

GAZETA PACJENTA

ROZMAITOŚCI
etckie.pl

KURIER
gołdapski.pl

OLECKA
olecka.pl

luty-kwiecień 2023
dodatek bezpłatny

Kluczowa jest szybka diagnostyka

1 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Lublinie - Filia w Ełku od kilku lat dysponuje nowoczesną pracownią, która w istotny sposób pomaga walczyć z sepsą. Opowiedziała nam o tym mikrobiolog Beata Cieśluk – Olchowska. s.4-5

Fot. Adobe stock

SPORTOWE WSPOMNIENIA I ŻYCIOWE SPEŁNIENIE

str. 2-3

Ełk to ludzie, a każdy człowiek to historia... Tak jak w przypadku pani Izy Stachurzewskiej, bardzo zasłużonej nauczycielki WF-u, którą mogą doskonale pamiętać mieszkańcy miasta i bliskich okolic. W ciągu swojego życia wychowała setki pasjonatów sportu. Poznajcie jej historię.



JAK PO ZIMIE PRZYWRÓCIĆ WITALNOŚĆ SKÓRZE?

str. 7

Piękna i promienna cera jest oznaką zdrowia. Jednak na jakość skóry wpływa wiele czynników. Chłód, wiatr, promienie UV, zanieczyszczenia, smog. Dodatkowo należy dodać stres, zmęczenie oraz brak odpowiedniej ilości snu, niezdrową dietę czy niewłaściwą pielęgnację. Rozwiązaniem problemu jest intensywna stymulacja i odżywienie.





Sportowe wspomnienia i życiowe spełnienie

Elk to ludzie, a każdy człowiek to historia... Tak jak w przypadku pani Izy Stachurzewskiej, bardzo zasłużonej nauczycielki WF-u, którą mogą doskonale pamiętać mieszkańcy miasta i bliskich okolic. W ciągu swojego życia wychowała setki pasjonatów sportu. Poznajcie jej historię.

SPORT TRZEBA MIEĆ WE KRWI

— To trzeba kochać, tak jak dzieci oraz młodzież. A przede wszystkim umiejętnie do nich podchodzić. Nigdy nie postawiłam nikomu dwójki. Nigdy. Zawsze wmawiałam, nawet tej najsłabiej usprawioniej „dasz radę, spróbuj” — mówi Iza Stachurewska, emerytowana już nauczycielka WF-u (i nie tylko!), która spełniła się życiowo łącząc pasję do sportu z miłością do młodzieży. A jak przedstawia się sama?

— Jestem białostoczkanką, która wyłudowała z matką w Giżycku. Tam się uczyłam, a na koniec wyłudowałałam w elckim SN (Studium Nauczycielskie). Tu zapoznałam męża i kontynuowałam karierę sportową — mówi nieco biograficznie seniorka.

Sport miała w genach i był jej pasją już od dziecka. Na poważnie zajęła się nim w V klasie podstawówki — biegła, skakała w dal i nieustannie szukała kolejnych form aktywności. Być może młodzieńcza krew z czasem wyszumiałaby się z żądzy emocji, ale ktoś czuwał, aby sportowa iskra w nastoletniej Izie nie zagasła.



Fot. Archiwum prywatne Izy Stachurzewskiej

— Miałam świetną prowadzącą zajęcia trenerkę, która potrafiła podtrzymać moją pasję. Po maturze planowałam iść na psychologię, a ona namawiała mnie na AWF do Wrocławia. Niestety miałam taką sytuację rodzinną, że nie było możliwości wyjazdu i kształcenia się na tego typu studiach. Skończyło się tak, że wyłudowałałam w elckim SN. I mogę powiedzieć z perspektywy czasu, że to naprawdę była świetna szkoła.

OMNIBUSKA

I właśnie w Elku pani Iza rozpoczęła kolejny etap swo-

jej sportowej drogi życiowej. Nie może nachwalić się nieżyjących już wykładowców placówki, bo to właśnie oni ukształtowali ją do roli świadomego pedagoga w wydaniu sportowym.

— Potrafili podtrzymać i jeszcze bardziej rozwijać u mnie pasję do sportu, a przede wszystkim umieli przygotować do prowadzenia zajęć. To było najważniejsze — wspomina z wdzięcznością.

W Studium ukierunkowała się na lekką atletykę, ale los tak chciał, że pracowała z dziećmi w roli nauczyciela Omnibusa. No bo jak inaczej

nazwać fakt, że miłośniczka sportu przez 9 lat uczyła „wszystkiego”? 7 lat dojeżdżała do Grabnika, gdzie również pracował jej mąż i to on bardziej zajmował się sportem. Pani Iza uczyła m.in. języka polskiego, geografii, biologii, jak i przygotowywała ósme klasy do szkół średnich. Potem małżonek trafił do elckiej SP 2, a bohaterka naszej opowieści jeszcze dwa lata dojeżdżała do szkoły gminnej w Skomacku. Tam zajmowała się sportem. Musiała się postarać, bo nie było jakiegokolwiek infrastruktury.

— Miałam tam tylko „teren”



do wykorzystania, żadnej sali gimnastycznej, nic. Ale stawiło się na korytarzu materace, była skrzynia, z chłopakami grało się w piłkę nożną. Mielśmy potężny teren do wykorzystania — wspomina pomysłowa nauczycielka, na której lekcje często zaglądały wizytacje z kuratorium. Dlaczego? Wyróżniała się wśród innych jako ta, która potrafiła zafascynować sportem dzieci i młodzież. A potem...

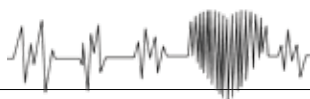
— Zbuntowałam się — śmieje się p. Iza. — Chodziłam wtedy w ciąży z najmłodszym synem i powiedziałam, że już więcej do autobusu nie wsiądę i niech mi dadzą pracę byle gdzie, aby tylko w Elku. I pracowałam 2 lata w przedszkolu.

SPORTOWE PRZEDSZKOLE

Tam pod opieką miała potężne grupy liczące sobie ok. 30 rozbrykanych lepetynek. Aby dać upust i przy okazji zagospodarować rozsadzającą je energię, zabierała dzieci na stadion.

— Brało się piłkę, skakankę i dzieciaki miały niesamowitą frajdę — wspomina sentymentalnie. Być może nie tylko z powodu dzieci, bo jak sama mówi „ze stadionu nikt jej nie wyganiał”, a nawet mało tego — była tam najwyraźniej mile widzianym gościem, bo raz po raz kokietowali ją piłkarze elckiego Mazura!

Ale p. Iza serce miała zajęte już dawno. Wraz z mężem dobrali się idealnie. Poznali się w Studium, pobrali na II roku i stanowili udaną sportową parę (mąż p. Izy zmarł w 2017 r.). Owocem ich miłości jest trójka synów. Oczywiście gdy każdy z chłopców przychodził na świat (są w różnym wieku) miał już zaszczonego sportowego bakcyła. Gdy dorośli, dwaj związali swoje życie z mundurem, co nie przeszkadzało im zajmować się w wolnej chwili sportem. Trochę wybiegliśmy w przeszłość, więc wracamy stricte do... przedszkola. Ale tylko na chwilę, bo po 2 latach



Fot. Archiwum prywatne Izy Stachurzewskiej



rięre można ująć w liczbach - 9 lat ze Skomackiem, 2 lata przedszkola, tyle samo w hufcu ZHP, 5 w PCPR i 17 lat w Odzieżówce.

Uczyły się tam przeróżne dziewczęta, zarówno z miasta jak i z terenów wiejskich. P. Iza miała z nimi sporo pracy, bo czasami nie miały pojęcia o podstawowych „ruchach”, jak np. siad płaski, przewroty, zwis na drabinkach itd.

SPEŁNIONA

Sumienna praca i wyjątkowe podejście do młodzieży pozwoliło p. Izie wychować setki adeptek przeróżnych sportów. Miała swoje „ekipy” dziewcząt, z którymi jeździła na zawody różnej rangi, w tym nietypowe, jak na nasze mazurskie warunki.

— Z tą paką dziewczyn mogłam jechać wszędzie: na pływanie, piłkę ręczną, bieganie, czy narty lub łyżwy. Moje dziewczyny miały stroje z napisem Elk i odpowiedni sprzęt — podkreśla p. Iza, która wraz z „pakami” dumnie promowała miasto i jego sportowego ducha.

Sam też była aktywna i rywalizowała. Miło wspomina III miejsce na zimowych igrzyskach w 1978 r., gdzie jak sama mówi „wlała między góralki i ırozwała konkurencję”.

— Zakopane, Maków Podhalański, Bobowa, Nowy Targ i Elk. To była sensacja, bo jak możliwe, że dziewczyny z nizin tak świetnie sobie radzą w górach. Pamiętam doskonale, bo mieliśmy wówczas zimę stulecia i do Nowego Targu jechałam aż 50 godzin — wspomina.

Jaką radę zostawiłaby doświadczona WF-istka naszym Czytelnikom i — być może — młodym nauczycielom?

— Bardzo dużo zyskuje się w oczach ucznia, gdy samemu jest się wzorowym przykładem i umie wykonać wszelakie ćwiczenia, pokazując spraw-

ność i jak można do niej dojść. To kluczowa kwestia w pracy z dziećmi i młodzieżą. Pozwala przełamać strach i zachęcić do aktywności. Maciej Chrościelewski

REKLAMA

OPTIMA PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW

SPECJALIŚCI Z BIAŁEGOSTOKU

- ALERGOLOG (testy alergologiczne, odczulanie)
- ALERGOLOG DZIECIĘCY
- CHIRURG NACZYNIOWY
- DERMATOLOG-WENEROLOG
- DERMATOLOG DZIECIĘCY
- ENDOKRYNOLOG
- DIABETOLOG
- GINEKOLOG-ONKOLOG (położnik)
- HEMATOLOG

- OTOLARYNGOLOG
- ORTOPEDA
- ORTOPEDA DZIECIĘCY
- INTERNISTA
- NEUROCHIRURG
- NEUROLOG
- PSYCHIATRA DZIECI I MŁODZIEŻY
- REUMATOLOG
- UROLOG

„zabaw” z przedszkolakami, p. Iza przeniosła się do popularnej elckiej Odzieżówki.

WŁAŚCIWA ŚCIEŻKA

I właśnie tutaj rozpoczął się najbardziej obfity i owocny okres w jej życiu zawodowym. Spędziła tam aż 17 lat i zajmowała się tym, co kochała — sportem i wychowaniem fizycznym. Uczyła, trenowała i sama jeździła na zawody. Pchnięcie kulą, rzut oszczepem, skok w dal i wżwyż, tenis stołowy, siatkówka, piłka

ręczna, pływanie i sporty zimowe. Co ciekawe, p. Iza być może jest też swoistą elcką pionierką biegów na orientację, bo uczyła się tej sportowej zabawy biegowej np. w dalekim Otwocku. Czasami było wesoło.

— Raz biegłam z odwrotnego kierunku i znalazłam wszystkie punkty oprócz drugiego, ale organizatorzy wskazali ten brakujący i pozwolili mi ukończyć bieg — śmieje się sportowa pedagog, której bogatą ka-

PRACOWNIA USG (tarczycy, piersi, jamy brzusznej, kończyn górnych, kończyn dolnych, tkanek miękkich, bioderek, stawów)

☎ 87 610 86 58

✉ optima.elk@gmail.com

📍 ul. Armii Krajowej 45, Elk 19-300
www.przychodnia-optima.elk.pl



1 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Lublinie Filia w Ełku

Kluczowa jest szybka diagnostyka

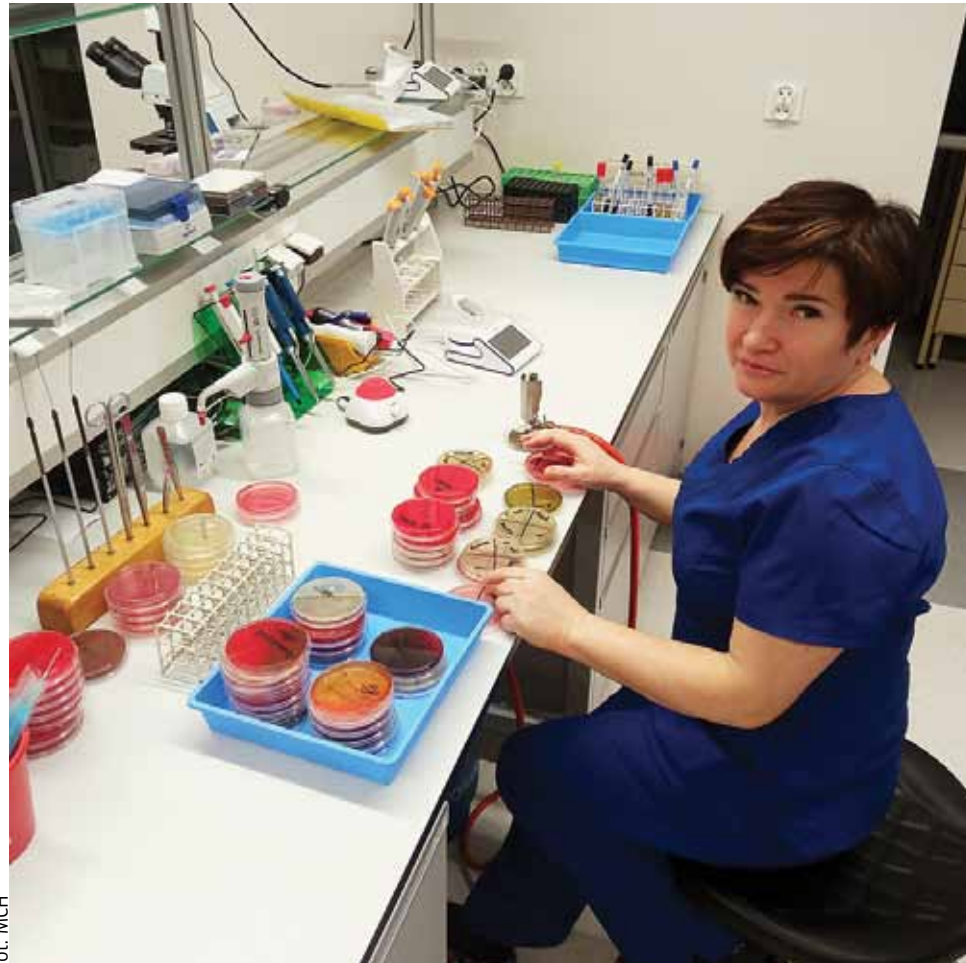
1 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Lublinie - Filia w Ełku od kilku lat dysponuje nowoczesną pracownią, która w istotny sposób pomaga walczyć z sepsą. Opowiedziała nam o tym mikrobiolog Beata Cieśluk - Olchowska.

— Pani Beato, proszę przybliżyć czym jest sepsa?

— Sepsa w zasadzie nie jest precyzyjnie zdefiniowaną chorobą, tylko stanem zagrożenia życia, który rozwija się w odpowiedzi na zakażenie i stanowi gwałtowną uogólnioną reakcję zapalną. Stan ten bezpośrednio zagraża życiu chorego, ponieważ w przebiegu sepsy dochodzi do niewydolności wielu ważnych dla życia narządów, np. nerek, wątroby, serca. Jeżeli chodzi o czynniki ryzyka to można zaliczyć do nich podeszły wiek, choroby onkologiczne - ogólnie mówi się o pacjentach w immunosupresji, czyli z upośledzeniem układu odpornościowego. Aczkolwiek zdarza się też sepsa u pacjentów młodych i zdrowych, u których trudno zidentyfikować źródło zakażenia. Niedawno mieliśmy przypadek młodej osoby, której stan w ciągu doby na tyle się pogorszył, że wymagała hospitalizacji na OIOM-ie. Często mamy też sytuację, że po zabiegach operacyjnych - nawet po usunięciu zęba - mamy bakterie we krwi (bakteriemia). Pytanie jak nasz organizm poradzi sobie z odpowiedzią na tę bakterie-
mę.

— Medycyna ma narzędzia pozwalające minimalizować ryzyko sepsy?

— Za bardzo nie mamy takich możliwości. Sepsa to zespół, który jest mało przewidywalny. Na świecie umiera na nią rocznie ok. 8



Mikrobiolog Beata Cieśluk-Olchowska przy pracy

mln ludzi. W ciężkiej postaci (wstrząs septyczny) śmiertelność w Polsce sięga nawet 50 proc. W krajach rozwiniętych lepiej niż Polska jest to 35 - 40 proc. Jeśli jest podejrzenie wstrząsu i dochodzi do niewydolności narządowej leki muszą być podane w ciągu godziny od momentu POWZIĘCIA podejrzenia. Jeżeli nie ma wstrząsu, do 3 h - wówczas jest duża szansa, aby ją opanować.

— Jakie są objawy sepsy?

— Gorączka niewiadomego pochodzenia powyżej 38,3 st. C lub temperatura poniżej 36, przyspieszenie akcji serca i oddechu, zaburzenia świadomości i równowagi, wybroczyny i zmiany na skórze. Wysypki nieseptyczne charakteryzują się tym, że uciśnięte miejsce wysyp-

ki blednie, natomiast septyczne wybroczyny nadal są sine lub czerwone. Większe zagrożenie sepsą występuje przy hospitalizacji pacjenta. Ambulatoryjnych seps mamy mniej. W przypadku leczenia szpitalnego zagrożeniem są cewniki, implanty, ogólnie tam gdzie przeprowadzamy zabiegi inwazyjne. Problemem jest pojawienie się bakterii w miejscach jałowych, czyli tych, w których tych bakterii nie powinno być. Współczesna literatura mówi jasno - w związku z wysoką umieralnością i ryzykiem wystąpienia infekcji w szpitalu, pacjenci są wypisywani stosunkowo szybko po zabiegu. Lepiej jest dochodzić pełnego zdrowia w środowisku domowym, bo długotrwały pobyt w szpitalu jest czynnikiem ryzyka wystąpienia jakiegokolwiek infekcji.

— Szpital dysponuje nowoczesną i świetnie wyposażoną pracownią. Działa już 3 lata i była jedną z pierwszych w kraju, więc można powiedzieć, że „trochę” wyprzedziliście tegoroczny Finał WOŚP. Dlaczego skuteczną diagnostyką jest kluczowa do opanowania stanów septycznych i jak pomaga w tym wasze laboratorium?

— Ten problem istnieje od lat i zależało nam na tym, aby maksymalnie skrócić diagnostykę. Każda godzina zwłoki z wprowadzeniem antybiotykoterapii zwiększa o 8 proc. śmiertelność z powodu sepsy. Tradycyjne badanie mikrobiologiczne krwi - kiedy posiewamy krew mając na celu wyhodowanie mikroor-



Wypożyczenie laboratorium; 1 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Lublinie - Filia w Ełku

ganizmów - trwa co najmniej 48 h, natomiast nam udało się skrócić ten czas do doby, przez to że zastosowaliśmy nowe techniki identyfikacji bakterii. Oczywiście nadal musimy wyhodować tę bakterię na podłożu płynnym, jak dotychczas, ale na identyfikację potrzebujemy już dosłownie kilka minut - zakupiliśmy spektrometr masowy. Nasze urządzenie

operuje na zasadzie spektrometrii mas i nie wymaga czasochłonnych metod hodowlanych - w momencie gdy wprowadzamy tam nieznaną dla nas mikroorganizm, znana matrycą próbka jest poddawana działaniu lasera. Następuje ocena powstałych w wyniku reakcji widm i na podstawie istniejącego katalogu identyfikuje, jaki to jest gatunek. Identyfikacja



1 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ w Lublinie Filia w Ełku

jest bardziej precyzyjna, niż metodami biochemicznymi i sam proces trwa zaledwie 2-3 minuty. Spektrometria mas w mikrobiologii jest znana, ale ta technika jest stosunkowo droga i dotychczas było kilkanaście laboratoriów, które np. miały spektrometr masowy, ale nie miały pracowni genetycznej, a my takie badania dołączyliśmy.

— Jak wygląda proces analizy w nowoczesnej szpitalnej pracowni?

— Po identyfikacji robimy antybiogram, czyli oceniamy, jak bakterie odpowiadają na antybiotyki. Dotychczas, metodą tradycyjną, była to kolejna doba, bo musimy te bakterie namnożyć. W tej chwili wykonując badanie genetyczne bezpośrednio z dodatniej butelki posiewu krwi, w ciągu 1h 20 min. jesteśmy w stanie stwierdzić, jaki mamy gatunek plus podstawowe mechanizmy oporności, które dają nam już taką zawężoną informację co do antybiotykoterapii empirycznej, czyli wiemy jaki należy zastosować antybiotyk dla danego gatunku bakterii. Zanim mamy antybiogram musimy na



foto. MCH

podstawie rekomendacji dać antybiotyk o szerokim spektrum działania, a następnie zawęzić antybiotykoterapię metodą eliminacji, ponieważ pacjenci w sepsie są w ciężkim stanie, mają uszkodzenia narządów i trzeba dać im antybiotyk, który zadziała, ale i nie zaszkodzi – odpowiednio mocny, ale nie możemy dać ich wielu, aby nie pogorszyć sytuacji pacjenta i nie obciążać dużych narządów, które

zwykle w momencie sepsy są dysfunkcyjne, a często wręcz niewydolne.

— Co z leczeniem sepsy?

— Procedury leczenia zostają w gestii lekarzy, natomiast my w laboratorium musimy szybko ustalić, jaką naturę ma zakażenie, czy jest to czynnik bakteryjny, wirusowy, czy też grzybiczy. Najczęstsze są te bakteryjne.



— Czy najłatwiejsze do opanowania?

— Zależy to od kilku czynników i rodzaju bakterii, bo są takie, które wywołują ostry stan zapalny, ale nie produkują toksyn, które uszkadzają tkanki. Jest też grupa bakterii, która jest dość wrażliwa na antybiotyk (np. na najstarszą penicylinę), ale utrzymując się w organizmie przez jakiś czas produkują kilkanaście toksyn, które uszkadzają

nam bezpośrednio tkankę. Wielkie zmiany skórne i ropne są często wynikiem działania toksyn bakteryjnych, bo tam dochodzi do macerowania tkanki. Bakterie produkują toksyny, aby lepiej odnaleźć się w środowisku. I tutaj wracamy do antybiotykoterapii i pytania dlaczego musimy ją zawęzić. Bakterie w odpowiedzi na substancje chemiczne tworzą mechanizmy oporności np. wytwa-

rzają enzymy lub modyfikują swoje błony komórkowe, aby nie wpuszczały antybiotyku lub modyfikują docelowe miejsce jego działania.

— Antybiotyki są kluczowe w walce z sepsą?

— Mechanizmów obronnych bakterii jest bardzo dużo, ponadto dzisiaj mamy mnóstwo szczepów, które są odporne na wszystkie znane antybiotyki. Stąd należy je (antybiotyki) szanować i ich nie nadużywać. Mówi o tym np. Światowy Dzień Ochrony Antybiotyków. Ludzie zazwyczaj nie są świadomi, że od momentu wynalezienia jakiejś substancji aktywnej, do wprowadzenia jej na rynek jako leku mija 10-15, a czasami nawet i 20 lat. Najpierw tworzy się modele sztuczne, potem testuje się je na zwierzętach itd. a to trwa bardzo długo. Natomiast wytworzenie mechanizmów odporności przez bakterie to „zaledwie” od pół roku do 2 lat. Stąd ważne jest, aby stosować antybiotykoterapię z głową.

— Dziękuję za rozmowę.

Maciej Chrościelewski

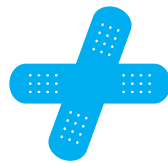
REKLAMA

NAJWAŻNIEJSZE TELEFONY



REJESTRACJA SPECJALISTYCZNA

(26) 133 29 89
(26) 133 29 88



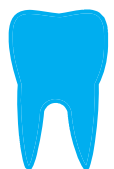
REJESTRACJA POZ

(26) 133 29 99



REJESTRACJA PZP

(26) 133 28 46



REJESTRACJA STOMATOLOGICZNA

(26) 133 29 97



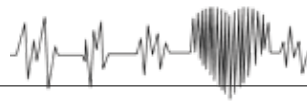
ul. Kościuszki 30
19-300 Ełk
www.1wszk.elk.pl



REJESTRACJA TK/RTG

(26) 133 29 35





Będzie rekordowa waloryzacja rent i emerytur

Wiemy już ostatecznie, o ile wzrosną emerytury i renty. Wskaźnik waloryzacji świadczeń w tym roku wyniesie 14,8 proc. Minimalna emerytura wynosić będzie 1 588,44 zł i po potrąceniu składki zdrowotnej na rękę – 1 445 zł.

Marcowa podwyżka rent i emerytur wyniesie 14,8 proc. Będzie rekordowa, ale też wysoka jest inflacja. To główna przyczyna tak dużej tegorocznej waloryzacji świadczeń, bo waloryzacja emerytur i rent jest niczym innym, jak rekompensatą za wzrost cen towarów i usług. Chodzi o to, żeby nie spadała siła nabywcza świadczeń.

Emerytury i renty podlegają waloryzacji co roku od 1 marca, a jej wysokość zależy od dwóch czynników. Bierze się pod uwagę średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych w poprzednim roku zwiększony o co najmniej 20 proc. realnego wzrostu przeciętnego wynagrodzenia w poprzednim roku.

Wcześniej GUS podał, że średnioroczny wskaźnik cen towarów i usług konsumpcyjnych dla gospodarstw domowych emerytów i rencistów w 2022 r. wyniósł 14,8 proc. A w ubiegłym tygodniu poznaliśmy dane na temat wynagrodzeń. Zgodnie z przewidywaniami inflacja „zjadła” podwyżki płac. GUS poinformował, że wskaźnik realnego przeciętnego wynagrodzenia w 2022 roku w stosunku do 2021 roku wyniósł 97,9, czyli obniżył się o 2,1 proc.

Tak więc o wysokości waloryzacji zadecydował poziom inflacji. Waloryzacja emerytur i rent



Fot. pixabay

będzie procentowo-kwotowa. A minimalna kwota podwyżki ma wynieść 250 zł brutto i będzie to dotyczyć świadczeń do kwoty ok. 1700 zł brutto. Pozostałe świadczenia będą waloryzowane już o 14,8 proc.

Ekspert zwraca uwagę, że tak rekordowa waloryzacja to także konsekwencja oczywiście wysokiej inflacji.

— Tu nie ma żadnego zaskoczenia — mówi ekspert rynku emerytalnego Oskar Sobolewski z Debaty Emerytalnej. — Podejrzewam, że emeryci woleliby mieć niższą waloryzację przy jednocześnie niższej inflacji. Koszyk emerytów, a już na pewno emerytek drożeje dużo szybciej z powodu wysokiej

inflacji, bo przecież osoby samotne mają te same potrzeby, tylko że jeden budżet na ich zaspokojenie.

W grudniu ubiegłego roku inflacja wyniosła 16,6 proc. Jak zatem rekompensować seniorom skutki wzrostu cen? Zdaniem ekspertów rozwiązaniem jest wprowadzenie częstszej waloryzacji.

— Zamiast trzynastej, a zwłaszcza czternastej emerytury powinna zostać wprowadzona druga waloryzacja we wrześniu — uważa Oskar Sobolewski. — Bo z waloryzacją jest tak, że tak naprawdę dzisiaj w marcu 2023 roku rekompensujemy emerytom utratę świadczenia, które miało miejsce w 2022 roku. Ponadto, gdyby waloryzacja była też we wrześniu, to marcowa waloryzacja także byłaby liczona od wyższej kwoty. Emeryci zyskaliby na tym.

Od 1 marca 2023 r. świadczenia będą wynosić:

- **1588,44 zł** — najniższa emerytura i najniższa renta z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- **1191,33 zł** — najniższa renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- **1600,70 zł** — świadczenie przedemerytalne (z wyjątkami).

REKLAMA



OŚRODEK TERAPII UZALEŻNIEŃ

ODDZIAŁ DZIENNY W EŁKU



POMAGAMY OSOBOM UZALEŻNIONYM OD ALKOHOLU I HAZARDU

Bezpłatna fachowa pomoc terapeutyczna

www.leczenie-uzaleznien-elk.pl

Dyskrecja, życzliwość, zrozumienie

Zwolnienie lekarskie na czas terapii



Trzeźwość jest blisko
Pomóż sobie lub bliskiej osobie pokonać trudności związane z uzależnieniem

Kontrakt z NFZ



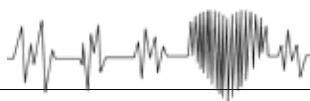


Spotkania indywidualne i grupowe dla osób współuzależnionych

EŁK, UL. WOJSKA POLSKIEGO 53
(WEJŚCIE W PODWÓRZU)



(87) 737 99 33
dzienny@otu.pl



Jak po zimie przywrócić vitalność skórze?

Piękna i promienna cera jest oznaką zdrowia. Jednak na jakość skóry wpływa wiele czynników. Chłód, wiatr, promienie UV, zanieczyszczenia, smog. Dodatkowo należy dodać stres, zmęczenie oraz brak odpowiedniej ilości snu, niezdrową dietę czy niewłaściwą pielęgnację. Rozwiązaniem problemu jest intensywne stymulacja i odżywienie.

tylko od zewnątrz. Kosmetyki warto traktować jako dodatek do zdrowego stylu życia. Aby zadziałały skutecznie, muszą być właściwie dobrane. Skóra jednak potrzebuje wsparcia z obu stron.

Domowe sposoby na odżywienie skóry twarzy

Dobre efekty przyniosą systematyczne peelingi i maseczki. Te pierwsze pomogą pozbyć się martwego naskórka, zregenerują go i tym samym odświeżą skórę. Maseczki z kolei to prawdziwy zastrzyk substancji odżywczych. Dostarczą skórze niezbędnych witamin i minerałów.

Domowy peeling o działaniu odżywczym i nawilżającym można przygotować z owocu kiwi, szklanki cukru trzcinowego i dwóch łyżeczek startej skórki z cytryny. Należy obrać kiwi, rozgnieść na papkę i połączyć z pozostałymi składni-



Fot. pixabay

O dżywienie skóry powinno rozpocząć się od zmiany diety ponieważ używane kosmetyki działają

REKLAMA



KLINIKA DUOMED
CHIRURGIA I STOMATOLOGIA

Prywatny Gabinet Chirurgiczny
dr n. med. Andrzej Popow

17-200 Hajnówka, ul. 11 Listopada 17
REJESTRACJA: pon.-pt. 9-16, sob. 9-13, tel. 85 873 20 00

PRZEŁOM W LECZENIU ŻYLAKÓW!!!

- Bezoperacyjne, skuteczne leczenie żylaków kończyn dolnych (metodą skleroterapii piankowej Tessariego pod kontrolą USG Color Doppler)
- Konsultacje chirurgiczne, kwalifikacja do zabiegów chirurgicznych techniką laparoskopową (kamica pęcherzyka żółciowego, przepuklina, infekcje wyrostka robaczkowego, otyłość)
- Laserowe usuwanie zmian skórnych z niezbędną histopatologią
- Badania USG Color Doppler
- Skleroterapia hemoroidów (żylaków odbytu i warg sromowych)
- Diagnostyka ultrasonograficzna schorzeń kanału odbytu/USG transrektalne



Usuwanie żylaków laserem
fala 1940 (EVLT), żylaków
kwalifikowanych do operacji
klasycznej i nie tylko

www.popow.com.pl

6323ekwe-a-G

kami, następnie wymieszać i nałożyć na twarz.

Wśród domowych sposobów na nawilżenie twarzy prym wiedzcie także maseczka z aloesu. Jeśli posiadamy w domu tę roślinę warto wykorzystać jej miąższ, który odżywi, nawilży i zregeneruje skórę. Wystarczy przyciąć liść aloesu i wydrążyć miąższ, a następnie nałożyć na twarz.

Nawilżającą maseczkę można również przygotować z awokado, dwóch łyżek płatków owsianych, dwóch łyżek naturalnego jogurtu i odrobiny miodu. Wszystkie składniki trzeba wymieszać i zostawić na twarzy na około 10 minut. Następnie spłukać ciepłą wodą.

Japoński lifting twarzy

Japoński lifting twarzy znany również jako masaż Kobido Up może być skutecznym sposobem na przywrócenie zimą vitalności skórze. Masaż Kobido Up pozwala przywrócić skórze młodość, blask, elastyczność i jędrność. Po masażu Kobido Up można zauważyć ujędrnienie i poprawę owalu twarzy. Spłycenia zmarszczek, bruzd mimicznych i innych objawów starzenia się skóry. Już po jednej sesji skóra staje się odżywiona, dotleniona i rozświetlona. Jej kolorystyka zostaje wyrównana. Znikają też wszystkie oznaki zmęczenia.

— Ten masaż twarzy niezwykle skutecznie stymuluje produkcję kolagenu i elastyny i pobudza komórki naskórka, mięśni i powięzi do regeneracji, dlatego mówi się o nim „lifting bez skalpela”. Usprawnia on funkcjonowanie układów krwionośnego i limfatycznego, które są odpowiedzialne za prawidłowe odżywianie tkanek, ich regenerację i odbudowę. Masaż ten niweluje obrzęki i opuchliznę pod oczami oraz polepsza kolorystykę skóry. Działa na głęboko położone mięśnie twarzy poprawiając owal, podnosząc opadające policzki i powieki, zmniejszając widoczność bruzd i zmarszczek mimicznych — wyjaśnia Witold Pyrkosz, specjalista terapii manualnych twarzy.

Odpowiednia dieta

Zimą należy również zadbać o odbudowę skóry od środka. Najważniejsze jest dostarczenie zdrowych kwasów tłuszczowych, witamin i składników mineralnych. Wśród najważniejszych witamin dla zdrowej i pięknej skóry wymienia się witaminę C, która jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów. To właśnie ona bierze udział w syntezie kolagenu, wspomaga redukcję przebarwień i walkę z wolnymi rodnikami. Najlepszym źródłem witaminy C są świeże warzywa i owoce: kiwi,

truskawki, pomarańcze, natka pietruszki, papryka, czerwona kapusta.

Witamina dla zdrowej cery jest również witamina E. Neutralizuje wolne rodniki i tym samym opóźnia proces starzenia się skóry. Łagodzi podrażnienia i działa na skórę nawilżająco. Można znaleźć ją w orzechach laskowych, migdałach, pestkach dyni i słonecznika, a także w oleju słonecznikowym.

Bardzo pomocna jest również witamina D, która redukuje wydzielanie sebum, działa przeciwbakteryjnie i łagodzi stany zapalne. Dobrze sprawdza się w problemach z trądzikiem. Najlepszym jej źródłem są ryby: śledź, makrela, łosoś, węgorz.

Za poziom nawilżenia, poprawę kolorystyki i funkcji ochronnych skóry odpowiada witamina A. Znajdzie się ona w burakach, natce pietruszki, papryce, szpinaku i suszonych morelach.

W diecie dla zdrowej skóry bardzo ważne są także składniki mineralne: cynk, krzem, selen, miedź i siarka. Znajdziesz je w pełnoziarnistym pieczywie, pestkach dyni i słonecznika, migdałach, płatkach owsianych, orzechach laskowych, czerwonej soczewicy i kaszy jaglanej.

W codziennym menu nie może zabraknąć kwasów tłuszczowych, głównie Omega 3 i Omega 6. To właśnie one działają przeciwstarzeniowo i regulują gospodarkę lipidową naskórka. Wspomagają leczenie trądziku pospolitego i AZS. Źródłem kwasów tłuszczowych są olej z wiesiołka, pestki dyni, orzechy włoskie, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek, awokado, sezam.

Bardzo ważne jest również nawodnienie skóry. Wypijanie każdego dnia około 2 litrów wody idealnie nawilży skórę od środka. Oprócz wody można także postawić na świeże soki warzywne i owocowe.

Okres zimowy stanowi ciężki czas dla skóry twarzy. O tej porze skóra jest bardziej skłonna do podrażnień i przesuszenia. Ze względu na niekorzystne warunki warto zadbać o nią szczególnie, zarówno przez odpowiednią dietę, nawilżenie oraz pobudzenie i przywrócenie elastyczności za pomocą masażu.

mat. prasowy Innovation PR

ZNAJDĘ DLA CIEBIE
SUPEROFERTĘ

OFERTA 30 TOWARZYSTW



KALKULACJE
GRATIS

Elk

ul. Wojska Polskiego 58/2a, 19-300 Elk
tel. 668 175 975, elk@partner.cuk.pl

10123ekwe-a-G

SALON OPTYCZNY

Marlena Mikucka

ul. Matki Teresy z Kalkuty 4
Elk (Baranki)

**OKULARY
DLA CAŁEJ
RODZINY**

667 921 699

10023ekwe-a-P

EKSPRESOWA NAPRAWA I WYKONAWSTWO PROTEZ



**PROTEZY CAŁKOWITE, CZĘŚCIOWE
ORAZ MIKROPROTEZY**

- kosmetyczne (bez elementów stalowych)
- nie alergizujące
- elastyczne, odporne na złamania

Lidia Orzel

**Elk, ul. Matejki 4
tel. 87 610 38 79, 600 855 566**

Protezy na miarę XXI wieku.

9823ekwe-a-G



Elk, ul. Słowackiego 11A



fb/gabinetmasazu.kinesis

MASAŻE

- * lecznicze * klasyczne
- * relaksacyjne * dla kobiet w ciąży
- * bańką chińską * sportowe
- * terapie blizn

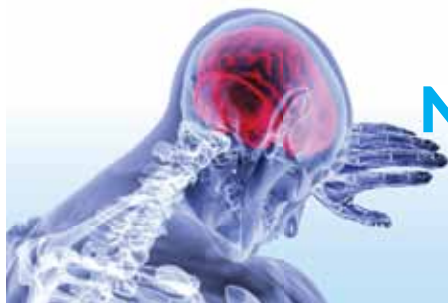
MODELOWANIE SYLWETKI

- * endermologia
- * fala radiowa
- * lipolaser
- * kriolipoliza

791 745 473

9623ekwe-a-G

PRYWATNY GABINET NEUROLOGICZNY lek. J. CHAJEWSKI



Elk, ul. Armii Krajowej 33
poniedziałki i środy
godz. 17.00-19.00

Olecko, ul. Zielona 37
wtorki
godz. 17.00-19.00

Rejestracja tel. 501 504 904, 509 354 690

10223ekwe-a-G



REKSIO – PRZYCHODNIA WETERYNARYJNA

lek. wet. Katarzyna Gąsiorowska
specjalista chirurgii weterynaryjnej

*To wyjątkowe miejsce,
gdzie wykwalifikowany personel
z troską i wielką dbałością
zaopiekuje się twoim
pupilem.*

- Oferujemy:
- leczenie i profilaktykę dla zwierząt domowych
 - chirurgia miękka i ortopedia
 - pomoc weterynaryjna w nagłych przypadkach po godzinach

533 144 082

Elk, ul. Kajki 34
Znajdź nas
na Fb/ Reksio.elk

10323ekwe-a-G

+ dlazdrowia

Sklep Specjalistycznego
Zaopatrzenia Medycznego
"Dla Zdrowia"

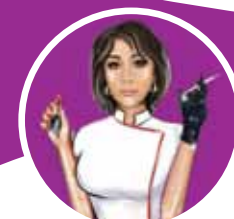


Elk, ul. Gdańska 24A
lokal 3
tel. (87) 621 21 32
691 876 378
www.dlazdrowia.elk.pl

- ✓ wyposażenie łazienek (krzesła, taborety, uchwyty)
- ✓ wózki inwalidzkie, kule, laski, balkoniki
- ✓ poduszki ortopedyczne
- ✓ stabilizatory i ortozy ortopedyczne
- ✓ wkładki ortopedyczne
- ✓ łóżka rehabilitacyjne
- ✓ ciśnieniomierze
- ✓ inhalatory
- ✓ koncentratory tlenu
- ✓ środki opatrunkowe
- ✓ środki do dezynfekcji
- ✓ produkty lecznicze
- ✓ zioła
- ✓ rajstopy i pończochy przeciwzylakowe
- ✓ pieluchomajtki

ZAPRASZAMY: pn.-pt. 9.00-16.00, sob. 9.00-14.00

10423ekwe-a-G



Kosmetologia i Medycyna Estetyczna

Małgorzata Jagielska

- OZONOTERAPIA
- KROPLÓWKI WITAMINOWE
- KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA
- MAKIJAŻ

**tel. 721 079 000
601 723 556**

Elk, ul. Kościuszki 19
Grajewo, ul. Mickiewicza 2



Beauty Aesthetic Kosmetologia i Medycyna Estetyczna Małgorzata Jagielska



www.studiomj.pl

10523ekwe-a-G