

# ZDRÓWKO

INFORMATOR BEZPŁATNY

## Koronawirus

Jakże inne były te minione Święta Zmartwychwstania Pana Jezusa. Przygotowania, poranek wielkanocny z tradycyjnym śniadaniem, składanie sobie życzeń czy lany poniedziałek – wszystko się odbyło, ale tym razem z dużym udziałem technologii umożliwiających kontakt online.

Media informują o kolejnych chorych. Wielu przegrywa walkę i umiera. Wojna trwa.

W wyniku nowych procedur i nakładanych ograniczeń nasze życie bardzo się zmieniło. Wiele elementów naszej codzienności postawionych zostało na głowie. Trudno się do tego przyzwyczaić i z tym żyć, ale przecież dajemy sobie radę. Jak wszystko i ta sytuacja ma swoje plusy. Więcej czasu spędzamy ze sobą w rodzinie, poznajemy się i rozwijamy. Odkrywamy w sobie wiele talentów, o których istnieniu nawet nie wiedzieliśmy. Wszak doba ma 24 godziny, które trzeba wypełnić działaniem. Jak słyszymy w mediach, szkody ekonomiczne spowodowane przez pandemię, a także duże zdyscyplinowanie Polaków powodują łagodzenie obostrzeń w kraju. Dalszy rozwój wydarzeń będzie zależał od aktualnej sytuacji epidemicznej. Polski rząd nie podaje dat. Żyjemy z dnia na dzień. Trudno coś zaplanować i przewidzieć. Z jednej strony nic nie możemy zrobić, a z drugiej wszystko jest w naszych rękach i zależy od naszego zaangażowania w walkę z koronawirusem.

Należy pamiętać, że jak każda wojna i ta kiedyś się skończy. Jednak świat, w którym żyjemy, już nie będzie taki sam i o tym wszyscy dobrze wiemy. W końcu przyjdzie czas odbudowy. Warto o tym pamiętać i zbierać siły. Nie wolno nam się poddawać i ulegać zniechęceniu. Każdego dnia budujemy i wzmacniamy fundamenty, na których stawać będziemy nową rzeczywistość. Wzajemna życzliwość i cierpliwość, patrzanie ze zrozumieniem na decyzje naszych rządzących i dostosowywanie się do kolejnych zaleceń zagwarantuje nam radość ze zwycięstwa, które w końcu nadejdzie.

Szczególne podziękowania chcę skierować do lekarzy, pielęgniarek i wszystkich pracowników służby zdrowia, przede wszystkim do tych pracujących w szpitalach, którzy na pierwszej linii frontu walczą i starają się pomagać chorym. Dziękuję również tym, którzy są do dyspozycji chorych w przychodniach i gabinetach prywatnych – na razie głównie zdalnie poprzez teleporady, ale ufam, że już niebawem w bezpośrednim kontakcie z pacjentami.

Drodzy Czytelnicy informatora Zdrowko. Serdecznie zapraszam do lektury kwietniowego numeru, w którym nie tylko o koronawirusie.

zg

## WYBRANE ARTYKUŁY:

### Praca w domu

Czytaj na stronie 4.

### Jakie przedmioty powinniśmy dezynfekować?

Czytaj na stronie 6.

### Karmienie piersią a przeziębienie

Czytaj na stronie 8.

### Ukryci winowajcy

Czytaj na stronie 10.

### Bogactwo natury – czosnek niedźwiedzi

Czytaj na stronie 14.

### Respirator – jak działa?

Czytaj na stronie 18.

### Wkładki ortopedyczne

Czytaj na stronie 20.

### Regeneracja skóry po zimie

Czytaj na stronie 22.

### Maseczki wielokrotnego użytku

Czytaj na stronie 24.

### Kapelańskie ABC

Czytaj na stronie 27.



Szymbark, foto: Walery

## Biuro Obsługi Działalności Medycznej s.c.

Radom, ul. 25-go Czerwca 57,  
tel. 48 386 90 04, 509 454 314 w godz. 8<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>

Gwarantujemy fachową i miłą obsługę

**Możliwość skorzystania z porad prawnych**

Oferuje usługi dla podmiotów prowadzących działalność medyczną:

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

AD0272

## SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY

**lek. Anna Dusińska-Kamińska**

*specjalista chorób oczu*

tel. lekarza 600 951 229

Rejestracja tel.: pn. - pt. godz. 9<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

**48 385 18 12**

przyjęcia czwartek 16<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
ul. Daszyńskiego 7

O0273

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**

M0473

## PRACOWNIA USG

[www.usgradom.pl](http://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**

B0142

## S P I S O G Ł O S Z E Ń

### LEKARZESPECJALIŚCI

Alergologia – str. 7  
Chirurgia – str. 5, 16, 25  
Chirurgia naczyniowa – str. 8  
Endokrynologia – str. 4, 10  
Ginekologia - str. 2, 5, 9  
Hematologia - str. 5  
Interna – str. 4, 12,  
Kardiologia – str. 4, 29  
Laryngologia – str. 2, 5,  
Neurologia – str. 12, 13, 18  
Okulistyka – str. 2, 16  
Onkologia – str. 8, 11, 19, 22  
Ortopedia – str. 17, 19, 24, 25  
Pediatria – str. 20  
Psychiatria – str. 25  
Psychologia – str. 7  
Rehabilitacja – str. 5, 12, 24  
Stomatologia – str. 14, 15  
Urologia – str. 22

### USŁUGIMEDYCZNE

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

### SKLEPYMEDYCZNE

– str. 7, 11, 20 21

### DIAGNOSTYKA

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

### ZDROWIEIURODA

Gabinety kosmetyczne – str. 9

### MEDYCYNAPRACY

– str. 11,

### PROFILAKTYKA

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

### RÓŻNE

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

### POSŁUGA DUSZPASTERSKA

w szpitalach - str. 26,27

### APTEKI

- str. 28

### INNE

- str. 4, 23

**Od 20.04.2020 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)
- Neurochirurgia, Neurologia
- Chirurgia naczyniowa
- Poradnia preluksacyjna  
(USG bioderek dzieci)
- i wiele innych specjalizacji.



**Radom, ul. Gagarina 1**

 **48 367 15 10**

**infolinia 790 602 603**

od poniedziałku do piątku od 7<sup>00</sup> do 18<sup>00</sup>

**recepty@medicon.com.pl**

**www.medicon.com.pl**

Z/0073

**LECZENIE SZPITALNE**

**KRÓTKIE TERMINY!**

**zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:**

- ginekologia (NFZ)
- chirurgia ogólna i naczyniowa
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządu ruchu
- proktologia

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

**MEDICA**   
laboratorium analiz medycznych

**Oferujemy badania z zakresu:**

hematologii  
koagulologii  
analitikę ogólną  
chemii klinicznej  
diagnostyki niepłodności  
diagnostyki chorób tarczycy  
diagnostyki infekcji wirusowych  
diagnostyki onkologicznej  
serologii grupy krwi  
autoimmunologii  
bakteriologii  
mykologii  
genetyki

**Nowe badania:**

witamina D3  
HbA1c met HPLC  
Borelioza w klasie IgG, IgM  
Borelioza met westernblot  
HE4 nowy marker raka jajnika  
HPV  
test PROM, p/ciała przeciw plemnikowe,  
p/ciała ANA 1, ANA 2, ANA 3  
BTA marker raka pęcherza moczowego  
badanie nasienia wg zaleceń WHO  
panele alergologiczne  
D-Dimery

*Profesjonalna obsługa  
Zawsze wiarygodne wyniki*

Radom, ul. Słowackiego 48  
tel./fax 48/36-54-933  
**www.medica.radom.pl**  
**medica@medica.radom.pl**

Zapraszamy: Pn-Pt 7.00-19.00, So 7.00-15.00

L/0273

## PRYWATNY TRANSPORT SANITARNY



DAN-MAR

503 849 387

Y0328

PRYWATNY GABINET  
KARDIOLOGICZNYlek. PAWEŁ ŚWIGOŃ  
specjalista chorób wewnętrznych  
kardiolog

zapisy: tel.: 501 286 071

Przyjęcia  
wtorek 15.30-17.00

Radom ul. Chrobrego 54, lok. 6

K0528

## Monika Lipiec

kardiolog

spec. chorób wewnętrznych

KONSULTACJE (leczenie) EKG  
MedicaRadom, 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

K0334

Testy wysiłkowe - po wcześniejszym  
uzgodnieniu na wizycieLek. med. Jolanta Kwiecień  
specjalista chorób wewnętrznych  
specjalista kardiologGABINET  
KARDIOLOGICZNYRadom, ul. Struga 19/21, tel. 728 775 577  
wtorek, czwartek od 15.30, zapisy od 12.00badania 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

Z01021

Gabinet  
INTERNISTYCZNO-  
HEMATOLOGICZNYJolanta Wójcik  
hematologRadom, ul. Prażmowskiego 33a, p.208  
wtorek, czwartek 16-18  
tel. 608490043

AF/0338

Praca w domu – jak nie spędzać przed  
komputerem całego dnia?

W czasie zagrożenia epidemicznego większość z nas została skazana na pracę w domu. Jak pracować z domu i nie zwariować? Jak zorganizować sobie czas, by nie spędzać przed ekranem komputera całego dnia?

Aby efektywnie pracować z domu i nie zwariować, najważniejsza jest dobra organizacja czasu i samodyscyplina.

Inaczej możemy przesiedzieć w piżamie przed komputerem cały dzień i mieć poczucie, że nie zrobiliśmy nic sensownego. Oczywiście ku niezadowoleniu szefa.

## Praca w domu – zasady

1. Powinniśmy sobie dokładnie rozplanować każdy dzień. Stworzyć plan dnia oraz listę zadań i konsekwentnie ją realizować. Warto wpisać na nią również drobniejsze czynności i za każdym razem odhaczać, co już jest zrobione. To działa bardzo motywująco, gdyż wciąż widzimy postępy w naszej pracy.

2. Poczujmy się, jakbyśmy rzeczywiście szli do pracy. Zmotywujemy się, by z rana ogarnąć siebie i cały dom, ubrać się, umyć i o konkretnej godzinie, już będąc po śniadaniu, rozpocząć pracę. Później war-

to robić regularne przerwy w pracy, by nasz wzrok odpoczął od komputera, a kręgosłup od ciągłego siedzenia. Dobrze, aby kolejne przerwy następowały po wykonaniu jakiegoś zadania – wtedy będziemy mieli poczucie, że zasłużyliśmy na chwilę relaksu. W czasie przerwy możemy popatrzeć za okno, wyjść na spacer, by się przewietrzyć, zrobić zakupy czy ugotować obiad. Wtedy zarówno nasza głowa, jak i całe ciało odpoczną od wysiłku intelektualnego.

3. Najlepszy do pracy jest własny gabinet, ale ponieważ nie każdy ma go w swoim domu, to w miarę możliwości znajdziemy sobie w domu miejsce, które będzie nam się kojarzyło z pracą, a nie z relaksem. Wtedy łatwiej będzie nam



## SPECJALISTYCZNE GABINETY LEKARSKIE

GERmed

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

lek. med. Ewa Pawlik-Rak  
kardiolog endokrynolog  
tel.: 605 344 577Lek. med. Grzegorz Rak  
kardiolog  
tel.: 602 665 828

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

Kompleksowa opieka lekarska

K0070



**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

się skupić na pracy. Warto pilnować tego porządku, bo jeśli na miejsce pracy wybierzemy np. kanapę w salonie, na której najczęściej się relaksujemy i oglądamy telewizję, nasza praca może się mocno wydłużyć, gdyż zatrze nam się granica między odpoczynkiem a pracą.

4. Odetnij bodźce zewnętrzne, które mogą Ci przeszkadzać w pracy. Aby jak najefektywniej wykorzystać czas pracy w domu, powinniśmy być maksymalnie skupieni. Wszystko zależy od indywidualnych przyzwyczajzeń. Jeśli do skupienia jest nam potrzebna idealna cisza – wyłączmy telewizor, radio, zamknijmy okna, przez które dochodzi gwar miasta. Jeżeli natomiast jesteśmy przyzwyczajeni do cichej muzyki grającej gdzieś w tle, nie rezygnujemy z niej.

5. Jeśli przyjdzie nam pracować w domu z małymi dziećmi, co jest nie lada wyzwaniem, najlepiej jest wykorzystać na pracę czas, gdy dziecko śpi lub się bawi. Dobrze, by zabawy, które im proponujemy, były jak najmniej angażujące dla rodzica – wtedy zyskamy trochę spokoju. Starszym dzieciom łatwiej jest wytłumaczyć, że rodzic teraz pracuje i nie należy mu przeszkadzać. W ograniczonych ilościach z pomocą mogą też przyjść bajki i gry komputerowe. Jeśli krzyk czy zabawa dzieci za bardzo nas rozprasza, rozwiązaniem mogą być słuchawki lub zatyczki do uszu, ale te sprawdzają się tylko wtedy, gdy pod opieką mamy starsze dzieci.

Praca w domu może być owocna i satysfakcjonująca, pod warunkiem że oddzielimy czas przeznaczony na pracę od życia rodzinnego i relaksu. Dobrej organizacji czasu, która jest kluczem do sukcesu, możemy się z czasem nauczyć.

### Psycholog radzi

Joanna Konczanin, psycholożka, trenerka, Coach-Supervisor

## 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

Praca w domu dla tych, którzy do-  
tychczas nie mieli takiego doświadczenia,  
może być sporym wyzwaniem. Wymaga  
zaplanowania efektywnego rytmu dnia,  
odnalezienia się z nowymi zadaniami  
w domowej przestrzeni. Brak takiego ryt-  
mu może szybko prowadzić do zmęczenia  
i frustracji. Bardzo ważne jest dotrzymy-  
wanie umów z samym sobą – zaczynanie  
i kończenie pracy w ustalonym przedem  
czasie.

Podczas pracy w domu może się  
pojawić poczucie osamotnienia doskwie-  
rające osobom przyzwyczajonym do kon-  
taktów z innymi ludźmi. W firmach roz-  
mawiamy nie tylko o pracy, pojawiają się  
też tematy towarzyskie. Rozwiązaniem  
może być umawianie się w czasie przerw  
ze znajomymi na krótkie pogadanki przez  
telefon czy w sieci. A lunch można zjeść  
w towarzystwie dzięki Skype'owi.

Warto też zadbać o ruch, którego  
mamy więcej w firmach. Samo przejście  
z parkingu do biura czy do łazienki wy-  
maga więcej energii niż poruszanie się  
po mieszkaniu. W domu w czasie przerw  
warto się porozciągać czy potańczyć  
przez chwilę przy energetycznej muzyce.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

## SPZOZ

**Poradnia  
Medycyny  
Rodzinnej**

**Radom, ul. Żeromskiego 31**

**tel. 48 362 89 47**  
czynne codziennie  
w godz. 8.00-18.00

### PRZYJMUJĄ LEKARZE:

**Waldemar Przybyłowicz**  
internista, specj. med. rodzinnej

**Izabela Pacek-Wiśnicka**  
pediatra, specj. med. rodzinnej

**Karol Dabiński**  
spec. chorób wewnętrznych

**Ayoub Sayed**  
pediatra, lek. rodzinny

**Elwira Jęczyńska**  
lek. rodzinny

### USŁUGI PIELEŃNIARSKIE

gabinet zabiegowy:

- EKG - pomiar RR  
- iniekcje - szczepienia ochronne

### BADANIA KIEROWCÓW i OKRESOWE

pon., czw. 14 - 16, wt. 11.30 - 13.30,  
śr. 13.30 - 15.30, tel. 553 444 207

## PRZYCHODNIA SŁONECZNA

www.przychodniasloneczna.pl

*tak jak chcesz!*  
*Bez kolejek, bez stresu!*

### PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

NFZ

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

### PORADNIE SPECJALISTYCZNE

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

### REHABILITACJA

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

**40 % zniżki  
na zabiegi rehabilitacyjne**

### DIAGNOSTYKA

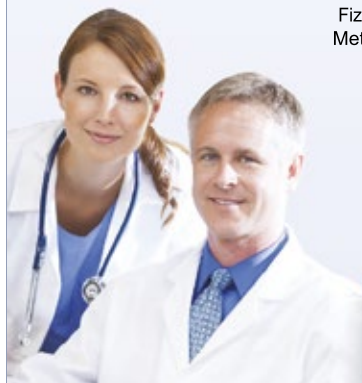
Badania Laboratoryjne,

Badanie EKG, Echo Serca, Próba Wysiłkowa, Badania USG

ul. Staroopatowska 1a, 26 – 600 Radom,

tel.: 48 362 10 11, 721 008 008

ZAPRASZAMY PN-PT: 8.00-18.00



# Koronawirus:

## jakie przedmioty powinniśmy dezynfekować?

Jak podejrzewają naukowcy, koronawirus SARS-CoV-2 potrafi przetrwać na przedmiotach plastikowych, metalowych i szklanych nawet kilka dni. Co powinniśmy dezynfekować i w jaki sposób?

Jak wiadomo, koronawirus SARS-CoV-2 bardzo łatwo przenosi się drogą kropelkową, czyli poprzez kaszel, kichanie, mówienie, być może również przez kał i mocz. Ale zagrożenie jest dużo

większe, gdyż wystarczy, że osoba chora na COVID-19 kaszlnie, zasłaniając twarz rękoma, i zaraz potem złapie się poręczy w autobusie albo dotknie klamki.

Koronawirus jest w stanie przetrwać na tych przedmiotach od 2 godzin aż do 9 dni, więc po dotknięciu ich powierzchnie wirusem mogą się zakażać kolejne osoby, oczywiście pod warunkiem, że zaraz potem dotkną okolic buzi, oczu czy nosa, a stamtąd wnikną przez śluzówkę do organizmu. Co więcej, jak ustalili naukowcy, wirus może się utrzymywać w powietrzu nawet 30 minut, a bezpieczny obszar od osoby chorej to 4-5 metrów.

### Koronawirus: jakie przedmioty są siedliskiem zarazków?

Szczególnie narażone na zakażenie koronawirusem są osoby przebywające w tłumie i poruszające się środkami transportu publicznego, takimi jak autobus, tramwaj, metro czy samolot. Jakież przedmioty użytku codziennego są największym siedliskiem zarazków i w jaki sposób je dezynfekować?

- Klamki i poręcze – nie mamy większego wpływu na to, kto ich doty-



### DOM OPIEKI POD ŻŁOTYM DĘBEM

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



Dom oferuje również pielęgniacyjne pobyty poszpitalne.

**RADOM UL. BIAŁA 2**  
**TEL. 48 385 86 21, KOM. 508 316 852**  
**BIURO@ZLOTYDAB.RADOM.PL, WWW.ZLOTYDAB.RADOM.PL**  
Dom posiada rejestrację Wojewody Mazowieckiego nr WPS.II.MŚ-9050-2/3/06  
z dnia 23.01.2006r.

### NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO LECZNICZY W STARYM GOŹDZIE

**STARY GÓZD 35**  
17 km od Radomia w stronę Warszawy  
(trasa E7)

Oferujemy całodobowe świadczenia zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Ośrodek oferuje również pielęgniacyjne pobyty poszpitalne. Opiekujemy się osobami z otępieniem i chorobą Alzheimera. Pobyt może się odbywać w ramach pełnej odpłatności lub w ramach refundacji **NFZ**. Opiekę całodobową nad Pensjonariuszami sprawuje wykwalifikowany personel: lekarze, pielęgniarki i opiekunki.



tel. 606 698 772,  
**www.zoljasmin.pl,**  
**biuro@zoljasmin.pl**

Ośrodek posiada rejestrację w Księdze Rejestrowej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego pod numerem 000000137562.

### NZOZ "Pomocna Dłoń" s.c. Radom ul. Główna 12

Pielęgniarska Opieka Domowa **NFZ**  
Poradnia Rehabilitacji **NFZ** i odpłatnie  
Rehabilitacja  
w domu chorego **NFZ** i odpłatnie  
Rehabilitacja dzieci  
w schorzeniach neurologicznych

### Poradnia Rehabilitacji Leczniczej, Radom, ul. Główna 12

lek. med. **Krystyna Gamecka-Stanisławek**  
specjalista rehabilitacji medycznej,  
specjalista chorób wewnętrznych  
lek. med. **Andrzej Kozera**  
specjalista rehabilitacji medycznej,  
specjalista chorób wewnętrznych

### Zabiegi rehabilitacyjne w godz. 8-19

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

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

# 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**

kał, dlatego najlepiej jest odkażać ręce specjalnym płynem antybakteryjnym od razu po wyjściu z autobusu czy po dotknięciu klamki w miejscu publicznym. Innym rozwiązaniem jest zakładanie rękawiczek.

- Banknoty – WHO ostrzega, że płatności gotówką również mogą sprzyjać zarażeniom, gdyż pieniądze przechodzą często z rąk do rąk (czystych lub nie), dlatego rekomenduje płatności bezgotówkowe. Monety są pod tym względem dużo bezpieczniejsze niż banknoty.

- Wszelkie ekrany dotykowe – używamy ich w punktach informacyjnych, galeriach handlowych, na lotniskach i w bankomatach. Po skorzystaniu z nich również warto od razu umyć lub odkażać ręce.

- Smartfony – jak pokazują badania, smartfony obok pilotów i klawiatury są największym siedliskiem zarazków. Smartfony są pod tym względem dużo niebezpieczniejsze, gdyż używamy ich ciągle, również będąc poza domem. A tam z czystością naszych rąk może być różnie. Wystarczy, że przeniesiemy na telefon zarazki z poręczy, a potem dotknijemy twarzy. Smartfon najlepiej jest dezynfekować specjalnym płynem do elektroniki, który zabija zarazki. Zwykła woda czy płyn na bazie alkoholu mogą mu zaszkodzić.

- Biżuteria, okulary – badania naukowców pokazują, że człowiek ma nawyk ciągłego dotykania twarzy. Dotyczy to również dotykania biżuterii (kolczyków, łańcuszków, pierścionków), a także okularów, które część z nas ma nawyk poprawiać co jakiś czas. Biżuterię i okulary można skutecznie zdezynfekować roztworem wody i spirytusu (minimum 60%).

**Koronawirus:  
najważniejsze zalecenie**



## 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](http://www.pracowniartg.eu)

Jednak żadne dezynfekowanie przedmiotów codziennego użytku nie pomoże, jeśli nie będziemy przestrzegać głównego zalecenia lekarzy: częstego mycia rąk. Zdaniem specjalistów należy to robić dokładnie przez minimum 30 sekund, bo w tym czasie związki zawarte w mydle powinny zniszczyć lipidową otoczkę wirusa.



Źródło: poradnikzdrowie.pl

## medistar SKLEP MEDYCZNY

Radom,  
ul. Okulickiego 58/70 lok 2  
tel./faks 48 360 83 24  
e-mail [medistar@medistar.pl](mailto:medistar@medistar.pl)  
[www.medistar.pl](http://www.medistar.pl)

**BEZPŁATNY DOWÓZ  
TOWARU DO INSTYTUCJI**

**REALIZUJEMY  
WNIOSKI NA NFZ**

# Karmienie piersią a przeziębienie

**Czy przerwać karmienie piersią, gdy masz katar, kaszel, gorączkę, boli cię głowa, gardło? Nie musisz tego robić. Są sposoby, które złagodzą dolegliwości bez konieczności przerywania karmienia piersią i bez szkody dla dziecka.**

Karmienie piersią a przeziębienie to temat, który zawsze budzi wiele wątpliwości. W ciąży sprawa była oczywista: im mniej leków, tym lepiej, bo mogą mieć wpływ na rozwój płodu.

A co z okresem laktacji? Czy teraz, gdy dziecko jest już na świecie, zażyte przez ciebie leki trafią z mlekiem do jego organizmu? A jeśli tak, czy mu zaszkodzi?

Sprawdź, jak sobie radzić z przeziębieniem w czasie karmienia piersią i wypróbuj bezpieczne sposoby na katar, kaszel, ból gardła i gorączkę.

## Jak się leczyć w czasie laktacji?

Są leki, których nie wolno zażywać przy przeziębieniu w czasie karmienia piersią i takie, które można bez obaw przyjmować, oczywiście w granicach rozsądku.

W czasie przeziębienia karmiąca mama na pewno powinna najpierw wypróbować domowe sposoby leczenia. Dopiero gdy te metody okażą się

nieskuteczne, nie pozostaje nic innego jak wytoczyć silną broń przeciwko zarazkom.

## Jak w trakcie karmienia piersią wyleczyć katar?

W czasie kataru staraj się dużo pić i często oczyszczaj nos, używając jednorazowych chusteczek. Po takim „zabiegu” umyj ręce.

Ł a g o d z ą c o i przeciwnie działa napar z majeranku i sody. Do około 1,5 litra wody dodaj łyżkę majeranku i łyżkę sody. Gotuj przez 15 minut, spacerując w pobliżu (dziecko takie inhalacje nie zaszkodzą) lub pochyl się nad garnkiem, okryj głowę ręcznikiem i wdychaj parę przez 5-10 minut.

Możesz też wzbogacić swoją dietę w czosnek lub cebulę. Zaczynaj jednak od małych ilości, bo twoje dziecko może nie zaakceptować nowego smaku mleka (aczkolwiek zdarzają się tacy smakosze).

Pamiętaj, że katar, któremu towarzyszy ból głowy, nasilający się przy jej ruchach, może być objawem zapalenia zatok. To sygnał, że powinnaś iść do lekarza. Porada jest także niezbędna, gdy wydzielina z nosa staje się ropna, zielonkawa.

## Bezpieczne leki na katar dla karmiącej mamy

Na gęsty katar przydadzą się środki rozrzedzające i ułatwiające usunięcie wydzieliny. Możesz stosować sól fizjologiczną w kroplach lub roztwór wody morskiej. Nalej 5 ml soli fizjologicznej na dłoń i wciągnij ją do nosa. To bardzo dobry i skuteczny sposób łagodzenia kataralnych dolegliwości.

Wodnisty katar zmniejszy się po kroplach do nosa obkurczających naczynia krwionośne śluzówki. Stosuj je jednak ostrożnie, bo choć nie szkodzą dziecku, mogą zaburzać laktację. Z tego powodu nie

zażywaj leków na katar w postaci tabletek.

Na podrażnioną skórę pod nosem dobra jest maść majerankowa lub maść z witaminą A.

## Co robić, gdy masz kaszel w czasie karmienia piersią?

Gdy dokucza ci suchy kaszel, powinnaś dużo pić, przynajmniej 2 litry płynów dziennie. Najlepsza jest niegazowana woda mineralna, ziołowe herbatki, napar z prawoślazu.



Na kaszel mokry świetnie sprawdza się domowy syrop z cebuli: warstwę cebuli pokrojonej w plastry zasyp cukrem lub przełóż miodem, potem ponownie połóż warstwę cebuli, miodu itd. Odstaw w chłodne miejsce na kilka godzin, aż cebula puści sok, a potem przecedź. Syrop pij 3 razy dziennie po łyżeczkę.

Suchy, męczący kaszel złagodzi ciepłe mleko z miodem i masłem.

## Bezpieczne leki na kaszel dla karmiącej mamy

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

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

## 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](http://www.kotur.pl), [kotur@onet.pl](mailto:kotur@onet.pl)

dr n. med.

## Adam Kukliński

specjalista Chirurgii Naczyniowej i Ogólnej

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

„MEDICON”

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

USG  
Doppler naczyń,  
operacje  
oraz małoinwazyjne  
leczenie żylaków,  
skleroterapia

[www.drkuklinski.pl](http://www.drkuklinski.pl)

F/0061

## ZBIGNIEW KUPIS

specjalista chirurgii ogólnej naczyniowej i angiologii

Angiomedicus

[www.angiomedicus.pl](http://www.angiomedicus.pl)

## GABINET CHIRURGII NACZYNIOWEJ

### CHIRURGIA NACZYNIOWA

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

## NOWOŚĆ Usuwanie żylaków metodą pary wodnej SVS

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

## CHIRURGIA ESTETYCZNA

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

F/0071

# CENTRUM MEDYCYNY KOBIEC

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

lek. med. **Zygmunt Jacek Nita**

Specjalista Ginekolog - Położnik

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

G/0102

## ULTRASONOGRAFIA KOMPLEKSOWE LECZENIE

**Witold Świechowski**

specjalista ginekolog - położnik  
zastępca kierownika oddziału

tel. 601 812 317  
mariwit@op.pl

PRZYJMUJE:

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

G/0422

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

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

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

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

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

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

G/0343

### Ból gardła w czasie laktacji

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

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

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

### Bezpieczne leki na ból gardła dla karmiącej mamy

Sięgnij po tabletki do ssania z miodem i cytryną, ziołowe lub homeopatyczne. Skuteczne są również preparaty w aerozolu z porostem islandzkim lub srebrem koloidalnym.

### Gorączka a karmienie piersią

Jeśli gorączka nie przekracza 38 st. C, wypij napar z lipy, herbatkę z sokiem malinowym lub mleko z miodem. Stan podgorączkowy lub niewysoką gorączkę obniżą zimne okłady na czoło i tydzień.

Skutecznie zadziała także chłodząca kąpiel lub prysznic. Uwaga! Woda nie może być zimna, jej temperatura powinna być tylko o 2-3 stopnie niższa od temperatury ciała.

### Bezpieczne leki na ból gardła dla karmiącej mamy

Bez obaw możesz sięgnąć po ziołowe preparaty na gorączkę przeznaczone dla dzieci, tabletkę lub czopek z paracetamolu (działa 4-6 godzin).

Silniej, dłużej, a także przeciwwzpalnie działają preparaty ibuprofenu lub aspiryna, ale lepiej ich nie nadużywać. Aspiryna wpływa na krzepliwość krwi, więc trzeba stosować ją ostrożnie i tylko po konsultacji z lekarzem.

**Pamiętaj!** Silnym środkiem przeciwbólowym i przeciwgorączkowym jest pyralgina, ale może powodować uszkodzenie szpiku. Przenika do pokarmu,

G/0526

## Ginekolog - położnik

**Małgorzata Hejnar - Szczerbińska**

Radom, ul Szewska 5

tel.: 602 288 359, 48 363 15 52

**USG**

więc zdecydowanie trzeba się jej wystrzegać.

Łączenie różnych leków, np. ibuprofenu i aspiryny, jest niewskazane, bo może powodować objawy niepożądane, a efekt ich działania przeciwgorączkowego lub przeciwbólowego nie jest silniejszy.

Zgłoś się do lekarza, gdy gorączka przekracza 38,5-39 st. C lub nie mija po 2-3 dniach.

### Jak przyjmować leki podczas karmienia piersią?

1. Najlepiej zażywać lek tuż przed lub tuż po karmieniu, przed najdłuższymi przerwami.
2. Leczenie zaczynaj od naturalnych metod, potem sięgaj po specyfik dla dzieci, a dopiero na końcu po leki dla dorosłych (najlepiej po konsultacji z lekarzem).
3. Przeczytaj dołączoną do leku ulotkę. Leki mogą mieć negatywny wpływ na dziecko lub laktację, np. dopuszczony do stosowania w ciąży Furagin zmienia smak mleka i może powodować u malca niechęć

do jedzenia.

4. Bez konsultacji z lekarzem nie stosuj żadnych preparatów witaminowych.

[...]

Źródło: poradnikzdrowie.pl



**Madam**

Specjalistyczny Gabinet  
Podologiczny

**Zadbaj o swoje  
stopy**

Odwiedź gabinet podologiczny

- Diagnostowanie
- Profilaktyka
- Pielęgnacja stóp

Pedicure specjalistyczny

Bezpłatne konsultacje

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

Pielęgnacja  
pęknięć i rozpadlin

Profilaktyka  
stopy cukrzycowej

Korekcja wrastających  
paznokci

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

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

AB/0376

## MANUANA ORIENT RITUALS



**Centrum Terapii  
Manualnych  
Twarzy i Ciała**

Zaprasza na

- Japoński masaż twarzy KOBIDO
- Japoński masaż twarzy KASSAJI
- Masaż tajski
- Masaż balijski
- Masaże relaksacyjne/lecnicze

ul. Mazowieckiego 7G/Radom  
tel. 666-102-516

AB/0376



## Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu

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



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

### ZAKRES DZIAŁALNOŚCI:

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

**LEKARZE W RAMACH NFZ**

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

**Barbara Czapluk**

lek. laryngolog  
środy od godz. 12.30 - 15.30

[www.poradniasluchu.radom.pl](http://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 Warnego 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

AP/0451

P/0516

**30 LAT TRADYCJI !!!**

# Ukryci winowajcy

Badania Instytutu Studiów nad Szczytowymi Stanami Świadomości wykazały, że wiele schorzeń psychicznych i fizycznych doświadczanych przez ludzi jest następstwem oddziaływań różnego rodzaju pasożytów bytujących wewnątrz ludzkiego organizmu, głównie w komórce prymalnej.

W roku 2002 w Instytucie dokonano niezwykłego odkrycia biologicznego – ustalono, że świadomość znajduje się wewnątrz tylko jednej komórki organizmu, którą nazwano „komórką prymalną”. Powstaje ona w trakcie czwartego podziału komórkowego zapłodnionej komórki jajowej.

Psychiczne odczucia związane zarówno z traumami, jak i z poczuciem szczęścia wiążą się z kondycją właśnie tej komórki. Badacze zorientowali się, że wszystkie typy traum psychicznych spowodowane zostały przez zablokowaną ekspresję ge-

nów wewnątrz komórki prymalnej zawierających uszkodzone białka histonów, nici mRNA czy rybosomy.

Istnieją trzy typy traum: pokoleniowe, asocjacyjne i biograficzne. Wszystkie one są wzorcami naszego działania, myślenia i odczuwania.

**Co jest przyczyną tych uszkodzeń, które mają tak dramatyczny wpływ na nasze życie?**

Wieloletnie badania Instytutu dowiodły, że organizm ludzki jest miejscem zagospodarowanym przez wiele organizmów pasożytniczych funkcjonujących w komórce prymalnej lub wokół niej. Nasza świadomość może wchodzić z nimi w interakcje, a ich rezultat jest głębszy niż przypuszczamy. Nie mają one też wiele wspólnego z wpływem znanych nam już organizmów chorobotwórczych, którymi zajmują się lekarze.

Dr Grant McFetridge opisuje cztery

główne problemy związane z ich obecnością subkomórkową:

- Pasożyty żyją w nas – ich struktury i procesy **zaburzają** funkcjonowanie naszego organizmu.
- Większość ludzi wchodzi z nimi w interakcje lub się z nimi komunikuje.
- Mogą wpłynąć na **utratę przez nas samoświadomości**, umiejscowione są bowiem w miejscu kluczowym dla naszej świadomości.
- Niektóre pasożyty **działają jak telefony komórkowe**, doprowadzając do interakcji pomiędzy swoimi nosicielami, ponadto potrafią się też komunikować między sobą wewnątrz organizmu człowieka.

Zainfekowana nimi jest praktycznie cała ludzka rasa. Wywołują wiele schorzeń psychicznych i fizycznych. Mają swój własny program przetrwania, który nie musi być zgodny z celami gospodarzy.

**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](http://www.essamed.pl)

**NZOZ MAR-MED**  
PIELĘGNIARSKA DŁUGOTERMINOWA OPIEKA DOMOWA

Świadczymy usługi pielęgniarskie  
w domu pacjenta

**BEZPŁATNIE**  
**NA PODSTAWIE UMOWY Z NFZ**

**PRYWATNE USŁUGI PIELĘGNIARSKIE**  
**OPIEKA CAŁODOBOWA**  
**RÓWNIEŻ W SOBOTY I NIEDZIELE**

**ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE**  
**CAŁĄ DOBĘ 509 514 811**

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

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

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

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

Trzeba wyobrazić sobie skalę tej manipulacji: ludzie doświadczają świadomości pasożytów tak, jak gdyby była ona ich własną świadomością, wchodzi też z nimi w interakcję, jak gdyby to byli inni ludzie. Co więcej często chcemy je mieć, gdyż sprawiają, że czujemy się komfortowo i bezpiecznie. Nasze ciało wierzy, że potrzebuje tych organizmów. Jeśli zaczniemy zaburzać homeostazę, ciało odpowie kompensacją, pogarszając tylko problem.

**W trakcie prac badawczych Instytut wyodrębnił trzy klasy pasożytów** blokujących kluczowe stany szczytowe, szeregując je według skali ich dokuczliwości oraz chronologii, w jakiej zaatakowały nasz gatunek:

- **Pasożyty insektopodobne.** Żyją wewnątrz komórki prymalnej, wszystkie wyglądają jak różne insekty z twarą skorupą, mogą powodować odczucie przeszywającego bólu lub palenia oraz wywoływać wrażenie, że coś znajduje się na skórze. Skierowanie na nich uwagi powoduje, że zachowują się jak dzikie zwierzę – zastygają w bezruchu lub wgrzają się w membranę. Występują powszechnie i są różnych rozmiarów, przy czym pamiętajmy, jak mikroskopijna jest komórka prymalna. Badacz zaskoczył fakt, że nie ma ich w standardowych podręcznikach biologii i jest wielce prawdopodobne, że właściwie są prionami. Te insektopodobne pasożyty wydają się być pierwotną niewęglową formą życia. Zagrożone potrafią wywoływać psychozy, podskórny strach, urojenia i ból, uszkadzając błony komórkowe.

- **Pasożyty grzybowe.** Wszystkie pasożyty grzybowe mają dwie wspólne cechy: posiadają wewnątrz **materiał kryształowy**, a kiedy je w pełni odczuwamy, wywołują wrażenie młodości. Ich zróżnicowane gatunki przybierają różnorakie formy, od struktur stałych, poprzez strzępki białych lub czarnych włókien, aż po twory przypominające kałamarnice lub meduzy. Są przyczyną wielu problemów, między innymi osobowości wielorakiej, głosów słyszanych wewnątrz głowy, a w strukturach mózgu doprowadzają do stwardnienia ścianek i „zatraskiwania” się części podświadomości na współpracę z innymi.

*Dokończenie na stronie 12.*

## NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



PRZYCHODNIA GOŁĘBIÓW

rejestracja on line  
[www.nzoz.radom.pl](http://www.nzoz.radom.pl)

C/0269

Przychodnia znajduje się  
w dwóch lokalizacjach:

**Radom ul. Paderewskiego 26**  
(Gołębiów)

**tel. 48 389-99-88**

**Radom ul. Paderewskiego 6**  
(Gołębiów)

**tel. 48 383-62-52**

czynne codziennie w godz. 8.00-18.00

### PRZYJMUJĄ LEKARZE:

**Jolanta Kopeć**  
specj. med. rodzinnej - pediatra

**Leszek Kopeć**  
specj. med. rodzinnej, lek. med. ogólnej

**Wojciech Pacholicki**  
specj. medycyny rodzinnej

**Wojciech Czekaj**  
specj. med. rodzinnej, specj. chorób wewn.

**Krzysztof Bocheński**  
specjalista chorób wewnętrznych, endokrynolog

**Agnieszka Kania**  
specjalista chorób dziecięcych

**Anna Zielińska-Pacholicka**  
specj. psychiatra II'

**Dariusz Łańczyk**  
specj. ginekolog położnik

**Paweł Mazur**  
dr n.med. specj. ginekolog - położnik

**Miroslaw Kupidura**  
specj. ginekolog - położnik

### Poradnie specjalistyczne:



- Ginekologiczna  
- Psychiatryczna

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

**POSIADAMY CERTYFIKAT ISO 9001 - 2008**

# RODZINA

## Domowy Kościół

### – wspólnota dla Twojej rodziny



Dla każdego z nas oddychanie jest podstawowym procesem życiowym. Dla rodziny jednym z takich procesów jest przeżywanie wiary. Bez wątplenia wspiera ją uczestnictwo we wspólnotach. Do najbardziej

popularnych w Radomiu zaliczany jest Domowy Kościół.

Domowy Kościół jest gałęzią rodzinną Ruchu Światło-Życie, który wypływał z wyjątkowej na skalę światową pracy z młodzieżą. Rozpoczął ją, jeszcze w czasach głębokiego komunizmu, ks. Franciszek Blachnicki. W Radomiu ruch ten działa od blisko 35 lat.

Domowy Kościół pomaga małżonkom czerpać z łaski i mocy sakramentu małżeństwa, uczy, jak nim żyć i celebrować przez całe życie. Łączy on w sobie charyzmaty Ruchu Światło-Życie i Equipes Notre-Dame, od którego przejął ideał duchowości małżeńskiej, czyli dążenia ku Bogu w jedność ze współmałżonkiem. Duchowość małżeńska proponowana w ramach Domowego Kościoła jest realizowana poprzez przyjęcie zobowiązań. Są to codzienna modlitwa osobista połączona z lekturą Pisma Świętego, modlitwa małżeńska jako wspólne stawianie przed Panem, modlitwa rodzinna, comiesięczny dialog małżeński, reguła życia (systematyczna praca nad sobą) oraz uczestnictwo w rekolekcjach formacyjnych. Nie są one celem samym w sobie, ale środkiem do celu. Ich realizowanie odbywa się w małżeństwie poprzez codzienny wspólny wysiłek małżonków, podejmujących i realizujących poszczególne zobowiązania oraz poprzez wzajemną pomoc małżeństw w kręgu w dążeniu do Chrystusa (idea małej grupy jako środowiska koniecznego do wzrostu wiary).

W ramach formacji w Domowym Kościele małżonkowie uczestniczą w spotkaniach, rekolekcjach, ale przede wszystkim dążą razem do nieba. Starają się, żeby każda chwila i dzień spędzony wspólnie był tym wyjątkowym. A przez to odkrywają, jak ważnym zadaniem dla kobiet jest bycie żoną i matką, a dla mężczyzny mężem i ojcem.

Spotkania w Domowym Kościele pozwalają poznać wiele rodzin z różnymi przekonaniami, o różnym statusie społecznym, przeróżnymi doświadczeniami, którymi ubogacają się nawzajem. Są one dumne z tego, że tworzą wspólnotę opartą na zdrowych zasadach, wartościach, a przede wszystkim na Chrystusie. Jest to także miejsce budowania nowych znajomości i przyjaźni.

*Domowy Kościół Diecezji Radomskiej*

**[www.dr.radom.opoka.org.pl](http://www.dr.radom.opoka.org.pl)**

**SKLEP MEDYCZNY ADMED NFZ**

## Wypożyczalnia Sprzętu Medycznego

KA00407

### Sklepy medyczne ADMED:

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Radom,</b><br>ul. Osiedlowa 9<br>tel.: <b>48 366 10 78</b><br>lub <b>666 704 682</b><br>email: <a href="mailto:admed.radom@gmail.com">admed.radom@gmail.com</a> | <b>Radom,</b><br>ul. Lekarska 2a, parter<br>tel.: <b>790 762 890</b><br>email: <a href="mailto:admed.radom1@gmail.com">admed.radom1@gmail.com</a> | <b>Kozienice,</b><br>al. Sikorskiego 10,<br>tel.: <b>881 565 31</b><br>email: <a href="mailto:admed.sklepkozienice@gmail.com">admed.sklepkozienice@gmail.com</a> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Rehabilitacja domowa w ramach NFZ**  
mgr fizjoterapii Adam Kiljanek

**tel. 502 729 548**  
[admed.radom@gmail.com](mailto:admed.radom@gmail.com)

# ANDRZEJ BORYSOWICZ

## LEKARZ SPECJALISTA NEUROLOG

N/0459

Radom

ul. Niedziałkowskiego 24

☎ 792 177 877



## GABINET NEUROLOGICZNY

Jakub Szymon Miśta

specjalista neurolog

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

tel. 601-497-118

www.jsmista.pl

N/0663

## Tomasz Paciejewski

specjalista neurochirurg

PRZYJMUJE

Radom:

VITAMED

ul. Główna 12

rejestracja,

tel. 483651113, 693423363

Grójec:

Centrum Medyczne Leda-Med  
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 14

rejestracja,

tel. 48 366 11 72

N/0544

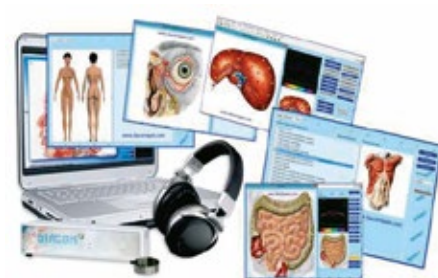
## Ukryci winowajcy

*Dokończenie ze stron 11.*

• **Pasożyty bakteryjne.** Jednokomórkowce wyglądające jak wodne, półprzezroczyste balony. Mogą wydzielać toksyny i wykorzystują słabość komórki, aby w niej pozostawać. Ludzie mogą za ich sprawą odczuwać różne emocje – neutralne, negatywne lub skrajnie złe. Uszkodzenia wywołane przez te organizmy na najwcześniejszym etapie rozwoju są główną przyczyną mechanizmu powstawania traum oraz negatywnych emocji doświadczanych przez ludzi.

czanych przez ludzi.

• **Wirusy.** Wirusy są obecne w cytoplazmie komórki i jąderku z racji problemów spowodowanych uszkodzeniem przez pasożyty bakteryjne we wczesnym etapie rozwoju. Używają sygnałów, aby oszukać mózg ciała swojego gospodarza. Są odczuwane przez osobę jako przyjaciele z dzieciństwa i rodzina. Tak więc gdy osoba czuje się bardzo samotna, jej mózg ciała może przyciągnąć na przykład



wirusa zapalenia płuc, aby złagodzić uczucie samotności. Wirusowa siateczka wokół jąderka może powodować migrenowy ból głowy. Inne działania wirusów wywołują rozliczne problemy psychiczne.

Podsumowanie wpływu tak powszechnej obecności pasożytów w naszych ciałach na kondycję człowieka prowadzi do przykrych wniosków. Powszechnie uważa się, że nasze odczucia powodowane są wyłącznie własnym wewnętrznym doświadczeniem ukształtowanym po urodzeniu. To niestety nie jest prawdą!

Na nasze zachowanie mają wpływ zarówno traumy prenatalne, jak i pasożyty. W dodatku traumy pozwalają im panoszyć się w naszych komórkach i realizować własny program przetrwania.

## 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

P/0672

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

## CENTRUM ZAOPATRZENIA ORTOPEDYCZNO-MEDYCZNEGO

ort-med

wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjno-medycznego



refundacja

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

• ciśnieniomierze • artykuły przeciwoślężynowe • balkoniki • kule • pieluchomajtki

www.ort-med.eu ort\_med@wp.pl

Oddział: ul. Wałowa 4, Radom ☎ +48 386 98 98 / ul. Metalowa 11, Radom ☎ +48 622 18 31 / ul. Żelazna 31, Kielce ☎ +41 252 41 08

AA/0326

**Ludzie doświadczają świadomości pasożytów tak, jakby to była ich własna świadomość.** Wchodzą z nimi w interakcje, są w stanie nawet bronić (nie) swojego zachowania, ignorując manipulację. Można porównać to do działania grzyba Candidy, który zmusza swojego gospodarza – człowieka – do odczuwania ochoty na słodkie i nakarmienia pasożyta.

Dowodem na to, że pasożyty istnieją w całym organizmie, są badania Huldy Clark. Poddając tkanki ciała oddziaływaniu prądu o niskim, bezpiecznym dla całego organizmu człowieka napięciu, zauważała ustępowanie objawów chorobowych i to nie tylko tych, na które znała częstotliwości. Clark opisała szereg pasożytów rezydujących w tkankach naszego ciała, również w mózgu, krwi, limfie i wszystkich wewnętrznych organach i określiła tysiące częstotliwości, które unieszkodliwiają zwykłe przywry czy robaki. Nie przypuszczała chyba jednak, że istnieją jeszcze tysiące innych, żywiących się uszkodzonymi częściami komórek, zjadających fragmenty naszego DNA, uszkadzających geny, bo do tego w rzeczy samej doprowadza pasożytowanie na komórce prymalnej, a co za tym idzie: **zmienianie naszej podświadomości.**

Na podstawie badań dr. Nikola Tesli, dr. Alberta Abramsa, dr. Raymonda Rife'a, dr. Huldy Clark i dr. Georges'a Lakhovsky'ego Diacom Technology opracował generator plazmowy **DIACOM PLAZMOTRONIC** nazywany Plazmoterapią, wykorzystujący częstotliwości rezonansowe. Dzięki rezonansowi odpowiednio dobranych częstotliwości urządzenie niszczy bakterie, wirusy, grzyby, pasożyty i inne mikroorganizmy. Twórcy urządzenia powołują się na badania dr. Rife, który udowodnił światu, że każda komórka przyjmująca przypisaną dla niej częstotliwość rezonansową większą od niej samej ulega zniszczeniu.

Metoda jest całkowicie bezbolesna i nieinwazyjna. Priorytetem było stwo-

wienie urządzenia zdolnego do niszczenia i wysuszania drobnoustrojów, z którymi układ odpornościowy nie jest w stanie walczyć bez naruszenia równowagi biologicznej organizmu.

- Generator plazmowy Diacom Plazmotronic to jedno z najskuteczniejszych światowych urządzeń dostępnych na rynku, które wspiera organizm w usuwaniu i wysuszaniu patogenów (pasożytów, grzybów, bakterii, wirusów) znajdujących się w organizmie i mogących być przyczyną różnych chorób lub dolegliwości.

- Generator jest niezastąpiony w walce z zaburzeniami funkcjonowania organizmu (tj. nadczynność, niedoczynność organów lub alergię).

- Generowane przez lampę plazmową drgania elektromagnetyczne są w stanie likwidować patogeny, jak również przywrócić prawidłową funkcjonalność organów.

- Generator plazmowy pomaga również przy likwidacji bólu, oczyszczaniu organizmu z toksyn i metali ciężkich, terapiach detoksykująco-oczyszczających, problemach z bezsennością, rekonwalescencją.

- Urządzenie jest bezkonkurencyjne w walce z boreliozą.

Źródło: Grant McFetridge,  
*Psychologia Subkórkowa Podręcznik  
diagnozy: Subkórkowe przyczyny  
problemów psychologicznych*

DIAGNOSTA DIACOM TERAPEUTA  
Małgorzata Borkowska  
tel. 506 183 797

CENTRUM BIOREZONANSU  
I TERAPII PLAZMOWYCH  
Radom ul. Konrada Vietha 23



**Agnieszka Rogozińska**  
*specjalista neurolog*

Przyjmuje  
w czwartki i piątki od 17.00  
Radom, ul. Bernardyńska 3A

**CENTRUM BERNARDYŃSKA** 511 511 234  
48 386 95 00

**LEKARZE  
SPECJALIŚCI**

511 511 234

**CENTRUM  
BERNARDYŃSKA**

48 386 95 00

Radom,  
ul. Bernardyńska 3A,

[www.centrumbernardynska.pl](http://www.centrumbernardynska.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](http://www.facebook.com/diacom.solatiumnatural)

**USG**

**dr n.med. Jarosław Więckowski**  
*specjalista radiodiagnostyki*

**BADANIA:**

jamy brzusznej, tarczycy, piersi,  
prostaty, przeziębieniowe,  
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](http://www.lab-medic.pl)

AURUM DENT

RADOM UL. PAMIĘCI KATYŃIA 12A/1

TEL. 530 704 300  
www.aurumdent.plGABINET DENTYSTYCZNY  
LEK. STOM. MAREK ZATORSKI

KOMPLEKSOWE LECZENIE - NOWOCZESNA PROTETYKA

J/0294

Zapraszamy  
pon-pt. 8.00 - 19.00  
sobota 9.00-13.00lek. stomatolog  
**Hubert Szwede**

SZWEDENTAL

Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny  
Radom, ul. Traugutta 6, tel 48/362-49-22RTG, leczenie, profilaktyka, uzupełnienia kosmetyczne,  
protetyka, naprawa protez w 24h, korony porcelanowe  
i ceramiczne

infolinia 794 101 801

J/0515

ortodonta

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

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

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

**Radom,**  
ul. Żeromskiego 92 lok. 2C II piętro**605 384 773**  
**48 363 53 66**

J/0295

## Bogactwo natury – czosnek niedźwiedzi

Czosnek niedźwiedzi ma wszystkie właściwości czosnku pospolitego. Jednak przewyższa go pod względem zawartości pewnych substancji, przede wszystkim związków siarki, które pozytywnie wpływają na układ sercowo-naczyniowy, pokarmowy, a także pomagają zwalczać wirusy, bakterie czy drożdżaka *Candida albicans*, odpowiedzialnego za grzybicę. Sprawdź, jakie jeszcze właściwości ma czosnek niedźwiedzi.

Czosnek niedźwiedzi (*Allium ursinum*), inaczej czosnek cygański lub cebula czarownic, to roślina, której właściwości odkryli już starożytni Germanie. Traktowali oni czosnek niedźwiedzi jako uniwersalny lek. Starogermańska legenda głosi, że był on pierwszym posiłkiem niedźwiedzi po przebudzeniu się ze snu zimowego (stąd nazwa rośliny).

Doszli więc do wniosku, że skoro

czosnek wzmacnia niedźwiedzia, to jest w stanie wzmocnić również człowieka. Należy jednak zaznaczyć, że czosnek niedźwiedzi w niczym nie przypomina tradycyjnego czosnku. Nie ma on formy ząbków, lecz liści, które zawierają więcej prozdrowotnych właściwości i są jego najczęściej jadaną częścią.

Czosnek niedźwiedzi rośnie dziko w lasach całej Europy i niektórych rejonach Azji. W Polsce pędy czosnku niedźwiedzi pojawiają się już na przełomie marca i kwietnia w Bieszczadach, Puszczy Kampinoskiej, Białowiejskiej i w okolicach Sandomierza.

Jego cechą charakterystyczną są długie (do 20-30 cm wysokości) lancetowate liście, a także wydzielające intensywny czosnkowy zapach kuliste, białe kwiatostany z pojedynczymi gwiazdzystymi kwiatami, które znajdują się na długich (do 50 cm) łodygach. Białe kwiaty zawierają szkodliwe substancje, dlatego nie są jadalne.

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Środowiska z dnia 5 stycznia 2012 r. w sprawie ochrony gatunkowej roślin czosnek niedźwiedzi jest rośliną objętą ochroną częściową – nie można go zrywać w lesie! Na szczęście czosnek niedźwiedzi można uprawiać.

W sprzedaży są sadzonki,

które można zasadzić w ogródku albo na działce. Jesienią i zimą można sięgnąć po jego suszone liście. Czosnek niedźwiedzi suszony jest dostępny w sklepach zielarskich (np. cena 20 g to ok. 2,50 zł).

Liście czosnku niedźwiedziowego są łudząco podobne do rosnących w tym samym czasie liści konwalii majowej, których zjedzenie może doprowadzić do zatrucia. To jeszcze jeden argument za tym, aby nie zbierać w lesie tej dziko rosnącej rośliny.

### Czosnek niedźwiedzi a wirusy i bakterie

Czosnek niedźwiedzi, dzięki zawartości związków siarkowych, zapobiega infekcjom wirusowym, przede wszystkim układu oddechowego, takim jak przeziębienie czy grypa, przez co niektórzy uważają, że może wspierać też organizm w walce z SARS-Cov-2 z Chin. Ponadto zawarte w nim lotne substancje, czyli kwasy fenolowe, rozrzedzają wydzielinę, która zalega w oskrzelach, i w ten sposób ułatwiają odkrztuszanie, pomagając w walce z kaszlem.

Dodatkowo czosnek niedźwiedzi wykazuje działanie podobne do antybiotyku, ponieważ niszczy bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym, jednak nie zakłócając przy tym równowagi naturalnej flory bakteryjnej.



NZOZ DENT-ARTIS

lek. stom. **Bożena Domańska**lek. stom. **Anna Domanska**

Radom,

ul. Waryńskiego 9a lok. 7 I piętro  
tel.: 48 334 14 25, 604 481 599Czynne 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



# unident

JAWORSKY EDYTA I RADOSŁAW

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

Zapraszamy codziennie 8 - 20, w soboty 9 - 12

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

[www.unident.radom.pl](http://www.unident.radom.pl)



J/0551

## multiDENT

GABINET STOMATOLOGICZNY

[www.multident.radom.pl](http://www.multident.radom.pl)

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

Radom, ul. Traugutta 30

czynne: 9-18

tel. kom. 601 864 861

tel. 48 34 0000 4

J/0410

Poza tym stymuluje produkcję immunoglobulin – przeciwciał biorących udział we wszystkich procesach odpornościowych, a tym samym mobilizuje organizm do walki z chorobami.

Czosnek niedźwiedzi można polecić również osobom, u których stwierdzono obecność drożdżaka *Candida albicans*. Jest także bardzo skuteczną bronią przeciw pasożytom układu pokarmowego: owsikom, glistom czy nawet tasiecom.

### Czosnek niedźwiedzi a nowotwory

Czosnek niedźwiedzi swoje antynowotworowe właściwości zawdzięcza przede wszystkim organicznym związkom siarki, które działają jak silny przeciwtłuszczeniowy.

Podobno czosnek niedźwiedzi jest najbogatszą w związki siarki rośliną w Europie i zawiera jej kilka razy więcej niż tradycyjny czosnek. Związki siarki z jednej strony chronią organizm przed działaniem wolnych rodników, a z drugiej pobudzają układ odpornościowy do zwalczania komórek nowotworowych.

Z badań, które zostały opublikowane w czasopiśmie „American Cancer Society”, wynika, że związki te są wyjątkowo skuteczne nawet wobec glejaka (rodzaj raka mózgu) i mogą być używane jako nieinwazyjna forma leczenia nowotworów.

### Czosnek niedźwiedzi a układ sercowo-naczyniowy

Związki zawarte w czosnku niedźwiedzim podwyższają poziom „dobrego” cholesterolu HDL w stosunku do „złego” LDL, a także obniżają poziom trójglicerydów oraz cholesterolu, przez co zmniejsza się ryzyko wystąpienia miażdżycy, a co za tym idzie – także zawału serca, udaru czy choroby wieńcowej.

Jednak swój pozytywny wpływ na układ krwionośny czosnek niedźwiedzi

zawdzięcza przede wszystkim adenyzyne (posiada jej znacznie więcej niż tradycyjny czosnek) – substancji, która zmniejsza ryzyko zakrzepów, gdyż zmniejsza lepkość krwi i obniża ciśnienie poprzez rozszerzenie naczyń.

W związku z tym jedzenie czosnku niedźwiedziego działa wspomagająco w leczeniu nadciśnienia tętniczego. Ponadto roślina ta zawiera sporo żelaza – podstawowego składnika hemoglobiny, odpowiadającego m.in. za przechowywanie i transportowanie tlenu w czerwonych krwinkach.

### Czosnek niedźwiedzi a reumatyzm

Związki siarki są także skuteczne w leczeniu chorób reumatycznych. Siarka jest podstawowym budulcem tkanki łącznej i kolagenu, z których zbudowane są stawy, wpływa na prawidłowy rozwój chrząstek stawowych, ułatwia ich regenerację i sprawne funkcjonowanie. Ponadto posiada właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu łagodzi dolegliwości narządów ruchu

### Czosnek niedźwiedzi a trawienie

Podobnie jak tradycyjny czosnek, przyspiesza i nasila wydzielanie żółci, usprawnia pracę jelit, a tym samym zapobiega powstawaniu wzdęć.

Może być wykorzystany także w stanach upośledzonego wytwarzania żółci, gdyż posiada także właściwości żółciotwórcze i żółciopędne. Nie zaleca się go jednak osobom zmagającym się z chorobą wrzodową żołądka lub dwunastnicy.

### Czosnek niedźwiedzi odtruwa

Związki siarki są znane również ze swoich właściwości odtruwających. Wspomagają wątrobę w procesie odtruwania, działając jak filtr oczyszczający – wiąże nikotynę i metale ciężkie w związki, które następnie są wydalane z organizmu. Ponadto reszta kwasu siarkowego zobojętnia wiele toksycznych związków.

### Czosnek niedźwiedzi dla urody

Siarka jest m.in. podstawowym składnikiem keratyny – białka skóry, włosów i paznokci oraz kolagenu. W związku z tym jest współodpowiedzialna za ich kondycję. Gdy jej brakuje, paznokcie i włosy stają się łamliwe, a cera staje się blada i zmęczona. Dlatego czosnek niedźwiedzi to pożądanym składnikiem diety dla urody.

[...]

Źródło: [poradnikzdrowie.pl](http://poradnikzdrowie.pl)

PRYWATNA PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA

## ALDENT - T. A. KĘPA

Radom, ul. Armii Krajowej 1a

tel. 48 366 76 17

czynna codziennie 16.00 - 22.00, soboty 9.00 - 13.00

RTG zębów pantomograficzne i punktowe

czynne codziennie 13.00 - 20.00, soboty 10.00 - 13.00

Leczenie zachowawcze,  
chirurgiczne, implantologiczne, protetyczne

J/0043

STOMATOLOGIA  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

ZDROWIE  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

ZDROWIE  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

STOMATOLOGIA  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

## GABINET OKULISTYCZNY

**Ewa Kowalik-Stani**

Specjalista chorób oczu

**Radom,  
ul. Żeromskiego 94  
tel.: 48 331 03 84**

Przyjmuje

wtorek, czwartek godz. 16.30-18.00

O/0249

## GABINET OKULISTYCZNY

PRACOWNIA BADAŃ ULTRASONOGRAFICZNYCH OCZU I OCZODOŁÓW  
wysokiej klasy aparatem ultrasonograficznym

### BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE OCZU I OCZODOŁÓW w diagnostyce

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



O/0658

### BIOMETRIA GAŁKI OCZNEJ

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

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

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

# Koronawirus: zalecenia dla osób z obniżoną odpornością

Jak wiadomo, COVID-19 jest szczególnie groźny dla osób schorowanych i tych z obniżoną odpornością. Takie osoby powinny zachować nadzwyczajne środki ostrożności. Co dokładnie powinny robić?



Jak pokazują statystyki, układ odpornościowy zdrowego człowieka powinien sobie poradzić z infekcją koronawirusem SARS CoV-2 – nie bez powodu 80% zarażonych osób przechodzi chorobę bezobjawowo lub łagodnie. Martwić powinny się osoby szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby COVID-19, a są wśród nich osoby starsze, schorowane i te o obniżonej odporności (m.in. pacjenci po przeszczepach, chorzy na raka, a także na choroby autoimmunologiczne, w przebiegu których stosuje się leczenie immunosupresyjne, czyli hamujące odpowiedź układu odpornościowego).

Ich układ immunologiczny jest niemal bezbronny w starciu z koronawirusem, dlatego najlepszą strategią obrony dla nich jest prewencja. Tylko ona może zapewnić im bezpieczeństwo. Aby tak się stało, osoby z obniżoną odpornością powinny przestrzegać następujących zasad:

1. Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych, takich jak sklepy, apteki, duże skupiska ludzi, przychodnie POZ oraz szpitale, chyba że bezwzględnie wymaga tego sytuacja. O zakupy czy zaopatrzenie

## OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Radom ul Słowackiego 8

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

**Okulista  
Elżbieta Likowska**

godziny przyjęć

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

sobota na zapisy

tel. 48 36 00 327, 600 390 740

**Zakład Optyczny**  
czynny codziennie 10 - 18  
sobota 10 - 13

O/0403

## lek. med. **Ewa Krupa** specjalista chorób oczu

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

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

zapisy na telefon:  
**606 689 450**

O/0303

**OPTYK OKO**  
ZAKŁAD OPTYCZNY

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

**Dorota Miszczak**  
specjalista okulistyki  
rehabilitacji

okodocra.wmgw.pl

czynny: codziennie 9.00 - 17.00, soboty 10.00 - 13.00

O/0467

w leki możesz poprosić bliskich lub sąsiadów, a wizytę w przychodni zastąpisz poradą lekarską przez telefon – lekarz może Ci w ten sposób doradzić, a także wypisać e-receptę oraz e-zwolnienie.

2. Jeśli musisz wyjść z domu, pamiętaj o unikaniu osób potencjalnie zarażonych, które kaszlą, kichają, wyglądają na chore. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy – co najmniej 1,5 metra. Po dotknięciu jakichkolwiek powierzchni wspólnych (klamek, poręczy itp.) od razu umyj ręce w wodzie z mydłem (przez co najmniej 30 sekund) lub odkaż je płynem/żelem na bazie alkoholu (minimum 60%). Pamiętaj, by w międzyczasie nie dotykać rękami okolic buzi, nosa ani oczu.

3. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe w domu, z których korzystają wszyscy domownicy, takie jak biurka, stoły, klamki, piloty, włączniki światła – przecieraj je regularnie wodą z detergentem lub środkiem dezynfekcyjnym. Pamiętaj również o codziennym czyszczeniu swojego telefonu, na którym osiada mnóstwo patogenów. Najlepiej używać do tego specjalnego płynu do mycia tego typu urządzeń – wtedy mamy pewność, że nie uszkodzimy telefonu. Nie używaj go w trakcie posiłków.

4. Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, po czym wyrzuć ją jak najszybciej do zamkniętego kosza i umyj ręce. Dzięki temu zapobiegiesz rozprzestrzenianiu się wirusów.

5. Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj swój organizm. Pamiętaj, że między innymi od diety zależy funkcjonowanie twojego układu odpornościowego. Stosuj zrównoważoną dietę, unikaj wysoko przetworzonej żywności.

6. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie. Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Informacje czerp ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**Mój Lekarz Radom.pl**  
PORADNIA SPECJALISTYCZNA



**ul. Skrajna 113  
Radom  
oś. Halinów**

WIZYTY PO UZGODNIENIU TELEFONICZNYM

**694 880 044**

[www.mojlekarzradom.pl](http://www.mojlekarzradom.pl)

**zapraszamy  
do lekarskich konsultacji telefonicznych  
zadzwoń:  
694 880 044**

### **NASZ ZESPÓŁ**

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

**Kardiolog, Internista,**

**Medycyna Sportowa** - prof. dr hab. n. med. **Dariusz Kosior** – Kierownik  
Kliniki Kardiologii i Nadciśnienia Tętniczego **MSWiA** w Warszawie

**Neurochirurg** – prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Kotwica** – Kierownik  
Oddziału Neurochirurgii Szpitala Klinicznego w Radomiu /Józefów/

**Neurolog** – prof. hab. n. med. **Adam Kobayashi** – Kierownik Oddziału  
Neurologii Szpitala Wojewódzkiego W Radomiu /Józefów/

**Diabetolog, Pediatria** – prof. dr hab. n. med. **Ewa Pańkowska**  
– Instytut Diabetologii w Warszawie

**Terapia uzależnień** – prof. dr hab. n. med. **Agnieszka Saracen**  
– prodziekan Wydziału Nauk o Zdrowiu UTH w Radomiu

**Chirurg Dziecięcy, Chirurgia Ogólna** – dr. n. med. **Marek Stępień**

**Laryngolog, Otolaryngolog** – dr. n. med. **Wojciech Chlebny**

**Onkolog, Radioterapeuta** – dr. n. med. **Jerzy Z. Skoczylas**

**Chirurg naczyniowy** – lek. med. **Grzegorz Noll**

**Internista, Alergolog** – lek. med. **Jacek Burski**

**Laryngolog, Internista,**

**Alergolog, Anestezjolog** – lek. med. **Krystyna Budzynowska**  
**Dermatolog,**

**Lekarz Pierwszego Kontakt** – lek. med. **Jolanta Ostrowska**

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

**Pediatria, Internista,**

**Lekarz Rodzinny** – lek. med. **Krystyna Dworżańska**

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

**Ortopeda** – lek. med. **Andrzej Sawicki**

**Psychiatra** – lek. med. **Jan Kopacz**

**Odchudzanie** - farmakologiczne leczenie otyłości – lek. med. **Łukasz Skórka**

### **BADANIA:**

**USG, USG DOPPLER, EKG, HOLTER EKG i CIŚNIENIOWY**

**PORADNIE**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**ZDROWIE**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**ZDROWIE**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**PORADNIE**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**ZDROWIE**  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

**GABINET LEKARSKI  
NEUROLOGICZNY**Dr n. med. **Krzysztof Nadgrodziewicz***specjalista neurolog*Radom, ul. Żeromskiego 65  
pokój 107**zapisy pon. - pt. 16 - 20****tel. 697060807**przyjmuje:  
poniedziałki i środy  
od godziny 17

N/0387

**SPECJALISTYCZNY  
GABINET  
NEUROLOGICZNY**lek.med. **Ewa Dudzińska***specjalista neurolog***PRZYJMUJE:***poniedziałki 16 - 18*

Centrum Medyczne

**MEDiana**

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)

N/0316

**tel. 606731821****GABINET  
NEUROLOGICZNY**

Radom, ul. KellesKrauza 32

**poniedziałek 16-17****Marina Chojnacka**  
*neurolog***604 994 824**tel.pryw. **48 384 89 04**

N/0247

## Respirator (sztuczne płuco) – jak działa?

Respirator to urządzenie medyczne, które zamiennie nazywane jest sztucznym płucem. Jego zadaniem jest wspomaganie lub zastępowanie mięśni pacjenta, niezbędnych do oddychania. Wspomaganie oddychania respiratorem możliwe jest zarówno w szpitalu, jak i w domu.

Respirator wymusza proces oddychania u osób, które w wyniku urazu, choroby lub zastosowania leków blokujących przewodnictwo nerwowo-mięśniowe nie mogą samodzielnie oddychać – cierpią na poważne zaburzenia oddychania. Maszynę wykorzystuje się także w sytuacjach, gdy pacjent oddycha sam, ale proces ten jest z jakiegoś powodu niewydolny, czyli gdy nie zaspokaja zapotrzebowania organizmu na tlen.

### Historia sztucznego płuca

Niewiele osób wie, że pierwsze projekty urządzeń wspomagających oddychanie opracował w XV wieku Leonardo da Vinci. Pierwszy działający respirator był dziełem Jeana-Francois, Pilatre de Roziera i powstał w latach 80. XVIII wieku.

Pierwszy powszechnie stosowany respirator znany jako „żelazne płuca” skonstruowali Philip Drinker i Louis Shaw z Uniwersytetu Harvarda w Cambridge w 1928 roku. Zasadą działania urządzenia było wytwarzanie ujemnego ciśnienia dookoła klatki piersiowej pacjenta.

Urządzenie wyglądało jak duża metalowa skrzynia zamykana klapą. Pacjent był umieszczany w środku – na zewnątrz wystawała tylko głowa. Szczelność aparatu zapewniały gumowe uszczelki przylegające ściśle do szyi pacjenta.

Zmieniając ciśnienie wewnątrz urządzenia przy pomocy dwóch domowych odkurzaczy, powodowano wymuszone unoszenie lub ściskanie klatki piersiowej, co powodowało wypychanie do płuc powietrza i jego usuwanie.

### Respirator w szpitalu i w domu

Do niedawna respiratory, głównie ze względu na swoje rozmiary, mogły być używane tylko w szpitalu i to przede wszystkim w oddziałach intensywnej terapii. Obecnie, dzięki postępowi medycyny i technologii, leczenie respiratorem może być stosowane także w karetkach oraz w warunkach domowych.

Współczesne respiratory mogą mieć

niewielkie rozmiary, są lekkie i bardziej niezawodne. Poza tym opracowano zasady postępowania medycznego umożliwiające skuteczne i bezpieczne dla pacjenta stosowanie wentylacji mechanicznej poza szpitalem. Współczesne urządzenia nadal spełniają rolę sztucznego płuca poprzez wymuszanie pracy oddechowej.

Zarówno respiratory szpitalne, jak i domowe najczęściej wykorzystuje się u pacjentów po ciężkich urazach, nieprzytomnych lub osłabionych, chorujących na schorzenia płuc, zażywających leki blokujące przewodnictwo nerwowo-mięśniowe. Urządzenia mogą mieć różnorodne udogodnienia, np. możliwość ustawiania pożądanej zawartości tlenu w powietrzu, którym oddycha chory.

### Rola wentylacji mechanicznej

Prawidłowa wentylacja organizmu, czyli właściwe oddychanie ma kluczowe znaczenie dla sprawności wszystkich narządów. Respirator może być połączony z pacjentem na dwa sposoby. Pierwszy sposób zaliczany jest do inwazyjnych i polega na połączeniu rury respiratora do sztucznie wytworzonego otworu prowadzącego do tchawicy (tracheotomia).

**JAROSŁAW KOSOWSKI***specj. NEUROLOG*Radom,  
ul. Focha 12/7

rejestracja:

**tel. 608460030**

przyjmuje w poniedziałki i środy od godz. 16

N/0290

lek. med. **Dorota Milanowska***specjalista neurolog**specjalista rehabilitacji medycznej*

przyjmuje w środy od godz. 18.00

**CENTRUM  
BERNARDYŃSKA**

Radom,

ul. Bernardyńska 3A

**tel. 511 511 234  
48 386 95 00**

N/0394

**GABINET  
NEUROLOGICZNY****MAŁGORZATA ZIOŁEK**  
lekarz specjalista neurolog**Przyjmuje:****wtorek 16.00 - 17.00**

Radom, ul. KellesKrauza 32

**tel. 48 36 229 83**

N/0089

Nieinwazyjne połączenie polega na zakładaniu na twarz pacjenta różnego rodzaju masek.

Wentylacja inwazyjna prowadzona jest zazwyczaj w szpitalach, ale możliwe jest także przeniesienie chorego do domu, aby pacjent znalazł się w przyjaznym dla niego środowisku. Ale znacznie częściej w warunkach domowych wykorzystuje się wentylację nieinwazyjną.

Wentylację nieinwazyjną stosuje się w postaci sesji wentylacji mechanicznej łączonych z samodzielnym oddychaniem pacjenta.

Korzystanie z respiratora, czyli mechaniczne wentylowanie, powinno trwać nie krócej niż 60-90 minut. To czas, w którym mięśnie oddechowe chorego mogą się zregenerować. Ale czas wentylacji jest zawsze zależny od stanu chorego. Im poważniejszy stan pacjenta, tym dłużej należy korzystać z respiratora.

### Co zyskuje chory

Korzystanie z respiratora przynosi pacjentowi konkretne korzyści, niezależnie od tego, czy wentylacja prowadzona jest w szpitalu czy w domu. Zalety korzystania z respiratora można podzielić na trzy grupy:

- sztuczna wentylacja umożliwia zmniejszenie objawów hipowentylacji pęcherzykowej, czyli uzyskanie lepszego i głębszego oddychania, regenerację mięśni oddechowych, skuteczniejsze odskztuszanie (lub usuwanie) wydzieliny zalegającej w drogach oddechowych, zmniejszenie liczby infekcji lub ich łagodniejszy przebieg;

- poprawia komfort życia, zwiększa aktywność życiową, a czasem także zawodową;

- nawet w przypadku całkowitej niewydolności oddechowej pacjenci mogą opuścić szpital i wrócić do domu.

### Wskazania do stosowania

Zgodnie z wiedzą medyczną wskazaniem do korzystania z respiratora (także w warunkach domowych) są:

- choroby nerwowo-mięśniowe, np.: miopatie, dystrofie mięśniowe (dystrofia Duchenne'a, Beckera), rdzeniowy zanik mięśni (SMA), stwardnienie zanikowe boczne (SLA), stany po chorobie Heinego-Medina;

- stany po wysokich (szyjnych) urazach rdzenia kręgowego;

- choroby ośrodkowego układu nerwowego, np.: zespół hipowentylacji pochodzenia centralnego (tzw. „kłątwa Ondyny”), uszkodzenia naczyńopochodne;

- choroby ściany klatki piersiowej, np.: kyphoscolioza (skrzywienie kręgosłupa) i inne deformacje klatki piersiowej, stany po operacjach płuc i klatki piersiowej;

- przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP);

- zespół hipowentylacji otyłych (zespół Pickwicka).

ASORT  
GABINET ORTOPEDYCZNY

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

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu  
Ortopedia  
Medycyna Sportowa**

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

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



Wśród innych przyczyn wskazujących na konieczność korzystania z respiratora wymienia się:

- włóknienie płuc;
- oczekiwanie na przeszczep płuc i serca;

- zespoły wad wrodzonych upośledzających oddychanie;

- stany paliatywne;
- niewydolność krążeniową;
- mukowiscydozę;
- bezdech senny (pochodzenia centralnego, ale także wybrane przypadki bezdechu obturacyjnego);

- zaburzenia oddychania w ciężkim przebiegu COVID-19.

### Refundacja

Korzystanie z respiratora w warunkach domowych, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, jest refundowane przez NFZ. Warunkiem koniecznym umożliwiającym korzystanie z respiratora jest posiadanie przez pacjenta ubezpieczenia zdrowotnego oraz dokumentu potwierdzającego ten fakt.

Pacjenci wymagający terapii respiratorem mogą być zgłaszani przez swoich lekarzy, rodziny, opiekunów lub osobiście.

### Powikłania wentylacji mechanicznej

Głównym powikłaniem związanym z mechaniczną wentylacją jest zapalenie płuc. Obserwuje się 1% stopień zachorowalności na oddziałach intensywnej opieki, lecz w przypadku, gdy stosowana jest wentylacja mechaniczna, wskaźnik ten może być nawet dwudziestokrotnie większy.

W przypadku wykorzystywania respiratorów starego typu zaobserwowano, że główny rozpylacz był siedliskiem i źródłem bakterii Gram-ujemnych, który zakażał pęcherzyki płucne chorego. Obecnie głównym czynnikiem ryzyka jest rurka intubacyjna.

Zaburzenia w układzie krążenia to przede wszystkim:

- zniesienie mechanizmu klatki piersiowej jako pompy,
- tamponada serca,

**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

Prosimy przekazać 1% PODATKU  
DLA NAJUBOŻSZYCH  
DZIECI I RODZIN WIELODZETNYCH RADOMIA.  
100% odpisów  
przeznaczamy na pomoc i dożywianie.  
KRS 0000022836  
konto: 20 1240 1789 1111 0000 0776 9021  
Radomskie Towarzystwo Dobroczynności  
[www.rtd.radom.pl](http://www.rtd.radom.pl)

[http://www.rtd.radom.pl/](http://www.rtd.radom.pl)

- upośledzenie ukrwienia płuc.

Wśród obserwowanych powikłań obserwuje się także uszkodzenia płuc, w tym:

- odmę opłucnową,
- odmę śródpiersia,
- rozedmę śródmiąższową płuc,
- ostre uszkodzenie płuc wywołane nadmiernym rozciąganiem.

Długotrwała wentylacja mechaniczna ma negatywny wpływ na pracę nerek, których praca ulega tym większemu zaburzeniu, im wyższe ciśnienia są stosowane w wentylacji mechanicznej.

Źródło: poradnikzdrowie.pl

**PIELĘGNIARSKA  
OPIEKA DOMOWA**

**BEZPŁATNIE  
NA PODSTAWIE  
UMOWY Z NFZ**

ZGŁOSZENIA TELEFONICZNIE  
codziennie w godz 8-20



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

# 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**

AA0323

lek. med. **Piotr Słyk**

specjalista chorób dziecięcych, radiolog

**USG**

SPECJALISTYCZNY  
GABINET PEDIATRYCZNY  
oraz BADANIA

Radom, ul. Sienkiewicza 32

tel. 48 36-26-058

Wtorek 14<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>, Środa 15<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>

Tel.dom. 48 385 11 42

tel.kom. 603 208 589

T0074

# Indywidualne wkładki ortopedyczne



Bezpiecznie wracamy do badania pomiarów i wykonywania indywidualnych wkładek ortopedycznych dla dorosłych i dzieci. Zachowujemy szczególną ostrożność, stosujemy odpowiednią odległość, środki odkażające, czystymy przyrządy po każdym pacjencie.

Wkładki ortopedyczne wykonujemy w kilku systemach. Modelujemy wkładki Ergo Pad i Triaktiv firmy Bauerfeind, sensomotoryczne firmy Medi, skórzano-subertytowe firmy Ormex, termoplastyczne firmy Sidas, a także CNC po badaniu na macie baropodometrycznej i odciskach w pianie pedilnowej. Wykonujemy również wkładki specjalistyczne dla cukrzyków, odcinające ostrogi piętowe i bole-

sne modele, wkładki na płaskostopie poprzeczne i podłużne, supinujące i pronujące oraz wkładki po amputacji palców i przodostopia, na skrócenie kończyny.

Wykonujemy całą gamę indywidualnych wkładek ortopedycznych dla dzieci po uprzednim badaniu na plantokonturografie i podoskopie, przy pomocy lasera i zapisu cyfrowego (wzory i kolory wyściółek do wyboru).

**Darmowe badania. Dla pierwszych 100 osób zamawiających wkładki maseczka gratis.**

Na badania zaprasza, po uprzednim telefonicznym kontakcie, Prezes Zarządu Armed Ort Sp. z o.o.

**Telefon do kontaktu: 725 222 500**

**Pracownia ul. Bernardyńska**

**tel. 48 340 29 03**



ul. Bernardyńska 1

26-600 Radom

tel.: 783 939 704

sklep@armed-ort.pl

## Barbara Węgrzycka

Specjalista chorób płuc  
Pulmonolog

Y0549

Radom, ul. Bernardyńska 3A



CENTRUM  
BERNARDYŃSKA

511 511 234  
48 386 95 00

[www.nzoz-srodmiescie.pl](http://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](mailto:info@nzoz-srodmiescie.pl)

czynne w dni powszednie od 8-18  
zapisy telefonicznie, osobiście lub  
online poprzez [www.osoz.pl](http://www.osoz.pl) lub  
[www.nzoz-srodmiescie.pl](http://www.nzoz-srodmiescie.pl)

ŚWIADCZYMY USŁUGI MEDYCZNE

**BEZPŁATNIE**

W OPARCIU O UMOWĘ Z NFZ

Podstawowa Opieka Zdrowotna

Przyjmują lekarze:

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

Ambulatoryjna Opieka Specjalistyczna

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

Marzena Maksym - alergolog

PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ

Bożena Batory - neurolog dziecięcy

PORADNIA POŁOŻNICZO - GINEKOLOGICZNA

Wojciech Godek - ginekolog-położnik

PORADNIA PSYCHIATRYCZNA - wizyty komercyjne

Maciej Krąpiec - specjalista psychiatra

PRACOWNIA USG

lek. Elżbieta Nowaczek-Dziocha - specjalista 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. - Czw. 9 - 17,  
Pt. 9 - 16,  
So. 9 - 13  
[www.stymat.pl](http://www.stymat.pl)  
[stymat.radom@vp.pl](mailto:stymat.radom@vp.pl)

AAV0076

# Papież jezuita

W tych dniach zobaczyliśmy papieża Franciszka krocącego samotnie opustoszałymi ulicami Wiecznego Miasta. Samotnie – to dużo powiedziane. Gdzieś w tle widać było dyskretną obstawę papieskiej ochrony, gotowej własnym ciałem zasłonić „Piotra” w chwili niebezpieczeństwa. Jeżeli ktoś towarzyszył papieżowi Wojtyłcie w pielgrzymkach choćby do Polski, to mógł się osobiście przekonać, że słowa te to nie przesada, ale twardy



fakt. Jednakże „papiescy opiekunowie” starali się nie przeszkadzać Franciszkowi w jego samotnej wędrówce do Matki Bożej – Opiekunki Ludu Rzymskiego (Salus Populi Romani). Była Ona wzywana modlitwą podczas pontyfikatu św. Grzegorza Wielkiego (590–604), gdy ludność Rzymu została zdiesiątkowana przez plagę i ginęły całe rodziny. W odpowiedzi na prośby ludu w Mauzoleum

Hadriana pojawił się (jak głosi legenda) św. Michał i schował do pochwy miecz zemsty, który trzymał nad miastem. Do Matki Ludu Rzymskiego kolejny raz udawał się Biskup Rzymu by prosić za powierzonym mu ludem, za Kościołem. Tego dnia papież poszedł także na modlitwę do kościoła San Marcello al Corso, gdzie znajduje się cudowny krzyż, który w 1522 r. był niesiony w procesji przez dzielnice miasta, aby ustała w Rzymie tzw. „Wielka Zaraza”. Franciszek kroczył z trudem, kroczył z pokorą, a potem w ciszy i samotnie modlił się za Nas.



Poniżej znajdziemy słowa 23-letniej mieszkanki Capri Antoni Leonardo, które przypisano papieżowi i które zrobiły zawrotną karierę. To tylko ukazuje, jak ludzkość potrzebuje pocieszenia płynącego od Piotra naszych trudnych czasów. A On o tym wie.

Dzisiaj, przed snem, pomyśl o dniu, w którym możemy znów wyjść na zewnątrz. Jak się znów spotkamy, a możliwość zrobienia zakupów z całą rodziną będzie się wydawać wakacjami.

Pomyśl o czasie, kiedy kawa w barze, uściski, widok spacerujących za rękę ludzi, biegania roześmianych dzieci powrócą do naszego życia.

Pomyśl o tym, że to co dzieje się teraz, będzie tylko wspomnieniem, a nasze normalne, zwyczajne życie będzie jak prezent – nieoczekiwany i piękny.

I pokochamy wszystko, co dotąd wydawało się oczywiste. I będziemy wdzięczni za każdą sekundę.

Kąpiel w morzu, wschody i zachody słońca, tosty, śmiech. Znowu będziemy się śmiać.

A to wszystko dzięki odwadze i sile każdego z nas.

Do zobaczenia wkrótce!

JT JT

[www.radom.jezuici.pl](http://www.radom.jezuici.pl)

**opieka.radom.pl**

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

TEL.: 792 582 725

- WÓZKI INWALIDZKIE
- BALKONIKI, CHODZIKI
- KONCENTRATORY TLENU
- MATERACE PRZECIWODŁĘŻYNOWE

www.opieka.radom.pl  
email: info@opieka.radom.pl



Koncentratory tlenu  
najtaniej w Radomiu  
miesiąc wynajmu 99 zł

**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)

# Regeneracja skóry po zimie, czyli jak przygotować ciało na wiosnę

Wygląd skóry po zimie nie jest zadowalający? Przyczyn kiepskiej kondycji skóry po zimie jest wiele. Duża różnica temperatury między powietrzem na zewnątrz i w ogrzewanych pomieszczeniach, ciepłe i grube ubrania czy wreszcie błędy w pielęgnacji – to osłabia naturalne mechanizmy obronne skóry, uszkadza jej barierę lipidową i wysusza. Sucha skóra traci blask i elastyczność, robi się wiotka.

Skóra po zimie nie wygląda korzystnie. Jest szara, gruba i szorstka. Minie trochę czasu, zanim uda się doprowadzić ją do porządku.

Po miesiącach, gdy krótkie dni nie zachęcały do aktywności fizycznej, za to przyjemnie było podjadać, zauważamy nagle, że w pasie czy biodrach przybyło centymetrów, pojawiły się fałdki tłuszczu i uwidocznił cellulit. Trzeba więc solidnie wziąć się za siebie, żeby wkrótce odślonić piękne i zgrabne ciało.

Planując program wiosennej odnowy, musisz przede wszystkim

uzbroić się w cierpliwość. Potrzebujesz 4-5 tygodni, by zauważyć efekt swoich starań. Przede wszystkim pamiętaj o roli peelingu – złuszczenie martwych komórek naskórka nie tylko natychmiast poprawia stan skóry, ale także przygotowuje ciało do dalszych kuracji – nawilżających, wyszczuplających i antycellulitowych.

Na co dzień stosuj więc żele peelingujące pod prysznic, które

delikatnie usuwają naskórek, a raz w tygodniu sięgnij po preparat, który nie tylko silnie złuszcza, ale ma także dodatkowe właściwości pielęgnacyjne.

**Jak nawilżyć skórę po zimie?**

Kosmetyki, które mają zregenerować zmęczoną po zimie skórę, powinny dostarczyć jej kompletu substancji odżywczych. Szczególnie potrzebne są jej: witamina A, witamina C, witamina E oraz d-pantenol. Mają one wszechstronne działanie rewitalizujące – uelastyczniają skórę, regulują procesy keratynizacji naskórka, blokują powstawanie niszczycielskich wolnych rodników, a w razie potrzeby neutralizują ich działanie.

Niezbędne są też substancje nawilżające – kwas hialuronowy,

**RADOSŁAW MOLGA**  
specjalista urolog

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



proteiny jedwabiu czy gliceryna, która utrzymuje się na skórze przez długi czas, przyciągając wilgoć z powietrza. Cennym składnikiem są algi morskie – wykazują zdolność odnowy naskórka, wzmacniają ściany naczyń w skórze, poprawiają jej koloryt. Natomiast olej arganowy, olej makadamia, olej z awokado, ogórecznika, rokitnika czy masło karité – nie tylko zatrzymują wilgoć w naskórku, ale również dostarczą wielu witamin i cennych kwasów tłuszczowych.

### Jak wygładzić skórę po zimie?

Walka z cellulitem nie należy do łatwych, na szczęście wybór preparatów antycellulitowych jest ogromny. Żele pod prysznic, peelingi, balsamy i kremy czy bardziej skoncentrowane i silniej działające sera – wiele firm oferuje całe serie kosmetyków, by zawarte w nich substancje uzupełniały się na kolejnych etapach pielęgnacji ciała i wzmacniały skuteczność kuracji.

Te substancje to najczęściej wyciągi roślinne, które m.in. podnoszą temperaturę skóry, pobudzają metabolizm w jej głębszych warstwach i ułatwiają rozbijanie komórek tłuszczowych, stymulują produkcję kolagenu i elastyny. Ich działanie zwiększa masaż – miejsca objęte cellulitem posmaruj wybranym preparatem i energicznie go wmasuj.

### Jak wymodelować skórę po zimie?

Jak pozbyć się zbędnych fałdek tłuszczu? Z pomocą przyjdą kosmetyki, które wspomagają usuwanie produktów przemiany materii z tkanki podskórnej. Takie drenujące właściwości mają m.in. wyciągi z cytrusów, kasztanowca czy kofeina.

Doskonałe są także balsamy dotleniające z koenzymem Q10.



**monitorowanie systemu alarmowego z interwencją patrolu**

**gabinety lekarskie  
apteki  
ochrona osób i mienia  
monitorowanie osób starszych**

**Czy zastanawiałeś się komu mógłbyś powierzyć opiekę nad tym, co dla Ciebie najcenniejsze?**

Interfach s.c., 26-600 Radom, ul. Wrocławska 9 b  
tel.: 48 34 00 600, fax.: 48 34 00 601  
[www.interfach.com.pl](http://www.interfach.com.pl)

AD/0509

**Poradnia Wspomagania Rozwoju dla dzieci**

**Rafał Zych**  
Punkt konsultacyjny  
indywidualnych ortez VIGO




Radom ul. 11-go Listopada 2/4  
**tel. 570 911 949; [www.infantporadnia.pl](http://www.infantporadnia.pl)**

AP/0643

To związek dostarczający energii komórkom – przyspiesza metabolizm komórkowy, poprawia elastyczność skóry i przywraca jej ładny koloryt, a w połączeniu z witaminą C działa silnie dotleniająco. Tego rodzaju kosmetyk nie wystarczy rozprzecznić na skórze,

trzeba go energicznie, przez kilka minut, wmasowywać. Masaż ożywia mikrokrążenie, więc substancje aktywne łatwiej wnikać w głąb skóry.

*Źródło: [poradnikzdrowie.pl](http://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 • fizjoterapeuci
- terapeuci wczesnego wspomagania rozwoju

NFZ

- rehabilitacja słuchu i mowy (dla dzieci i dorosłych)

- rehabilitacja dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego (dzieci do 18 roku życia)

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

OFERTA DLA DZIECKA MAŁEGO

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

SNPP-P prowadzi  
WCZESNE WSPOMAGANIE  
ROZWOJU DZIECKA  
z subwencji oświatowych

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

OFERTA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

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

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

PORADNIE  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

ZDROWIE  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

ZDROWIE  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

PORADNIE  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)

PORADNIE  
[www.zdrowko.com](http://www.zdrowko.com)



wypożyczalnia SZYN  
CPM Artromot i OrtoFlex



**609616575**

[www.rentalmed.pl](http://www.rentalmed.pl)

R/0307

## Maseczki wielokrotnego użytku. Jak o nie dbać? Te zasady są bardzo ważne

W przypadku masek jednorazowych zasada jest prosta: można ich użyć, jak sama nazwa wskazuje, tylko raz. Proces dbania o maseczkę komplikuje się jednak przy asortymencie wielokrotnego użytku. Zebrałiśmy w jednym miejscu wszystkie bardzo ważne zasady w tym temacie.



Dostępność masek jednorazowych i tych wielokrotnego użytku nieco się poprawiła, odkąd wiele organizacji postanowiło wesprzeć tych, którzy mieli problem ze znalezieniem swojego egzemplarza. Zasady dotyczące korzystania z maseczek nie dla wszystkich są jednak jasne, a warto je znać, ponieważ od 16 kwietnia zakrywanie ust i nosa w Polsce będzie obowiązkowe. To z uwagi, rzecz jasna, na szalejącą pandemię koronawirusa na świecie.

W przypadku masek jednorazowych sprawa jest prosta. Eksperti zalecają, by po jednym użyciu, jak sama nazwa wskazuje, wyrzucić taką maskę. Jest ona jednak odpadem medycznym, więc nie możemy wyrzucić jej do normalnego kosza, tylko właśnie do tego typu odpadów.

**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**

**OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 14.00 - 17.00**

**FIZYKOTERAPIA  
MASAŻ KLASYCZNY  
KRIOTERAPIA**

**OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 16.00 - 18.00**

AG/0092

Sytuacja nieco się komplikuje, gdy pod lupę bierzemy maski wielokrotnego użytku. Jak o nie dbać? Jak często je myć, dezynfekować? Czy trzeba je wyprasować? Czy tego typu zabiegi mogą być powtarzane w nieskończoność, czy jednak maska w końcu straci swoje działanie i trzeba będzie ją wyrzucić? Zebraliśmy wszystkie najważniejsze zasady w jednym miejscu.

Dużym plusem masek wielokrotnego użytku, które zostały uszyte z odpowiedniego materiału, jest właśnie to, że nie trzeba wyrzucić ich po każdorazowym użyciu. Musimy jednak we właściwy sposób o nie zadbać. Istotną kwestią jest w tym przypadku pranie masek. Eksperci mówią, że najlepiej robić to w temperaturze co najmniej 60 stopni przez minimum 45 minut.

Co istotne, maski wielorazowe nie mogą być prane z innymi rzeczami! A samą czynność należy wykonać tuż po powrocie do domu, kiedy na zewnątrz używaliśmy maski. Należy ją ostrożnie zdjąć i wyprać. Wówczas maleje ryzyko, że bakterie

**KLINIKA EUROMED**  
Radom, ul. Klonowica 8/1  
Rejestracja codziennie 8-15, śr 12-18  
tel. **48 369 95 17, 510 781 404**

**Badania urodynamiczne - odpłatnie**

**Laserowe zabiegi  
obniżenia ścian pochwy - odpłatnie**

**Dr nauk medycznych  
Grzegorz Szcześniak**  
*specj. chirurgii ogólnej i onkologicznej*

**BIOPSJA MAMMOTOMICZNA PIERSI!**  
porady, konsultacje, drobne zabiegi  
chirurgiczne jednego dnia, choroby piersi

**Nawiążemy współpracę z dermatologiem  
- zabiegi laserem ER : YAG**

**www.euromed.radom.pl**

F/0331

przedostaną się z niej na inne rzeczy w naszym domu. Jeśli jednak nie możemy prania wykonać od razu, możemy schować maskę np. w foliowym worku i szczelnie go zamknąć, aż do prania.

Gdy maska zostanie już wyprana i wyschnie, ważna jest jeszcze jedna czynność, którą należy wykonać, a mianowicie: prasowanie. Najlepiej zrobić to w maksymalnej temperaturze. Później maskę trzeba przechowywać w czystym miejscu, póki znów nie będziemy z niej korzystać.

Tego typu czynności nie możemy oczywiście wykonywać w nieskończoność. Maski wielokrotnego użytku również tracą swoje właściwości ochronne po dłuższym czasie użytkowania. Mogą się zniszczyć, rozerwać, istnieje też możliwość pojawienia się drobnych uszkodzeń w materiale. To znak, że pora zmienić maskę.

Warto podkreślić, że z danej maski wielokrotnego użytku może korzystać tylko jedna osoba, nawet po jej wypraniu nie powinniśmy

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

**CHIRURGIA  
DZIECI I MŁODZIEŻY**  
Leczenie ran trudnogojących  
u dzieci i dorosłych.

**OPARZENIA  
OWRZODZENIA  
ODLEŻYNY**

*przyjmuje w Radomiu:*  
**ul. Mieszka I 1**  
czwartek 17-18

**ul. Struga 57a**  
poniedziałek, wtorek, piątek: 16-17

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

F/0342

**OS-MED s.c.**  
GABINET ORTOPEDYCZNY  
**Bartosz Szmigiel**

*Specjalista ortopedii  
i traumatologii narządu ruchu*

**Chirurgia Urazowa Narządu Ruchu  
Ortopedia  
Preluksacja**

*Przyjmuje:*  
wtorek i czwartek od godz. 15:30  
Savoy Medicus  
Radom, ul. Główna 11 lok. 14, p.1  
Rejestracja od poniedziałku do piątku  
**tel. 601 779 699; 607 146 249**

AG/0673

dzielić się nią z innymi. Oprócz maski nasze bezpieczeństwo zwiększą na pewno rękawice ochronne. Dobrym pomysłem będzie zaopatrzenie się w nie.

*Źródło: poradnikzdrowie.pl*

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

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

**Robert Nowakowski**  
*lekarz specjalista psychiatra*  
tel: **502 258 348**

**Agata Nowakowska**  
*lekarz specjalista psychiatra*  
tel: **506 472 466**

**Wizyty po uzgodnieniu telefonicznym**

S/0308

**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

**Jan Kopacz**  
**LEK. PSYCHIATRA**

**PRZYJMUJE PRYWATNIE**

**KOZIENICE,**  
Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psych.  
ul. Warszawska 13  
Rejestracja pacjentów  
**tel.: 508 713 094**

**RADOM,**  
Mój Lekarz Radom,  
ul. Skrajna 113  
Rejestracja pacjentów  
**tel.: 694 88 00 44**

S/0333

**CHIRURGIA**  
www.zdrowko.com

**ZDROWIE**  
www.zdrowko.com

**ZDROWIE**  
www.zdrowko.com

**PSYCHIATRIA**  
www.zdrowko.com

**PSYCHIATRIA**  
www.zdrowko.com

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

ŚWIADCZY USŁUGI NA NFZ ORAZ KOMERCYJNIE

## Świadczenia NFZ

- Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej: lekarz chorób wewnętrznych, pediatra, pielęgniarka środowiskowa, punkt szczepień - **MOŻLIWOŚĆ ZAPISÓW NOWYCH PACJENTÓW**
  - Poradnie specjalistyczne: okulistyka, neurologia, kardiologia, pulmonologia, otolaryngologia, gastroenterologia, ginekologia, ortopedia - NFZ
  - Poradnia Zdrowia Psychicznego; lekarz psychiatra oraz psychoterapeuta - NFZ
  - Rehabilitacja i fizykoterapia - świadczenia na NFZ oraz komercyjne
  - Stomatologia - świadczenia protetyczne - NFZ
- PORADNIA MEDYCYNY PRACY** – badania wstępne, okresowe i kontrolne do pracy. Badania kierowców wszystkich kategorii.

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

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

C/0660

## Słowo bp. Romualda Kamińskiego Przewodniczącego Zespołu Konferencji Episkopatu Polski ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia

Polska doświadcza realiów batalii z wirusem Covid-19 od pierwszych dni marca. Z prawdziwym podziwem, uznaniem, wdzięcznością patrzymy na tych, którzy stają na pierwszych liniach frontu troski o nasze życie i zdrowie, o zachowanie maksymalnej, dostępnej w zmieniających się warunkach, normalności życia codziennego.

Ten czas ma wielu bohaterów, bo jak zawsze w sytuacjach granicznych – a z taką mamy do czynienia – ujawnia się prawda o głębi ludzkiego serca.

Bohaterami, którzy zasługują na najwyższe laury, są lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, diagności laboratoryjni, farmaceuci, kapelani i wolontariusze – wszyscy pracownicy placówek medycznych i im pokrewnych. Z narażeniem życia i bezpieczeństwa swojego i swoich najbliższych, przełamując wewnętrzne lęki i obawy, wbrew niepokojom, zmęczeniu, ludzkiemu zniechęceniu: są, trwają, służą, ratują, troszczą się i opiekują, niosą pomoc i wsparcie.

W całej Ojczyźnie, w wielu środowiskach, pojawiają się różnorodne inicjatywy mające wspierać najbardziej utrudzoną walką z koronawirusem grupy i środowiska zawodowe. Wystarczy wspomnieć działania ogólnopolskiej Caritas i poszczególnych Caritas diecezjalnych.



Zainicjowane zostały również formy wsparcia duchowego, takie jak: pallotyńska akcja modlitewna „Wasze imiona zapisane są w niebie”, franciszkańska „Adoptuj medyka”, i inicjatywa Krajowego Duszpasterstwa Służby Zdrowia, Polskiego Towarzystwa Opieki Duchowej w Medycynie oraz Apostolstwa Chorych „Zaadoptuj medyka i chorego” i wiele innych.

Jako Przewodniczący Zespołu KEP ds. Duszpasterstwa Służby Zdrowia, we współpracy z Krajowym

Duszpasterstwem Służby Zdrowia, bardzo dziękuję za ich podjęcie. Proszę Chrystusa Najlepszego Lekarza o ich obfite i błogosławione owoce; Matce Bożej z Lourdes zawierzam ich realizację.

Wszystkim, którzy angażują się w walkę z pandemią, wszystkim ich wspierającym, wszystkim chorym i objętym kwarantanną z serca błogosławię.

+ Romuald Kamiński

## DORADCA PODATKOWY

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

Zenona Anna Pierzchała  
nr wpisu 00497

### Prowadzenie ksiąg:

- podatkowych
- handlowych
- ryczałtu, ZUS i płace

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

**KOMPLEKSOWA OBSŁUGA  
DUŻYCH I MAŁYCH FIRM**

AD/0214

## POSŁUGA DUSZPASTERSKA W SZPITALACH

### RSS TOCHTERMANA

**MSZA ŚWIĘTA** - Niedziela - 9.30, pn. - sob. - 7.30  
Kaplica otwarta w godz. 6.00 - 21.00  
**UDZIELANE SAKRAMENTY:**  
**EUCHARYSTIA:** roznoszenie Komunii świętej:  
- codziennie godz. 6.00 - 12.30.  
**SPOWIEDŹ:** podczas roznoszenia komunii św.  
lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.  
**SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH**  
- udzielany jest podczas roznoszenia Komunii św.  
lub w innym czasie na prośbę chorego lub rodziny.  
**KAPELANI:**  
ks. kan. Mirosław Bandoś, ks. Przemysław Wójcik  
**TELEFON DYŻURNY:** 602307457

### OR GISERSKA

Msza Święta - Niedziela i Uroczystości - godz. 14.30

### SWPZZPOZ KRYCHNOWICE

**MSZA ŚWIĘTA** w kaplicy szpitalnej:  
od pon. do sob. godz. 7.45, Niedziela o godz. 9.30  
**SPOWIEDŹ:** codziennie w kaplicy lub na oddziale  
**KAPELANI:** ks. Mirosław Kszczot, ks. Konrad Wójcik

### MSzS JÓZEFÓW

**MSZA ŚWIĘTA** z homilią w Kaplicy MB z Lourdes  
poniedziałek- piątek- 15.00  
sobota, niedziela, święta nakazane 11.00  
Adoracja Najświętszego Sakramentu: pn - pt 14.30  
sobota, niedziela, święta nakazane 10.30  
**SPOWIEDŹ** w czasie adoracji w kaplicy i na  
oddziałach szpitalnych  
**SAKRAMENT NAMASZCZENIA CHORYCH** na  
oddziałach szpitalnych i w czasie Mszy św. w śróde  
**KAPELANI:**  
ks. dr Radosław Kacprzak, ks. Bogusław Dawidowicz  
**TELEFON:** ##066, ##067, numery wybierane  
ze służbowych telefonów na terenie szpitala.  
Więcej informacji: [www.kapelan.radom.pl](http://www.kapelan.radom.pl)

### Radomskie Centrum Onkologii

**MSZA ŚWIĘTA** w kaplicy szpitalnej: Niedziela  
i święta przypadające w dni wolne od pracy - 9.30  
Święta kościelne przypadające w dni robocze - 15.30  
**Odwiedziny chorych i udzielanie sakramentów**  
**świętych:** pn.-pt.: 10.00 - 11.30 oraz w każdym  
innym czasie na prośbę chorego lub rodziny  
**KAPELAN:** ks. dr Adam Orczyk

# KAPELAŃSKIE ABC

## Sakrament pokuty – cz. 5

### Spowiedź w czasie pandemii oraz żał doskonały i komunie duchowa



Ks. dr Radosław  
Kacprzak, kapelan  
Mazowieckiego  
Szpitala Specjalistycz-  
nego w Radomiu,  
wykładowca WSD  
w Radomiu

Przed tego-  
rocznymi Świątami  
Zmartwychwstania  
Pańskiego i w cza-  
sie trwającej epi-  
demii postawiono  
mi pytania o to, w  
jaki sposób można  
skorzystać z sakra-  
mentu pokuty i co  
należy zrobić, gdy  
kontakt z kapłanem  
będzie utrudniony.  
Odpowiadając na te  
pytania, sięgnąłem  
do podpowiedzi Penitencjarii Apostolskiej  
i nauczania księży biskupów.

Warto przypomnieć, że w tym nad-  
zwyczajnym czasie można normalnie sko-  
rzystać z sakramentu pokuty, prosząc ka-  
płana o posługę i uwzględniając nauczanie  
Kościoła oraz stosując się do zaleceń od-  
powiednich służb epidemiologicznych.

Sakrament ten powinien być zatem  
sprawowany z zachowaniem niezbędnej  
dyskrecji i środków ostrożności. Spowiedź

może odbywać się w konfesjonale, który  
jest odpowiednio do tego przygotowany  
i często dezynfekowany. Sugeruje się tak-  
że, aby penitenci spowiadali się poza kon-  
fesjonalem i w przewietrzonym miejscu.

Trzeba jasno przypomnieć, że spo-  
wiedź indywidualna jest zwyczajowym  
sposobem sprawowania tego sakramentu  
(por. kan. 960 KPK), podczas gdy rozgrze-  
szenie ogólne, bez uprzedniej spowiedzi  
indywidualnej, nie może być udzielone,  
chyba że istnieje bezpośrednie niebez-  
pieczeństwo śmierci, ponieważ nie ma  
wystarczająco dużo czasu na wysłuchanie  
spowiedzi poszczególnych penitentów  
(por. kan. 961, § 1 KPK).

Należy jednak przypomnieć, że tam,  
gdzie wierzący nie będą mieli dostępu do  
kapłana, mogą wzbudzić „żał doskonały”,  
czyli taki, który przeżywamy ze względu na  
miłość do Boga, połączony z pragnieniem  
spowiedzi, gdy tylko będzie to możliwe.

Katechizm Kościoła Katolickiego na-  
ucza: „Gdy żał wypływa z miłości do Boga  
miłowanego nade wszystko, jest nazywany  
«żalem doskonałym» lub «żalem z miłości.

Taki żał odpuszcza grzechy powszednie.  
Przynosi on także przebaczenie grzechów  
śmiertelnych, jeśli zawiera mocne posta-  
nowienie przystąpienia do spowiedzi sa-  
kramentalnej, gdy tylko będzie to możli-  
we” (KKK nr 1452).

W nadzwyczajnej sytuacji trzeba  
wzbudzić w sobie żał za popełnione grze-  
chy ze względu na miłość do Boga – tak  
uczciwie jak tylko będziemy mogli to wy-  
razić, a na końcu trzeba także przyjąć so-  
bie jakiś czyn pokutny w ramach pokuty za  
grzechy i na końcu można przyjąć komunię  
św. (sakramentalnie lub duchowo).

Komunia duchowa jest pragnieniem  
łączności człowieka z Jezusem Euchar-  
ystycznym i realizuje się przez chęć przyjęcia  
komunii sakramentalnej. Jest to pragnie-  
nie, które ma swój fundament w wierze  
ożywionej przez miłość (zob. Ga 5,6). Nie  
jest ona tylko teoretycznym zagadnie-  
niem, ale stanowi tęsknotę za Jezusem  
i pragnienie spotkania się z Nim, gdy nie  
mamy możliwości przyjęcia komunii świę-  
tej. Jest ona praktykowana w konkretnych  
sytuacjach życiowych i może się okazać  
bardzo owocna. Taka forma komunii jest  
uprzywilejowanym środkiem zjednoczenia  
z Chrystusem, dla tych, którzy z różnych  
przyczyn nie mogą w pełni uczestniczyć  
w Eucharystii. Trzeba przypomnieć, że  
istnieją dwie możliwości przyjmowania  
komunii świętej duchowej. Można ją  
przyjmować poza transmisją mszy świętej,  
a także wtedy, gdy aktywnie w niej uczest-  
niczymy za pośrednictwem mediów.

W sytuacji, gdy nie ma fizycznej  
możliwości przyjęcia komunii św., można  
wzbudzić pragnienie jej przyjęcia i powie-  
dzieć o tym Panu Bogu w dowolnej formie,  
prosząc o sakramentalne zjednoczenie  
z Chrystusem. Skutkuje to faktycznym  
przyjęciem łaski Najświętszego Sakramen-  
tu. Poza transmisją mszy św. można zacząć  
od aktu pokuty a także rozważyć czyta-  
nia biblijne przeznaczone na dany dzień,  
a przed komunią duchową zaleca się od-  
mówić modlitwę Pańską oraz „Panie, nie  
jestem godzien...”.

Gdy uczestniczymy w transmisji mszy  
św. warto odłożyć na bok inne zajęcia  
i skupić się na wypowiadanych tekstach  
liturgicznych oraz biblijnych, a także włą-  
czyć się w śpiewy. W czasie udzielania  
komunii św. trzeba wzbudzić w sobie pra-  
gnienie przyjęcia Jezusa Eucharystycznego  
i sakramentalnego zjednoczenia z Nim.  
W tym momencie można wypowiedzieć  
słowa modlitwy, a także przedłużyć ko-  
munie duchową na czas dziękczynienia po  
mszy św., odmawiając akty uwielbienia.

Mam nadzieję, że takie podpowiedzi  
pomogą wielu ludziom odnaleźć się w tej  
nadzwyczajnej sytuacji i utwierdzą w tym,  
że Kościół nigdy nie zostawia swoich wier-  
nych, ale zawsze podpowiada, jak odczyty-  
wać znaki czasu i korzystać z Bożych darów  
w tym trudnym czasie.

CDN.

### Informacje i przyjmowanie ogłoszeń:

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

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i reklam

Zostaniesz kimś,  
kim chciałeś być?

Dzisiaj Ty **masz wpływ**  
na naszą przyszłość



Przekaż nam

**1%**

Wspomóż  
program stypendialny

KRS **0000150776**



**APTEKA  
OSIEDŁOWA**

tel. 48 332 07 29

**PON - PT      SOBOTA**  
**7:30 - 20:00    8:00 - 13:00**

**OSIEDŁOWA 9**  
**W BUDYNKU POLMEDIC'U**

A/0036

**APTEKA**

MGR FARM. HELENA  
BORYSEWICZ-PAWLIK



**RADOM UL. CHROBREGO 9**

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



**48 364 07 07**

A/0007

**APTEKA CAŁODOBOWA**

**CZYNNA 24 GODZINY**

**W DNI POWSZEDNIE  
NIEDZIELE I ŚWIĘTA**

tel.: 48 36 234 16

**Radom, Pl.Konstytucji 3 Maja 5**

A/0013

**Apteka**

mgr farm. Przemysław Niedziątek

**Radom, ul. Komandosów 4**

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

**tel. 48 363 43 41**

A/0005

**APTEKA**

**Radosław Pawlik**

mgr farm.

**Radom**

**ul. Warszawska 4**

**Pon-Pt 8:00 - 19:00**

**Sob 8:00 - 14:00**

A/0131