



Życie po zawale serca – poradnik w pigułce str. 4

Derpresja str. 8

Czas na kawę str. 10

Zmiany w zasadach egzaminu na prawo jazdy str. 12

Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

Ławica

Ogrody

Wola

Krzyżowniki-Smochowice

Kiekrz

Strzeszyn

Witamy w Nowym Roku!

**196-22**

www.taxi.com.pl

UBEZPIECZENIA - SMOCHOWICE

Dla Klientów porady prawne - Gratis

OC AC * NNW * FIRM * NA ŻYCIE INDYWIDUALNE I
GRUPOWE GWARANCJE * RYZYK BUDOWLANYCH
DOMÓW I DOMÓW W BUDOWIE OD OGNIĄ I
KRADZIEŻY * TURYSTYCZNE *
OC ZAWODOWE I PRYWATNE

Roczne ubez. domu lub mieszkania:

Ogień i inne zdarzenia 200tys-146zł

Kradzież z włamaniem 5tys.-38zł

OC w życiu prywatnym 50tys.-33zł

TEL. 503 848 654

Ochroni
swoje
życie
do 80-ki

AKADEMIA KRASNOLUDKÓW WLKP.

www.akademiakrasnoludkow.wlkp.com

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

PRZEDSZKOLE

ZAPRASZAMY
DZIECI OD 2-GO ROKU ŻYCIA

KLUB MALUCHA

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

Szkoła Języka Angielskiego

dzieci od lat 3
młodzież
dorośliSenior English
50+ i 60+Poznań-Smochowice, ul. Lubowska 6a
tel. 510-26-99-09, www.dziejma.pl

TANIE DREWNO OPAŁOWE

110zł / m³TEL. 733 685 382
DOSTAWA GRATIS!

CORSO

Przesyłki Kurierskie



najtańszy kurier na części samochodowe
wysyłka już od 14pln
paczka do 50kg - 50pln brutto
pobranie do 1000pln wliczone w cenę
tanie przesyłki gabarytowe do Niemiec

tel. 601-53-90-20

Poznań – Wola, ul. Tatrzańska 16

WWW.PRZESYLKICORSO.COM

ARTYKUŁY METALOWE

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

BUD-MET

Wkręt-met
COVAL
NARZĘDZIA DLA AKTYWNYCHul. Kościelna 29
60-537 PoznańPn-Pt 8-17
Sob 10-14tel/fax
61 847 24 45

AUTO-HANDEL

SPRZEDAŻ ZAMIANA

SKUP AUT

\$\$\$ GOTÓWKA ZA AUTO \$\$\$
www.kosta.otomoto.pl

502 12 11 11

WYNAJEM AUTOLAWET

250 ZŁ / DOBA

www.autolawety-poznan.pl

Natryskiwane pianki izolacyjne

Ocieplanie
poddaszy
40 lat
gwarancji

Tel.: +48 793 581 581, WWW.HONTER.PL

PROTEZY ZĘBOWE

- Całkowite (lekkie, dobre przyssanie)
- Częściowe: tworzywo różowe, przeźroczyste – przeciwalergiczne, klamrowe, bezklamrowe
- Szkieletowe: podniebienie sztuczne zredukowane do minimum, lekki metal i tworzywo
- Protezy na miękkim podłożu: na dziąsła wrażliwe lub zanikłe, zmniejszają ucisk, polepszają przyssanie
- Mikroprotezy (do 2 zębów)
- Naprawy protez

PRACOWNIA PROTETYCZNA

wtorki 16.00 – 20.00

czwartki 16.00 – 20.00

tel. 61 848 88 37

Poznań Smochowice, ul. Sianowska 77, tel. 518-268-039 (po 16.00)

BAGTUR

SERWIS ROWEROWY

- Usługi ślusarskie/spawanie
- Sprzedaż przyczepki rowerowych, ogrodowych itp.
- Naprawa sprzętu AGD

TEL. 534 127 723

www.bagtur.pl

ul. Piękna 55

Fachowcy w Mieście

Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 10.000 szt.



Wydawca i Biuro Ogłoszeń

Agnieszka Juskowiak
tel. 505 528 144

biuro@fachowcywmiescie.pl

www.fachowcywmiescie.pl

Poznań, ul. Dedala 5

Biuro ogłoszeń RESO

Przeźmierowo, ul. Poznańska 17

tel. 61 652 50 69, kom. 604 372 440

biuro.ogloszen.reso@wp.pl

Motto numeru:

„Nowy rok- 365 nowych nadziei, tysięcy wyzwań, milion marzeń.”

autor nieznany

Szanowni Państwo,

Z okazji Nowego Roku życzę Państwu zdrowia, samych wspaniałych dni, wszelkiej pomyślności i satysfakcji z podejmowanych wyzwań!

Ogromnie dziękuję za wszystkie miłe słowa z Państwa strony dotyczące miesięcznika w 2014 roku. Nie ukrywam, że one ogromnie mnie cieszą i motywują do dalszego działania, aby miesięcznik „Fachowcy w mieście” był w naszej dzielnicy na co dzień.

W tym numerze gazety polecamy poradnik w pigułce Piotra Bręborowicza o życiu po zawale serca. Głowa do góry! Zawał mięśnia sercowego to nie wyrok, przy stosowaniu leków i zdrowego trybu życia można aktywnie funkcjonować.

Gorąco polecam artykuł psycholog Małgorzaty Remlein o stanach depresyjno-lękowych, na które w okresie jesienno-zimowym jesteśmy bardziej podatni.

Warto przestudiować artykuł Wiesława Lustyka o ekologicznej i ekonomicznej jeździe na egzaminie prawa jazdy w 2015 roku. Autor poleca kursantom wybór tych Ośrodków Szkolenia Kierowców, które mają najwyższy procent zdawalności egzaminu prawa jazdy.

Wszelkie zapytania i sprawy proszę kierować pod nr telefonu:

505-528-144 lub na e-mail: biuro@fachowcywmiescie.pl

Agnieszka Juskowiak

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.

HIL – GAZ
SKŁAD
WĘGLA

TRANSPORT NA TERENIE
POZNANIA I OKOLIC

GRATIS
przy zamówieniu min 1tony
tel. 61 814-22-73
kom. 797-986-878

**Możliwość złożenia zamówienia na stacji paliw
przy ul. Budowlanych 3 przez 24h/7 dni w tygodniu**

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5

GODZINY OTWARCIA
pn.-sob. 8:00 - 16:00

**PRZEWÓZ POJAZDÓW, MASZYN
ROLNICZYCH I BUDOWLANYCH
POMOC DROGOWA**



Przewóz
pojazdów do
7 ton
MAXI, BUSY



Posiadamy
ubezpieczenie
OCP
przevożonych
pojazdów

62-081 Chyby, ul. Szamotulska 57, 601-898-005
e-mail: farajd1@op.pl

24 h

**SALON PIELĘGNACJI
I STRYŻENIA PSÓW**



ZAPRASZAMY

Poznań - Ławica

os. Poetów

ul. Gałczyńskiego 23

NA PRZECIWKO ŁASKU MARCELIŃSKIEGO

proszę wcześniej dzwonić: **502 131 336**

P.P.H.U CHEMO-PLAST

62-051 Łęczycza k/Poznania, ul. Dworcowa 28

tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14

www.chemoplast.pl biuro@chemoplast.pl

OKNA i DRZWI z PCV i ALUMINIUM



MIKROWENTYLACJA: SZYBA K=1,0 - W STANDARDZIE OKUCIA ANTYWŁAMANIOWE,
ROLETY, PARAPETY, ROLETKI, ŻALUZJE, MOSKITIERY

PRODUKCJA - SPRZEDAŻ - MONTAŻ

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY DEALERÓW RABAT DO 10%

Termin realizacji - 14 dni RATY BEZ ŻYRANTÓW GWARANCJA 5 LAT

Okucia niemieckie: ALUPLAST, REHAU

Profil niemiecki: ROTO

ROLETY

zewewnętrzne
materiałowe
plisy, żaluzje
zasłony rzymskie
vertikale
moskitiery

20 lat doświadczenia

Dla emerytów i rencistów
korzystne rabaty!!!

tel. 504 - 573 - 493
DOJAZD I WYCENA GRATIS!

**OKNA
DRZWI
FASADY
PARAPETY
ROLETY
BRAMY GARAŻOWE**

PETECKI
Inspiruje nas doskonałość



ul. Bułgarska 65a
tel. 668 184 043
biuro@profitpoznan.pl
www.profitpoznan.pl



PARTNER HANDLOWY

RADCA PRAWNY

Porady, reprezentacja w sądzie:

- ▶ rozwód, separacja, podział majątku
- ▶ władza rodzicielska, opieka, alimenty
- ▶ spadki - nabycie, zachowek, testamenty
- ▶ spory dot. własności nieruchomości
- ▶ procesy o odszkodowania, ZUS i inne



Kancelaria
601 999 570

- instalacje elektryczne
- systemy alarmowe
- monitoring (video)
- domofony
- sieci komputerowe

Obsługa firm w zakresie
inteligentnych instalacji



SPECTRONIC
TECHNOLOGIA DLA BEZPIECZEŃSTWA



tel. 534-993-988

info@spectronic.pl

www.spectronic.pl

Poznań-Smochowice

ul. Trzcińska 9

PRZEDSZKOLE POLSKO-NIEMIECKIE



DWUJĘZYCZNE
PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE
ZWEISPRACHIGER
DEUTSCH-POLNISCHER
KINDERGARTEN

NABÓR PRZEZ CAŁY ROK

- małe grupy, od 2,5 do 6 lat
- nauczycielki polsko i niemieckojęzyczne
- domowa atmosfera

POZNAŃ - WOLA

ul. M. Palucha 15

www.ene-due-rabe.pl

tel. 601-247-935

ALARMEX

automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony
rolety zewnętrzne

tel. 692-492-268
www.ajm-alarmex.pl

ANTENY

ADA
SUPERWIZJA

- TELEWIZORY
- DEKODERY
- MONTAŻ
- SERWIS



Poznań - Smochowice
ul. Łębska 46

501 791 623

REJESTRACJA SAMOCHODÓW SPROWADZONYCH, KRAJOWYCH

Urząd Celný

Urząd Skarbowý

Wydział Komunikacji

Tłumaczenia - wszystkie języki

tel. 509 590 002
Poznań, ul Literacka



USŁUGI OGRODNICZE I TRANSPORTOWE

- zakładanie i pielęgnacja ogrodów
- wycinka drzew i krzewów
- odśnieżanie dachów i parkingów
- wywóz śniegu, gałęzi, itd.

tel. 792 505 498
www.ber-trans.pl

KASY FISKALNE

SET

www.kasyiprogramy.pl
tel. 61 826 84 05

od **599 zł netto***



W ofercie również
oprogramowanie
dla sklepów i gastronomii.

* Oferta ważna do 31.01.2015 lub wyczerpania zapasów magazynowych.



PROMOCJA

szkolenie z obsługi
fiskalizacji

~~150 zł netto~~
1 zł netto

ul. Przelot 10
60-408 Poznań (Wola)

Życie po zawale serca – poradnik w pigułce

Zawał mięśnia sercowego u około połowy chorych jest pierwszym objawem miażdżycy tętnic wieńcowych. Taka diagnoza spada na nich jak grom z jasnego nieba, wywracając czasami całe dotychczasowe życie do góry nogami. Zawał serca powoduje większe lub mniejsze uszkodzenie serca prowadzące do osłabienia jego „mocy”. W konsekwencji może doprowadzić do spadku wydolności fizycznej oraz wystąpienia powikłań, takich jak niewydolność serca, zaburzenia rytmu itp.

Czy po zawale musisz zostać rencistą? Odpowiedź jest prosta: Absolutnie NIE! Utrata pracy wiąże się jednak nie tylko z brakiem możliwości zarobkowania. Niestety wywiera także niekorzystny wpływ na życie towarzyskie i rodzinne, a mniejsza aktywność fizyczna prowadzi do zwiększania masy ciała i innych problemów. Tylko co czwarty „zawałowicz” wykonujący pracę związaną z dużym wysiłkiem fizycznym wymaga przekwalifikowania zawodowego. Zaprzeszanie pracy zawodowej zaleca się tylko pacjentom z ciężkim, powikłanym zawałem serca, z utrzymującymi się istotnymi objawami lub zagrożeniem ponownym incydentem czy nagłą śmiercią sercową.

Zwykle po niepowikłanym zawale można powrócić do dotychczasowej pracy już w ciągu kilku tygodni po wypisie ze szpitala. Każdego chorego oczywiście ocenia się indywidualnie: klinicznie, sprawdza się wydolność w czasie testu wysiłkowego oraz kurczliwość serca w badaniu echokardiograficznym. Warunkiem powrotu do pracy jest zadowalająca kondycja i kurczliwość serca oraz brak objawów niedokrwienia mięśnia sercowego lub groźnych arytmii.

Aktywność fizyczną należy dostosować do obecnej wydolności i stopniowo ją zwiększać pod nadzorem lekarza. Najczęściej już po 2 czy 3 tygodniach od niepowikłanego zawału można powrócić do aktywności seksualnej, prowadzić samochód i korzystać z transportu lotniczego. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń aerobowych przynajmniej 5 dni w tygodniu przez co najmniej 30 minut, o ile nie ma przeciwwskazań. Sport czynowy/zawodowy nie jest zalecany. Natomiast powrót do rekreacyjnej aktywności sportowej jest często możliwy po zakończeniu cyklu rehabilitacji.

W przypadku zawału powikłanego zalecenia są jednak bardziej restrykcyjne.

Jeśli wystąpi niechęć do wykonywania różnych (a nawet jakiegokolwiek) czynności lub obniżenie nastroju, należy porozmawiać o tym z lekarzem. Mogą to być objawy depresji, która dotyka niemałą liczbę „zawałowców”.

Depresja nie tylko utrudnia życie, ale także wywiera niekorzystny wpływ na przebieg choroby serca, a jest uleczalna.

Jak powrócić do normalności? Pierwszym, niezbędnym elementem jest właściwa rehabilitacja szpitalna, a następnie ambulatoryjna i domowa. Poprawia ona nie tylko wydolność, ale także przyczynia się do lepszej kontroli czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie, cukrzyca i zaburzenia lipidowe (głównie chodzi tu o cholesterol). Obowiązku trzeba zaprzestać palenia tytoniu, ponieważ nałóg ten jest głównym wrogiem serca w obecnych czasach.

Bardzo istotna jest właściwa farmakoterapia. Leki należy przyjmować regularnie, zgodnie z zaleceniami lekarza, a nie „Goździkowej” czy własnego widzimisię. Wszelkie zmiany preparatów, sposobu dawkowania, jak i objawy uboczne, należy konsultować z lekarzem. Lektura ulotki leku czy porada farmaceuty nie są wystarczające.

U części chorych po leczeniu szpitalnym wykonuje się kolejne zabiegi rewaskularyzacyjne: angioplastyki kolejnych tętnic wieńcowych („balonikowanie”) czy „by-passy”. Czasami potrzebna będzie implantacja rozrusznika serca. U chorych szczególnie zagrożonych groźną dla życia arytmia wszczepia się kardiowerter-defibrylator lub/i wykonuje się zabieg ablacji RF. W skrajnych przypadkach konieczne mogą się okazać inne zabiegi, w tym przeszczep serca.

Opieka na chorym po zawale wymaga więc kooperacji wielu specjalistów, ale przede wszystkim dobrej współpracy ze strony samego zainteresowanego. Nawet najlepsza terapia zarówno farmakologiczna, jak i zabiegowa nie da efektów, jeśli chory nie będzie przyjmował właściwie leków i będzie niweczył wysiłki lekarzy.

Opieka na chorym po zawale wymaga więc kooperacji wielu specjalistów, ale przede wszystkim dobrej współpracy ze strony samego zainteresowanego. Nawet najlepsza terapia zarówno farmakologiczna, jak i zabiegowa nie da efektów, jeśli chory nie będzie przyjmował właściwie leków i będzie niweczył wysiłki lekarzy.

Opieka na chorym po zawale wymaga więc kooperacji wielu specjalistów, ale przede wszystkim dobrej współpracy ze strony samego zainteresowanego. Nawet najlepsza terapia zarówno farmakologiczna, jak i zabiegowa nie da efektów, jeśli chory nie będzie przyjmował właściwie leków i będzie niweczył wysiłki lekarzy.



MARCELIN
G A B I N E T Y

Zespół Specjalistycznych Praktyk Lekarskich Pakiety badań profilaktycznych - dobry prezent dla bliskich!

Zapraszamy na konsultacje u lekarzy specjalistów:

- chirurg naczyniowy dr n. med. Przemysław Nowak
- chirurg naczyniowy dr n. med. Maciej Zieliński
- chirurg onkolog prof. dr hab. n. med. Sylwia Grodecka-Gazdecka
- choroby wewnętrzne dr n. med. Magdalena Ignaszak-Szczepaniak
- dietetyk mgr Marta Stępień
- endokrynolog, diabetolog dr n. med. Daria Baszko-Błaszyk
- ginekolog-położnik dr n. med. Zbigniew Ruszkiewicz
- hematolog dr n. med. Lidia Gil
- hipertensjolog dr n. med. Magdalena Ignaszak-Szczepaniak
- kardiochirurg dr n. med. Bartłomiej Perek
- kardiolog dr n. med. Piotr Bręborowicz
- kardiolog dr n. med. Lech Paluszkiwicz
- laryngolog dr Mikołaj Biłusiak

- medycyna estetyczna dr Olga Milbrandt
- nefrolog dr hab. n. med. Krzysztof Pawlacyk
- neurolog dr n. med. Adam Niezgoda
- onkolog kliniczny dr Anna Szafryna-Kliwicka
- onkolog kliniczny dr n. med. Elżbieta Bręborowicz
- psychiatra dr n. med. Sebastian Kliwicki
- pulmonolog dr n. med. Barbara Kuźnar-Kamińska
- radiolog dr n. med. Violetta Nowak
- radioterapeuta-onkolog dr n. med. Elżbieta Nowakowska
- reumatolog dr n. med. Aleksandra Tuchocka-Kaczmarek
- szczepienia dr n. med. Małgorzata Abramczyk
- torakochirurg dr Paweł Zieliński
- urolog dr Robert Kuźma

Badania i zabiegi:

- badania krwi,
- EKG,
- echo serca,
- holter EKG,
- holter ciśnieniowy,
- test wysiłkowy,
- kontrola stymulatorów,
- USG piersi,
- USG tarczycy,
- USG brzucha,
- USG doppler,
- USG ginekologiczne,
- cytologia,
- biopsje piersi,
- biopsje tarczycy,
- biopsje węzłów chłonnych,
- odchudzanie,
- szczepienia,
- audiometria,
- tympanometria,
- konsultacje RTG i KT,
- badania profilaktyczne
- botoks, mezoterapia,
- peelingi, liposukcja
- leczenie żylaków
- leczenie osteoporozy i inne



ul. Marcelesińska 62/4 • 60-354 Poznań

tel. 61-222 90 50 • kom. 512 460 975

www.gabinety-marcelin.pl • www.kardioserwis.pl

 **GABINET LEKARSKI
GABINET DIETETYCZNY**
dr n. med.
Lucyna Woźniacka-Leśkiewicz

Poznań - Strzeszyn, ul. Suwalska 19
tel. + 48 504 078 414
e-mail: biuro@lekarzpoznan.com
www: lekarzpoznan.com

DIAGNOSTYKA I LECZENIE
nadciśnienia tętniczego
choroby niedokrwiennej serca
niewydolności serca
zaburzeń rytmu serca
zaburzeń profilu lipidowego
zespołu metabolicznego
otyłości

**Pradnictwo żywieniowe i dietoterapia
Holter ciśnieniowy, EKG**

 **JurmarMed**

Sklep medyczno-rehabilitacyjny
Wypożyczalnia sprzętu

 www.jurarmed.pl

tel. 61 224 10 10
511 260 570

**Budynek
NZOZ PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA**
Poznań, ul. Mickiewicza 31

Kula – 10 zł
Balkonik – 30 zł
Wózek inwalidzki – 50 zł
Łóżko rehabilitacyjne – 130 zł
Koncentrator tlenu – 200 zł

**PRACOWNIA
TECHNIKI-DENTYSTYCZNEJ
„MARDENT”**
Marek Andrzejczak



- korony
- mosty
- protezy
szkieletowe

tel. 602-477-299
Poznań-Ogrody, ul. Swojska 17

 **ORTEX POLAND**
**SKŁEP
MEDYCZNO-
REHABILITACYJNY**

 **NFZ** REFUNDACJA ZLECEŃ W RAMACH UMOWY
Z NARODOWYM FUNDUSZEM ZDROWIA

- Aparaty i ortozy
- Ciśnieniomierze
- Balkoniki
- Inhalatory
- Wózki inwalidzkie
- Gipsy syntetyczne
- Uchwyty łazien.
- Wkładki ortoped.
- Materace p-odlež.
- Sznurówki, gorsety
- i poduszki
- Wyroby
- Pieluchomajtki
- przeciwzylakowe
- Odzież medyczna
- i inne

tel. (61) 662 77 09, (61) 661 37 20
pon. - pt. 8.00-18.00, sob. 9.00-13.00
Poznań, ul. Słowackiego 8

SKUTECZNA TERAPIA BÓLU

- bóle różnego pochodzenia
- zaburzenia napięcia mięśniowego
- ograniczenia ruchomości stawów
- sztywność karku
- bóle pleców, barków, bioder, kolan
- wady postawy
- inne jednostki chorobowe



Poznań
ul. Nałkowskiej 3A

Rejestracja:
tel. 601 839 707

ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:

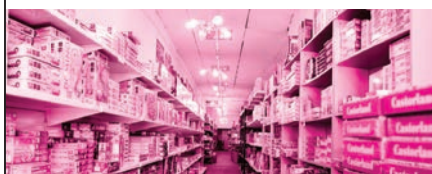
pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb. -10⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy!

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41


**CENTRUM
ZABAWEK**
hurt / detal



www.centrumzabawek.pl





KARNAWAŁ W RESTAURACJI OAZA

**- PRZYJĘCIA I ZABAWY NOWOROCZNE
DLA FIRM**

- ZABAWA WALENTYNKOWA – 14 lutego
Dania ciepłe i zimny bufet bez ograniczeń - **cena 99zł**

- PODKOZIOŁEK – 17 lutego
Dania ciepłe i zimny bufet bez ograniczeń - **cena 99zł**

ZAPRASZAMY

- przyjęcia rodzinne
- imprezy integracyjne
- świetna kuchnia, piękne wnętrza, malownicza okolica



WIĘCEJ NA:

www.strzeszynek.pl

oraz na 

Restauracja Oaza
ul. Koszalińska 15, Poznań

oaza@strzeszynek.pl
www.strzeszynek.pl

tel: 601 70 30 80
tel:(61) 848 31 29, (61) 848 31 45



**Strzelnica, broń, amunicja, klub
strzelecki oferuje:**
• szkolenia dla firm
• imprezy integracyjne
• wieczory kawalerskie itp.

tel. 602 510 468

Poznań, Witosza 45 (wyjazd od ul. Dojazd 6)

rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat	rabat
10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%

**Audyt
Doradztwo
Rachunkowość**

Grażyna Filipiak

ADR FILIPIAK

- ✓ Usługowe prowadzenia ksiąg rachunkowych
- ✓ Usługowe prowadzenia podatkowej księgi przychodu i rozchodu
- ✓ Nadzór nad prowadzoną księgowością w siedzibie podatnika
- ✓ Badanie i przegląd sprawozdań finansowych
- ✓ Doradztwo podatkowe

Ponosimy pełną odpowiedzialność za świadczone usługi

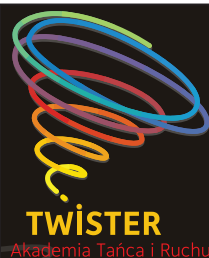
Rokietnica, ul. Gołęcińska 9

tel/fax 61 814-51-78

Poznań, ul. Dąbrowskiego 262/280

www.filipiak.net.pl

biuro@filipiak.net.pl



ZAPRASZAMY NA:

- Taniec brzucha
- Latino solo
- Tango oriental Solo
- Street dance

**Ruszyły zapisy
z tą ulotką
-10% na karnet**

Dla dzieci:

- Balet, Rytmika, Hip - hop,
- Taniec nowoczesny,
- Pierwszy taniec, Taniec dla par

ADRES
ul. Promienista 104
60-142 Poznań
Filia w Wirach

KONTAKT
tel. 797 199 828
www.twister-poznan.pl
twister-poznan@o2.pl

MEBLOFORM



INDECO

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**



**ODROBINA LUKSUSU
DLA CIEBIE
I TWOJEGO CIAŁA**

ZABIEGI MASZYNĄ EXILIS - REWOLUCJA W ESTETYCE

1. TRWAŁA REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ Z JEDNOCZESNYM
UJĘDRNIENIEM SKÓRY I ODBUDOWĄ KOLAGENU
2. LIFTING SKÓRY, REDUKCJA ZMARSZCZEK
3. REDUKCJA CELLULITU (EFEKTY WIDOCZNE JUŻ OD PIERWSZEGO ZABIEGU)



ZABIEGI LASEROWE, CHIRURGIA LASEROWA



4. TRWAŁA DEPIŁACJA LASEROWA
5. LASEROWE ZAMYKANIE ROZSZERZONYCH NACZYŃ KRWIONOŚNYCH
6. LASEROWE USUWANIE PRZEBARWIEŃ SKÓRY
7. LASEROWE LECZENIE TRĄDZIKU AKTYWNEGO I ZMIAN
POTRĄDZIKOWYCH
8. USUWANIE ZMIAN SKÓRNYCH W TYM WŁÓKNIAKI, BRODAWKI,
9. REDUKCJA BLIZN (OPARZENIOWYCH, POTRĄDZIKOWYCH, URAZOWYCH)
10. LECZENIE GRZYBICY PAZNOKCI
11. RESURFACING SKÓRY
12. NADMIERNE POCENIE SIĘ (NADPOTLIWOŚĆ)

ZABIEGI TOKSYNA BOTULINOWA BOTOX

- REDUKCJA ZMARSZCZEK
- REDUKCJA NADPOTLIWOŚCI

ZABIEGI KWASEM HIALURONOWYM

- REDUKCJA ZMARSZCZEK
- POWIEKSZANIE, MODELOWANIE UST
- KOREKCJA BLIZN

ADRES: POZNAŃ, UL. LĘBORSKA 47

TEL. 600-381-775

WWW.DOLCEMEDICAL.PL

PROMOCJE

3 odchudzające zabiegi Exilis za **699 zł**

30% zniżki na dowolne zabiegi
wykonywane w Klinice

Powiększenie ust kwasem
hialuronowym jednofazowym za **699 zł**

**MEZOTERAPIA IGŁOWA
I MIKROIGŁOWA**

**PRZEDŁUŻANIE I ZAGESZCZANIE
RZĘS (METODA 1:1)**

**MAKIAŻ PERMANENTNY
METODĄ MECHANICZNĄ
I PIÓRKOWĄ**



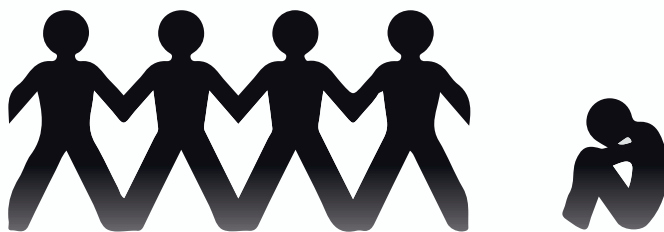
Zaburzenia lękowe w depresji

Obniżenie nastroju często łączy się z lękiem. Czasem trudno jest oddzielić zaburzenia lękowe od depresyjnych i trudno jest wskazać osoby, którzy chorują tylko na depresję bez odczuwania lęku lub chorują tylko na zaburzenia lękowe bez objawów obniżonego nastroju. Współwystępowanie tych stanów jest dolegliwością, która często właśnie doprowadza klientów do gabinetu psychologa. O stopniu zależności depresji i zaburzeń lękowych świadczyć mogą objawy występujące jednocześnie w kryteriach diagnostycznych obu tych chorób. Są to: drażliwość, niepokój, bezsenność, męczliwość, trudności w koncentracji, dolegliwości somatyczne. Osoby, u których występują oba zaburzenia jednocześnie, są w gorszym stanie, odczuwają więcej dolegliwości. Problemy finansowe, ważne wydarzenia rodzinne, w pracy, w związku – wszystko to może wywoływać lub potęgować zarówno objawy depresji, jak i zaburzenia lękowe.

Objawy lękowe w depresji

Lęk może być jednym z głównych objawów depresji. Może pojawiać się bez widocznej przyczyny lub towarzyszy sytuacjom, które normalnie lęku nie wywołują. Klienci zazwyczaj skarżą się na towarzyszące im kołatanie serca, duszność, przewlekłe dolegliwości bólowe, ciągłe uczucie napięcia emocjonalnego czy niepokój. Lęk może osiągać znaczne rozmiary, może ujawniać się też w postaci pobudzenia ruchowego. Pojawić się może też strach przed tym, co się za chwilę stanie, zaburzenia koncentracji oraz snu. Przy współistnieniu myśli samobójczych, w przypadku silnego lęku i pobudzenia, ryzyko próby samobójczej jest duże. Lęk może też występować jako tzw. maska depresji. Objawy smutku, obniżonej aktywności są wtedy nieodczuwalne przez klienta, a dominuje uczucie uogólnionego lęku, z lękiem przewlekłym lub jego napadami. Przewlekły lęk, niepokój, nerwicowe objawy somatyczne, napady paniki mogą szybko prowadzić do wystąpienia dodatkowych objawów jak apatia, zniechęcenie, obniżony nastrój. Objawy depresji występujące w przebiegu zaburzeń lękowych, do niedawna znane pod terminami „depresja nerwicowa” lub „nerwica depresyjna”, obec-

nie klasyfikuje się jako „dystymia”. Charakteryzuje się ona przewlekłym przebiegiem oraz niezbyt nasilonymi zaburzeniami depresyjnymi. Samopoczucie chorych może być zmienne, zależne od tego, co dzieje się w ich otoczeniu.



Kto choruje na zaburzenia lękowe?

Współwystępowanie stanów lękowo-depresyjnych obserwuje się u osób z zespołem jelita drażliwego, łuszczycą, nadciśnieniem lub bólem zamostkowym. Mogą pojawić się jako reakcja na daną chorobę somatyczną, poczucie niesprawności fizycznej, umysłowej, problemy w pracy czy zagrożenie życia. Wszystkie te stany mogą skutkować obniżeniem nastroju, lękiem przed śmiercią i prowadzić do postępu choroby. Szczególnie istotne staje się to w przypadku osób starszych, u których sam wiek jest czynnikiem ryzyka wystąpienia depresji. W połączeniu z nierzadko licznymi chorobami somatycznymi, stosowanymi lekami, samotnością nasilającą lęk i obniżeniem nastroju powoduje to, że depresja z lękiem często występuje u osób w podeszłym wieku. Zaburzenia depresyjno-lękowe spotyka się często także u osób uzależnionych od alkoholu. Ich sytuacja społeczna, rodzinna, w pracy, zdrowotna może wyzwać depresję. Czasem to alkohol staje się ucieczką od lęku, wtedy uzależnienie ma charakter wtórny do zaburzeń lękowych. Kolejną grupą, w której szczególnie często wy-

stępują zaburzenia depresyjne oraz lękowe, są kobiety, szczególnie w wieku rozrodczym. Schorzenia te obserwuje się u nich kilkakrotnie częściej niż u mężczyzn.

Wiele leków przeciwdepresyjnych ma także działanie przeciwlękowe, więc znajdują one zastosowanie w leczeniu zaburzeń depresyjno-lękowych, a nawet samego lęku. Leki uspokajająco-nasenne stosuje się tylko pomocniczo, przede wszystkim na początku leczenia. Pomagają one zmniejszyć odczuwany lęk, niepokój, bezsenność do momentu, kiedy właściwe leki przeciwdepresyjne zaczną działać. Dopuszczalny jest tylko krótkotrwały okres stosowania leków uspokajających i nasennych, ponieważ nadmierne ich stosowanie szybko grozi uzależnieniem. Są one także leczeniem niewłaściwym, ponieważ działają tylko objawowo, a nie na przyczynę dolegliwości depresyjno-lękowych. Farmakoterapia jest tylko elementem wspomagającym, a podstawą leczenia powinna być psychoterapia.

Małgorzata Remlein
psycholog

Autorka tekst jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną oraz terapię par (również LGBT).

Gabinet Psychologiczny –
tel. 660-140-488 lub malgorzataremlein.pl



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

SPRZĘT OGRODNICZY Autoryzowany dealer **STIGA**

- ♦ kosiarki
- ♦ traktorki
- ♦ wertykulatory
- ♦ glebogryzarki
- ♦ kosy
- ♦ dmuchawy
- ♦ sekatory
- ♦ odśnieżarki



GreenTech
www.e-stiga.pl
serwis
części zamienne

 **KOHLER**
HONDA AL-KO
STIHL 
CASTELGARDEN **STIGA**

Poznań, ul. Tatrzańska 13, tel. 61 8629-079

TRANSPORT CIĘŻAROWY
usługi koparko-ładowarką
niwelacja terenu
wywóz gruzu
wycinka drzew
wyburzenia



tel. 512-135-789

Gabinet Stomatologiczny
lek.stom. - D.Barczyńska

Szeroki zakres usług:

- laser biostymulacyjny
- wybielanie zębów
- krótkie terminy protezowania
- RTG w budynku
- mała chirurgia
- stomatologia zachowawcza
- umowa z NFZ

rejestracja telefoniczna
od pon.- sob.

tel. 601 886 019 ul. Grunwaldzka 50



 mgr Agnieszka Kaźmierska

zabiegi wykonują wysokiej klasy specjaliści
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

**KOSMETYKA Z DOJAZDEM
DO DOMU! tel. 509-291-923**
Dojazd na terenie całego Poznania i okolic GRATIS!

- manicure, pedicure hybrydowy shellac
- tipsy żelowe
- woskowanie itp.

Fachowa
i profesjonalna usługa.
Atrakcyjne ceny
na każdą kieszeń.
Najwyższy poziom
bezpieczeństwa
wykonywanych usług!

pn-pt 8.00-19.00



 **Ogrodowo**
Sklep i serwis sprzętu ogrodniczego



Serwis maszyn i urządzeń ogrodniczych wszystkich marek



**Zapraszamy na przeglądy maszyn ogrodniczych.
W okresie jesienno-zimowym
20% rabatu na usługi serwisowe.**

ul. Poznańska 3, 62-081 Baranowo (przy InterHotelu)
salon 506 402 420; serwis 505 890 322, 505 890 323
godz. otwarcia pn-pt 9-17, sob. 9-14

stiga-ogrodowo.pl

Autoryzowany dealer sprzętu marki **STIGA**



Kawa - kryje w sobie o wiele więcej niż wspaniały aromat...
Kawa ma duszę, pulsującą energię, charakter, osobowość!

Czas na kawę

Kremowe espresso, cappuccino z idealnie spienionym mlekiem czy przepyszne latte macchiato – każdy wielbiciel kawy przyzna, że nic tak nie wzbogaca dnia jak filiżanka wymienionej kawy.

Aby spełnić swoje oczekiwania i odkryć więcej niż aromat, pragniemy posiadać wysokiej jakości, wyszukany ekspres za rozsądną cenę.

W tej konwencji doskonale sprawdza się automatyczny ciśnieniowy ekspres marki NIVONA - urządzenie tworzone z pasji i chęci zaspokojenia potrzeb prawdziwych pasjonatów małej czarnej.

Produkowane w Szwajcarii ekspresy Nivona pozwalają kreować najwyższej klasy markę przy zachowaniu najlepszego stosunku ceny do jakości.

NIVONA to doskonały design, pierwszorzędna jakość i staranne wykonanie widoczne w każdym, nawet najdrobniejszym szczególe. Cechy te, połączone z prostą i intuicyjną obsługą przyjazną użytkownikom, sprawiają, że ekspresy są eleganckie, niezawodne i pozwalają wszystkim smakoszom kawy odkrywać jej wymienioną i niepowtarzalny smak. Patrząc na ofertę marki NIVONA można dostrzec, jak urzekające detale designu i dostosowanie do różnych potrzeb, wpływa na niepowtarzalny komfort użytkowników. Zamiłowanie do szczegółu – dokładniej mówiąc szczegółu technicznego – jest typowe dla ekspresów marki Nivona. Mając ekspres marki Nivona w swojej kuchni, nabiera się przekonania, iż suma drobnych ulepszeń wraz z dokładnością sprawiają, że codzienne picie kawy stanie się niesamowitym przeżyciem.

Marka NIVONA oferuje pełną gamę ekspresów, począwszy od linii 600 poprzez bardziej wysublimowane urządzenia z linii 700, aż do luksusowych modeli linii 800.



Ekspresy do kawy marki Nivona z linii 800 stanowią pokusę dla wszystkich miłośników dobrej kawy. Radość płynąca z doskonałej kawy odczuwalna jest bardziej niż kiedykolwiek, a wszystkie kawy mleczne można przygotować za pomocą tylko jednego przycisku. Najnowsze ekspresy CafeRomantica z linii 800 sprawiają, że intuicyjnie przygotowana kawa stanie się rozkoszą dla zmysłów. Model najwyższy w tej klasie - CafeRomantica 855, to luksusowy model ekspresu z intuicyjną obsługą, dla miłośników i koneserów kawy. Na zewnątrz estetyczny, elegancki i piękny. Wnętrze to szwajcarska precyzja i niemiecka jakość. Pięciostopniowy wybór mocy kawy, trzystopniowe temperatury zaparzania, dodatkowo wyciszony wysokiej jakości młynek, automatyczne programy czyszczenia, niezależnie podgrzewana tacka na filiżanki. Wyrafinowane pod względem techniki mistrzowskie dzieło, które zaspokoi wszystkie pragnienia. Tekstowo-graficzny wyświetlacz LCD, inteligentne funkcje obsługi, elastyczne ustawienia – wszystko dostosowane w taki sposób, aby sprawić największą przyjemność z przygotowania kawy.



Idealna kawa jest czarna i kusząca. Zupełnie jak nowy ekspres CafeRomantica 757. W pełni automatyczny ekspres ciśnieniowy wyposażony jest w szereg przemyślanych elementów: fortepianowa czerń gwarantuje atrakcyjny wygląd, srebrne dodatki dodają klimatu i elegancji, cyfrowy wyświetlacz tekstowy zapewnia komfort użytkowania a wyciszony młynek stożkowy zapewnia cichą pracę urządzenia. Dynamiczna komora zaparzania w systemie Aromatica gwarantuje, iż do kawy nie przedostają się gorzkie substancje. Efektem jest łagodna, pełna aromatu, a przy tym smaczniejsza kawa.

Dla wielbicieli cafe latte oraz cappuccino spienianie mleka odbywa się przy użyciu jednego przycisku - OneTouch Spumatore.

Znakiem szczególnym marki Nivona jest nie tylko funkcjonalność i nowoczesna technologia produkowanych ekspresów ciśnieniowych, ale również nastawienie na zaspokajanie najgłębszych potrzeb podniebienia smakoszy kawy. Producent kieruje się mottem „z pasji do kawy”, wiedząc, iż picie kawy stało się naszym stylem życia.



 **anirax**
www.anirax.com.pl

ul. Naramowicka 176D lok. 1, Poznań
tel. 61 828 74 87, 500 352 803

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl



- ✓ mechaniczne trzepanie
- ✓ pranie
- ✓ płukanie
- ✓ wirowanie
- ✓ suszenie

DO KOŃCA STYCZNIA RABAT 20%

ul. Lechicka 44
ul. Wołczyńska 56
61 877 66 72

MARPA parkiety www.marpa-parkiety.pl
tel. 501 463 957

**CYKLINOWANIE
UKŁADANIE PARKIETU**

**USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW**



tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

KORA SOSNOWA
DREWNO KOMINKOWE
USŁUGI RĘBAKIEM
tel. 661- 977 - 269
www.travdar-poznan.pl

MAKINSTAL
**INSTALACJE SANITARNE,
WOD.-KAN, GAZ, CO**
AUTORYZOWANY ZAKŁAD FIRMY
Junkers, Beretta i Rehau

MONTAŻ:

- inst. WOD-KAN, GAZ i C.O.
- systemów grzewczych i sanitarnych
- ogrzewania podłogowego, termokominków
- inst. solarnych i pomp ciepła

tel. 601-798-764

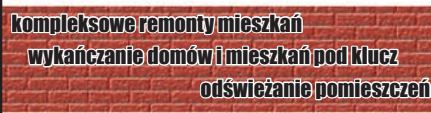
ŁODÓWKI
Najtańsze w Wielkopolsce
naprawy lodówek i zamrażarek w domu klienta.
Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.
696 017 449
Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

Firma remontowo-budowlana
elewacje
prace remontowe
systemy dociepleń
prace wykończeniowe
modernizacje budynków



696 592 192

REMONTY MIESZKAŃ
Krzysztof Barczewski
kompleksowe remonty mieszkań
wykańczanie domów i mieszkań pod klucz
odświeżanie pomieszczeń



tel. 501 309 434 www.remonty-mieszkam.poznan.pl

**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

HYDRAULIK
SERWIS-REMONTY-NOWE

INSTALACJE
- wod-kan, c.o., gaz

KOTŁOWNIE
- modernizacje

KOLEKTORY SŁONECZNE
- przeglądy, dobór

**Dotacje do Odnawialnych Źródeł
Energii z NFOŚ - Program „PROSUMENT”**

TEL. 790 80 80 30

www.energia-natura.pl

EKSPERTYZY MYKOLOGICZNE DOMÓW
(przy sprzedaży oraz zakupie)



- badanie pod kontem zagrożenia chorobami
- podniesienie wartości sprzedawanych budynków
- wykrywanie wad ukrytych przed zakupem (budynki i działki)
- pomoc przy udzieleniu kredytu
- pośrednictwo i wycena przy sprzedaży oraz zakupie nieruchomości
- osuszanie budynków

tel. 502-655-846
tel. 61 843-02-30

Poznań-Ogrody
www.geolog.pl

**INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH**



Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

ELTOM

- ✓ **SÓL DROGOWA**
- ✓ **NARZĘDZIA MALARSKIE**
- ✓ **SZCZOTKI GOSPODARCZE**
- ✓ **SZCZOTKI I PĘDZLE KOSMETYCZNE**
- ✓ **SZCZOTKI TECHNICZNE**
- ✓ **ŁOPATY DO ŚNIEGU**

CENY PRODUCENTA



TRANSPORT GRATIS

Poznań-Ogrody, ul. Żeromskiego 9
tel. 61 848 03 15 wew. 238
kom 512-157-909

Polskie bariery w drodze do prawa jazdy kat „B”



Jest to uzupełnienie obowiązujących obecnie zasad. Zmiany mają związek z dyrektywą unijną. Jest zapis, że samochód należy prowadzić w sposób bezpieczny, sprawny i energoszczędny. Nazywamy to „eco-driving” – jest to możliwie płynna jazda, w której kierowca jest zdolny przewidywać rozwój sytuacji na drodze, efektywnie wykorzystując warunki drogowe, hamować silnikiem i właściwie dobrać bieg przy określonych obrotach silnika. Oczywiście, jak zagłębić się w tą tematykę, trzeba byłoby powiedzieć jeszcze o innych czynnikach ekof jazdy. Chcę napisać jednak o najważniejszych elementach realizacji ekof jazdy w egzaminie państwowym. Niektóre media podają informację, że od 01.01.2015 będzie jeszcze trudniej pozytywnie zrealizować egzamin na prawo jazdy. No pewnie, ale po szkoleniu przez mało kompetentnych szkoleniowców. W przypadku właściwej jakości szkolenia nie będzie większej zapy w realizacji pozytywnego egzaminu. Technika prowadzenia samochodu i zasady ruchu nie zmieniają się. Każdemu kandydatowi proponuję wybór instruktora po weryfikacji jego skuteczności, ponieważ praktyczna nauka jazdy jest indywidualną. Wiele OSK prowadzi reklamę populistyczną. Rzeczywistą skuteczność w szkoleniu można zweryfikować przez Internet w BIP Urzędu Miasta – wydział komunikacji. Przeciętna ilość pozytywnych egzaminów w Polsce wynosi około 29%. Pracują także instruktorzy, którzy osiągają w granicach 45-70% zdawalności, tak jak w innych państwach Unii. Najwyższą przeciętną ilość pozytywnych egzaminów w Unii realizują Niemcy i wynosi ona około 70%.

Podczas szkolenia należy zwrócić uwagę na kilka elementów, aby nie poleć na egzaminie z eko jazdy. Chodzi o technikę i zachowania kierowcy. Prowadzenie samochodu nie może utrudniać i hamować ruchu drogowego. To oczywiście w ramach obowiązujących przepisów i zasad.

Stosując technikę jazdy eko chcę zwrócić uwagę, aby na niskich biegach rozpędzać pojazd dynamicznie. Tak, aby jazda na tych biegach była możliwie krótka. Proponuje się, aby używać 1800-2600 obrotów silnika. Zalecam, aby podczas szkolenia przyzwyczaić się do proponowanej „muzyki” silnika. Spoglądanie na obrotomierz na tablicy rozdzielczej lub dzwignię zmiany biegów może spowodować odwrócenie uwagi od bieżącego ruchu i jego oznakowania. Zauważam z praktyki szkolenia i doskonalenia jazdy, że wielu kandydatów zbyt długo przeciąga jazdę na pierwszym i drugim biegu. Egzamin próbują realizować co najwyżej na III biegu. Jeśli są warunki, to w

obszarze zabudowanym należy eksploatować samochód na IV biegu. Pojazd egzaminacyjny daje sobie radę na tym biegu w granicach 50 km/godz. Z doskonalenia jazdy stwierdzam również, że niektórzy kandydaci podczas kursu nigdy nie prowadzili na V biegu, a nawet na IV. Jest to przykład mało merytorycznego szkolenia. Jazda podczas egzaminu wyłącznie do III biegu będzie obecnie dużą szansą na wynik negatywny. Egzaminatorzy kierują także na drogi o podwyższonej prędkości. Jeśli są warunki, to trzeba prowadzić powyżej 50km/godz. Na drodze o dopuszczalnej prędkości 70km/godz. przy właściwych warunkach proponuję prowadzić samochód na V biegu.



Innym czynnikiem w ekologicznym prowadzeniu samochodu jest sposób hamowania. Niestety część kandydatów wykonuje tą czynność niepoprawnie. W pierwszej kolejności używają pedału sprzęgła, a następnie pedału hamulca. Jest to technika jazdy niebezpieczna i nieekonomiczna. W pierwszej fazie hamowania należy używać pedału hamulca, a w końcowej dodatkowo pedału sprzęgła, tak, aby nie zgasić silnika. Z takim działaniem droga hamowania będzie krótsza i eksploatacja samochodu tańsza – mniejsze zużycie elementów układu hamulcowego oraz paliwa. Kierowca wykorzystuje naturalne hamowanie silnikiem oraz automatycznie zamyka dopływ paliwa do silnika. Zawodowo chcę zaakcentować, aby w końcowej fazie hamowania lepiej dodatkowo wykonać amortyzację zatrzymania, czyli zmniejszać nacisk na pedale hamulca. Idealem będzie to nacisk zero przy prędkości zero. Można to wykonać na kilku metrach, a nawet na kilkudziesięciu centymetrach. To zależy od sytuacji w ruchu drogowym. Jest to działanie bardziej bezpieczne, aby nie hamować w ostatniej chwili i podróż będzie bardziej komfortowa dla pasażerów. Sytuacja parkowania i jazda na pierwszym oraz wstecznym biegu jest wyjątkową i tu trzeba rozpoczynać

hamowanie poprzez wciśnięcie w pierwszej kolejności pedału sprzęgła lub jazda półsprzęgłem. Taka technika spowoduje zabezpieczenie przed zgaszeniem silnika.

Wyobraźnia kierowcy jest dużym oporem dla osób początkujących. Niski poziom powoduje trudności w sprawnej, bezpiecznej i płynnej praktyce jazdy. To na zasadzie – czego nie widzisz i nie przewidzisz temu trudniej zaradzić. Jest to problem do rozwiązania w praktyce kilkudziesięciu tysięcy kilometrów jazdy. No właśnie! Podczas kursu wykonuje się kilkadziesiąt kilometrów. Spróbuję w następnym felietonie napisać o bardziej racjonalnym rozwiązaniu. Myślę, że podczas szkolenia trzeba zwrócić uwagę na efektywną obserwację kierowcy. Trzeba również zwrócić uwagę, że rozpędzony samochód posiada określoną energię kinetyczną. Lepiej ją wykorzystywać na darmowe dojazdy do czerwonych światel, skrzyżowań i różnych miejsc w których trzeba zwolnić lub zatrzymać pojazd. Przykładowo, jeśli w oddali jest zielone światło, to może lepiej zredukować gaz. Proszę sobie wyobrazić, jakie za chwilę będzie następne światło?

W innej sytuacji ekof jazdy lepiej jest prowadzić w zatorze wolnymi obrotami na pierwszym lub drugim biegu. Lepiej jest ruszać nieco większymi obrotami silnika niż wolne, a czasami tylko takimi. Właściwe operowanie pedałem gazu jest ważnym elementem wpływającym na zużycie paliwa. Proszę sobie wyobrazić miliony samochodów, a każdy z was dojdzie do wniosku, że tu chodzi o miliony litrów oszczędności i bardziej czyste powietrze. Z rury wydechowej nie wydobywa się tlen.

Myślę, że ekologiczna jazda, to również określone zachowania kierowcy w ruchu. Są to precyzyjne unieruchomienia samochodu we właściwych miejscach, tak aby nie blokować innych samochodów. Czasami kilkanaście centymetrów może powodować brak możliwości jazdy innych uczestników ruchu drogowego. Stoją oni i niepotrzebnie wydzielają więcej trujących związków podczas wolnych obrotów silnika. Poprawny tor jazdy na drodze i włączenie kierunkowskazu zawczasu może przyczynić się do bardziej płynnej jazdy innych uczestników ruchu drogowego. Młodym instruktorom proponuję zainstalować moją przedstawioną świadomość, która powoduje europejską skuteczność w szkoleniu. Kandydatom życzę powodzenia w egzaminie państwowym.

Wiesław Lustyk
OSK ZAWODOWIEC
ul. Czarnkowska 35
tel. 888 530 558

L NAUKA JAZDY
Przeźmierowo
664 499 032



**ODBIERAMY KURSANTÓW
 Z DOMU**

KAMIENIARSTWO
 - Tanie nagrobki granitowe już od 1500zł
 Do 3 lat gwarancji!
 - Parapety, schody, blaty kuchenne
 w cenie już od 350zł/m²

UPUST 10%
 Dla emerytów i rencistów
 za nagrobki powyżej
 kwoty 2200zł.
 Możliwość zakupu na
RATY

Poznań
 Antoninek
 Unisława 6a
 tel 61 842 90 54
 kom: 607 173 504, 608 294 374



**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

www.oknauzywanepoznan.pl

ZATRUDNIĘ KRAWCOWE
 - szycie garniturów, marynarek męskich
 Łęczyca, tel. 606 509 565

**GARNITURY
 Stępiak**
 1987

Łęczyca k/P-ń
 ul. Poznańska 20
 tel. 61 677 22 14
 kom. 888 107 307
 pn-pt 10-18 sob 9-14

Poznań
 ul. Górna Wilda 83
 kom. 608 449 656
 pn-pt 10-18 sob 10-14

PRODUCENT

www.garniturystepniak.pl


www.kopia.poznan.pl

ul. Kopciuszka 14 Osiedle Bajkowe
 60-193 Poznań - ŁAWICA
 tel. kom.: 696 357 849
 tel./fax: 61 86 81 630
 e-mail: edwardsk@poczta.onet.pl
 biuro@kopia.poznan.pl

**Pn-Pt 08.00-19.00
 Sob 09.00-14.00**

◆ **PIECZĄTKI** Exlibrisy
 ◆ **WIZYTÓWKI** życzenia zaproszenia
 druki reklamowe
 ◆ **DYPLOMY, TABLICZKI
 GRAWERTON**
 ◆ **KSEROKOPIE i wydruki**
 skanowanie i wysyłka dokumentów
 laminowanie bindowanie
 ◆ **MATRYCE** z "twardego" polimeru

Drobne usługi krawieckie
Prasowanie koszul męskich
Domowe przetwory na zimę
Lektorat z j. rosyjskiego

SMOCHOWICE - tel. 503 770 633

Usługi Kominarskie Michał Bartoszkiewicz
 Zakres usług:
 * czyszczenie przewodów kominowych
 * odbiory
 * roczne przeglądy
 * opinie do gazonu
 * ustalanie przyczyn złego działania
 * montaż wkładów kominowych
 * nasad wiatrochronnych

tel. 664 135 832



USŁUGI POGRZEBOWE

**TRUMNY, URNY
 KREMACJE, EKSHUMACJE
 KRZYŻE, NAPISY, TABLICZKI
 OBUDOWY DO GROBU
 ZASIŁKI POGRZEBOWE
 NAGROBKU, CHŁODNIA**

**ORGANIZACJA CEREMONII POGRZEBOWYCH
 NA WSZYSTKICH CMENTARZACH**

**PRZEWÓZ ZMARŁYCH
 W KRAJU I ZAGRANICĄ**

Tarnowo Podgórne, ul. Poznańska 91
 tel. 61 814 66 65, 503 053 585, 504 453 567
www.uslugipogrzebowe-oaza.pl




**PEREŁKA
 SKŁEP DZIECIĘCY**



Sklep dziecięcy „Perełka”
 pon.-pt. 9.00 – 17.00
 sob. 9.00 – 14.00

Tarnowo Podgórne
 ul. Poznańska 91
 tel. 501 95 94 81

**Odzież dziecięca i niemowlęca polskich producentów!
 Nowa kolekcja odzieży przedszkolno-szkolnej**

Duży wybór czapek sezonowych,
 Wyprawki dla niemowląt,
 Pościel, rożki, kocyki,
 Łóżeczka drewniane,
 Zabawki, maty edukacyjne, chodziki,
 Smoczki, buteleczki i kubeczki, laktatory,

Artykuły pielęgnacyjne dla niemowląt,
 Wanny, nocniki, pieluchy,
 Obuwie dziecięce
 (Ren-But, Vi-GGa-Mi, Zetpol, Lemigo)
 i wiele innych artykułów
 przydatnych dla dzieci i rodziców

W ofercie także:

alby komunijne, komże, akcesoria do chrztu i komunii św., sukienki i garnitury wizytowe

Gwiazdy skoczą do wody w Termach Maltańskich



artykuły pochodzą z portalu www.poznan.pl

Takiego show jeszcze w Polsce nie było. Termy Maltańskie będą gospodarzem premierowego widowiska „Gwiazdy skaczą do wody”. Program będzie emitowany na żywo w wiosennej ramówce telewizji Polsat.

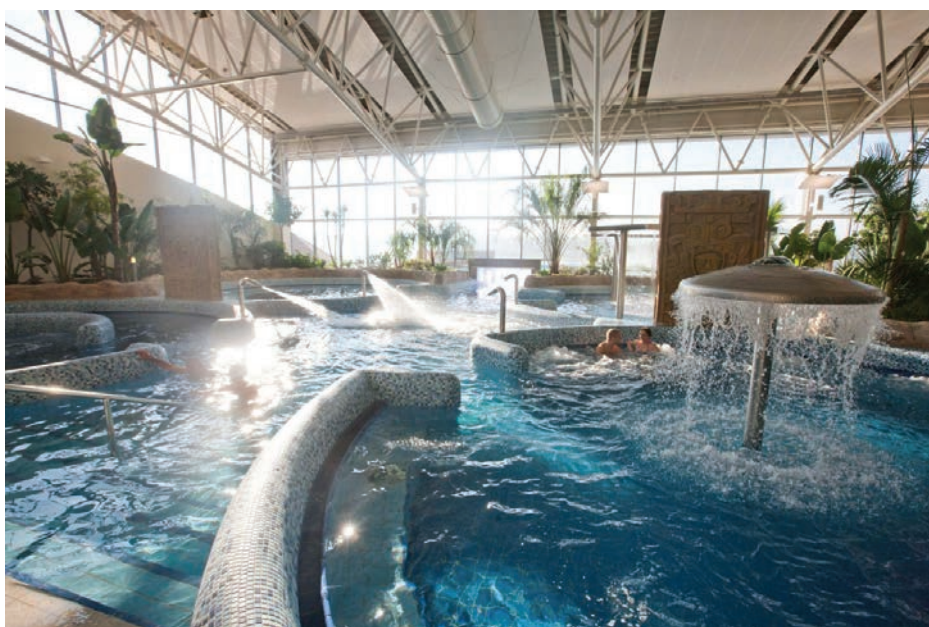
Format „Celebrity Splash” powstał w roku 2012 w Holandii. Do tej pory został wyemitowany w ponad 20 krajach na całym świecie. W Polskiej edycji wystartują 24 gwiazdy - 12 mężczyzn i 12 kobiet. Zostaną oni podzieleni na sześć drużyn - każda z nich pojawi się w jednym z czterech odcinków eliminacyjnych. Gwiazdy będą rywalizować wykonując skoki z wieży o różnym stopniu trudności. Najlepsza dwójka uczestników z każdego odcinka przejdzie do kolejnych etapów rywalizacji, a najlepsi wystąpią w finałowym odcinku. Nazwiska gwiazd biorących udział w programie objęte są na razie ścisłą tajemnicą.

Uczestnicy przygotowywać się będą trenując z trenerami na specjalnej sali gimnastycznej przygotowanej do specjalistycznego treningu skoczków do wody oraz na basenie sportowym Term Maltańskich. Z odcinka na odcinek stopień trudności będzie wzrastał. Skoki będą wykonywane z coraz wyższych poziomów wieży. Gwiazdy będą miały możliwość wykorzystać wszystkie wieże do skoków czyli 3, 5, 7 i 10 metrowe, ale decyzja o wysokości będzie należeć tylko i wyłącznie do osoby skaczącej. Podczas programu na żywo na trybunach będzie mogło zasiąść 2 tysiące osób co będzie największą widownią przy realizacji programów rozrywkowych tego typu.

Duży wkład w przekonaniu firmy Rochstar i Telewizji Polsat do organizacji widowiska w stolicy Wielkopolski miał Dyrektor Biura Promocji Miasta Łukasz Goździor, który zainicjował spotkania zainteresowanych stron.

Term Maltańskie, po raz kolejny udowadniają, że są idealnym centrum sportów wodnych, a coraz większa liczba imprez, nie tylko sportowych, podkreśla uniwersalność i wręcz nieograniczone możliwości Kompleksu.

PMX/Termy Maltańskie



TELEFONY ALARMOWE



Telefon alarmowy (z komórki).....	112
Pogotowie ratunkowe	999
Komisariat Policji Poznań – Jeżyce (ul. Kochanowskiego 16).....tel. 61 841 22 11, 61 841 22 12	
Straż Miejska (całą dobę).....	986
Straż Pożarna.....	998
Pogotowie energetyczne.....	991
Pogotowie gazowe.....	992
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne.....	994
Pomoc Medyczna 24h, również w weekendy i święta Poznań – Jeżyce (ul. Dąbrowskiego 1/85).....	tel. 61 847 08 54
Najbliższa apteka całodobowa: DOM LEKÓW ul. Gwarna 5/2.....	tel. 61 852 52 44
MAGICZNA ul. Piątkowska 87A.....	tel. 61 840 19 00



ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEGO SKLEPU I BISTRA GROSZEK CAFE



-codziennie świeże wypieki
-wędliny od rodziny ZYGUŁA i synowie

-pizza
-kebab
-dania obiadowe
-świeże kanapki i ciasto

groszek



NA MIEJSCU I Z DOWOZEM!
tel.: 502 - 610 - 320



ul. Czarnkowskiej 17 od godz. 6.00-23.00

NISKIE CENY, CODZIENNIE ŚWIEŻE PRODUKTY
PRZYJDŹ SPRAWDŹ SAM!

AUTOMASZ
Tomasz Turek
Poznań, Ławica 32
(róg ul. Gorzowskiej/Perzyckiej)

BOSCH Service

- MECHANIKA POJAZDOWA
- ELEKTRYKA i ELEKTROMECHANIKA
- NAPRAWA i OBSŁUGA KLIMATYZACJI
- GEOMETRIA KÓŁ 3D
- DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA

tel. 61/8682-388 kom. 723-188-901
automasz@bosch-service.pl
www.automasz.com.pl

SERWIS OPONY SERWIS

- * wyważanie kół
- * sprzedaż opon
- * wymiana opon
- * renowacja felg
- * wulkanizacja
- * awaryjne odkręcanie śrub
- * pompowanie azotem

NAPEŁNIANIE I ODGRZYBIANIE KLIMATYZACJI

POZNAŃ
ul. Człuchowska 30A
tel. 61-66-38-567
ZAPRASZAMY

Auto-serwis

- mechanika
- wulkanizacja
- klimatyzacja
- geometria kół

www.mj-auto.pl

pn - pt 8 - 17
sob 9 - 14

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

AUTOPOL

legalizacja, montaż,
wymiana zbiorników samochodowych LPG

**legalizacja,
konserwacja windy,
HDS-y,
hakowce**

tel. 61 811 6076 kom. 601 781 930
www.legalizacje.pl

Kategoria "B" **L** tel. 888 530 558

OSK „ZAWODOWIEC”
ul. Czarnkowska 35

PONAD 70%
POZYTYWNYCH EGZAMINÓW!
BIP. URZĄD MIEJSKI W POZNANIU

**ODPOWIADAMY ZA JAKOŚĆ
SZKOLENIA I ZWRACAMY 50%
KOSZTÓW KAŻDEGO
NASTĘPNEGO EGZAMINU!**

Restauracja Jowisz kuchnia domowa

Niedziela: obiad z ciastem 20 zł

Imprezy okolicznościowe
przyjęcia - od 60 zł
stypy - od 20 zł
komunie - 130 zł
wesela - 150 zł

Obsługa firm
obiady od 10 porcji - 9 zł za sztukę

Obiady abonamentowe - 12 zł

Poznań, Dojazd 34 tel. 600-595-762

PRZEŻMIEROWO:
ul. Krańcowa 91
tel./fax 61 652 37 11
kom. 602 19 64 14,
692 455 743
Pn-Pt 9⁰⁰-19⁰⁰
Sob. 9⁰⁰-14⁰⁰
Nd. 10⁰⁰-13⁰⁰

ROKIETNICA:
ul. Gołęcińska 1
(budynek GS)
tel./fax 61 663 65 95
kom. 604 56 77 22,
503 512 587
Pn-Pt 9³⁰-17³⁰
Sob. 9⁰⁰-13⁰⁰

UBEZPIECZENIA

Najtańsze OC od 180zł rocznie
Ubezpieczenie domu lub mieszkania od 100zł rocznie
Ubezpieczenie na życie od 20zł miesięcznie

Honorujemy zniżki ze wszystkich
towarzystw ubezpieczeniowych

PROMOCJA!!!
Po 3 latach dajemy
60% zniżki na OC i AC

WWW.UBEZPIECZENIAPOZNAN.INFO

ERGO HESTIA Liberty Direct Allianz Proama warta. MTU
BENEFIA VIENNA INSURANCE GROUP HDI PZU AVIVA LINK4 UNIGA

 **196-22**
www.taxi.com.pl
10% RABATU!
DLA STAŁYCH KLIENTÓW

GABINET KOSMETYCZNY
„maga” tel. 694-366-576
618-499-505
ul. Polanowska 165, Poznań Godziny Pn-Pt 10-18
otwarcia: Sobota 9-14
Makijaż wieczorowy
Manicure hybrydowy
Mezoterapia mikroigłowa
Masaż twarzy - 20 zł
Algi na twarz - 30 zł
Manicure - 20 zł
Oczyszczanie twarzy + algi - 60 zł
Peeling kawitacyjny + algi - 60 zł
Kwasy na twarz + algi - 70 zł
PROMOCJE ŁĄCZONE:
Manicure + pedicure + henna brwi i rzęs z regulacją - algi gratis - 83 zł
Mikrodermabrazja z ampulkami i algami - manicure z pomalowaniem gratis - 130 zł
Woskowanie rąk + całych nóg + pach - masaż twarzy gratis - 110 zł
Przy hybrydzie rąk i nóg z pedicure - algi gratis - 170 zł

AUTO-SZYBY VARIA
SPRZEDAŻ - MONTAŻ
Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129
www.szybysamochodowepoznan.pl

www.przedszkole-kropka.pl
dobre przedszkole i kropka
PRZEDSZKOLE
... z szacunkiem, niezwykajnie,
jedyne takie... i kropka.
DWUKROPEK
Grupa rozwojowa dla dzieci
od 1,5-3 lat. Zajęcia popołudniowe
raz w tygodniu. Od 6 listopada 2014.
Poznań Ogrody, ul. Kościelskiego 12
info@przedszkole-kropka.pl
tel. 604 528 423, 608 508 580

 **PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA DENTYSTA RODZINNY**
Poznań-Smochowice
ul. Ornecka 8
tel. 61 849-95-90
kom. 727-430-480
www.dentysta-rodzinny.pl
✓ pełen zakres usług
✓ nowoczesna protetyka
✓ wybielanie lampą Beyond

 **RoletkiPoznan.pl**
- rolety zewnętrzne
- plisy, wertikale
- moskitiery, markizy
- roletki materiałowe
- okna PCV, VEKA, ALUPLAST
- drzwi ALU, PCV, DREWNO
- napędy SOMFY, MOBILUS
15 LAT DOŚWIADCZENIA
NAPRAWA ROLET I OKIEN
Poznań - ŁAWICA ul. Pana Twardowskiego 17 tel. 609-344-160

 **ROL-DAN**
systemy żaluzji i rolet
■ ROL-DAN producent systemów żaluzji i rolet.
■ Fachowy montaż oraz profesjonalne usługi serwisowe.
■ Oferujemy:
- rolety
- żaluzje
- markizy
- zasłony greckie
- zasłony rzymskie
- napędy roletowe
- plisy, wertikale
- moskitiery
- bramy
www.rol-dan.pl biuro@rol-dan.pl 61 828 04 33
Zapraszamy:
pon-piątek 8.00-16.00
sobota 8.00-14.00
P.P.H.U ROL-DAN
ul. Naramowicka 68
61-622 Poznań
kom. 501 420 552

RADIO TAXI

61-8-515-515

1 96 25 502 515 515

SKLEP MEDYCZNY POZNAŃ, ZOFII NAŁKOWSKIEJ 41
TEL. 61 843 04 01
REFUNDACJA
INFOLINIA 801 70 21 21

Doradztwo indywidualne tel. 723 186 438
www.cito.pl
CITO® HURTOWNIA POZNAŃ, KOTOWO 42 TEL. 61 847 49 62
Z TYM KUPONEM NA WYROBY NIEREFUNDOWANE RABAT **5%**

Villa Mare to ekskluzywne apartamenty nad morzem, położone w Grzybowie koło Kołobrzegu. Do Państwa dyspozycji basen z podgrzewaną wodą, rozległy ogród z placem zabaw dla dzieci, parking. Obiekt jest otwarty cały rok.

Zapraszamy



ul. Bluszczowa 5
Grzybowo/Kołobrzeg



Tel: +48 721 150 880
www.villamare.com.pl