rzeczami.

Źródło: <https://opoka.org.pl/biblioteka/>

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

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

Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

Redakcja: Radom, ul. Kusocińskiego 7a/18,
tel. 48 33 11 259 lub 601 319 048
internet: www.zdrowko.com zakładka cennik,
e-mail: zbigum@op.pl
lub przez przedstawiciela
Jacka Gumińskiego tel.: 603 401 024

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Dzień pielęgniarki i Dzień położnej

Z okazji Dnia pielęgniarki i Dnia położnej 12 maja w kościele farnym w Radomiu odbyła się Msza święta pod przewodnictwem ks. bp. Marka Solarczyka. We wspólnej modlitwie dziękowaliśmy Panu Bogu za pełną poświęcenia pracę pielęgniarek i położnych i prosiliśmy o potrzebną dla nich pomoc, aby mogły skutecznie przynosić ulgę chorym i nieść im duchowe wsparcie.

W homilii ksiądz biskup powiedział, że osobiście czuje się związany



z tym środowiskiem i zawsze z wielkim szacunkiem i wdzięcznością myśli o pracy pielęgniarek i położnych. Ksiądz biskup zaznaczył, że pielęgniarki i położne są „opiekunami człowieka i sługami życia” i prosił, aby ich praca dla ochrony zdrowia i życia była wypełniona Bożą mocą.

We Mszy świętej wraz z księżmi kapelanami wzięły udział przedstawicielki Katolickiego Stowarzyszenia Pielęgniarek i Położnych Polskich w Radomiu, Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Radomiu i Koła Emeryckiego Pielęgniarek i Położnych „Jesienne klimaty” oraz przedstawiciele Delegatury Radomskiej Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie i Hospicjum Królowej Apostołów w Radomiu.

Ks. Konrad Wójcik

Diecezjalny duszpasterz służby zdrowia.

Plan 97. Ogólnopolskiej Pielgrzymki Pracowników Służby Zdrowia na Jasną Górę

22 maja (sobota):

- **21:00** - Apel Jasnogórski w Kaplicy Cudownego Obrazu
- **21:30** - Droga krzyżowa na Wałach Jasnogórskich

23 maja (niedziela):

- **8:45** - modlitwy poranne i konferencja (sala Ojca Augustyna Kordeckiego)
- **11:00** - Msza święta.



POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

RSS TOCHTERMANA

EUCHARYSTIA - 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

EUCHARYSTIA w kaplicy szpitalnej:

od pon. do sob. godz. 7.45, niedziela o godz. 9.30

SPOWIEDŹ: codziennie w kaplicy lub na oddziale

KAPELAN: ks. Mirosław Kszczot,

Diecezjalny Duszpasterz S. Z. ks. Konrad Wójcik

MSzS JÓZEFÓW

EUCHARYSTIA z homilią w kaplicy MB z Lourdes
poniedziałek - piątek - 15.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 11.00

Nabożeństwo różańcowe i adoracja

Najświętszego Sakramentu: pn - pt - 14.00

sobota, niedziela, święta nakazane - 10.00

(w tym czasie możliwość skorzystania ze spowiedzi)

SAKRAMENT namaszczenia chorych i pokuty

udzielany jest również 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

EUCHARYSTIA 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

Najbliższe wydarzenia DSZ

22-23 maja - 97. Ogólnopolska Pielgrzymka Pracowników Służby Zdrowia na Jasną Górę

23 maja - Marsz dla życia i rodziny w Radomiu

30 maja - Narodowy Marsz dla życia

12 czerwca, godz. 12:00 - Msza święta pod przewodnictwem ks. bp. Marka Solarczyka na zakończenie roku formacyjnego oraz wręczenie odznaczeń Krajowego Duszpasterstwa Służby Zdrowia z okazji 25-lecia działalności Katolickiego Stowarzyszenia Lekarzy Polskich Oddział „Ziemi Radomskiej” (Parafia Miłosierdzia Bożego w Radomiu, ul. Starokrakowska 144).



PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

ZWIERZ nam się

JABŁOŃSKI | KOWALCZEWSKI

ul. Orłaj Iwowskich 7, Radom

tel. 600 100 475

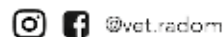
tel. 602 296 207

GODZINY OTWARCIA

pon.-pt. 9:00 - 19:00

sob. 9:00 - 14:00

niedz. i święta dyżur telefoniczny



@vet.radom

W/0368



**APTEKA
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

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

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

OSIEDŁOWA 9

**W BUDYNKU
POLMEDIC'U**



**APTEKA
OSIEDŁOWA**

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

APTEKA

Radosław Pawlik

mgr farm.

Radom

ul. **Warszawska 4**

Pon-Pt 8:00 - 19:00

Sob 8:00 - 14:00

A/0131

Apteka

mgr farm. Przemysław Niedziątek

Radom, ul. Komandosów 4

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

tel. 48 363 43 41

A/0006