



Przemoc emocjonalna w związku str. 4  
Płyny do spryskiwaczy samochodowych str. 8  
Pomysł na oryginalny prezent str. 12

# Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl

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

## Wesołych i Spokojnych Świąt Bożego Narodzenia

### 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 OGNI A

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

Ochroń  
swoje  
życie  
do 80-tych



**KRAINA MARZEŃ**  
PRZEDSZKOLE JĘZYKOWO - ARTYSTYCZNE

PRZEDSZKOLE - 650 zł  
ŻŁOBEK - 800 zł

ul. Miłosza 31  
STRZESZYN GRECKI

600 068 464  
www.krainamarzen.com.pl

### Szkoła Języka Angielskiego



Senior English  
50+ i 60+

wtódek i dzieci  
od lat 4

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

**SKUP AUT**  
ECO cars  
GOTÓWKA  
LEGALNA KASACJA

SKUP AUT 604 62 63 76  
CZĘŚCI UŻYWANE 888 993 000  
WULKANIZACJA 666 666 232

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

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

ul. Słupska 20  
60-458 Poznań  
tel. 881-511-040

PRZEŹMIEROWO

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

## SKUP AUT

731 767 531

**Dent4u**  
Ul. Ogrodowa 12a  
Przeźmierowo  
Tel 602 211 222  
WWW.DENT4U.PL

**W GRUDNIU:**  
-50% - znieczulenie wziewne  
-15% - wybielanie  
-10% - skaling i piaskowanie

- STOMATOLOGIA  
- ORTODONCJA  
- PROTETYKA  
- IMPLANTY

okna i drzwi | Stolbud Koronea

**ZIMOWA PROMOCJA**

rabat  
**-25%**

NA OKNA DREWNIANE  
PLUS I SOLAR

Przyjdź do naszego  
Salonu Firmowego  
Stolbud Włoszczowa!

Poznań  
ul. Obornicka 287  
Tel.: 515 116 535  
www.poznan.stolbud.pl

Oferta ważna do 17 stycznia 2016 r.



**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

**BRUKARSTWO  
KOMPLEKSOWO  
SOLIDNIE TANIO**

**514 676 041**

Oszczędzając pracę żony wójpa do "Sercem doprawione"

Świąteczne wypieki i tradycyjne dania

ul. Chodzieńska 26

**TRANSPORT**  
601 719 002  
PRZEPROWADZKI  
dl. 4,0 szer. 2,0 wys. 2,3 1,5t

**Motto numeru:**

**„Są chwile by działać, i takie, kiedy należy pogodzić się z tym, co przynosi los”**

Paulo Coelho

Szanowni Państwo,

Milowymi krokami zbliżamy się do Świąt Bożego Narodzenia. Z tej okazji wszystkim naszym Klientom oraz Mieszkańcom-adresatom tej gazetki życzymy:

*„Cudownych Świąt, dających radość i odpoczynek oraz nadzieję i wiarę, że Nowy Rok będzie szczęśliwy”*

Gorąco polecam kolejny artykuł Małgorzaty Remlein - psycholog. Tym razem kilka cennych rozważań związanych z przemocą emocjonalną w związku, serdecznie polecam. Artykuł dotyczący wyboru odpowiedniego płynu do spryskiwaczy oraz informacje o tym jak takowy płyn wpływa na nasze zdrowie znajdziecie Państwo na str. nr. 8. Natomiast firma Anirax ma dla nas wspaniały pomysł na prezent w postaci urządzeń do szybkiej i prostego zaparzania kawy zarówno w domu jak i w podróży.

Wszelkie zapytania i sprawy proszę kierować pod nr telefonu: 505-528-144 lub na maila: 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 całości lub w części, wyłącznie za zgodą wydawcy. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.

**Caffe & Crema**

**POLECAMY:**  
kawę  
herbaty  
koktajle  
smoothiesy  
czekolady  
desery  
napoje  
dania kucenne

Naleśnik z nutellą i bananem  
Espresso z czekoladą  
Kawa Mocha z syropem piernikowym  
Sernik na ciepło z lodami

**-20%  
KAWA MOCHA LUB  
LATTE O AROMACIE  
PIERNIKOWYM**

ul. Drużbickiego 2  
61-693 Poznań  
PLAZA I piętro (przy schodach do kina)  
tel. 61 656 33 89

www.facebook.com/CaffeCremaPoznanPlaza

**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 odszkodowanie, 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**

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

**P.P.H.U CHEMA-PLAST** tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14  
62-051 Łęczyca k/Poznania, ul. Dworcowa 28 www.chemo-plast-plus.pl biuro@chemoplast.com.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: **ROTO**  
Profil niemiecki: **ALUPLAST**

RESTAURACJA **SUSHI  
MAIKO**

OFERUJEMY WIGILIJNY CATERING  
DLA FIRM I DO DOMU  
PRZEKĄSKI Z RYB ORAZ MIĘSA  
SMACZNA I ORYGINALNA KUCHNIA JAPOŃSKA  
GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI

**GALERIA**  
SUCHOLESKA

TEL. 600 337 640  
www.SUSHI**MAIKO**.PL



Przemoc psychiczna w moim związku? To nie o mnie! W trakcie swojej pracy w gabinecie podczas sesji psychoterapeutycznych rozmawiam często z osobami, które zaprzeczają doświadczaniu przemocy lub też nie wiedzą, na czym ona polega i kiedy się u nich w związku zaczęła. Mówią o swoich przeżyciach, zastanawiają się, czy to już przemoc, jednak najczęściej tłumaczą, że partner/ka ma „ciężki charakter”?

## Przemoc emocjonalna w związku

Przemoc emocjonalna nazywana przemocą psychiczną, nie jest tak ewidentna i namacalna jak przemoc fizyczna, nie zostawia śladów na ciele, ale jest równie okrutna. Przemoc emocjonalna jest jak pranie mózgu, ponieważ, zabiera człowiekowi godność, szacunek do samego siebie, poczucie własnej wartości i mocy sprawczej. Rany przemocy emocjonalnej tworzą blizny, które nierzadko są znacznie głębsze i bardziej trwałe niż fizyczne.

### Co to właściwie jest ta przemoc psychiczna?

Zachowania, które kwalifikują się, jako akty przemocy psychicznej to najłatwiej zauważalna i słyszalna destrukcyjna krytyka i słowna agresja. Słowna agresja to między innymi: przedrzeźnianie, krzyk, oskarżanie, obrzucanie wyzwiskami, poniżanie i upokarzanie. Osoba stosująca przemoc zastrasza słownie użyciem przemocy fizycznej, ale też wykonując wyrażające gesty. W swoim przekonaniu o swojej racji częstokroć dopuszcza się niszczenia osobistych przedmiotów ofiary, rzuca tym, co „się nawinie pod rękę”. Będąc wściekła może też kopać w ścianę, wymachiwać nożem, onieśmielać i zastraszając jeszcze bardziej swoją siłą ofiarę. Kolejnym charakterystycznym elementem w komunikacji i w postawie osoby stosującej przemoc emocjonalną jest pogarda dla drugiej osoby. Przejawia się ona w braku szacunku dla pracy, wysiłków i opinii, w lekceważeniu, publicznym zawstydzaniu, poniżaniu przy obcych ludziach oraz rozprowadzaniu fałszywych informacji na temat partnerki/partnera. Innym zachowaniem, które stosuje przemocnik wobec swojej ofiary to wywieranie presji. Najczęściej w przemocowych związkach dochodzi do zabierania dzieci, pieniędzy, kluczy, samochodu, przerywania, kontrolowania czy blokowania rozmów telefonicznych lub w ogóle wyłączenia telefonu ofiary. Jest to mechanizm izo łowania, by utrudnić lub uniemożliwić kontakty z rodziną i przyjaciółmi. Przecławowca sprawując kontrolę narzuca swoją wolę w sprawie, gdzie partnerka/partner wychodzi i z kim się spotyka, niejednokrotnie dopuszczając się śledzenia partnera/ki. Osoba stosująca przemoc psychiczną często przesłuchania i stale weryfikuje, czy partnerka/partner mówi prawdę.

### Zachowanie i myślenie sprawcy przemocy emocjonalnej w związku

Sprawcy przemocy emocjonalnej posługują się kamuflażem i często naruszając prawo moralne, nie naruszając prawa karnego. Swoich zachowań i przekonań nie ujawniają przed osobami, od których zależy ich funkcjonowanie, np.



szefa, współpracowników. Potrafią prezentować się w oczach innych, jako układni, sympatyczni, pomocni, częstokroć są szarmanccy, czarujący i dowcipni. Mechanizmem, który często towarzyszy ich zachowaniu jest zaprzeczenie, w którym to oskarżają partnera/partnerkę o to, że sprowokował/a przemoc. Tak jak wspomniałam już wcześniej osoby te publicznie potrafią odgrywać kogoś delikatnego potrafiąc płakać i błagać o przebaczenie, by wzbudzić dla siebie litość. Sprawcy są konsekwentni w swoim postępowaniu, ponieważ swoje zachowanie budują i usprawiedliwiają na podstawie przekonań, które zaprzeczają ich myśleniu: „Mam prawo do wszystkiego”, „Cel uświęca środki”, „Moje potrzeby są najważniejsze”, „Miłość



nie istnieje”, „Świat to miejsce dla najsilniejszych”, „Nikt nie ma prawa mnie kontrolować”, „Jestem najlepszy”, „Bliscy są po to, żeby zaspokajać moje potrzeby”, „Ja sam ustalam reguły w moim życiu”, „Jeżeli ja nie wykorzystam kogoś, to ten ktoś wykorzysta mnie”, „Jeżeli ktoś nie robi tego, czego chcę, zasługuje na karę”, „Jeżeli ktoś się daje wykorzystywać, to jego wina”, „Jeżeli ktoś mówi, że cierpi, to znaczy, że jest słaby”, czy „Jeżeli ktoś chce być ze mną blisko, to znaczy, że chce mnie kontrolować”.

### Psychologiczne objawy u osób doświadczających przemocy

U osób doświadczających przemocy psychicznej zauważa się: stały strach i utratę na-

dziei, zanik wiary, że sam/sama dam sobie radę, uniemożliwienie podjęcia działań niezgodnych z życzeniami sprawcy, osłabienie psychicznych i fizycznych zdolności stawiania oporu, całkowite uzależnienie ofiary od prześladowcy, przekonanie o niemożności zmiany sytuacji, Ofiary przemocy emocjonalnej odczuwają też liczne problemy zdrowotne, jednak korzystając z pomocy medycznej, nie zgłaszają prawdziwej przyczyny dolegliwości, zresztą same często nie są świadome, że ich choroba jest skutkiem życia na emocjonalnej huśtawce, w stałym napięciu i zagrożeniu o własne bezpieczeństwo. Podstawowym problemem zdrowotnym ofiar przemocy psychicznej są zaburzenia psychosomatyczne. Życie w ciągłym stresie powoduje cierpienie psychiczne, które doprowadza do pogorszenia funkcjonowania organizmu, więc osoby te zwykle cierpią na zaburzenia psychosomatyczne takie jak: bóle głowy, bóle karku, bóle brzucha, zaburzenia snu oraz inne choroby przewlekłe. Można zaobserwować, jak w okresie zaostrożenia problemów domowych nasilają się dolegliwości. Bywa, że objawy występują po dłuższym czasie, pozornie niezależnie od sytuacji.

Ten rodzaj przemocy często nawet dla osoby jej doświadczającej jest trudny do rozpoznania i nazwania. Czasem dopiero po dłuższym czasie osoba orientuje się, że coś w jej życiu jest nie tak, że czuje się nic nie warta i nieszczśliwa. Żyjąc z osobą stosującą przemoc psychiczną, osoba traci zaufanie do siebie samej, przestaje wierzyć własnym odczuciom, czuje się winna, wydaje jej się, że to wszystko przez nią, że za słabo się stara. U ofiar przemocy psychicznej

można rozpoznać proces wiktylizacji, który zmienia tożsamość ofiary. Przemoc rujnuje utrwalo-ny obraz siebie i styl życia. Ofiara traci poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie, zaczyna się obwiniać i źle myśleć o sobie. Drugim zjawiskiem typowym dla osób doświadczających przemocy są tzw. zranienia wtórne. Wynikają one z niewłaściwych reakcji najbliższego otoczenia np. rodziny czy znajomych, którzy mogą pomniejszać tragizm ofiary, ignorować jej problem, obwiniać ją, odmawiać pomocy, sugerować, że sobie zaskoczyła. Na temat sprawców przemocy, szczególnie przemocy emocjonalnej funkcjonuje wiele stereotypów – niestety nawet w środowisku profesjonalistów.

### Co mam z tym zrobić?

Jeśli rozpoznajesz w tym opisie siebie – działaj. Nie czekaj aż świat się zmieni. Świat się nie zmieni. Twój partner/ka nie zna innych sposobów odreagowania frustracji, złości, wszystkich niewygodnych emocji. Nie chce się zmienić, jest mu/jej dobrze w układzie, który sobie stworzył/a. Ty, zrezygnowałaś/aś z siebie. Cała twoja uwaga skupiona jest na partnerze/ce. Swoją spokój, radość oraz nastrój uzależniasz od jej/jego zadowolenia. Swoje szczęście od jej/jego uzdrowienia. Bardziej wierzysz w nią/niego niż w siebie. Jeżeli zauważyłaś/zauważyłeś, że podobne zachowanie partnera/partnerki ma miejsce w twoim związku, powinnaś/powinieneś porozmawiać o swoim problemie z zaufaną osobą lub zwrócić się do psychologa z prośbą o dalsze wskazówki, jak postępować.

psycholog Małgorzata Remlein

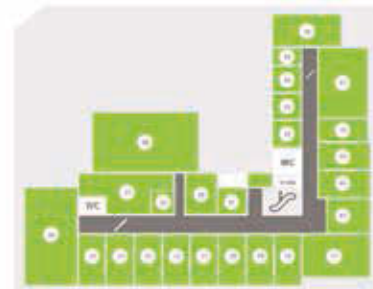
Gabinet Psychologiczny  
tel. 660-140-488  
lub malgorzataremlein.pl



## LOKALE DO WYNAJĘCIA JUŻ OD 1 ZŁ ZA M²

Galeria Podolany, Strzeszyńska 63

tel.: +48 693-072-300 e-mail: galeriapodolany@gmail.com



|                     |    |                     |    |                      |    |
|---------------------|----|---------------------|----|----------------------|----|
| Do wynajęcia: 116m² | 26 | Do wynajęcia: 260m² | 36 | Do wynajęcia: 230m²  | 36 |
| Do wynajęcia: 116m² | 27 | Do wynajęcia: 116m² | 36 | Do wynajęcia: 116m²  | 36 |
| Do wynajęcia: 116m² | 28 | Do wynajęcia: 116m² | 36 | Do wynajęcia: 116m²  | 36 |
| Do wynajęcia: 62m²  | 20 | Do wynajęcia: 26m²  | 20 | Do wynajęcia: 56,8m² | 30 |
| Do wynajęcia: 62m²  | 21 | Do wynajęcia: 26m²  | 20 | Do wynajęcia: 56,8m² | 30 |
| Do wynajęcia: 62m²  | 22 | Do wynajęcia: 26m²  | 20 | Do wynajęcia: 56,8m² | 30 |
| Do wynajęcia: 62m²  | 23 | Do wynajęcia: 26m²  | 20 | Do wynajęcia: 56,8m² | 30 |
| Do wynajęcia: 62m²  | 24 | Do wynajęcia: 26m²  | 20 | Do wynajęcia: 56,8m² | 30 |
| Do wynajęcia: 62m²  | 25 | Do wynajęcia: 26m²  | 20 | Do wynajęcia: 56,8m² | 30 |



**HÖRMANN**  
Bramy • Drzwi • Napędy

Brama automatyczna  
już od 2350zł

Drzwi zewnętrzne  
już od 2550zł

SALON SPRZEDAŻY  
ul. Dąbrowskiego 343  
60-419 Poznań  
tel: 61 855 15 28  
e-mail: dabrowskiego@bramarket.pl  
www.abcbam.pl

ZDOBĄDŹ KONTROLĘ NAD SWOIM CIAŁEM!!

**FITNESS**  
TEL: 505 469 979  
E-MAIL: pol50@poczta.onet.pl

Przyjemna, skuteczna, nowoczesna, kompleksowa opieka –  
całkowicie indywidualna i dostosowana do Twoich potrzeb

Just4Fit

STRZESZYN  
UL. BEZJODA 15 (SZKOŁA)

-PONIEDZIELEK: 19:30-20:30  
-PIĄTEK: 19:30-20:30

BENEFIT  
OKSystem

**Gallery Taste**

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

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

ZAMÓWIENIA ŚWIĄTECZNE! Żeby ułatwić Państwu organizację  
przyjęć świątecznych przygotowaliśmy zestaw domowych potraw, które można  
u nas zamówić. W szczególności zaś polecamy pierogi własnego wyrobu.

Firany Zastony Karnisze

**Joanna**  
STUDIO DEKORACJI

Rolety Plisy Żaluzje

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

## SPRZEDAŻ ŻYWYCH RYB

karp pstrąg tołpyga szczupak

amur sum jesiotr

... i inne ryby słodkowodne

Poznań, ul. Niestachowska 1 tel. 61 847 58 21

pn-pt 7.00-16.00 sob. 8.00-14.00





**o a z a**

## ŚWIĘTA I KARNAWAŁ W RESTAURACJI OAZA

### - WIGILIE I PRZYJĘCIA NOWOROCZNE DLA FIRM

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](http://www.strzeszynek.pl) oraz na

Restauracja Oaza  
ul. Koszalińska 15, Poznań

[oaza@strzeszynek.pl](mailto:oaza@strzeszynek.pl)  
[www.strzeszynek.pl](http://www.strzeszynek.pl)

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

# 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](http://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

## Imprezownia

Gadżety na imprezy

**SZTUCZNE OGNIĘ**

**SYLWESTER - KARNAWAŁ**

**Znajdziesz nas:**

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

[fb imprezowniahappyday](https://www.facebook.com/impierzowniahappyday)

Kostiumy  
Peruki  
Maski

Balony gumowe / foliowe  
Napełnianie helem

Świeczki / Girlandy / Kubeczki / Talerzyki

## 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

**Mikotajki i Gwiazdka**

## SKLEP PAPIERNICZY-ARTYKUŁY SZKOLNE

Galeria Sucholeska  
BOX 112 B  
ul. Obornicka 85  
Suchy Las



# Płyny do spryskiwaczy samochodowych Świadomy i mądry wybór

Płyn do spryskiwaczy może mieć niekorzystny wpływ na stan zdrowia człowieka. Objawami są duszności, piekące oczy, bóle głowy, suchość i pieczenie w ustach oraz zmiany w smaku. Jeśli opary płynu do spryskiwaczy wdycha alergik, albo osoba wrażliwa na jakiś składnik płynu, wskazane objawy mogą się w znaczący sposób nasilić.

Opary płynu opryskującego przednią szybę samochodu czuje kierowca i pasażerowie ponieważ, przedostają się one do wnętrza auta wlotem powietrza. Aby uatrakcyjnić wykorzystywanie płynów do spryskiwaczy producenci wprowadzili płyny zapachowe, tak więc każdy może wybrać pożądany przez siebie aromat.

Aby uniknąć przykrych skądinąd objawów zdrowotnych, należy czytać ulotki płynów do spryskiwaczy. Na wielu tego typu preparatach umieszczona jest informacja, że np. produkt powoduje podrażnienia oczu, bądź też wdychanie jego oparów może w konsekwencji wywołać zawroty głowy lub senność. Płyny do spryskiwaczy na pewno trzeba przechowywać z dala od dzieci, a jeśli nasza pociecha przypadkiem wypije taki płyn, natychmiast należy udać się do lekarza.



Każdy płyn do spryskiwaczy jest mieszaną wielu różnych związków chemicznych, z których większość ma wpływ na nasze zdrowie. Aby w maksymalny sposób chronić bezpieczeństwo nasze i naszych pasażerów, powinniśmy wybierać płyny z certyfikatem PZH, a także PCBC uprawniającym do oznaczania płynu stosownym znakiem bezpieczeństwa. Dla naszej świadomości tego, co wdychamy podczas jazdy samochodem i używania płynu do spryskiwaczy, najlepiej wybrać preparat, na którego etykiecie wymieniono wszystkie jego składniki.

We wszystkich przypadkach płyny do spryskiwaczy produkowane są na bazie alkoholu etylowego. Dodaje się do nich także izopropanol oraz niewielkie ilości detergentu, substancje zapachowe i kolorystyczne. Prawo dopuszcza także dodawanie do płynów spryskujących samochodowe szyby, alkoholu metylowego, co jeszcze kilka lat temu było zabronione.

Wszystkie składniki płynów do spryskiwaczy mogą być szkodliwe dla zdrowia, ponieważ każdy z nas może być uczulony na

inny jego element. Generalnie, najbardziej szkodliwy jest oczywiście metanol, a także izopropanol.

W sklepach dostępna jest bardzo szeroka gama płynów do spryskiwaczy, dlatego też wiele klientów ma poważne problemy z ich doбором dla własnych potrzeb. Trzeba wiedzieć, że istnieją zimowe i letnie płyny do spryskiwaczy, które mają zupełnie inne parametry użytkowe. Zimowe preparaty służą do usuwania zanieczyszczeń drogowych, brudu, kurzu, oraz soli, ale nie należy ich stosować do usuwania oblodzeń z szyb. Do tego celu

używa się wyłącznie odmrażacza do szyb samochodowych. Nie zaleca się mieszania płynów do spryskiwaczy różnych producentów, ponieważ mogą mieć one zupełnie inne właściwości.

Przy wyborze zimowego płynu do spryskiwaczy należy kierować się temperaturą jego krystalizacji, która w przypadku dobrych preparatów powinna wynosić minimum - 20 stopni Celsjusza. Dodatkowo, płyn powinien mieć dobre właściwości myjące, musi być odporny na zamarzanie, dobrze smarować

gumowe piona wycieraczek i być neutralny dla gumy oraz powłoki lakierniczej. Płyny posiadające niższą temperaturę krystalizacji, np. -22 stopni Celsjusza na pewno śmiało sprawdzą się w warunkach srogiej zimy. Im będzie większa temperatura krystalizacji, tym płyn mniej będzie się nadawał do zastosowania podczas zimy. Latem nie będzie to miało większego znaczenia.

Płyny do spryskiwaczy powinny mieć neutralny zapach, ale producenci stosują różnego rodzaju kompozycje zapachowe, aby usunąć, lub choćby zamaskować nieprzyjemną woń alkoholu. Jeśli zostanie użyte zbyt wiele kompozycji zapachowych może to wpłynąć negatywnie na stan gumowych elementów, takich jak piona wycieraczek. Dlatego też mocno pachnące płyny nie są wskazane.

Decydując się na zakup płynu do spryskiwaczy weźmy pod uwagę to, czy posiada on odpowiednie certyfikaty oraz atesty wydane przez akredytowane w kraju jednostki. Przykładem w tym względzie niech będzie Certyfikat Zgodności ITS oraz znak bezpieczeństwa B. Płyn posiadający takie oznaczenia został na pewno sprawdzony i zbadany przez specjalistów, którzy w trosce o bezpieczeństwo konsumentów narzucają surowe normy producentów w zakresie jakości produktu.

Płyny do spryskiwaczy wbrew pozorom są bardzo ważnym elementem, który odpowiada za bezpieczeństwo nasze i naszych bliskich. Im lepszy płyn tym lepsza widoczność na drodze.

Przyzwolimy płyn w przyzwoitej cenie w chemik24pl ul. Szarych Szeregów 44 60-462 Poznań.

Dominik Siemiankowski



**CHEMIK24.PL**  
MOTORYZACJA PRZEMYSŁ BUDOWNICTWO

Sklep Chemik24.pl

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

Sprzedaż profesjonalnej  
chemii technicznej

biuro@chemik24.pl  
+48 601 278 872



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

**tel. 512-135-789**

**POGOTOWIE KRAWIECKIE**

- PASMANTERIA (nici, igły, guma, guziki)
- KRAWIEC (naprawa odzieży, skracanie, zwężanie)
- KALENIK (nabijanie nap, guzików)
- NAPRAWA walizek, torebek, odzieży skórzanej
- FIRANY, ZASŁONY (różne wzory, szyby na wymiar)
- PRALNIA CHEMICZNA
- PRASOWANIE KOSZUL
- SZYCIE SKÓR I ODZIEŻY MOTOCYKLOWEJ

www.krawieckie.061.pl  
tel. 602 677 826

Suchy Las, ul. Nowy Rynek 8 (obok PKO) pn.-pt. 10.00-18.00  
sob. 11.00-14.00

Poznań, ul. Naramowicka 172 tel. 608 06 33 72  
Poznań - Piątkowo os. S. Batorego ul. Braillea 4 tel. 600 272 018

**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 RĄTY

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

**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**

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

**Venadach** tel. 61 8516-721  
tel. kom. 607-122-427

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

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

tel. 608 443 604  
tel. 606 270 353

**ZAPRASZAMY**

**NAPRAWA**  
**BRAM AUTOMATYKI**

**tel. 601 777 774**

Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

**HIL - GAZ** **TRANSPORT NA TERENIE POZNANIA I OKOLIC**

**SKŁAD WĘGLA**

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

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

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5

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

**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!**



**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](http://www.oknauzywanepoznan.pl)

**Poradnia Dietetyczna**  
mgr Agnieszka Tomaszewska  
Dietetyk kliniczny

**poradnictwo żywieniowe i dietoterapia**

ul. Strzeszyńska 196, Poznań-PODOLANY  
**tel. 600-899-435**  
[www.poradnictwo-dietetyczne.pl](http://www.poradnictwo-dietetyczne.pl)

**OXOTRADE**  
DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ  
ORAZ GALANTERII BETONOWEJ

PROJEKT TRANSPORT HDS USŁUGA UŁOŻENIA

KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90zł/m²

**TEL. 605212919**

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

**Atrakcyjne ceny!**  
**tel. 501-590-143**

**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**

**AKCJA  
SERWIS**

**PRZYGOTUJ  
PILARKE  
DO PRACY**

KOMPLEKSOWY SERWIS  
KONKURENCYJNE CENY

Profesjonalny przegląd,  
ocena stanu technicznego,  
naprawa, oryginalne części.

**agrotech**  
DIAŁ POKRYWAŁO I OGRODÓW

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS  
Poznań, ul. Obornicka 229  
(za centrum handlowym ARKADA)  
tel.: 61/ 810 46 35, kom: 504 227 204  
e-mail: sklep@agrotech-poznan.pl  
[www.agrotech-poznan.pl](http://www.agrotech-poznan.pl)

**Husqvarna**  
READY WHEN YOU ARE

**KRU-FAZ**  
usługi elektryczne

Instalacje elektryczne - Serwis elektroniki

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

**tel. 505-442-761** [www.kru-faz.pl](http://www.kru-faz.pl)

**KOPIA**  
[www.kopia.poznan.pl](http://www.kopia.poznan.pl)

ul. Kopciuszka 14, Osiedle Bajkowe  
60-193 Poznań - LAWICA

tel. kom.: 696 357 849  
tel./fax: 61 86 81 630  
e-mail: edwardsk@poczta.onet.pl  
biuro@kopia.poznan.pl

**PIECZĄTKI** Exlibrisy  
**WIZYTÓWKI** życzenia zaproszenia  
druk reklamowe

**DYPLOMY, TABLICZKI  
GRAWERTON**

**KSEROKOPIE i wydruki**  
skanowanie i wysyłka dokumentów  
laminowanie bindowanie

**MATRYCE** z "twardego" polimeru

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

**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**

**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

OKŁADZINA  
OŚCIEŻNICY METALOWEJ  
SAPELI - DUBREX

[www.robpol.net](http://www.robpol.net)  
e-mail: biuro@robpol.net

**Indywidualne podejście  
do pielęgnacji  
Twojego samochodu,  
domu czy ogrodu.**

Pełna kosmetyka samochodowa u klienta,  
na terenie Poznania dojazd gratis

Po okresie zimowym również mycie podwozia

Pranie dywanów tkanin ręcznych i maszynowo  
wykładzin podłogowych, chodników, nastopnic itp.

Mycie nawierzchni, ścieżek, podjazdów, schodów,  
tarasów, urządzeń i maszyn ogrodniczych

**autodomsystem**  
tel. kom. 692 460 667  
biuro@autodomsystem.pl  
[www.autodomsystem.pl](http://www.autodomsystem.pl)

**ROL-PAT**  
PRZESŁONY OKIENNE

OFERUJE SPRZEDAŻ, MONTAŻ  
I SERWIS:

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

**TEL. 787-960-468**  
[www.rolpat.pl](http://www.rolpat.pl), [biuro@rolpat.pl](mailto:biuro@rolpat.pl)

**MEBLOFORM** **INDECO**  
wygodne mieszkanie

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

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

**Pralnia Dywanów**  
[www.milowski.pl](http://www.milowski.pl)

- ✓ mechaniczne  
trzępianie
- ✓ pranie
- ✓ płukanie
- ✓ wirowanie
- ✓ suszenie

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

**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**

**USŁUGI REMONTOWE**

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

**tel. 515 550 833 - SPEC**

**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](http://www.domhelp.pl)

**SERWIS - MONTAŻ  
ANTENY  
SATELITARNE  
NAZIEMNE DVBT**

**516 053 218**

Firany Zastony Karnisze

**Joanna**  
STUDIO DEKORACJI

Rolety Plisy Żaluzje

C.H. Nowy Rynek, Suchy las [www.joanna-studio.pl](http://www.joanna-studio.pl) tel. 530 421 040



# Pomysł na oryginalny prezent

Ciekawym sposobem smakowania prawdziwej kawy są coraz bardziej popularne alternatywne metody parzenia. Jest to idealne rozwiązanie dla osób, które nie posiadają ekspresu ciśnieniowego, a lubią delektować się prawdziwą i smaczną kawą. Mowa tu o urządzeniach typu: **dripper, aeropress, french press** czy **kafetierka**. Każdy z nich daje inne rezultaty i w efekcie pozwala na uzyskanie zróżnicowanego aromatu, smaku, a nawet konsystencji naparu. To świetne urządzenia do szybkiego i prostego zaparzenia dobrej kawy zarówno w domu, jak i w podróży. Są niedrogie i tym samym mogą być **idealnym upominkiem na różnego rodzaju okazje**. Aby w pełni cieszyć się doskonałym smakiem i niesamowitym aromatem naparu, musimy wybrać kawę najwyższej jakości tzw. **speciality**. Każda taka kawa posiada etykietę z informacją dotyczącą pochodzenia, zbioru, obróbki i palenia ziarna. Nie kupuj kawy w worku, dokonuj świadomych zakupów. Więcej informacji na [www.anirax.com.pl](http://www.anirax.com.pl)



ul. Naramowicka 176D  
Poznań tel. 61 828 74 87

Z pasji do kawy.



## Zespół Specjalistycznych Praktyk Lekarskich

**Zapraszamy na konsultacje u lekarzy specjalistów:**

- chirurg naczyniowy
- chirurg onkolog
- choroby wewnętrzne
- dietetyk
- endokrynolog
- diabetolog
- ginekolog-położnik
- hematolog
- hipertezjolog
- kardiochirurg
- 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 żyłaków,
- leczenie osteoporozy,
- i inne

**ul. Marcelesińska 62/4 • 60-354 Poznań**  
**tel. 61-222-2000**  
[www.gabinety-marcelin.pl](http://www.gabinety-marcelin.pl) • [www.kardioserwis.pl](http://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.

## 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](http://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  
/kolo szpitala na Lutkiej/  
tel. 512 048 969

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

## 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](http://www.stomatologiabakowscy.pl)

**REJESTRACJA TEL. 61 822 12 87**

## 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  
Kwas na twarz + algi

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

## 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](mailto:biuro@anies.com.pl)  
ul. Sianowska 104  
Poznań-Smochowice

## 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

## MG salon kosmetyczny

**Gabinet Kosmetyczny**  
**Pełen Zakres Usług Kosmetycznych**

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

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

## GABINET KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ CYKAS

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

Poznań - Podolany ul. Kopczyńskiego 3 tel. 696-833-377, 532-846-419 [www.cykas.pl](http://www.cykas.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

**LODÓWKI**

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

**696 017 449**

Sprzedają używanych urządzeń chłodniczych  
(sklepowych, gastronomicznych)

**ZATRUDNIĘ DO PRASOWANIA  
GARNITURÓW MĘSKICH**  
Łęczyca, tel. 606 509 565

**GARNITURY**  
Stepniak

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

**PRODUCTION**

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

**natalii**  
drukarnia etykiet

**ZATRUDNI:  
PRACOWNIKÓW  
PRODUKCYJNYCH  
KOBIECY I MĘŻCZYZN**

Podanie + CV proszę o przesłanie na adres:  
62-090 Rokietnica ul. Gołębska 39  
email: info@natalii-rolldruk.pl  
[www.natalii-rolldruk.pl](http://www.natalii-rolldruk.pl)

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

**OSK „ZAWODOWIEC”**  
ul. Czarnkowska 35

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

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

AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR MARKI ROMET



**CLASSIC CITY**

★ 15% RABATU NA WSZYSTKIE ROWERY Z KOLEKCJI 2015 ★



★ POZNAŃ UL. STRZESZYŃSKA 89-91 ★

**HANDLOPEX** – lider w dystrybucji opon w Polsce

**SPRZEDAŻ HURTOWA**  
ZAPRASZAMY  
DO WSPÓŁPRACY



W ofercie znajdują się wszelkiego rodzaju opony, od opon do samochodów osobowych, dostawczych i ciężarowych po opony przemysłowe, rolnicze oraz lotnicze. Dodatkowo firma zajmuje się również dystrybucją dętek, ochraniaczy i felg.

tel. 61 656 68 50 ul. Strzeszyńska 23  
60-479 Poznań

**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

**Sławomir Stamirowski**  
Fotografia

Reportaże ślubne  
Sesje plenerowe  
Sesje narzeczeńskie



608 449 656  
[www.fotoslawek.pl](http://www.fotoslawek.pl)

**AUTO  
SERWIS G.G.**

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

**NAPRAWY  
GŁÓWNE  
I BIEŻĄCE**



autoserwis84@wp.pl [www.autoserwispoznan.com](http://www.autoserwispoznan.com)

**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](http://www.fxservice.pl)  
Ul. Anieli Tułodzińskiej 26 Poznań  
(wjazd od ul. Strzeszyńskiej)

**Auto-serwis**

mechanika wulkanizacja  
klimatyzacja geometria kół

[www.mj-auto.pl](http://www.mj-auto.pl)

pn - pt 8 - 17  
sob 9 - 14

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

# ZABAWKI?

## Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:  
pn.-pt. 8<sup>00</sup>-18<sup>00</sup>  
sb. -10<sup>00</sup>-14<sup>00</sup> Zapraszamy!

**POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41**



**CENTRUM  
ZABAWEK**  
hurt / detal



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

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

**BOSCH  
Service**

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

tel. 61/8682-388 kom. 723-188-901  
automasz@bosch-service.pl  
[www.automasz.com.pl](http://www.automasz.com.pl)

**AUTOPOL**

**LEGALIZACJA  
WYMIANA ZBIORNIKÓW  
LPG I CNG**

Gołęczewo  
Szosa Poznańska 29

tel. 61-811-60-76 kom. 601-781-930  
[www.legalizacje.pl](http://www.legalizacje.pl)

**SERWIS OPON**

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

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

**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](http://www.auto-guma.poznan.pl)

**PROTEZY ZĘBOWE**

- Całkowite (lekkie, dobre przyssanie)
- Częściowe: tworzywo różowe, przezroczyste – 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**  
Poznań Smochowice, ul. Sianowska 77, tel. 518-268-039 (po 16.00)

wtorki 16.00 – 20.00  
czwartki 16.00 – 20.00  
tel. 61 848 88 37

Firany Zastłony Karnisze

**Joanna**  
STUDIO DEKORACJI

Rolety Plisy Żaluzje

C.H. Nowy Rynek, Suchy las [www.joanna-studio.pl](http://www.joanna-studio.pl) tel. 530 421 040



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

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



## AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657  
Ul. Dąbrowskiego 129

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

**Platinum ORLEN OIL**

oleje • smary • płyny • kosmetyki

**Hurtownia Motoryzacyjna**  
**motoHurtownia.com**

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

## TANIE DREWNO OPAŁOWE

**120zł/m<sup>3</sup>**  
**SUCHA SOSNA**



**TEL. 733 685 382 / DOSTAWA GRATIS!**

## KURCZAK Z ROŻNA WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ



dania także na wynos

- Kurczak z rożna
- Pierogi
- Gołąbki w sosie pomidorowym

**tel. 693-58-46-58**

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

Przyjmujemy zamówienia świąteczne:  
- pierogi z kapustą i grzybami  
- bigos  
- plenery itp.

Szczegóły do uzgodnienia tel. lub na miejscu.

Ciepłych i udanych Świąt Bożego Narodzenia  
oraz wszelkiej pomyślności i radości w życiu  
zawodowym i prywatnym

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



## EURO GRANIT

Karolina Banach

ul. Cmentarna 12  
60-176 Poznań

[www.eurogranit-poznan.pl](http://www.eurogranit-poznan.pl)

[eurogranit@onet.pl](mailto: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](http://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](http://www.villamare.com.pl)