



Chemia zakochania str. 4
 Naturalna witamina K2 str. 6
 Park Stare Koryto Warty str. 8
 Tramwaje na Ogrodach str. 10
 Medalistka Rio z Grunwaldu str. 12
 Nowy klub sportowy na Podolanach str. 13
 Metoda Aktywnej Piany str. 14

Fachowcy w Mieście

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

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

JUMP ARENA



WWW.JUMPARENA.PL

UBEZPIECZENIA

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



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

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

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI

Kontenery: 1,7m³ do 14m³

PROMOCJA

90 zł
 netto

SKIP
 GROUP

603 600 600 www.odpady-skip.pl

HONTER
 Natryskowe pianki izolacyjne

WWW.HONTER.PL ☎ 793 581 581

BUDUJESZ DOM? SZUKASZ OSZCZĘDNOŚCI?

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

- ☐ SYSTEMY IZOLACYJNE
 4 GENERACJA DLA BUDOWNICTWA
- ☐ POTWIERDZONA JAKOŚĆ
 NAJLEPSZA JAKOŚĆ NA ŚWIECIE
- ☐ NAJLEPSZE PARAMETRY
 IZOLACYJNE
- ☐ 40 LETA GWARANCJI
- ☐ ŚWIATOWY LIDER W CENIE
 DLA KAŻDEGO



FOAM-LOK
 SPRAY FOAM INSULATION

POGOTOWIE KLUCZOWE

Z DOJAZDEM DO KLIENTA

New Key

- awaryjne otwieranie samochodów
- dorabianie kluczy samochodowych z immobiliserem
- naprawa aut po włamaniu
- naprawa zamków i stacyjek samochodowych
- naprawa pilotów
- dorabianie kluczy domowych
- awaryjne otwieranie mieszkań
- sprzedaż zamków domowych
- montaż zamków domowych
- naprawa obuwia



AWARIE 24h

603 118 159

ul. Bogusławskiego 1, 62-002 Suchy Las
 pn.-pt. 9.30 - 17.30 sob. 10.00 - 14.00

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

Motto numeru:

„Prowadzenie biznesu bez reklamy jest jak puszczanie oka do dziewczyny po ciemku.
Nikt, poza nami nie wie, co robimy!”
Stuart Henderson

Szanowni Państwo,

Tegoroczne lato powoli zbliża się ku końcowi. Większość z nas skorzystała z wypoczynku w najróżniejszych zakątkach Polski i świata. Po wzmószonym ruchu turystycznym i powrocie do codziennych czynności warto zapoznać się z ciekawym zbiorem fachowców z najbliższej okolicy, którzy świadczą szeroki zakres usług.

Warto poświęcić czas na lekturę artykułu Małgorzaty Remlein „Chemia zakochania”. Miłość romantyczna przedstawiona od strony fizjologicznej, psychologicznej i behawioralnej doskonale uzupełnia nasze wyobrażenia i doświadczenia.

Tradycyjnie w każdym numerze gazety polecamy kilka interesujących artykułów, które nie tylko przybliżają nam życie w Poznaniu, ale są także źródłem wiedzy o nas samych. Prezentację wiadomości z Poznania zaczynamy od parku Stare Koryto Warty, który został udostępniony poznaniakom i w którym można już korzystać z nowych chodników, ścieżek rowerowych, fontanny czy amfiteatru. Bardzo ważnym wydarzeniem dla mieszkańców Jeżyc jest kończący się remont ul. Dąbrowskiego i powrót tramwajów na Ogródki. Na uwagę zasługuje wyróżnienie jedynej medalistki igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro z Wielkopolski, zapaśniczki Moniki Michalik, przez prezydenta Poznania Jacka Jaśkowiaka.

Zapraszamy do dalszej współpracy wszystkich tych, którzy nie gościli jeszcze na naszych stronach, a mają coś ciekawego do zaoferowania.

Zapraszam do współpracy.

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.

ZIS-KAN sc tel. 510 594 960
Zakład instalacji sanitarnych 503 717 680
fax 61 814 55 90

Zakres usług:
-naprawa instalacji wody, gazu i kanalizacji
-czyszczenie kanalizacji mechanicznie(WUKO)
-przegląd kanalizacji kamerą TV
-wykonawstwo nowych instalacji

KLUB DZIECIĘCY
Ogródowe Zabki
dzieci od 1 do 3 lat
opieka całodzienna i na godziny
ul. Nowina 15/1, Poznań (Ogródki)
tel. 503 460 517
facebook: Ogródowe Zabki

ZATRUDNIĘ
KUCHARZA
POMOC KUCHENNĄ
507 664 662

DRAFTCAR Twoja wypożyczalnia samochodów w mieście

T: 510 797 396 www.draftcar.pl

ul. Obornicka 327, 60-689 Poznań
biuro@draftcar.pl https://facebook.com/draftcar1

← Wsiadaj i jedź z nami w nieznane!

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**

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
► kontakty z dzieckiem, adopcja, alimenty
► spadki - nabycie, zachówek, testamenty
► sprawy komornicze, egzekucja
► odszkodowania, odwołania, ZUS i inne

Kancelaria
601 999 570

Last Minute
... nie przegap takich okazji

WYLOTY Z POLSKI I NIEMIEC

Galeria Podolany ul Strzeszyńska 63
rezerwacja: tel 618 422 999 • www.travelino.com.pl

Partnerzy: RAINBOW, EEM, TAKA, N, Grecos, WEZYR, Sun Air

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

RESTAURACJA SUSHI MAIKO

GWARANCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUSHI
ORYGINALNA KUCHNIA JAPONSKA

GALERIA SUCHOLESKA 600 337 640

Restauracja Sushi Maiko zatrudni pomoc kuchenną, kucharza, osobę do przeszkolenia w kuchni.
Szczegóły pod numerem telefonu 507 664 662 lub 600 337 640

Chemia zakochania

Miłość romantyczna - to stan, który nigdy się nie dezaktualizuje, jest pożądany przez ludzi młodych i starych niezależnie od szerokości geograficznej. Miłość daje ludziom możliwość przeżycia wyjątkowego uniesienia. Stan ten jest nie tylko charakterystyczny dla ludzi, ale również dla zwierząt i wiąże się z specyficznymi mechanizmami w naszym mózgu. Miłość romantyczna jest zjawiskiem uniwersalnym, występującym w każdej kulturze na każdej szerokości geograficznej i ma swoje ewolucyjne podstawy w mechanizmach neuronowych ssaków związanych z wyborem partnera. U ludzi miłość romantyczna wiąże się z specyficznymi fizjologicznymi, psychologicznymi oraz behawioralnymi cechami, z których większość jest w ogóle charakterystyczna dla ssaków. Zachowania, które towarzyszą zakochanemu to zapewne przez wielu z nas dobrze znane zwiększenie energii życiowej, zogniskowanie uwagi na tej jednej jedynej osobie, pożądanie jej, gesty afiliacyjne, czyli takie, które umożliwiają poczucie bliskości, czasem zazdrość o swój obiekt westchnień, a także silna motywacja nastawiona na zdobycie wybranej osoby. Można pokusić się o postawienie diagnozy, triady miłości, czyli objawów występujących u osób, których dosięgła strzała Amora: „nie śpię”, „nie jem” oraz „obsesyjnie myślę”. Przeciętny człowiek zakochuje się cztery razy w życiu. Wielu z nas choć raz w życiu udało się przeżyć romantyczne uniesienie, kiedy to zaczęliśmy spostrzegać inną osobę w sposób wyjątkowy, wyolbrzymialiśmy jej zalety, a wady minimalizowaliśmy lub nie widzieliśmy ich wcale. Zazwyczaj zakochanemu towarzyszą duże wahania nastroju, w zależności od tego, czy miłosna historia rozwija się pomyślnie dla zakochanego, czy też nie. Zakochani cierpią z powodu „zaburzeń lękowych”, gdy są osobno, a gdy się spotykają, mocno reaguje ich współczulny układ nerwowy, wywołując charakterystyczne bicie serca oraz pocenie się.

Miłość to chemiczno - biologiczna reakcja łańcuchowa

Towarzyszące zakochaniu radość i bezsensowność zawdzięczamy fenyloetyloaminie. Ta zaś zwiększa poziom noradrenaliny, powodującej u zakochanych m.in. szybsze bicie serca i brak apetytu. Za brak koncentracji winny jest obniżony poziom serotoniny. Pewnie każdy z nas, choć raz spotkał się z powiedzeniem, że między dwojgiem ludzi jest „chemia”, albo jej nie ma. Miłość to dla mózgu chemiczno - biologiczna reakcja łańcuchowa i stwierdzenie to możemy potraktować dosłownie. Aby między dwojgiem ludzi „zaiskrzyło”, musi zadziałać w odpowiedniej kolejności cały system zewnętrznych bodźców oraz wewnętrznych procesów biochemicznych. Wszystko zaczyna się od naturalnego zapachu naszego ciała. I nie chodzi tu o perfumy czy przysnć po słowni. Ważna jest naturalna woń i ukryte w niej bezwonne feromony. Kiedy zapach dociera

do nosa napotyka bardzo czuły narząd lemieszowo-nosowy, który aktywuje podwzgórze. Może brzmieć to nieromantycznie, ale dokładnie tak to się dzieje, że jeśli odpowiadamy sobie biochemicznie zaczynamy się interesować partnerem/ką, a nasze szare komórki zaczynają świecić, co widać podczas badania pozytronową tomografią emisyjną – PET. Podwzgórze zaczyna wydzielać fenyloetyloaminę (PEA) - należącą do grupy amfetamin neuroprzebieżnik, potocznie nazywany „narkotykiem miłości”. Podwyższone stężenie fenyloetyloaminy w mózgu objawia się stanami euforycznej radości, pewnością siebie, podnieceniem czy nadmierną aktywnością na przemian z brakiem koncentracji. Z drugiej strony - powoduje bezsensowność, zaburzenia łaknienia, brak tchu czy stany niepokoju i depresji. Fenyloetyloaminę można znaleźć np. w czekoladzie,



ale nawet, jeśli zjemy jej sporo, nie mamy, co liczyć na efekt podobny do stanu zakochania. Jedząc czekoladę, która zawiera wspomnianą fenyloetyloaminę musi przejść ona długa droga przez nasz przewód pokarmowy najpierw trafiając do żołądka, a dopiero później do głowy. Sytuacja wygląda zupełnie inaczej, gdy wydziela się bezpośrednio w naszym mózgu dając najlepszy efekt. Wzrost poziomu fenyloetyloaminy pociąga za sobą kolejne zmiany. Zwiększa się wydzielanie noradrenaliny, która działa podobnie do adrenaliny. Na widok naszego obiektu westchnień podwyższa się nam ciśnienie krwi, przyspiesza bicie serca, rośnie poziom glukozy we krwi i zmniejsza się apetyt. Na skutek skurczów naczyń krwionośnych, pokrywamy się rumieńcem i stajemy się wrażliwi na dotyk. W miarę jak rośnie poziom noradrenaliny, zaczyna też uwalniać się kolejny związek: dopamina, która odpowiada za

procesy chemiczne zachodzące w mózgu, które kontrolują ruch i aktywność ciała oraz zdolność odczuwania przyjemności. To właśnie dopamina jest współodpowiedzialna za to, że kochamy „na śmierć i życie”. W literaturze spotykamy też hipotezę, że nadmiar dopaminy powoduje psychozy (m.in. schizofrenię). Działanie leków przeciwpsychotycznych polega, bowiem na blokowaniu receptorów dopaminowych. Potoczne powiedzenie „oszałeć z miłości” miałoby, zatem swoje chemiczne uzasadnienie. Kolejnym hormonem biorącym udział w zakochaniu jest serotonina. Gdy poziom dopaminy rośnie, jednocześnie gwałtownie spada ilość serotoniny. To właśnie jej poziom odpowiada w naszym organizmie za zdrowy sen i poczucie spokoju, a jej niedobory powodują rozkojarzenie i brak koncentracji, dlatego zakochana osoba jest zdezorientowana i może popadać w skrajne nastroje, jednocześnie nie mogąc się doczekać kolejnego spotkania ze swoim obiektem westchnień.

To, że zdarza się nam stracić rozum z miłości zawdzięczamy neuroprzebieżnikom: fenyloetyloaminie, noradrenalinie, dopaminie i serotoninie. Najważniejsza z nich jest fenyloetyloamina, bo kontroluje pozostałe. Niestety, na działanie fenyloetyloaminy organizm się uodparnia. Z badań wynika, że zwykle pomiędzy 18 a 48 miesiącem związku, cały szalejący ogień miłości powoli się wypala i przygasa. Wtedy często dochodzi do rozstań zakochanych w sobie wcześniej osób. Na szczęście nawet, jeśli organizm uodporni się na działanie fenyloetyloaminy w jej miejsce pojawiają się inne związki chemiczne. Na skutek działania dopaminy nasz organizm wytwarza oksytocynę i wazopresynę - hormony o podobnej budowie, ale odmiennym działaniu. U kobiet jest więcej receptorów oksytocyny, która łagodzi stres, powoduje obniżenie ciśnienia krwi, działa przeciwbólowo i relaksująco. U mężczyzn góruje wazopresyna, uwalniana z pomocą testosteronu. Podwyższenie poziomu tych obu hormonów wywołuje uczucie odprężenia, spokoju, poczucia więzi i wzajemnej akceptacji. Dzięki ich obecności możliwy jest rozkwit dojrzałej miłości pomiędzy partnerami. Co jeśli jednak spotka nas zawód miłosny? Wtedy w naszym organizmie wzrasta poziom jeszcze jednego związku – kortyzolu, hormonu stresu, który pojawia się np. przed wystąpieniem publicznym. Jego poziom w naszym organizmie bardzo często ulega zmianom. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczyna się utrzymywać na stałym wysokim poziomie, co może prowadzić do zaburzenia depresyjnego lub przewlekłego stresu.

Po co nam miłość romantyczna?

Zauroczenie drugą osobą jest chemicznym mechanizmem neuronalnym, który motywuje ludzi do skupienia uwagi na konkretnej osobie, dzięki czemu pozwala na zachowanie czasu i energii i ułatwia wybranie jednego partnera. To właśnie dzięki temu mechanizmowi „zwala nas z nóg” tylko jedna osoba i to jej poświęcamy całą swoją uwagę. Wyobraźcie sobie drodzy Czytelnicy zakochiwać się „na umór” codziennie w kims innym? Wtedy dopiero ciężkie byłoby życie zakochanego.

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

**Centrum Edukacji**



**KOREPETYCJE
TŁUMACZENIA**

tel.: 501 052 909
511 206 488

www.lernedo.pl

 /Lernedo Centrum Edukacji

kursy: maturalne, gimnazjalne, dla firm
salki: Poznań-Smochowice ul. Chodzieska

**PREMIUM
POŻYCZKI**
OFERUJEMY WIĘCEJ

POŻYCZKI

od 500zł do 2000zł

bez BIK, w ciągu 24 godz.

61 623 34 44

**PRACOWNIA
KAWY**
www.pluszarnia.com

**CERAMIKA
WARSZTATY
ARTYSTYCZNE**

Tel.609 309 883



pluszarnia@op.pl

**WAKACYJNY ŚWIAT**
Infolinia 61 670 69 30

Przedłuż lato!
Nie przepuść gorących dni na wypoczynku i relaksie!



Hotel 4 *, 8 dni, All inclusive:

 Grecja od 1309 zł

 Kanary od 1718 zł

 Maroko od 2152 zł

 Cypr od 1469 zł

Zleć przygotowanie oferty
naszemu doradcy lub odwiedź biuro

WAKACYJNY ŚWIAT - Strefa Aktywności zaprasza!

ul. 23 Października lok. 1 (Chata Polska)
62-080 Tarnowo Podgórne

strefa.aktywnosci@wakacyjnyswiat.pl
www.wakacjeonline24.pl

ZATRUDNIĘ

KRAWCOWE

PRACA STAŁA

Poznań-Podolany
ul. Strzeszyńska

509 023 374

**POGOTOWIE
KRAWIECKIE**





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

NOWY I SZERSZY ASORTYMENT

Rajstopy  **ZAPRASZAMY!**

Pani od Angielskiego
PROFESSIONAL LANGUAGE INSTRUCTORS



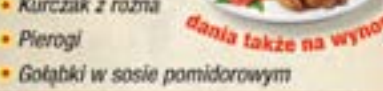
Standard i Business English na Podolanach
oraz z dojazdem do firmy lub domu klienta

Wyznacz swój cel,
znajdź motywację
i ciesz się osiągnięciami

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

**KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANINAMI KUCHNI DOMOWEJ**





tel. 693-58-46-58
pon-pt: 10.00-19.00
sob: 10.00-15.00

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

**Salon Kosmetyczny
dla Zwierząt**

**SPRZEDAŻ KOSMETYKÓW
ART. ZOOLOGICZNYCH I KARMY**

www.artgrooming.pl

Poznań - Wola
ul. Przelot 44

tel. 601 744 070
tel. 731 228 778



**Joanna
STUDIO DEKORACJI**

firanki · zasłony · karnisze



www.joanna-studio.pl

60-126 Poznań, ul. Głogowska 163
tel. 61 866 41 67, kom. 503 190 402

62-002 Suchy Las, Nowy Rynek 5/3
tel. 530 421 040

G A Z E T K A

Gazety • Papierosy • Tytonie • Bilety • Doł. PEKA i telefonów
Artykuły szkolne i biurowe • Zabawki • Ozdoby do włosów
Baterie • Rajstopy • Żarówki • Foto • Artykuły drogerijne
Upominki • Ozdoby świąteczne • Gry planszowe • Puzzle

ZAPRASZAMY!



Ul. Szarych Szeregów 2 tel. 723-10-77-92
Pn-Pt: 6.00 - 17.30 Sobota: 7.00 - 14.00

SZEWCE

**KRÓTKIE
TERMINY**

RZECZOZNAWCA
ds. OBUWIA

www.naprawa-obuwia.pl

NATURALNA WITAMINA K2

MenaQ7™
Vitamin K2 as MK-7

Witamina w najlepszej dostępnej formie K2 MK7 MenaQ7 Crystals to najbardziej zaawansowany technologicznie produkt z grupy witamin K2. Jest to produkt całkowicie naturalny dostarczający najlepsze walory prozdrowotne ze wszystkich typów witaminy K2 będących na rynku. Jest to produkt nowej generacji MenaQ7 przy produkcji którego wykorzystano innowacyjne metody związane z oczyszczeniem, zagęszczaniem, i krystalizacją witaminy K2 MK7. Ten nowatorskie procesy doprowadziły do powstania produktu, który jest w 96% czystą, naturalną i krystaliczną wersją witaminy K2 -trans MK-7. Do produkcji kryształów MenaQ7 Crystals użyto Pałeczki Licheniformis. Produkt Crystals MenaQ7® jest wolny zanieczyszczeń białek sojowych oraz innych alergenów chemicznych.

Właściwości produktu:

MenaQ7 Crystals to 100% forma trans witaminy K2 MK7 zapewniająca wysokie wchłanianie i dostępność biologiczną. Więcej niż 96% masy stanowi czysty K2 MK-7, zapewniając wysoką skuteczność i bezpieczeństwo stosowania.

Nie zawiera izomeru cis K2 MK-7.

Produkt wolny od alergenów sojowych i zanieczyszczeń agrochemicznych (nie GMO).

30-miesięczny okres przechowywania. Spełnia wymogi rejestracyjne na tak ważnych rynkach jak: USA, UE, Australia, i Azja dla czystego i bezpiecznego produktu witaminowego K2 MK7.

Witamina K2 wzmacnia kości i układ krążenia poprzez transport wapnia z tętnic do miejsc w których nastąpił jego deficyt.

Terapia witaminą K2 wraz z suplementacją wapnia znacznie zmniejszyła ryzyko złamań kości u starszych kobiet. Niskie spożycie witaminy K2 wiąże się ze spadkiem gęstości mineralnej kości. Suplementacja pomogła zmniejszyć utratę masy kostnej. Witaminy grupy K2 są więc niezbędnym składnikiem diety, wspomagają utrzymanie prawidłowego stanu fizjologicznego kości.

CO WARTO WIEDZIEĆ O WITAMINIE K2:

- Pomimo, że wapń jest niezbędny dla zachowania zdrowia, to jednak jego nieprawidłowy metabolizm może prowadzić do zaburzeń takich jak osteoporoza i choroba sercowo-naczyniowa. Okazuje się, że klu-

- Badania wykazały również, że nawet niewielkie ilości witaminy K2 zwalczają choroby serca poprzez kontrolowanie regulujących wapń białek w tkance naczyniowej, utrzymując wapń z dala od tętnic i zapobiegając formacji niebezpiecznych płytek zwapnieniowych.



czowym czynnikiem regulującym ten pierwiastek w organizmie jest witamina K2.

- Niedostateczny poziom witaminy K2 prowadzi do zmniejszonej gęstości mineralnej kości, głównego czynnika ryzyka wystąpienia osteoporozy i nadmiaru wapnia w ścianie tętniczej, co zwiększa ryzyko choroby serca.

- W Japonii wykazano, że witamina K2 podawana pod postacią wysokodawkowanego leku na receptę albo bogatej w nią potrawy zwanej natto znacznie łagodzi objawy osteoporozy.

- Witamina K2 występuje w znacznie mniejszych ilościach w diecie niż witamina K1. Dlatego też większość z nas spożywa niewiele pokarmów bogatych w witaminę K2.

- Aktualne zalecenia dietetyczne dla witaminy K skupiają się na ilości jaka jest niezbędna do regulacji krzepnięcia krwi i przeważnie ignorują ilość potrzebną do utrzymania zdrowych kości i tętnic.

Produkt polecany przez Jęzgo Ziębę autora książki „Ukryte Terapie” www.ukryteterapie.pl

Dorota Poletok – 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

ALGRUD
Usługi ogrodnicze

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

Tel. 512 003 652

GARDEN SERWIS
SPRZEDAŻ I SERWIS
SPRZĘTU OGRODNICZEGO

■ KOSY ■ PILARKI
■ KOSIARKI ■ NOŻYCE
■ DMUCHAWY ■ CZĘŚCI

CZARNKOWSKA 20A, POZNAŃ
PON-PT 8:00-17:00, SOB 9:00-13:00
TEL. 515 132 500

STIHL VIKING AL-KO

..... ogrody

Tel. 502 320 559

PROJEKTOWANIE ZAKŁADANIE
I PIELEGNACJA OGRODÓW
MAŁA ARCHITEKTURA,
BRUKARSTWO

PRZY NASZYM WYKONAWSTWIE PROJEKT GRATIS!

www.modrzew-ogrody.pl

Artykuły Ogrodnicze
Sprzedaż-Serwis

ul. Bogusławskiego 2, 62-002 Suchy Las
www.a-grass.pl, tel. 881-568-908

Sklep - Serwis czynny

PON - PT
9.00 - 17.00
SOBOTA
9.00 - 13.00

STIGA ECHO shindaiwa
Dleo-Mac HECHT victor
OREGON castroland FISKARS

KORA SOSNOWA
WYCINKA DRZEW
DREWNO KOMINKOWE

tel. 661- 977 - 269

USŁUGI PODNOŚNIKIEM KOSZOWYM
WYCINANIE I PRZYCINANIE
DRZEW I KRZEWÓW

tel. 608 443 604
tel. 606 270 353

ZAPRASZAMY

szkółka roślin ozdobnych
usługi ogrodnicze:
-systemy nawadniające
-drenaże

kora sosnowa 60l - 6,50zł
tel. 506-41-50-96, 61 8943 158

TOLBRUK www.tolbruk.pl
Sprzedaż i Układanie
Kostki Brukowej
tel. 507 196 024

OKNA PCV I DRZWI
Z DEMONTAŻU Z NIEMIEC

DUŻY WYBÓR
NISKIE CENY
TRANSPORT

ul. Wituchowska 15
60-427 Poznań
tel. 505-840-057
tel. 508-077-297
otwarte 7 dni w tygodniu

www.oknauzywanepoznan.pl

MEBLOFORM **INDECO®**
wygodne mieszkanie

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

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

SKŁADY POLSKIEGO WĘGLA

• MIAŁ • ORZECH
• MIAŁOGROSZEK • EKOGRΟΣZEK
• WĘGIEL KOSTKA • DREWNO: SOSNA, DĄB, BRZOZA

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!

Park Stare Koryto Warty już gotowy!

Poznaniacy zyskali kolejne miejsce do wypoczynku. Jest nim park Stare Koryto Warty, w którym można już korzystać z nowych chodników, ścieżek rowerowych, fontanny czy amfiteatru. Na terenie posadzono ponad 100 drzew. Już niebawem pojawi się tu również najnowocześniejszy plac zabaw w mieście. Miejsce jest dobrze oświetlone, a w okolicy zamontowane zostanie 9 kamer.

Park Stare Koryto Warty zyskał nowe oblicze. Teren, który od ponad 40 lat pozostawał niezagospodarowany i ulegał niszczeniu, teraz stał się atrakcyjną oazą zieleni w samym centrum miasta.

- Z niezagospodarowanego dotąd terenu utworzono miejsce rekreacji i rozrywki dla każdego poznaniaka.

Taki park w samym centrum miasta cieszy. To jedna z tych inwestycji, które mają poprawić komfort życia mieszkańców - mówi prezydent Jacek Jaśkowiak.

Pierwsze prace na tym obszarze ruszyły w 2014 roku. Uporządkowano i ukształtowano wówczas teren, wybudowano alejkę pieszą wzdłuż budynków mieszkalnych na Chwaliszewie oraz ścieżkę rowerową wzdłuż Starej Gazowni. Zadbano również o zieleni przed Pawilonem Nowa Gazownia.

Kolejny etap przebudowy parku kontynuowano już w 2015 i 2016 roku. Na miejscu pojawiła się m.in. fontanna czy amfiteatr z widokiem na malowniczy krajobraz Ostrowa Tumskiego. Będzie mogło się tu odbywać wiele kulturalnych wydarzeń dla poznaniaków. W parku ustawiono ponad 160 ławek i ponad 30 koszy na odpady. Cykliści mogą tu liczyć na 20 miejsc postojowych dla ich rowerów. Na miejscu Zakład Usług Komunalnych wybudował ponadto dwie toalety automatyczne.

Park Stare Koryto Warty to także więcej zieleni w centrum. Zarząd Zieleni Miejskiej posadził tu ponad 100 sztuk drzew, 16 tys. krzewów oraz 10 tys. bylin i traw ozdobnych. Założono ponadto ponad 13 tys. m² trawnika. Tym sposobem poznaniacy mogą korzystać z prawie 3 ha parku, który swoim charakterem nawiązuje do niegdyś płynącej tędy rzeki Warty.

- Stare Koryto Warty to miejsce integrujące część Starego Rynku z nadzrecznymi terenami. Tym bardziej cieszy fakt, że mieszkańcy odzyskali tu swoją przestrzeń, z której mogą już korzystać bez ograniczeń. W parku posadzono dużo zieleni, a niebawem organizowane będą także wydarzenia kulturalne. To wielofunkcyjne miejsce dla wszystkich poznaniaków - mówi zastępca prezydenta Poznania Maciej Wudarski.

Niebawem w parku pojawi się także innowacyjny plac zabaw. Zarząd Zieleni Miejskiej wyłonił już wykonawcę, a prace I etapu mają zakończyć w 2017 roku. Indywidualnie zaprojektowany, wielofunkcyjny plac zabaw z podziałem na strefy wiekowe, z udogodnieniami dla dzieci z niepełnosprawnościami ma być wizytówką Poznania i Wielkopolski. Najmłodszy mieszkańcy miasta mają mieć do swojej dyspozycji m.in. domki do kreatywnej zabawy, karuzele, bujaki, huśtawki obrotowe, ścianę wspinaczkową, trampolinę, linearium, zjeżdżalnię, zjazd linowy czy podest grający. Szacowany koszt realizacji budowy placu zabaw to prawie 2,5 mln zł.

Na terenie parku Wydział Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa UMP rozbuduje także sieć monitoringu. Na obszarze pojawi się 9 kamer - 5 szybkoobrotowych i 4 stałopozycyjne. Na poprawę bezpieczeństwa wpłynie również wybudowane jeszcze w 2015 r. oświetlenie.

- To symboliczna chwila, bo jeszcze kilka lat temu stalibyśmy w miejscu, gdzie znajdował się właściwie jeden wielki śmietnik. Teraz ten teren wygląda zupełnie inaczej. Przygotowana jest już także infrastruktura pod monitoring. Na przełomie sierpnia i września pojawią się kamery, które z pewnością zwiększą poczucie bezpieczeństwa - zauważa zastępca prezydenta Mariusz Wiśniewski.

Powstanie nowego miejsca rekreacji w południowej części starego koryta Warty było możliwe dzięki pracy i zaangażowaniu Rady Osiedla Stare Miasto, radnych komisji rewitalizacji Rady Miasta Poznania w poprzedniej kadencji, Stowarzyszenia Chwaliszewo, lokalnej społeczności, Biura Koordynacji Projektów i Rewitalizacji UMP, Zarządu Zieleni Miejskiej, władz miasta oraz prywatnych darczyńców. Koszt budowy parku wyniósł 5,5 mln zł. Idea stworzenia tego miejsca wyłoniła się z dyskusji społecznych na przełomie 2012/13 r. Jej konkluzją było to, że do czasu planowanego w dalszej przyszłości odtworzenia dawnego koryta Warty należy ten teren tymczasowo zagospodarować oraz uporządkować, tworząc miejsca rekreacji i wypoczynku dla mieszkańców.

Daria Pertek/biuro prasowe

Automatyczna Pralnia

- dywanów
- wykładzin
- chodników

Poznań, ul. Lechicka 44, tel. 61 877 66 72
www.czysty-dywan.pl

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
SAPELI - DUBREX

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

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

SERWIS - MONTAŻ

ANTENY

SATELITARNE
NAZIEMNE DVBT

516 053 218

NAUKA JAZDY

Przeźmierowo

664 499 032



ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

HYDRAULIK

AWARIE-REMONTY-NOWE

INSTALACJE
wod-kan, c.o., gaz

KOTŁOWNIE
modernizacje

NAPRAWY I AWARIE

8% Vat na usługi z materiałem

kirek55@gmail.com

TEL. 790 80 80 30

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

STOLARSTWO

SCHODY · SZAFY WNĘKOWE
DRZWI · KUCHNIE · DOMKI
KONSTRUKCJE DREWNIANE

tel. +48 601 917 516
www.stolarstvoszudera.pl

USŁUGI REMONTOWE

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

tel. 515 550 833 - SPEC

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

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 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

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

PROMOCJA LETNIA*

- węgiel eko groszek 629zł/t
- groszek 579zł/t
- kostka 669zł/t
- miał gruby 479zł/t
- miał 459zł/t
- orzech 649zł/t

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

TRANSPORT NA TERENIE POZNANIA I OKOLIC

GRATIS przy zamówieniu min 1tony

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

Tramwaje wracają na Ogrody

W sobotę, 27 sierpnia, tramwaje powróciły na Ogrody. Kursują tam pojazdy linii nr 2, 17 i 18, a linia nr 7 tymczasowo skierowana została do pętli Budziszyska. Jednocześnie zlikwidowano linie tramwajowe nr 22 i 27 oraz linie autobusową „za tramwaj” T2.

Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne przy okazji remontu ul. Dąbrowskiego w tym czasie wyremontowało pętlę tramwajową na Ogrodach. Zostały między innymi przebudowane perony - zostały one podniesione tak, aby łatwiej było pasażerom wsiadać i wysiadać z tramwaju. Na przystankach położono też nową nawierzchnię.

Na Ogrody kursują tramwaje linii nr 2, 17 i 18. Jednocześnie zlikwidowano linia „za tramwaj” T2 oraz linie nr 22 i 27. Tramwaje linii nr 7, do czasu zakończenia prac torowych na ul. Przybyszewskiego, kursować będą w relacji Zawady - Budziszyska.

Linia nr 2:

DĘBIEC - 28 Czerwca 1956 - Górna Wilda - Królowej Jadwigi - Strzelecka - Podgórna - Marcinkowskiego - plac Wolności - 27 Grudnia - Gwarna - Święty Marcin - rondo Kaponiera - Roosevelta - Dąbrowskiego - OGRODY (powrót:... - rondo Kaponiera - Święty Marcin - Marcinkowskiego -...)

Linia nr 7:

ZAWADY - Podwale - rondo Śródką - Jana Pawła II - Zamenhova - rondo Starołęka - Hetmańska - Reymonta - Grunwaldzka - BUDZISZYŃSKA.

Linia nr 17:

STAROLEKA - Starołęka - Hetmańska - Żegrze - Chartowo - Trasa Kórnicka - Jana Pawła II - rondo Śródką - Wyszynskiego - plac Wielkopolski - 23 Lutego - Mielżyńskiego - Fredry - Dąbrowskiego - OGRODY

Linia nr 18:

FRANOWO - Piaśnicka - Trasa Kórnicka - rondo Rataje - Królowej Jadwigi - Most Dworcowy - Roosevelta - Dąbrowskiego - OGRODY

Jak informuje Zarząd Transportu Miejskiego, że z uwagi na zamknięcie zachodniej części skrzyżowania ulic Dąbrowskiego - Żeromskiego - Przybyszewskiego (od strony Ogródów) autobusy, linii 82, 91 i 95 w obu kierunkach kursują objazdem przez ulicę Szamarzewskiego (nawrót na pętlę Ogródów).

Lilia Łada/biuro prasowe/ZTM



ZDOBĄDŹ KONTROLĘ NAD SWOIM CIAŁEM !!!

FITNESS

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

RUSZAJĄ WRZEŚNIOWE ZAPISY !!!!

GRAFIK:

KIEKRZ: Wtorek & Czwartek 20:00-21:00
ROKIETNICA: Piątek 19:00-20:00
MROWINO: Środa 19:30-20:30
STRZESZYN: Poniedziałek & Piątek 19:00-20:00 & 20:00-21:00

JUST4FIT

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

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

Makijaż wieczorny
Manicure hybrydowy
Mistrzostwa mikrostygowa
Masaż twarzy
Algi na twarz
Manicure
Oczyszczanie twarzy + algi
Peeling kawitacyjny + algi
Kosmetyki na twarz + algi

PROMOCJE ŁĄCZONE:
Manicure + pedicure + henna brwi i rzęs z regulacją - algi gratis
Mikrodermabrazja z ampułkami i algi - manicure z pomalowaniem gratis
Woskowanie rąk i całego ciała + gacha - masaż twarzy gratis
Przy hybrydowym naci i naci z pedicure - algi gratis

WIELKOPOLSKA KLINIKA BIOENERGOTERAPII

Telefon kontaktowy-Barbara
602 280 143
www.terapiadomancica.pl

STOMATOLOGIA BĄKOWSCY

- 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 GINEKOLOGICZNO POŁOŻNICZY
dr n. med. Małgorzata Mróz

GENEA

USG, KTG, CYTOLOGIA

diagnostyka ginekologiczna
kompleksowe prowadzenie ciąży

Rejestracja
tel. 883 30 30 13
przyjęcia pn. i czw. od 16:00 do 20:00
Poznań, ul. Horacego 29B

MOBILNA FIZJOTERAPIA

GOŁOZ DO PACJENTA NA TERENIE POZNANIA GRATIS!

BÓLE PLECÓW
URAZY NARZĄDU RUCHU
MASAŻ RELAKSACYJNY

MGR FIZJOTERAPII MARTYNA KASPRZAK
TEL. 889 368 412

PCO
POZNAŃSKIE CENTRUM OTOLARYNGOLOGII

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

Gabinet Stomatologiczny
lek.stom. - D.Barczyńska

Szeroki zakres usług:

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

rejestracja telefoniczna
od pon.- sob.

tel. 601 886 019 ul.Grunwaldzka 50

anies mgr Agnieszka Kaźmierska

zabiegi wykonują wysokiej klasy specjaliści
specjalista fizjoterapii, odnowy biologicznej,
dietetyki, kosmetolog

FIZJOTERAPIA
KOSMETOLOGIA
DIETETYKA

tel. 61 848 96 82 tel. 513 097 779
e-mail: biuro@anies.com.pl
ul. Sianowska 104
Poznań-Smochowice

Gabinety Fizjoterapii novina

Poznań-Ogrody
ul. Szczęśna 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

nowo otwarty
fryzjersko-kosmetyczny

salon urody

joannaperz.pl
t: 61 847 34 81
m: 509 895 145
e: salon@joannaperz.pl
Żarnowiecka 3a | Poznań ogrody wola

PAULINA NOWAK
SALON FRYZJERSKO-KOSMETYCZNY

Paula

60-529 POZNAŃ
DĄBROWSKIEGO 72
tel. 61 866 90 28

Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny

poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

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

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)
- operacje przepukliny

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO PORADNI:

- laryngologicznej
- nefrologicznej
- naczyniowej
- chirurgicznej

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

Medalistka igrzysk w Rio dostała nagrodę za osiągnięcia

Monika Michalik, jedyna poznańska medalistka z igrzysk w Rio, odebrała dzisiaj z rąk prezydenta Jacka Jaśkowiaka gratulacje za wyniki sportowe i osiągnięcia na Olimpiadzie. Zapaśniczka trenująca w WKS Grunwald Poznań odebrała również nagrodę w wysokości 40 000 zł.



Zapaśniczka Grunwaldu podczas Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro zdobyła brązowy medal w kategorii do 63 kg. - Staramy się docenić takie wyniki. To jest wielki sukces. Ostatni raz mieliśmy medal poznaniaka w zapasach w ,80 roku na igrzyskach w Moskwie. Doceniamy ten sukces poprzez podziękowanie i kwiaty, ale również poprzez nagrodę pieniężną - przekonuje Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania i dodaje, że ten sposób chce też zmotywować innych sportowców do treningów.

- To na pewno zachęci wszystkich i fajnie, że ktoś to docenia. Warto pracować i osiągać swoje cele - przyznaje Monika Michalik - Nie ukrywam, to jest niesamowite uczucie. Trudno się do tego przyzwyczaić. Minie jeszcze trochę czasu zanim dotrze do mnie, że mam medal olimpijski.

Zapaśniczka reprezentująca WKS Grunwald Poznań zdobyła ósmy dla Polski medal na Igrzyskach Olimpijskich w Rio. W walce decydującej o medalu Polka pokonała reprezentantkę Rosji Innę Trażukową 6:3.

- Cieszę się również z tego, że nasza armia w swoich szeregach ma takich uzdolnionych sportowców - dodaje prezydent Jaśkowiak, mówiąc o Monice Michalik, która zawodowo służy w Wojsku Polskim w stopniu starszego szeregowego.

Zapaśniczka Grunwaldu rywalizowała w kategorii do 63 kg. Udział w Igrzyskach w Rio de Janeiro rozpoczęła od porażki w 1/8 finału z Japonką Risako Kawai. Dalsze udane występy Azjatyki i zwycięstwa doprowadziły ją do aż do finału, co stworzyło szansę Monice Michalik na walkę w repasażach. W nich Polka spisała się lepiej i pokonała reprezentantkę Łotwy Anastasiję Grigorjewą 5:2. Dzięki temu zwycięstwu Monika Michalik stanęła przed szansą zdobycia brązowego medalu.

W decydującym starciu zapaśniczka Grunwaldu zmierzyła się z Iną Trażukową, reprezentantką Rosji. Monika Michalik konsekwentnie realizowała swój plan, co przyniosło kilka akcji punktowych. Przy stanie 2:2 Polce udało się położyć na macie, a następnie przerzucić rywalkę. Ostatecznie Michalik odniosła zwycięstwo 6:3.

Monika Michalik jest także wielokrotną medalistką Mistrzostw Europy i Mistrzostw Świata, jednak brązowy medal, zdobyty w Rio, jest jej największym sukcesem w sportowej karierze.

Hubert Bugajny/biuro prasowe/WS

ARTYKUŁY SZKOLNE ZABAWKI?

Godziny otwarcia:

pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

sb.-10⁰⁰-14⁰⁰ Zapraszamy!

POZNAŃ

ul. Nałkowskiej 41



www.centrumzabawek.pl

JUŻ WE WRZEŚNIU

W GALERII PODOLANY OTWARCIE

KLUBU SPORTOWEGO DLA DZIECI

AKADEMIA MAŁEGO WOJOWNIKA

CZERWONY SMOK

Zapisy: 693 072 300

Klub powstanie na piętrze Galerii. W sali właśnie przygotowywanej do tego rodzaju zajęć, prowadzone są prace adaptacyjne. Salka będzie przeznaczona do ćwiczeń głównie małych dzieci, ale również będą mogli ćwiczyć osoby dorosłe. W klubie odbywać się będą zajęcia z kilku dyscyplin sportowych takich jak Taekwondo, Zapasy, Brazylijski JiuJitsu czy Kick Boxing.

Zajęcia poprowadzą:

Michał Guza - Instruktor zapasów, czynny zawodnik oraz wieloletni reprezentant kadry Polski. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w zapasach w stylu wolnym.

Filip Sadowski - posiadacz brązowego pasa w Brazylijskim Jiu Jitsu. Trener grup początkujących dzieci jak i dorosłych. W swoim dorobku posiada ponad 70 medali imprez mistrzowskich. Mistrz Polski i Europy w tej właśnie dyscyplinie. Uprawia tę dyscyplinę już 10 rok.

Maciej Michalak - Czarny pas Taekwondo Olimpijskiego, Mistrz Polski, założyciel i V-ce Prezes Klubu Sportowego Czerwony Smok Poznań - Instruktor Taekwondo, Kick - Boxing i MuayThai. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą.

Piotr Sawiński - Specjalista K1 i Kick Boxingu wieloletni trener w Klubie Sportowym Czerwony Smok w Poznaniu. Jego wychowankowie to mistrzowie Polski i Europy.

Klub będzie prowadził zajęcia w czterech grupach wiekowych 3-5 lat, 5-8 lat, 8-10 lat, 10-12 lat.



Dodatkowo dla wszystkich adeptów, będą prowadzone zajęcia z akrobatyki sportowej. Misją klubu jest Trening ogólnorozwojowy, w którym kładziemy główny nacisk na rozwój gibkości, szybkości, siły i koordynacji. Dzieci poznają na zajęciach techniki elementów walki oraz wykonują ćwiczenia gimnastyczne i akrobatyczne, które są nieodłącznym elementem treningu małego wojownika. Klub będzie brał udział w rozgrywkach sportowych poszczególnych związków z dyscyplin jakie uprawiać będzie dziecko. Po ukończeniu 12 lat, każdy adept Akademii będzie miał zielone światło, aby kontynuować naukę dyscypliny, kolejno w klubach z którymi Akademia podpisze umowy. Wszystkich chętnych do zapisów zapraszamy na Fan Page Akademii Małego Wojownika, aby dowiedzieć się więcej o klubie.

Już w miesiącu Sierpniu Akademia zaprasza na obóz sportowy nad morzem w miejscowości Pogorzela. Obóz organizuje przy udziale Klubu Sportowego Czerwony Smok Poznań. Informacje o obozie można uzyskać na stronie

www.czerwony-smok.pl

Zapraszamy

Pralnia

PODOLANY

PO DRODZE DO DOMU

PN-PT: 10-19

SB: 10-15

TEL. 733 262 637

GALERIA PODOLANY, UL. STRZESZYŃSKA 63

ZAMÓW ODBIÓR PRANIA PRZEZ SMS
DOWOZIMY PRANIE W OBRĘBIE PODOLAN
PRZY ZAMÓWIENIACH POWYŻEJ 50ZŁ

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
Zaskrzyli Państwo na profesjonalne sprzątanie...

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

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

Kategoria "B" L tel. 888 530 558
OSK „ZAWODOWIEC”
ul. Czarnkowska 35
ZAWSZE PONADPRZECIĘTNA
JAKOŚĆ SZKOLENIA
BIP. URZĄD MIEJSKI W POZNANIU
ODPOWIADAMY ZA JAKOŚĆ
SZKOLENIA I ZWRACAMY 50%
KOSZTÓW KAŻDEGO
NASTĘPNEGO EGZAMINU!

AUTOPOL
LEGALIZACJA
WYMIANA ZBIORNIKÓW
LPG I CNG
Gołęczewo
Szosa Poznańska 29
tel. 61-811-60-76 kom. 601-781-930
www.legalizacje.pl

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

WYMIANA OPON
WYWAŻANIE KÓŁ Z TESTEM DROGOWYM
SPRZEDAŻ OPON NOWYCH I UŻYWANYCH
Zaawansowana analiza geometryczna koła
Optymalizacja odchył od wagi
www.auto-guma.poznan.pl
poniedziałek-piątek 9:00-18:00
soboty 9:00-13:00
Poznań-Smochowice
ul. Polanowska 163
tel. 607 122 521

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

Kopia www.kopia.poznan.pl
ul. Kopciuszka 14 Osiedle Bajkowe
60-193 Poznań - ŁAWICA
tel. kom.: 696 357 849
tel./fax: 61 86 81 630
e-mail: edwardsk@poczta.onet.pl
biuro@kopia.poznan.pl
Pn-Pt 08.00-19.00
Sob 09.00-14.00
♦ **PIECZĄTKI** Exlibrisy
♦ **WIZYTÓWKI** życzenia zaproszenia druki reklamowe
♦ **DYPLOMY, TABLICZKI GRAWERTON**
♦ **KSEROKOPIE i wydruki** skanowanie i wysyłka dokumentów laminowanie bindowanie
♦ **MATRYCE** z "twardego" polimeru

KACIK PODROZNIKA
Najlepsza oferta w jednym miejscu
Egzotyka 2015/16
Lato 2016
Narty
bo każdemu należą się wakacje
Galeria Piotr i Paweł
ul. Druskienicka 12a, tel. 61 840 79 77
Zapraszamy pn - sob w godz. 11 - 19
www.kacikpodroznika.pl
INFOLINIA: 513 007 588 CZYNNA PN-SOB W GODZ. 08-21

WYBUDOWAŁEŚ DOM
NIE MASZ POZWOLEŃ NA UŻYTKOWANIE
MNOŻĄ SIĘ URZĘDNICZE PROBLEMY
ZADZWOŃ!
PROFESJONALNA OBSŁUGA INWESTYCJI
TEL: 668 142 857

AUTO-SZYBY VARIA

SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129

www.szybysamochodowepoznan.pl



RoletkiPoznan.pl

MOSKITIERY
PLISY, WERTIKALE
ROLETY ZEWNĘTRZNE
ROLETKI MATERIAŁOWE

NAPRAWA ROLET I OKIEN

ul. Pana Twardowskiego 17

Poznań - ŁAWICA

tel. 609-344-160

JUMP ARENA

JUMP ARENA – PARKI TRAMPOLIN
TO SIĘĆ PARKÓW ROZRYWKI
STWORZONY Z MYŚLĄ
O MAŁYCH I DUŻYCH.
NASZYM CELEM JEST PROPAGOWANIE
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
POPRZECZ DOBĄ ZABAWĘ
W GRONIE PRZYJACIÓŁ I RODZINY.



JUMP ARENA
GALERIA OBORNICKA

UL. OBORNICKA 337
POZNAŃ

GODZINY OTWARCIA:
CODZIENNIE OD 9-21

WWW.JUMPARENA.PL

TEL. 533-354-907

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



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