



Anoreksja str. 4
Amarant - toksyczny barwnik str. 8
Serce - cud inżynierii str. 12
Metoda aktywnej piany str. 14

Fachowcy w Mieście

www.fachowcywmiescie.pl
 www.fb.com/fachowcywmiescie/

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

Szczęśliwego Nowego

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



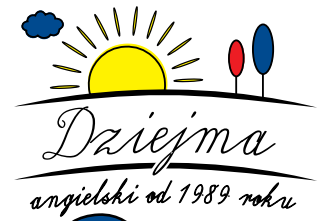
KRAINA MARZEŃ
 PRZEDSZKOLE JĘZYKOWO - ARTYSTYCZNE

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+

młodzież 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 61 88 700 24
 CZĘŚCI UŻYWANE 888 993 000
 WULKANIZACJA 666 666 232
 ul. Forteczna 14a, Poznań www.eco-cars.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 **PRZEŹMIEROWO**
SMOCHOWICE
 ul. Słupska 20 ul. Rynkowa 113A
 60-458 Poznań 62-081 Przeźmierowo
 tel. 881-511-040 tel. 881-511-050

SKUP AUT

731 767 531

SYSTEMY ALARMOWE 512 993 473
 TG SECURITY TO REALNE BEZPIECZENSTWO

- ☐ MONITORING ALARMOWY
- ☐ MONITORING WIZYJNY
- ☐ MONITORING POJAZDÓW
- ☐ MONTAŻ ALARMÓW
- ☐ SYSTEMY CCTV

www.tgsecurity.pl

& STUDIO FRYZJERSKO - KOSMETYCZNE
 STUDIO KOSMETYCZNE:
 zabiegi na twarz Thalgo
 mikrodermabrazja
 ultradźwięki
 oczyszczanie
 makijaż wieczorowy, okazjonalny
 manicure+hybryda+żel
 pedicure
 przedłużanie rzęs
 rekonstrukcja brwi
 depilacja woskiem
 henna brwi i rzęs

STUDIO FRYZJERSKIE:
 damskie, męskie, dziecięce

Poznań,
 ul. J.H. Dąbrowskiego 170a
 tel.: 501 977 827
 www.slimandhappy.eu

MASAZ:
 odchudzający, relaksujący

ZABIEGI NA CIAŁO THALGO
DIETETYKA

Z kuponem 10% rabattu

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

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ

• Kurczak z rożną
• 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

P.P.H.U CHEMO-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 ZYRANTÓW GWARANCJA 5 LAT

Okucia niemieckie: **ROTO**
Profil niemiecki: **ALUPLAST**

Szanowni Państwo,

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

Ogromnie dziękuję za wszystkie miłe słowa z Państwa strony dotyczące miesięcznika w 2015 roku. Nie ukrywam, że one ogromnie mnie cieszą i motywują do dalszego działania, aby miesięcznik „Fachowcy w mieście” był w naszej dzielnicy przydatny na co dzień.

Od grudnia 2015 r. posiadacze Karty Rodziny Dużej mogą korzystać z nowej usługi, czyli z telefonicznego umówienia, za pośrednictwem infolinii Poznań-Kontakt (tel. 61 646 33 44), wizyty w Poznańskim Specjalistycznym Ośrodku Usług Medycznych. Nowa usługa jest projektem pilotażowym, który niebawem będzie rozszerzony i dostępny dla wszystkich poznańskich. Stworzona zostanie również przyjazna wyszukiwarka medyczną, która ułatwi rejestrację do wielu specjalistów. Dane będą tam aktualne więc mieszkańcy nie będą musieli dzwonić do placówek, w których np. nie ma już miejsc na jakieś badanie (więcej na s. 5).

Klep z suplementami diety Bio-Chemik24 w Poznaniu ostrzega przed spożywaniem produktów zawierających Amarant – TOKSYCZNY, sztuczny barwnik (E123), mający nadać atrakcyjny wygląd naszym galaretkom, żelkom i innym dziecięcym przysmakom. Nie przebadany jeszcze do końca, ale już zakazany w USA. Skoro jest ryzyko, mamy prawo wyboru (s. 4).

Psycholog Małgorzata Remleinomawia zaburzenia odżywiania a w szczególności anoreksję. Gorąco polecam.

Agnieszka Juskowiak

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

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
Kawa 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 odszkodowania, ZUS i inne

Kancelaria
601 999 570

UŁYK PODROŻNIKA

Najlepsza oferta w jednym miejscu
Egzotyka 2015/16
Lato 2016
Narty

bo każdemu należą się wakacje
Galeria Piotr i Paweł
ul. Drużbicka 12a, tel. 61 840 79 77
Zapraszamy pn - sob w godz. 11 - 19
www.kacikpodroznika.pl

INFOLINIA: 513 007 588 CZYNNA: PN-ND W GODZ. 08-21

Folie Okienne
sprzedaż - montaż

DECOR

www.DECORFOLIE.pl

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

Walpack Oferta dla przemysłu, handlu i gastronomii
HURTOWNIA OPAKOWAŃ JEDNORAZOWYCH

- pojemniki OPE, PE, aluminiowe, styropianowe
- talerze, tacki, płytory, kubki, filiżanki, sztućce
- folie A4, PE, PCV, stretch
- worki na śmieci
- reklamówki
- rękawice
- rękawice papierowe, norek, tarczki
- chemia gospodarska
- materiały wykończeniowe nadruków na opakowaniach

61 848 94 36 501 295 525

walpackfh@interia.pl
ul. Oficerska 4 Poznań - Śródmieście pn-pt 8-18, sob 9-13

Sławomir Stamirowski
Fotografia

Reportaże ślubne
Sesje plenerowe
Sesje narzeczeńskie

608 449 656
www.fotoslawek.pl

PYSZNA RYBA PROSTO Z PATELNI
RESTAURACJA
SUSHI
MAIKO

GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI
SMACZNA I ORYGINALNA KUCHNIA JAPŃSKA

GALERIA
SUCHOLESKA

TEL. 600 337 640
www.SUSHIMAICO.PL

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

choroby, które mogą zakończyć się śmiercią

Anoreksja to jedno z zaburzeń odżywiania polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę chorą. U chorej osoby zaburzony jest obraz własnego ciała; występują objawy lęku związanego z przekonaniem o nieestetycznym wyglądzie lub budowie ciała. Osoby cierpiące na anoreksję to najczęściej dziewczęta i kobiety, które odczuwają nieswiadomy lęk przed identyfikacją z własną płcią. Nie akceptują własnej seksualności, unikają kontaktu z innymi osobami, zwłaszcza z płcią przeciwną, a także odchudzają się, by w wyniku diety zachować sylwetkę osobynastoletniej. Początek choroby wygląda zazwyczaj niewinnie: zainteresowanie zdrowym odżywianiem, dietą, która ma jedynie poprawić wygląd. Tłumaczenie się względami ideologicznymi: „nie jem mięsa, bo kocham zwierzęta”. Często to tylko pretekst do tego, by drastycznie ograniczyć i ukryć ilość przyjmowanego pokarmu.

Odchudzające się młode dziewczyny często sympatyzują z ruchem pro-ana (pro-anorexia) - internetowej wspólnoty, która gloryfikuje głodzenie się. Termin pro-ana odnosi się do promocji anoreksji jako stylu życia, który jest świadomym wyborem, a nie zaburzeniem psychicznym. Głównym mottem ruchu pro-ana jest zdanie „quod me nutrit me destruit” – „to, co mnie żywi, niszczy mnie”. Obsesyjne dążenie do docelowej wagi jest przez te osoby postrzegane jako dążenie do perfekcji i byciem doskonałym. W sieci znaleźć można wiele stron i zamkniętych grup na portalach społecznościowych, za pośrednictwem których młode dziewczyny udzielają sobie rad, jak zwalczać głód. Dla nastolatki, spragnionej akceptacji grupy rówieśniczej, opinia internetowej społeczności, która zachęca do utraty wagi, jest bardzo ważna. Dziewczyna ma się przed kim pochwalić kolejnymi kilogramami, których się pozbyła, ma z kim ponarząć na rodziców, którzy nakłaniają ją do jedzenia i ma miejsce, z którego czerpie dodatkową motywację do głodzenia się. Nawiązaniem do wspólnoty pro-ana jest pro-mia – ideologia promująca formę bulimii jako świadomego sposobu efektywnego odchudzania się. W pro-mia w przeciwieństwie do pro-ana nie krytykuje się samego jedzenia, pod warunkiem, że zawsze jest ono zakończone wywołaniem wymiotów, które mają pozwolić na zachowanie i uzyskanie niskiej wagi bez potrzeby przezwyciężania „napadów głodu”. Należenie w sieci wspólnoty wspierającej się nawzajem, a gloryfikującej anoreksję czy bulimie jest czynnikiem pogłębiającym chorobę.

Istotą anoreksji jest zniekształcenie w postrzeganiu obrazu własnego ciała. W pewnym momencie taka osoba staje się wychudzona, jednak wciąż uważa, że jest gruba i dalej powinna tracić na wadze. Panicznie boi się przytyć, więc w dalszym ciągu restrykcyjnie ogranicza jedzenie. Charakterystyczne dla osób cierpiących na anoreksję są rytuały: stałe koncentrowanie się na kwestiach związanych z odżywianiem i wagą, częste ważenie się, mierzenie, liczenie kalorii, wyczerpujące ćwiczenia fizyczne oraz planowanie, co i kiedy wolno zjeść. Odżywianie

staje się najważniejszym jedynym i najważniejszym punktem dnia. Długotrwałe głodzenie się to powolne rujnowanie sobie zdrowia. Celem głodzenia się osób cierpiących na tę wyniszczającą organizm chorobę, jest m.in. usiłowanie kontrolowania własnego świata i radzenia sobie z napotkaną traumą poprzez restrykcje w przyjmowaniu pokarmów. Powodem może być również potrzeba wewnętrznej czystości lub perfekcjonizm. Osoby chore podają także inne powody, jak chęć bycia lekkim czy pragnienie poniesienia kary lub śmierci. Zachowania osób cierpiących na anoreksję różnią się. Anoreksja często przeplata się lub też całkowicie przekształca się w żarłoczność (bulimie), gdzie często występują: prowokowanie wymiotów, wykonywanie lewatyw, zażywanie dużych ilości środków przeczyszczających i moczopędnych. Obecnie rozpoznaje się także tzw. niezidentyfikowany typ anoreksji, której źródłem są media, powodujące nienaturalne postrzeganie ludzkiego ciała i zaniżające samoocenę.



nę młodzieży. Ofiarami tego typu są najczęściej dziewczęta i chłopcy w wieku 11–20 lat. Lista konsekwencji długotrwałego głodzenia się jest długa. Począwszy od zaburzeń hormonalnych (co przejawia się u dziewcząt zanikiem miesiączkowania, a u chłopców utratą zainteresowań seksualnych i potencji), pogorszenia sprawności pamięci, drażliwości, depresyjnego nastroju, zachowań obsesyjno-kompulsywnych, zwłaszcza w odniesieniu do jedzenia, zaniku mięśni do, znacznej utraty włosów, łuszczenia i suchości skóry. Do tego dochodzą inne zaburzenia jak: zwolnienie czynności serca, spadek ciśnienia krwi i temperatury ciała, częste bóle głowy, występowanie obrzęków dłoni i stóp, pojawienie się na ciele owłosienia pod postacią meszku, a także stany zapalne żołądka i jelit. Ryzyko śmiertelności u osób cierpiących na anoreksję jest wysokie, zwłaszcza wśród osób, u których po dwudziestym roku życia nie nastąpiła istotna poprawa stanu zdrowia. Najczęstszymi przyczynami śmierci u osób chorujących na jadłowstręt psychiczny jest nagła niewydolność krążenia oraz zaburzenia elektrolitowo-metaboliczne. Najlepsze prognozy na wyleczenie mają osoby, u których wcześniej wystąpiły objawy i błyskawicznie podjęto leczenie. W pierwszej kolejności trzeba oddalić niebezpieczeństwo zagrożenia życia i zdrowia, a więc sprawić, by osoba chora przy-

brała na wadze oraz podjąć leczenie powikłań somatycznych. Gdy zagrożone jest życie i zdrowie osoby chorej, jedynym rozwiązaniem jest hospitalizacja.

Leczenie psychoterapeutyczne jest najważniejszym elementem powrotu do zdrowia. Jednym z celów psychoterapii tych osób jest utrwalenie motywacji do leczenia, co jest częstokroć bardzo trudnym zadaniem, ponieważ osoba cierpiąca na jadłowstręt psychiczny nie uważa, by działać się z nią coś złego, nie ma też zamiaru zacząć jeść więcej. Głównym celem psychoterapii jest praca nad uniezależnieniem samooceny osoby chorej od ciągłego chudnięcia, czyli poprawienie obrazu własnego ciała, a tym samym nastroju (wysoki odsetek osób cierpiących na anoreksję cierpi także z powodu zaburzeń depresyjnych i lękowych). Ostatnim etapem psychoterapii jest praca nad tym, by zapobiec nawrotom choroby. W przypadku choroby występującej u osób nastoletnich na anoreksję choruje cała rodzina dlatego bliscy muszą uczestniczyć w leczeniu i niezbędna jest psychoterapia wszystkich jej członków. Często nieprawidłowości w jej funkcjonowaniu są istotnym czynnikiem ryzyka w występowaniu anoreksji. Szczególnie sprzyjają jej: wzbudzenie nadmiernych aspiracji u dziecka, nadopiekuńczość i tłumienie uczucia agresji oraz nieprzyzwalanie na wyrażanie złości. Również blokowanie procesu uzyskiwania autonomii przez nastolatka i traktowanie go tak, jakby wciąż był kilkuletnim dzieckiem, nie sprzyja zdrowemu rozwojowi. W efekcie jedynym ważnym obszarem, który znajduje się pod kontrolą młodego człowieka, jest jego ciało. Cechy osób, które współwystępują z anoreksją to perfekcjonizm, wytrwałość, wysoki poziom aspiracji oraz tłumionej agresji. Do rozwoju tego zaburzenia może prowadzić także wiele innych czynników: rodzinnych, społecznych i osobowościowych. Ważne jest, by rodzice zwracali uwagę na to, co dzieje się w życiu nastoletniego dziecka, wspierali je w budowaniu autonomii i akceptowali, niezależnie od poziomu osiągnięć. W przypadku zaobserwowania niepokojących objawów, np. gwałtownym tematem rozmów jest jedzenie, obliczanie kalorii i zawartości tłuszczu w produktach, diety, widoczny u młodej osoby przeżywany silny lęk przed przybraniem na wadze lub otyłością, nawet jeśli ma niedowagę, nieprawidłowa ocena wagi i obrazu własnego ciała, wymiarów i sylwetki, nadmierne ograniczanie jedzenia, spożywanie posiłków w samotności oraz kłamstwa o ilości zjedzonych posiłków najlepiej sięgnąć po profesjonalną pomoc, zdiagnozować problem i w razie konieczności niezwłocznie podjąć leczenie medyczne i psychoterapeutyczne.

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

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

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

BUDOWA I NADBUDOWA DOMÓW W LEKKIEJ I CIEPLEJ TECHNOLOGII

REMONTY
Domów, mieszkań, powierzchni biurowych

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

POGOTOWIE KRAWIECKIE

- PASMANTERIA (naci, igły, gumki, guziki)
- KRAWIEC (naprawa odzieży, skracanie, ziewanie)
- KALENIK (nabijanie nap, guzików)
- NAPRAWA walizek, torebek, odzieży skóranej
- FIRANY, ZASŁONY (inne wzory, szyje na wymiar)
- PRALNIA CHEM I CZNA
- PRASOWANIE KOSZUL
- SZYJCIE 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. 5, Bałoberego ul. Brallica 4 tel. 600 272 018

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

Zapraszamy od **STYCZNIA** na zajęcia: ŚRODY, klub RONDO, ul. Przybyszewskiego 56

Alegria!

TANIEC TOWARZYSKI DOROŚLI 19
LATIN DANCE PANIE 18
MIDI LATIN DZIECI 6+ 17
MINI LATIN DZIECI 4+ 16

www.alegria.poznan.pl zapisy: 600 873 292

Instalacje elektryczne - Serwis elektroniki

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

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

HIL - GAZ

SKŁAD WĘGLA

TRANSPORT NA TERENIE POZNANIA I OKOLIC

GRATIS
przy zamówieniu min 1tony

tel. 61 814-22-73
kom. 797-986-878

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

62-081 Baranowo, ul. Budowlanych 5

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



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



Imprezownia

Gadżety na imprezy

KARNAWAŁ

DLA DZIECI I DOROSŁYCH

Kostiumy
Peruki
Maski

Balony gumowe / foliowe
Napelnianie helem

Świeczki / Girlandy / Kubeczki / Talerzyki

Znajdziesz nas:

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

fb imprezowniahappyday

ZABAWKI - KSIĄŻKI DLA DZIECI

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

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



SKLEP PAPIERNICZY-ARTYKUŁY SZKOLNE



Galeria Sucholeska
BOX 112 B
ul. Obornicka 85
Suchy Las



Oaza

KARNAWAŁ W RESTAURACJI OAZA

PRZYJĘCIA I ZABAWY NOWOROCZNE
DLA FIRM

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

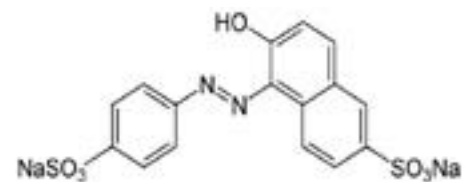
oaza@strzeszynek.pl
www.strzeszynek.pl

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

Chemiczny Labirynt Amarant - E123

Amarant – TOKSYCZNY, sztuczny barwnik, mający nadać atrakcyjny wygląd naszym galaretkom, żelkom i innym dziecięcym przysmakom. Dodany do żywności może powodować gwałtowne reakcje alergiczne, bóle żołądkowe, astmę, zapalenia skóry, migrenę, katar sienny nadwrażliwość sensoryczną i RAKA

Amarant – TOKSYCZNY, sztuczny barwnik, mający nadać atrakcyjny wygląd naszym galaretkom, żelkom i innym dziecięcym przysmakom. Dodany do żywności może powodować gwałtowne reakcje alergiczne, bóle żołądkowe, astmę, zapalenia skóry, migrenę, katar sienny nadwrażliwość sensoryczną i RAKA



Amarant- cichy zabójca występujący pod kryptonimem.

E123

Inne nazwy i oznaczenia to CI 16185, czerwień acydowa 27, azorubina S. Jest silnie szkodliwym, syntetycznym barwnikiem azotowym o barwie niebiesko-czerwonej (smołowej). Występuje w formie soli sodowej. Jest odporny na bardzo wysoką temperaturę. Bardzo dobrze rozpuszcza się w wodzie.



Według badań przeprowadzonych wyłącznie na szczurach, w niewielkim stopniu wchłaniany jest w przewodzie pokarmowym i wydalany głównie z kałem. W jelitach ulega redukcji bakteryjnej. Testów na ludziach dotąd nie wykonano..... ale dopuszczalna dzienna dawka dla nas wynosi 0,15 mg/kg m.c !!!

Według tabeli dodatków i składników chemicznych B. Stathamaten smołowy barwnik wskazany jest jako czynnik rakotwórczy i teratogeny.



Amarant z uwagi na pożądane właściwości fizykochemiczne ma szerokie zastosowanie jako barwnik.

Oprócz szerokiej palety kosmetycznej w postaci szminek, róży kosmetycznych itp. występuje w częściej wpadających do naszych koszyków produktach:

- ciastach i galaretkach w proszku,
- płatkach śniadaniowych,
- bezalkoholowych i niskoprocentowych napojach alkoholowych,
- kawiorze
- przetworach z czarnej porzeczki.



Amarant może powodować szereg niepożądanych objawów. Może być przyczyną:

- nieżytu nosa
- wpływa na płodność, wątrobę i nerki.
- spożywany przez kobiety w ciąży może, wywoływać u dziecka wady wrodzone
- nasila objawy nietolerancji salicylanów
- jest czynnikiem uwalniającym histaminę, nasila objawy astmy

Dorota Połetek – magister biologii. Ukończyła Uniwersytet Szczeciński na Wydziale Przyrodniczym. Propaguje zdrowy styl życia oraz profilaktykę zapobiegawczą. Prowadzi sklep z suplementami diety Bio-Chemik24 w Poznaniu.

BIO-CHEMIK24
• WITAMINY • ZIOŁA • OLEJE • MINERAŁY • SUPLEMENTY

Sklep Bio-Chemik24

Adres sklepu:

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

biuro@chemik24.pl
+48 601 278 872

• ustalono związek pomiędzy pojawieniem się guzów nowotworowych a spożyciem żywności z amarantem dla szczurów, ale nie został udowodniony wśród ludzi.

Obecność barwnika w tych kuszących przetworach nie została zbadana pod kątem długoterminowego oddziaływania na nasze zdrowie. Nie wiemy również, jakie mają właściwości w połączeniu z innymi związkami.



Jak długo potrzebujemy czekać na reakcję? Z czym nie powinniśmy go łączyć? Jak czytać etykiety, skoro produkty GMO mogą znajdować się na półkach naszych sklepów bez opisu? Czy obecność E123 jest przyczyną tak bardzo popularnych i wygodnie zakwalifikowanych do jednego worka chorób cywilizacyjnych? Dlaczego więc według klasyfikacji IARC (Międzynarodowej Agencji Badań nad Nowotworami) związek ten nie jest prawdopodobnym, możliwym ani potwierdzonym czynnikiem rakotwórczym dla ludzi. Dlaczego szkodliwe i toksyczne barwniki nie są objęte jednolitym prawem. Dlaczego zakazano używania go w tylko w USA.

Niezależnie od tego kto i kiedy udzieli nam odpowiedzi na powyższe pytania, skoro jest ryzyko, mamy prawo wyboru. Ja już wybrałam...

ALGRUD
Usługi ogrodnicze

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

Tel. 512 003 652

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

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

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

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

tel. 512-135-789

FIRMA BUDOWLANA

• budowa domów
• modernizacja budynków
• systemy dachów
• elewacje
• kładka brukowa

• mail: budopos.dam@gmail.com
tel. 616 592 192

Usługi Kominarskie 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

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

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

USŁUGI REMONTOWE

• malowanie
• szpachlowanie
• układanie płytek
• panele
• płyta KG

tel. 515 550 833 - SPEC

OXOTRADE
DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ
ORAZ GALANTERII BETONOWEJ

PROJEKT TRANSPORT HDS USŁUGA UŁOŻENIA

KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90zł/m²
TEL. 605212919

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

696 017 449
Sprzedaż używanych urządzeń chłodniczych
(sklepowych, gastronomicznych)

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

• MIAŁ
• MIAŁOGROSZEK
• WĘGIEL KOSTKA
• ORZECH
• EKOGRSZEK
• 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!

Serce człowieka cud inżynierii naturalnej

Serce człowieka to cud natury zarówno pod względem funkcji jak i budowy. Serce pracuje bez przerwy całe życie – jeśli średnia częstość jego pracy wynosi 70 uderzeń na minutę, to w ciągu np. 70 lat serce wykona ponad 2,5 miliarda skurczy. Średnio serce w czasie jednego skurczu przepompowuje średnio około 70ml krwi. Przy powyższych założeniach serce przepompowuje w ciągu życia około 200 milionów litrów krwi.

Serce waży około 300g. Serce zbudowane jest głównie z tkanki mięśniowej tworzącej przedsionki i komory (prawe i lewe). Serce posiada swój szkielet z tkanki włóknistej na którym umocowane są 4 zastawki zapewniające przepływ krwi przez serce w jednym kierunku. Serce posiada 2 zastawki pomiędzy przedsionkami a komorami – po prawej stronie zastawkę trójdzielną, po lewej dwudzielną (inaczej mitralną), oraz zastawkę aortalną zamykającą ujście z lewej komory do aorty i zastawkę tętnicy płucnej wychodzącej z prawej komory.

Serce posiada naturalny rozrusznik – węzeł zatokowy, który steruje częstością pracy serca w zależności od chwilowych potrzeb organizmu. Serce u zdrowych, młodych dorosłych kurczy się z częstością w zakresie 40-200 uderzeń/min. Serce znajduje się pod kontrolą układu nerwowego i hormonalnego, które wpływają nie tylko na częstość uderzeń ale i na siłę skurczu. Serce kurczy się pod wpływem impulsu elektrycznego wytwarzanego przez węzeł zatokowy, który pobudza

najpierw przedsionki serca, a następnie przewodzony jest układem przewodzącym (pęczek Hisa i jego odnogi) do komór serca.

Serce zapewnia krążenie w dwóch oddzielnych układach: małym (płucnym) – powracająca odtlenowana krew z narządów trafia do prawego przedsionka, następnie do prawej komory, skąd płynie do płuc, gdzie jest ponownie natleniana. Serce odbiera krew z płuc poprzez 4 żyły płucne uchodzące do lewego przedsionka, skąd płynie do lewej komory i poprzez aortę do wszystkich narządów.

Serce do swojej pracy zużywa dużą ilość tlenu i substancji energetycznych i odżywczych, które docierają do komórek mięśnia serca głównie poprzez tętnice wieńcowe, a wracają żyłami serca przez zatokę wieńcową po prawego przedsionka. Serce bierze także udział w regulacji objętości krwi poprzez wydzielanie specjalnych czynników – ANP i BNP.

Serce znajduje się w worku osierdziowym składającym się z 2 warstw, pomiędzy którymi jest niewielka ilość płynu „zwilżającego serce”, co zapewnia niskie tarcie w czasie jego pracy. Serce jak i inne narządy w klatce piersiowej posiada unerwienie trzewne, które nie jest bardzo precyzyjne, stąd dolegliwości odczuwane w klatce piersiowej często są podobne w różnych chorobach.

Serce wykazuje pewne odmienności zależnie od płci. Serce kobiety jest nieco mniejsze, ma węższe tętnice wieńcowe, które



również częściej reagują skurczem na różne bodźce. Serce kobiety jest także nieco odmiennie elektrycznie – co wyraża się nieco dłuższym odstępem QT, większą skłonnością do arytmii. Serce kobiety choruje też nieco inaczej – objawy bywają nietypowe, jest też kilka chorób serca występujących głównie u kobiet.

Serce ma niewielkie zdolności regeneracyjne, dlatego jego uszkodzenie rzutuje na całe życie. Serce zostało „zaprojektowane” do aktywnego życia w czystym środowisku. Serce „nie lubi” siedzącego trybu życia. Serce także nie znosi trucizn z dymu tytoniowego ani nadmiaru cholesterolu czy cukru. Przeczytaj artykuły w naszym serwisie aby dowiedzieć się jak dbać o zdrowie i chore serce oraz poznać objawy, choroby i badania serca.

Piotr Bręborowicz,

Gabinety Fizjoterapii novina Poznań-Ogrody ul. Szczęsna 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

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

Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny

poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

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

Sercem doprawione
Świąteczne wypieki i maszynki do ciasta

ul. Gołdzińska 26

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 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 + ampulka + 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, Lemieżycka 1, tel. 601-431-177

GABINET KOSMETYCZNY „maja” tel. 694-366-576 618-499-505

ul. Polanowska 165, Poznań Godziny Pn-Pt 10-18
otwarcie: Sobota 9-14

Makijaż wieczorny
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 + regulacja - algi gratis
Mikrodermabrazja z ampulką i algami - manicure z pomalowaniem gratis
Woskowanie rąk + ciepłych nóg + gaci - masaż twarzy gratis
Przy hybrydzie rąk i nóg z pedicure - algi gratis

ESTETICA MARCELIN

Endermologia
poprawa estetyki twarzy i ciała

Laser Vectus
Gwarancja skutecznej depilacji

ESTETICA MARCELIN - w przychodni GABINETY MARCELIN
ul. Marcelińska 62 B/4, Poznań
telefon: 61 222 20 00, **www.estetica-marcelin.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

REJESTRACJA TEL. 61 822 12 87

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**

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, naczynek, mięczaków zakaźnych itp.

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**

Czyszczenie mebli tapicerowanych i dywanów

Metoda Aktywnej Piany

- nowoczesna metoda czyszczenia

Czas schnięcia

Innowacyjna metoda Aktywnej Piany pozwala na skuteczne wyczyszczenie sof, kanap czy dywanu bez użycia wody. Dzięki temu czas schnięcia wynosi ok. 2 godzin. Podczas czyszczenia powierzchni odkurzaczem piorącym czas schnięcia jest o wiele dłuższy, często jest to cały dzień.

Usuwanie zabrudzeń – efekt czyszczenia

Aktywna Piana doskonale rozpuszcza brud dzięki czemu efekt czyszczenia jest bardzo dobry.



Używając oryginalnych środków i urządzeń czyszczących przywracamy przybrudzonym meblom tapicerowanym oraz dywanom żywość kolorów i nowy, czysty wygląd.

Minusem używania odkurzacza piorącego jest fakt, że podczas czyszczenia wtłaczana jest duża



jak np. wełna dzięki czemu również takie powierzchnie można tą metodą skutecznie wyczyścić. Czyszczenie dywanu wełnianego przy użyciu odkurzacza piorącego może skończyć się trwałym uszkodzeniem materiału.



Metoda/cecha	Czas schnięcia	Usuwanie zabrudzeń – efekt czyszczenia	Możliwość czyszczenia delikatnych materiałów np. wełna	Inne
Metoda Aktywnej Piany	+ powierzchnia sucha już po 2 h	+ skutecznie usunięte wszelkie zabrudzenia, efekt natychmiastowy	+	Podczas czyszczenia usuwane są wszelkie zabrudzenia, alergeny i roztocza. Czyszczona powierzchnia odzyskuje żywość kolorów
Metoda ekstrakcyjna	cały dzień	- powierzchnia mocno przemoczona, ryzyko „wybijania” podczas schnięcia	-	

ilość wody, co niestety często doprowadza do nadmiernego przemoczenia powierzchni, a w konsekwencji do późniejszego „wybijania” plam.

Możliwość czyszczenia delikatnych materiałów np. wełna

Środki używane podczas czyszczenia Aktywną Pianą są certyfikowane. Są bezpieczne dla delikatnych materiałów takich

Zamów skuteczne czyszczenie Aktywną Pianą !

Tel. 511 777 442

Zakres usług :

Czyszczenie:

- tapicerki meblowej (sofy, kanapy, krzesła)
- dywanów
- tapicerki samochodowej

Mycie okien



poznańsprzatanie.com
Zaskoczyli Państwa na profesjonalne sprzątanie...



ul. Straży Ludowej 37, Poznań
tel. 61 66 88 444
fax: 61 66 88 445
www.pco-poznan.pl
recepca@pco-poznan.pl
czynne: pon.-pt. 8.00-20.00

NOWOŚĆ ! SIALOENDOSKOPIA w leczeniu ślinianek

SZPITAL JEDNEGO DNIA:

- usuwanie migdałków gardłowych i podniebiennych
- korekta przegrody nosowej
- operacyjne leczenie zatok
- inne zabiegi laryngologiczne w znieczuleniu ogólnym lub miejscowym
- chirurgia naczyniowa (także laserowe operacje żyłaków)

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO PORADNI:

- laryngologicznej
- nefrologicznej
- naczyniowej
- medycyny pracy

KONSULTUJĄ I OPERUJĄ NAJWYŻSZEJ KLASY SPECJALIŚCI Z ZESPOŁU PROF. W. SZYFTERA

ZATRUDNIĘ DO PRASOWANIA
GARNITUROW MĘSKICH
Łęczyca, tel. 606 509 565

GARNITURY Śpińskiak

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.garniturstepniak.pl

Pani od Angielskiego
PROFESSIONAL LANGUAGE INSTRUCTORS

Standard i Business English na Podłanach
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 Stamierowski
Fotografia

Reportaże ślubne
Sesje plenerowe
Sesje narzeczeńskie

608 449 656
www.fotoslawek.pl

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo
664 499 032



ODBIERAMY KURSANTÓW
Z DOMU

Pralnia Dywanów
www.milowski.pl

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

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

**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.oknauczywanepoznan.pl

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW



tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

Obserwując pracę firmy widać do "Sercem doprawione"

Sercem doprawione

Świąteczne wypieki i słodycze dla Ciebie

ul. Chodzież 26

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

POSUM partnerem Karty Rodziny Dużej



Od 16 grudnia posiadacze Karty Rodziny Dużej będą mogli skorzystać z nowej usługi, czyli z telefonicznego umówienia wizyty, za pośrednictwem infolinii Poznań-Kontakt - tel 61 64 633 44, w Poznańskim Specjalistycznym Ośrodku Usług Medycznych.

- Nie rozwiążemy wszystkich problemów z zakresu medycyny, ale dzięki nowej usłudze zrobimy pierwszy krok w stronę polepszenia sytuacji poznańskich pacjentów - powiedział zastępca prezydenta Miasta Poznania Jędrzej Solarski, zapowiadając nowość w Karcie Rodziny Dużej.

- Kończymy kolejny etap modernizacji POSUMU. Wiemy, że spory problem jest tam z kolejkami czy samą możliwością dodzwonienia się do rejestracji. Chcemy go rozwiązać poprzez wprowadzenie pilotażowego programu, który początkowo skierowany będzie tylko do rodzin dużych. Pod jednym numerem telefonu znajdą one pomoc w zakresie umówienia wizyty do odpowiedniego specjalisty. To jednak jedynie początek naszych działań, które mają poprawić jakość służby zdrowia w Poznaniu - dodał prezydent.

Karta Rodziny Dużej jest jednym z działań promujących model rodziny wielodzietnej w Poznaniu. Skierowana jest do osób zameldowanych oraz zamieszkałych na terenie Miasta Poznania, prowadzących wspólnie gospodarstwo domowe z minimum trójmiem dzieci do ukończenia 18. roku życia (w przypadku dziecka kontynuującego naukę do ukończenia 24. roku życia lub 26. roku życia w przypadku dziecka niepełnosprawnego legitymującego się orzeczeniem o stopniu niepełnosprawności, lub któremu wydłużono czas edukacji), niezależnie od sytuacji materialnej.

- Nowa usługa to dowód na to, że Poznań zwraca uwagę na potrzeby dużych rodzin. Politycy nie powinni przeszkadzać, ale słuchać głosu mieszkańców miasta i uchylać prawo przyjazne dla ludzi. Potwierdzeniem będzie właśnie zaakceptowanie i wdrożenie tego pilotażowego programu, dzięki któremu wiele rodzin w krótkim czasie dostanie potrzebną pomoc medyczną - mówi przewodniczący Komisji Rodziny Marek Sternal-ski.

Usługa może przyczynić się również do zmniejszenia niewiedzy pacjentów w zakresie tego, gdzie powinni szukać oni pomocy.

- Sporym problemem jest obecnie chaos informacyjny wśród osób potrzebujących pomocy medycznej. Wychodząc z inicjatywą nowej usługi chcemy skrócić ścieżkę poszukiwania jej nie tam, gdzie trzeba. Pilotażowy program będzie początkowo skierowany wyłącznie do posiadaczy Karty Rodziny Dużej. Władze miasta planują jednak jego rozszerzenie i z czasem wszyscy poznaniacy będą mogli liczyć na taką usługę. Za pomocą jednego numeru pacjenci zostaną skierowani do odpowiedniego specjalisty lub do właściwego punktu pomocy medycznej. To może stać się szansą dla rozwiązania problemów w takich miejscach jak np. SOR - mówi dyrektor POSUM Piotr Nycz.

Jak będzie wyglądała nowa usługa? Pracownik poznańskiego Call Center na podstawie nume-

ru PESEL sprawdzi czy klient, który prosi o pomoc w umówieniu się na wizytę do POSUMU, posiada Kartę Rodziny Dużej. Jeżeli weryfikacja przebiegnie pozytywnie to nastąpi połączenie z pracownikiem placówki, który umówi już pacjenta na termin wizyty bądź skieruje go do właściwego specjalisty.

- Telefony będą odbierane przez kilkanaście odpowiednio przygotowanych do tego osób. Nasi operatorzy będą sprawnie kontaktować ze sobą ludzi i rozwiązywać ich problemy czy wątpliwości. Będziemy prowadzić statystyki i po jakimś czasie na ich podstawie dopracujemy usługę tak, aby była ona jak najlepsza - mówi zastępca dyrektora Wydziału Organizacyjnego UMP Konrad Zawadzki.

Nowa usługa będzie projektem pilotażowym, który niebawem będzie rozszerzony i dostępny dla wszystkich poznaniaków.

- W najbliższym czasie poza usługą będziemy chcieli stworzyć również przyjazną wyszukiwarkę medyczną dla poznaniaków, która ułatwi im rejestrację do wielu specjalistów. Dane będą tam aktualne więc mieszkańcy nie będą musieli dzwonić do placówek, w których np. nie ma już miejsc na jakieś badanie - oznajmił prezydent Solarski.



artykuł pochodzi z portalu poznan.pl

ZABAWKI?

Odwiedź Centrum Zabawek!

Godziny otwarcia:

pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb. -10⁰⁰-14⁰⁰

Zapraszamy!

POZNAŃ ul. Nałkowskiej 41



**CENTRUM
ZABAWEK**

hurt / detal



www.centrumzabawek.pl

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

**NAPRAWY
GŁÓWNE
I BIEŻĄCE**

auto serwis24@wp.pl 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
Ul. Anieli Tułodzieckiej 26 Poznań
(wjazd od ul. Strzeszyńskiej)

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

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

AUTOPOL

**LEGALIZACJA
WYMIANA ZBIORNIKÓW
LPG I CNG**

Gołęczewo
Szosa Poznańska 29

tel. 61-811-60-76 kom. 601-781-930
www.legalizacje.pl

SERWIS OPON

- OPONY NOWE I BIEŻNIKOWANE
- WYMIANA Z LETNICH NA ZIMOWE
- PRZECHOWALNIA OPON
- POMPOWANIE KÓŁ AZOTEM
- OPONY GAZOROCZNE

ul. Człuchowska 30A
tel. 61 66 38 567

Folie Antywłamaniowe
zadbaj o swoje bezpieczeństwo

DECOR

www.DECORFOLIE.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!**

TRANSPORT
601 719 002
PRZEPROWADZKI
do 4,0 tony, 2,0 wys. 2,3 i 1,5t

**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

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

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

tel. 668-142-857

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

RoletkiPoznan.pl

MOSKITIERY
PLISY, WERTIKALE
ROLETY ZEWNĘTRZNE
ROLETKI MATERIAŁOWE

NAPRAWA ROLET I OKIEN

ul. Pana Twardowskiego 17
Poznań - ŁAWICA

tel. 609-344-160

TANIE DREWNO OPAŁOWE

120zł/m³
SUCHA SOSNA

TEL. 733 685 382 / DOSTAWA GRATIS!

Platinum
OIL

oleje • smary • płyny • kosmetyki

Hurtownia Motoryzacyjna
motoHurtownia.com

Poznań, ul. Tatrzńska 4, 61/848 33 59

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

W STYCZNIU:

- 50% - znieczulenie wziewne
- 15% - wybielanie
- 10% - skaling i piaskowanie

- STOMATOLOGIA
- ORTODONCJA
- PROTETYKA
- IMPLANTY

AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl

KLUB DZIECIĘCY
Ogródowe Zabki

dzieci od 1 do 3 lat
opieka całodzienna i na godziny
ul. Nowina 15/1, Poznań (Ogrody)

tel. 503 460 517

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