



# Fachowcy w Mieście

Nr 6 PAŹDZIERNIK 2013 Bezplatny miesięcznik - nakład 10 000

[www.fachowcywmiescie.com.pl](http://www.fachowcywmiescie.com.pl)

• Jeżyce • Ogrody • Wola • Krzyżowniki-Smochowice • Przeźmierowo • Podolany •



**GRAVIS**  
SLEEP I SERVIS KOMPUTEROWY

Kraszewskiego 12  
tel. 61 847 02 02  
kom. 500 800 723  
gravis@grv.com.pl

**Serwis komputerowy  
stała obsługa firm**

Systemy informatyczne  
Kompleksowa obsługa informatyczna  
Nowoczesne rozwiązania  
Profesjonalne doradztwo  
Audyty IT  
Bezpieczeństwo danych

**Insert**  
programy dla firm

[www.grv.com.pl](http://www.grv.com.pl)

**DPD STREFAPACZKI**

przy ryneczku na SMOCHOWICACH

**Paczka dostępna DLA KAŻDEGO!**

**BEZ UMÓW, DEKLAROWANEJ ILOŚCI  
SZYBKO TANIO BEZPIECZNIE**

Paczki krajowe już od 13,99zł  
Paczki międzynarodowe już od 109zł

tel. 510-840-057  
email: spo16a@dpd.com.pl  
Poznań, ul. LEMIERZYCKA 1

**AKADEMIA KRASNOLUDKÓW**  
WLKP.

[www.akademiakrasnoludkowwlkp.com](http://www.akademiakrasnoludkowwlkp.com)

**PRZEDSZKOLE**  
ZAPRASZAMY  
DZIECI OD 2-GO ROKU ŻYCIA

**KLUB MALUCHA**  
POPOŁUDNIOWE ZAJĘCIA  
RAZ W TYGODNIU  
DLA DZIECI OD 1,5 DO 3 LAT

Poznań-Ogrody ul. Złota 10  
tel. 603 649 989

**SKŁAD  
WĘGLA**

**HIL - GAZ**

**PRZY ZAKUPIE 1 TONY 10ZŁ RABATU  
Z KUPONEM Z GAZETKI**

**TRANSPORT NA TERENIE  
POZNAŃ I OKOLIC**

**GRATIS**

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5  
tel. 61 814-22-73,  
kom. 797-986-878

**RABAT  
10 ZŁ**

[www.tani-kurier.net](http://www.tani-kurier.net)

- SZYBKA I TANIA WYSYŁKA
- BEZ UMÓW I DEKLARACJI ILOŚCI
- ODBIÓR PRZESYŁEK NA TERENIE CAŁEGO KRAJU
- PALETY, GABARYTY, PACZKI NIESTANDARDOWE
- PROFESJONALNA OBSŁUGA

**PACZKA JUŻ OD 16 ZŁ**  
ZAPRASZAMY PON-PT 9-16.30

ODDZIAŁ PRZEŹMIEROWO  
UL. RYNKOWA 113 (WJAZD OD UL. KRAŃCOWEJ)  
62-081 PRZEŹMIEROWO  
☎ 881-511-050

ODDZIAŁ SMOCHOWICE  
UL. KOŚCIERZYŃSKA 10  
60-446 POZNAŃ  
☎ 881-511-040

[biuro@tani-kurier.net](mailto:biuro@tani-kurier.net)

**ZAKŁAD TRANSPORTU**  
Grupa Enea

**EP ZAKŁAD TRANSPORTU SP. Z O.O.**

**PRZEGLĄDY REJESTRACYJNE**  
(wszystkie rodzaje przeglądów)

naprawy - zabudowy - modernizacje

**OKRĘGOWA STACJA  
KONTROLI POJAZDÓW**

ul. Strzeszyńska 58  
ZAPRASZA:  
pon.-pt. 6:30 18:00  
sobota 8:30 13:00

Biuro Obsługi Klienta  
tel: 61 643 1690 (92)  
[www.epzt.pl](http://www.epzt.pl)  
zt@epzt.pl

**DREWNO KOMINKOWE!**

tel. 609-061-061

- pocięte i połupane,
- z podsuszu,
- dowóz w cenie

**RADIO-TAXI**

**196-22**

transport osobowy,  
bagażowy, pomoc drogowa

[www.taxi.com.pl](http://www.taxi.com.pl) czynne całą dobę

**RADIO TAXI**  
  
 19625  
 61-8-515-515  
 1 96 25 502-515-515

**OPAKOWANIA**  
 • folie stretch • taśmy pakowe  
 • folie bąbelkowe • zapinki  
 • taśmy spinające • napinacze  
 Poznań ul. Stupska 10  
 Telefon: 600 - 545 - 821



## Fachowcy w Mieście

Miesięcznik firm

### Wydawca i ogłoszenia:

AGMARsoft  
 ul. Dedala 5  
 60-407 Poznań

Agnieszka Juskowiak  
 tel. 505-528-144  
 biuro@fachowcywmiescie.com.pl

### Biuro Ogłoszeń:

Przeźmierowo  
 ul. Poznańska 17  
 tel. 61-652-50-69  
 kom. 604-372-440  
 biuro.ogloszen.reso@wp.pl

Szanowni Państwo,

W nawiązaniu do barwnej jesieni, która zbliża się do Nas wielkimi krokami, mamy kilka interesujących tematów podkreślających walory tej pięknej pory roku.

Okres wczesno-jesienny to idealny czas na połów linów. Dla wędkujących Panów ciąg dalszy artykułu pt. „Liny są wszędzie”, a w nim m.in. szczegóły techniczne dotyczące przygotowania się do połowu tej smacznej ryby.

Dla Pań rozpoczynamy serię artykułów psychologicznych, w tym wydaniu bardzo ciekawy problem „Jak nie poddać się jesiennej depresji?”

W dalszym ciągu gości na naszych łamach temat pielęgnacji, tym razem jesiennego ogrodu.

Wszystkich mieszkańców Poznania do których dociera nasza gazeta, a którzy poszukują konkretnego fachowca, zachęcamy do kontaktu z nami, chętnie prześlemy kontakt do wybranej osoby, godnej polecenia.

Wszelkie zapytania i sprawy proszę kierować pod nr telefonu: **505-528-144** lub na maila: [biuro@fachowcywmiescie.com.pl](mailto:biuro@fachowcywmiescie.com.pl)

Agnieszka Juskowiak

# ELEKTRONICZNE PAPIEROSY

Zmieniając system palenia ze zwykłych papierosów zawierających tytoń, substancje smoliste i nikotynę na E-PAPIEROSA zawierającego płyn z czystą nikotyną, możesz zaoszczędzić dodatkowe kilkaset złotych miesięcznie. Dlaczego? Ponieważ paczka zwykłych papierosów przeliczona na E-palenie to jedynie 2 złote !!!

**RÓŻNICA JEST KOŁOSALNA !!!**

**DODATKOWO E-papieros** jest urządzeniem wielokrotnego użytku, w przeciwieństwie do zwykłych papierosów. Nie zawiera ani grama substancji smolistych, mimo że dostarcza tak potrzebną palaczowi nikotynę.

**ZWYKŁE PAPIEROSY**

**11zł**  
 typowa cena

**PACZKA PAPIEROSÓW**

**MARKOWY E-PAPIEROS**

**2zł**

równowartość 20 sztuk zwykłych papierosów

**300zł**  
 paląc paczkę dziennie

**MIESIĄC PALENIA**

**60zł**

paląc równowartość paczki papierosów dziennie

**3600zł**  
 paląc paczkę dziennie

**ROK PALENIA**

**720zł**

paląc równowartość paczki papierosów dziennie

**Dla każdego Klienta karta rabatowa na olejki.**

**E PAPIEROS CLUB**  
[www.epapierosclub.pl](http://www.epapierosclub.pl)

**E-papierosy od 99zł**

Poznań, ul. J.H.Dąbrowskiego 149 tel. 880 509 578  
 (przy skrzyżowaniu z ul. Szamotulską)

Poznań, ul. Słowiańska 42A tel. 880 509 577  
 (Vis a Vis Tesco os. Przyjaźni)

**Przechodząc na e-papierosy możesz zaoszczędzić nawet 3 000zł rocznie!**

**patrz reklama firmy strona 3**



**E-papierosy od 99 zł**

*Dla każdego Klienta karta rabatowa na olejki*

**UWOLNIJ SIEBIE I OTOCZENIE  
od dymu i substancji smolistych**

**E PAPIEROS CLUB**

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



Poznań, ul. J.H. Dąbrowskiego 149 tel. 880 509 578  
(przy skrzyżowaniu z ul. Szamotulską)

Poznań, ul. Słowiańska 42A tel. 880 509 577  
(Vis a Vis Tesco os. Przyjaźni)

## DREWNO KOMINKOWE

sezonowane

**603 444 239**

**513 453 764**

- buk
- dąb
- olcha
- brzoza
- akacja
- sosna



ul. Pobielska 4, 60-002 Poznań

## sprzedaż węgla BATOROWO

- polski węgiel
- najwyższa jakość!
- bardzo duża wydajność!!

Transport od 1t do 20km gratis!

Batorowo, ul. S. Batorego 46

**tel. 507 013 325**

[www.opalbatorowo.mnogo.pl](http://www.opalbatorowo.mnogo.pl)

PRZY ZAKUPIE 1 TONY  
10zł RABATU  
Z KUPONEM Z GAZETKI!



PRODUKT  
POLSKI

rabat  
**10zł!**

## AJM ALARMEX

- automatyka do bram
- bramy garażowe
- systemy alarmowe
- domofony
- rolety zewnętrzne

**tel. 692-492-268**

[www.ajm-alarmex.pl](http://www.ajm-alarmex.pl)

## SKLEP METALOWY

Śruby • Kołki • Narzędzia • Farby  
BHP • Chemia budowlana

Poznań ul. Słupska 10

Pn.-Pt.: 7-18  
Sob. 8-14

**WYKONUJEMY  
PRACE REMONTOWO-BUDOWLANE**

- malowanie
- szpachlowanie
- montaż płyt G.K.
- układanie płytek, paneli

**tel. 531 855 293**

## KAMIEN ZA GROSZE

DO DOMU I OGRODU

Baranowo, ul. Szamotulska 83  
tel. 666 225 223

## ALGRUD

Usługi ogrodnicze

Wycinka i przycinka drzew  
Sprzątanie i  
karczowanie ogrodów  
Transport do 1,5 tony  
Prace ślusarskie  
Remonty  
Przeprowadzki  
Odśnieżanie

**Tel. 512 003 652**

## DARBA

# OKNA DRZWI PARAPETY, ROLETY BRAMY GARAŻOWE

Poznań, ul. Strzeszyńska 33  
tel./fax 61 82 33 735  
kom. 601 702 101  
[darba@darba.com.pl](mailto:darba@darba.com.pl), [www.darba.com.pl](http://www.darba.com.pl)

## ELEKTRYK

- Usuwanie awarii elektrycznych 24h
- Przeróbki/ Naprawa i modernizacja starych instalacji
- Nowe instalacje elektryczne (domy, mieszkania, większe inwestycje)
- Instalacje domofonowe, komputerowe, tv
- Przyłącza i Złącza
- Instalacje odgromowe
- Montaż rozdzielni i szaf elektrycznych
- Instalacje nisko prądowe
- Wycena na podstawie projektów
- Podłączanie płyt grzejnych oraz indukcyjnych
- Montaż halogenów, żyrandoli i innego oświetlenia

Zapraszam do kontaktu i negocjacji.  
Tel. 514-612-016  
e-mail [uslugi\\_elektryczne\\_poznan@wp.pl](mailto:uslugi_elektryczne_poznan@wp.pl)

## RADIO-TAXI

**196-22**

- transport osobowy
- bagażowy
- pomoc drogowa

czynne całą dobę  
[www.taxi.com.pl](http://www.taxi.com.pl)



**OKNA PCV I DRZWI  
Z DEMONTAŻU Z NIEMIEC**

**DUŻY WYBÓR  
NISKIE CENY  
TRANSPORT**

ul. Wituchowska 15  
60-427 Poznań  
tel. 505-840-057  
tel. 508-077-297  
otwarte 7 dni w tygodniu

**Venadach** tel. 61 8516-721  
tel. kom. 607-122-427  
Firma Ogólnobudowlana Blacharstwa i Dekarstwa

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

**MP.POLRAJ**

**NOWOŚĆ!!!  
PŁOTY DWUSTRONNE**

PŁOTY BETONOWE  
www.mppolraj.pl  
TEL. 61-291-44-26 KOM. 604-458-646

Kaźmierz 64-530, ul. Szkolna 15,  
Czynne: Poniedziałek- Sobota 7-16  
☎ 519 597 576

**Brykiet opalowy**  
kostka  
600 zł

**Pellet - Lava**  
8mm  
900 zł

**Pellet Champion**  
8mm  
850 zł

**Pellet Olimp**  
6mm  
950 zł

**MEBLOFORM**  **INDECO**<sup>®</sup>  
wygodne mieszkanie

- szafy z drzwiami przesuwными
- garderoby, wnęki
- meble kuchenne na wymiar

Ul. Rzemieśnicza 19, 62-081 Przeźmierowo  
tel. 061 652 38 09, kom. 604 176 013

**BIURO RACHUNKOWE**  
prowadzenie księgowości  
małych i średnich firm

**UBEZPIECZENIA**  
kom. 606 767 441  
e-mail: itataruk@op.pl

BIURO USŁUGOWO-HANDLOWE  
Iwona Tataruk  
ul. J.H. Dąbrowskiego 320 a  
60-406 Poznań

**Usługi  
ogrodnicze**

Anna Betka

- doradztwo
- pielęgnacja małych i dużych ogrodów
- cięcie trawy
- cięcie żywopłotu
- przeróbki ogrodów
- cięcie drzew owocowych
- wycinka drzew
- jesienne sprzątanie ogrodu
- okrywanie roślin na zimę

tel. 501-247-101

**Quercus**

**F.H.U. MAREX**

**WULKANIZACJA**

**WYMIANA OPON  
SPRZEDAŻ OPON  
NAPRAWA FELG  
ALUMINIOWYCH**

renowacja felg  
stalowych i  
aluminiowych

tel. 61 843 50 60  
ul. Botaniczna 24

**JAC-PAL**  Pałędzie, ul. Leśna 24  
www.serwis-ogrodowy.pl  
tel. 692-905-700

**SPRZEDAŻ NAPRAWA WYNAJEM  
URZĄDZEŃ OGRODOWYCH**

KOSIARKI  
WERTYKULATORY  
KOSY, PIŁY, TRAKTORKI ITP.  
CZĘŚCI I AKCESORIA,  
OSTRZENIE NOŻY I ŁAŃCUCHÓW.

**Dojazd do Klienta**

**anies**  mgr Agnieszka Kaźmierska

specjalista fizjoterapii, odnowy biologicznej,  
dietetyk, kosmetolog

**FIZJOTERAPIA  
KOSMETOLOGIA  
DIETETYKA**

tel. 61 848 96 82 tel. 513 097 779  
e-mail: biuro@anies.com.pl  
ul. Sianowska 104  
Poznań-Smochowice

**SERWIS  
BLACHARSKO-  
LAKIERNICZY**

Robert Radecki

60-449 Poznań ul. Wichrowa 8  
tel. 61 848 02 36  
tel.kom. 603 050 966

**RABAT  
5%**

**Z kuponem z gazetki  
5% rabatu na całość usługi !**

## Liny są wszędzie cz.2

### Kołowrotek

Jest ważnym elementem zestawu, a jego najważniejszą cechą powinien być precyzyjny hamulec. Wielkość od 2500 do 4000 jest najwygodniejsza. Przy dalekich rzutach warto mieć szybszy kręciot.

Kwestia czy z przednim czy tylnym hamulcem zostawiam do wyboru, tak jak lubimy będzie ok.

### Żyłka

To jeden z ważniejszych elementów zestawu. Jako linka główna powinna być mało rozciągliwa, bardzo odporna na ścieranie i mocna. Osobiście używam Asso Ultra Molecular Shield 0,14mm do 0,20mm. Jest pokrywa fluorocarbonem, niesamowicie mocna i bardzo, ale to bardzo odporna na ścieranie. Szybko tonie, co też jest istotne, szczególnie na płytkich wodach. Jeżeli mam łowić bardzo daleko (powyżej 40 metrów), to na szpulę nawijam drut. Drut!? Ktoś zapyta? No tak, drut, tyle że mono. Bo jak nazwać żyłkę, która rozciąga się tyle co drut? Wyprodukowali ją makaroniarze i przeznaczona jest do drop shot'a, bocznych troków na dorsza, przyponów na szczupaka i bóg wie czego jeszcze:)) Cieńsze da się używać do feedera i przyponów do nimfy. No i podobno do łowienia okoni na małe przynęty. (Tak przynajmniej twierdzi moich kilku kolegów, zapalonych łowców okoni. Może wypróbuję drut w celach spinningowych w tym sezonie). Co ciekawe, nie ma pamięci kształtu, więc się pięknie prostuje po wyrzuceniu zestawu. Używam 0,165mm Super Hard, co daje mi jakieś 2kg na węźle i tyle wystarczy. Nie polecam plecionek. Zbyt łatwo łapią wszystko co pływa na powierzchni, zazwyczaj pływają i nieprzyjemnie gwizdzą na przelotkach a ja kocham ciszę nad wodą. Ale jeżeli ktoś się uprze, to proszę bardzo.

Przyponówka jest równie ważna co główna. To w końcu najstarszy element naszego zestawu. Mi sprawdza się mój ulubiony „strecz”. Czasami, gdy liny bardzo grymaszą zakładam na przypon 0,10mm a „strecz” trzyma 2,10kg liniowej, więc prawie 2kg na węźle wystarczą, żeby wygrać nawet z dużym linem. Jeżeli oczywiście warunki łowiska nie ocierają się o ekstremum.

Zazwyczaj jednak łowię trochę grubiej i na przypon zakładam 0,14 - 0,16mm.

### Haki

Rodzaj i wielkość haka determinuje oczywiście przynęta. Oczywiście haczyki w rozmiarach powyżej 14 lepiej zostawić dla płotek ale 8-14 to mój zakres. Do pojedynczego białego będzie odpowiednia 14-tka, do kilku 12-tka a do kilku ziaren kukurydzy czy kawałka ciasta dobra będzie 8-ka. Hak musi być najwyższej jakości. Liny rzadko się spinają ale to mocne i wytrzymałe ryby więc haczyk musi wytrzymać.



Piękna pani linowa

### Rurki spletaniowe

Chyba antyspletaniowe! - ktoś mnie poprawi. Otóż nie. Praktyka podpowiada mi, że im mniej elementów tym lepiej. Rurki to zbędny element, który powoduje splecanie i znieczula zestaw. Najczęściej używam zestawu typu Pater Noster. Przypon wiążę do żyłki głównej poczwórnym węzłem chirurgicznym. Do krótszego troka z żyłki głównej wiążę agrafkę z krętkiem (długość 5-10cm) do dłuższego z przyponówki bezpośrednio haczyk. Przypony mają zazwyczaj od 40 do nawet 70cm długości. Taki zestaw ma same zalety. Jest bardzo mocny na węźle, zestaw bardzo rzadko ulega splecaniu i jest przy tym niesamowicie czuły. Branie od brzegu widać idealnie, jako przygięcie szczytówki. Brania do brzegu bądź z „uniesienia” objawiają się wyprostowaniem szczytówki lub wręcz luzem na żyłce. Nie ma żadnych zbędnych elementów. Proste i skuteczne.

Czasami, podczas łowienia w zielisku albo super daleko (powyżej 50m) używam w zestawach Power Gum ale opiszę to innym razem.

### Koszyk zanętowy

Ważny element. Spełnia dwa zadania. Pierwsze, to podanie zanęty, drugie to tymczasowe zakotwiczenie zestawu. Do czasu zacięcia, oczywiście. Tak naprawdę nie znalazłem do dnia dzisiejszego koszyczka, który by mi pasował w 100% dlatego zazwyczaj robię je sam. Używam do tego pociętych w paski butelek typu Pet. Koszyczek ma średnicę od 2 do 4cm i długość od 3 do 10cm. Kilka dziurek wyciętych dziurkaczem biurowym i gotowe. Obciążenie stanowi pasek ołowiu o masie od 3g do 15g. Taki lekki? - ktoś zapyta. Tak, taki lekki. Nawet ten mały z 3 g ołowiu zapakowany zanętą waży ok. 15g. Używając żyłki 0,14mm mogę swobodnie postać go na odległość 30m. Zaletą takiego koszyka jest fakt, iż po opróżnieniu z zanęty waży tylko kilka gram i bardzo łatwo wyrwać go z dna. Jeżeli wieje wiatr lub łowimy dalej, to zmieniamy koszyk na cięższy.

### Organizacja stanowiska.

To wbrew pozorom bardzo ważny element przygotowań, często lekceważony. Ważne jest wszystko: gdzie ustawimy fotel, czy siatka będzie w zasięgu ręki, podbierak, zanęta, dipy, zapasowe zestawy itd. osobiście cały czas łowię siedząc. Siedząc zakładam przynętę, napełniam koszyk, zarzucam, zacinam i holuję rybę (oczywiście, jeżeli sytuacja tego wymaga wstaję w czasie holu a nawet chodzę wzdłuż brzegu). Precyzja i powtarzalność czynności jest bardzo ważna. Łowiąc feederem zużywam bardzo mało zanęty. Zazwyczaj 1-1,5kg suchej mieszanki wystarczy. Łowimy precyzyjnie, nawet bardzo. Punktowo. Pytanie, jak łowić punktowo na 40 metrach?



Portret lina



Liny są zbyt piękne żeby je zabierać



Mam na to swój sposób. Gdy już zdecyduję w którym miejscu będę umieszczał zestaw przygotowuję się, aby towić dokładnie w tym miejscu. Jeżeli wieje wiatr, to szczytówkę mam skierowaną pod wiatr (wędką ustawioną równoległe do brzegu). Prąd wsteczny wyrzusza żyłkę w łuk i muszę ustawić wędkę tak, aby sygnalizacja brania i zacięcie odbywały się po łuku żyłki a nie w przeciwnym kierunku. Na 40 metrach taki łuk może być całkiem spory. Jeżeli to spierzmy, to możemy w ogóle nie widzieć brań, albo nie będziemy w stanie skutecznie zaciąć. A to frustruje, a my pragniemy adrenaliny a nie nerwów.

Gdy już ustawimy wędzisko w odpowiednim kierunku, to zarzucamy zestaw z pełnym koszykiem w miejsce, w którym będziemy łowić. Dopiero po rzucie i naprężeniu żyłki wbijamy podpórki. Kąt jaki żyłka ma tworzyć z wędziskiem musi być ROZWARTY. Im dalej łowimy, tym zwiększamy rozwarcie. Takie ustawienie wędziska pozwoli nam na skuteczne zacięcie. Podpórki ustawiamy na takiej wysokości, aby szczytówka była nisko nad wodą (5-20cm) a rękojeść z kołowrotkiem na takiej wysokości, aby siedząc na krześle i trzymając prawą rękę (bądź lewą, jeżeli ktoś zaczyna lewą) tuż pod rękojeścią (wręcz ją dotykając) opartą na łokciu o udo. W ten sposób możemy siedzieć godzinami, mięśnie ręki są rozluźnione i możemy zaciąć w każdym momencie. A to bardzo ważne.

Gdy już wszystko co opisałem mamy gotowe, to otwieramy kabłąk kołowrotka i odwijamy ok. 2m żyłki. Następnie zakładamy na szpulę szeroką na 3-4cm gumkę (ja ucinam szeroki pasek z palca od rękawiczki do mycia naczyń:)). Dzięki tej gumce na szpuli wyznaczamy odległość rzutu. Pozostaje nam tylko obrać sobie punkt na drugim brzegu (stłup telegraficzny, drzewo, budynek itp.). Zarzucamy siedząc i celując na ten właśnie punkt. Pod koniec rzutu unosimy wędzisko wysoko pionowo. Dzięki temu manewrowi miętka szczytówka zamortyzuje uderzenie spowodowane zatrzymaniem żyłki przez gumkę na szpuli, koszyczek cicho wpadnie do wody a przypon rozprostuje się przed wpadnięciem zestawu do wody. Zaraz po wpadnięciu koszyczka do wody luzujemy żyłkę kierując wędzisko szczytówką w kierunku łowiska. Koszyk ma opadać na luźniej żyłce. Opadając po łuku na napiętej żyłce (szczególnie w głębszym łowisku) opadnie na dno kilka metrów przed łowiskiem. Ponadto, podczas uderzenie o wodę z koszyka wysypuje się część zanęty, która powoli opada na dno. A mamy łowić precyzyjnie, prawda? Co nam da taka precyzja? Otóż zgromadzi zanętę na małej powierzchni (np. 2-3 m<sup>2</sup>). Skoro smakowita zanęta będzie zaścielać dno tylko na powierzchni wielkości stołu, to liny również będą poruszać się w tym obszarze. Jak bardzo wzrośnie prawdopodobieństwo waszego brania chyba nie muszę tłumaczyć?!

Liny często wążają się po zbiorniku małych grupach po kilka sztuk, często w tych samych obszarach. Jeżeli czegoś nie spartolimy i ryby będą choć trochę żerować, to możemy w ciągu kilku godzin złowić nawet kilka sztuk.

Nie zapomnę majowego wypadu na płytkie leśne jeziorko na Pomorzu z moim kolegą Karolem. Dziwił się, że tyle czasu poświęcam na „usadowienie się na dupie” - jak to pięknie określił. Jednak już po kilku godzinach mogłem obserwować na jego twarzy całą wachlarz min i emocji. Od zdziwienia i niedowierzania, przez ekscytację i frustrację na stanie przedzawalowym i bliskości depresji kończąc. Zdziwienie pojawiło się przy pierwszej zaciętej rybie. Trwało do trzeciego lina w siatce, szybko przeskoczyło do niedowierzania, żeby sięgnąć szczytu, gdy podebrał mi ponad 50cm Panią Linową...

#### Zanęta i przynęty

Zanęta jest bardzo ważna. Z uwagi na to, że ńcimy tylko za pomocą koszyczka, zużyjemy jej z ciągu dnia tylko 1-2kg. Musi być najwyższej jakości! Moja ulubiona to Select Allround Moselli i karmelowy Red Bream. Chociaż przeznaczony na leszcze, liny bardzo dobrze na niego reagują. Polecam wszelkiego rodzaju stymulatory apetytu. Zazwyczaj łowimy krótko więc jeżeli liny słabo reagują w danym dniu na zanętę, to mimo iż wejdą w łowisko, to brać nie chcą.

Pewnego razu pojechałem z kolegą na liny. Zbiornik po torfie. Było sporo wędkarzy a my zaspaliśmy i byliśmy nad wodą dopiero ok. 10. Wszystkie fajne miejsca zajęte a i słońce zaczęło już przypiekać. Nie mając wyjścia siedliśmy w jedynym wolnym miejscu zaraz przy wjeździe. Jednak, już po ok. 3 godzinach od zanęcenia liny zaczęły sptawiać się w łowisku. Kolega złowił 2 piękne prosiaczki, a kilka brań zmarnował. Ja miałem jedno delikatne branko ale bez efektu. Łowiliśmy jakieś 12-15m od siebie. Przyczyna mojego niepowodzenia wyszła na jaw podczas pakowania sprzętu. Zabierając torbę ze śmieciami zauważyłem w niej pudełko po Amiromie. Mirek dodał do zanęty stymulatora apetytu! Dlatego on złowił parkę a ja obszedłem się smakiem;> Ciekawe, czy zamierzał mi o tym powiedzieć:)))

Do zanęty dodaję czasami (dopiero na dwukrotnym namoczeniu i przetarciu przez sito) białych robaczków, kukurydzy, czasami płynny booster.

Obojętnie czego użyjemy jako przynęty warto spróbować dipów, szczególnie, jeżeli nie mamy brań a widać, że ryby kręcą się w zanęcie. Próbujemy tak długo zmieniając aromaty aż trafimy na ten, który linom akurat odpowiada najbardziej. Czasami będzie to scopex, czasami truskawka a czasami jakiegoś cuchnący specyfik z małży czy ochotek.

Jedno jest pewne, warto planować łowienie linów i kombinować. Efekty przyjdą wraz z wytrwałością, czego wszystkim w tym Nowym sezonie życzę.

Wasz Iktorn.



Duża siatka zapewnia linom dobrą kondycję



Feeder jest zabójczo skuteczny



Sito jest ważne



Zestaw podczas rzutu



Buzi i do wody...

tel. 61 66 11 235

Poznań, ul. Głogowska 260C/7

www.sklep-wedkarski24.pl

## Jak nie poddać się jesiennej depresji?

Niskie temperatury, zacinający o szyby deszcz, krótkie i ciemne dni. Cały świat jest szary i nieprzyjazny, przyroda pogrążona w jesiennym śnie. A co z nami? Humoru i motywacji do działania brak, najchętniej położylibyśmy się do łóżka i przespalili te wszystkie szarobure dni. Sezonowa depresja dotyka, co roku miliony ludzi na całym świecie. Angielskie słowo SAD oznacza „smutny” i wyjątkowo trafnie nadaje się jako nazwa jesiennej choroby: SAD to skrót od Seasonal Affective Disorder, czyli sezonowe zaburzenie nastroju. Tak brzmi medyczna nazwa powracającej, co roku chandry jesiennych i zimowych miesięcy. Dotknięci SAD ludzie dużo śpią, a mimo to trudno im się obudzić, mają mało energii, za to duży apetyt, zwłaszcza na słodkie, poza tym są smutni, ociężali i ospali. Jak twierdzą specjaliści jesienno-zimowe obniżenie nastroju to przede wszystkim wynik niedoboru światła słonecznego. Jego natężenie jest w październiku czy lutym 2-3 razy niższe niż w słoneczny wiosenny dzień i aż 100 razy niższe niż latem na plaży. W ciemności nasz organizm produkuje więcej melatoniny - hormonu, którego nadmiar powoduje, że jesteśmy senni i apatyczni. SAD to choroba dość powszechna - łagodna jej postać dotyka ok. 10 proc. Polaków, a ok. 3 proc. przechodzi tę dolegliwość w ostrzejszej formie. Jedni z nas zaczynają odczuwać skutki braku światła już we wrześniu, inni dopiero w listopadzie. Szczególnie wrażliwe na wahania poziomu melatoniny są kobiety pomiędzy 20 a 40 rokiem życia. Z punktu widzenia psychologii jesienna depresja jest także reakcją na uczucie straty - tracimy lato, a z nim ciepło i słońce. Rzadziej udzielamy się towarzyszko, odchodzi też charakterystyczne dla wakacji uczucie bez troski. W takich chwilach psuje się nam nastrój, zaczynamy mieć czarne myśli i negatywnie interpretujemy przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Nie zauważamy rzeczy pozytywnych, w trudnych sytuacjach reagujemy zbyt gwałtownie, przyjmujemy nadmierną odpowiedzialność, dręczy nas poczucie winy, koncentrujemy się na swoich dolegliwościach, a także nie radzimy sobie z negatywnymi emocjami. Powracają stare lęki, pojawia się niewiara we własne siły.

Wybierając metodę walki z jesienną chandrą, należy zastanowić się nad tym, jak wygląda nasze życie „tu i teraz”. Może gdybyśmy mieli więcej czasu dla siebie, bardziej o siebie dbali, nie byli notorycznie zapracowani i spięci, nasza podatność na SAD byłaby mniejsza? Może brakuje nam przyjaciół i rozmów w gronie bliskich osób? Od odpowiedzi na te pytania tak naprawdę zależy, jak powinniśmy „leczyć” sezonową depresję.

Oto kilka strategii, które chciałabym zaproponować – proszę po prostu wybrać najlepszą dla siebie! Jeśli jesienna melancholia dopada nas każdego roku, terapię najlepiej zacząć już latem. Korzystanie z pogodnych dni, spędzanie każdej wolnej chwili na dworze i „robienie zapasu światła słonecznego”, to skuteczne metody na walkę z jesienno-zimową depresją. Choć trudno w to uwierzyć, powinno się w wakacje „nabrać” słońca na zapas. Bądźmy dobrzy dla siebie - skuteczną terapią na chandrę jest traktowanie samego siebie ze szczególną troską. Dlatego jesienią zwolnijmy się z podejmowania ważnych decyzji, pozwalajmy sobie na lenistwo z książką w ręku, oglądajmy dobre komedie śmiejąc się do łez i bawmy się razem z przyjaciółmi! Otaczajmy się żywymi, pobudzającymi nas kolorami – w szarobury dzień załóżmy kolorowe ubranie. Nie dajmy się szarości! Poszukajmy wsparcia życzliwej nam osoby, która nas wysłucha, pozna nasze troski, okaże zrozumienie. Rozmowa z bliską osobą pomoże nam uporządkować problemy, właściwie je ocenić i nabrać do nich dystansu. Postarajmy się mieć też coś miłego w perspektywie - coś, na co warto czekać, co jest radosnym punktem w przyszłości i do czego chętnie będziemy wybiegać myślami. Wyjazd na narty, rodzinne święta, urlop w ciepłym kraju - cokolwiek, co sprawi, że nabierzemy ochoty do życia. Wprowadzajmy w naszym codziennym życiu choćby małe zmiany: przemeblujmy pokój, upiększmy otoczenie, zafundujmy sobie nową fryzurę czy nowy ciuch. Próbujmy przełamać monotonię, urozmaicać sobie codzienność, a czas oczekiwania na wiosnę nie będzie się tak dłużył. Przebywajmy wśród pozytywnie nastawionych do życia ludzi - są na pewno w naszym otoczeniu osoby, które aż kipią energią. To od nich najlepiej czerpać optymizm i siłę.

Znajdźmy sens w jesiennej chandrze – warto przyjrzeć się i pomyśleć, że skoro natura tak to urządziła, że spadają liście i robi się szaro, to pewnie czemuś to służy. Być może nasze jesienne obniżenie nastroju to „urlop” od barwnego, hałaśliwego i pełnego bodźców lata? Proponuję spojrzeć na czas jesieni jako na czas refleksji, kontemplacji, oczyszczenia, a przede wszystkim wewnętrznego wyciszenia.



Każdą sytuację można dobrze wykorzystać, a czas jesiennej zadumy może służyć naszemu rozwojowi - bo człowiek rozwija się w samotności, kiedy musi coś przemyśleć, a nie podczas zabawy. Bądźmy aktywni - poćwiczmy na siłowni, popływajmy w basenie, idźmy na długi spacer. Ruch powoduje, że organizm pozwala się oszukać i zaczyna wydatkować energię jak podczas wiosny czy lata. W dodatku gimnastyka sprawia, że produkujemy endorfinę - hormon szczęścia - dlatego po wysiłku czujemy się lepiej i patrzymy na świat z większym optymizmem. Myślmy racjonalnie - w najgorszych momentach, gdy wydaje się nam, że wszystko jest bez sensu, warto pomyśleć, że to tylko chwilowy kryzys. Walce z jesienną depresją sprzyjają też regularne, pełnowartościowe posiłki. Czekolada być może poprawi nam nastrój, ale tylko na chwilę. Zbytńo sobie folgując, narażamy się na przytycie, a przecież dodatkowe kilogramy jeszcze bardziej obniżą nasze samopoczucie i samoocenę. Dieta osoby ze skłonnościami do depresji powinna być bogata w tryptofan - związek pobudzający organizm do produkcji serotoniny. Znajdziemy go min. w chlebie, mleku, żółtym serze i bananach. Zaleca się także spożywanie produktów bogatych w witaminę B, kwas foliowy i magnez. Jedną z form skutecznej terapii jest poddanie się terapii światłem, nazywanej fototerapią, która uważana jest za najskuteczniejszą metodę walki z sezonową depresją, gdyż usuwa jej główną przyczynę - uzupełnia niedobory światła. Można się jej poddać w gabinetach odnowy biologicznej. Lecznicze światło jest białe, o pełnym widmie i dużym natężeniu, nie zawiera promieniowania UV, dlatego nie szkodzi i nie parzy. Warto jednak przed rozpoczęciem terapii skonsultować się z lekarzem - w pewnych przypadkach leczenie światłem nie jest wskazane (np. u osób z chorobami oczu lub przyjmujących leki, które wywołują silną reakcję na światło).

Gdy nasz jesienny nastrój wciąż się pogarsza, warto wybrać się na wizytę do psychologa, by poszukać przyczyny złego samopoczucia. Wizyta w gabinecie psychologicznym jest pomocna w zrozumieniu przyczyn objawów, nauczaniu innego, zdrowego radzenia sobie z nimi. Nie jest to „tylko” rozmowa o problemach i samopoczuciu. Jest to pomoc specjalistyczna, nastawiona na osiągnięcie długoterminowych zmian, szukanie rozwiązań, a przede wszystkim na zmianę widzenia siebie oraz otaczającego świata.

Małgorzata Remlein  
psycholog

Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną oraz terapię par (również LGB). Pracuje z osobami nad poprawą ich samopoczucia psychicznego i fizycznego, budowaniem poczucia własnej wartości, głębszym poznaniem siebie i uporządkowaniem relacji z innymi. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń nerwicowych związanych ze stresem pod postacią psychosomatyczną oraz zaburzeń lękowych. Prowadzi warsztaty dla osób, które chcą budować dobre relacje oraz tworzyć szczęśliwe związki.

**Gabinet Psychologiczny – tel. 660-140-488 lub [www.malgorzataremlein.pl](http://www.malgorzataremlein.pl)**

## Jesień w ogrodzie

Jesień to wbrew pozorom pora roku o bardzo dużym nasileniu prac ogrodniczych. O ile wiosną musimy przygotować nasze ogrody do rozpoczęcia wegetacji i intensywnego rozwoju, o tyle jesienią powinniśmy pomóc naszym roślinom przygotować się do „snu zimowego”.

W przypadku roślin wiecznie zielonych (zwanych mylnie „zimozielonymi”, choć nie tylko zimą są zielone) parowanie z powierzchni liści trwa cały rok i choć jest znacząco mniejsze niż w sezonie, może doprowadzić do wysuszenia roślin. Zapobiec temu możemy podlewając obficie rośliny przed nastaniem mrozów czy stosując zabezpieczenia całych krzewów w postaci okrywy ze stroiszu (gałęzi świerkowych) lub z specjalnej „zimowej” agrowłókniny. Niedopuszczalne jest używanie do tego celu folii, która tworzy wewnątrz osłony warunki jak w mini szklarni i powoduje rozhartowanie i przemrożenie roślin.

Jesienne grabienie liści w ogrodzie to także „rytuał” nierozdzielnie związany z jesienią. Oprócz względów porządkowych i estetycznych ma także znaczenie profilaktyczne – zapobiega wygniwaniu trawnika i rozwojowi chorób grzybowych murawy, w przypadku drzew czy krzewów z zauważonymi szkodnikami lub patogenami – pomaga zmniejszyć w przyszłym roku objawy chorób i możliwości ich przenoszenia. Jeżeli jednak mamy „zdrowe” liście i miejsce na ich odłożenie w cichym kąciku ogrodu, możemy pozostawić jedną niewielką pryzmę jako schronienie dla jeży. Te bardzo pożyteczne ssaki z roku na rok znajdują coraz mniej miejsc na przezimowanie, więc jeżeli tylko mamy takie możliwości, to warto im pomóc.

Jeżeli chcieliby Państwo dowiedzieć się więcej o przygotowaniu ogrodów do zimy i jeżeli potrzebowalibyście Państwo pomocy w pielęgnacji czy budowie swoich zielonych przestrzeni, to polecam usługi działu wykonawstwa zieleni Zakładu Lasów Poznańskich. Nasza wiedza i doświadczenia mogą być bardzo pomocne Państwa ogrodom.

Anna Szczepańska, Zakład Lasów Poznańskich  
tel. 512 386 842, e-mail: [anna.szczepanska@zlp-poznan.pl](mailto:anna.szczepanska@zlp-poznan.pl)



**Dąbrowskiego 156**  
 VIS A VIS OGRODU BOTANICZNEGO  
**KLEO**  
 www.snack-bar-kleo.pl  
 JEDZENIE DLA WYBRANYCH

**SKUTERY**  
 Sprzedaż- naprawa  
**Motocykle - sprzedaż**  
 Sprowadzamy pojazdy  
 na zamówienia indywidualne!  
**Dopiewo, ul. Leśna 22**  
**tel. 515-142-718**

Opony nowe i bieżnikowane  
 Napętnianie klimatyzacji  
 Odgrzybianie  
 Awaryjne odkręcanie śrub zabezpieczających koła  
**tel. 61 663 8567**  
**ul. Człuchowska 30A**

**MIG FOTO**  
 KodakExpress  
 Cyfrowy Świat

**Plac L. Waryńskiego 7**  
 (pętla Ogrody)  
 www.migfoto.pl migfoto@o2.pl  
 tel. (61) 663-17-75

**ART. BIUROWO SZKOLNE**    **USŁUGI FOTOGRAFICZNE**

- Teczki, zeszyty, bruliony
- Długopisy, pióra, ołówki,
- Papier,
- Kredki, plastelina,
- Linijki, ekierki, cyrkle

**5%**

- Odbitki, zdj. do dokumentów
- Wydruki wielkoformatowe
- Fotogadżety
- Fotoksiążki
- Oprawa obrazów

**10%**

**Przyjdź do sklepu z tym kuponem, a otrzymasz rabat!**

**FRYZJER-KOSMETYKA BEATA**  
 tel. 61 847-46-85  
 ul. J.H. Dąbrowskiego 152A  
 Ogrody (przy cukierni Gruszecki)  
 W sierpniu z kuponem rabat **10%**

Kategoria "B" **L** tel. 888 530 558  
 727 253 800

**www.zawodowiec-lustyk.pl**

**USŁUGI NAUKI JAZDY "ZAWODOWIEC"**  
**Poznań, ul. Czarnkowska 35**

- odpowiadamy za naszą jakość szkolenia
- **placimy za niezdany egzamin**
- teoria ul. Czarnkowska 35
- jazdy spod domu do domu
- jeśli posiadasz część umiejętności kierowcy przewidujemy **negocjacje** podstawowej części kursu
- płatność w ratach lub gotówką 5% rabatu

*Lawenda*  
 Kwiaciarnia i Galeria

**Smochowice**  
**ul. Sianowska 80a**  
**(róg Elbląskiej)**  
**60-454 Poznań**  
**pon.-sob. 9.00-19.00**  
**niedz. 10.00-15.00**

**Zamówienia telefoniczne i z dowozem**  
**TEL. 605 761 413**

**BIURO RACHUNKOWE**  
 licencja M.F. 27043/2008

**www.anna.kandula.org**  
**biuro@kandula.org**  
 tel. 607-76-76-72

- kompleksowa obsługa księgowości
- księgi rachunkowe, podatkowe, VAT
- kadry, płace, ZUS
- rozliczenia roczne PITy

**Auto-serwis**    **www.mj-auto.pl**

mechanika    wulkanizacja  
 klimatyzacja

ul. Strzeszyńska 30    668-380-912  
 60-479 Poznań    606-934-680

**TAPICER MEBLOWY I SAMOCHODOWY**  
**skóry i materiały**

 Poznań, ul. Morszyńska 18  
 kom. 530 75 75 79  
 kom. 535 454 293  
 e-mail: darekmeble@op.pl

**GABINET PSYCHOLOGICZNY**

- \* Psychoterapia indywidualna
- \* Terapia par
- \* Konsultacje psychologiczne i seksuologiczne

**tel. 660 140 488**  
**www.malgorzataremlein.pl**

*Femme*

**polska odzież damska**  
**kurtki, torebki BULAGGI, paski**

tel. 509 83 87 83

**Poznań, ul. Dąbrowskiego 92/94**

**RADIO-TAXI**

**196-22**

- transport osobowy
- bagażowy
- pomoc drogowa

czynne całą dobę  
**www.taxi.com.pl**





# CON-VITRO

Maciej Laskowski

wjazd od ul. Przelot

teren WZM, hala A6

ul. Dąbrowskiego 262/280,  
60-406 Poznań

tel/fax 61 814 25 82

www.convitro.pl

ZAPRASZAMY pn-pt 8-16

*Wszystko ze szkła,  
wszystko ze szkłem*

oferujemy:

drzwi całoszklane, kabiny prysznicowe, balustrady,  
daszki szklane, stopnie ze szkła oraz lustra

**Organizujemy:**

- wesela (13022)
- jubileusze
- komunie
- chrzciny
- urodziny
- stypy
- imprezy integracyjne
- catering na imprezy

  
Sala na 100 osób

**Tarnowo Podgórne**  
Ul. Zachodnia 3, tel. **605 320 413**  
e-mail: [krzysztof.mizera-mrow@wp.pl](mailto:krzysztof.mizera-mrow@wp.pl)

ZAPRASZAMY NA ZABAWĘ ANDRZEJKOWĄ  
30 LISTOPADA!

[www.przyjecia-mizera.pl](http://www.przyjecia-mizera.pl)

# RABAT -NA START-

**10% rabatu  
na ogłoszenia  
dla firm które powstały  
w tym roku**

**ZACHODNIE  
UŻYWANE MEBLE  
I ARTYKUŁY  
WYPOSAŻENIA WNĘTRZA**

**ZAPRASZAMY  
pon.-pt. 11.00 - 17.00  
Sobota 10.00 - 14.00**

**ul. Wiosenna 43, Baranowo**

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń i artykułów.  
Redakcja zastrzega sobie prawo przesunięcia terminu ukazania się ogłoszenia do 15 dni.  
Wzory ogłoszeń zamieszczonych w miesięczniku pozostają własnością Wydawnictwa.  
Publikowanie lub kopiowanie, w części lub w całości, wyłącznie za zgodą wydawcy.  
WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.





**OGRODY**  
profigarden

- Projektowanie
- Kompleksowa realizacja
- Systemy nawadniające
- Układanie kostki granitowej i pozbrukowej

tel. 604 707 022  
www.profigarden.pl

NOVA STAL Sp. z o. o.

## HURTOWNIA STALI

w ofercie:

Stal budowlana AIII, A0, ciągniona, kształtowniki, rury, blachy, druty, CIĘCIE I TRANSPORT

pn-pt 7-16.00, w soboty 7-12.00

Poznań, ul. Lutycka 105  
tel. 61 847 7243, 606 439767

## Elektryk PIT

**PROFESJONALNIE I TANIO**

Nasze usługi:

- nowe instalacje elektryczne, antenowe, teletechniczne, alarmowe, monitoring
- naprawy i remonty istniejących instalacji
- montaż i regulacja telewizji cyfrowej naziemnej (DVB-T) oraz anten satelitarnych
- podłączenie płyt: indukcyjnych, ceramicznych, grzejnych, podbite gwarancji
- serwis komputerów PC i laptopów

**TEL. 697 741 684**

## KAMIENIARSTWO ALTAMURA

NAGROBKI GRANITOWE

NAPRAWA POMNIKÓW GRANIT/LASTRIKO  
LITERNICTWO  
DEMONTAŻ / MONTAŻ DO POGRZEBU  
UKŁADANIE KOSTKI PRZY NAGROBKU  
CZYSZCZENIE NAGROBKÓW

FONTANNY, ŚCIANY WODNE, KOMINKI,  
BLATY, PARAPETY, SCHODY

UL. WSPÓLNA 55, BARANOWO,  
61 814 19 39, 504 199 811  
www.altamura.pl, altamura@skrzynka.pl

P.W. NOVA-STAL A.Nowak

**OFERUJE W DOBRYCH CENACH**

Akcesoria do bram przesuwanych  
- szyny, wózki, rolki, listwy itp.

Automatyka Nice

Elementy kute do ogrodzeń

pn-pt 7-16.00, w soboty 7-12.00

Poznań, ul. Lutycka 105  
tel. 61 65-67-490, 692-928-142

**modelowanie 3D**  
**frezowanie 3D**  
696 559 590

## KOSTKA BRUKOWA

PŁOTY BETONOWE  
KOSTKA GRANITOWA  
GRYSY

Ceny producenta  
**TRANSPORT GRATIS\***

Przeźmierowo, ul. Rynekowa 71  
tel. 61 816 14 31  
tel. 696 427 436

www.wibet-bruk.pl

\* strefa dowozu ograniczona

**RATY**

## KIEROWNIK ROBÓT SANITARNYCH

przeeglądy gazowe

**tel. 668-142-857**

**RegioBiznes**  
com.pl

*Twój biznes w Twoim regionie*

www.regiobiznes.com.pl  
tel: 503 324 803  
biuro@regiobiznes.com.pl

## SZKOŁA JEZYKÓW OBCYCH "MIDI"

Szkoła na Osiedlu Wola z wieloletnią tradycją zaprasza na zajęcia z języków:

**angielskiego, francuskiego, niemieckiego, hiszpańskiego.**

CENA: 140zł za 8 godzin zegarowych miesięcznie.  
Grupy maksymalnie do 10 osób.

**Lekcje indywidualne do negocjacji!**

**Poznań, ul. Hangarowa 14 tel: 725 500 800**

## RADIO-TAXI

**196-22**

- transport osobowy
- bagażowy
- pomoc drogowa

czynne całą dobę  
www.taxi.com.pl





# AUTO-GUMA

Pn-Pt 9-18, Sob 9-13

Wulkanizacja  
Serwis opon  
Komputerowe wyważanie kół  
Opony nowe i używane  
Felgi



[www.auto-guma.poznan.pl](http://www.auto-guma.poznan.pl)  
Promocyjne ceny. Fachowa obsługa.

Poznań, ul. Polanowska 163  
tel. 607 122 521, 61 8499 505

# GABINET KOSMETYCZNY "MAJA"

PROMOCJA

BIO - Peeling Neoderma  
alternatywa dla zabiegów mikrodermabrazji.  
1 zabieg równa się 5/6 zabiegom  
mikrodermabrazji 240zł.

Pn-Pt 10-18  
Sobota 9-14

tel. 694-366-576, 618-499-505  
Poznań, ul Polanowska 165



## Transmiał A.T. Wolniewicz

• HANDEL Z DOSTAWĄ •  
WĘGIEL, KOKS, MIAŁ,  
EKOGROSZEK, BRYKIET,  
WĘGIEL WORKOWANY

• PRZEWÓZ •  
CZARNA ZIEMIA, ŻWIR, PIASEK

Transport - wywrotki, skrzyniowe

ul. Naramowicka 224A  
tel/fax 61 8220 374  
tel. kom. 502 612 185  
[transmial@adcard.pl](mailto:transmial@adcard.pl)  
[www.transmial.adcard.pl](http://www.transmial.adcard.pl)



Sprzątanie po budowlane, czyszczenie i mycie wszelkiego rodzaju powierzchni elewacji, posadzek, ścian w: domach, warsztatach, halach produkcyjnych i magazynowych, holach, klatkach schodowych, hotelach, restauracjach, przychodniach, szkołach, halach sportowych, pływalniach, urzędach itd... Czyszczenie i impregnacja kostki brukowej, usuwanie graffiti, zabezpieczanie preparatami anty graffiti, usuwanie wszelkich zabrudzeń z każdej powierzchni.

ZABEZPIECZENIA POWIERZCHNI WYKONUJEMY W  
NANO-TECHNOLOGII – NANO POWŁOKI

IDEA CLEAN tel 605-058-830 e-mail [rkorn@op.pl](mailto:rkorn@op.pl) Poznań - Smochowice



## Winglob

- ♦ okna PCV, ALU, drewno
- ♦ drzwi antywłamaniowe
- ♦ bramy garażowe

60-452 Poznań  
ul. Darłowska 13  
kom. +48 797 353 431  
tel. +48 61 847 67 24

[biuro@winglob.pl](mailto:biuro@winglob.pl) [www.winglob.pl](http://www.winglob.pl)

## Bramy • Drzwi • Napędy

tel. 61 822 18 02



kom. 602 39 66 58

Autoryzowany Partner **HÖRMANN**

PHU „ERTOM”  
ul. Strzeszyńska 225  
60-479 Poznań



RoloSTYL  
GRZEGORZ BACHÓRZ

10%  
RABATU

- ROLETY ZEWNĘTRZNE
- ROLETKI MATERIAŁOWE
- ŻALUZJE
- MARKIZY (TARASOWE, BALKONOWE)
- MOSKITIERY (SIATKI NA OWADY)
- ZASŁONY RZYMSKIE
- ŻALUZJE FASADOWE
- BRAMY

NAJNIŻSZE CENY W WIELKOPOLSCIE

Poznań, ul. Hawelańska 2  
[rolostylbachorz@wp.pl](mailto:rolostylbachorz@wp.pl)  
[www.rolostyl-bachorz.pl](http://www.rolostyl-bachorz.pl)  
tel. 696 453 054, 601 814 684

# AUTO SERWIS MGM

SERWIS POGWARANCYJNY SAMOCHODÓW  
OSOBYCH I DOSTAWCZYCH

Wykonujemy:

- naprawy bieżące
- diagnostyka komputerowa
- obsługa klimatyzacji
- wymiana opon
- geometria kół
- wymiana oleju



Z TĄ ULOTKĄ 10% RABATU NA CZĘŚCI I ROBOCIZNĘ

Ul. Cicha 8  
Poznań

tel. 501 009 360  
Godziny Otwarcia:  
Pn.-Pt.: 8.00-17.00



## ARTYKUŁY METALOWE 5%

- Śruby • kołki • narzędzia • zamki • okucia •
- farby • artykuły instalacyjno-sanitarne •



**BUD-MET**

w sierpniu  
z kuponem  
rabat 5%

ul. Kościelna 29  
60-537 Poznań

Pn-Pt 8-17  
Sob 10-14

tel/fax  
61 847 24 45

## RADIO-TAXI



**196-22**

transport osobowy,  
bagażowy, pomoc drogowa

[www.taxi.com.pl](http://www.taxi.com.pl) czynne całą dobę