

Uczulenie na owady

Uwaga! Małe i niepozorne owady mogą być bardzo niebezpieczne. Nawet najbardziej udany piknik na łące może skończyć się nieprzyjemnie, gdy do biesiadników przyłączy się chmara komarów albo rój os. Najmniej dokuczliwą pamiątką po takim spotkaniu będą swędzące bąble na skórze. Jeśli jednak ktoś ma pecha i należy do grona około 3 procent ludzi silnie uczulonych na jad owadów, to wtedy ich atak może być tragiczny w skutkach. Dlatego każdy powinien wiedzieć, jak zniechęcić owady do ataku oraz co robić, gdy mimo wszystko pogryzą lub użądla.

U osoby, która nie jest uczulona na jad owadów, miejsce po ukąszeniu będzie swędziało, pojawi się zaczerwienienie skóry, ale dość szybko wszystko wróci do normy. Natomiast u kogoś, kto jest uczulony na jad owadów, użądlenie może spowodować silną reakcję miejscową lub ogólną (gorączka, wymioty, drgawki, utrata przytomności) a nawet śmierć.

Gdy osobę uczuloną na jad owadów użądli pszczoła, wtedy jego nadwrażliwy układ odpornościowy w odpowiedzi na atak zaczyna natychmiast wydelać ogromne ilości histaminy. Substancja ta uruchamia mechanizmy obronne. Objawia się to zaczerwienieniem obrzękiem i swędzeniem skóry oraz błon śluzowych, łzawieniem oczu, dusznościami, a nawet zaburzeniami krążenia i oddychania. Im bardziej ktoś jest uczulony, tym silniej zareaguje jego organizm.

Gdy w ciało wkłują się lub wgrzyzą komary, muchy, pchły, gzy bydlęce

albo mrówki, do krwi dostają się enzymy białkowe zawarte w ich ślinie. To one wywołują zaczerwienienie i swędzenie skóry, ale poza tym raczej nie dają groźniejszych reakcji. Poważniejsze konsekwencje może spowodować alergia na owady błonkoskrzydłe, zwane też błonkówkami. W naszych warunkach klimatycznych są to osy, pszczoły, trzmiele i szerszenie. W jądzie uwalniającym się z żądeł tych owadów oprócz enzymów białkowych znajdują się również substancje powodujące uwalnianie się histaminy w organizmie. Właśnie te substancje, które służą owadom do odpędzania lub likwidowania wrogów, u człowieka mogą wywołać reakcję alergiczną.

Uczuleni na jad owadów nie mogą, tak jak osoby mające inny rodzaj alergii, przyjmować leków, które zapobiegają pojawianiu się reakcji alergicznej. Nie da się przecież przewidzieć, kiedy użądli człowieka osa. Jedynym skutecznym sposobem obrony przed jadem owadów jest immunoterapia, czyli odczulanie. Polega ona na przyjmowaniu zastrzyków podskórnych z coraz większą dawką wyciągu zawierającego alergeny obecne w jądzie owadów. W ten sposób układ odpornościowy owadziego alergika stopniowo przestaje się i coraz lepiej toleruje to, co dotychczas wywoływało jego tak burzliwą reakcję. Oczywiście, odczulanie może przeprowadzić tylko alergolog.

A co zrobić, żeby ten wspomniany na początku piknik był udany i bezpieczny?

WIĘŚCI PODWARSZAWSKIE Dodatek specjalny Wiosenny

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.



www.oknoplast.com.pl
☎ 0 801 14 00 00

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

Wywóz śmieci Prace porządkowe

- wywóz gruzu i odpadów po pracach porządkowych w kontenerach o poj. od 5m³ do 15 m³
- wywóz śmieci w pojemnikach od 110l do 1100l (zawieranie umów na miejscu u klienta)
- sprzątanie ręczne i mechaniczne dróg, placów, parkingów, osiedli oraz terenów pod zabudowę
- zawieranie umów stałych i realizacja zleceń jednorazowych - „na telefon” (faktury VAT)



05-220 Zielonka, ul. Ossowska 73
tel./fax 0 22 781 90 63

PEŁNA GAMA POKRYĆ
AKCESORIA DACHOWE
ORYNOWANIA
WIEŻBY DACHOWE
TARCICA
OKNA DACHOWE
GOTOWE PROJEKTY DOMÓW
RENOMOWANYCH FIRM

CENTRUM DACHU
EKO DOM Sp. z o.o.

05-230 Kobylka, ul. Poniatowskiego 48
tel./fax (0 22) 781 81 91
tel. kom. 0 501 713 954

05-200 Wołomin, ul. 1 Maja 98
tel. (0 22) 498 08 38
tel. kom. 0 500 065 996

www.ekodom2000.com.pl
e-mail: biuro@ekodom2000.com.pl

**CIEPLEJ
CISZEJ
BEZPIECZNIEJ!!!**

OKNA PCV - DREWNO - ALUMINIUM
STOLARKA DRZWIOWA I ANTYWŁAMANIOWA

Kosztorys GRATIS Możliwość negocjacji cen
TANIE WYKONAWSTWO

SPRZEDAŻ - MONTAŻ - DORADZTWO



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.

Do dziś 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 najmłodniejsze zabawki.

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

- odzież dziecięcą w rozmiarze do 164 cm
- zabawki, które bawią i uczą
- szeroki wybór funkcjonalnych wózków
- atestowane foteliki samochodowe
- łóżeczka, materace i pościelenie
- artykuły do pielęgnacji niemowlęcia
- chodzik, huśtawki, krzeselka do karmienia, leżaczki

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

Zbyt piękne, żeby było prawdziwe?

Sprawdź nas!

Sklep z art. dziecięcymi „Smerf”

ul. Sikorskiego 2A, Wołomin

pn.-pt.: 10-18, sob.: 10-14

U nas obowiązują

CENY HURTOWE!



Zniszczone dłonie ogrodniczk

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, ceramidę, wazelinę oraz łagodzące alantoinę lub pantenol.

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.

Czas na generalne porządki

Każdego dnia organizm ludzki poddawany jest negatywnemu działaniu zanieczyszczonego środowiska oraz innych czynników, takich jak: niezdrowy styl życia, sytuacje stresowe, brak ruchu, nieodpowiednia dieta itp. Czynniki te sprzyjają kumulowaniu się toksycznych substancji w organizmie.

Do głównych objawów nagromadzenia się substancji toksycznych w organizmie można zaliczyć spadek jego odporności i aktywności fizycznej, uczucie przemęczenia, częste bóle głowy, kłopoty z trawieniem oraz szaro i niezdrowo wyglądającą cerę. Prawie wszystkie te, nieprzyjemne dolegliwości można ograniczyć poprzez wewnętrzne oczyszczenie organizmu.

Wraz z wiosną nadszedł czas na generalne porządki w organizmie:

• Pij wodę niegazowaną, niskomineralizowaną. Woda w dużej ilości (przynajmniej dwa litry dziennie) pomoże wypłukać z organizmu zalegające produkty przemiany materii.

• Odstaw kawę i herbatę. Jeśli wybudzenie rano bez kawy jest bardzo trudne lub prawie niemożliwe, można

uchylić okno i przez kilka minut gimnastykować się. To pobudzi krążenie i pozwoli otrząsnąć się ze snu.

• Trzeba jeść lekkie posiłki. Wcale nie trzeba głodować, że ciało pozbyło się zbędnego balastu. Wystarczy na kilka dni zrezygnować z mięsa, produktów mącznych i słodczy, za to jeść warzywa, surowe i gotowane (bez soli lub z minimalną jej ilością), pić soki warzywne i owocowe, jeść do woli owoce.

• Pij napary ziołowe i warzywne, wywar z korzenia pietruszki, selera lub selera naciowego - to wspomogą pracę nerek.

• Przewietrz się solidnie. Powyciągałaś już z szafy wiosenne ubrania i wietrzyć pościel po zimie. To samo jest potrzebne również tobie. Spaceruj codziennie przez co najmniej dwie godziny na świeżym powietrzu. Ruch poprawi perystaltykę jelit, a przede wszystkim krew zacznie szybciej krążyć, więc będzie sprawniej odbierać ze wszystkich komórek produkty przemiany materii.

• Zadbaj o skórę pod prysznicem, zrób piling całego ciała. Piling odblokuje pory skóry, dzięki temu będzie mogła ona łatwiej oddychać oraz pozbywać się niepotrzebnych substancji.

OSIEDLE "ZIELONY ZAKĄTEK"

Kobyłka - Turów
ul. Gen. Hallera 59



SPRZEDAŻ DOMÓW JEDNORODZINNYCH

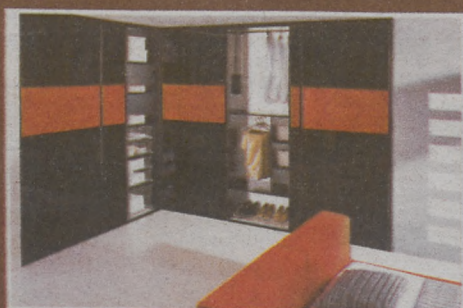
Kobyłka,
ul. Konopnickiej 13
tel. 0 22 786 25 05
tel. 0 606 819 414



www.domjednorodzinny.waw.pl



Szafy wnekowe
Garderoby
Zabudowy wnek



- raty 0%
- projekt komputerowy
- bezpłatny pomiar



Wołomin, ul. Polna 17
Tel. (022) 776 30 69

Wołomin, ul. 1-go Maja 27
www.sklep27.com.pl
tel. 0 22 787 20 07
tel. 0 22 787 42 22



- DYSTRYBUTOR 
- SYSTEM DOCIEPLEN
- ARMATURA KFA - sklep patronacki
- CERAMIKA
- MEBLE ŁAZIENKOWE
- WANNY TAKŻE Z HYDROMASAŻEM
- DYSTRYBUTOR KABIN
- KABINY 
- KABINY PAROWE POOL-SPA
- GLAZURA - TERAKOTA
- GRESY
- FARBY I LAKIERY
- FUGI KLEJE GIPSY
- MATERIAŁY WYKOŃCZENIOWE
- AKCESORIA BUDOWLANE

KORZILIUS
SCHODY ELEWACJE



KOMPUTEROWE
PROJEKTOWANIE
ŁAZIENEK

UPUSTY • SPZEDAŻ RATALNA • TRANSPORT

Nowości w lecznictwie

Drenaż limfatyczny

Jest to jeden z najtrudniejszych rodzajów masażu leczniczego. Stosuje się go przy leczeniu obrzęków kończyn, występujących czasem po operacjach, urazach (np. złamaniach, krwiakach), w schorzeniach reumatycznych, a także przy obrzękach pozakrzepowych. Masaż taki pobudza krążenie limfy, przeciwdziała nadmiernemu gromadzeniu się jej w naczyniach chłonnych. A to właśnie jest przyczyną obrzęków.

Który tłuszcz lepszy

Istotną jest nie całkowita ilość spożywanych tłuszczów, lecz ich rodzaj. Olej sojowy i z oliwek może obniżyć zagrożenie zawałem serca. Natomiast margaryna dramatycznie je zwiększa - podobno nawet bardziej niż tłuszcz zawarty w mięsie.

Na co pomaga aspiryna

Kwas acetylosalicylowy (polopiryna, aspiryna, scorbo-lamid) jest podstawowym lekiem, stosowanym w profilaktyce zawału serca. W najnowszym raporcie

Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego stwierdza się, że są jednoznaczne dowody na korzystny wpływ tego leku u pacjentów z różnorodnymi chorobami naczyń krwionośnych na tle miażdżycy. Pacjentom z zawałem serca należy zalecać połknięcie rozgryzionej tabletki zawierającej 325 mg aspiryny, a we wtórnej profilaktyce zawału 50-100 mg leku.

Czy brak jodu szkodzi

Długo utrzymujący się niedobór tego pierwiastka w organizmie występuje zwłaszcza u mieszkańców okolic górskich i ma bardzo poważne konsekwencje zdrowotne. U dorosłego może spowodować powiększenie tarczycy, w niektórych przypadkach tak duże, że tworzy na szyi tzw. wole. Nie naturalnie powiększona tarczyca może uciskać tchawicę, powodując trudności w przełykaniu, mogą tworzyć się w niej niebezpieczne guzki. Każda osoba, u której pojawi się chrypka, duszność, uczucie ucisku w krtani powinna szybko zgłosić się do lekarza.

Zapalenie spojówek

Najczęściej jest następstwem wcześniejszego ich podrażnienia. Powieki pieką, swędzą. Ich wewnętrzna strona jest silnie zaczerwieniona, obrzęknięta, a oczy często mocno łzawią. Przy pierwszych objawach podrażnienia oczu warto stosować:

- Okłady z naparu świetlika lub esencji herbacianej
- Częste przemywanie oczu ciepłą, przegotowaną wodą - zawsze w kierunku od zewnętrznego do wewnętrznego kąćka.
- Przepłukiwanie oczu tzw. sztucznymi łzami (można je kupić w aptece bez recepty).

Coś dla łysych

Mężczyźni źle przeżywający początki łysienia powinni zyskać nadzieję. W USA dopuszczono do użytku niezmiernie silny lek pobudzający wzrost włosów. Już po 2 miesiącach - zamiast po 4, jak to było z tym samym preparatem o zwykłej sile działania owłosienie gęstnieje o 45%. Nie wiadomo tylko, co z efektami ubocznymi.



Badania techniczne pojazdów

- osobowych i dostawczych do 3,5t DMC
- ciągników rolniczych i przyczep
- jednośladowych
- zasilanych gazem
- sprowadzonych z zagranicy
- skierowanych przez organ kontroli lub starostę
- marki „SAM”
- nabijanie numerów
- nadawanie tabliczek znamionowych

Zapraszamy: pn. - pt 8.00 20.00, sob. 8.00 14.00
05-200 Słupno, ul. Żeromskiego 2B
tel. 22 786 74 20, 22 763 07 74, fax 22 763 07 73
www.gabs.pl

AP SYSTEM
Projektowanie i Zakładanie Terenów Zieleni

mała architektura
aranżacja wnętrza zieleni
systemy nawadniające
woda w ogrodzie
pielęgnacja
wycinka drzew

tel. 669 571 295

GABINET MASAŻU

Iwony Leś

Wołomin, ul. Bolesława Chrobrego 2
tel. 0 501 226 701
masazwołomin@interia.pl
http://masazwołomin.eu.interia.pl

Moją specjalizacją jest masaż leczniczy, limfatyczny, segmentarny, izometryczny, masaż bańkami chińskimi oraz refleksoterapia stóp.
Wykonuję terapię manualną kręgosłupa tzw. ustawianie kręgów.
Swoim pacjentom gwarantuję wysoką jakość usług.

Na wizyty zapraszam po wcześniejszym telefonicznym umówieniu

Zrób coś dla siebie!
Poświęć trochę więcej czasu dla swojego ciała i duszy!

Bezbolesne zwalczanie cellulitu i modelowanie sylwetki aparatem **BOA MAX**

NOWOŚĆ
Relaksacyjny masaż ciepłymi kamieniami

BEAUTY LADY

Gabinet Kosmetyczny

Agata Skiwska
DYPLOMOWANA KOSMETYCZKA

Radzymin, ul. Strzelców Kaniowskich 10
Tel. 0 22 786 51 70, 0 602 864 162

Epilacja
Pielęgnacja twarzy
Aminokwasy - AFA-s
Opalanie natryskowe - SUN SPA
Masaż klasyczny i leczniczy
Solarium
Zabiegi na ciało
Przekłuwanie uszu i ciała
Depilacja woskiem
Makijaż
Makijaż permanentny
Stylizacja paznokci - żel, akryl, fiberglass
Manicure, pedicure

Promocje urodzinowe - 30% ceny

Zapraszamy:
pn. - pt. 8 - 20, sob. 9 - 14

PROFESJA

CENTRUM USŁUG

BEZPŁATNE SZKOLENIA

w zakresie:

1. Zarządzanie projektami;
2. Radzenia sobie ze stresem;
3. Public Relations w praktyce;
4. Biznes plan dla początkujących;
5. Wystąpienia publiczne;
6. Pozyskiwanie środków z UE, Fundusze pożyczkowe, Fundusze poręczeń kredytowych;
7. Budowanie zespołu w pracy.

dla osób pracujących, zgłaszających z własnej inicjatywy chęć podwyższenia kwalifikacji zawodowych do potrzeb rynku pracy, zamieszkujących obszar województwa mazowieckiego w ramach projektu o nazwie:

KSZTAŁCENIE LEPSZA PERSPEKTYWA
współfinansowany w ramach ZPORR Działanie 2.1

Termin szkoleń:
29.05.2009- 31.05.2009
planowane miejsce szkolenia - **Ustroń**
lub **05.06.2009- 07.06.2009**
planowane miejsce szkolenia **Pieki (Mazury)**
strona Hotelu: www.kanudub.pl

Zapraszamy do udziału w projekcie. Ilość miejsc ograniczona.

Prosimy o niezwłoczne przesyłanie ankiet zgłoszeniowych na adres e-mail: d.podles@cuprofesja.pl; a.monka@cuprofesja.pl lub na nr faxu 022 357 90 07; kontakt tel. 022 787 33 80; 05-200 WOŁOMIN AL. ARMII KRAJOWEJ 43

tel. +48 691 752 262
fax +48 022 357 90 07
e-mail: d.podles@cuprofesja.pl

Biurowisko, szkolenia i projekty
05-200 Wołomin
ul. Armii Krajowej 43

Adres spółki
Centrum Usług PROFESJA Sp. z o.o.
05-230 Kobylka, ul. Królewska 1B

www.cuprofesja.pl

Apetyczne nowalijki

Nowalijki kuszą świeżością i żywymi kolorami. Wiosną, gdy organizm domaga się zieleniny, nie sposób przejść obok nich obojętnie. Zawarte w nich potas, wapń, beta karoten, a przede wszystkim witamina C pomagają wychodzić z zimowego marazmu. Mózg i mięśnie stają się dzięki nim lepiej odżywione, zdolne do intensywnej pracy. To ogromna zaleta kolorowych nowalijek, dlatego warto je jeść, aczkolwiek w rozsądnej ilości.

BOTWINKA - bogata w witaminy A, C, PP, B1, B2, zawiera fosfor, sód, wapń i żelazo.

DYMKA - nie dość, że dostarcza dużo witaminy C, to również ma sporo żelaza, potasu, wapnia i fosforu, a lekko pikantnym smakiem pobudza apetyt.

KALAREPKA - to porcja witaminy C, beta karotenu, wapnia, fosforu i potasu, można ją schrupać na surowo, albo zjeść duszoną.

KOPEREK - zawiera witaminy A, B1, B2, PP, C oraz potas; pobudza zmysł powonienia i smaku, ułatwia trawienie.

NATKA PIETRUSZKI - ma witaminę C, beta karoten, witaminy B1, B2 i PP oraz żelazo, wapń, magnez i fosfor. Poprawia samopoczucie

zapracowanym, reguluje trawienie i odświeża oddech, dobrze wpływa również na cerę.

OGÓREK - mało kalorii, dużo wody, niewielkie ilości beta karotenu i potas; zawarte w świeżych ogórkach enzymy rozkładają białko i oczyszczają jelita.

POMIDOR - jest źródłem witaminy A i C oraz witamin z grupy B; bogaty w sole żelaza i potasu, enzymy i aminokwasy.

RZODKIEWKA - dostarcza witaminy A, B i C, fosfor, żelazo i cynk; dzięki charakterystycznemu smakowi idealna do surówek.

SALATA - wszystkie jej rodzaje zawierają sporo beta karotenu, a znikomą ilość kalorii.

SZCZYPIOREK - znaleźć w nim można sporo potasu, beta karotenu oraz witamin A i C; reguluje przemianę materii i wzmacnia apetyt, działa również bakteriobójczo.

SZPARAGI - bogate w witaminy C i E, beta karoten, kwas foliowy; są lekkostrawne i podobnie jak inne nowalijki, niskokaloryczne. Działają moczopędnie i przeczyszczająco, idealne dla odchudzających się.

SZPINAK - zawiera dużo wody, błonnika, kwasu foliowego oraz witamin, głównie C, E i beta karotenu. Bogaty w przeciwutleniacze, czyli substancje, które neutralizują wolne rodniki m.in. hamując proces starzenia. Odpowiednio przyrządzony ma dobry smak i atrakcyjny wygląd.

Z okazji 15-lecia firmy 15% taniej



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, pokoiów dzieciennych 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.

GLAZURA TERAKOTA PARKIETY

PANELE DRZWI

WYPOSAŻENIE ŁAZIENEK

DESKA BARLINECKA

FINISH PARKIET

WYKŁADZINY

OBIĘKTOWE

OPTIMA J.G. Szczepańscy

Wołomin, ul. Wysockiego 9

tel./fax 022 776 33 57

0 601 912 454, 0 603 672 454



GLAZURA
KRÓLEWSKA

Nowy Salon Łazienek

Zielonka, ul. Poniatowskiego 10
tel. 022 776 19 92

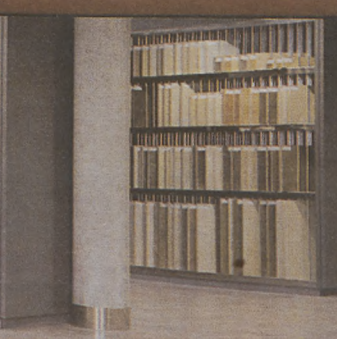
👑 Największa oferta na rynku

👑 Płytki polskie i zagraniczne

👑 Najnowsze kolekcje

👑 Profesjonalne biuro projektowe
(projekt gratis*)

*szczegóły w salonie



www.glazurakrolewska.pl

Sieć Salonów Łazienek Glazura Królewska w regionie

Warszawa, ul. Trakt Brzeski 35,

Warszawa, ul. Bartycka 24-26, pawilon 62

Mława, ul. Aleja Józefa Piłsudskiego 39

Płońsk, ul. Wyszogrodzka 51c

Radom, ul. 1905 Roku 9

Zielonka, ul. Poniatowskiego 109

Siedlce, ul. Sokółowska 153

Ciechanów, ul. Henryka Sienkiewicza 85a

Wiosenne kichanie

Co roku o tej porze niektórzy z nas mają katar, kichają, pokastują, ale poza tym nic im nie dolega. To wcale nie musi być kolejna infekcja, tylko uczulenie na pyłki roślin. Trzeba je leczyć, bo mogą zamienić się w astmę.

O co tak naprawdę chodzi z tym kichaniem na wiosnę? Chodzi mianowicie o katar sienny. Jest to stan zapalny błony śluzowej, będący reakcją na kontakt z alergenami. Ta nazwa obejmuje wiele nieszkodliwych z natury substancji (w większości są to białka), które układ odpornościowy coraz większej grupy ludzi, określanych mianem alergików, traktuje jak groźne zarazki.

Wczesną wiosną katar sienny najczęściej wywołują unoszące się w powietrzu pyłki kwitnących drzew. Dochodzi wtedy do uczuleniowej reakcji „łańcuskowej”: wnika do jamy nosa alergen pobudza u alergików pewną odmianę białych ciałek (limfocyty) do wytwarzania określonych przeciwciał, tzw. immunoglobulin E (IgE). Przeciwciała te prowokują znajdujące się w śluzówce komórki tuczne do uwalniania histaminy. Histamina to substancja powodująca stan zapalny, który w obrębie nosa objawia się właśnie katarzem

i kichaniem. Trzeba wiedzieć, że uczulenie na pyłki może pojawić się już zimą, bo kiedy styczeń – luty są ciepłe i słoneczne, to zaczyna kwitnąć leszczyna.

W jaki sposób odróżnić katar sienny od zwykłego, wywołanego przez wirusy lub bakterie? Dość prosto. Zwykły katar trwa około tygodnia, natomiast sienny dokucza przez kilka-kilka-naście tygodni, jak długo kwitną drzewa, zboża, trawy czy chwasty (w zależności od tego na co kto jest uczulony). Alergik albo bez przerwy wyciera wtedy nos, który produkuje ogromne ilości wodnistej wydzieliny, albo nieustannie próbuje go wydmuchać, ponieważ nos jest ciągle zapchany. Ponadto pieką i łzawią oczy, drapie w gardle, występuje uczucie przytkania uszu, boli głowa. Do tego dochodzi uczucie ogólnego rozbicia, ale w odróżnieniu od infekcji, bez gorączki. Czasami pojawiają się również zmiany

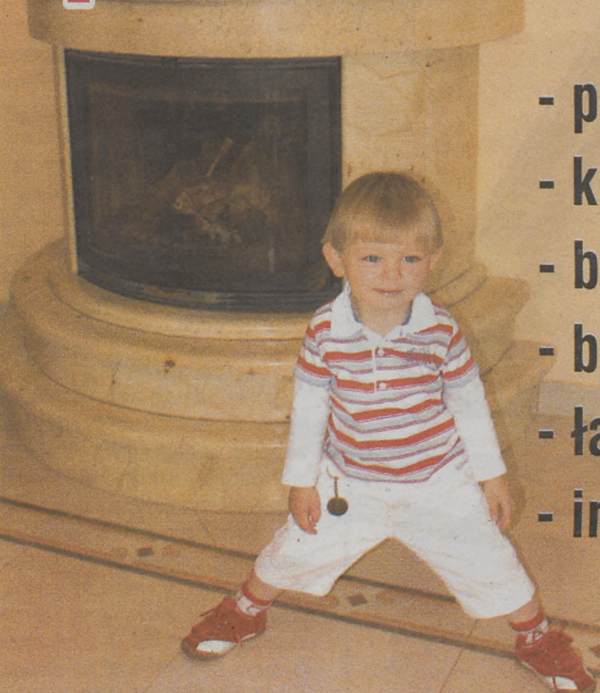
skórne (swędzenie, wysypka) lub problemy żołądkowo-jelitowe. Katar sienny pojawia się wyłącznie w określonej porze roku lub okolicznościach takich jak wyjazd do lasu, czy pobyt na działce.

W jaki sposób leczy się zalecany katar sienny? Gdy nie jest zbyt uciążliwy i pojawia się tylko w określonych sytuacjach, wystarczy sięgnąć po spraye lub krople łagodzące objawy alergii. Gdy katar sienny staje się dokuczliwy, lekarz przepisuje zwykłe leki tzw. antyhistaminowe do dłuższego stosowania. W razie pojawienia się oznak astmy, stosuje się preparaty rozkurczające oskrzela oraz działające przeciwzapalnie. Środki te wdycha się przez inhalator, najlepiej wyposażony w specjalną przedłużającą tubę lub podajnik w postaci dysku. Gdy katar sienny jest bardzo silny i uporczywy, warto rozważyć poddanie się tzw. immunoterapii, czyli odczulaniu.

GRANIT MARMUR



sprzedaż i obróbka



- parapety i schody
- kominki
- blaty kuchenne
- blaty łazienkowe
- łazienki - posadzki
- inne projekty

Zielonka, ul. Poniatowskiego 61

tel./fax 0 22 781 93 64

www.granitimarmur.pl

Skład fabryczny glazury i terakoty



**PŁYTY:
sprzedaż
profesjonalne
formatowanie
i oklejanie**

STOLWIL

Wołomin, ul. Łukasiewicza 9

tel. 022 787 37 67, 0 606 430 276

Zapraszamy w godz. 9 - 17, sob. 8 - 12

**meble na
zamówienie**

**szafy wnękowe
garderoby
kuchnie
na wymiar**



- **wywóz śmieci**
- **wywóz szamba**
- **sprzątanie posesji**
- **sprzedaż pojemników**
- **zamiatanie mechaniczne ulic i chodników**
- **inne usługi komunalne**

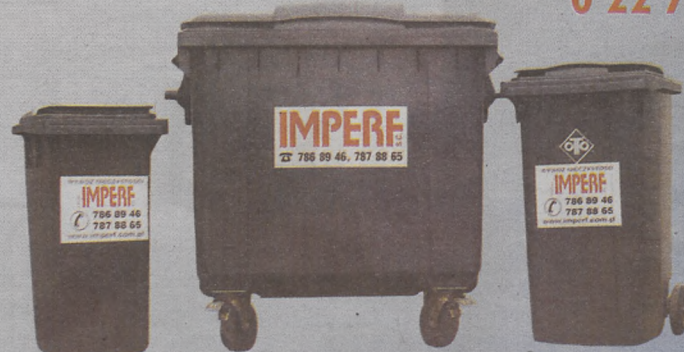


Wołomin

ul. Łukasiewicza 7D

Tel. 0 22 786 89 46

0 22 787 88 65



**Zapraszamy
Stałe umowy - faktury VAT**

Detal zdobi fasadę

Listwy przyokienne, gzymsy, kolumny, podokienniki, portale, rozety – to tylko część bogatej oferty producentów profili i detali architektonicznych. Do niedawna używane były głównie do rekonstrukcji elewacji zabytkowych. Dziś zdobią nowo powstające budynki użyteczności publicznej oraz domy jedno – i wielorodzinne.



Lekkie i łatwe

Profile i detale architektoniczne to dzisiaj lekkie, styropianowe prefabrykaty. Są one wzmocnione siatką zbrojącą i pokryte wysokiej jakości masą, z reguły akrylowo-mineralną. Charakteryzują się wysoką odpornością na uszkodzenia mechaniczne, są mrozoodporne oraz zabezpieczone środkami hydrofobizującymi. Zamawia się je na wymiar, najczęściej zgodnie z projektem architektonicznym. Technologia produkcji prefabrykatów umożliwia zastosowanie ich praktycznie w każdej pożądanej wielkości i kształcie. Są łatwe w obróbce, a ich montaż nie powinien stwarzać żadnych problemów.

Klej i farba

Profile i detale architektoniczne można stosować zarówno na etapie wznoszenia domu, jak i przy okazji renowacji już istniejącego obiektu. W pierwszym przypadku przykleja się je do warstwy zbrojącej elewacji – niezależnie, czy dom został ocieplony styropianem czy wełną mineralną – przy pomocy uniwersalnej zaprawy klejącej Atlas Hoter U. Jeżeli profile chcemy zamontować na elewacji domu wcześniej już otykowanego, wówczas chropowatą powierzchnię tynku w miejscu styku z detalem, należy wyrównać klejem Atlas Hoter U lub Atlas Stopter K-20. Zabieg ten zapewni dobrą przyczepność materiału, a właściwe dopasowanie zapobiegnie powstawaniu szczeliny pomiędzy elewacją a profilem.



Ostatnim etapem jest pomalowanie detalu farbą elewacyjną w dowolnie wybranej kolorystyce. Aby cała elewacja posiadała jednakowe właściwości, warto do malowania użyć farby o takim samym składzie chemicznym, jak tynk – na przykład farby silikonowej Atlas Arkol N w przypadku elewacji pokrytej cienkowarstwowym tynkiem silikonowym Atlas Silkon. Farba silikonowa ma bardzo dobre właściwości kryjące, jest odporna na zabrudzenia i posiada zdolność samooczyszczania, co ogranicza rozwój grzybów i pleśni na pomalowanym podłożu. Atlas Arkol N występuje w 695 kolorach, umożliwia to dobranie ciekawej kolorystyki farby do całości elewacji.

EKSPERT RADZI



Kropka nad i

Oferta rynkowa prefabrykowanych profili i detali architektonicznych jest bardzo bogata. Gotowe listwy, obramowania okienne, gzymsy, pod-

okienniki, bonie czy rozety stwarzają szerokie pole dla wyobraźni architekta i wykonawcy. Umiejętnie użyte i rozmieszczone na elewacji, sprawiają, że będzie się ona wyróżniała spośród otoczenia. Profile są lekkie, łatwe w montażu i zapewniają idealną powtarzalność wzorów. Do ich montażu najlepiej stosować sprawdzone zaprawy klejące, zapewniające wysoką przyczepność do podłoża. Ewentualne uszczelnienia na styku zamontowanego profilu i podłoża najlepiej wykonać uszczelniaczem akrylowym, który zapobiegnie penetracji wody i powstaniu nieestetycznych zacieków w obrębie detalu. Całość wystarczy pomalować w celu scalenia kolorystycznego. Profile można również pokrywać barwnymi masami tynkarskimi, ale wówczas ich krawędzie przestaną być ostre i wyraźne, co zniwieczy zamierzony efekt.

Sebastian Czernik

GRUPA ATLAS

TRANSPORT I SPRZEDAŻ

MAT. BUDOWLANE I OGRODNICZE

- pospółka, żwir, piasek, gruz, tłuczeń,
- cement, wapno, keramzyt,
- ziemia ogrodnicza, torf, kora sosnowa,
- sprzątanie i utwardzanie terenu,
- wykopy, kopanie stawów, rozbiórki itp.
- wynajem transportu od 1 do 30 ton

Leśniakowizna, ul. Kasprzykiewicza 92

Meble kuchenne na wymiar

Zapraszamy do salonu ekspozycyjnego

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Radzyminie

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

www.zdz-radzymin.pl



Szafy z drzwiami przesuwanymi system INDECO

Zakład jest autoryzowanym przedstawicielem firmy „INDECO”

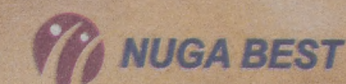


STUDIO 2828

Gabinet Szczępłej Sylwetki

Wołomin ul. Szopena 4
(pierwsze piętro)

SCHUDNIJ na LATA
zgub cellulit
ujędrnij ciało



Zapisy:

0 601 144 738

Bożenka

0 515 137 553

Małgosia

Odwiedź nas, by poczuć się wyjątkowym!

Centrum Urody ARMEX



Centrum Urody ARMEX zostało utworzone w 2006 r. z myślą o tym, by każda osoba poczuła się w tym miejscu wyjątkowo.

- Każdy, kto zaszczyci nas swoją obecnością i przekroczy nasze progi zasmakuje ciszy, dobrego samopoczucia, relaksu, harmonii oraz odnajdzie piękno - mówi mgr Małgorzata Szewczyk, właściciel Centrum Urody ARMEX. - Specjalnie dla naszych klientów proponujemy kompleksową gamę usług w zakresie fryzjerstwa, kosmetyki, zabiegów Wellnes na ciało, dłonie i stopy.

W Centrum można uzyskać konsultacje z tematyki medycyny estetycznej i dietetyki. Wykonywane są także zabiegi fotoepilacji i fotoodmładzania skóry najnowszym laserem IPL 300.

- Ze szczególną starannością dbamy o każdy element ciała. Doświadczenie, profesjonalizm i doskonałe dłonie naszych terapeutów - masażyści, kosmetyczek, stylistów i wizażystów w połączeniu z najwyższą klasą kosmetyków i najnowszym sprzętem pozwolą idealnie dobrać zabiegi i spełnić indywidualne potrzeby naszych gości.

W Centrum Urody ARMEX możesz zadbać o swoje włosy regenerując je po zimie rekonstrukcją z kreatyną firmy JOICO, a także nadać im niepowtarzalną barwę kolorystyczną L'OREAL-a oraz kształt dzięki umiejętnościom świetnych stylistek.

Dumą Centrum są makijaże permanentne wykonywane przez doskonałą kosmetyczkę.

Prawdziwym hitem salonu urody jest przedłużanie rzęs metodą No-uveau Lashes.

Zabiegi dermo kosmetykami poprawią wygląd i koloryt nawet najbardziej poszarzałej i zmęczonej cery.

- Zachęcamy do skorzystania z zabiegów pielęgnacyjnych na dłonie i stopy. Nasze manicurzystki kształtują bajeczne paznokcie metodą akrylu i żelu - mówi pani Małgorzata.

Standardowymi zabiegami w Centrum są zabiegi na ciało w kapsule Power Slim, w której każdy pozbędzie się cellulitu, ujędrni skórę, odżywi, poprawi jej koloryt i wygląd. W ofercie Centrum Urody ARMEX znajdują Państwo zabiegi relaksacyjne, w czasie których każda kobieta może poczuć się jak Królowa Kleopatra zanurzając się w eterycznych olejkach.



Masaże stemplami, bambusami i kamieniami pozwolą na chwilę relaksu także mężczyznom.

- Honorową klientką naszego Centrum jest pani Anna Głogowska - informuje Małgorzata Szewczyk.

Konkurencyjne ceny usług, programy lojalnościowe dla stałych klientów są dodatkowym atutem Centrum. Zapraszamy do skorzystania z

usług Centrum Urody ARMEX od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 20.00, a w soboty w godz. 8.00 - 16.00.

05-220 Zielonka,
ul. Marecka 89c
tel. (22) 357 89 66
tel. (22) 214 46 15
centrumurody.zielonka@gmail.com

UWAGA KONKURS!

Wśród Czytelników, którzy nadesłali do redakcji odpowiedź na poniższe pytanie *od kiedy działa i gdzie znajduje się Centrum Urody ARMEX* rozlosujemy nagrody ufundowane przez Centrum - kupony na usługi/zabiegi.



Suknie ślubne

Wołomin, ul. Kościelna 48a
tel. 0 666 236 445



www.NOLINA.pl

Tynk w salonie odnowy

Wiosenne słońce jest bezlitosne. Wydobywa już nie tylko pojedyncze bruzdy na elewacji, ale całą sieć spękań, niczym pajęczynę zmarszczek. To najwyższy czas na kurację odmładzającą. W niektórych wypadkach wystarczy delikatny lifting fasady, w innych nie obędzie się bez skalpela.

W przypadku niewielkich ubytków w tynku rzecz jest prosta. Wystarczy naprawić je, korzystając z uniwersalnej zaprawy budowlanej, na przykład z Zaprawy Wyrównującej Atlas. Pozwala ona na wypełnianie zagłębień od 2 do 15 mm. Istniejące na powierzchni tynków rysy i pęknięcia należy poszerzyć do szerokości i głębokości min. 5 mm. Po odkurzeniu i umyciu szczeliny można wypełnić ją również zaprawą wyrównującą, tak aby uzyskać równą płaszczyznę ściany.

Miejsca, w których tynk jest „odparzony”, trzeba skuć aż do surowego muru. Po dokładnym odpyleniu i umyciu ściany, z której usunięto tynk, należy zagruntować ją emulsją Uni-Grunt. Po wyschnięciu emulsji gruntującej można przystąpić do uzupełniania ubytków Zaprawą Tynkarską Atlas.

Naprawa jest nieco trudniejsza w przypadku budynku ocieplonego, gdy w sposób mechaniczny został uszkodzony materiał termoizolacyjny, a ciągłość siatki zbrojącej naruszona. W takiej sytuacji uszkodzony fragment należy wyciąć z elewacji oraz dokładnie oczyścić siatkę stanowiącą zbrojenie wokół uzupełnianego elementu. Następnie wkładamy odpowiednio docięty fragment materiału termoizolacyjnego, a po związaniu użytej w tym celu zaprawy, наносimy w miejscu uzupełnienia zaprawę klejącą, na przykład Atlas Stopter K-20 lub Atlas Hoter U i zatapiamy w niej siatkę. Należy pamiętać, aby wkładana siatka zachodziła na istniejącą minimum 5 cm.

Żegnamy starą fasadę

Jeżeli elewacja wymaga gruntowniejszej odnowy lub w planach mamy położenie nowego tynku cienkowarstwowego, to niezależnie od tego, w jakim stanie jest tynk na elewacji i czy dom jest ocieplony, możemy postąpić dwójako: usunąć tynk stary i nanieść nowy lub położyć tynk na tynk.

W przypadku domu nieocieplonego, na którym tynk jest w złym stanie (osypuje się), sensownym rozwiązaniem jest położenie nowego tynku cienkowarstwowego po wcześniejszym usunięciu starego. Najlepiej wybrać tynk o podobnych właściwościach, o ile ten usunięty był właściwie dobrany. W innym przypadku, w doborze tynku pomoże nam ustalenie oporu dyfuzyjnego ścian. Z tym zadaniem najlepiej zwrócić się do działającego na danym terenie doradcy technicznego Grupy Atlas, który bezpłatnie dokona obliczeń (listę doradców znaleźć można na stronach www.atlas.com.pl).

Najbardziej przepuszczalnymi dla pary wodnej tynkami są tynki mineralne i silikatowe. Jeśli zdecydujemy się na któryś z nich, to praktycznie nie musimy mieć obaw. Komputerowy program Salta, którym posługują się doradcy Atlas, rozwieje wszystkie wątpliwości, zwłaszcza gdy inwestor zdecydował się na mniej paroprzepuszczalny tynk akrylowy. Oczywiście, obliczeń wymaga nie tylko opór dyfuzyjny przegrody, ale przede wszystkim współczynnik przenikania ciepła przez ścianę, bo może się okazać, że dom należy ocieplić i trzeba odpowiednio dobrać rodzaj i grubość materiału termoizolacyjnego.

Wybieramy tynk i technologie

Jeżeli dom jest ocieplony, to usunięcie tynku, stanowiącego warstwę elewacyjną w systemie ociepleń, nie jest dobrym pomysłem. Podczas wykonywania tego typu prac można uszkodzić inne warstwy układu, szczególnie warstwę zbrojącą, w praktyce decydującą o trwałości całego ocieplenia. Na szczęście, istnieje inne rozwiązanie, zdecydowanie lepsze, łatwiejsze i przed wszystkim mniej pracochłonne – położenie nowego tynku na już istniejący.

Generalnie, nie ma znaczenia jaki rodzaj tynku cienkowarstwowego położymy na inny tynk cienkowarstwow. Ale ponieważ od każdej reguły jest wyjątek, występuje on i w tym przypadku. Jeżeli na ścianie z betonu komórkowego położono wcześniej tynk mineralny, to nie powinniśmy pokrywać go tynkiem akrylowym, który charakteryzuje się niską paroprzepuszczalnością i w rezultacie może (choć nie musi) powodować zatrzymywanie wilgoci w ścianie i odpajanie tynku.

Kładąc tynk na tynk musimy zatem skupić się raczej na sposobie położenia, a nie na jego doborze. Pamiętajmy, że wybierając tę technologię, niezmiennie istotne jest, aby powierzchnię starego tynku wyrównać przy pomocy zaprawy klejącej Atlas Stopter K-20 lub Atlas Hoter U i zatopić w niej siatkę. Nie ufajmy do końca swoim umiejętnościom i wiedzy, bo inwestujemy duże pieniądze. Powierzmy tę pracę fachowcom.

Piotr Idzikowski, Grupa Atlas

Mieszkaj w Kobyłce z ARS Developer!



Przedszkole i plac zabaw

Kobyłka, ul. Ceramiczna

już od 3700 brutto

SZOK CENOWY!

60 - 75 m² - 3980 PLN/m² brutto

85 - 105 m² - 3500 PLN/m² brutto

tel.: 601-35-41-63, 601-35-41-59

www.arsdeveloper.pl

Działka gratis

Czy można skutecznie zabezpieczyć się przed włamaniem?

Co roku w Polsce dochodzi do około 1 mln przestępstw - z czego ponad 30% stanowią kradzieże z włamaniem. Jeszcze do niedawna Polacy czuli się bezsilni wobec bezkarności złodziei.



Stosując nowoczesne rozwiązania techniczne jesteśmy w stanie zabezpieczyć się przed kradzieżą i jej następstwami, a także przed bezpośrednim atakiem. Dzięki odpowiednio zaprojektowanemu systemowi alarmowemu natychmiast jesteśmy poinformowani o włamaniu, napadzie, awarii instalacji gazowej lub wodnej, obecności tlenku węgla oraz działaniach sabotażowych, natychmiast też pojawia się załoga interwencyjna wybranej agencji ochrony.

Firma Hawk Security proponuje rozwiązania doskonale sprawdzone, które zawsze dopasowuje do potrzeb klienta. Wykorzystujemy wieloletnie doświadczenie w zakresie projektowania, instalowania i serwisowania systemów alarmowych, a także te-

lewizji przemysłowej CCTV, kontroli dostępu, rejestracji czasu pracy, domofonów i wideo domofonów. Dzięki tym systemom nasi klienci informowani są o zaistniałych sytuacjach w swoim domu, firmie, magazynie bądź innej nieruchomości. A dzięki telewizji przemysłowej mają możliwość stałej kontroli monitorowanego miejsca i długotrwałej archiwizacji zdarzeń.

Stosujemy tylko atestowane systemy wiodących firm takich jak, satel, visionic, dsc, aritech, bcs, siemens, Bosch etc.

Zapewniamy także 24h serwis świadczonych usług w ramach gwarancji oraz po jej zakończeniu.

Jednocześnie współpracujemy z wieloma firmami zajmującymi się monitoringiem, dzięki czemu znając

lokalizację obiektu prowadzimy weryfikację najszybciej docierających grup interwencyjnych w rejonie.

Obserwując zmieniające się otoczenie firma Hawk Security stawiając na profesjonalizm i nowoczesność, nieustannie doszkala swoich pracowników. Strategią firmy Hawk Security jest stosowanie najlepszych dostępnych na rynku technologii oraz ciągłe wdrażanie nowoczesnych rozwiązań.

Hawk Security s.c.

KAMERY
DOMOFONY
SYSTEMY ALARMOWE
KONTROLA DOSTĘPU

Profesjonalny sprzęt / Niskie ceny / Fachowe doradztwo

www.hawksecurity.pl
tel. kom. 609-030-119, tel. kom. 501-721-577
hawksecurity@hawksecurity.pl



INSTALACJA

a kiedy spadnie deszcz...

Rynny Kanion i odwodnienia dachów

Systemy zagospodarowania wód deszczowych Wavin AZURA i Q-Bloc:

- rozsączanie, magazynowanie

Odwodnienia liniowe

Studzienki deszczowe i kanalizacyjne

Ośadniki

Separatory

Hurtownia Hydrauliczna

ul. Marecka 68a

05-220 Zielonka

tel./fax. (022) 761 - 01 - 47

tel./fax. (022) 761 - 01 - 48

tel./fax. (022) 781 - 82 - 75

tel./kom. (biuro) 506 - 051 - 600

e-mail: instalacja@instalacja.pl



System rynnowy Wavin Kanion
www.rynnykanion.pl



System zagospodarowania
wody deszczowej Wavin AZURA
www.azura.pl



www.instalacja.pl

...z nami będziesz gotowy!