

Uczulenie na owady

Jeśli nie chcemy, żeby nie opadł nas rój gryzących lub żądających owadów, zapamiętajmy proste rady:

• W plener lepiej nie wkładać jaszkawych, wzorzystych ubrań. Kolorowa kwiecista sukienka z pewnością zwabi owady, szczególnie przyciągają je kolory żółty i pomarańczowy.

• Przed piknikiem lepiej się nie perfumować. Intensywne, słodkie zapachy przyciągają, zwłaszcza osy i pszczoły.



• Jedzenie oraz wszelkie odpadki trzeba przechowywać w szczelnych pojemnikach i workach. • Nie trzeba wpadać w panikę na widok krążących w pobliżu kilku os, bo gwałtowne ruchy tylko rozdrażnią owady. Wystarczy wstać z koca i spokojnie przenieść się w inne miejsce.



WIEŚCI

PODWARSZAWSKIE

Dodatek specjalny

Wiosenny

OKNOPLAST



KRAKÓW

www.oknoplast.com.pl

☎ 0 801 14 00 00

WOŁOMIN
ul. 1 Maja 36a
tel. 022/ 787 29 13

ŚWIAT okularów

zaprasza do **NOWO OTWARTEGO punktu**
Wołomin, ul. Mickiewicza 16/1
tel. 695 344 553

oraz do **Zakładu Optycznego**
Wołomin, ul. Prądyńskiego 2
tel. 22 799 02 28

Lekarz okulista dr Gwóźdź



Przy zakupie okularów 2-ga para GRATIS!

Komputerowe badanie wzroku GRATIS!

30% RABATU dla dzieci, młodzieży, studentów

Dwa razy większy i jeszcze tańszy!

Rosnąca liczba klientów, szerokie zainteresowanie naszymi usługami i chęć spełnienia wszystkich Państwa potrzeb sprawiła, że zdecydowaliśmy się jeszcze bardziej poszerzyć asortyment i dwukrotnie powiększyć nasz lokal.

Dzisiaj jesteśmy już największym sklepem z art. dziecięcymi w Wołominie, gwarantującym pełen wachlarz artykułów potrzebnych do opieki nad niemowlęciem, szeroki wybór odzieży dziecięcej w niezwykle atrakcyjnych cenach oraz najmodniejsze zabawki.

W SKLEPIE „Smerf”, NA PEWNO ZNAJDZIESZ TO, CZEGO SZUKASZ:



SKLEP „SMERF” PRZYSTOSOWALIŚMY DO TWOICH POTRZEB:

- dzięki odpowiednio rozstawionym regałom bez trudu wjedziesz do sklepu wózkiem
- oferujemy atrakcyjne rabaty dla stałych klientów
- doświadczona i miła obsługa zawsze chętnie służy radą
- jesteśmy sklepem samoobsługowym
- odzież dziecięca w rozmiarze do 164 cm
- zabawki, które bawią i uczą
- szeroki wybór funkcjonalnych wózków
- atestowane foteliki samochodowe
- łóżeczka, materace i pościśle
- artykuły do pielęgnacji niemowlęcia
- chodziki, huśtawki, krzeselka do karmienia, leżaczki



Sklep z art. dziecięcymi „Smerf”
ul. Sikorskiego 2A
Wołomin
pn.-pt.: 10-18
sob.: 10-14

Zbyt piękne, żeby było prawdziwe? Sprawdź nas!

U nas obowiązują CENY HURTOWE!

Wołomin

ul. Wileńska 40

tel. (22) 787 76 36

pn. - pt. 8.00 - 19.00

sobota 8.00 - 16.00



Kompleksowo i profesjonalnie!

Nowo otwarty salon Cosmetics Studio oferuje m.in.:

- zabiegi pielęgnacyjne twarzy

(mezoterapia bezigłowa, mikrodermabrazja diamentowa)

- botox, kwas hialuronowy

- zabiegi na ciało

- body percing

- zamykanie naczynek

- depilacja

- opalanie natryskowe

- solarium

- stylizacja paznokci (akryl, żel)

- manicure i pedicure, a także:

pełen zakres usług fryzjerskich!

Zapraszamy!!!



Zniszczone dłonie ogrodnicy

Wyrwasz chwasty, wydłubujesz z ziemi niechciane korzonki... Ogród wygląda coraz wspanialej, za to twoje ręce po pracach porządkowych w ogrodzie są suche, poplamione i mocno zniszczone. Mimo długiego szorowania ich szczoteczką wyglądają wciąż na brudne i spracowane. Najlepiej wziąć się za nie od razu, bo skóra dłoni odnawia się bardzo wolno.

Dlatego, zaraz po powrocie z ogrodu:

1. Porządnie wyszoruj dłonie, by zmyć z nich brud, kurz i resztki ziemi. Następnie umyj je delikatnym mydłem, żeby dodatkowo ich nie przesuszać, a paznokcie i skórę pod nimi potraktuj szczoteczką do paznokci.
2. Zrób piling dłoni, najlepiej pilingiem ziarnistym do ciała. To dobry sposób, żeby zetrzeć z powierzchni naskórka martwe komórki, pełne ogródkowego brudu, którego nie można zmyć wodą z mydłem.
3. Wymocz dłonie, żeby rozjaśnić ciemne plamy na skórze. W tym celu wlej do miseczki 10 łyżek oliwy i wciśnij sok z dwóch cytryn; mocz dłonie przez 15 minut. Następnie zetrzyj nadmiar oliwy, a resztę wklep, masując przy tym skórę.
4. Po każdym umyciu dłoni wklepuj krem do rąk, zawierający np. wyciągi z owsa lub awokado, glicerynę, ceramidy, wazelinę oraz łagodzące alantoinę lub panthenol.

I na koniec najważniejsza rada - zawsze pracuj w rękawiczkach. Pomogą one utrzymać skórę dłoni w dobrej formie. Im mniej nasze ręce będą miały bezpośredniego kontaktu z ziemią, tym lepiej będą wyglądały po pracy w ogrodzie.

Świat Firan

Pięknie patrz na świat!

PROMOCJA WIOSENNA - SZYCIE GRATIS

- woal haftowany 280 cm - 17 zł/mb
- organzy kolorowe 280 cm - 9,90 zł/mb
- woal kresz i gładki 290 cm - 13 zł/mb
- firana konfekcjonowana 400 cm - 55 zł
- organza haftowana 280 cm - 15 zł/mb
- tkanina zastonowa 290 cm - 23 zł/mb

*szczegóły promocji w salonie

**Wołomin
ul. Kościelna 65**



Wołomin, ul. 1-go Maja 27

www.sklep27.com.pl

tel. 0 22 787 20 07

tel. 0 22 787 42 22



• **DYSTRYBUTOR** 

• **SYSTEM DOCIEPLEŃ**

• **ARMATURA KFA - sklep patronacki**

• **CERAMIKA**

• **MEBLE ŁAZIENKOWE**

• **WANNY TAKŻE Z HYDROMASAŻEM**

• **DYSTRYBUTOR KABIN**

• **KABINY PAROWE POOL-SPA**

• **GLAZURA - TERAKOTA**

• **GRESY**

• **PANELE PODŁOGOWE**

• **FARBY I LAKIERY**

• **FUGI KLEJE GIPSY**

• **MATERIAŁY WYKOŃCZENIOWE**

• **AKCESORIA BUDOWLANE**

UPUSTY • SPZEDAŻ RATALNA • TRANSPORT

KORZILIUS[®]
SCHODY ELEWACJE



**KOMPUTEROWE
PROJEKTOWANIE
ŁAZIENEK**

**przy zakupach powyżej
2.000 zł
WCZASY GRATIS**

Ubrania na co dzień i od święta

„Matmazel” Woman Fashion to nowo otwarta, niekonwencjonalna placówka handlowa z odzieżą damską. To salon, którego próżno szukać w Radzyminie i nie tylko. Podobnych placówek brakuje na terenie powiatu, a o ich powstawanie wciąż upominają się mieszkanki. Prawdziwy salon mody dla kobiet, bez względu na wiek, rozmiar czy upodobania. W salonie przy ulicy Stary Rynek 9 (naprzeciw Panoramy), każda kobieta znajdzie coś dla siebie. Coś, czym z pewnością oczaruje nie tylko mężczyznę, ale i koleżanki.

„Matmazel” proponuje po przystępnych cenach damską odzież na każdą okazję i porę roku. Bez problemu i w wielkim wyborze znajdziecie tu Panie sukienki, spódnice, żakiety, koszule, swetry, bluzki, tuniki i

topy. Godzinami możecie wybierać spośród ogromnej palety kolorów i fasonów strojów wieczorowych, koktajlowych i okazjonalnych.

Dogodna lokalizacja salonu (centrum Radzymina), 150-

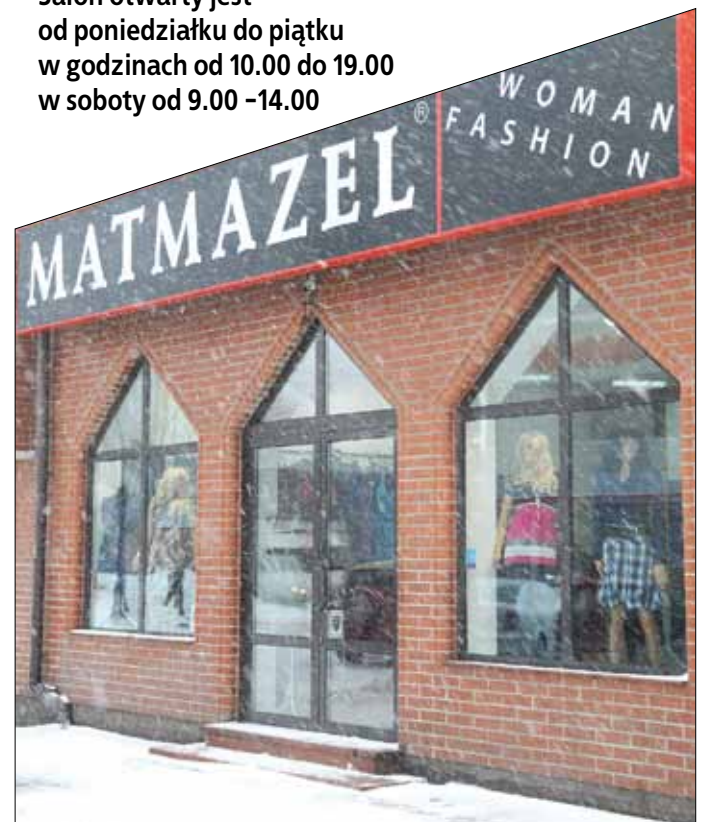
metrowa klimatyzowana powierzchnia handlowa z dużą ilością luster, a co ważne, odpowiednia ilość przeznaczonych dla klientek przymierzalni gwarantuje, że każdy zakup stanie się przyjemnością. Miła,

fachowa obsługa, chcąc aktywnie pomagać w wyborze odzieży oraz wysokiej jakości towar sprawi, że wizyta w „Matmazel” będzie jedną z najprzyjemniejszych chwil kończącego się dnia dla każdej z Was.

O ilości towaru trudno nawet mówić, bowiem wszystkie regały, półki i wieszaki wypełnione są szczerlnie. Pełen asortyment, pełna „rozmiarówka” i do tego ten styl, szyk i gracia, których nie powstydziłoby się niejedno warszawskie centrum mody.

Oprócz ekskluzywnej odzieży, znajdują się tu także spodnie jeansowe, bluzki sportowe, t-shirty dla pań poszukujących własnego wizerunku udanie krzyżując style mody i swój indywidualizm.

Salon otwarty jest
od poniedziałku do piątku
w godzinach od 10.00 do 19.00
w soboty od 9.00 - 14.00



Nie pozostaje nam zatem nic innego, jak zachęcić mieszkanki Radzymina i nie tylko do częstego odwiedzania salonu odzieży damskiej „Matmazel” w Radzyminie przy ulicy Stary Rynek 9. Życzymy udanego poszukiwania ofert specjalnych, częstych promocji oraz wyprzedaży.

Cała prawda o filtrach

W słoneczne dni nakładając krem z filtrem, czułyśmy się bezpiecznie. Teraz słyszymy, że filtry mogą nam zaszkodzić. Jaka jest prawda – pytamy Katarzynę Jerzy, chemika, kosmetologa.

Czy nasz niepokój co do stosowania kremów z filtrami jest uzasadniony?

Jest on trochę na wyrost, bo przecież każdy kosmetyk zanim trafi do sklepów jest poddawany badaniom i dopuszcza się go do sprzedaży tylko wówczas, jeśli nie szkodzi zdrowiu. W Unii Europejskiej obowiązuje lista dokładnie przebadanych substancji, które mogą być stosowane jako filtry. Określono też ich maksymalną ilość, którą można dodawać do kosmetyków, by były dla nas bezpieczne. Nad tym, czy jest to wprowadzane w życie, czuwają specjalne instytucje (np. Państwowa Inspekcja Handlowa, Federacja Konsumentów, grupy ekspertów ze struktur UE).

Ale mówi się, że substancje stosowane jako filtry mają budowę zbliżoną do estrogenów, mogą więc wpływać na gospodarkę hormonalną.

Część filtrów dodawanych do kosmetyków rzeczywiście ma budowę chemiczną zbliżoną do estrogenów. Jednak by zaburzały gospodarkę hormonalną, muszą przeniknąć przez skórę. Tymczasem z licznych badań, jakie przeprowadzono wynika, że substancje te przenikają tylko w niewielkim stopniu i nie zakłócają wydzielania hormonów u dorosłych.

Filtry to jednak substancje chemiczne, już samo to budzi pewne obawy...

Niepotrzebnie, bo nie ma dowodów szkodliwego działania filtrów chemicznych, są za to niezbita dowody takiego działania promieni UVA i UVB. Filtry chemiczne pochłaniają promieniowanie UV i oddają w postaci nieszkodliwej, stopniowo uwalnianej energii. Zawsze jednak, jeśli

mamy wątpliwości, możemy sięgnąć po kosmetyki z filtrami mineralnymi (głównie dwutlenkiem tytanu). Są to zmiękające, czyli bardzo rozdrobnione substancje, które, tak jak lustro, odbijają promienie UV.

A komu szczególnie zaleca się stosowanie filtrów mineralnych?

Zwłaszcza małym dzieciom, których skóra jest dużo bardziej wrażliwa. Jej powierzchnia jest też dużo większa w stosunku do masy ciała niż u dorosłych, przez co otrzymują większą dawkę substancji chemicznych. Do ukończenia przez dziecko roku w ogóle nie wolno stosować filtrów chemicznych. Filtry mineralne zaleca się też osobom ze skórą wrażliwą i alergiczną.

Ale kosmetyki z filtrami mineralnymi zostawiają na skórze białą warstwę.

To nie powinno nas zniechęcać. Im więcej substancji mineralnej w kosmetyku, tym bardziej bieli on skórę. Najbardziej widoczną warstwę zostawiają te preparaty, w których składniki mineralne nie są zbyt drobno zmiękające. Te bardziej zmiękające tworzą prawie niewidoczną warstwę, lepiej też się rozprowadzają na

skórze, ale mają szansę głębiej wnikać w naskórek, co może budzić pewne obawy.

To jednak nie najlepsze rozwiązanie dla osób, które mocno się pocą, bo kosmetyk mineralny, nawet jeśli jest początkowo niewidoczny, wypocony staje się znów biały...

Dla nich, z przyczyn praktycznych, lepsze będą emulsje nawilżające z filtrami chemicznymi, bo te z filtrami mineralnymi są najczęściej tłuste i „ciężkie”. Powinny też pamiętać, by częściej nakładać ochronne kosmetyki.

Ale każda kolejna warstwa kosmetyku z filtrem to następna porcja substancji chemicznych w naskórku.

Filtry nie zostają na skórze na zawsze: ścierają się, spływają z potem, zmywa je woda, ścieramy je ręcznikiem. Nie ma więc obawy, że będą się kumulowały w naskórku. Wystarczy, że po przyjeździe z plaży weźmiemy prysznic, a wraz z wodą spłyną wszystkie substancje ochronne.

Joanna Futkowska

Źródło: Poradnik domowy nr 6 czerwiec 2010



V I S A G E

GABINET KOSMETYCZNY

JUSTYNA & GRAŻYNA
ROK ZAŁ. 1954

NOWOŚĆ!!! RZĘSY NOVALASH
Twoje rzęsy 100% dłuższe, grubsze, bardziej podkręcone o intensywnym kolorze, wodoodporne, o kilkumiesięcznej trwałości.

- ZŁUSZCZANIE KWASAMI - MIKRODERMABRAZJA - PEELING KAWITACYJNY
- USUWANIE NACZYNEK ORAZ ZBĘDNEGO OWŁOSIENIA ZA POMOCĄ ELEKTROLIZY
- PRZEKŁUWANIE CIAŁA - WOSKOWANIE (BIKINI BRAZYLJSKIE)
- DOKLEJANIE RZĘS KĘPKAMI - MAKIJAŻE ŚLUBNE, OKOLICZNOŚCIOWE
- MANICURE - PEDICURE - PARAFINA - OPALANIE NATRYSKOWE

Wołomin, ul. Moniuszki 11 (bud. Cechu). Tel. 22 787 75 25, www.kosmetyka-wolomin.pl
czynny pn. - pt: 10.00 - 18.30, sob. 9.00 - 15.00



APTEKA

mgr farm. Katarzyna Ołówek

ul. ks. A. Zagańczyka 3 a
05-230 Kobyłka
tel. 022-786-90-70
poniedziałek - sobota 8.00 - 21.00

al. gen. A. Chruściela 37/39
04-454 Warszawa
tel. 022-879-14-00
poniedziałek-piątek 8.00-20.00
sobota 8.00-15.00

- LEKI GOTOWE
- LEKI RECEPTUROWE
- ZIOŁA, PREPARATY ZIOŁOWE I SUPLEMENTY DIETY
- ARTYKUŁY HIGIENICZNE I ŚRODKI OPATRUNKOWE
- KOSMETYKI:
- VICHY, LA ROCHE POSAY, ROC, IWOSTIN, MUSTELA, SVR, PHYTO
- SPRZĘT MEDYCZNY:
- CIŚNIENIOMIERZE, GLUKOMETRY, INHALATORY, TERMOMETRY

Zapraszamy



Zapraszamy do odwiedzania naszej ekspozycji firmowej w Wieliszewie ul. Modlińska 19 A tel. 022 782 18 40 strona www.retro-modern.pl

Firma **Retro i Modern** zajmuje się produkcją mebli w bardzo szerokiej gamie stylów od nowoczesnych typu modern po meble klasyczne. Istniejemy od roku 1994, od tego czasu doskonalimy swoje wyroby i zdobywamy doświadczenie. Wyroby nasze wystawiane są na targach i wystawach meblowych w Europie.

Firma **Retro** to nieograniczone możliwości klasyki. Produujemy meble do sypialni, salonów, gabinetów, pokoió dziecinnych po bardzo wyszukane kuchnie angielskie. Często w swojej produkcji sięgamy do sprawdzonych stylów sprzed wieków, które potrafią cały czas urzekać pięknem i unikalnym charakterem. Ten typ mebli zachwyca swoją prostotą, a jednocześnie nadaje odpowiedni klimat, w którym klient nie tylko pracuje, ale również odpoczywa i relaksuje się.



RETRO
STYL & QUALITE



12 pytań o

Te żywiące się krwią pasożyty powiększają stale tereny swojego działania. Badania pokazują, że coraz więcej kleszczy przenosi wirusy kleszczowego zapalenia mózgu i bakterii boreliozy. Według statystyk zwiększa się liczba zarażonych osób.

1. Dlaczego są groźne?

W Polsce żyje 20 gatunków kleszczy (w świecie jest ich 800), w tym kleszcz pospolity (infekuje ludzi) i łąkowy (niebezpieczny dla zwierząt). Te pasożyty żywią się krwią kręgowców - zwierząt leśnych, często myszy polnych i ptaków. Człowiek nie jest ich ulubionym żywicielem. Krew jest im niezbędna, by z larwy zmienić się w nimfę, a z niej w postać dorosłą (wystarczy jedno żerowanie w każdym stadium). Każde wkłucie to dla kleszcza okazja do przekazania infekcji (same nie chorują). Wszystkie stadia są tak samo niebezpieczne. Kleszcze przenoszą wiele chorobotwórczych mikroorganizmów, z których najbardziej znane to wirusy kleszczowego zapalenia mózgu (KZM) i bakterie powodujące boreliozę. Ale kleszcze przenoszą też inne szkodliwe mikroorganizmy, będące przyczyną babeszjozy, mykoplazmowy, bartonellozy, jersiniozy. Te odkleszczowe koinfekcje często towarzyszą boreliozie, utrudniając diagnozę i leczenie.

2. Gdzie występują?

Ich ostoją były wilgotne lasy, zwłaszcza mieszane i liściaste. Teraz są wszędzie - w miejskich parkach, w ogródkach działkowych, wciągają się w psa nawet na trawniku w centrum miasta!

Kiedyś występowały raczej na nizinach, teraz zainfekowane kleszcze spotyka się nawet 1500 m n.p.m.! Kleszcze lubią tereny przejściowe - między różnymi typami roślinności, np. skraj lasu i łąki, polany. Sporo ich w paprociach, czarnym bzie i leszczynie. Nie lubią słońca (ale ciepło - tak) i braku wilgoci.

3. Jak się przed nimi chronić?

Noś jasne ubrania (łatwiej widać kleszcza) o gładkiej fakturze (trudniej będzie mu się uchwycić), staraj się, by całe ciało (z głową) było przykryte. Nogawki spodni wsuń w skarpetki. Stosuj środki odstraszające owady (wybieraj takie, które działają na kleszcze - informacje znajdziesz na etykiecie), pamiętaj, że szybko wyparowują, więc aplikację repelentem trzeba powtarzać (zgodnie z instrukcją na opakowaniu). Unikaj wysokich traw, nie siadaj na zwalonych pninach.

4. Jak atakują?

Na przednich odnóżach kleszcze mają doskonały aparat węchowy, dla-

tego wyczuwają ofiarę z daleka. Rozpoznają 40-50 zapachów, w tym amoniak i kwas masłowy zawarte w pocie i dwutlenek węgla obecny w wydychanym przez człowieka powietrzu. Reagują na wibracje, ciepło i cień. To nieprawda, że spadają z drzew! Czekają na liściu, żdźbale trawy i zahaczają się, gdy obok przechodzi kręgowiec. Nie skaczą, nie są aktywne, raczej wyczekują aż żywiciel otrze się o ich stanowisko. Wtedy natychmiast odnóżami zaczepiają się o skórę lub ubranie. Najaktywniejsze są rano i o zmierzchu. Ożywiają się w okresach: maj-czerwiec i wrzesień-październik. Larwy najczęściej atakują w czerwcu i wczesną jesienią, natomiast nimfy szczyt aktywności przeżywają latem. Dorosłe kleszcze (jest ich najmniej) uaktywniają się głównie w maju. Gdy temperatura spada poniżej 7°C, zapadają w letarg (chowają się wtedy w ściółce, zimują w śniegu).

5. Łatwo go wykryć na skórze?

Kleszcz w stadium larwy ma milimetr średnicy, nimfa ma wielkość ziarenka piasku. W dodatku larwa jest przezroczysta, a żeby zidentyfikować nimfę, potrzebna jest lupa (wtedy dopiero widać, że to małe kleszcz). Łatwo więc przeoczyć. Ponadto ukąszenie jest całkowicie bezbolesne, ponieważ kleszcz podczas wkłuwania wydzielą środek znieczulający (ale jego aparat

kłujący jest znacznie większy niż np. komara). Pasożyty najchętniej żerują w miejscach trudnych do wykrycia - pod kolanami, biustem, między pośladkami, za uchem, w pachwinie - tam gdzie skóra jest cienka, jest zacisznie i ciepło. Trochę czasu trwa, nim kleszcz wybierze sobie dogodną miejscę. Dlatego po spacerze w lesie natychmiast trzeba bardzo dokładnie obejrzeć całe ciało (jeśli możliwe - wziąć prysznic), a także wytrzeć (najlepiej poza domem) ubrania.

6. Szybkie usunięcie kleszcza chroni przed zakażeniem?

Jak najszybsze usunięcie pasożyta zwiększa szansę uniknięcia infekcji boreliozą lub kleszczowym zapaleniem mózgu. Nie zawsze jest to możliwe - badania wykazały, że co 10. zakażony kleszcz ma bakterie boreliozy w śliniankach, co oznacza, że przekazuje infekcję natychmiast, jak tylko się wpije. Po wyjęciu warto go zachować na kilka tygodni - przykleić taśmą do papieru, zamknąć we folię. W razie wystąpienia niepokojących objawów tak zachowany materiał można zbadać, by określić, czy był zarażony - to pozwoli szybko postawić trafną diagnozę.

7. Jak go usunąć?

Za pomocą pęsety lub specjalnego urządzenia (do kupienia w aptece)

należy go uchwycić (najlepiej w jedno-razowych rękawiczkach) jak najbliższej skóry i wyciągnąć zdecydowanym prostym ruchem (a nie prawo - czy lewoskrętnym, przecież kleszcz nie jest nagwintowany!). Przed usunięciem nie wolno miejsca wokół kleszcza smarować czymkolwiek (masłem, naftą, środkiem odkażającym), bo wtedy pasożyt, dusząc się i wymiotując, zwiększa szansę na zakażenie. Ranę należy zdezynfekować, trzeba też sprawdzić, czy kleszcz wyszedł w całości.

8. Czy można uniknąć ryzyka?

Na KZM można się zaszczepić (odporność dają trzy dawki szczepionki podane w ciągu roku, potem potrzebna jest dawka przypominająca: pierwsza po 3 latach, następne po 5). Serię należy zacząć zimą lub wczesną wiosną (dwie pierwsze dawki dają odporność na cały sezon).

Na boreliozę szczepionki nie ma. Jeśli kleszcz pochodzi z rejonu endemicznego, tkwił długo w ciele lub nie został w całości usunięty - ryzyko zakażenia rośnie.

9. Jak wykryć i leczyć KZM?

Pierwsza faza kleszczowego zapalenia mózgu przypomina infekcję grypopochodną (temperatura do 38°C, potliwość, bóle głowy, mięśni i stawów,

nieżyt górnych dróg oddechowych, zapalenie spojówek, światłowstręt i wymioty). Na tym etapie 70% chorych wychodzi z choroby. Gdy wirus przedostaje się do ośrodkowego układu nerwowego, zaczyna się druga faza: gorączka do 40°C, wymioty, ostry ból głowy. Konieczne jest leczenie w szpitalu.

10. Jak wykrywa się boreliozę?

Bezsporną oznaką zakażenia bakteriami boreliozy jest rumień - charakterystyczne zaczerwienienie, bolesne i ciepłe, które pojawia się w miejscu ukąszenia kleszcza.

Jednak w większości przypadków (szacuje się, że nawet do 70%!) rumień nie pojawia się wcale albo zostaje przeoczony, a borelioza rozwija się niepostrzeżenie. Aby ją wykryć, wykonuje się badania specjalistyczne. Już w dwie doby po ugryzieniu można zrobić badanie PCR, które wykrywa DNA bakterii (Borellia burgdorferi), jeśli akurat znalazła się w pobranej próbce krwi, moczu, płynu stawowego lub mózgowo-rdzeniowego. Test Western Blot wykonuje się nie wcześniej niż 6 tygodni po ugryzieniu (tyle trwa wytworzenie przeciwciał, które to badanie wykrywa). Najpopularniejsze badanie - test ELISA - nie jest miarodajne, obarczone jest dużym ryzykiem błędów (na plus i na minus).

Lek. stom. *Bartosz Miklaszewski*

Zaprasza do

GABINETU STOMATOLOGICZNEGO



w Wołominie,
ul. 1-go Maja 5a (I piętro)
pn., wt., czw. i pt.
w godz. 10.00 - 20.00
tel. 22 787 19 95,
601 213 752

- stomatologia zachowawcza
- protetyka: korony, mosty porcelanowe, protezy szkieletowe, protezy zatrzaskowe i inne
- uzupełnienia protetyczne na implantach
- usuwanie kamienia nazębnego
- piaskowanie zębów
- wybielanie zębów
- RTG komputerowy



Stali pacjenci 10% zniżki

OCIEPLENIE BUDYNKÓW

- ✓ tynki akrylowe
- ✓ parapety zewnętrzne
- ✓ podbitki poddasza

Do wglądu
600 zdjęć
z elewacjami
wykonanymi przez
REM - BUD



REM-BUD

- ☑ doradztwo
- ☑ zlecone prace wykonujemy materiałami o wysokiej jakości

Zielonka, ul. Brzozowa 3

tel. 0 600 880 379 0 22 761 05 83

kleszcze

11. Jak leczyć boreliozę?

Tę chorobę rozpoznaje się dopiero od lat 70 ubiegłego wieku, nadal istnieje wiele niewiadomych, trwają badania naukowe. Środowisko lekarskie jest podzielone - w świecie (i w Polsce) istnieją dwie szkoły leczenia tej choroby. Kontrowersje są wynikiem niepełnej wiedzy na jej temat. Według lekarzy grupujących amerykańskich zakaźników IDSA 3-tygodniowa kuracja antybiotykowa niszczy bezpowrotnie bakterie boreliozy. Uważają także (taki jest też standardowy sposób leczenia w ramach NFZ), że nie istnieje borelioza przewlekła, a cierpienia pacjentów to jedynie tzw. Zespół poboreliozowy.

Natomiast lekarze skupieni w międzynarodowej organizacji ILADS stoją na stanowisku, że leczenie musi być

dłuższe, nawet z użyciem kilku antybiotyków, które mają unicestwić różne stadia bakterii (krętki i formy przetrwalnikowe, np. cysty) bytujące w organizmie. Ci lekarze uważają, że jeśli choroba zostaje wcześniej rozpoznana, potrzebna jest co najmniej 6-tygodniowa antybiotykoterapia dużą dawką. W stadium zaawansowanym kuracja jest znacznie dłuższa. Z powodu kontrowersji najczęściej tracą chorzy - ci, u których wykrywana jest borelioza przewlekła, leczą się wyłącznie prywatnie u specjalistów leczących według ILADS.

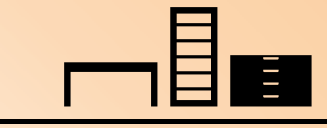
12. Leczyc „na zapas”?

Według IDSA, jeśli kleszcz pozo-
stawał w skórze ponad 36 godzin,
pochodził z rejonu endemicznego (gdzie

20% kleszczy jest zakażonych), od usunięcia kleszcza minęło mniej niż 72 godziny i nie ma przeciwwskazań do leczenia - prewencyjnie można podać pojedynczą dawkę antybiotyku. Według wytycznych ILADS leczenie należy podjąć, gdy ukąszenie miało miejsce na terenie endemicznym, kleszcz tkwił w ciele ponad 4 godziny, był wypełniony krwią lub został wyjęty nieprawidłowo (jego wnętrze miały kontakt z raną po ukąszeniu). W takim przypadku należy podawać antybiotyk przez 6 tygodni. Jeśli w tym czasie zakażenie boreliozą potwierdzi badanie laboratoryjne, czas antybiotykoterapii lekarz dobiera indywidualnie.

Tekst: Justyna Nowicka

Źródło: Zdrowie 06/2010


mebleradzymin
**Meble
kuchenne
na wymiar**



**Zapraszamy do
salonu ekspozycyjnego**

**05-250 Radzymin ul. Komunalna 6
tel. 022 786 63 10 fax 022 786 63 60**

www.mebleradzymin.pl

**Szafy z drzwiami
przesuwanymi
system**



Zakład jest autoryzowanym przedstawicielem firmy „INDECO”



ROCAR

MECHANIKA ELEKTRONIKA SAMOCHODOWA

- NAPRAWY BIEŻĄCE I GŁÓWNE
- KLIMATYZACJA
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA - kompleksowo

Ciemne 140 22 763 02 35 504 281 117



MAKIER Wołomin, ul. Moniuszki 4 i ul. Mickiewicza 13
Zapraszamy pn. - pt. 9-18, sob. 9-13
Tel. 0 22 787 62 62

WYPOSAŻENIE ŁAZIENEK
Meble łazienkowe - Armatura
Ceramika łazienkowa - Kabiny - Wanny
Lustra - Akcesoria łazienkowe

TECHNIKA GRZEWCA

Piece i ogrzewacze gazowe
Piece węglowe
Grzejniki ALU i płytowe
Pompy
Hydrofory
Akcesoria hydrauliczne
Zlewozmywaki

ALKOHOLE ŚWIATA 24h

ALKOHOLE ŚWIATA 24h

ZAPRASZAMY

codziennie nowe PROMOCJE!!

- DUŻY WYBÓR ALKOHOLI
- ZAMÓWIENIA NA WESELA

(atrakcyjne ceny, możliwość zwrotu nadwyżek)

Al. Armii Krajowej 28C, 05-200 WOŁOMIN
22 787 21 40
www.alkoholeswiata24h.pl

Spacer po spokój

Zdarzają nam się momenty takiej irytacji, że najchętniej trzasnęłybyśmy drzwiami i poszły w siną dal. To bardzo zdrowy odruch. Bo spacer pozwoli odzyskać równowagę i dobry nastrój.

O nie! Tylko nie to! - Tak przywitałam wchodzącego właśnie do domu męża. - Nie dość, że w pracy jest napięta atmosfera, to jeszcze tutaj muszę to wszystko znosić? - zawołałam ze złością. - Ale o co ci chodzi? Dlaczego ty zawsze masz do mnie pretensje? - zapytał Marek, który jak zwykle mnie nie rozumiał. Nie miałam siły tłumaczyć mu po raz tysięczny, że po całym dniu

męczącej pracy nie mam ochoty wracać do brudnego domu. Ja wychodzę wcześniej niż mąż, ale też wcześniej jestem z powrotem. Jeśli on nie zmyje po śniadaniu, to cały bałagan po nim i po dzieciach czeka właśnie na mnie. A dziś jeszcze dodatkowo Marek nie posprzątał po porannym spacerze z psem i wszędzie jest błoto. Wszłam do mieszkania i miałam ochotę popłakać

się z bezsilności. Dlatego gdy zobaczyłam, jak mąż wkracza taki zadowolony, jakby nic się nie stało, to myślałam, że go zamorduję. Od razu wróciła złość. Nie chciałam krzyknąć przy dzieciach, więc rzuciłam tylko: - Muszę wyjść, bo dłużej tego nie wytrzymam.

Gdzie nogi poniosą

Wybiegłam w pośpiechu, bo bałam się, że urządzę w domu piekło. Nie wiedziałam, co ze sobą zrobić. Pomyślałam, że pójść na plotki do Agaty, mojej sąsiadki. Byłam jednak zbyt nakręcona i potrzebowałam ruchu, by wyładować emocje. Nie wiem nawet kiedy nogi same zniosły mnie do pobliskiego parku. Na początku robiłam rundy po alejkach w niesamowitym tempie. Wszystko we mnie buzowało, nie byłam w stanie rozsądnie myśleć. Po prostu maszerowałam. Po pół godzinie takiego maratonu poczułam, jak powoli się uspokajam.

W badaniach opublikowanych w „The Annals of Behavioural Medicine” potwierdzono, że 20 min. marszu dziennie wydatnie zmniejsza poziom stresu. To także świetny sposób na dotlenienie organizmu. Kiedy się ruszamy, oddychamy szybciej i głębiej, przez co powiększa się pojemność płuc. Lepiej pracuje też serce, które pompuje więcej krwi, kurcząc się silniej, a tym samym rzadziej. Dlatego regularne spacery obniżają ciśnienie.

Wiecej światła!

Gdy spadło ze mnie największe napięcie, zdecydowałam, że nie wracam jeszcze do domu. Tam na mnie czekał bałagan do uprzątnięcia, a tutaj nadal świeciło słońce. Postanowiłam więc się nim nacieszyć. W pracy ciągle

siedzę przy opuszczonych roletach, bo światło odbija się w komputerze, potem biegiem do domu i w efekcie nie mam kiedy skorzystać z dobroczynnego działania promieni słonecznych. A przecież wiem, że światło zwiększa wydzielanie serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Uznałam, że dzisiaj szczególnie potrzebuję wsparcia hormonów, by poprawić sobie humor. Usiadłam na ławeczce, wystawiając twarz ku słońcu. Od razu zrobiło mi się przyjemniej, gdy poczułam na twarzy miłe ciepło. Domowe problemy zaczęły się robić jakby mniejsze. Ważny był tylko ten spokój i urok majowego popołudnia.

Relaks dla duszy

Odpężona znowu ruszyłam na spacer po parku. Chciałam sobie wszystko poukładać w głowie, przemyśleć, co powiem mężowi po powrocie do domu. Na nowo pokonywałam tę samą trasę co niedawno i nagle dostrzegłam mnóstwo szczegółów. Poczułam zapach bzu i jaśminu, zobaczyłam kwitnące kasztany i migdałki. Spoglądałam na wiosenne drzewa i wiedziałam, że ta zieleń mnie odpręża i przywraca równowagę ducha. Zupełnie tak jak twierdzą chromoterapeuci, czyli specjaliści od terapii kolorami. Pomyślałam sobie, że bez sensu się tak denerwuję, kiedy wkoło jest tak ładnie. Czulałam, jak z każdym krokiem wszystko powoli staje się prostsze. Zaczęłam się zastanawiać: czy naprawdę porządek jest najważniejszy? Czy powinienem się tak denerwować brudnymi naczyniami? Przecież znacznie przyjemniej jest się cieszyć tym, co tu i teraz.



Pod koniec spaceru byłam już całkiem spokojna i wiedziałam, co chcę powiedzieć Markowi. Powinien zdać sobie sprawę, że czuję się lekceważona, bo wszyscy uważają, że jestem tylko od sprzątnięcia. I że mam nadzieję, iż częściej będzie brał na siebie domowe obowiązki. Obiecałam też sobie, że co najmniej dwa razy w tygodniu wybiorę się na spacer, zamiast pędzić po pracy do domu. Niech Marek przyjdzie pierwszy i zobaczy, jak niemiło wraca się do brudnego mieszkania. Może to go wreszcie nauczy sprzątnięcia po sobie od razu? A ja na spacerze będę miała chwilę dla siebie. Zyskuję na tym moje nerwy, ale też figura. A może następnym razem poprzytulam się do drzew? To podobno uzdrowia.

Tekst: Agnieszka Kurek

Źródło: Dobre rady 05/2010

Zdaniem specjalisty

Jolanta Siechowicz psycholog i psychoterapeuta z Ośrodka Psychoterapii i Promocji Zdrowia „Ogród”

Podczas wędrowki możemy wслуchać się w swoje potrzeby
- Czy warto iść do parku gdy jesteśmy zdenerwowane?

Zawsze warto się poruszać, bo to pomaga poradzić sobie ze stresem. Spacerując, koimy lęk, rozładowujemy wewnętrzne napięcie. Spokojna wędrowka stwarza okazję do uporządkowania myśli, wsluchania się w emocje, potrzeby i marzenia. Jest to też tania forma aktywności. Nie potrzeba specjalistycznego sprzętu czy ubrań.

- A jakie są dodatkowe korzyści z pieszych wędrowek?

Poranny spacer może zastąpić kawę, budząc nas i dodając energii do działania, południowy uporządkować chaos myśli, a wieczorny wyciszyć. Dzięki temu nie sięgniemy po alkohol, by się uspokoić, nie będziemy złościć się na siebie i innych, robić w domu awantur. Jesteśmy zaganiani i narażone na rozmaite problemy i napięcia. Spacer może być szansą na odzyskanie psychicznej równowagi, na dostrzeżenie piękna przyrody, a później zachwycenia się nim.

- Najczęściej brakuje nam czasu na spacer.

Mimo wszystko musimy go znaleźć! Trzeba go tylko realistycznie zaplanować. Ustalmy np., że zawsze we wtorek idziemy do parku same, a w niedzielę z całą rodziną. Dzięki temu mamy jeden dzień tylko dla siebie, a drugi dla bliskich. To świetna okazja, by porozmawiać, a tym samym lepiej zrozumieć.



API
Zawsze udane zakupy!

OFERTA HANDLOWA WAZNA OD 28.05 DO 11.06.2010

3.49
PUDLINGI KETCHUP PRANITELAGOCNY - 440 g

9.99
WIEDELMILK PISSE MLECZKO VANILOWE - 400 g

2.79
CAPPY POMARAŃCZOWY 100% JAKOŚĆ

2.59
CAPPY SOK POMARAŃCZOWY 100% JAKOŚĆ

11.79
TRACZYŃSKI KIEŁBASA POLOWAŁOWA ZŁOTA 1 kg

6.59
BIF-SMIT KASZANKA GRILLOWA 1 kg

Zapraszamy do naszych sklepów:
KOBYŁKA: ul. Żelazskiego 17; KONSTANCJA-JEZIORNA: ul. Warszawska 63; MARSZANOW: ul. Poligonowa 1, ul. Krasnow 12; ZIELONA: ul. Powstańców 29B; MŁCZEW: ul. Kościelna 3, ul. Kobyłkowska 15; ZIELONA: ul. Kolejowa 24.

www.apimarket.pl

ZAPRASZAMY NA WSPÓLNE ŚWIĘTOWANIE
DNIA DZIECKA
29.05.2010, 11⁰⁰-17⁰⁰

API MARKET Kobylka, ul. Żelazskiego 17
oraz RADIO DLA CIEBIE

zjeżdźalnie, malowanie twarzy,
konkursy dla dzieci,
upominki i nagrody,
grill i darmowe kielbaski,
czytanie bajek - Ziemowit Pędziwiatr
(PREZENTER POGODY W TVP INFO)
występ KULFONA I MONIKI

API MARKET Konstancja-Jeziorna
ul. Warszawska 63

zjeżdźalnie dla dzieci,
malowanie twarzy, słomierz,
grill i darmowe kielbaski,
konkursy z nagrodami

Na wszystkie dzieci czeka
mnóstwo atrakcji i niespodzianek!

HITY CENOWE NA WIOSNĘ!

aleee!

apteka

Jacob & Peter



Zamówienie z dostawą do domu ! Zadzwoń 22 762 46 18
Ząbki, ul. Drewnicka 3 (300 m do Makro)

CLARITINE SPE
7 tabl.
Niezbędna w walce z alergią



7,95

PARACETAMOL Polfa-Lódź
10 tabl.
Zapomnij o bólu głowy!



1,75

MAGNESIUM B6
60 tabl.
Zwalcza stres i zmęczenie



4,75

ARTRESAN
90 kaps.
Ożywia Twoje stawy



23,50

SUDOCREM 60 g
Antyseptyczny i hipoalergiczny
krem dla dzieci i dorosłych
z problemami skórnymi



10,50

DIH DIOSMINUM
30 tabl.
Na bóle nóg, kurcze
i uczucie ciężkości,
poprawia przepływ krwi



21,95

CLA z zieloną herbatą OLIPM
Labs 60 kaps.
+ batonik z l-karnityną GRATIS
Schudnij na wiosnę
i pocuj się lepiej!



26,95

LIOTON 1000 GEL
50 g
Ulga dla Twoich żył



22,95

FASTUM 50 g
Sprawdzony od lat żel na bóle
stawów i mięśni



13,95

CALCIUM DUO ALEGRO
20 tabl. musujących
Wapno bez sztucznych
barwników i aromatów



2,75

OTRIVIN ALLERGY
15 ml
Spray do nosa - zabija
katar... również sienny

14,95



DAKTARIN
100 g
Puder leczniczy do
rozpylania na skórę.
STOP grzybicy stóp!



7,95



Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

MIREX

SALON TECHNICZNY

dla Profesjonalisty i Majsterkowicza

RADZYMIN tel. 022 763 11 26

ul. K. S. Wyszyńskiego 2B (obok bankomatu PKO SA)

pn.-pt. 8.00-18.00, sobota 9.00-14.00

KOBYŁKA tel. 022 786 87 12 (13)

ul. Nadarzyńska 1

(na przeciwko czołgu w Wołominie przy stacji Shell)

pn.-pt. 8.00-18.00, sobota 9.00-14.00



119,00

Nożyce do żywopłotu



320,00

Pilarka elektryczna moc 1600W



450,00

Pilarka spalinowa moc 2,45KM



548,00

Kosiarka spalinowa NAC silnik 3,75KM



330,00

Kosiarka MAKITA ELM3310 moc 1100W szer. koszenia 33 cm

Makita



430,00

Kosiarka MAKITA ELM3710 moc 1300W szer. koszenia 37 cm

Makita



498,00

Kosiarka TRYTON moc 1500W



77,00

Podkaszarka elektryczna moc 300W



125,00

Podkaszarka elektryczna moc 500W



640,00

Kosiarka NAC silnik 4,75KM



840,00

Kosiarka NAC silnik B&S 3,75KM



940,00

Kosiarka VULCAN silnik 5,75KM



990,00

Kosiarka NAC silnik 4KM napęd



640,00

Kosa spalinowa moc 1,2KM



1299,00

Kosiarka TRYTON silnik B&S 6KM



1335,00

Kosiarka TRYTON silnik B&S 5KM napęd



1428,00

Kosiarka TRYTON silnik B&S 6KM napęd



1340,00

Kosiarka NAC silnik B&S 6KM napęd



1675,00

Kosa spalinowa HONDA UMK425EU moc 1 KM szer. cięcia 40cm

HONDA 60 miesięcy gwarancji



1990,00

Kosiarka Honda HRS 536 silnik GCV160 napęd szer. koszenia 53 cm



1780,00

Kosiarka Honda HRG 415CPD silnik GCV160 szer. koszenia 41 cm



1780,00

Kosiarka Honda HRG 465CPD silnik GCV160 szer. koszenia 46 cm



2290,00

Kosiarka Honda HRG 536CD silnik GCV160A, napęd szer. koszenia 53 cm



1390,00

Kosa spalinowa UMS425ELE moc 1KM szer. cięcia 20 cm

PRZEGLĄDY SEZONOWE - SERWIS i NAPRAWA URZĄDZEŃ SPALINOWYCH