

Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

Ławica ▶ Ogrody ▶ Wola ▶ Krzyżowniki-Smochowice ▶ Kiekrz ▶ Strzeszyn ▶ Podolany

JESIEŃ!

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 OGNIA 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



AKADEMIA KRASNOLUDKÓW WŁKP.

www.akademiakrasnoludkow.wlkp.com

Poznań-Ogrody ul. Złota 10

tel. 603 649 989

PRZEDSZKOLE

ZAPRASZAMY DZIECI
JUŻ OD 2,5 ROKU ŻYCIA

ŻŁOBEK

KLUB MALUCHA

ZAPRASZAMY DZIECI
JUŻ OD 1-3 LAT.
PIERWSZE ZAJĘCIA GRATIS

Szkoła Języka Angielskiego



angielski od 1989 roku

Senior English
50+ i 60+młodzież i dzieci
od lat 4Poznań-Smochowice, ul. Lubowska 6a
tel. 510-26-99-09, www.dziejma.pl

SKUP AUT

731 411 021

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— www.tani-kurier.net —

- ☐ paczka standardowa od 14 zł brutto
- ☐ paczka niestandardowa od 20 zł brutto
- ☐ przesyłki gabarytowe od 30 zł brutto
- ☐ zwrot pobrania
- już w kolejnym dniu po doręczeniu
- ☐ profesjonalna obsługa



biuro@tani-kurier.net

POZNAŃ
SMOCHOWICEul. Słupska 20
60-458 Poznań
tel. 881-511-040

PRZĘMIEROWO

ul. Rynkowa 113A
62-081 Przemyślowo
tel. 881-511-050

SKUP AUT



AUT

GOTÓWKA

LEGALNA KASACJA

SKUP AUT	61 88 700 24
CZĘŚCI UŻYWANE	888 993 000
WULKANIZACJA	666 666 232

ul. Forteczna 14a, Poznań www.eco-cars.pl

HONTER®
WWW.HONTER.PL
793 581 581

Natryskowe pianki izolacyjne

BUDUJESZ DOM? SZUKASZ OSZCZĘDNOŚCI?

**ZAINWESTUJ W SYSTEMY IZOLACYJNE
PIANKĄ FOAM-LOK!**

- ☐ SYSTEMY IZOLACYJNE 4 GENERACJI IŁA BUDOWNICTWA
- ☐ POTWIERDZONA BADAANIAMI NAJLEPSZA JAKOŚĆ NA ŚWIECIE
- ☐ NAJLEPSZE PARAMETRY IZOLACYJNE
- ☐ 40 LATNIA GWARANCJA
- ☐ SPECJALNY LUBRYFICANT DLA KAŻDEGO

FOAM-LOK
SPRAY FOAM INSULATION

Fachowcy w Mieście
Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 13 000 egzemplarzy

Wydawca i Biuro Ogłoszeń
Agnieszka Juskowiak
tel. 505 528 144
biuro@fachowcywmiescie.pl
www.fachowcywmiescie.pl
Poznań, ul. Dedala 5

Motto numeru:

„Nie pragnij być lepszym od innych, najpierw bądź samym sobą”

Fiodor Dostojewski

Szanowni Państwo,

W tym numerze przedstawiamy kolejną grupę fachowców z najbliższej okolicy, którzy są w gotowości do świadczenia usług w szerokim zakresie.

Ponadto w gazecie: artykuł Małgorzaty Remlein, psycholog, o dorosłych dzieciach alkoholików, o ich postawach i jak sobie radzą z wyzwaniami losu. Wiesław Lustrzyk z OSK „Zawodowiec” zapewnia, że podczas kursu nauki jazdy żaden egzaminator nie jest wrogiem, a instruktor cudotwórcą. W trakcie egzaminu wymagana jest wiedza, opanowanie emocji i umiejętności. Warto zapoznać się również z artykułem, który omawia sposoby odgrzybiania klimatyzacji we własnym zakresie.

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.

**Cyklinowanie-Montaż-Sprzedaż
Podłogi-Tarasy-Elewacje**

Twój Parkiet Adam Burek Studio Podłóg
ul. Strzeszyńska 219, Poznań
Tel: 608-070-661, 606-658-107
www.twojparkiet.com.pl

Oferujemy Nowości firmy Tarkett

- panele winylowe 20 lat gwarancji
- panele laminowane w długości 203 cm
- podłogi na ogrzewanie podłogowe do 250 cm długie
- parkiet dębowy i jesionowy lakierowany 105 zł 1m²
- deski dębowe lite 13 cm szerokie lakierowane 128 zł 1m²
- tarasy z drewna egzotycznego jak i konglomeraty

KUPON RABATOWY 5%

Autoryzowany punkt sprzedaży:
Tarkett
JAWOR-PARKIET.PL
PRODUCENT PODŁÓG DREWNIANYCH
WIŚNIEWSKI
producent parkietu

ZAWSZE OSTRE NARZĘDZIA

PROFESJONALNE OSTRZENIE

- Narzędzi gastronomicznych
- Narzędzi fryzjerskich i kosmetycznych
- Narzędzi ogrodniczych
- Narzędzi stolarskich
- Noży (myśliwskich, taktycznych, wojskowych)

Możecie Państwo naostrzyć
swoje narzędzia na stanowisku

ul. Łupowska 12
ZAPRASZAMY

Poznań-Smochowice
www.zawszeostre.pl

Kontakt Szlifiernia tel. 513-155-100

ROLETY

zewewnętrzne
materiałowe
plisy, żaluzje
zasłony rzymskie
wertikale
moskitiery

20 lat doświadczenia

Dla emerytów i rencistów
korzystne rabaty!!!

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

ALARMEX

automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony
rolety zewnętrzne

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

RADCA PRAWNY

Porady, reprezentacja w sądzie:

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

Kancelaria
601 999 570

**+APTEKA
alga**

POZNAŃ- WOLA
ul. Tatrzańska 1/5
C.H. „Piotr i Paweł”
tel. 61849-93-10
Godziny otwarcia:
Pon.-sob. 9-21
Niedz. 10-20

POZNAŃ-PODOLANY
ul. Druskienicka 12a
C.H. „Piotr i Paweł”
tel. 61842-67-57
Godziny otwarcia:
Pon.-sob. 9-21
Niedz. 10-19

**PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE**

ene due Rabe

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

ZAPRASZAMY DO SHOWROOMU
OD PROJEKTU DO MONTAŻU
25 LAT DOŚWIADCZENIA

Ridex

TRANINY dla WNETRZ

UL. DĄBROWSKIEGO 345
+48 61 848 95 99 | RIDEX.PL

GROCHÓWKA

DOLEWKA GRATIS!

z Napachania

P-ń- Obornicka 341 [Parking Terrawity] ; Cerekwica - [Trasa P-ń Szamotuły], grochowka_z_napachania@wp.pl, tel. 508-6-7-8-9-10

P.P.H.U CHEMO-PLAST
62-051 Łęczycza k/Poznań, 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

Dom jak nowy
- na wiele lat.

**INVEST
CLEANING**

tel. 501 552 770
693 072 300
dachnaszfach.pl

już od 8 zł/m ² CZYSZCZENIE DACHÓW	już od 5 zł/m ² CZYSZCZENIE KOSTKI BRUKOWEJ	już od 12 zł/m ² MAŁOWANIE DACHÓW	już od 8 zł/m ² MAŁOWANIE ELEWACJI	już od 19 zł/m ² MAŁOWANIE PODBITKI DACHOWEJ
---	---	--	---	--

JAK SAMEMU ODGRZYBIĆ KLIMATYZACJĘ W SAMOCHODZIE?

Problem ten zna praktycznie każdy właściciel auta. Nieprzyjemny zapach wydobywający się z klimatyzacji – bo to o nim mowa – może być oznaką, że czas na odgrzybianie. Co to za zabieg i dlaczego warto co jakiś czas go wykonywać? Sprawdźmy.

Czyszczenie klimatyzacji nie jest skomplikowane i każdy kierowca przy pomocy dostępnych środków do odgrzybiania w samochodzie może to zrobić na własną rękę. Taki zabieg powinien być wykonywany nie tylko doraźnie, kiedy podczas jazdy samochodem pojawi się łzawienie oczu, czy kichanie, albo brzydkie zapachy staną się nie do zniesienia. Najlepiej jest robić to regularnie, by uniemożliwić nadmierne namnażanie się grzybów i bakterii. Brak dezynfekcji klimatyzacji w odpowiednim czasie sprawi, że w skrajnym przypadku cały układ w końcu odmówi posłuszeństwa, albo konieczna będzie jego naprawa u mechanika, co jest dużo bardziej kosztowne.

Skąd ten zapach?

Nieprzyjemny zapach powodują bakterie, które osadzają się w okolicach głównego elementu klimatyzacji, czyli parownika. Jest to środowisko ciepłe i wilgotne, więc sprzyja pojawieniu się różnych grzybów, bakterii, pasożytów i alergenów, które wdmuchiwane są do wnętrza samochodu, gdy włączymy nawiew. Wdychanie takiego zanieczyszczonego powietrza może wywołać objawy alergiczne, może zaostrzyć objawy chorobowe u alergików, czy być przyczyną różnych infekcji górnych dróg oddechowych zwłaszcza u dzieci.

„Zaleca się czyszczenie klimatyzacji raz do roku lub co 30 tys. km. Częściej (dwie razy w roku), jeśli z samochodu korzystają alergicy lub dzieci. Na rynku dostępnych jest wiele środków, które nam to ułatwią. Nie trzeba zatem odgrzybiać klimatyzacji u mechanika. Można to zrobić samemu – a to daje realne oszczędności.”

Jak odgrzybić klimatyzację w samochodzie?

Nie wymyślono jeszcze klimatyzacji idealnej, oznacza to zatem, że każdy kierowca wcześniej czy później stanie przed pytaniem: jak i czym odgrzybić klimatyzację? Samodzielne czyszczenie klimatyzacji jest dużo prostsze niż mogłoby się wydawać. Istnieją trzy rodzaje dezynfekowania klimatyzacji w samochodzie: chemiczna, ozonowa i ultradźwiękowa. Skupiając się na najprostszej metodzie możemy użyć chemicznego sprayu dezynfekującego np. Loctite Hygiene Spray -Wielofunkcyjny środek do czyszczenia klimatyzacji samochodowych, domowych oraz w pomieszczeniach użyteczności publicznej który działa między innymi na: Pseudomonas fluorescens, Staphylococcus aureus, Bacillus subtilis, Escherichia coli, Salmonella choleraesuis, Candida albicans, Aspergillus fumigatus

Całe przedsięwzięcie zajmuje ok. 15 minut. Co trzeba zrobić?

1. Przed chemicznym własnoręcznym czyszczeniem klimatyzacji koniecznie trzeba opróżnić samochód z niepotrzebnych rzeczy.
2. Jeśli samochód jest mocno nagrany, trzeba go schłodzić do temperatury ok. 20-25 st. C.
3. Dobrze wstrząsnąć puszką.
4. Uruchomić klimatyzację, przełączyć ją na tryb recyrkulacji powietrza. Otworzyć wszystkie wloty powietrza.
5. Położyć puszkę na podłodze pomiędzy tylnymi a przednimi siedzeniami.
6. Jednorazowa aplikacja/ mocno nacisnąć przycisk, aż do zablokowania. Puszka opróżni się samoczynnie
7. Opuścić samochód i zamknąć drzwi.
8. Spray kończy się po ok. 10 minutach, przez ten czas klimatyzacja musi cały czas działać w obiegu zamkniętym.
9. Przed ponownym użyciem samochodu trzeba go dobrze przewietrzyć przez około 10 minut otwierając szeroko wszystkie drzwi i bagażnik. Po takim zabiegu klimatyzacja powinna działać poprawnie bez uciążliwego zapachu.

Stosowanie pozostałych środków chemicznych wymaga znajomości umiejscowienia elementów klimatyzacji jakim są rurka skraplacza parownika na którym znajduje się najwięcej niebezpiecznych mikroorganizmów lub kratki dolotowe zasysające powietrze do środka.

Jak widać, samodzielne przeprowadzanie takiego zabiegu nie jest trudne. Pamiętajmy, że utrzymanie czystości w układzie chłodzenia jest niezwykle ważne – na szali jest przecież nasze zdrowie. Przy pomocy dostępnych w sklepach środków, odgrzybianie klimatyzacji nie jest trudne jednakże zwracajmy uwagę wybierając owe preparaty by były one sprawdzone, posiadały wszelkie potrzebne certyfikaty bezpieczeństwa dla naszego zdrowia. Preparaty te nie tylko skutecznie czyszczą i dezynfekują klimatyzację, niszczą większość grzybów i bakterii, ale też usuwają wiele nieprzyjemnych zapachów spowodowanych papierosami, czy zwierzętami przewożonymi w pojeździe. Trzeba jedynie pamiętać o tym, by podobnie jak przy

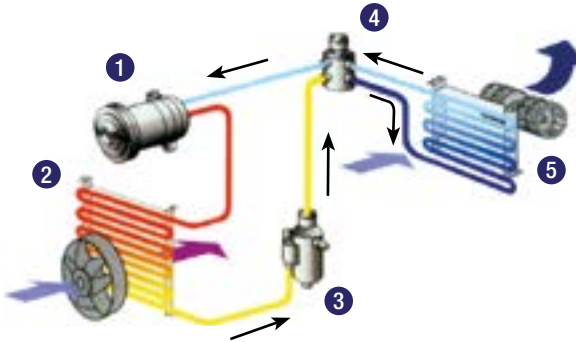
przeglądach, wszystkie zabiegi przeprowadzać regularnie, nie czekając na pojawienie się poważniejszych usterek, wybierając przy tym metody przede wszystkim skuteczne. Po wyżej przedstawiając jedną z metod sugerowaliśmy się jednocześnie możliwością wykonania jej samodzielnie jak i skutecznością jej przeprowadzenia za pomocą sprawdzonego środka.



Systematyzując wszystkie możliwości wykonania owej czynności według powyższej hierarchii warto wykonać to za pomocą:

1. Spray samo opróżniający się wewnątrz kabiny w postaci mgiełki- Loctite Hygiene Spray
2. Odgrzybianie za pomocą generatora ozonu (Ozonowanie)
3. Spray (płyn) dezynfekujący parownik i kanały dolotowe za pomocą długiej sondy- Wurth preparat do dezynfekcji klimatyzacji
4. Dezynfekcja za pomocą płynu rozprzaskanego ultradźwiękami.

Funkcjonowanie i budowa układu klimatyzacji



- 1. kompresor
 - 2. skraplacz
 - 3. osuszacz
 - 4. zawór rozprężający
 - 5. parownik i wiatrak wentylatora
- gaz pod wysokim ciśnieniem
— ciecz pod wysokim ciśnieniem
— ciecz pod niskim ciśnieniem
— gaz pod niskim ciśnieniem

CHEMIK24.PL

MOTORYZACJA PRZEMYSŁ BUDOWNICTWO

Sklep stacjonarny:
ul. Szarych Szeregów 44
60-462 Poznań
pn-pt 7-17

Sprzedaż profesjonalnej chemii technicznej

Sklep Chemik24.pl

biuro@chemik24.pl
+48 601 278 872

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

- MIAŁ
- MIAŁOGROSZEK
- WĘGIEL KOSTKA
- ORZECH
- EKOGRΟΣZEK
- DREWNO OPAŁOWE

tel. 510 338 595 tel. 506 301 272

POZNAŃ UL. OBORNICKA 306

KOMINKI

Firma rodzinna od 1928 r

- kominki
- piece tradycyjne i nowoczesne
- piece kumulacyjne
- piece chlebowe
- piece do pizzy
- kominki wolnostojące
- materiały żduńskie

Sprzedaż detaliczna i hurtowa dla podwykonawców

Os. Wilczy Młyn
ul. Macieja Rataja 62
Poznań

pon-pt 10-17 sob.10-14

61-853-80-67
602-227-943

KURCZAK Z ROŻNA WRAZ Z DANAMI KUCHNI DOMOWEJ

- Kurczak z rożna
- Pierogi
- Gołąbki w sosie pomidorowym

dania także na wynos

tel. 693-58-46-58

pon-pt: 10.00-20.00
sob: 10.00-15.00

Poznań, Obornicka 327 (obok stacji benzynowej Shell)
dawniej ul. Strzeszyńska 206

HIL – GAZ

SKŁAD WĘGLA

TRANSPORT NA TERENIE POZNANIA I OKOLIC

GRATIS przy zamówieniu min 1 tony

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

Usługi Kominiarskie Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:

- * czyszczenie przewodów kominowych
- * odbiory
- * roczne przeglądy
- * opinie do gazowni
- * ustalanie przyczyn złego działania
- * montaż wkładów kominowych
- * i nasad wiatrochronnych

tel. 664 135 832

KORA SOSNOWA

WYCINKA DRZEW

DREWNO KOMINKOWE

tel. 661- 977 - 269

PYSZNA RYBA PROSTO Z PATELNI

DORADA · TURBOT · ŁOSOŚ · SANDACZ · PSTRAG · DORSZ

RESTAURACJA SUSHI MAIKO

GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI
SMACZNA I ORYGINALNA KUCHNIA JAPONSKA

TEL. 600 337 640
WWW.SUSHIMAIKO.PL
GALERIA SUCHOLESKA (I PIĘTRO)

f /SUSHIMAIKO

Sławomir Stamirowski
Fotografia 

Reportaże ślubne
Sesje plenerowe
Sesje narzeczeńskie

608 449 656
slawek_sfoto@o2.pl



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

GARNITURY
Stępiak

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

PRODUKCENT

www.garniturystepniak.pl

HALLOWEEN

NA PLACU ZABAW AKTIV

24.10.2015 (sobota)
ul. Obornicka 337
12:00 - 18:00

Wspaniałe godziny straaasznej oraz
fajnej zabawy dla najmłodszych

aktiv
Plac zabaw dla dzieci

- przemiana w mumie;
- wróżby u czarownicy;
- malowanie upiornych buziek;
- konkursy z nagrodami itd...

ZAPRASZAMY



PFC **FOTOGRAF**

ZNAJDZIESZ NAS:
Galeria Sucholeska Box 112b
ul. Obornicka 85
Suchy Las
tel. 690 800 602

Galeria Podolany
ul. Strzeszyńska 63
Poznań
tel. 731 518 678

www.pfc.com.pl

- zdjęcia do dokumentów (dowód, paszport, inne ...)
- zdjęcia okolicznościowe (ślub, event, reportaż)
- foto odbitki
- foto obrazy na płótnie
- foto koszulki
- przegrywanie kaset video na DVD
- skanowanie slajdów, negatywów, zdjęć

Happy Day Imprezownia
Gadżety na imprezy

Znajdziesz nas:
Galeria Podolany
ul. Strzeszyńska 63
Poznań
tel. 731 518 678
fb imprezowniahappyday

Kostiumy
Peruki
Maski

Balony gumowe / foliowe
Napelnianie helem

Świeczki / Girlandy / Kubeczki / Talerzyki



Pani od Angielskiego
PROFESSIONAL LANGUAGE INSTRUCTORS

Standard i Business English na Podolanach
oraz z dojazdem do firmy lub domu klienta.

Wyznacz swój cel,
znajdź motywację
i ciesz się osiągnięciami

tel. 797 628 502
e-mail: kontakt@paniodangielskiego.pl



Włoskie obuwie dla dzieci
zalecane przez specjalistów

Naturino
ul. Obornicka 287
Poznań
tel. 61 842 55 77
www.naturinopolska.pl

Sklep czynny:
pn-pt 10-18
sobota 10-14

Największy
wybór obuwia w Poznaniu
Serdecznie zapraszamy!



ZABAWKI - KSIĄŻKI DLA DZIECI

- puzzle
- klocki
- auta, garaże
- lalki
- inne
- książki dla maluchów
- bajki Andersena, Braci Grimm, Tuiwima i innych

Galeria Sucholeska, Box 112b
ul. Obornicka 85 Suchy Las



SMART SIGNAL

- SYSTEMY ALARMOWE
- TELEWIZJA PRZEMYSŁOWA
- DOMOFONY
- SIECI STRUKTURALNE
- INSTALACJE ELEKTRYCZNE

Montaż i Serwis
509434503
www.smartsignal.pl

Ekspresy – Kawa – Serwis

jura NIVONA Melitta

Zapraszamy na
Drzwi Otwarte 17 i 18.10
w godz. 10:00-16:00

- specjalna oferta weekendowa
- największa działająca ekspozycja w Poznaniu

www.anirax.com.pl
tel. 61 828 74 87

anirax
ul. Naramowicka 176D Poznań



SKLEP PAPIERNICZY-ARTYKUŁY SZKOLNE

Galeria Sucholeska
BOX 112 B
ul. Obornicka 85
Suchy Las




ŚWIAT OCZAMI DOROSŁEJ OSOBY cierpiącej z powodu trudnego dzieciństwa



„I zawsze pamiętaj, że jesteś kimś wyjątkowym.
Jedyne, co musisz zrobić, to pozwolić innym
zobaczyć, że taki jesteś.”

Milion H. Erickson



Dorośle Dzieci Alkoholików to osoby, które dorastały w rodzinach dysfunkcyjnych. W rodzinach, w których był problem alkoholowy, często przemoc fizyczna i psychiczna, i rodziny te w znaczny sposób wypaczyły ich pogląd na świat i siebie. Życie w domu alkoholowym jest szczególnie trudne dla dzieci. Muszą przetrwać w świecie przemocy, pozbawionym reguł i wartości, bez możliwości uzyskania wsparcia. Niejednokrotnie już w dzieciństwie zmuszone są przejąć obowiązki rodzica lub rodziców stając się rodzicem dla własnego rodzica. W niezrozumiałym dla dziecka świecie muszą wypracować mechanizmy obronne, które pozwalają na poradzenie sobie z brutalną rzeczywistością. W domu alkoholowym dziecko żyje nie tylko w ciągłym stresie, ale także w poczuciu wstydu, które niejednokrotnie uniemożliwia mu poszukiwanie pomocy na zewnątrz. Zjawiskiem charakterystycznym dla funkcjonowania rodziny z problemem alkoholowym jest właśnie nakaz milczenia, nie mówienia o tym, co dzieje się w domu. Fakt ten utrudnia dziecku otrzymanie wsparcia z zewnątrz, czy choćby w minimalnym stopniu podważenie negatywnych przekonań, które słyszy na swój temat od najbliższych mu osób. Nadzieją na zmianę jest osiągnięcie wieku dorosłego i opuszczenie dysfunkcyjnego domu. Niestety dzieciństwo spędzone w domu alkoholowym wywiera tak silne piętno, że w dorosłym życiu bez specjalistycznej pomocy trudno sobie z nim poradzić. Efektem doświadczeń wyniesionych z dysfunkcyjnego domu są pewne utrwalone wzorce zachowań i reakcji emocjonalnych, które, w życiu dorosłym, utrudniają funkcjonowanie, osiągnięcie zadowolenia i satysfakcji, a zwłaszcza nawiązywanie bliskich relacji z innymi ludźmi.

Dorośle Dzieci Alkoholików często nie zdają sobie sprawy, że ich problemy wynikają z doświadczeń wyniesionych z domu rodzinnego. Doświadczenia te mogą uruchamiać różne zachowania autodestrukcyjne. Niejednokrotnie osoby te wchodzą w toksyczne związki, które przypominają związki ich rodziców, a jak już się w nich znajdują to często wchodzą w rolę ofiary. Osoby te mogą mieć skłonność do popadania w uzależnienia czy choroby psychosomatyczne, mogą pojawiać się u nich myśli, a nawet próby samobójcze. Często pozwalają innym, aby przejmowali nad nimi kontrolę, kształtowali ich myślenie. Sami odmawiają sobie praw, są dla siebie bardzo krytyczni czasem okrutni. Zdarza się, że DDA zachowują się jak dzieci. Poprawiają swoją samoocenę wykorzystując innych ludzi. Żeby wywoływać w sobie przeżywanie skrajnych emocji, znanych im z domu rodzinnego mogą podejmować zachowania ryzykowne używając substancji odurzających czy uprawiając przygodny seks. DDA doświadczają różnorodnych problemów emocjonalnych. Mogą mieć problemy w kontaktach z innymi ludźmi i nie radzić sobie w trudnych sytuacjach życiowych. Często doświadczają uczucia niedostosowania, braku własnej wartości i często towarzyszy im lęk przed odrzuceniem. DDA niejednokrotnie sami zaczynają pić lub wiązać się z osobą uzależnioną. Duża część DDA ma za sobą nieudane związki lub pozostaje osobami samotnymi. Osoby te mogą mieć trudności ze zbudowaniem stabilnej rodziny, ponieważ boją się powtórzyć model rodziny, w której sami dorastali. Dla nich bliskość niejednokrotnie oznacza zranienie i dlatego często w swoim małżeństwie sami ranią lub dają ranić się parterowi. Związki, w które wchodzi często nie spełniają ich oczekiwań i są pełne pretensji, ponieważ trudno im rozmawiać z partnerem o swoich potrzebach i obawach. Mogą mieć także kłopotliwe relacje z dziećmi, niejednokrotnie trudno im radzić sobie z rolą rodzica, bo z domu rodzinnego wynieśli nieprawidłowe wzorce rodzicielskie, które negują, a jednak nie znają innych. Obawiają się, że skrzywdzą swoje dzieci tak samo jak sami byli krzywdzeni w dzieciństwie. W związku z tym często nie decydują się na dziecko lub decydują na nie dopiero w późnym wieku.

Osoby pochodzące z rodzin dysfunkcyjnych bardzo mocno związani są ze swoimi rodzicami nawet, jeśli ten kontakt nie jest dla nich wspierający. Po wyprowadzeniu się z toksycznego domu rodzinnego niechętnie odwiedzają rodziców. Przeraza ich myśl o opiece nad rodzicami, gdy ci będą już starzy i zniezdolniali. Tym, co tak silnie wiąże ich z rodziną, jest wspólna walka z alkoholem lub z innym uzależnieniem, w której obowiązują bezwzględna lojalność.

Cechy DDA

Charakterystycznymi cechami, z którymi wchodzi w życie dorosłe dziecko alkoholika są: problemy z samooceną, zaburzone poczucie własnej wartości, przeżywanie stanu przewlekłego napięcia emocjonalnego, wspomniany wcześniej często silny lęk przed odrzuceniem, trudności w przeżywaniu przyjemności i byciu spontanicznym, nadwrażliwość na cierpienie, poczucie bycia nieszczęśliwym, nieumiejętność odprężenia się i odpoczynku, trudności w rozpoznawaniu uczuć, częstokroć przejawiające się w stanie „zamrożenia emocjonalnego”, posiadanie sztywnych oraz zagrażających schematów myślenia o innych, o sobie, o świecie, wyparcie własnych potrzeb, uległość, gotowość do spełniania oczekiwań innych, trudność wchodzenia w bliskie związki z ludźmi i niejednokrotnie lęk przed nowymi sytuacjami w życiu. W życiu zawodowym, mimo wewnętrznych problemów, osoby te bardzo często doskonale sobie radzą. Potrafią pokonywać problemy. Gdy mają jasno określone zadania, są bardzo sprawni, odpowiedzialni i konsekwentni. Nie boją się podejmowania ryzykownych zadań i nie porzucają ich łatwo. Chętnie zdobywają nowe umiejętności. Będąc tak sprawnymi pracownikami są jednocześnie mało wymagający, mają głębokie przeświadczenie, że są gorsi od innych. Część osób, które wychowywały się w rodzinach alkoholowych, potrafi ułożyć sobie życie w zadawalający sposób. Odnajduje się w pracy, w której ich nieufność, podejmowanie ryzyka i kontrolowanie mogą stać się atutami.

Pomoc psychoterapeutyczna dorosłym osobom cierpiącym z powodu trudnego dzieciństwa

Często DDA dopiero po przejściu psychoterapii nabierają umiejętności prowadzenia życia w zgodzie z własnymi potrzebami. Życia pozbawionego destrukcyjnych emocji wobec innych i siebie samego. Cele terapii dorosłych osób cierpiących z powodu trudnego dzieciństwa koncentrują się na aktualnym życiu. Chodzi o to by zostawić za sobą dzieciństwo, rozstać się z nim, zmienić obraz samego siebie na adekwatny do aktualnej rzeczywistości oraz uporządkować swoje obecne życie. Aby tego dokonać należy najpierw zmierzyć się z różnymi trudnymi uczuciami i wspomnieniami, ale tak by móc poczuć swoją siłę i niezależność. Po wpływie takich doświadczeń osoby te zaczynają najczęściej patrzeć na siebie bardziej realistycznie niż dotychczas. Klienci zgłaszający się do gabinetu z taką historią swojego życia rozpoczynając swoją psychoterapię mają w sobie dużo lęku przed samym sobą, bo boją się, iż pod spodem odkryją kogoś niewartego kochania. To, co spotykają poznając siebie w toku psychoterapii okazuje się zaskakująco inne, choć nie zawsze jest to idealny obraz. Uczą się widzieć siebie, jako realnych ludzi, mających w sobie cząstkę dobra i zła, decydujących o tym, którą część siebie pokazują czy dają innym. Psychoterapia daje możliwość pracy nad swoimi problemami, stwarza szansę na to, by wyjść wreszcie z zakłętego koła cierpienia i zacząć żyć inaczej.

Małgorzata Remlein
psycholog

Autorka tekstu jest psychologiem. Prowadzi psychoterapię indywidualną osób dorosłych oraz terapię par. Specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń lękowych.

Gabinet Psychologiczny
660-140-488
www.malgorzataremlein.pl

ALGRUD
Usługi ogrodnicze

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

Tel. 512 003 652

TRANSPORT CIĘŻAROWY

usługi koparko-ładowarką
niwelacja terenu
wywóz gruzu
wycinka drzew
wyburzenia

tel. 512-135-789

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW

tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

OXOTRADE

DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ
ORAZ GALANTERII BETONOWEJ

PROJEKT TRANSPORT HDS USŁUGA UŁOŻENIA

KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90zł/m²

TEL. 605212919

**INFORMACJA O OTWARTCIU
KANCELARII NOTARIALNEJ NA WINOGRADACH**

Kancelaria Notarialna
Monika Nowak-Jaroszyk - notariusz

Aleje Solidarności 46 (budynek WBC) 1 piętro
61-696 Poznań

Dojazd komunikacją autobusową - przystanek przy Kauflandzie
oraz PST - przystanek przy Pestce

Godziny otwarcia: pon.-pt. 09.00-16.00
lub indywidualnie uzgodniony termin

Tel. 61 8260 140 Kom. 786 286 750 mail rejent@post.pl

Stolbud
Koronea group

okna & drzwi
DREWNO • ALUMINIUM • PVC

Zapraszamy do nowo otwartego Salonu Firmowego w Poznaniu

O szczegóły promocji pytaj w naszym **Salonie Firmowym Salon Stolbud:**

Stolbud
Koronea group

515 116 535

Poznań
ul. Obornicka 287
poznan@salon.stolbud.pl

www.poznan.stolbud.pl

*** Z tą gazetką - 15 % rabatu do cen katalogowych na wszystkie produkty Stolbud Włoszczowa.**
Oferta ważna do 31 października 2015 r.

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
www.kamieniarstwo-andlok.pl
kom: 607 173 504, 608 294 374

**Usługi
ogrodnicze**
Anna Betka

- pielęgnacja ogrodów
- aeracja trawników
- nawożenie roślin
- doradztwo w małych i dużych ogrodach
- przycinanie drzew i krzewów
- projekt, aranżacja i wykonanie

tel. 501 247 101
Quercus

ROBPOL

ul. Sprzeczna 1, Suchy Las
tel: 061 8125037
kom: 608 014 136

OFERUJEMY:

- Drzwi wewnętrzne
- Drzwi zewnętrzne
- Podłogi drewniane
- Panele „Classen”
- Schody, okna
- Pomiar i montaż

www.robpol.net
e-mail: biuro@robpol.net

DIETA ŚRÓDZIEMNOMORSKA



Ciekawe, że dopiero niedawno zauważono, że dieta śródziemnomorska spełnia wymagania zaleceń naukowych, i od tysięcy lat jest na wyciągnięcie ręki, nadal stosowana w krajach basenu Morza Śródziemnego.

Dieta śródziemnomorska została oceniona w opracowaniach statystycznych i dużych badaniach klinicznych (The Lyon Diet Heart Study, GISSI-Prevenzione trial). Wyniki tych badań wyraźnie wskazują, że zapadalność na choroby układu krążenia wśród ludzi stosujących dietę śródziemnomorską jest mniejsza w porównaniu do pozostałej populacji europejskiej.

Co tak wyjątkowego ma w sobie dieta śródziemnomorska? Dieta ta nie tylko jest zdrowa, ale także bardzo smaczna i łatwa w zastosowaniu, co zapewnia jej akceptację w odróżnieniu od „cudownych” diet wymagających nie lada poświęceń.

Dieta śródziemnomorska zawiera umiarkowane ilości tłuszczu i węglowodanów – ważniejszy jest właściwy dobór naturalnych produktów, niż ograniczenia ich ilości. Dieta śródziemnomorska charakteryzuje się niewielkim przetworzeniem produktów żywnościowych. Dieta śródziemnomorska zawiera obfitość warzyw i owoców, w tym cytrusowych, olej z oliwek zawierający dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, tłuste ryby morskie (duża zawartość kwasów omega-3) i owoce morza, orzechy oraz umiarkowane ilości nabiału, czerwonego mięsa, jajek i wina.

Dieta śródziemnomorska - Jakie produkty wybierać:

- Warzywa i owoce, najlepiej surowe w postaci sałatek i deseru 5 – 10 razy dziennie. Fasola, groszek, soczewica i orzechy – również często
- Ciemne pieczywo bogate w błonnik. Otręby, płatki (niesłodzone)
- Makarony, brązowy ryż
- Mięso – najlepiej drobiu, zwłaszcza kurczak (najlepiej bez skóry), jeżeli czerwone mięso – to chude części
- Ryby – łosoś, pstrąg, sardynki, tuńczyk, śledź, makrela
- Sery i masło – umiarkowane ilości. Jogurty, chude mleko
- Olej z oliwek do sałatek i do pieczenia lub smażenia
- Niewielkie ilości alkoholu – najlepiej w postaci wina, zwłaszcza czerwonego

Dieta śródziemnomorska - jakich produktów unikać:

- Wszelkie słodzone, chipsy
- Półprodukty i gotowe potrawy
- Białe pieczywo
- Tłuste mięso
- Słodzone napoje

Jak wynika z powyższej listy dieta śródziemnomorska jest bardzo przyjazna i urozmaicona. Jej zastosowanie na szerszą skalę mogłoby znacznie poprawić zdrowotność naszego społeczeństwa. Należałoby jeszcze dodać nieco wysiłku fizycznego aby uzyskać najlepszy efekt.

Piotr Bręborowicz

PROTEZY ZĘBOWE

■ Całkowite (lekkie, dobre przyssanie)
■ Częściowe: tworzywo różowe, przeźroczyste – przeciwalergiczne, kłamrowe, bezkłamrowe
■ 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)

MARCELIN GABINETY

Zespół Specjalistycznych Praktyk Lekarskich

Pakiety badań profilaktycznych

- dobry prezent dla bliskich!

Zapraszamy na konsultacje u lekarzy specjalistów:

• chirurg naczyniowy	• hipertensjolog	• psychiatra
• chirurg onkolog	• kardiochirurg	• pulmonolog
• choroby wewnętrzne	• kardiolog	• radiolog
• dietetyk	• laryngolog	• radioterapeuta-onkolog
• endokrynolog	• medycyna estetyczna	• reumatolog
• diabetolog	• nefrolog	• szczepienia
• ginekolog-położnik	• neurolog	• torakochirurg
• hematolog	• onkolog kliniczny	• urolog

Badania i zabiegi:

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

ul. Marcełińska 62/4 • 60-354 Poznań
tel. 61-222 90 50 • kom. 512 460 975
www.gabinety-marcelin.pl • www.kardioserwis.pl

SPECJALISTA DERMATOLOG

lek. med. Alfred Hess

Poznań os. Przyjaźni 21 N/144
vis a vis „Galerii Pestka”
obok kliniki weterynaryjnej i „Netto”
codziennie od godz 8.00
Rejestracja: **tel. 601 81 99 26**
tel. 61 823 01 63

Wystawiam recepty ulgowe

LECZENIE: trądziku, łuszczycy, grzybicy, alergii, chorób skóry, włosów i paznokci, chorób przenoszonych drogą płciową.
USUWANIE: kurzajek, brodawek, kłykcin, włókniaków, naczynek, mięczaków zakaźnych itp.

STOMATOLOGIA BAKOWSCY

pełen zakres usług
cyfrowy rtg

ul. Zakopiańska 91
Poznań – Podolany

Godziny otwarcia
Pn, Wt, Pt – 10:00-19:00
Śr – 10:00-15:00, Czw-14:00- 19:00
www.stomatologiabakowscy.pl

REJESTRACJA TEL. 61 822 12 87

jurmar med

Sklep medyczno-rehabilitacyjny
Wypożyczalnia sprzętu

www.jurarmed.pl

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

tel. 61 224 10 10
511 260 570

Budynek
NZOZ PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA
Poznań, ul. Mickiewicza 31

anies 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

WOJMAS

MASAŻ Z DOJAZDEM DO KLIENTA

WWW.WOJMAS.PL TEL. 695-745-444

- MASAŻ RELAKSACYJNY
- MASAŻ LECZNICZY
- MASAŻ ODCIĄŻAJĄCY
- MASAŻ PUNKTOWY
- MASAŻ STÓP
- MASAŻ DLA FIRM

Poradnia Dietetyczna

mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk Kliniczny

poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

ul. Strzeszyńska 196, Poznań-PODOLANY
tel. 600-899-435
www.poradnictwo-dietetyczne.pl

SALON SIECIOWY BEAUTY DOG

pon-pt. 10-17
sob. - 9-13
Poznań-OGRODY
ul. Bukowska 113/A
(wejście i parking od ul. Pięknej)
tel. 531-642-540
www.salonsieciowybeautydog.com

cool dent

REJESTRACJA TELEFONICZNA:
12 732 710 710
A. UL. STRZESZYŃSKA 102
POZNAN

pełen zakres usług
• protetyka
• implantologia

KUPON RABATOWY
na wszystkie usługi stomatologiczne
*do wykorzystania do 31.10.2015 r.

-30%*

Gabinety Fizjoterapii novina

Poznań-Ogrody
ul. Szczepna 13
wejście od ul. Nowina

masaż
fizykoterapia
bezpłatne konsultacje
terapia indywidualna
zajęcia grupowe

tel. 61 84 11 100, 665 505 606
www.fizjoterapia-novina.pl

WYPOŻYCZALNIA I SKLEP REHABILITACYJNO-MEDYCZNY

WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU MEDYCZNEGO:

ŁÓŻKA ELEKTRYCZNE NA PILOTA 150 zł/mc
WÓZKI INWALIDZKIE 50 zł/mc
BALKONIKI 30 zł/mc
KULE INWALIDZKIE 20 zł/mc
ORAZ WIELE INNYCH SPRZĘTÓW...

ADRESY Siedziba
ul. Roosevelta 3, Poznań
tel. 61 848 17 00
tel. 504 458 540, 504 650 603

Oddział
ul. Juraszów 5, Poznań
/około szpitala na Lutyckiej/
tel. 512 048 969

mamiss@wp.pl www.euromed-missal.pl

GABINET KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ CYKAS

• Laserowe usuwanie grzybicy
• Foto odmładzanie
• Depilacja laserowa
• Niechirurgiczny „skalpel” plazma
• Usuwanie brodawek i rozstępów

Poznań - Podolany ul. Kopczyńskiego 3 tel. 696-833-37, 532-846-419 **www.cykas.pl**

EGZAMINATOR NIE JEST WROGIEM, A INSTRUKTOR CUDOTWÓRCĄ

Postanowiłem napisać ten felieton, ponieważ zauważam fobię społeczeństwa na temat procesu wypracowania prawa jazdy w kategorii „B”. Twarda statystyka wskazuje, że w naszym kraju jest znacznie więcej negatywnych egzaminów, niż w innych krajach Unii. Jako instruktor nauki jazdy pracuję w tym zawodzie od ponad 35 lat. Jednocześnie kilkanaście ostatnich lat wykonuję obserwację każdego państwowego egzaminu praktycznego, jako instruktor prowadzący. W ostatnich latach wykonano wiele poprawek w systemie szkolenia i egzaminowania, a poprawy zdawalności nie ma. Raczej jest odwrotnie. Myślę, że większość czytelników jest zorientowana, że zdawalność kandydatów na kierowców (B) w Poznaniu wynosi około 39% pozytywnych egzaminów z teorii oraz około 30% z egzaminu praktycznego. To w przybliżeniu odzwierciedla przeciętną w Kraju. Nie znam oczywiście złotego środka, aby osoby szkolone wykonały 100% pozytywnych egzaminów. Nie ma takiej statystyki zdawalności w żadnym innym kraju. Najwięcej pozytywnych egzaminów w Unii realizuje się w Niemczech i wynosi około 70%. Przeciętnie w Europie jest to w granicach 50-60%. Osobiście doprowadzam do takiej przeciętnej zdawalności. Jest to zweryfikowane w biuletynie informacji publicznej z ostatnich dwóch lat, jako OSK „Zawodowiec”. To dowód, że poziomem szkolenia można dorównać do zdawalności realizowanej w Unii. Są jednak w naszym społeczeństwie czynniki utrudniające utrzymanie wysokiego poziomu szkolenia i tym samym przybliżenie się do poziomu statystyki w innych krajach. Dla mnie takim czynnikiem jest sprawność kursu jazdy poprzez właściwą dyscyplinę w nauce wszystkich kandydatów. Część z nich posiada problem z regularnym udziałem w prowadzonych zajęciach. Taki kandydat na kierowcę wykonuje mało efektywny kurs nauki jazdy. W takim przypadku uczący się może posiadać problem ze zrozumieniem bieżącego instruktażu instruktora oraz uzyskania właściwych postępów w nauce. Stwierdzam również większe emocje podczas nauki jazdy, ponieważ wiele problemów na drodze publicznej może być niezrozumiała, lub zrozumienie i właściwa logika jazdy odbywa się w zbyt długim czasie. Z uwagi na powyższe praktyczny kurs nauki jazdy może się przedłużyć, aby uzyskać dostateczne umiejętności kierowcy, pozwalające zrealizować pozytywny egzamin państwowy. By zrealizować pozytywny egzamin teoretyczny należy zdobyć co najmniej 68 punktów na 74 możliwych. Nie można tego wykonać na chybił trafił, ponieważ pytań jest ponad 2500. takiej ilości nie można wyuczyć się na pamięć. Trzeba znać przepisy, zasady i wykazać się logicznym zrozumieniem. Poprzez wykonywanie wielu ćwiczeń należy wypracować w sobie dostateczną koncentrację i podzielność uwagi, a nawet wyobraźnię przestrzenną. Jeżeli te zmysły występują na niskim poziomie, to może wystąpić problem z pozytywnym egzaminem wewnętrznym i państwowym jak również z wypracowaniem podstawowych umiejętności kierowcy, dlatego tytuł felietonu brzmi „instruktor nie jest cudotwórcą”. Nie



chcę przechodzić z pisania felietonu do książki, ale chcę trochę napisać jeszcze o emo- państwo- wego. Każdy z kandydatów przeżywa ten czas w dużym napięciu psychicznym. Po wielu latach obserwacji wielu egzaminów stwierdzam, że egzaminator nie jest dla was wrogiem, a zachowuje się przyjaźnie i empatycznie. Trzeba zrozumieć, że każdy z was kandydatów musi wypracować minimum niezbędnych umiejętności kierowcy. Samochód jest „bombą”, którą może uruchomić każdy kierowca. Jest to odpowiednia masa i prędkość, a więc energia kinetyczna. Powoduje to wiele tragedii na drodze i wiele straconych środków pieniężnych. W podsumowaniu chcę powiedzieć, że egzaminator jest możliwie obiektywny. Myślę, że wiele emocji w czasie prowadzenia samochodu wynika z małej praktyki jazdy, a ruch drogowy jest zmienny w każdym ułamku sekundy. Czasami brakuje podzielności i koncentracji uwagi. Wobec powyższego kandydaci wykonują najprostsze błędy. Przykładowo- przejeżdżają na czerwonym świetle lub na „stopie”, czego nie wykonali wcześniej podczas nauki jazdy. Sądzę, że każdy z negatywnie ocenionych kandydatów będzie trochę narzekał. Jednocześnie chcę zapewnić, że zawsze zgadzałem się z decyzjami egzaminatora. Czasami czas egzaminu dla kandydata jest zbyt emocjonalny i odbiera on fakty inaczej, niż ja i egzaminator. Natomiast Ci, którzy zaliczają egzamin stwierdzają, że był on banalnie prosty. Chciałbym odnieść się do bardzo ważnego czynnika mającego bezpośrednie przełożenie na szansę realizacji pozytywnego egzaminu. Przy wyborze jakości szkolenia proszę podeprzeć się statystyką ilości pozytywnych egzaminów. Znajduje się ona w Biuletynie Informacji Publicznej konkretnego Urzędu Wydziału komunikacji. Od roku 2016 prowadzona będzie w Internecie ogólnopolska informacja wyników szkolenia OSK. Należy stwierdzić, że wysoka jakość, to możliwie niskie koszty w procesie drogi do prawa jazdy. Wiele egzaminów i szkoleń dodatkowych powoduje zbędną piramidę finansową.

Wiesław Lustyk
Instruktor
tel. 888-530-558
OSK"ZAWODOWIEC"

**SERWIS ANTEN
SATELITARNYCH
NAZIEMNYCH**
516 053 218

OXOTRADE
DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ
ORAZ GALANTERII BETONOWEJ
PROJEKT TRANSPORT HDS USŁUGA UŁOŻENIA
KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90ZŁ/m²
TEL. 605212919

**osuszanie budynków,
drenaże, izolacja, iniekcja
krystaliczna, wentylacja**
609 270 132

Venadach tel. 61 8516-721
tel. kom. 607-122-427
- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo
664 499 032

**ODBIERAMY KURSANTÓW
Z DOMU**

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

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

Firma remontowo-budowlana
elewacje
prace remontowe
systemy dociepleń
prace wykończeniowe
modernizacje budynków
696 592 192

RYNNY METALOWE
61 867-36-50
S. O. D. Sp. J.
POZNAŃ, UL. WIERUSZOWSKA 10

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

USŁUGI REMONTOWE
malowanie
szpachlowanie
układanie płytek
panele
płyta KG
tel. 515 550 833 - SPEC

**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

MEBLOFORM **INDECO**
wygodne mieszkanie
- szafy z drzwiami przesuwymi
- garderoby, wnęki
- meble kuchenne na wymiar
Ul. Rzemieśnicza 19, 62-081 Przeźmierowo
tel. 061 652 38 09, kom. 604 176 013

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

**NAPRAWA
BRAM AUTOMATYKI**
tel. 601 777 774
Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

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

HYDRAULIK
AWARIE-REMONTY-NOWE
INSTALACJE
- wod-kan, c.o., gaz
WYMIANA KOTŁÓW
**OKAZJA - wyprzedaż nowych
zasobników, zbiorników ciepłej
wody użytkowej z 2014r.**
Przeglądy i uruchomienia instalacji
c.o. przed nowym sezonem
grzewczym.
kirek55@gmail.com
TEL. 790 80 80 30

ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:

pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb. -10⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy!

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41



natalii
drukarnia etykiet

**ZATRUDNI:
PRACOWNIKÓW
PRODUKCYJNYCH
KOBIECY I MĘŻCZYZN**

Podanie + CV proszę o przesłanie na adres:
62-090 Rokietnica ul. Gołębińska 39
email: info@natalii-rolldruk.pl
www.natalii-rolldruk.pl

RoletkiPoznan.pl

- rolety zewnętrzne
- plisy, werokale
- moskitiery, markizy
- roletki materiałowe
- okna PCV, VEKA, ALUPLAST
- drzwi ALU, PCV, DREWNO
- napędy SOMFY, MOBILUS



NAPRAWA ROLET I OKIEN

Poznań - ŁAWICA ul. Pana Twardowskiego 17 tel. 609-344-160

**ODBIÓR TECHNICZNY
MIESZKAŃ I DOMÓW
OD DEWELOPERA
NADZÓR BUDOWLANY**

Budujesz dom/wykańczasz
mieszkanie zatrudnij
profesjonalnego kierownika
budowy lub inspektora nadzoru

tel. 668-142-857

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

AUTOPOL

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW
TACHOGRAFY**

Goleczewo
Szosa Poznańska 29

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

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

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

**OCIEPLENIA PODDASZY, ŚCIAN, STROPÓW
IZOLACJE DACHÓW, FUNDAMENTÓW, ZBIORNIKÓW**

IZOL POZNAŃ AUTORYZOWANY
WYKONAWCA
NR. CERT. L14-11



izolpoznan.pl | +48 515 960 980

MALARNIA PROSZKOWA
PIASKOWANIE
OBRÓBKĄ CHEMICZNĄ
CHROMOWANIE ŻÓŁTE
693 485 558
Obornicka 1B, Bytkowo

**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

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

AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR MARKI ROMET

CLASSIC CITY

★ 15% RABATU NA WSZYSTKIE ROWERY Z KOLEKCJI 2015 ★

★ POZNAŃ UL. STRZESZYŃSKA 89-91 ★

OPONY - FELGI

SERWIS MOBILNY WULKANIZACJA

SPRZEDAŻ OPON I FELG HURT - DETAL

PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE!

TEL. 602 601 247

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!**

SERWIS OPON

- OPONY NOWE I BIEŻNIKOWANE
- WYMIANA Z LETNICH NA ZIMOWE
- PRZECIWOŚLIZGOWOŚĆ
- POMPOWANIE KÓŁ AZOTEM
- OPONY CAŁOROCZNE

ul. Czułchowska 30A
tel. 61 66 38 567

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl

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

DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA
RABAT
20%

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

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

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

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 - 25 zł
Algi na twarz - 30 zł
Manicure - 20 zł
Oczyszczanie twarzy + algi - 70 zł
Peeling kawitacyjny + algi - 60 zł
Kwasy na twarz + algi - 70 zł
PROMOCJE ŁĄCZONE:
Manicure + pedicure + henna brwi i rzęs z regulacją - algi gratis - 93 zł
Mikrodermabrazja z ampulką 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

WYMIANA OPON

poniedziałek - piątek
9:00 - 18:00
soboty
9:00 - 13:00
Poznań-Smochowice
ul. Polanowska 163
tel. 607 122 521
**KOMPLEKSOWA
REGENERACJA
FELG**
www.auto-guma.poznan.pl



oleje • smary • płyny • kosmetyki
Hurtownia Motoryzacyjna
motoHurtownia.com
Poznań, ul. Tatrzńska 4, 61/848 33 59

**NAJWIĘKSZY WYBÓR
W POZNANIU**
**NAGROBKI
Z GRANITU**
ul. DĄBROWSKIEGO 139
(przed pętlą tramwajową Ogrody)
61 8436 237
781 999 551
601 999 551
www.nagrobki-wicherek.pl

TANIE DREWNO OPAŁOWE
120zł/m³
SUCHA SOSNA

TEL. 733 685 382 / DOSTAWA GRATIS!

 **EURO GRANIT**
Karolina Banach
ul. Cmentarna 12
60-176 Poznań
www.eurogranit-poznan.pl
eurogranit@onet.pl
+48 61 66 17 804
+48 880 291 995
+48 669 709 996

NAGROBKI GRANITOWE | EKSHUMACJE | BLATY | PARAPETY | SCHODY

 **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

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