



Dopalacze

str. 8



Kalendarz badań USG w ciąży
str. 11

Nie odwlekaj, idź do przodu
str. 18

Technologia nagrodzona nagrodą Nobla w Radomiu
str. 4

Poznaj zabieg przyszłości
str. 22

Spis ogłoszeń

LEKARZE SPECJALIŚCI

ALERGOLOG

Gamed – str. 7
Łukasik Ewa • MEDICON – str. 3

CHIRURG DZIECIĘCY

Baryłka Krzysztof – str. 22
Wypyski Andrzej – str. 22

CHIRURG NACZYNIOWY

Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22
Terpiłowski Tomasz – str. 11

CHIRURG OGÓLNY

Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 20
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 4
Terpiłowski Tomasz – str. 11
Wieczorek Janusz • MEDJANA – str. 14
Wrzosek Grzegorz • ENDOCARD – str. 7

CHIRURG ONKOLOG

Krajewska Danuta • MEDJANA – str. 15
Majchrzak Wojciech • PTdental – str. 20
Szczęśniak Grzegorz • EUROMED – str. 4

DERMATOLOG

Gamed – str. 7

DIABETOLOG

Jaśkiewicz Anna • EPMED – str. 15
Nazimek Marta – str. 9
Kempa Urszula – str. 19

ENDOKRYNOLOG

Gamed – str. 7
Kempa Urszula – str. 19

GASTROLOG

Drożdżikowski Wiesław – str. 7
Gamed – str. 7

GINEKOLOG

Gamed – str. 7
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 16
Kielski Piotr • EPMED – str. 15
Niża Zygmunta – str. 16
Penza Grzegorz – str. 16
Świechowski Witold – str. 20
Szczęśniak-Sikora Dobroslawa – str. 16

INTERNISTA

Borysowicz Urszula • P.M.R. – str. 17
Gamed – str. 7
Komorowska Beata – str. 10
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 17

KARDIOLOG

Bąk-Chojnacka Anna – str. 10
Gamed – str. 7
Janiszewski Mirosław – str. 10
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 7
Ordyk-Rusek Patrycja – str. 14
Poterała Magdalena – str. 7
Świągół Paweł – str. 7
Wrzosek Bożena • ENDOCARD – str. 7

LARYNGOLOG

Gamed – str. 7
Kielska Ewa • EPMED – str. 15

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

Mieszkowski Mariusz – str. 20
Polmedic – str. 22

MEDYCYNĄ PRACY, BADAŃIA OKRESOWE

Gamed – str. 7
Przybyłowicz Waldemar • P.M.R. – str. 17
Pytel Anna • AGAMED – str. 20

NEUROLOG

Borysowicz Andrzej – str. 17
Chojnacka Marina – str. 17
Dudzińska Ewa – str. 15
Frynas Katarzyna – str. 15
Gamed – str. 7
Jurkiewicz Grzegorz – str. 17
Kosowski Jarosław – str. 17
Kowal Elżbieta – str. 10
Nadgrodkiewicz Krzysztof – str. 17
Olczyk Ziemowit – str. 17
Witucka-Tuzimek Anna – str. 10

NEUROCHIRURG

Kotwica Zbigniew – str. 10

OKULISTA

Gamed – str. 7
Likowska Elżbieta – str. 17
Nazimek Waldemar – str. 16
Matecka Hanna – str. 16
Szponar Bogusław – str. 17

ORTOPEDA

Bolek Marcin – str. 10
Karaś Marek • MEDICON – str. 3
Kazubiński Hubert – str. 14
Kowal Roman – str. 10
Piaśta Zbigniew • MEDJANA – str. 15
Sekuła Jan • SANUS – str. 22
Stawiński Stanisław – str. 10
Szykarczuk Tomasz – str. 22
Świerczek Mirosław • MEDJANA – str. 15
Wypyski Andrzej – str. 22

PEDIATRA

Gamed – str. 7
Kędzior-Biedrzycka Iwona – str. 7
Nazimek Marta – str. 9
Styk Piotr – str. 10

PSYCHIATRA

Gamed – str. 7
Karczewski Andrzej – str. 9
Ostrach Dorota – str. 15
Szczęśniak Ewa – str. 9

PRZYCHODNIE

Agamed – str. 20
Centrum Bernardyńska – str. 19
EndoCard – str. 7
Epmad – str. 15
Gamed – str. 7
Gravmed – str. 16
Medicon – str. 3
Medjana – str. 14, 15
Nel-Med – str. 9
NovaMedic – str. 10
Polmedic – str. 22, 24
Przychodnia Centrum – str. 21
Terpiłowski – str. 11

RADIOLOGIA

Łęgowik Tomasz – str. 10
Rębiś-Woźniak Justyna – str. 10

STOMATOLOG

Agamed – str. 20
Aurumdent – str. 20
Dent Artis – str. 20
Gamed – str. 7
Implant dentis – str. 21
Kaniewscy – str. 18
M-dent – str. 18
Medap – str. 20
PT Dental – str. 20
Szwedental – str. 18

UROLOG

Alter Andrzej – str. 15
Baryłka Krzysztof – str. 22
Gamed – str. 7

USŁUGI MEDYCZNE

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 24
Medica – str. 3

BADAŃIA KIEROWCÓW

Gamed – str. 7
PMR – str. 17

DIETETYK

Fizjomedica – str. 21
Medi Diet – str. 12

MASAŻ LECZNICZY

Chrobrego – str. 6
FizjoExpert – str. 21
Fizjomedica – str. 21
Fizjosfera – str. 21
Reha-complex – str. 16

MedJana – str. 14, 15

OPTYK

Grabowscy – str. 16
Likowscy – str. 17
Likowski Adam – str. 16

OPIEKA PIELEGNIARSKA

Chrobrego – str. 6
Dom Pod Złotym Dębem – str. 13
Reha-complex – str. 16
Vic-Med – str. 6

OSRODKI OPIEKI DŁUGOTERMINOWEJ

Dom Pod Złotym Dębem – str. 13
Chrobrego – str. 6
Vic-Med – str. 6

PROTETYKA STOMATOLOGICZNA

Lapro dentis – str. 20

PSYCHOLOG

Gamed – str. 7
Kołataj Agnieszka – str. 14
Skupińska-Fila Dominika – str. 9

REHABILITACJA

Chrobrego – str. 6
FizjoExpert – str. 21
Fizjomedica – str. 21
Fizjosfera – str. 21
MedJana – str. 14, 15
Reha-complex – str. 16
Vic-Med – str. 6

SALONIK URODY

Idalia – str. 8

SKLEPY MEDYCZNE

Armed Ort – str. 13
Mikirad – str. 13
Medistar – str. 13
Multimed – str. 17
Reha-complex – str. 13
Stymat – str. 13

DIAGNOSTYKA MEDYCZNA

ANALIZY MEDYCZNE

Bałdys Krystyna – str. 23
Gamed – str. 7
Medica – str. 5

BIOPSJE

Euromed – str. 4

BADANIE GĘSTOŚCI KOŚCI

Sanus – str. 22

DOPPLER

MedJana – str. 14
Roszczyk Jadwiga • NEL-MED – str. 22
Terpiłowski – str. 11

EMG

Jurkiewicz Grzegorz – str. 17

RENTGEN

Panoramica – str. 19

REZONANS MAGNETYCZNY

Diagnosis/Affidea – str. 6
Grupa Medical – str. 7
Polmedic – str. 24

TOMOGRAMIA KOMPUTEROWA

Panoramica – str. 19
Polmedic – str. 24

USG

Centrum Medycyny Kobiet – str. 16
Drożdżikowski Wiesław – str. 7
Epmad – str. 15
Euromed – str. 4
Hejnar-Szczerbińska Małgorzata – str. 16
Medicon – str. 3
MedJana – str. 14

INNE

Leczenie uzależnień – str. 9
Biorezonans – str. 9
Przychodnia Weterynaryjna RCMZ – str. 12
Wynajmę gabinet – str. 4, 6

Masz problem z transportem chorego? Zadzwoń do nas!

PRYWATNY TRANSPORT MEDYCZNY

☎ 519 179 707

☎ 515 341 100



deltamed
transport i ratownictwo medyczne

Radom, ul. Żeromskiego 94

www.deltamed.com.pl

udzielamy
15% zniżki
w programie
Radomska
Karta Seniora

z domu do szpitala,
na konsultacje lekarskie,
na badania i zabiegi rehabilitacyjne,
na komisję ZUS,
do sanatorium, dentysty, urzędów,
banków, sądów, na wybory

Mi-Mo
wszystko.



Wydawca nie ponosi
odpowiedzialności
za treść reklam i ogłoszeń.

redaktor naczelny: Michał Joński
Wydawca: PHU Mi-Mo
Nakład: 10 000 egzemplarzy

OBŚLUGA KIENTA

☎ 533 251 968

@ medyk@gazetamedyk.pl

www.gazetamedyk.pl



Radom, ul. Gagarina 1

MEDICON

PRZYCHODNIA & SZPITAL

Realizujemy bezpłatne usługi medyczne w ramach NFZ oraz komercyjnie

od poniedziałku do piątku od 7.00 do 18.00



48 367 15 10

Poradnie medycyny rodzinnej

48 366 81 51

Poradnie specjalistyczne

48 367 15 10

Leczenie szpitalne

790 602 603

48 367 15 15

Infolinia

- **Medycyna rodzinna**
- **Poradnie specjalistyczne**
- **Medycyna pracy**
- **RTG cyfrowe, USG stawów kolanowych, USG Doppler kończyn dolnych i szyi**

● **Leczenie szpitalne** krótkie terminy

- zespół chirurgii jednego dnia w zakresach:

- chirurgia ogólna i naczyniowa
- chirurgia plastyczna (komercja)
- ginekologia
- otolaryngologia
- urologia
- ortopedia i traumatologia narządów ruchu
- proktologia



Komercyjne usługi medyczne m. in.

- **kardiologia** (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy, testy wysiłkowe)
- **kardiologia dziecięca** (echo serca, holter EKG, holter ciśnieniowy)
- **neurochirurgia** konsultacje profesorskie
- **neurologia**
- **chirurgia naczyniowa**

i inne

Zabiegi usunięcia zaćmy

przy użyciu najnowszego sprzętu i technik operacyjnych - **zabiegi płatne**.
Proponujemy najlepsze na świecie amerykańskie soczewki wewnątrzgałkowe firmy Alcon.
Operacje wykonuje **dr Kiciak Zbigniew** Kierownik (Ordynator) Oddziału Okulistyki w Mazowieckim Szpitalu Specjalistycznym w Radomiu

Zapisy w gabinecie nr 20, I piętro
kom. **790 610 790** lub **(48) 367 15 16**
od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 - 16.00

email: ewelinawojtowicz@medicon.com.pl
www.medicon.com.pl



NOWO OTWARTA

APTEKA SŁONECZNA

zapraszamy

poniedziałek - piątek **8.00 - 19.00**

sobota **8.00 - 14.00**

Radom, ul. Kusocińskiego 21, osiedle XV-lecia

tel. 48 386 99 91

Technologia nagrodzona nagrodą Nobla

uruchomiona w Radomiu w laboratorium Medica

Analizator immunofluorescencyjny Kryptor wykorzystuje nagrodzoną nagrodą Nobla technologię TRACE (Time resolved Amplified Cryptate Emission – rozdzielona w czasie wzmocniona emisja Kryptatu). Jest to metoda o wysokiej czułości i swoistości analitycznej.

Analiza dotyczy hormonów i markerów nowotworowych, między innymi dotyczących drobnokomórkowego raka płuc NSE, nie drobnokomórkowego raka płuc CYFRA 21-1, raka płaskonabłonkowego szyjki macicy, płuc, mózgu, przełyku i gardła SCC Ag.

Przeciwciała TRAb złoty standard w chorobie Gravesa-Basedowa oznaczane codziennie w Radomiu

Uruchomiony w maju br analizator Kryptor umożliwił naszemu laboratorium udostępnienie lekarzom i pacjentom najnowszej technologii w oznaczaniu tak ważnych w diagnostyce endokrynologicznej przeciwciał TrAb.

Analiza krwi odbywa się w technologii TRACE nagrodzonej nagrodą Nobla, próbki krwi podlegają analizie w dniu pobrania, a wynik dostępny jest na następnym dzień.

Pomiar poziomu przeciwciał przeciw receptorom hormonu tyreotropowego (TSH-TRAb), przydatny jest w diagnostyce choroby

Gravesa-Basedowa oraz ocenie ryzyka wystąpienia chorób tarczycy u noworodka.

Dlaczego przeciwciała TRAb są tak istotne?

Badanie poziomu przeciwciał skierowanych przeciw receptorom dla hormonu TSH (TRAb) jest przydatne w potwierdzaniu choroby Gravesa-Basedowa, ponieważ są one obecne w 90-100% przypadków, wykorzystywane są w diagnostyce różnicowej i w badaniach przebiegu choroby Gravesa-Basedowa oraz w planowaniu i ocenie leczenia. Również w nietypowym przebiegu choroby (zwłaszcza w razie wytrzeszczu gałek ocznych o niejasnej przyczynie) wykorzystanie badania w kierunku przeciwciał TRAb jest jak najbardziej uzasadnione. Badanie to znajduje ważne zastosowanie także w różnicowaniu choroby Hashimoto w fazie nadczynności (Hashitoxicosis) i poporodowego zapalenia tarczycy w fazie nadczynności z chorobą Gravesa-Basedowa.

Pacjenci z chorobą Gravesa-Basedowa i wysokim poziomem p/ciał TRAb mają zwiększone ryzyko reaktywacji choroby.

W przypadku kobiet w ciąży z rozpoznaną chorobą Gravesa-Basedowa lub z inną chorobą autoimmunologiczną dotykającą tarczycy (w tym leczonych L-tyroksyną, jodem radioaktywnym

i lekami przeciwtrwarcycowymi), badanie wykonywane jest na początku i pod koniec ciąży w celu oceny ryzyka niedoczynności lub nadczynności tarczycy u płodu.

W przypadku ciężarnych z rozpoznaną chorobą Gravesa-Basedowa wzrost poziomu TRAb w trzecim trymestrze wskazuje na nadczynność tarczycy u płodu.

Wiązanie specyficznych autoprzeciwciał z receptorem dla TSH (TR) umiejscowionym na komórkach tarczycy może powodować efekt hamujący (blokujący) receptor lub stymulujący. W przebiegu choroby efekt wiązania przeciwciał może się zmieniać, na ogół z blokującego na stymulujący. Stymulacja lub blokowanie receptora prowadzi w konsekwencji do nadczynności lub niedoczynności tarczycy.

Rola oznaczania przeciwciał TRAb ciągle się zwiększa, jego wynik stanowi czynnik prognostyczny, a zatem stanowi ważną pomoc w podejmowaniu decyzji dotyczących sposobu leczenia.

*Agnieszka Flont
specjalista laboratoryjnej
diagnostyki medycznej
laboratorium Medica*

**K L I N I K A
EUROMED**

dr n. med.
Grzegorz Szcześniak

specjalista chirurgii
ogólnej i onkologicznej

Gabinet chirurgii ogólnej i onkologicznej

- biopsja mamentomiczna • USG piersi + biopsje
- porady chirurgiczne • krótkie zabiegi • opieka pooperacyjna

środa, piątek 15.30-17.30

Radom, ul. Klonowica 8/1 (boczna od ul. Głównej)
tel. 48 369 95 17, kom. 502 164 392

www.euromed.radom.pl



**wynajmę lokale
pod gabinety lekarskie**
ul. Waryńskiego 9a (róg Prusa)
tel. 603 604 762

MEDICA

laboratorium analiz medycznych



www.medica.radom.pl

Nowoczesne, prężnie rozwijające się medyczne laboratorium diagnostyczne, które działa na rynku radomskim od 1999 roku.

Wysoka jakość analiz






Nowoczesny sprzęt

Wyniki on-line

Szeroki zakres badań

Promocje, rabaty, zniżki

Doświadczenie, profesjonalizm, zaufanie

-  48 365 49 33
-  www.medica.radom.pl
-  medica@medica.radom.pl
-  ul. Słowackiego 48/48a, 26-600 Radom
-  Pn-Pt: 7.00 - 19.00, Sob: 7.00 - 15.00



CHROBREGO NZOZ Elżbieta Stachura

- pielęgniarska opieka domowa (NFZ)
- zespół domowego leczenia respiratorem (NFZ)
- hospicjum domowe (NFZ)

wypożyczenie sprzętu medycznego:

- koncentratory tlenu
- materace przeciwoleżynowe
- respiratory, ssaki i inne

Radom, ul. Chrobrego 54, lokal 6

Zgłoszenia telefoniczne
tel. 48 364 04 53, kom. 608 806 402, godz. 8.00-20.00
lub w gabinecie: środa, czwartek, piątek 8.00-16.00
poniedziałek, wtorek 8.00-17.00

Gabinet rehabilitacji lecniczej

- WIRÓWKA kończyn górnych i dolnych
- krioterapia
- masaż leczniczy
- drenaż limfatyczny
- kinezyterapia
- elektrolecznictwo
- ultradźwięki
- magnetoterapia
- laseroterapia
- światłolecznictwo

NFZ i odpłatnie

e.stachura@vp.pl
www.nzoz-chrobrego.pl



Pielęgniarska opieka długoterminowa w domu pacjenta.
bezpłatnie NFZ
Zgłoszenia telefoniczne: 600 611 501, 509 569 541
lub w gabinecie: pn, wt, śr, pt 8.00-10.00
czwartek 16.00-18.00
Radom, ul. Czarnoleska 19, tel./faks 48 330 87 06
www.vic-med.pl

**3 gabinety
118 m²
wszystkie
zezwozenia
i odbiory
atrakcyjne
warunki najmu**



Radom ul. Witolda 10
kom. 601 348 294



affidea

— najważniejsze jest zdrowie

**rezonans
magnetyczny**

Umów się na badanie:

🌐 affidea.pl

☎ 22 44 11 111

Odbierz wyniki online:

📄 affidea.pl/wyniki-online

📍 **Affidea/
NZOZ Diagnosis-Radom**

(Budynek Radomskiego
Szpitala Specjalistycznego)
ul. Tochtermana 1

diagnosis **RADOM**

Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

Radom, ul. Miła 4/8, tel. (48) 360 25 53

sprzedam gabinety

Gamed

N Z O Z

Przychodnia w centrum Radomia

Świadczenia usług medycznych w oparciu o kontrakt z



PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

możliwość zapisu nowych pacjentów

Poradnia internistyczna, pediatria

Punkt szczepień

Wizyty domowe: lekarza, pielęgniarki, położnej



PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

alergologiczna
dermatologiczna
endokrynologiczna
gastroenterologiczna dla dorosłych i dzieci
ginekologiczno-położnicza
neurologiczna
okulistyczna
otolaryngologiczna
reumatologiczna
urologiczna



PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO (dorośli)
oraz psycholog kliniczny, psychoterapeuta



PORADNIA STOMATOLOGICZNA



GABINET ZABIEGOWY:

USG, EKG, iniekcje, spirometria,
szczepienia ochronne, odczulanie,
testy alergologiczne, światłolecznictwo,
audiometria, kriozabiegi
Badania laboratoryjne
Pozostała diagnostyka
(Wojewódzki i Radomski Szpital Specjalistyczny)



MEDYCYNA PRACY

Badania:

- wstępne, okresowe, kontrolne pracowników
- uczniów
- kierowców (wszystkie kategorie)



USŁUGI MEDYCZNE DLA PACJENTÓW:

Lux-Med, Medicovert, Allianz, CMP,
FALC, 4-Med, Enel-Med, MEDICA,
Pol Med, PZUP, Ipa-Polska, Signal-Iduna

Radom, ul. Wysoka 12

tel 48 363 17 04, 362 86 69

rejestracja osobiście lub telefonicznie
pn.-cz. 7.30 do 20.00, pt. 7.30 do 18.00

lekarz medycyny

Wiesław Drożdżikowski

specjalista chorób wewnętrznych, gastroenterolog

USG jamy brzusznej

przyjmuje poniedziałek-środa 16.00-18.00

Radom, ul. Żeromskiego 51, tel. 601 371 470

GABINET KARDIOLOGICZNY

Paweł Świągół

specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

Radom, ul. Chrobrego 54

zapisy: 501 286 071

godz. przyjęć: wtorek 15.30-17.00

ENDO+CARD

PRYWATNE GABINETY LEKARSKIE

Radom, ul. Biała 47, tel. 48 331 17 50

specjalista kardiolog

Bożena Wrzosek

poniedziałek, środa od godz. 16.00

tel. 501 090 335

- EKG
- testy wysiłkowe
- Holter RR (ciśnienia)
- Holter EKG
- echo serca

specjalista chirurgii ogólnej

Grzegorz Wrzosek

sobota od godz. 9.00

tel. 501 090 315

- porady chirurgiczne
- gastroskopia
- kolonoskopia
- możliwość znieczulenia ogólnego



Iwona Kędzior-Biedrzycka

KARDIOLOG DZIECIĘCY, PEDIATRA

EKG, UKG (echo serca), Holter EKG

konsultacje kardiologiczne, badania pediatryczne

Przychodnia EndoCard,
Radom (Glinice), ul. Biała 47

tel. 603 770 018

www.kardiolog-dzieciecy.radom.pl

GRUPA
MEDICAL
S N Z O Z



AIRIS Vento
HITACHI
Imaging for Health

Pracownia Rezonansu Magnetycznego Otwartego

wyłącznie prywatnie

rejestracja

poniedziałek - piątek

8.00 - 20.00

tel. 664 91 22

☎ 661 610 644

Grójec, ul. Piotra Skargi 10
w budynku Szpitala w Grójcu

dedykowany szczególnie dla:

- pacjentów z klaustrofobią
- dzieci
- pacjentów z nadwagą
- pacjentów bez logicznego kontaktu
- bezpieczny dla pacjentów z obecnością w orazimie części metalowych
np. implantów ortopedycznych, stomatologicznych, itp.



badanie „od ręki”



PRYWATNA PORADNIA KARDIOLOGICZNA

Magdalena Poterała

Kardiolog, Specjalista chorób wewnętrznych

OFERTA

- konsultacje • EKG • ECHO serca
- Holter EKG 24 godz - 7 dni
- Holter ciśnieniowy • test wysiłkowy na bieżni

Radom, ul. Główna 12 (wjazd od ul. Klonowica)
I piętro gabinet 17, 18

☎ 506 490 055 www.kardiologradom.com



TEB Edukacja

AKADEMIA III WIEKU



...bo chcę się rozwijać!

ZAJĘCIA POPOŁUDNIAMI

CZESNE 0zł

- siedziba w centrum miasta
- zajęcia popołudniami
- przyjemna atmosfera
- komfortowe warunki nauki
- przyjazne grono wykładowców

AKADEMIA III WIEKU

- **Florystyka i bukicciarstwo**
- **Informatyka**
- **Masaż**
- **Opieka medyczna**

ZAPISY:

RADOM

ul. Słowackiego 84
tel. 48 362 13 49
radom@teb.pl

- nowe kontakty towarzyskie
- dla osób w każdym wieku

www.teb.pl

Idalia STUDIO URODY

RADOM, UL. SIENKIEWICZA 26/1
TEL. 48 384 75 55, 606 471 648



GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY

PEDICURE LECZNICZY (USUWANIE ZROGOWACENI NA STOPACH)
DOBÓR ORTEZ I ODCIĄŻEŃ STÓP
SKUTECZNA KOREKTA WRASTAJĄCYCH PAZNOKCI
PROFESJONALNY MASAŻ STÓP
PROFILAKTYKA STOPY CUKRZYCOWEJ

Dopalacze

Zbliżający się okres wakacji bywa w wielu przypadkach czasem pierwszych inicjacji dorastających nastolatków ze środkami odurzającymi. Sprzyjające okoliczności, niepoohamowana ciekawość, czasem nuda i wpływ rówieśników są wystarczającymi motywatorami do eksperymentowania z niebezpiecznymi substancjami. Obecnie jedną z najbardziej powszechnych substancji psychoaktywnych są dopalacze.

Dopalacze – to potoczna nazwa różnego rodzaju produktów zawierających substancje psychoaktywne, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii. Spożycie ich ma na celu wywołanie w organizmie jak najwierniejszego efektu narkotycznego substancji zdelegalizowanych takich jak marihuana, amfetamina, ecstasy czy kokaina.

Producenci tego rodzaju substancji nie podają zwykle ich pełnego składu chemicznego dlatego też w wielu przypadkach mało wiadomo o ich wpływie na organizm ludzki. Liczne doniesienia policyjne i medyczne pozwalają sądzić, iż są bardzo niebezpieczne dla zdrowia i życia, ponieważ wywołują często sprzeczne ze sobą reakcje organizmu. Niebezpieczeństwo tkwi również w tym, iż uznawane są jako środki nie powodujące uzależnienia. Obserwacje pokazują, że często są pierwszym etapem na drodze do zażywania a następnie uzależnienia od narkotyków.

Działanie dopalaczy opiera się na substancjach psychoaktywnych, które powodują różne efekty zbliżone do działania narkotyków. Wyróżnia się trzy rodzaje dopalaczy.

Mieszanki ziołowe – za ich psychoaktywność odpowiadają najczęściej dodawane w procesie produkcyjnym syntetyczne kannabinoidy – substancje naśladujące działanie naturalnego związku zawartego w marihuanie i haszyszu.

Są to środki pochodzenia roślinnego, często brązowozielone liście, całe fragmenty roślin, łodyg czy nasion. Stosuje się je tak jak tytoń (pali w fajkach, czy wykonuje z nich tzw. skręty) lub spala w pomieszczeniu tak jak kadzidełka.

Środki pochodzenia syntetycznego, sprzedawane w formie tabletek (tzw. party pills) lub proszków w torebkach, kapsułek, które zawierają zazwyczaj rozmaite mieszanki różnych grup związków działających psychoaktywnie: stymulantów, halucynogenów, empatogenów. Ich działanie ma być pobudzające i poprawiające nastrój, a także wspomagające przy braku energii. Przyjmowane są doustnie, przez nos, rzadziej poprzez wstrzykiwanie.

A także środki syntetyczne zawierające jedną, konkretną substancję, która (jeszcze) nie jest zakazana, sprzedawane w postaci znaczków do lizania, małych pigułek lub w innych formach.

Warto zwrócić uwagę na posiadane przez dziecko przedmioty, tj. fiki, bibułkę papierosową, zmielone rośliny w opakowaniach często bardzo kolorowych, na których widnieje napis „nie do spożycia przez ludzi”, proszek, kolorowe pigułki, kapsułki w kolorowych woreczkach.

Objawy użycia będą się różnić w zależności od rodzaju przyjmowanej substancji. Mieszanki ziołowe mogą wywoływać euforię, wzmożony

apetyt, napady śmiechu, powodować zwiększoną wrażliwość na światło i dźwięk, obniżoną koncentrację uwagi, trudności w zapamiętywaniu i zaburzenia koordynacji ruchowej. Substancje syntetyczne mają działanie patogenne: powodują otwarcie na środowisko zewnętrzne, subiektywne poczucie przyjaźni i bliskości z osobami z otoczenia oraz euforyzujące, poczucie szczęścia i energii. Wszystkie dopalacze działają szkodliwie na organizm. Mogą wywołać, w zależności od wrażliwości organizmu: nudności, bezsenność, bóle głowy, problemy z oddychaniem, stany lękowe, zmęczenie, drgawki, urojenia, wysoką gorączkę, śpiączkę, nadmierne pocenie się, wymioty i brązowienie skóry.

Lista działań niepożądanych jest długa. Następstwa wieloletniego przyjmowania dopalaczy nie są do końca zbadane, ale już dziś wiadomo, że mogą powodować nieodwracalne zaburzenia psychiczne.

Niebezpieczeństwo zżywania tych środków jest wysokie, ponieważ mechanizmy działania nie są do końca poznane. Substancji z grupy kanabinoli jest bardzo wiele. Każda ma trochę inne działanie. Skutki zarówno krótkotrwałego jak i długotrwałego zżywania nie są znane, to znaczy, że mogą być niebezpieczne dla zdrowia. Również substancje zawarte w pigułkach tzw. katynony, piperazyny mają różne działanie na organizm, mogą powodować bóle głowy, wymioty a niektóre mają krótkotrwałe działanie i powodują konieczność uzupełnienia dawki. Substancje różnią się między sobą toksycznością i wpływem na organizm młodego człowieka. Znany powszechnie mefedron niejednokrotnie był przyczyną śmierci

zżywiających go osób. Dopapalacze są szczególnie niebezpieczne w połączeniu z alkoholem, innymi substancjami psychoaktywnymi i lekami. Dlatego też ważne jest by szybko i skutecznie działać udzielając pomocy swojemu dziecku.

Na początku warto przeprowadzić rozmowę z dojrzącym człowiekiem, po wcześniejszym zapoznaniu się z informacjami na temat dopalaczy. Ważne jest by dziecko nie było wówczas pod wpływem żadnych środków odurzających, nie dać się zwieść zapewnieniom o incydentalnym zżyciu i ich nieszkodliwości. W rozwiązywaniu problemu pomocna jest zasada ograniczonego zaufania, jeśli dziecko nie dotrzyma ustalonych umów i zobowiązań konieczna jest pomoc specjalistyczna.

Dominika Skupińska-Fila

**GABINET
PSYCHOTERAPII**

mgr **Dominika Skupińska-Fila**
PSYCHOLOG
terapia, porady i konsultacje dla dzieci,
młodzieży i dorosłych
tel. 790 487 439

mgr **Aleksandra Rajkowska-Szałas**
PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA
psychoterapia dorosłych,
terapia par i małżeństw, poradnictwo
tel. 510 159 249

Leczenie
uzależnień
alkoholowych
ESPERAL, DISULFIRAM



Radom, ul. Witolda 10
tel. 48 383 61 00
kom. 603 333 122

Gabinet Pediatriczny
WIZYTY DOMOWE
lek. med. **Marta Nazimek**
Specjalista chorób dziecięcych
diabetolog
tel. 696 50 15 15

*Gabinet Komputerowej Diagnostyki
Obciążeń Organizmu*

*Bakterie • Grzyby • Pleśń
Pasożyty • Wirusy*

tel. 502 561 051
Test biorezonansem DIRP

EWA SZCZECIŃSKA
SPECJALISTA PSYCHIATRA
TEL. 609 182 292

NEL-MED
Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej

26-600 Radom, ul. Mireckiego 10
tel./faks (48) 360 22 22
info@nelmed.radom.pl
www.nelmed.radom.pl

Usługi w oparciu o kontrakt z NFZ
lekarz rodzinny, alergologia,
ginekologia i położnictwo,
reumatologia, otolaryngologia,
neurologia, USG Doppler

Usługi komercyjne
ginekologia, chirurgia naczyniowa,
proktologia, chirurgia ogólna,
psychologia, dietetyka, USG 3D
ortopedia, USG Doppler,
skleroterapia, zaszycanie tabletek,
USG: jamy brzusznej, piersi,
tarczycy, węzłów chłonnych

 **lek. Andrzej Karczewski**
Specjalista Psychiatra

- porady lekarskie
- wizyty domowe
- konsultacje

Zgłoszenia telefoniczne
502 713 654
ul. Kopernika 9/14
Radom
www.psychiatra.radom.pl

LECZENIE:

- depresji
- zaburzeń lękowych
- nerwic, uzależnień
- bezsenności
- zaburzeń pamięci
- psychoz
- zaburzeń:
 - psychosomatycznych
 - neuropsychiatrycznych
 - zaburzeń osobowości

**DIACOM
TECHNOLOGY**

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
tel. 506 183 797
www.facebook.com/diacom.solatiumnatural



NOVA-MEDIC

MEDYCYNA DLA CIEBIE

DBAMY O ZDROWIE ZAWODNIKÓW



ORTOPEDIA

dr n. med. Roman Kowal
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
lek. med. Marcin Bolek
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
lek. med. Stanisław Sławiński
ortopeda-traumatolog

USG NARZĄDU RUCHU

USG DZIECIĘCE
lek. med. Piotr Słyk
specjalista pediatra, radiolog
USG NARZĄDÓW
WĘWĘTRZNYCH, NEREK,
TARCZYCY, GRUCZOŁÓW
PIERSIOWYCH, NACZYŃ
SZYJNYCH (DOPPLER)
lek. med. Tomasz Łęgowik
specjalista radiolog
lek. med. Justyna Rębiś-Woźniak
specjalista radiolog



NEUROLOGIA I NEUROCHIRURGIA

dr n. med. Elżbieta Kowal
specjalista neurolog
lek. med. Anna Witucka-Tuzimek
specjalista neurolog dziecięcy, pediatra
prof. nadzw. dr hab. n. med. Zbigniew Kotwica
specjalista neurochirurg

NAJKRÓTSZE TERMINY BADAŃ EMG EEG

REHABILITACJA

dr n. med. Roman Kowal
specjalista rehabilitacji
medycznej

- ortopedyczna
- neurologiczna
- logopedyczna
- cyfrowa dagnostyka
kręgosłupa
- masaże
- terapie manualne

POZ

PRZYCHODNIA

- porady lekarskie
- zabiegi pielęgniarские
- opieka pediatry
- opieka położnej
- szczepienia ochronne
- bilans zdrowia dziecka
- wizyty patrolazowe
- zaświadczenie o stanie zdrowia
- skierowania do specjalistów
- badania laboratoryjne, punkt pobrań
- EKG



**Przyjęcia
w dniu zgłoszenia!**

POZ

MEDYCYNA SPORTOWA

prof. nadzw. dr hab. n. med. Mirosław Janiszewski
specjalista medycyny sportowej, rehabilitacji medycznej, kardiolog
dr n. med. Roman Kowal
licencjonowany lekarz Polskiego Związku Piłki Nożnej.
lekarz ringowy Międzynarodowego Stowarzyszenia Boksu AIBA

NOVA-MEDIC ul. Żeromskiego 84c, 26-600 Radom
tel. 48 66 012 34 kom. 696 522 822 kontakt@nova-medic.pl
Godziny pracy od 8.00 do ostatniego pacjenta

Kalendarz badań USG w ciąży

Po co robić i jak dobrze zinterpretować wynik?

Zrobiłaś test ciążowy i jest pozytywny? Kiedy powinnaś wybrać się do lekarza i zrobić pierwsze USG? Jeszcze 60 lat temu niewyobrażalne było zobaczenie dziecka przed porodem. Dziś dzięki nowoczesnym aparatom USG już od 4 tygodnia ciąży, licząc od ostatniej miesiączki, czyli w 2 tygodnie po zapłodnieniu, w jamie macicy lekarz może uwidocznić pęcherzyk ciążowy w skrócie GS. Jest to bardzo dobry moment, żeby zobaczyć i potwierdzić ciążę.



Wykorzystywany przez lekarza do badania aparat ultrasonograficzny powinien cechować się wysoką jakością, posiadać odpowiednie głowice do przeprowadzenia badania, funkcję kolorowego Dopplera oraz umożliwiać zapis i wydruk obrazów. Sondy stosowane u kobiet będących w ciąży, to sonda dopochwowa i sonda przezbrzuszną. Dodatkowym atutem aparatu jest sonda objętościowa wykorzystywana do badania w technice 3D i 4D.

Aktualnie USG w ciąży, to standardowe badanie umożliwiające nadzór nad rozwojem płodu. Dzięki niemu możemy rozpoznawać nieprawidłowości płodu oraz stawiać diagnozy u dzieci jeszcze nienarodzonych.

Zwykle po wykonanym badaniu USG przyszli rodzice dostają długi wydruk. Na tym wyniku znajdują się owiane tajemnicą skróty i wymiary podane w milimetrach lub centymetrach. Kiedy i jak często wykonywać badanie? Ile waży dziecko? Ile mierzy? Kiedy poznam płęć? Co znaczy CRL, a co NT? Jak je zrozumieć, żeby móc zinterpretować wynik badania USG w ciąży? Na te pytania można poznać właściwe odpowiedzi. Opis USG zawiera wiele wysokospecjalistycznych oznaczeń. Nie wszystkie parametry płodu mierzone są podczas każdego badania. Wszystko zależy od wieku ciąży. Wiele pomiarów wykonuje się w ściśle określonym czasie.

Czy będąc w ciąży kobieta powinna się do badania USG w szczególny sposób przygotować? Nie, USG w ciąży nie wymaga żadnych przygotowań. Badanie jest bezbolesne, trwa około 20 minut. Można je wykonywać o dowolnej porze.

Jak często i po co robi się USG w ciąży?

W niezagrożonej, prawidłowo rozwijającej się ciąży według rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego wystarczy jedno badanie USG w każdym trymestrze ciąży. Pierwsze między 11. a 14. tygodniem ciąży, drugie między 18. a 22. i trzecie po 30. tygodniu ciąży. Pozostałe

badania USG zależą od decyzji rodziców i lekarza prowadzącego ciążę. Badanie nie wiąże się z żadnym ryzykiem powikłań, jest bezpieczne dla matki i dziecka. Dostarcza bardzo pomocnych informacji dotyczących rozwoju dziecka, wieku ciąży i ryzyku powikłań ciąży. Przeprowadza się go częściej, gdy ciąża jest bliźniacza lub kiedy podejrzewane są powikłania ciąży.

Co ocenia USG w I trymestrze ciąży?

W I trymestrze najczęściej wykonywane są 2 badania USG. Pierwsze badanie wykonywane najczęściej sondą dopochwową do 10 tygodnia ciąży umożliwia rozpoznanie wczesnej ciąży i potwierdzenie jej prawidłowej lokalizacji, co jednocześnie wyklucza ciążę pozamaciczną. W przypadku ciąży mnogiej ważne jest określenie liczby zarodków już na tym wczesnym etapie. W tym czasie wielkość pęcherzyka odpowiada wiekowi ciąży. Dla zobrazowania: wynik GS 18 mm - 6w 2d

czytamy tak, że pęcherzyk ciążowy ma 18 mm, co odpowiada 6 tygodniom i 2 dniom czasu trwania ciąży (w – week; d – day). W kolejnych dniach trwania ciąży pojawia się CRL (crown rump length) – długość ciemieniowo-siedzeniowa, czyli długość zarodka. Pomiar CRL wykonywany w I trymestrze jest najdokładniejszą metodą oceny wieku ciążowego i wyznaczenia terminu porodu. Jest to bardzo istotne szczególnie dla Pań, które mają zaburzony cykl miesięczkowy. Wyznaczony w ten sposób termin porodu w kolejnym miesiącach ciąży nie powinien być już zmieniany.

Po pojawieniu się w pęcherzyku ciążowym zarodka przychodzi moment, w którym uwidacznia się czynność serca płodu podawana w ilości uderzeń na minutę – FHR (fetal heart rate).

USG genetyczne

Drugie badanie USG w I trymestrze ciąży, to tzw. USG genetyczne I trymestru. To badanie

Terpilowski
CENTRUM MEDYCZNE



www.cm-terpilowski.pl

CHIRURGIA NACZYNIOWA I FLEBOLOGIA
lek. Tomasz Terpilowski - specjalista chirurgii naczyniowej
MAŁOINWAZYJNE KOMPLEKSOWE LECZENIE ŻYLAKÓW

- laserowe operacje żyłaków (zabiegi endożylnie ELVeS) - nowoczesna alternatywa dla klasycznej operacji żyłaków
- skleroterapia - nieoperacyjne zamykanie żyłaków, żył siatkowatych
- laserowe przeskórne zamykanie pajęczek

LECZENIE CHOROBY TĘNIC

- kwalifikacja do zabiegów wewnątrznaczyniowych

USG DOPPLER TĘNIC I ŻYL OBWODOWYCH
LASEROWE LECZENIE ŻYLAKÓW ODBYTU I PRZETOK OKOŁOODBYTNICZYCH

GINEKOLOGIA I POŁOŻNICTWO
lek. Agnieszka Limanin - Certyfikat Fetal Medicine Foundation (FMF)
OPIEKA NAD PACJENTKAMI W CIĄŻY

- pełne badanie prenatalne (FMF)
- USG we wszystkich trymestrach ciąży

CHOROBY NARZĄDU RODNEGO DZIEWCZĄT I KOBIET
CYTOLOGIA KONWENCjonalNA I PLYNNA
SZCZEPNIENIA HPV - PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY
INDYWIDUALNY DOBÓR ANTYKONCEPCJI

ULTRASONOGRAFIA - Voluson S6 BT16 GE Healthcare
lek. Norbert Grel - specjalista radiolog
JAMA BRZUSZNA, TARCZYCA, WĘZŁY CHŁONNE, PIERSI, JĄDRA
USG DOPPLER TĘNIC SZYNYCH

ZABIEGI LASEREM NEODYMOWO-YAGOWYM (1064nm)
mgr piel. Iwona Sidor

- przeskórne zamykanie naczynek na nogach, twarzy i dekolcie
- ujędrnianie skóry, leczenie grzybicy paznokci
- epilacja ciemnych włosów - hirsutyzm, epilacja estetyczna

Radom ul. Wernera 5 lok. 20 (I piętro - winda w lewym skrzydle budynku)
Rezerwa telefoniczna pacjentów: tel. 600 028 583

wykonywane jest między 11+0 i 13+6 tygodniem ciąży, zwykle sondą przyłożoną do brzucha mamy. Jest ono bardzo skutecznym badaniem przesiewowym wykrywającym ok. 90% wad płodu. W badaniu USG genetycznym oceniany jest wspomniany już CRL i FHR, a także wymiar dwuciemieniowy główki (BPD) opisujący wielkość główki płodu, grubość fałdu karkowego (NT), obecność kości nosowej (NB), a dodatkowo przepływ krwi w przewodzie żylnym (DV), sposób przepływu krwi przez zastawkę trójdzielną serca (TR). Wymienione parametry biorą udział w ocenie ryzyka wystąpienia u płodu najczęstszych chorób będących skutkiem wad genetycznych (zespoły Downa, Edwardsa i Patau). Lekarz wykonujący badanie ocenia także anatomię płodu sprawdzając obecność prawidłowych kości pokrywy czaszki, żołądka, pęcherza moczowego, obu kończyn górnych i dolnych, sprawdza także ciągłość ściany jamy brzusznej.

Ryzyko urodzenia dziecka z wadą genetyczną rośnie wraz z wiekiem matki. Mimo to większość dzieci z zaburzeniami chromosomowymi rodzą kobiety przed 35 rokiem życia. Dlatego w krajach europejskich badanie prenatalne w I trymestrze jest standardem u każdej ciężarnej. W Polsce wg Rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego wszystkie kobiety ciężarne powinny mieć zaproponowane przesiewowe badanie prenatalne w kierunku najczęstszych wad rozwojowych i aberracji chromosomowych.

Wynik badania USG w I trymestrze ciąży razem z wynikiem badania biochemicznego (czyli tzw. testem podwójnym, oceniającym poziom hormonu beta-HCG i białka PAPP-A w krwi żyłnej matki) oraz informacjami uzyskanymi z wywiadu lekarskiego wchodzi w skład testu zintegrowanego. Na podstawie wprowadzonych do programu komputerowego informacji, certyfikowany lekarz podaje ryzyko urodzenia dziecka z aberracją chromosomową. Wynik przedstawiany jest formie liczbowej. Dla przykładu informacja: ryzyko zespołu Downa 1:3000, oznacza że jedna na trzy tysiące kobiet z takimi samymi wynikami urodzi dziecko z zespołem Downa, czyli ryzyko tej choroby dla danego płodu jest niskie.

W opinii polskich ekspertów osoby zajmujące się diagnostyką prenatalną powinny posiadać odpowiednie certyfikaty Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego oraz zalecany przez to towarzystwo certyfikat Fetal Medicine Foundation (FMF). Lekarze posiadający certyfikat FMF przechodzą coroczny audyt oceniający jakość wykonywanych przez nich badań USG. Do wykonania diagnostyki potrzebna jest także świadoma wola i chęć pacjentki.

W którym tygodniu ciąży kolejne USG?

W II trymestrze między 18. a 22. tygodniem ciąży powinno być wykonane tzw. USG połówkowe. Jego celem jest szczegółowa ocena anatomii płodu pod kątem występowania wad wrodzonych oraz określenie przybliżonej masy płodu, wieku ciążowego i płci płodu. Polskie Towarzystwo Ginekologiczne zaleca ocenę: głowy, czaszki, mózgu, twarzy (diagnostyka rozszczepu górnej wargi), szyi, budowy klatki piersiowej i serca (diagnostyka wad serca), jamy brzusznej: żołądka, jelit, nerek, pęcherza moczowego, kręgosłupa, kości długich kończyn górnych i dolnych. Poza budową płodu

ocenia się: położenie łożyska, ilość płynu owodniowego oraz długość szyjki macicy.

Co znaczą skróty użyte w opisie badania?

HC – obwód główki, AC – obwód brzucha dziecka, FL – długość kości udowej, HL – długość kości ramiennej, NF – fałd karkowy, LV – szerokość komory bocznej mózgu, CER – wymiar poprzeczny mózdzku, AFI – wskaźnik płynu owodniowego, LMP – data ostatniej miesiączki, GA – wiek ciążowy według ostatniej miesiączki, EDD – przybliżona data porodu, EFW – przybliżona waga dziecka.

Jakich informacji dostarcza USG połówkowe?

Badanie połówkowe odpowiada nam na pytania czy dziecko czuje się dobrze, czy rośnie, czy ma zachowane proporcje ciała, czy ma prawidłowo rozwinięte narządy wewnętrzne, czy ilość wód płodowych jest prawidłowa, czy to dziewczynka czy chłopiec, ile waży i jak jest ułożone. Dodatkowo mówi nam czy szyjka macicy jest prawidłowa, czy nie zagraża przyszłej mamie poród przedwczesny oraz czy istnieje ryzyko wcześniactwa.

Jak interpretować wynik?

Dla każdego tygodnia ciąży istnieją odpowiednie normy. Nie warto porównywać badań z inną mamą w tym samym okresie ciąży. Każdy płód ma zaprogramowaną swoją wagę urodzeniową wynikającą z genów swoich rodziców. Nie denerwuj się więc, że w poprzedniej ciąży o tej porze nóżka była dłuższa albo wyniki pacjentki obok Ciebie są inne. Płody i noworodki naturalnie różnią się między sobą wzrostem i wymiarami tak, jak ludzie dorośli. Jeśli lekarz stwierdzi nieprawidłowości na pewno Ci o tym powie. Zdecyduje też, jeśli zaistnieje taka potrzeba, o poszerzeniu badania o echo serca płodu i/lub badanie dopplerowskie naczyń płodu, czy też wcześniejszym, kolejnym badaniu USG. Lekarz skieruje Cię, jeśli to konieczne do ośrodka referencyjnego celem wykonania badań inwazyjnych.

Kiedy czas na ostatnie USG?

W III trymestrze ciąży badanie USG zalecane jest między 28. a 32. tygodniem ciąży. Jego celem tego badania USG jest głównie ocena rozwoju płodu, ocena krzywej przyrostu masy ciała wyznaczonej w badaniu połówkowym. Weryfikacji podlega położenie płodu, które może być wtedy główkowe (najczęściej), miednicowe

lub poprzeczne (rzadko). Podczas tego badania ocenia się ponownie to, co w badaniu między 18. a 22. tygodniem ciąży, czyli budowę anatomiczną płodu, ilość wód płodowych lokalizację łożyska. Wyklucza się w tym badaniu wiele patologii ciąży. Warunki tego badania są już trudniejsze ze względu na wielkość płodu, jego położenie, ruchy oraz uwapnienie kości.

USG 2D, 3D, 4D. Czym się różnią?

Podstawowa technika wykorzystywana w badaniach, to głównie obraz 2D w skali szarości. Umożliwia ona doświadczonemu lekarzowi dokładne obejrzenie narządów wewnętrznych płodu.

Dzięki technice 3D uzyskujemy przestrzenny obraz umożliwiający np. ocenę budowy kręgosłupa, czy ocenę powierzchni ciała płodu. Ultrasonografia 3D pozwala rodzicom lepiej zrozumieć wykrytą patologię płodu i ułatwia rozmowę lekarza z rodzicami na temat ewentualnie wykrytej wady (np. rozszczep wargi, brak kończyn).

Technika 4D umożliwia zobaczenie nie tylko twarzy dziecka, ale także jego ruchów w czasie rzeczywistym. Pozwala zauważyć grymasy twarzy, uśmiech, odruch ssania oraz dynamiczne ruchy płodu, które do tej pory mama mogła tylko czuć, a teraz może to zobaczyć. Buduje to silną relację nie tylko między matką a dzieckiem, ale także ojcem dziecka. Jako wynik badania możesz otrzymać oprócz szczegółowego opisu, zdjęcia lub płytę z nagraniem.

Podsumowanie

Badania USG w każdym trymestrze ciąży dają rodzicom bezcenny spokój. Wyniki badań w zdecydowanej części wychodzą prawidłowo. Wynika to z faktu, że większość dzieci rodzi się zdrowych. Diagnostyka USG płodu charakteryzuje się wysokim bezpieczeństwem, a mimo to nadal zbyt mało kobiet ma wykonywane badania zgodnie z rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego.

Jeśli Ty i Twój partner chcecie mieć pewność, że zrobiliście dla zdrowia dziecka wszystko co można, oprócz przyjmowania suplementów diety, koniecznie pamiętajcie o badaniach USG we właściwym czasie ciąży.

lek. Agnieszka Limanin

Radomskie Centrum
PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA
Małych Zwierząt
Lek. wet. Natalia Kucharczyk • Lek. wet. Rafał Terpiłowski
świadczymy usługi dla wszystkich psów, kotów, królików, gryzoni i gadów
diagnostyka laboratoryjna • USG (kolorowy doppler)
dermatologia • endokrynologia • cytologia, biopsje • chirurgia (znieczulenie wziewne)
stomatologia • laseroterapia • konsultacje kardiologiczne • wizyty domowe
ul. Chrobrego 46 lok. 2, tel. 48 389 50 01 lub 666 255 256
facebook.com/rcmz.radom, pn-pt 8-22; so 9-16; nd 12-16

SKLEP MEDYCZNY



Radom, ul. Gisierska 4
tel. 48 365 11 88

refundacja - umowa z NFZ

Cyfrowe 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 przeciwoleżynowe

glukometry

ciśnieniomierze

inhalatory

ssaki

serwis gwarancyjny i pogwarancyjny na miejscu

**bezpłatne badanie słuchu
laryngolog - konsultacje**

**wyprzedaż bielizny
dla AMAZONEK
z kolekcji AMOENA 2014**

ZAPRASZAMY

poniedziałek-czwartek

9.00-17.00

piątek

9.00-16.00

sobota

9.00-13.00



DOM OPIEKI POD ZŁOTYM DĘBEM

DLA OSÓB W PODESZYM WIEKU I OSÓB NIESAMODZIELNYCH



Radom, ul. Biała 2
tel. (48) 385 86 21
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.

- OPIEKA LEKARZA INTERNISTY
- OPIEKA PIELĘGNIAREK 24H
- OPIEKA OPIEKUNEK 24H
- REHABILITACJA
- TERAPIA ZAJĘCIOWA

DOM OFERUJE RÓWNIEŻ
PIELĘGNACYJNE POBYTY
POSPITALNE.

*Wzajemnie
doświadczenie w opiece*



Sprzedaż i wypożyczalnia sprzętu medycznego



elektryczne łóżka rehabilitacyjne
materace przeciwoleżynowe
koncentratory tlenu

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

48 366 10 78
48 614 23 77
502 729 548

Reha-Complex
Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

mikirad[®] SKLEPY MEDYCZNE

refundacja NFZ
R A D O M

ul. Główna 12, tel. 48 331 22 49

ul. Piastowska 1a/4, tel. 48 384 77 24

ul. Planty 13, tel. (48) 362 68 49

tel. (48) 383 08 88

ul. Aleksandrowicza 5 (Szpital Wojewódzki)

tel. 48 361 38 82

S Z Y D Ł O W I E C

ul. Radomska 22a, tel. 48 615 34 34

sklep@mikirad.com.pl, www.mikirad.com.pl

medistar SKLEP MEDYCZNY

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

bezpłatny dowóz towaru do klienta!
akceptujemy karty płatnicze

www.medistar.pl



Radom
ul. Bernardyńska 1
tel. (48) 360 10 26
faks (48) 340 29 03
tel. kom. 695 900 792,
725 222 500
sklep@armed-ort.pl
www.armed-ort.pl

Sklep medyczny

czynny 8.00-18.00

- darmowe badanie stóp na podoskopie!
- komputerowa analiza chodu (baropodometria i videografia 2D)
- w doborze sprzętu ortopedycznego i środków pomocniczych pomoże wyszkolony personel, biomechanik oraz inżynier biomedyczny
- szeroki zakres asortymentu (ponad 1000 produktów)
- pracownia ortopedyczna: gorsety do leczenia skoliozy, indywidualne wykonanie wkładek i obuwia ortopedycznego, a także protez, aparatów oraz ortez kończyn górnych i dolnych



Centrum Medyczne **MEDJana**
NZOZ

REHABILITACJA

KINEZYTERAPIA

- rehabilitacja dzieci
- rehabilitacja neurologiczna
- rehabilitacja pourazowa
- gimnastyka lecznicza

MASAŻ

leczniczy • relaksacyjny

FIZYKOTERAPIA

- elektroterapia
- magnetoterapia
- laseroterapia
- ultradźwięki
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- aquavibron
- krioterapia

terapuls

masaż limfatyczny

PNF

terapia manualna

Kinesiotaping

**NOWOŚĆ! DRENAŻ LIMFATYCZNY
PO ZABIEGU MASTECTOMII**

Radom, ul. Czachowskiego 21A
(budynek ZUS)
tel./faks 48 326 23 00,
tel. 506 754 134, zapisy 9.00-19.00
www.medjana.com

Centrum Medyczne **MEDJana**
NZOZ

umowa z NFZ - **PORADNIA preluksacyjna**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dzieci i młodzieży**
umowa z NFZ - **PORADNIA ortopedyczna dla dorosłych**

Specjalistyczne gabinety prywatne:

psychiatryczny, dermatologiczny, otolaryngologiczny
chorób piersi, neurologiczny (dla dorosłych), urologiczny,
psychologiczny, chirurgii ogólnej, chirurgii naczyniowej,
kardiologiczny, kardiologiczny dla dzieci, pulmonologiczny, internistyczny

USG narządów wewnętrznych, nerek,
prostaty, jąder, tarczycy, gruczołów piersiowych,
ślinianek, węzłów chłonnych,

USG stawów u dorosłych: kolanowych,
barkowych, łokciowych; ścięgna achillesa; mięśni

USG Doppler kończyn dolnych, szyi

EKG • Holter • USG serca dorośli i dzieci

Pracownia RTG

Medycyna sportowa

Analizy lekarskie • Punkt pobrań

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00
www.medjana.com

KARDIOLOG

Anna Bąk-Chojnacka

przyjmuje w piątki od 17.00

Centrum Medyczne **MEDJana**
NZOZ

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Hubert Kazubiński

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje w poniedziałki i środy 16.30-20.00

Centrum Medyczne **MEDJana**
NZOZ

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

SPECJALISTA CHOROBY DZIECIĘCYCH

Patrycja Ordyk-Rusek

KARDIOLOG DZIECIĘCY, EKG, UKG
przyjmuje we wtorki od 16.00, czwartki od 18.15

Centrum Medyczne **MEDJana**
NZOZ

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Gabinet Psychologiczny

Agnieszka Kołataj

poradnictwo, konsultacje i wsparcie psychologiczne
terapia poznawczo-behawioralna

Centrum Medyczne **MEDJana**
NZOZ

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 608 013 313

specjalista psychiatra

Dorota Ostrach

przyjmuje w piątki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),
tel. 48 363 33 73

specjalista neurolog

Katarzyna Frynas

przyjmuje we wtorki od 15.30 do 19.00
możliwość wizyt domowych tel. 602 226 538

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS),
tel. 48 363 33 73

lek. specjalista neurolog

Ewa Dudzińska

przyjmuje w poniedziałki od 16.00 do 18.00

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A, kom. 606 731 821

Zbigniew Piasta

specjalista ortopeda, traumatolog

przyjmuje od wtorku do piątku

Centrum Medyczne
MEDJana

ul. Czachowskiego 21a (budynek ZUS)
tel. 48 363 33 73, kom. 510 098 225

Centrum Medyczne
MEDJana

Danuta Krajewska

spec. chirurg - choroby piersi

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00

Centrum Medyczne
MEDJana
NZOZ

RADIOLOGIA

- Elżbieta Nowaczek-Dziocha – lek. med. specjalista radiolog
- Janusz Wieczorek – lek. med. radiolog, chirurg
- Norbert Grel – lek. med. specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej

KARDIOLOGIA

- Jolanta Kwiecień – lek. med. specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog
- Anna Bąk-Chojnacka – lek. med. specjalista kardiolog
- Patrycja Ordyk-Rusek – lek. pediatra, specjalista kardiolog dziecięcy
- Małgorzata Kosztowniak – lek. med. specjalista chorób wewnętrznych, kardiolog

NOWY
SPECJALISTA

CHOROBY PIERSI

- Danuta Krajewska – lek. med. chirurg, specjalista chorób piersi

NEUROLOGIA

- Ewa Dudzińska – lek. med. specjalista neurolog
- Katarzyna Frynas – lek. med. specjalista neurolog

UROLOGIA

- Andrzej Alter – lek. med. specjalista urolog

ORTOPEDIA

- Hubert Kazubiński – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog
- Zbigniew Piasta – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog, medycyna sportowa
- Mirosław Świerczek – lek. med. specjalista chirurg-ortopeda-traumatolog

CHIRURGIA NACZYNIOWA

- Zbigniew Kupis – chirurg naczyniowy-angiolog
- Adam Kukliński – dr n. med. chirurgia naczyń

CHIRURGIA OGÓLNA

- Aleksander Marczenko – lek. med. specjalista chirurgii ogólnej

NOWY
SPECJALISTA

CHOROBY PŁUC

- Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – lek. med. internista, pulmonolog

PSYCHIATRA

- Dorota Ostrach – lek. med. specjalista psychiatra

NOWY
SPECJALISTA

PSYCHOLOGIA

- Agnieszka Kołataj – psycholog
- Iwona Ogrodnik – psycholog-psychoterapeuta

MEDYCYNA SPORTOWA

- Zbigniew Piasta

CHIRURGIA I UROLOGIA DZIECIĘCA

- Krzysztof Baryłka – lek. med. specjalista chirurg dziecięcy

NOWY
SPECJALISTA

OTOLARYNGOLOGIA

- Maria Matuszkiewicz-Kotas – lek. med. specjalista otolaryngolog

NOWY
SPECJALISTA

DERMATOLOGIA

- Jolanta Ostrowska – lek. med. specjalista dermatolog-wenerolog

NOWY
SPECJALISTA

Radom, ul. Czachowskiego 21A (budynek ZUS)
tel./faks 48 363 33 73, tel. 510 098 225, zapisy 9.00-19.00
www.medjana.com



ul. Waryńskiego 9a/8, 1 piętro
REJESTRACJA tel. (48) 331 19 29

lek. med. **Piotr Kielski**
specjalista ginekolog-położnik

dr n. med. **Ewa Kielska**
specjalista foniatra-laryngolog

Poradnie specjalistyczne
umowa z NFZ i Allianz

- laryngologiczna
- foniatryczna
- ginekologiczna
- logopedyczna
- diabetologiczna (dla dzieci i dorosłych)
- psychologiczna

Pracownia USG
(3D/4D, nowy aparat Aloca)

- ginekologia (trójwymiarowe badanie płodu)
- położnictwo
- USG naczyń szyjnych (Doppler - color)
- jama brzuszna
- tarczycy i ślinianki, węzły chłonne
- piersi
- stawy u dorosłych

Rehabilitacja głosu
aparatem VocaSTIM

Pracownia doboru
aparatury słuchowych

Emisja głosu dla nauczycieli,
osób zawodowo pracujących głosem

Profilaktyka dysleksji

Dietetyk

Masaże lecznicze i relaksacyjne,
masaże dla kobiet w ciąży

www.epmed.pl

GABINET UROLOGICZNY

Andrzej Alter

Leczenie chorób układu moczowego
wtorki od 18.00 do 20.00

Centrum Medyczne
MEDJana

Radom, ul. Czachowskiego 21A
tel. 48 363 33 73, kom. 604 634 585

Waldemar Nazimek
specjalista chorób oczu

przyjmuje: **środa** 16.00-18.00
Przychodnia „Południe”, ul. Czarnoleska 19
tel. 696 50 15 15

Gabinet okulistyczny

Hanna Małecka

specjalista chorób oczu
Radom, ul. Mireckiego 10
(gabinet nr 11)
kom. 604 529 306

OPTYK
GRABOWSCY



z tą gazetką
rabat -5%
na okulary

Bolitti

SPRAWDŹ PROMOCJE!
ODWIEDŹ NASZE SALONY

- **Galeria Feniks** (Piotr i Paweł)
Al. Grzegorzewskiego 29/31 lok. 112
tel. 48 382-06-32
- **Przychodnia**, ul. 1905-roku 20 lok. 5
tel. 48 385-80-08
- **Salon** (vis a vis Uniwersytetu)
ul. Chrobrego 42a, tel. 794-042-500

GF FERRE **SOLANO** Baldinini **Ray-Ban**

Centrum
Medycyny Kobiet



Zygmunt Nita
ginekolog położnik

kom. 601 950 410
przyjmuje wtorek 17.00-19.00

Radom, ul. Niedziałkowskiego 26/83
tel. 48 362 82 00

ginekolog położnik
Małgorzata Hejnar-Szczerbińska

Radom, ul. Szewska 5
tel. 602 288 359

N O W O Ś Ć

LASEROWE
NIEINWAZYJNE
leczenie wysiłkowego
nieutrzymania moczu
i obniżenia ścian pochwy

Laser FOTONA
Dynamis XS

dr n. med. Dobrosława
Sikora-Szcześniak

Klinika EUROMED
Radom, ul. Klonowica 8/1, tel. 48 369 95 17



badania prenatalne
USG

lekarze z certyfikatami FMF
testy podwójne

(aparat KRYPTOR MEDICA testy NIFTY)

Radom, ul. Żeromskiego 64
tel. 48 364 22 66, 48 363 30 42
www.ginmed.com

NFZ



Całodobowe pobyty
rehabilitacyjne
oraz pielęgnacyjne

również prywatne

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Kozienice
Oddział Rehabilitacji
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

NFZ



• rehabilitacja i masaż

• rehabilitacja:
- ortopedyczna
- neurologiczna
- dzieci

• rehabilitacja domowa

Reha-Complex
Radom
ul. Sobieskiego 1

512 040 525
502 729 548

Reha-Complex
Kozienice
Al. Sikorskiego 10
budynek Z

likowski@vp.pl
www.likowski.eu

OPTYK

Likowski

GABINET OKULISTYCZNY

czynny codziennie
przyjmuje specjalista chorób oczu

ZAKŁAD OPTYCZNY

Radom, ul. Witolda 2, tel. 48 36 00 852

 OKULISTA & OPTYK LIKOWSCY

Elżbieta Likowska

lekarz okulista

przyjmuje pn, wt, śr, pt
w godzinach 10-14, 16-18,
czwartek 16-18
sobota zapisy telefoniczne

ZAKŁAD OPTYCZNY
poniedziałek, piątek 10-18
sobota 10-14

www.likowska.pl

NOWY GABINET

ul. Słowackiego 8
tel. 48 360 03 27
kom. 600 390 740



Ziemowit Olczyk
neurolog

wizyty domowe
(Radom, Grójec i okolice)
tel. 502 083 626

Gabinet
w Przychodni SONOMED
Grójec, ul. Piłsudskiego 33
kom. 790 456 155
tel. (48) 664 61 55
czwartki od godz. 15.00

GABINET NEUROLOGICZNY
Marina Chojnačka
Radom, ul. Kelles-Krauz 32
tel. 48 384 89 04, kom. 604 994 824
przyjmuje poniedziałek 16.00-17.00

SPZOZ

Poradnia Medycyny Rodzinnej

Radom, ul. Żeromskiego 31
tel. 533 444 207

uprawniony do badań profilaktycznych
Waldemar Przybyłowicz

BADANIA KIEROWCÓW

badania profilaktyczne i okresowe

wtorek 9.00-14.00
czwartek 14.00-17.00

dr n. med. Krzysztof Nadgrodkiewicz

SPECJALISTA NEUROLOG

Radom, ul. Żeromskiego 65, pokój 107
zapisy w dni robocze od 9.00 do 16.00, tel. 697 06 08 07

Andrzej Borysowicz

specjalista neurolog

tel. 604 930 232, Radom, ul. Niedziałkowskiego 24
Grójec, ul. POW 14, LEDAMED



DIETY

- odchudzające
- dla dzieci i dorosłych
- dla kobiet planujących ciążę, ciężarnych i karmiących
- dla osób zdrowych i chorych
- pomoc w zmianie nawyków żywieniowych
- analiza sposobu żywienia
- analiza składu ciała
- zakupy z dietetykiem

Radom, ul. Witolda 10
Warszawa, ul. Arabska 5
tel. 517209149, www.medidiet.com.pl

Pracownia EMG

specjalista neurolog Grzegorz Jurkiewicz

Radom, ul. Witolda 7 lokal 1.03 **MAX-MED**
(pawilony Rosa - I piętro)

Grójec, ul. P. Skargi 10, gabinet 159 **PCMG**

Ostrowiec Św. ul Kopernika 14 **NZOZ NOVOMED**

tel. 694 364 364

telefoniczna rejestracja pacjentów codziennie w godzinach 14-20

dr n. med. **Bogusław Szponar**

specjalista chorób oczu

tel. 602 762 323

GABINET NEUROLOGICZNY
Jarosław Kosowski

tel. 608 460 030

Radom, ul. Focha 12/7, I piętro
poniedziałek i środa 16.00-17.00

MULTIMED

SKLEP MEDYCZNY

refundacja NFZ

godziny otwarcia

poniedziałek - piątek 9.00-17.00
sobota 10.00-13.00

26-600 Radom, ul. Mieszka I 3H
tel./faks 48 333 00 09, kom. 602 55 22 70

J.P. Kaniewscy
STOMATOLOGIA
 lek. dent. Joanna Kaniewska
 lek. dent. Piotr Kaniewski

- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- endodoncja
- protetyka
- profilaktyka
- wybielanie zębów

z a p r a s z a m y
 poniedziałek-piątek
 9.00-19.00

Radom, ul. Czarnoleska 25
 tel. 537 914 632

www.stomatologianiewscy.pl

dent
 EWA I MARTA MACIĄG
 przychodnia stomatologiczna
 Radom, ul. Wolność 8 lokal 3, tel. (48) 629 53 15
 Przytyk, ul. Rynek 7, tel. (48) 618 00 98
 www.mdent.radom.pl

tel. 606 78 26 46

Prywatne Pogotowie Stomatologiczne
 dyżury w soboty i niedziele
 w godz. 9.00-14.00

w nagłych przypadkach kontakt pod numerem tel.
 600 38 96 60

SZWEDENTAL
 Gabinet Dentystyczno-Protetyczny



poniedziałek-piątek w godz. 8.30-18.30
 sobota w godz. 9.00-13.00

Stomatologia ogólna i zachowawcza Endodoncja
 Protetyka stomatologiczna, implanty, mosty
 Ortodoncja, RTG

Radom, ul. Traugutta 6
 tel. 48 362 49 22
 www.szwedental.pl

Nie odwlekaj, idź do przodu

Nie istnieje coś takiego jak lenistwo – problemem jest albo zbyt niska motywacja, albo brak odwagi, albo źle określony cel.



coach
 Marzena Figura
 tel. 502 460 037

Dlaczego trudno się zabrać do pracy?

Prokrastynacja, to naukowa nazwa odwlekania. Dość abstrakcyjna, więc nazwijmy ten czynnik „odwlekiem”. Najczęściej spotykane są trzy typy „odwlekiaczy”: wysoko-, średnio- i niskoenergetyczny.

Odwlekiacz wysokoenergetyczny (potocznie nazywany słomianym zapalem) sprawia, że zaczynamy większość działań szybko, z dużą energią i robimy kilka rzeczy naraz, ale też szybko się rozpraszamy. Słomiany zapal każe nam stale szukać nowych bodźców i nowych inspiracji, przez co zapominamy, jaki był nasz cel. Grzechy główne: złe zarządzanie czasem, brak wyznaczonych priorytetów, brak koncentracji energii na jednym, wyrazistym celu, nadmierna wielozadaniowość i w efekcie trudność w dokończaniu ważnych zadań.

Odwlekiacz średnioenergetyczny (potocznie: perfekcjonista) jest bardzo ambitny i stawia nam poprzeczkę maksymalnie wysoko. Sprawia, że w pierwszej kolejności zabieramy się do tworzenia bardzo dokładnego planu i do przygotowań, ale ze względu na duże wymagania nigdy nie jesteśmy do końca usatysfakcjonowani wynikami. Ciężko nam rozpocząć działanie, a nawet jak już nam się uda, to szybko się zniechęcamy i frustrujemy. Perfekcjonista ciągle ma wątpliwości, najmniejszy błąd wprawia go w niezadowolenie i skutkuje krytyką. Grzechy główne: odmawianie sobie prawa do błędów, niedoceniać małych sukcesów, nadmierna koncentracja na planowaniu, a za mała na działaniu, mała elastyczność w mierzeniu się z porażką.

Odwlekiacz niskoenergetyczny (nazwa potoczna: asekurant) każe nam bać się każdego ryzyka i porażki. Sprawia, że nie wierzymy w sukces i w swoje możliwości. Obniża naszą samoocenę i powoduje, że zbyt mocno przejmujemy się oceną innych. Asekurant przeszkadza w dostrzeganiu własnej siły sprawczej, przez to traktujemy wszystkie problemy i przeszkody, jak gdyby wynikały wyłącznie z zewnętrznych okoliczności, i uzależniamy się od tego, co zrobią i zdecydują inni. Grzechy główne: nadmierne analizowanie i rozważanie wszelkich za i przeciw przez pryzmat własnych lęków, czego efektem jest to, że asekurant praktycznie nigdy nie przechodzi do zdecydowanego działania, bo odstrasza go

ryzyko, możliwość poniesienia porażki oraz konieczność podejmowania samodzielnych decyzji.

Wszystkie „odwlekiacze” łączy to, że mocno obniżają naszą efektywność, czyli umiejętność realizacji zaplanowanych zadań i wydajność, czyli wykonywanie określonych zadań w optymalnym czasie.

Istnieją trzy czynniki, które w największym stopniu wpływają na to, w jakim stopniu potrafimy się oprzeć wpływowi tych szkodników. Jest to: motywacja, odwaga i cel.

Szukaj motywacji na poziomie ciała, emocji i umysłu

Motywacja jest siłą, która daje nam napęd do działania, jest paliwem pozwalającym jechać prostą drogą do celu i realizować poszczególne zadania. Istnieje kilka jej źródeł i kilka poziomów, na których się ją tworzy. Warto więc działać równoległe na wszystkich tych poziomach.

Zacznijmy od poziomu ciała. Podstawą naszej motywacji jest fizjologia – cztery bazowe źródła energii to: sen, zdrowa dieta, ruch i oddech. Punktem wyjścia do skutecznego działania jest więc silny organizm, gotowy na podjęcie wyzwań, a powyższe cztery czynniki tę gotowość mu zapewniają. Im bardziej musimy zmagać się z „odwlekiaczami”, tym bardziej powinniśmy zadbać o sferę fizjologii. Organizm może być naszym wielkim sprzymierzeńcem lub wielkim sabotażystą – gdy jego ważne potrzeby nie będą zaspokojone, będzie paraliżował nasze wysiłki.

Emocje to drugi istotny czynnik wpływający na motywację. Naszymi emocjami, kieruje umysł myślący logicznie i racjonalnie, umiejący świetnie wytyczyć cel i przeanalizować wszelkie przeszkody. Umysł przegrywa jednak z emocjami. Aby dotrzeć do celu, umysł musi się nauczyć się nas motywować, co się sprowadza do wyjścia naprzeciw naszym najważniejszym potrzebom.

Będziemy realizowali z ochotą tylko ten cel, który odczujemy jako ważny i mający sens albo jako przyjemny – napawający radością i dumą, inspirujący, optymistyczny, rozwijający. Ważne jest to, jak sami sobie komunikujemy cel: czy potrafimy samymi tylko myślami wykrzesać w sobie entuzjazm, który poderwie nas i pozwoli ruszyć z miejsca. Musimy też czuć, że robimy postępy, bo bez tego szybko się zniechęcamy. Potrzebujemy również poczucia bezpieczeństwa. Gdy przystępujemy do nowych i nieznanymi działaniami czujemy obawę. Potrzebujemy wówczas podzielenia zadania na małe, łatwe do zrobienia kroki, za które dostajemy szybką gratyfikację w postaci sukcesu lub pochwały. Motywuje nas to do dalszego działania oraz do ewentualnego podnoszenia poprzeczki.

Trzeci poziom motywacji dotyczy umysłu. Potrzebujemy stałej motywacji, którą może sobie zapewnić, dbając o to, by w momencie przystąpienia do jakiegoś zadania mieć jasno określony cel i najbliższe działania. Musimy być świadomi korzyści, które przyniesie nam osiągnięcie celu. Powinniśmy wiedzieć, co w tym działaniu będzie przyjemne, co przyniesie nam radość i umożliwi twórcze korzystanie z własnych zasobów. Postaramy się zapewnić sobie jak najwyższy poziom poczucia własnej wartości i mieć świadomość tego, co się dotychczas nam udało, jakie zasoby posiadamy i dlaczego tym razem też nam się uda.

W razie porażki ryzykujesz rozczarowanie, ale nie podejmując próby, skazujesz się na klęskę

Jednym z najczęstszych powodów odkładania zadań są lęki, w dużej mierze nieuświadomione, które rodzą się w naszej głowie i przenikają do sfery emocji. Najczęściej jest to lęk przed porażką, czyli obawa, że nie sprawdzimy się sami przed sobą oraz towarzyszący mu strach przed oceną, czyli doświadczeniem krytyki ze strony innych ludzi. Boimy się także ryzyka i wyjścia ze strefy komfortu, straty, błędu, zmiany na niekorzyść oraz mnóstwa rzeczy związanych z relacjami z innymi ludźmi – konfliktu, odrzucenia, wyśmiania, rozczarowania, zazdrości i niechęci. Jeśli bardzo boimy się oceny jakichś osób, to prawdopodobnie znaczy, że relacja z nimi jest dla nas ważna, że bardzo potrzebujemy akceptacji z ich strony. Najczęściej jednak nie analizujemy tego, jaki lęk nam towarzyszy i z czego wynika, tylko po prostu mu ulegamy. Nasze lęki możemy

uspokoić, uświadamiając sobie, jaką potrzebę sygnalizuje odczuwany przez nas lęk. Gdy uświadomimy sobie istotę lęków, możemy zatroszczyć się o potrzeby, które się za nimi kryją. Po pierwsze można tak przedefiniować cel i zadanie, by je uwzględnić. Po drugie warto mówić o swoich potrzebach innym. Doskonałą strategią zmierzania się z własnymi lękami jest sprawdzenie na ile lęk ma coś wspólnego z rzeczywistością, oraz zastanowienie się nad tym, co tracimy, nie realizując jakiegoś zadania.

Wojna z „odwleakaczami” wymaga ciągłej walki

Teoretycznie wiemy o tym, jak formułować cele, jednak niewielu z nas wykorzystuje tę wiedzę w praktyce. Szczególnie w przypadku niewielkich zadań oraz odległych marzeń, nie definiujemy konkretnego celu, albo robimy to w sposób niewystarczający. Wtedy „odwleakacze” atakują nas z wielką siłą. Nasz umysł lubi dobrze sprecyzowane zadania – takie, które dają mu jasność, co i kiedy ma zrobić, jakich rozwiązań ma szukać, po co to robi i dlaczego ma mu się chcieć. Wojna z „odwleakaczami” wymaga nieprzerwanej walki i wiąże się ze zmianą wielu nawyków, a także świadomą pracą nad sobą. Tym z nas, którym trudno jest uwierzyć, że zwycięstwo jest możliwe, może pomóc przypowieść: Pewnego dnia stary wódz indiański rozmawiał ze swoim wnukiem. „W moim wnętrzu toczy się walka – powiedział chłopcu – zaczęła się, kiedy byłem w twoim wieku. To walka między dwoma wilkami. Jeden z nich jest słabością – lenistwem w walce z nawykami, odwlekaniem ważnych spraw, uleganiem lękom, poddawaniem

swojego życia biegowi spraw. Drugi wilk jest siłą – wytrwałością i odwagą w dążeniu do celu, determinacją, by się nigdy nie poddawać, ciągnąć pracą nad sobą. Ta sama walka będzie się toczyła również w tobie i w każdym innym człowieku. Chłopiec zastanowił się przez chwilę, po czym zapytał dziadka: „Który wilk wygra?”. Stary Indianin odpowiedział: „Ten, którego będziesz karmił”.

Postaw diagnozę

Rozpoznaj, który typ „odwleakacza” w tobie dominuje, i naucz się z nim walczyć. Być może jesteś w stanie zrobić to sam, jeśli nie, to z pewnością pomogą ci proponowane przeze mnie sesje coachingowe.



Coaching
POLSKA

Marzena Figura coach

Radom, ul. Wierzbicka 26/44
tel. 502 460 037
biuro@coachingpolska.com.pl
www.coaching.com.pl



lek. med.
Urszula Kempa

**DIABETOLOG
ENDOKRYNOLOG**

przyjmuje
poniedziałek i środa

zapisy telefoniczne
w dni robocze **609 196 693**

Radom, ul. Prażmowskiego 33a, 1 p., pok. 208



**CENTRUM
BERNARDYŃSKA**

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

**LEKARZE
SPECJALIŚCI**

**511 511 234
48 386 95 00**



Tomasz Paprocki
Agencja
Bezpieczeństwa
Informacji
FUSION 24

Oferujemy: opracowanie, wdrożenie dokumentacji zgodnych z ustawami oraz audyt i szkolenia w zakresie:

1. Polityki Bezpieczeństwa Informacji
2. Polityki antykorupcyjnej
3. Przejęcia funkcji ABI-ego

tel. 735 008 215 ÷ 16
abi.sekretariat@gmail.com



Panoramica 3D
pracownia radiologiczna

- Wykonujemy zdjęcia:
pantomograficzne
cefalometryczne
zatok
- Tomografia najwyższej precyzji i najniższej dawki promieniowania
- Tomografia zatok i dróg oddechowych w obszarze głowy
- Tomografia CBCT dla stomatologii i laryngologii.

www.panoramica.pl

26-600 Radom, ul. Okulickiego 48
tel. +48 48 679 61 71

AURUM DENT

gabinet dentystyczny

www.aurumdent.pl



**kompleksowe leczenie
nowoczesna protetyka**

lek. stom. Marek Zatorski

współpraca z pracownią protetyczną
L-DENTAL Laboratory

Radom, ul. Pamięci Katynia 12a lok.1

telefoniczne umawianie wizyt

530 704 300, 48 369 99 00

codziennie od 8.00 do 19.00

NZOZ
Medap

Anna Środulska

ul. Struga 50 paw. 9 Radom
tel. 48 36 00 200

www.medap.radom.pl

NOWOCZESNA
STOMATOLOGIA I PROTETYKA

ORTODONCJA • CHIRURGIA
leczenie pod mikroskopem
ozonoterapia • laser • radiowizjografia
MASAŻ



lek. stom. Bożena Domańska

wtorek 8.00-12.00

środa, piątek 14.00-18.00

lek. stom. Anna Domańska

poniedziałek, wtorek, czwartek

14.00-19.00

sobota: po wcześniejszym uzgodnieniu

leczenie zachowawcze dzieci i dorosłych

leczenie protetyczne

chirurgia stomatologiczna

profilaktyka

RTG zębów

Leczenie bez borowania

metodą abrazji wodno-powietrznej

Radom, ul. Waryńskiego 9a lok. 7

tel. 48 334 14 25

kom. 604 481 599

Agamed

CENTRUM MEDYCZNE

Radom, ul. Miła 4/8, tel. (48) 360 25 53

STOMATOLOGIA • RTG zębów

przyjmują lekarze stomatolodzy

Przemysław Czubak

Bożena Domańska

Joanna Chrzanowska

RTG zębów, protetyka, wybielanie zębów

GINEKOLOGIA • USG

specjalista ginekolog położnik

Witold Świechowski

INTERNA

MEDYCyna PRACY

badania wstępne i okresowe

lek. chorób wewnętrznych, specj. medycyny pracy

Anna Pytel

PRYWATNE POGOTOWIE
STOMATOLOGICZNE

w soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-21.00



lapro_dentis

laboratorium protetyki dentystycznej

lic. tech. dent. Katarzyna Patrycka

Oferta wykonywanych prac:

expresowa naprawa protez

protezy osiadające całkowite i częściowe

protezy elastyczne (acetal, acron)

protezy z Vitalpepu

protezy overdentures

korony i mosty licowane porcelaną

szyny wybielające i relaksacyjne

Serdecznie zapraszamy do współpracy
lekarzy stomatologów.

Radom, ul. 11 Listopada 99a

tel. 504 537 068

godziny otwarcia: pn.-pt. 9.00-16.00



rejestracja

Centrum Medyczne PT-Dental
Radom, ul. Ks. Sedlaka 4/6/8
tel. 48 363 33 60, tel. 791 660 619
www.mieszkowski.radom.pl

lekarz medycyny

*Mariusz
Mieszkowski*

oferuje:

- peelings lecznicze – przebarwienia, blizny potrądzikowe, odmłodzenie skóry
- mezoterapia igłowa – biorewitalizacja, odmłodzenie skóry,
- leczenie łysienia, wzmocnienie włosów
- leczenie zmarszczek mimicznych twarzy – BOTOX
- leczenie nadpotliwości – pachy, dłonie – BOTOX
- kwas hialuronowy – korekcja bruzd, zmarszczek, modelowanie ust, modelowanie policzków, owalu twarzy.
- nici PDO – lifting bez operacji
- lipoliza iniekcyjna – usuwanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- bezpłatne konsultacje

PTDental

CENTRUM MEDYCZNE

Piasek & Terpilowska

- Nowoczesna stomatologia dzieci i dorosłych
- Leczenie kanałowe pod mikroskopem
- Estetyczne rozwiązania protetyczne
- Ortodoncja
- Konsultacje chirurga onkologa
- Endermologia
- Gabinet kosmetyczny

Radom, ul. ks. Sedlaka 4/6/8

tel. 48 363 33 60, kom. 535 993 093

www.ptdental.pl

PRACOWNIA RADIOLOGICZNA



IMPLANT DENTIST

WYKONUJEMY

- Zdjęcia RTG:**
 - pantomograficzne
 - zdjęcia punktowe zębów - radiowizjografia
 - zatok
- Wysokiej jakości badania tomograficzne CBCT** dla stomatologii i laryngologii
- Diagnostykę radiologiczną stawów** skroniowo-żuchwowych

IMPLANT DENTIST Pracownia radiologiczna
26-600 Radom, ul. Zakręt 6
(obok Aldi, ul. Kościuszki / 1905 Roku)

e-mail: radiologia@implant-dentist.pl
www.implant-dentist.pl
tel: 609 70 70 73



Centrum Medyczne FizjoMedica

KOMPLEKSOWA
REHABILITACJA



Radom
ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75
kom. 511 997 051

fizjo.medica@wp.pl
www.fizjomedica.radom.pl

wizyty lekarskie • lekarz ortopeda • porady dietetyczne

- krioterapia
- elektroterapia
- terapia ultradźwiękowa
- laseroterapia
- magnetoterapia
- światłolecznictwo
- hydroterapia
- inhalacje
- terapia manualna
- kinezyterapia
- ćwiczenia korekcyjne
- ćwiczenia w skoliozach
- metoda PNF
- rehabilitacja domowa
- kinesiologia taping
- dietetyk kliniczny

masaże leczniczy
relaksacyjny
modelujący Tai-Chi
liftingujący twarzy, szyi i dekoltu
odchudzający bańką chińską
masaż kobiet w ciąży
masaż i nauka masażu niemowląt

**zabiegi
upiększające** przeciwzmarszczkowe
przeciwtrądzikowe
przeciw bliznom i rozstępom
antycellulitowe
wyszczuplające
zabiegi pielęgnacyjne SPA

Darmowa konsultacja fizjoterapeutyczna



PRZYCHODNIA CENTRUM

NZOZ sp. z o.o. zoz

Medycyna rodzinna bezpłatnie
w ramach umowy z NFZ.

Komercyjnie – porady w zakresie
neurologii, ortopedii
i traumatologii oraz kardiologii

Wykonujemy zabiegi
rehabilitacyjne oraz badania
diagnostyczne USG w tym
USG – Dopplera tętnic szyjnych,
echo serca, holter EKG,
EKG próby wysiłkowe,
RTG, spirometria.

Jan Sekuła

Specjalista ortopedii
i traumatologii narządu ruchu

Ewa Burchard

Specjalista Kardiologii

Marzena Sulecka-Mazurek
Specjalista neurologii

zapraszamy
od poniedziałku do piątku

Radom ul. Gajowa 66
tel. 48 384 62 49, 48 32 93 52

REHABILITACJA DOMOWA

Centrum Medyczne FizjoMedica

Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051

Profesjonalna rehabilitacja w domu Pacjenta

- neurologiczna (udary, stwardnienie rozsiane, parkinson i inne)
- ortopedyczna (schorzenia narządu ruchu, po złamaniach, endoprotezach i inne)
- ogólnie usprawniająca
- masaż, taping

Działamy metodami PNF oraz terapią manualną.
Własny profesjonalny stół rehabilitacyjny
oraz przyrządy do ćwiczeń.



REHABILITACJA

Radom ul. Kilińskiego 15/17
w podórzu Domu Rzemiosła

tel. 733 390 190
e-mail: fizjosfera@wp.pl

www.fizjosfera.net



telefon
606 499 981
www.fizjoexpert.pl

PROFESJONALNA REHABILITACJA DOMOWA

- neurologiczna (udary, SM, SLA, Parkinson, Alzheimer, urazy rdzenia i inne)
- ortopedyczna
- dzieci (skoliozy, wady postawy)
- masaż, fizykoterapia, kinesiologia taping

pracujemy
metodą PNF

Poznaj zabieg przyszłości



dr n. med.
Krzysztof Jakubowski
specjalista Chirurgii
Ogólnej i Onkologicznej,
Certyfikowany lekarz
Medycyny Estetycznej

Pierwsze oznaki starzenia się skóry można zauważyć już od 20 roku życia. Starzenie się to nieunikniony proces związany ze zmianami jakie zachodzą w naszym organizmie. Wraz z wiekiem nasza skóra traci jędrność, tkanki zaczynają wiotczeć, a na twarzy pojawiają się zmarszczki. Wiemy jak bardzo zadowolony ze swojego wyglądu wpływa na poczucie własnej wartości, pewność siebie i jakość życia. Czasem nawet drobna korekta wyglądu może znacząco wpłynąć na poprawę naszego samopoczucia. Jeśli chcesz poczuć się lepiej w swojej skórze otwórz się na możliwości jakie daje chirurgia plastyczna. Alternatywnym zabiegiem służącym do przywrócenia młodzieńczego wyglądu skóry spośród zabiegów, które do tej pory oferowaliśmy swoim pacjentom w **Polmedic**, czyli kwasu hialuronowego, nici liftingujących, czy też operacji chirurgicznych jest nowy zabieg rekomendowany przez **dr n. med. Krzysztofa Jakubowskiego** pod nazwą **Crystalys**.

Czym jest Crystalys?

Crystalys to najwyższej klasy wypełniacz na bazie hydroksypapatydu wapnia służący do poprawy objętości tkanek oraz modelowania kształtu twarzy. Jego działanie polega na odbudowie struktury oraz stymulacji produkcji naturalnego kolagenu-wypełniacza tkanek miękkich organizmu, odpowiedzialnego za sprężystość i jędrność skóry. Zabieg jest na tyle uniwersalny, że można go stosować na całym obszarze twarzy od brwi po linię szczęki.

Mechanizm działania jest natychmiastowy, ostrzyknięte obszary są wypełnione i podniesione, w wyniku czego efekt jest widoczny natychmiast po zabiegu oraz jest długoterminowy. Mikrosfery hydroksypapatydu tworzą rusztowanie podtrzymujące wzrost fibroblastów, co z kolei wytwarza złoże nowego kolagenu.

W jakich przypadkach specjalista chirurgii zaleca przeprowadzenie zabiegu?

- odnowa, modelowanie grzbietowej powierzchni dłoni
- modelowanie policzków
- modelowanie okolicy jarzmowej i okolicy żuchwy
- likwidacja bruzd nosowo-wargowych
- likwidacja zmarszczek tzw. Marionetek
- niechirurgiczna plastyka nosa
- opadające kąciaki ust

Jaki jest przebieg zabiegu?

Przed zabiegiem lekarz przeprowadza konsultację, podczas której wykonuje badanie skóry pacjenta, przeprowadza wywiad, a następnie omawia szczegółowo zasadę działania preparatu, przebieg zabiegu oraz jego oczekiwane efekty.

Zabieg trwa od 15 do 30 minut i polega na podaniu preparatu śródskórnie za pomocą cieniutkiej igły po uprzednim znieczuleniu miejscowym. Po zabiegu przez kilka dni mogą być widoczne drobne siniaczki. Efekt jest widoczny od razu i utrzymuje się około 1,5 roku.

Zabieg jest właściwie bezinwazyjny dla organizmu i nie trzeba się specjalnie przygotowywać, ani odbywać po nim rekonwalescencji. Mogą z niego skorzystać zarówno kobiety jak i mężczyźni.

Cena zabiegu wynosi od 1250 zł (koszt jednej ampułki) i ustalana jest indywidualnie w zależności od skali i obszaru zabiegu.

Zabiegi z zakresu medycyny estetycznej wykonuje dr n. med. Krzysztof Jakubowski w Klinice Medycyny Estetycznej Polmedic znajdującej się na ulicy Okulickiego 76.

Więcej informacji o zabiegu oraz zapisy pod numerem T: 609800008

polmedic +

Szukasz dobrego pomysłu na prezent?

Już dziś podaruj swoim bliskim Voucher na zabieg z Medycyny Estetycznej.

Można go nabyć:

- w każdej z naszych placówek
- za pomocą infolinii pod nr tel. 48 386 90 60
- pisząc na adres emailowy info@polmedic.com.pl

Krzysztof Baryłka rejestracja 48 386 90 60
spec. chirurg dziecięcy Radom, ul. Osiedłowa 9
czynne wtorek 16³⁰-18³⁰

PORADY W ZAKRESIE:
- chirurgii dziecięcej w tym urazowej
- urologii dziecięcej (drobne zabiegi)
- zaburzeń oddawanie moczu (w tym moczenia nocnego) zapisy
tel. 609 182 337

SANUS NZOZ
Przychodnia Lekarska

leczenie osteoporozy
badanie gęstości tkanki kostnej
Jan Sekuła
specjalista chirurgii urazowo-ortopedycznej
Radom, ul. Warszawska 4, tel. 48 364 40 99

ONEL-MED
NZOZ

Radom, ul. Mireckiego 10 tel./faks (48) 360 22 22
tel. 533 06 22 27
przyjmuje w poniedziałki 10.00-13.00

lek. med. Jadwiga Roszczyk
specjalista chirurgii ogólnej
porady w zakresie chirurgii ogólnej i naczyniowej
USG, doppler naczyń kończyn dolnych

poradnia Zamłynie ul. Klonowica 10/12
przyjmuje w srody 15.00-17.00
tel. 48 331 06 18

dr n. med. Andrzej Wypyski
specjalista chirurgii dziecięcej
Chirurgia dzieci i młodzieży
Traumatologia wieku dziecięcego

Radom, ul. Struga 57 a; wtorek, piątek 16.00-17.00
kom. 601 969 786

LEKARZ ORTOPEDA
Tomasz Szynkarczuk

- urazy i schorzenia narządu ruchu
- iniekcje okołostawowe i dostawowe
- dobór zabiegów rehabilitacyjnych

Centrum Medyczne FizjoMedica
Radom, ul. Wierzbicka 90
tel. (48) 389 31 75, kom. 511 997 051



Pakiety opieki medycznej

- dla osób indywidualnych lub firm
- nielimitowany i szybki dostęp do lekarzy specjalistów bez skierowania w ciągu **10 dni** roboczych
- rehabilitacja do **3 razy w roku**
- szeroki wachlarz badań diagnostycznych, w tym tomografia i rezonans magnetyczny
- **cena już od 29 zł/m-c**

polmedic +

T: 691 161 268
www.polmedic.com.pl
www.facebook.com/Polmedic



więcej na
www.baldys-lab.eu

Laboratorium wykonuje badania z zakresu:

- hematologii
- analityki ogólnej
- koagulologii
- chemii klinicznej
- hormonów
- diagnostyki tarczycy
- diagnostyki stanów zapalnych
- markerów nowotworowych
- diagnostyki cukrzycy
- diagnostyki anemii
- diagnostyki infekcji
- immunoglobulin
- autoimmunologii
- diagnostyki alergii
- diagnostyki bakteriologicznej

Laboratorium czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-17.00

przyjęcia pacjentów 7.00-9.30 lub 16.00-17.00

(tylko niektóre badania)

a także w soboty w godzinach 8.00-9.00

Informujemy iż posiadamy drugi punkt pobrań przy ul. Czachowskiego 21a, w gabinecie nr 4 (Przychodnia MEDJANA) czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-10.00

Laboratorium medyczne



specjalistyczna
pracownia analiz
lekarskich
mgr Krystyna Baldys

ul. Struga 19/21, Radom
analizy_lekarskie@baldys-lab.eu
T: 48 363 45 66

www.baldys-lab.eu

Podaruj sobie i swoim bliskim Zdrowie.

Szukasz pomysłu na prezent?

Potrzebujesz kompleksowej diagnostyki?



Karty Podarunkowe Vouchery Kwotowe

390 zł

Infolinia 48 386 90 60

Nasze placówki

Domagalskiego 7 | Osiedlowa 9 | Toruńska 1 | Okulickiego 74 i 76 | 1905 Roku 20