



Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

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

Polska Żłota 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 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

Ochron
swoje
życie
do 80-łki



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

Szkoła Języka Angielskiego



angielski od 1989 roku

Senior English
50+ i 60+

metodzie i dzieci
od lat 4

Poznań-Smochowice, ul. Lubowska 6a
tel. 510-26-99-09, www.dziejma.pl

SKUP 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

KRAINA MARZEN

PRZEDSZKOLE JĘZYKOWO - ARTYSTYCZNE

PRZEDSZKOLE - 650 zł
ŻŁOBEK - 800 zł

ul. Miłosza 31
STRZESZYN GRECKI

600 068 464

www.krainamarzen.com.pl



SKUP AUT

731 767 531

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

HONTER®

Natryskowe pianki izolacyjne

WWW.HONTER.PL ☎ 793 581 581

BUDUJESZ DOM? SZUKASZ OSZCZĘDNOŚCI?

ZAINWESTUJ W SYSTEMY IZOLACYJNE
PIANKĄ FOAM-LOK!

- (1) SYSTEMY IZOLACYJNE
4 GENERACJE DLA GOSPODARSTWA
- (2) POTRZEBOWA PRACOWNIA
NAPRAWY IZOLACJI NA SŁOŻYCH
- (3) NAJLEPSZE PARAMETRY
IZOLACYJNE
- (4) NAJLEPSZE WYKONANIE
- (5) SYSTEMY IZOLACJI W CENIE
DLA KRAJOWYCH



FOAM-LOK

Fachowcy w Mieście
Miesięcznik zachodniego Poznania
nakład: 13.000 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

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

Motto numeru:
**„Nie ma nic gorszego nad udawanie dobroci.
Udawanie dobroci odstręcza bardziej niż otwarte zło”**
Lew Tołstoj

Szanowni Państwo,
Bardziej lub mniej znani, niekiedy po sąsiedzku, kolejni oferenci swoich usług czekają na Państwa zgłoszenia.

W tym numerze gazety nie mogło zabraknąć kolejnego artykułu Małgorzaty Remlein. Pani psycholog przyzwyczaiła nas do ważkich tematów przedstawianych z dużą precyzją i wyobraźnią. Tym razem o kobietach ratowniczkach, które walczą o szczęśliwe związki z partnerami. Z jakim skutkiem? Naprawdę warto przeczytać.

Aspartam - najbardziej niebezpieczna substancja słodząca dodawana do żywności. Prawie dwieście razy słodsza od cukru. Występuje w produktach takich jak coca-cola, jogurty, płatki śniadaniowe, guma do żucia, leki, słodziki, produkty typu light. Powoduje migrenę, bóle głowy, skurcze mięśni, nudności, bezsenność, utratę smaku, zaniki pamięci, raka. Jak zawsze zdania uczonych są podzielone, ale warto konkluzję artykułu stosować w swoim życiu.

Jak wybrać bramę garażową? Na co zwrócić uwagę przed kupnem? Kilka sprawdzonych wskazówek Łukasza Łukaszewicza z firmy BRAMARKET może okazać się pomocnych przy wyborze.

Wszelkie zapytania i sprawy proszę kierować pod nr telefonu:
505-528-144 lub na e-mail: biuro@fachowcywmiescie.pl.

Agnieszka Juskowiak

**Cyklinowanie-Montaż-Sprzedaż
Podłogi-Taras-Elewacje**

Twój Parkiet ul. Strzeszyńska 219, Poznań
Adam Burek Tel: 608-070-661, 606-658-107
Studio Podłóg 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
PRODUKT PODŁÓG DREWNIANYCH
WIŚNIEWSKI producent parkietu

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, zachowek, 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 JIL WNETRZ
UL. DĄBROWSKIEGO 345
+48 61 848 95 99 | RIDEX.PL

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

LOKALE DO WYNAJĘCIA JUŻ OD 1 ZŁ ZA M²
Galeria Podolany, Strzeszyńska 63
tel.: +48 693-072-300
e-mail: galeriapodolany@gmail.com

Poziom 1

Jak wybrać bramę garażową? Na co zwrócić uwagę przed kupnem? Oto kilka sprawdzonych wskazówek, które mogą się okazać pomocne przy wyborze.



Z pytaniem jak kupić bramę do garażu zwróciliśmy się do jednej z Poznańskich firm jaką jest BRAMARKET na ul. Dąbrowskiego 343 zajmującą się sprzedażą i montażem oraz serwisem bram i automatyki od 25 lat. Jak twierdzi doświadczony handlowiec i doradca techniczny p. Sławek sprzedaż drzwi, bram garażowych, przemysłowych oraz ich automatyzacja różni się od sprzedaży innych produktów. Są to zakupy na lata, które wpływają na jakość i komfort naszego życia. Będą używane codziennie i staną się elementem użytkowym mieszkania, domu, firmy czy biura. Wiemy, jak ważnym jest aby były najwyższej jakości i mogły służyć i cieszyć swoją funkcjonalnością przez długi czas. Zdajemy sobie sprawę z tego, jak istotny jest właściwy wybór odpowiedniego najwyższej jakości produktu jego montaż oraz serwis. Na rynku dostępnych jest wiele bram różnych producentów krajowych i zagranicznych, ale tak naprawdę produkt najwyższej jakości oferuje zaledwie trzech producentów. Z zakupem bramy zarówno garażowej jak przemysłowej jest podobnie jak zakupem auta. Dokonując wyboru odpowiedniej bramy musimy zdecydować o wyborze producenta i rodzaju bramy jakiej potrzebujemy. Jak twierdził 75 lat temu August Hormann założyciel największego na świecie producenta bram „Dobrą markę trzeba sobie wypracować.” Dzisiaj zajmujemy się bramami garażowymi.

Garaż jest ważną częścią każdego gospodarstwa domowego. O miejscu do parkowania auta należy pomyśleć jeszcze na etapie projektowania budynku. W zależności od specyfiki miejsca garażowego możemy wybrać różne rodzaje bram garażowych – zarówno manualne, jak i w pełni zautomatyzowane. Dziś postanowiliśmy sprawdzić, jakie bramy do domowego „parkingu” mamy do wyboru i na co należy zwrócić szczególną uwagę przed ich kupnem. Oto kilka przydatnych rad, które pomogą wybrać optymalny wariant.

Bramy garażowe – co warto sprawdzić na starcie?

Przed kupnem bramy garażowej należy zwrócić uwagę na materiał jej wykonania. Na rynku najczęściej możemy znaleźć modele aluminiowe, z blachy stalowej lub drewna. Warto także sprawdzić, czy wybrany model jest odpowiednio ocieplony. Ta opcja ma szczególne znaczenie w przypadku ocieplanych garaży lub takich, które są zintegrowane bezpośrednio z budynkiem mieszkalnym.

Nowe technologie umożliwiły otwieranie bram garażowych pilotem. Modele na klucz powoli stają się reliktem przeszłości. Przed wyborem bramy garażowej warto zastanowić się nad opcją z napędem elektrycznym, co znacznie ułatwi nam życie i zwiększy komfort jej użytkowania. Można także wziąć pod uwagę dodatkowe oświetlenie bramy – mała lampka umieszczona w napędzie podświetlająca skrzydła garażowe może spełniać nie tylko funkcje dekoracyjne, ale przede wszystkim praktyczne – dzięki temu nocą bezpiecznie zaparkujemy auto w garażu.

Rodzaje bram garażowych

Na rynku istnieje wiele modeli bram garażowych. Różnią się konstrukcją, sposobem otwierania czy innymi mniej ważnymi charakterystykami. Poniżej przedstawiamy 6 najpopularniejszych rozwiązań do domu.

Bramy skrzydłowe

Bramy skrzydłowe otwierają się zarówno na zewnątrz jak i do wewnątrz (tak jak drzwi). Na rynku możemy znaleźć modele jedno- lub dwuskrzydłowe. Wadą takiego modelu - rozwiązania jest to, że przy otwieraniu bramy skrzydła zabierają dużo miejsca. Niezaprzeczalną zaletą z kolei jest łatwość montażu skrzydłowego modelu.

Bramy uchylne

Model dość wąski, kiedyś bardzo popularny ze względu na cenę. Przeznaczony do garaży zimnych. Szerokość skrzydła w tym przypadku nie przekracza pięciu metrów. Takie bramy otwierają się z reguły do góry. Konstrukcja bramy jest dość złożona. Do montażu bramy uchylnej zdecydowanie będziemy potrzebować specjalisty.



Bramy segmentowe boczne

Inaczej nazywane bramami sekcijnymi. Idealnie sprawdzają się w garażach, które wychodzą bezpośrednio np. na ulicę. Główny segment bramy przesuwają się do boku, dzięki czemu nie zabiera dodatkowego miejsca na chodniku i nie utrudnia ruchu. Słabą stroną takich bram są prowadnice dolne, które wymagają dbałości o przejeźdźność.

Bramy segmentowe

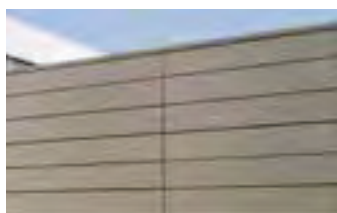
Pasują w każdej sytuacji i nie zajmują wolnej przestrzeni. Bramy segmentowe otwierają się pionowo i układają się pod stropem. Dzięki takiej konstrukcji zapewniają maksymalną ilość miejsca zarówno w samym garażu, jak i przed nim. Ale najważniejszą cechą garażowych bram segmentowych jest, że mogą być instalowane w każdym otworze garażowym i zapewniają większą szerokość i bezkolizyjność przejazdu oraz są optymalnie uszczelniane. Kolorystyka RAL oraz okleiny drewnopodobne dają praktycznie nieograniczony wygląd zewnętrzny bramy segmentowej. Zdecydowany faworyt w bramach garażowych. Zalecany montaż przez fachowca.

Bramy segmentowe Fasadowe ALR F42 oraz ALR F42 Vitraplan

To wyjątkowe bramy, które mogą być indywidualną aranżacją fasady z wypełnieniem wykonanym we własnym zakresie przez odbiorcę lub tworzące równą płaszczyznę z płytą bramy. Pozwalające zintegrować bramę garażową z całą architekturą domu. To ekskluzywnie bramy z ciekawym połączeniem efektu wypełnienia lustrzanego odbicia i przejrzystości. W tym przypadku jednak trzeba zwrócić się o poradę do autoryzowanego partnera handlowego firmy Hormann.

Bramy rolowane

Mechanizm działania takiej bramy przypomina otwieranie rolet okiennych. W tym przypadku brama składa się z masywnych rolet z poziomymi dwusiecznymi profilami – lameli. Bramy rolowane otwierane są wyłącznie za pośrednictwem napędu elektrycznego. Wybór bramy garażowej nie jest trudny. Wystarczy wybrać odpowiedni sposób otwierania, materiał wykonania, a także zadbać o należyłą izolację ciepła. Warto wziąć pod uwagę także montaż bramy garażowej (czasami będziemy potrzebowali do tego specjalisty) oraz wielkość samego garażu. Podsumowując przed zakupem bramy jednak warto udać się do solidnego a najlepiej autoryzowanego przedstawiciela producenta, który gwarantuje fachowe doradztwo przy wyborze odpowiedniej dla nas bramy i zapewni fachowy montaż oraz serwis gwarancyjny i pogwarancyjny.



Łukasz Łukaszewski
SALON SPRZEDAŻY
 ul. Dąbrowskiego 343, 60-419 Poznań
 tel: 61 855 15 28
 dabrowskiego@bramarket.pl www.abcbram.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

www.garniturystepniak.pl

P R O D U C E N T

Pani od Angielskiego
 TEACHING ENGLISH FOR BUSINESS

Standard i Business English na Podkaniach
 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

Sławomir Stamirowski
 Fotografia

Reportaże ślubne
 Sesje plenerowe
 Sesje narzeczeńskie

608 449 656
 slawek_sfoto@o2.pl

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ

• Kurczak z różną
 • Pierogi
 • Gołąbki w sosie pomidorowym

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

Ekspresy – Kawa – Serwis

Szukasz idealnego prezentu na wyjątkową okazję: ślub, rocznicę, urodziny, czy święta?

Podaruj najbliższym cudowne chwile z ich ulubioną kawą.

Sprawdź z jaką łatwością wyczarować można różne specjały kawowe z naszych ekspresów.

Zapraszamy na aromatyczną kawę.

tel. 61 828 74 87 **www.anirax.com.pl**
 ul. Naramowicka 176D Poznań

anirax

Gallery Taste

CATERINGI, IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE
 (chrzciny, urodziny, stypy, komunie oraz dowozy obiadów do firm)

TU JESTEŚMY
 CHROBREGO
 SZYMANOWSKIEGO
 WIEŻA TV
 SZYMANOWSKIEGO

Osiedle Bolesława Chrobrego 101, Poznań
PONIEDZIAŁEK-PIĄTEK: 9.00 - 19.00 SOBOTA: 11.00 - 17.00

sprawdź na:
 www.gallerytaste.pl

Kontakt: 516 966 568

ŚNIADANIA • OBIADY • BURGERY WOŁOWE • ZAPIEKANKI Z PIECA
CIASTA WŁASNEGO WYPIEKU • KOKTAJE OWOCOWE • PIWA

PYSZNA RYBA PROSTO Z PATELNI
 DORADA • TURBOT • LOSOŚ • SANDACZ • PSTRAG • DORSZ

RESTAURACJA SUSHI MAIKO

GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI
 SMACZNA I ORYGINALNA KUCHNIA JAPONSKA

TEL. 600 337 640
 www.SUSHIMAIIKO.PL
 GALERIA SUCHOLESKA (I PIĘTRO)
 /SUSHIMAIIKO

Opatrzę jego rany, bo został skrzywdzony przez matkę i byłe partnerki. Napiszę dla nas piękny scenariusz, a on się nim zachwyci i zmieni się dla mnie. Pokocham jego sposób życia i dopasuję się do niego niczym puzzle.

Kobiety ratowniczk

Izabela, która przyszła na konsultację do mojego gabinetu spotkała mężczyznę, który na początku znajomości „zaczarował” ją opowieściami o swoim trudnym dzieciństwie, o nieudanym małżeństwie ze „złą kobietą”. Ona, zamiast uciekać z takiej relacji weszła w rolę „ratowniczk”, chcąc mu w ten sposób wynagrodzić ten cały ból i oczywiście pomóc.

Role, które uniemożliwiają bliskość w związku
Wchodzenie w jakąkolwiek rolę zazwyczaj nie jest świadomym wyborem. To nie tak, że kobieta wymyśla sobie romantyczną historię, a następnie realizuje, punkt po punkcie, ten scenariusz. Ta rola to nasze głębokie, choć błędne przekonanie, że tak należy albo tylko tak umiemy tworzyć związek. Spontanicznie, nieświadomie odtwarzamy z dzieciństwa nabyte poprzez naśladowanie naszych opiekunów bądź rodziców zapisane w głowie utwalone schematy reakcji i relacji. Każdy z nas nosi w sobie podświadome treści, które niejako każdego dnia nami rządzą.

Moja klientka Izabela - kobieta ratownik też miała ambicję, aby najpierw opatrzyć swojemu mężczyźnie rany z przeszłości, a następnie wynagrodzić mu to, co przeżył, zmienić wizerunek kobiety w jego oczach. Niestety w tym związku była od samego początku skazana na porażkę nie doznając bliskości emocjonalnej ani też nie stworzyła partnerskiego związku, o jakim od dawna marzyła. Jeśli dorosła kobieta ma przekonanie, że będzie wielkim przełomem w życiu partnera, to jej cała energia idzie wyłącznie na to, aby go uzdrowić. I zaczyna się takie toksyczne tango. On udowadniać jej będzie, że zna zakończenie każdej jego miłosnej historii („każda baba jest taka sama”, „każdej tylko chodzi o jedno”), a ona jemu, że się myli i tym razem z nią będzie inaczej. Tylko, że ona, aby pokazać mu inny świat, „odczarować” jego przekonania bierze całą odpowiedzialność za związek na siebie, a on jest bierny, nie robiąc dla niej nic, czekając, aż potwierdzi się, że on miał rację, że wszystkie kobiety są złe. Dlatego, mając tendencję do wchodzenia w rolę ratownika, trzeba być bardzo uważnym od samego początku znajomości. Jeżeli spotyka się osobę, która opowiada nam o swojej trudnej przeszłości, która tak głośno ciągle przy nas cierpi, bezustannie na wszystko i na wszystkich narzeka to wysoce prawdopodobne jest to, że mamy do czynienia z kimś, kto liczy, że wejdziemy w rolę jego ratownika. Jeśli ktoś chce nas zaangażować do leczenia swojej przeszłości, warto przyrzec się, w co wchodzimy, a raczej, w co się pakujemy. Ten mężczyzna trzyma w sobie ból i nie zamierza go puścić, jest w poczuciu krzywdy, które jest ciepłym gniazdkiem, z którego nie warto rezygnować. Właśnie na jego bazie tworzy wszystkie relacje z ludźmi, zapraszając ich do swojego obolałego świata. Takiej wizji świata towarzyszy postawa „ja jestem ok, a wszyscy inni są nie ok”, czyli to wszyscy inni muszą się zmienić tylko nie ja. Dla kobiet ratowniczek taki typ, nieestety często jest tylko atrakcyjny. Taka kobieta, w cudzysłowie „partnerka”, bo związek partnerski polega na wzajemnym wspieraniu się – nie może w takim związku w ogóle powiedzieć o swoich problemach i potrzebach. Mojej klientce także towarzyszyło przekonanie, że związek nie jest po to, aby mówić o sobie, ale po to, aby zajmować się mężczyzną. Godziła się z tym, licząc, że to tylko etap przejściowy w tej relacji i kiedyś w końcu będzie „normalnie”.

Skąd się biorą kobiety ratowniczk?

Izabela pochodziła z domu, gdzie mama była w związku taką „znikającą” kobietą, uzależnioną od nastroju, reakcji i potrzeb swojego męża. Właśnie to widziała dorastająca Izabela oraz to, że nie należy liczyć się ze swoimi potrzebami i że w związku z mężczyzną nie ma przestrzeni i przyzwolenia na mówienie o nich wprost. Izabela skorzystała z tych samych nieprawidłowych wzorców. Znała tylko tę rolę i wierzyła, że to jest jedyna rola, w którą powinno się wchodzić w relacji z mężczyzną. Generalnie ma rację – ludziom należy pomagać, w związku należy się wspierać tylko, że to wspieranie powinno być obustronne. Jeżeli jest tak, że ja ciągle daję, a nic nie dostaję, i liczę, że to się zmieni w bliżej nieokreślonej przyszłości, w końcu zaczynam czuć się skrzywdzona. Co to oznacza dla związku? Nic dobrego. Izabela ratując swoją „ofiara”, sama zaczęła nią być. I tym sposobem zamiast dwóch partnerów mamy dwie ofiary. Ta druga ciągle żyje w niespełnieniu, niedosyć. Moja klientka w momentach, kiedy rodził się w niej bunt, ciągle pamiętała, kogo



ma po drugiej stronie, więc dalej nic nie mówiła, bo za wszelką cenę nie chciała być kolejną żoną w jego życiu. Dysfunkcyjnym czynnikiem jest fakt, że ten związek zaczyna się właśnie w takim schemacie utrwalac obu stronom. I powiedzenie nagle „to mi przeszkadza, ciągle zajmujemy się leceniem twoich ran, mam dość”, jest dla drugiej strony szokiem i niezrozumiałą, bardzo gwałtowną próbą przewrótka do góry nogami dotychczasowych zasad. Taka konfrontacja jest bardzo bolesna i taki związek może zawisnąć na włosku czy wręcz może się rozpaść. A tego ona także bardzo się boi. Każdy człowiek boi się, że ktoś, kogo pokochał, może go w tej nowej, prawdziwej odsłonie, bez maski i ukrywania potrzeb nie zaakceptować. Taki związek na dłuższą metę i tak się nie uda. Nie uda się, bo to nie jest dojrzała emocjonalnie relacja. W związku dwóch dorosłych osób jest tak, że co jakiś czas jednej ze stron powija się noga, ale jeśli działa mechanizm - dziś pomagam tobie i liczę na to, że kiedy ja będę potrzebować, również dostanę od ciebie pomoc, to wszystko jest w porządku. Wspieranie się jest wartością dojrzałego emocjonalnie związku. Kobieta w roli ratowniczk tej wartości nie dostaje, ona tylko wiele inwestuje w związek. Poświęcanie się w związku jednej strony działa jak efekt kuli śnieżnej. Nagromadzenie niespełnienia, samotność doprowadza kobietę ratowniczkę do frustracji, a związek do ściany. Niektóre kobiety ratują partnera i uzdrawiają jego przeszłość, inne lubią zatopić się w świetle swoich złudzeń. Poznając mężczyznę, który np. nie chce brać ślubu czy mieć dziecka, a kobieta

tego chce, zakochuje się w nim wierząc, że on z czasem zmieni swoje poglądy i oświadczy się jej i zamarzy o byciu ojcem. Kobiety te, zamiast zobaczyć człowieka, którego mają przed sobą, chcą widzieć i widzą kogoś innego. W relacji doświadczają niedojrzałości mężczyzny, manifestującej się spóźnieniami, nie dotrzymywaniem słowa, umów albo gdy partner jest pod dużym wpływem matki. Kobiety te naiwnie wierzą, że z czasem wszystko mu to przejdzie i stanie się nagle odpowiedzialny. Dorosły człowiek, jeśli tego sam chce, w jakimś określonym zakresie może zmienić się dla swojego partnera. Jednak taka zmiana, głębsza, a nie powierzchowna, może dokonać się wtedy, gdy kogoś akceptujemy, kiedy go przyjmujemy takiego, jakim on jest. Czyli to kompletne zaprzeczenie tego, czego oczekuje kobieta marzycielka. Jeśli kogoś akceptujemy, kochamy, chcemy z nim być, to on dostaje od nas coś tak cennego, że może zechcieć zmienić pewne swoje zachowania po to, aby z nami być. Ale to on podejmuje decyzję o tej zmianie. Kobiety potrafią bardzo długo tkwić w związku, który od początku był w jakimś sensie zaburzony. W którym żadna ze stron tak naprawdę nie jest szczęśliwa, dla obydwóch stron taka relacja jest w rezultacie niszcząca, rodząc konflikty. Gdy para jest w autentycznej, bliskiej relacji, dąży, by pojawiające się problemy rozwiązywać konstruktywnie. Obojgu zależy, by żadne nie wyszło z konfrontacji przegrane, gdyż w konsekwencji przegrywa cały związek. Partnerzy ryzykują otwartość w kwestiach trudnych, bo prowadzi to do pogłębienia więzi. Ich wzajemne relacje pozbawione są utrwalonego schematu i dlatego długo zachowują świeżość. Partnerzy dzielą się swoimi wizjami świata, konfrontują ze swoją odmiennością, a gdy o coś walczą – stosują zasady fair play.

Kobiety puzzle

Jest także typ kobiet, które wcielają się w rolę przeciwną do roli marzycielki, to takie, które za wszelką cenę chce dopasować się do partnera. Do jego sposobu życia, jego pasji przy okazji przestając być sobą i stając się pasującym do mężczyzny puzzlem. Są kobiety, które tę rolę potrafią grać, są mężczyźni szukający właśnie takiej elastycznej partnerki, która będzie się do nich dostosowywać i żyć jego życiem. Takie osoby mają niejako podświadomy detektor, wyczuwają siebie w eterze i tworząc związek po prostu wchodzi w rolę, które dobrze znają. Tkwią potem w tych związkach, bo one wydają się im przewidywalne i bezpieczne, co wcale nie oznacza szczęśliwe. Żadna z tych ról nie pozwala na zbudowanie w związku prawdziwej bliskości emocjonalnej, bo bliskość to bycie przy sobie dwojga ludzi, którzy siebie znają, akceptują siebie tacy, jacy są, szanują siebie nawzajem, są otwarci na „innosc” partnera. Wchodząc w takie role, nie ma szans na bliskość, nie ma dla niej przestrzeni. Aby się znalazła, trzeba zdjąć maski i wyjść z tych ról. To pierwszy i niezbędny krok do zbudowania bliskości w związku.

Małgorzata Remlein psycholog

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

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

HÖRMANN

Bramy • Drzwi • Napędy

Brama automatyczna już od 2350 zł

Drzwi zewnętrzne już od 2550 zł

SALON SPRZEDAŻY
ul. Dąbrowskiego 343 60-419 Poznań

tel: 61 855 15 28
dabrowskiego@bramarket.pl
www.abcbam.pl

MTS
SAFE & CLEAN

systemy alarmowe, CCTV,
odkurzacze centralne, inteligentny budynek

z tą reklamą 5% rabat!

Nowa seria odkurzaczy centralnych

5 lat gwarancji

beobserwacyjny filtr
płoch i wydajna praca
złoty antybakteryjny
długość i wydajność

SUPER PROMOCJA
na poprzednie modele
(zapytaj w sklepie)

eklep.mts.poznan.pl

ul. Czarnieckiego 9a (WILDA), tel. 618 662 114, tel. 509 060 090

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

BRUKARSTWO
KOMPLEKSOWO
SOLIDNIE TANIO
514 676 041

PORZĄDKOWANIE
Porządkowanie działek i domów, przeprowadzki, przygotowanie nieruchomości na sprzedaż.

REMONTY
Domów, mieszkań, powierzchni biurowych

Prace wykonujemy na terenie powiatu poznańskiego i ościennych.
tel. 603-204-744
www.domhelp.pl

Firany Zastłony Karnisze

Joanna
STUDIO DEKORACJI

Rolety Plisy Żaluzje

C.H. Nowy Rynek, Suchy las **www.joanna-studio.pl** **tel. 530 421 040**

SERWIS - MONTAŻ
ANTENY
SATELITARNE
NAZIEMNE DVBT

516 053 218

ROL-PAT
PRZESŁONY OKIENNE

OFERUJE SPRZEDAŻ, MONTAŻ I SERWIS:

- ✓ ROLET ZEWNĘTRZNYCH
- ✓ ROLET WEWNĘTRZNYCH
- ✓ PLIS, ŻALUZJI, MOSKITIER

TEL. 787-960-468
www.rolpat.pl, biuro@rolpat.pl

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl

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

DO KOŃCA LISTOPADA RABAT **20%**

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

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

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

tel. 510 338 595

tel. 506 301 272

POZNAŃ UL. OBORNICKA 306

100% POLSKI WĘGIEL
Transport na terenie Poznania i okolic
przy zamówieniu min. 1 tony
GRATIS!

HIL - GAZ SKŁAD WĘGLA

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

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5

TRANSPORT NA TERENIE
POZNANIA I OKOLIC

GRATIS

przy zamówieniu min 1 tony

tel. 61 814-22-73

kom. 797-986-878

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

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

ALGRUD Usługi ogrodnicze

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

Tel. 512 003 652

TRANSPORT CIĘŻAROWY

usługi koparko-ladowarką
niwelacja terenu
wywóz gruzu
wycinka drzew
wyburzenia

tel. 512-135-789

RoletkiPoznan.pl

- rolety zewnętrzne
- plisy, wertere
- 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

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

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

KOMINKI

Firma rodzinna od 1928 r

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

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

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

OKZ OKŁADZINA
OŚCIEŻNICY METALOWEJ
SAPELLI - DUBREX



www.robpol.net

e-mail: biuro@robpol.net

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

NAPRAWA BRAM AUTOMATYKI

tel. 601 777 774

Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

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

ŁODÓWKI

Najtańsze w Wielkopolsce
naprawy łodówek i zamrażarek w domu klienta.
Bezpłatny dojazd, wszystkie typy.

696 017 449

Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

USŁUGI REMONTOWE

- malowanie
- szpachlowanie
- układanie płytek
- panele
- płyta KG

tel. 515 550 833 - SPEC

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 30 listopada 2015 r.

ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:

pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb. -10⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy!



CENTRUM
ZABAWEK
hurt / detal

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41



www.centrumzabawek.pl

Jurmar med
Sklep medyczno-rehabilitacyjny
Wypożyczalnia sprzętu
www.jurmarmed.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

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

**INSTALACJE
WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW
GAZOWYCH**
Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo
664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW
Z DOMU

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



ŚWIĘTA I KARNAWAŁ W RESTAURACJI OAZA

- WIGILIE I PRZYJĘCIA NOWOROCZNE DLA FIRM
- ZABAWA ANDRZEJKOWA 28.11.

dania ciepłe i zimny bufet bez ograniczeń - cena 99,-/os

- BAL SYLWESTROWY

dania ciepłe, zimny bufet, napoje oraz alkohole - cena 320,-/os

- PODKOZIOŁEK WALENTYNKOWY - 9.02.2016

dania ciepłe i zimny bufet bez ograniczeń - cena 99,-/os

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

Nietolerancja pokarmowa

– częsty problem dla wielu osób

Ocenia się obecnie, że u 45% populacji można rozpoznać nietolerancję pokarmową. Powstaje wtedy, gdy nie w pełni strawione składniki pokarmowe przenikają barierę jelita do krwiobiegu i są rozpoznawane przez układ odpornościowy, jako elementy obce dla ustroju.



Nietolerancja pokarmowa wywołuje przewlekłe stany zapalne, nieprawidłowości w funkcjonowaniu jelit, które oddziałują na procesy wchłaniania i doprowadzają do różnorodnych zaburzeń. Objawy związane z nietolerancją występują stosunkowo późno od spożycia danego pokarmu – od kilku godzin, do kilku dni, dlatego najczęściej nie są kojarzone z jedzonym pokarmem.

Objawy nietolerancji wiążą się z klasycznymi zaburzeniami gastroenterologicznymi: biegunki, zaparcia, wzdęcia, uczucia pełności, ale także z innymi długotrwałymi dolegliwościami: migreny, problemy skórne, syndromy chronicznego zmęczenia, a także problemy z nadwagą.

U około 70% osób z nietolerancją pokarmową objawy mają związek głównie ze spożyciem mleka, zbóż glutenowych oraz produktów spożywczych, w których są one obecne.

W takich przypadkach we krwi można wykryć podwyższoną ilość przeciwciał klasy IgG przeciwko pokarmom, których nasz organizm „nie lubi”. Wykonanie specjalistycznych testów pozwala określić, jakie składniki pokarmowe wywołują reakcję zapalną i je wyeliminować z codziennej diety. Taki wynik należy skonsultować z lekarzem lub dietetykiem, gdyż trzeba wiedzieć, czym zastąpić produkt alergizujący, aby nie dopuścić do niedoborów żywieniowych.

Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny
poradnictwo żywieniowe i dietoterapia
ul. Strzeszyńska 196, Poznań-PODOLANY
tel. 600-899-435
www.poradnictwo-dietetyczne.pl

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

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

MARCELIN GABINETY

Zespół Specjalistycznych Praktyk Lekarskich

Zapraszamy na konsultacje u lekarzy specjalistów:

- chirurg naczyniowy
- chirurg onkolog
- choroby wewnętrzne
- dietetyk
- endokrynolog
- diabetolog
- ginekolog-położnik
- hematolog
- hipertensjolog
- kardiolog
- kardiolog
- laryngolog
- medycyna estetyczna
- nefrolog
- neurolog
- onkolog
- protetyk słuchu
- psychiatra, psycholog
- pulmonolog
- radiolog
- radioterapeuta-onkolog
- reumatolog
- szczepienia
- torakochirurg
- urolog

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,
- mezoterapia igłowa,
- peelingi, endermologia,
- depilacja laserowa Vectus,
- leczenie żylaków,
- leczenie osteoporozy,
- i inne

ul. Marcelińska 62/4 • 60-354 Poznań
tel. 61-222-2000
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, łuszczyca, grzybicy, alergii, chorób skóry, włosów i paznokci, chorób przenoszonych drogą płciową.
USUWANIE: kurzajek, brodawek, kłykców, włókniaków, naczyniaków, mięczaków zakaźnych itp.

WOJMAS
MASAŻ Z DOJAZDEM DO KLIENTA
WWW.WOJMAS.PL TEL. 601-743-444

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

KRU-FAZ
Instalacje elektryczne - Serwis elektroniki

- Serwis telefonów, tabletów, laptopów itp.
- Optymalizacja rachunków za prąd
- Monitoring, alarmy

tel. 505-442-761 www.kru-faz.pl

MG MG salon kosmetyczny

Gabinet Kosmetyczny
Pełen Zakres Usług Kosmetycznych

Henna brwi i regulacja	15
Manicure hybrydowe	40
Pedicure	50
Kwasy pirogronowe lub migdałowe + maseczka	65
Zabieg Derma Lift (mezoterapia mikroigłowa)	180
Terapie anti-aging Retix, C	130
Mikrodermabrazja + ampułka + algi	99
Zabieg na oczy z falami Infrard	PROMOCJA 25

godz. pon.-pt. 10.00-18.00, sob. 9.00-14.00
(możliwość dostosowania godz.)
Smochowice, Lemieżycka 1, tel. 601-431-177

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

ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEGO GABINETU!

REJESTRACJA TELEFONICZNA:
TEL. 732 710 710
UL. STRZESZYŃSKA 102
POZNAŃ

pełen zakres usług

- protetyka
- implantologia

dla stałych klientów KARTY RABATOWE na wszystkie usługi stomatologiczne
*do wykorzystania do 31.12.2016 r. **20%***

Gabinety Fizjoterapii novina
Poznań-Ogrody ul. Szczęсна 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

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

tel. 601 886 019 ul.Grunwaldzka 50

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

GABINET KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ CYKAS

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

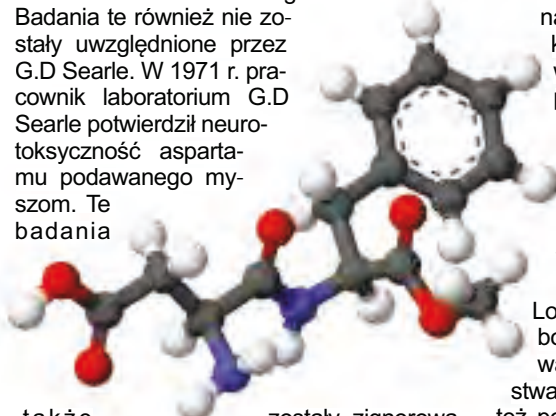
Poznań - Podolany ul. Kopczyńskiego 3 tel. 696-833-37, 532-846-419 www.cykas.pl

Chemiczny Labirynt Aspartam – E951



Najbardziej niebezpieczna substancja słodząca dodawana do żywności. Prawie dwieście razy słodsza od cukru. Występuje w produktach takich jak coca-cola, jogurty, płatki śniadaniowe, guma do żucia, leki, słodzik, produkty typu light. Powoduje migrenę, bóle głowy, skurcze mięśni, nudności, bezsenność, utratę smaku, zaniki pamięci, raka.

Aspartam został wynaleziony w 1965 r. przez chemika Jamesa M. Schlattera pracującego dla firmy farmaceutycznej G.D. Searle & Company. Sukces aspartamu polegał na jego niezwykłych właściwościach – związek ten jest bowiem prawie dwieście razy słodszy od białego cukru, przy niemalże zerowej kaloryczności. G.D. Searle zleciła badania nad aspartamem. Do badań wykorzystano siedem małp, którym podawano mleko z aspartamem. Jedna z małp zmarła, zaś u pięciu osobników stwierdzono poważną epilepsję z silnymi konwulsjami i utratą świadomości. Badania te nie zostały uwzględnione we wniosku o dopuszczenie aspartamu do użycia w produktach spożywczych. Kolejnego odkrycia dokonał neurolog John W. Olney, który uznał, że podawanie aspartamu doustnie myszom powoduje poważne uszkodzenia mózgu. Badania te również nie zostały uwzględnione przez G.D. Searle. W 1971 r. pracownik laboratorium G.D. Searle potwierdził neurotoksyczność aspartamu podawanego myszom. Te badania



także zostały zignorowane. Przed wypuszczeniem aspartamu na rynek dr. John Olney, James Turner i firma Label Inc. oficjalnie zaprotestowali, twierdząc, iż w ich przekonaniu może on powodować uszkodzenia mózgu, szczególnie u dzieci. Dr. Harry Waisman zmarł w nieznanych okolicznościach w roku 1971.

26 lipca 1974 roku FDA dopuściła aspartam do obrotu. W 1980 r., kiedy to FDA uznała aspartam za substancję bezpieczną dla zdrowia, rozpoczął on swoją światową karierę. W 1985 r. firma G.D. Searle została przejęta przez koncern Monsanto, zmieniając nazwę na NutraSweet Company. W 1992 r. firma NutraSweet podpisała umowę z koncernami Coca-Cola i PepsiCo.

Na produktach spożywczych oznaczony jako E951

Tajemnica rakotwórczej słodczy aspartamu tkwi w jego właściwościach. 100 g zawiera jedynie 4 kcal (100 g białego cukru zawiera 400,00 kcal). Jego zaletą jest to, że nie podnosi poziomu cukru we krwi. Większość ludzi nie jest w stanie określić różnicy pomiędzy wrażeniami smakowymi, jakie daje słodzik aspartam, a tym, jak smakuje zwykły cukier.

Na straży przemysłu stoją również względy ekonomiczne. Zastosowanie „idealnego słodzika” jest stosunkowo tanie i nie wymaga skomplikowanego procesu technologicznego. Aspartam wykorzystywany jest zarówno w przemyśle spożywczym, jak i farmaceutycznym.

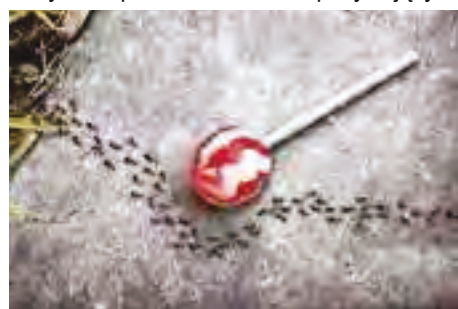
Dokąd prowadzi ten labirynt

Aspartam jest metabolizowany przez ludzki organizm. Po strawieniu rozkłada się na dwa naturalne aminokwasy: fenyloalaninę i kwas asparaginowy, stanowiąc zagrożenie dla osób chorych na fenyloketonurię, które nie metabolizują fenyloalaniny. Produktem metabolizmu aspartamu jest również toksyczny dla organizmu metanol.

Aspartam E951 możesz znaleźć w: błyskawicznych daniach śniadaniowych miętowych odświeżaczach oddechu gumie do żucia rozpuszczalnym kakao napojach kawowych mrożonych słodkich deserach galaretkach kolorowych napojach owocowych środkach przeczyszczających multivitaminach dziecięcych napojach mlecznych lekach drinkach wszelkich słodzikach polewach rozpuszczalnej kawie i herbach

Aspartam może być przyczyną wielu chorób neurologicznych, również takich jak rak mózgu, choroba Lou Gehriga (stwardnienie zanikowe boczne), choroba Gravesa-Basedowa, zespół przewlekłego zmęczenia, stwardnienie rozsiane oraz epilepsja. Może też pogorszyć stan przy istniejących schorzeniach, takich jak np. cukrzyca. W raporcie US Department of Health and Human Services

(odpowiednika naszego Ministerstwa Zdrowia) znajduje się lista działań niepożądanych aspartamu u osób spożywających



słodzik regularnie. Należą do nich: bóle głowy zawroty głowy nudności drętwienia i skurcze mięśni przybieranie na wagę wysypki depresje częstoskurcz serca bezsenność problemy z widzeniem szum w uszach i utrata słuchu trudności z oddychaniem utrata smaku utrata pamięci bóle stawów

Wymienione objawy mogą wystąpić już po wypiciu jednego litra napoju zawierającego aspartam.



Kontrowersje na temat aspartamu potrwają zapewne jeszcze długie lata. Związek ten posiada tak samo wielu przeciwników, jak i zwolenników. Dywagacje dla wielu z nas wyglądają jak wielka spiskowa teoria, jednak wiedza ta pozwala mi na podjęcie decyzji – aspartam nie znajdzie miejsca w moim domu, a zwłaszcza w apteczce dzieci.

Pomimo licznych prób udowadniających toksyczność aspartamu, jest on uważany za bezpieczny przez ponad sto organizacji zajmujących się bezpieczeństwem żywności, wliczając w to EFSA, UK Food Standards Agency, Health Canada i Food Standards Australia New Zealand. National Cancer Institute uważa, że nie ma wyraźnych dowodów na związek aspartamu z rakiem. W grudniu 2013 r. panel EFSA opublikował 263-stronicową analizę, z której wynika, że aspartam w dawkach nieprzekraczających 40 mg/kg masy ciała dziennie jest nieszkodliwy. Raport na zlecenie Departamentu Rolnictwa USA stwierdza, iż Dietary Guidelines Advisory Committee po przeanalizowaniu dostępnych metaanaliz zgadza się z EFSA co do dopuszczalnych dawek aspartamu.

Sklep Bio-Chemik24

Adres sklepu:
ul. Szarych Szeregów 44
60-462 Poznań
pn-pt 7-17

biuro@chemik24.pl
+48 601 278 872

AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR MARKI ROMET

★ 15% RABATU NA WSZYSTKIE ROWERY Z KOLEKCJI 2015 ★

★ POZNAN UL. STRZESZYŃSKA 89-91 ★

AUTO SERWIS G.G.

tel. 664-759-966
ul. Kopczyńskiego 1
60-682 Poznań
pon. - pt. 9:00 - 17:00

NAPRAWY
GŁÓWNE
I BIEŻĄCE

autoserwis34@wp.pl www.autoserwispoznan.com

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

- ✦ 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

Kategoria "B" 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!**

OPONY - FELGI

SERWIS MOBILNY

WULKANIZACJA

SPRZEDAŻ OPON I FELG

HURT - DETAL

PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE! PROMOCJE!

TEL. 602 601 247

Auto FX Service

**WYNAJEM oraz serwis
SAMOCHODÓW**

Osobowe:
Opel Corsa D od 49zł/doba
Opel Astra H od 59zł/doba

Dostawcze:
Mercedes Sprinter od 89zł/doba
Volkswagen LT od 89zł/doba
Peugeot Boxer od 139zł/doba

**tel. 502-961-112
www.fxservice.pl**

Ul. Anieli Tułodzieckiej 26 Poznań
(wjazd od ul. Strzeszyńskiej)

SERWIS OPON

- OPONY NOWE I BIEŻNIKOWANE
- WYMIANA Z LETNICH NA ZIMOWE
- PRZECCHOWALNIA OPON
- POMPOWANIE KÓŁ AZOTEM
- OPONY GAŁOROCZNE

**ul. Czułchowska 30A
tel. 61 66 38 567**

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

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

tel. 668-142-857

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

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW
TACHOGRAFY**

Goleńczewo
Szosa Poznańska 29

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

MALARNIA PROSZKOWA

PIASKOWANIE
OBRÓBKĄ CHEMICZNĄ
CHROMOWANIE ŻÓŁTE

693 485 558

Obornicka 1B, Bytkowo

RoletkiPoznan.pl

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

15 LAT
DOŚWIADCZENIA

NAPRAWA ROLET I OKIEN

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

AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl

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

Platinum
MULTI OIL

oleje • smary • płyny • kosmetyki

Hurtownia Motoryzacyjna
motoHurtownia.com

Poznań, ul. Tatrzańska 4, 61/848 33 59

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
Algi na twarz
Manicure
Oczyszczanie twarzy + algi
Peeling kawitacyjny + algi
Kwasy na twarz + algi

PROMOCJE ŁĄCZONE:
Manicure + pedicure + henna brwi i rzęs z regulacją - algi gratis
Mikrodermabrazja z ampułkami i algami - manicure z pomalowaniem gratis
Woskowanie rąk + całych nóg + pach - masaż twarzy gratis
Przyhydryzje rąk i nóg z pedicure - algi gratis

TANIE DREWNO OPAŁOWE

120zł/m³
SUCHA SOSNA

TEL. 733 685 382 / DOSTAWA GRATIS!

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**

sprzedaż opon nowych i używanych
www.auto-guma.poznan.pl

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