



Fachowcy w Mieście

Niekontrolowane jedzenie str. 4
 Napędy do bram str. 6
 Właściwe odżywianie - kluczem do zdrowia str. 8
 Jak walczyć z mchem i pleśnią? str. 10
 Metoda aktywnej piany str. 12
 Poznań i park historii Ziemi str. 14
 MPK - zmiany w rozkładzie str. 14

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

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



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: 200tys-146zł
 Ogień i inne zdarzenia 200tys-146zł
 Kradzież z włamaniem 38zł
 OC w życiu prywatnym 50tys.-33zł

TEL. 503 848 654

COMPENSA, ING, ERGO, VIENNA INSURANCE GROUP, UNIQA, HESTIA, POLISA-TYCIE, GENERALI, Allianz, Warta, HDI, Gothaer, BENEFIA

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

Dziejma
 angielski od 1989 roku

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 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

SYSTEMY ALARMOWE 512 993 473

TG SECURITY TO REALNE BEZPIECZEŃSTWO

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

www.tgsecurity.pl

HONTER

Natryskowe pianki izolacyjne

WWW.HONTER.PL 793 581 581

BUDUJESZ DOM? SZUKASZ OSZCZĘDNOŚCI?
 ZAINWESTUJ W SYSTEMY IZOLACYJNE
 PIAKĄ FOAM-LOK!

SYSTEMY IZOLACYJNE 4 GENERACJA DLA BUDOWNICTWA
 POTWIERDZONA BADANIAM NAJLEPSZA JAKOŚĆ NA ŚWIECIE
 NAJLEPSZE PARAMETRY IZOLACYJNE
 40 LETNIA GWARANCJA
 ŚWIETNY LUBER W CENIE DLA KAŻDEGO

FOAM-LOK
 SPRAY FOAM INSULATION

WYWÓZ GRUZU I ŚMIECI

Kontenery: 1,7m³ 2,7m³ 3,7m³ 6m³ 8m³ 14m³

PROMOCJA:
90 zł netto

603 600 600 www.odpady-skip.pl

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

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
facebook: Ogródowe Zabki

ALARMEX
automatyka do bram
bramy garażowe
systemy alarmowe
domofony
rolety zewnętrzne
tel. 692-492-268
www.ajm-alarmex.pl

P.P.H.U CHEMO-PLAST tel. (61) 810-66-28 tel./fax (61) 810-66-14
62-051 Łęczyca k/Poznań, 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 NABAT DO 10%
Termin realizacji - 14 dni RATY BEZ ZYRANTÓW GWARANCJA 5 LAT

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

Motto numeru:

„Wdzięczna to rzecz badać jednocześnie naturę i siebie, nie zadawać gwałtu ani jej, ani własnemu duchowi, lecz drogą wzajemnego oddziaływania stwarzać między nimi stan równowagi.”

Johann Wolfgang Goethe

Szanowni Państwo,

Wiosna zbliża się dużymi krokami i choć zima w tym roku łagodna, z niecierpliwością czekamy na wiosenne otwarcie. Liczymy na powiew świeżości, który wniesie nadzieję, miłość, a może i odrobinę szaleństwa w nasze życie.

Zapewne część tych nadziei ukierunkowanych jest na poprawę funkcjonalności i estetyki naszego miejsca zamieszkania. Dlatego warto skorzystać z usług fachowców, których znamy, spotykamy na co dzień i co najważniejsze, doceniamy ich wartość, ponieważ są z najbliższej okolicy. W tym numerze przedstawiamy kolejnych oferentów swoich usług, którzy czekają na Państwa zgłoszenia.

Gorąco polecam lekturę kolejnego artykułu Małgorzaty Remlein, psycholog, o psychologicznych i społecznych aspektach niekontrolowanego lub nadmiernego jedzenia. Okazuje się, że w walce z nadwagą wielką rolę do spełnienia ma pomoc psychoterapeutyczna. Ponadto polecamy rady eksperta firmy Bramarket w wyborze napędu i dostosowaniu go do bramy przesuwnej lub skrzydłowej oraz kilka ważnych informacji ze sklepu Chemik24.pl o produkcie Sikagard -715w do walki z porostami, mchem, algami i pleśnią na fasadach budynków.

Zapraszam do współpracy.

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:
kawy
herbaty
koktajle
smoothiesy
czekolady
desery
napoje
dania kuchenne

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
zewnętrzne
materiałowe
plisy, żaluzje
zasłony rzymskie
wertikale
moskitiery

20 lat doświadczenia

Dla emerytów i rencistów
korzystne rabaty!!!
tel. 504 - 573 - 493
DOJAZD I WYCENA GRATIS!

**PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE**

due Rabe
DZWIĘCZYNE
PRZEDSZKOLE
POLSKO-NIEMIECKIE
ZWEISPRACHIGER
DEUTSCH-POLNISCHER
KINDERGARTEN

NABÓR PRZECZ 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

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

20 LAT DOŚWIADCZENIA

Kancelaria
601 999 570

INSTALACJE WOD-KAN CO. GAZ.

Wykonujemy:
- wszystkie przyłącza oraz sieci z pełną dokumentacją i odbiorami
- zrealizujemy każdą inwestycję oraz remonty małe i duże
- mamy doświadczenie w solarach, pompach ciepła, kominkach.
Do wyceny i propozycji zawsze podchodzimy indywidualnie.

Na wykonane prace udzielamy 5 letniej gwarancji.

Pisz: jacekgrajek60@wp.pl Dzwon: **603 118 115**

Firma z 25 letnim doświadczeniem poleca swoje usługi

Galeria Sucholeska
ul. Obornicka 85, Suchy Las
www.sushimaiko.pl
600 337 640

**SUSHI
MAIKO**

RESTAURACJA ZAPRASZA:
GWARANCJA NAJWYŻSZEJ
JAKOŚCI SUCHI
SMACZNA I ORYGINALNA
KUCHNIA JAPANEŃSKA
PYSZNA RYBA PROSTO Z PATELNI
CATERING Z PRZEKĄSKAMI
DLA FIRM I DO DOMU

Gdy myślenie o jedzeniu staje się problemem

Jedzenie to najbardziej fizjologiczna czynność człowieka, tak samo naturalna i konieczna jak oddychanie. Współczesnemu człowiekowi jedzenie nęści coraz więcej problemów i dlatego coraz więcej osób szuka pomocy w związku z niekontrolowanym lub nadmiernym jedzeniem. Problemy z jedzeniem stały się chorobą, która wymaga leczenia i częstokroć też psychoterapii ze względu na bardzo niszczące dla organizmu skutki tego zaburzenia. Nadwaga lub otyłość mogą mieć wiele przyczyn. Często są przykrywką dla problemów, z którymi nie wiadomo jak sobie poradzić. Borykający się z problemem otyłości, pomimo stosowania najnowszych, coraz „cudowniejszych” diet, po jakimś czasie poddaje się godząc się porażką. Wiele osób ustawicznie liczy kalorie, ciągle jest na „jakiejs” diecie, codziennie waży się uzależniając od wskazówki na wadze swój nastrój. W konsekwencji je to, czego tak naprawdę nie lubi opierając się kulinarnym przyjemnościami i całymi tygodniami przechodzi katongi, wszystko po to, żeby zgubić kilogramy. Często niestety nie przynosi to oczekiwanego efektu, bo kiedy osoby te skończą dietę i zaczynają jeść normalnie, bardzo szybko osiągną poprzednią lub jeszcze większą masę ciała. Jeżeli zadziałamy objawowo na otyłość, nie likwidując jednocześnie jej przyczyny, prawie zawsze pojawi się tzw. efekt jo-jo. Jeśli nie wiemy, co powoduje nasze problemy to walczymy na oślep. Trzeba pamiętać, że z każdą nieudaną próbą odchudzania maleją nasze szanse na sukces. Z jednej strony osłabiamy organizm (spowalniamy metabolizm, powodujemy braki na poziomie mikro i makroelementów), z drugiej- tracimy motywację, która potrzebna jest, aby wytrwać w drodze do szlankownej sylwetki.

Psychologiczne i społeczne funkcje jedzenia, czyli co nas łączy z jedzeniem

Jedzenie w życiu człowieka pełni wiele różnych funkcji. Nie jest to tylko zaspokajanie głodu fizjologicznego, bo wokół spożywania posiłków koncentruje się wiele naszych zachowań w obrębie naszej codziennej kultury: jemy, żeby celebrować bycie razem, świętujemy jedząc czy pocieszamy się jedząc. Nie ma w tym nic złego, dopóki nie tracimy nad tym kontroli. I tak zamiast rozwiązywać problemy dnia codziennego, to je zjadamy, zamiast wyrażać uczucia, objadamy się w nadmiarze słodyczami i niejednokrotnie świętowanie zamieniamy w niekontrolowane obżarstwo. Odwieramy sobie też przyjemność, gdy w jedzeniu widzimy wroga i w obawie przed kilogramami próbujemy sprowadzić je do wymiaru fizjologii, ignorując cały kulturowy aspekt. Najczęściej osoby będące na diecie właśnie w ten sposób myślą o jedzeniu. Klienci trafiający do mojego gabinetu, którzy chcieli schudnąć, najczęściej zyskiwali dodatkowe kilogramy poddając się przeogromnej kontroli i ograniczeniom, co powodowało w końcu „rzucanie się na jedzenie”, żeby sprawić sobie po tygodniach katorzniczej walki przyjemność. I tutaj sprawdza się zasada złotego środka- jedzenie dla przyjemności i świętowanie, bez objadania

się i trawienia kontroli. Możliwe jest to wtedy, kiedy jesteśmy świadomi siebie, swoich potrzeb i emocji, które jedzeniu towarzyszą.

Od czego zacząć odchudzanie?

Najpierw powinna nastąpić diagnoza problemu, w której uwzględnia się czynniki biomedyczne (choroby, przyjmowane leki, dziedziczenie itp.), środowiskowe (nawyki żywieniowe, styl życia, aktywność fizyczną, wsparcie bliskich) oraz psychologiczne (poczucie własnej wartości, sposoby radzenia sobie ze stresem i emocjami oraz umiejętność samokontroli). Dopiero, kiedy będziemy wiedzieć, gdzie leży problem, możemy zabrać się za jego rozwiązywanie. W jednym przypadku najpierw będzie musiał wkroczyć lekarz endokrynolog, jeśli są to zaburzenia układu hormonalnego, w innym pomoże dietetyk z planem zmiany dotychczasowych złych nawyków żywieniowych.

Problemy odżywiania najczęściej maskują inne problemy, bowiem najczęściej u podłoża objadania się leżą problemy inne niż słabość do słodyczy. Najczęściej są to problemy z emocjami w szczególności z nie konstruktywnym wyrażaniem złości, a także wstydem, poczuciem winy czy z nieradzeniem sobie z przeżywanym stresem.



Nadwaga a nasze geny

Gdy mamy otyłych rodziców czy dziadków, to osoba jest bardziej narażona na problem otyłości niż osoby, które takiego „spadku” nie odziedziczyły. Jednak nie jest to czynnik determinujący. W procesie chudnięcia warto, żeby w naszym myśleniu pojawiło się: „Nie muszę być otyła tak jak moja mama/tata o ile nie będę mieć nawyków żywieniowych i stylu życia jak on/a”. Specjaliści, którzy konsultują klientów trafiających do mojego gabinetu potwierdzają pogląd, że poza sytuacjami wyjątkowymi problem zbędnych kilogramów, to problem złych zwyczajów żywieniowych. W spadku dostaje się przede wszystkim owe nawyki. Jeśli przejęliśmy te zwyczaje od naszych rodziców, jako dorośli będą najprawdopodobniej nam towarzyszyć. To dotyczy zarówno kulinarnych przyzwyczajeń, jak i czynników wpływających na jedzenie, na przykład radzenia sobie w ten sposób ze stresem.

Pomoc psychoterapeutyczna w procesie chudnięcia

Każdemu klientowi w procesie chudnięcia pomagamy inaczej, ponieważ każdy człowiek i historia jego życia jest inna. Zawsze zaczynam od jej poznania i dopiero wówczas wspólnie z klientem

zastanawiamy się na rozwiązywaniu, jakich problemów powinniśmy się najpierw skupić zanim zaczniemy zajmować się problemem związanym z „jedzeniem”. Na problem otyłości trzeba patrzeć holistycznie, dlatego współpracuję z dietetykiem oraz trenerem personalnym. Chudnięcie musi odbywać się na trzech równoległych poziomach. Klient z dietetykiem ustala dietę, ćwiczy z trenerem, który dobiera dla niego indywidualny trening. Kolejna sfera, o której już wcześniej wspomniałam to sfera dotycząca psychiki i przeżywania emocji. Używając metafory można powiedzieć, że kiedy ktoś kompulsywnie objada się, to znaczy, że jest głodny jakichś uczuć. Zazwyczaj chodzi o niezaspokojone potrzeby z dzieciństwa: miłości, bliskości, poczucia bezpieczeństwa oraz opieki rodziców. Pusta emocjonalna wypełniana jest np. słodyczami, a rytuały związane z jedzeniem często mają nieświadomie zagłuszać samotność i smutek.

Psychoterapia dzieje się poza gabinetem

Podstawowym elementem w procesie psychoterapii osób z nadwagą jest zmiana myślenia i poprawa poczucia własnej wartości i nie uzależniania go od kilogramów. Myślenia o sobie, swoich możliwościach, o swoim ciele, o tym, co to znaczy sukces (w przypadku odchudzania), o tym, czym jest dla nas jedzenie, czym w końcu powinno być „bycie na diecie”. Niezbędna jest zmiana tych myślowych schematów, ponieważ to od nich się wszystko zaczyna. Problem z wytrwaniem i z osiągnięciem celu też przecież ma swój początek i koniec w myśleniu. Motywacja jest wytworem naszych myśli. To nie odrębny byt, tylko część nas, na którą tylko my mamy wpływ. Bardzo często w naszym myśleniu popełniamy błędy, które zamiast nas motywować demotywują, uzależniając nas od celu i nie pozwalając nam na dawanie sobie prawa do błędów. Warto pamiętać, że im więcej stosujemy diet odchudzających, w szczególności takich, w których nakładamy na siebie liczne ograniczenia, tym motywacja staje się słabsza. Nabycie nowych nawyków, aby mogło dojść do pozytywnej przemiany wewnętrznej jest procesem długotrwałym, dlatego psychoterapia może czasem trwać kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt miesięcy. Czas trwania terapii jest sprawą bardzo indywidualną, zależy od wielu czynników, które zgłasza osoba trafiając do gabinetu i jej motywacji do zmiany. Aby skutecznie schudnąć potrzebne są zmiany nie tylko w diecie i aktywności fizycznej, lecz także w nastawieniu wobec procesu odchudzania. Właśnie to odpowiednie nastawienie i akceptacja siebie są najważniejszymi składnikami w drodze do upragnionej wagi.

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 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.abcbram.pl

Kup auto używane lub nowe
z naszą pomocą.

Profesjonalne oględziny auta używanego
oraz fachowe konsultacje
techniczne przed zakupem
nowego samochodu.

Inspekcja nadwozia
Inspekcja podwozia
Skanowanie diagnostyczne elektroniki OBD
Protokół oględzin

Możliwość poszukiwania oczekiwanego auta
Wyjazd z klientem na oględziny

autośmystem

tel. kom. 692 400 667
dabrowskiego@autośmystem.pl
www.autośmystem.pl

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

Profesjonalne pranie tapicerki oraz kosmetyka
wnętrza samochodu, również obsza skórzana.

Pranie dywanów tkanych ręcznie oraz
maszynowo, wykładziny podłogowe, chodniki,
nastopnice itp.

Na terenie Poznania, dojazd do klienta gratis

autośmystem

tel. kom. 692 400 667
dabrowskiego@autośmystem.pl
www.autośmystem.pl

ALGRUD
Usługi ogrodnicze

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

Tel. 512 003 652

CENTRUM OGRODNICZE

POLECAMY

CIEKAWY ODMIANY ROŚLIN
NASIONA, CEBULKI, ZIEMIA
KORA, NAWOZY, DONICZKI

ZAPRASZAMY

UL. SANTOCKA 5, POZNAŃ
PN - SOB 9.00 - 16.00

USŁUGI BRUKARSKIE

TEL. 693 104 201
Układanie kostki
betonowej
i granitowej

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

KORA-SOSNOWA

WYCINKA DRZEW
DREWNO KOMINKOWE

tel. 661- 977 - 269

KĄPIELE

OSÓB
STARSZYCH

517 770 905

CENTRUM OGRODNICZE

Ogrody-Psarskie

SZEROKI ASORTYMENT:
- drzew i krzewów: ozdobnych, rabatowych i bylin
- architektury ogrodowej
- nawozów, podłoży i agrowłókien
- figur betonowych

tel 512-535-989

Poznań, ul. Psarskie (przy pętli autobusowej)

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

BRAMA, KTÓRA OTWORZY SIĘ SAMA...!



Jak wybrać napęd i dopasować do bramy przesuwnej lub skrzydłowej?

Z takim pytaniem zwróciliśmy się do znanej poznańskiej firmy BRAMARKET, przy ul. Dąbrowskiego 343, zajmącej się od 25 lat sprzedażą, montażem i serwisem bram oraz automatyką. Zakup automatyki do bram to wydatek, który powinien gwarantować trwałość inwestycji przez lata. O pomoc poprosiliśmy eksperta w tej dziedzinie p.Tomasza z firmy Bramarket.

Ekspert twierdzi.

Przy wyborze odpowiedniego napędu duże znaczenie ma nowoczesny desing, cicha i niezawodna praca, trwałość sprzętu oraz bezpieczeństwo użytkownika. Klienci chcą, aby system sterujący bramami wjazdowymi jak również garażowymi wzajemnie był kompatybilny i działał we wszystkich warunkach także w przypadku awarii prądu. Wszyscy klienci oczekują produktów i usług najwyższej jakości.

Wysiadanie z samochodu by otworzyć lub zamknąć „bramę wjazdową” staje się wyjątkowo uciążliwe jesienią a szczególnie zimą. Dlatego warto zapytać o radę fachowca jaki automat i jakiej firmy zakupić, jak dopasować do konstrukcji bramy, oraz z jaką częstotliwością będzie otwierana.

Generalnie bramy wjazdowe dzielą się na dwa podstawowe rodzaje przesuwne i skrzydłowe. Przesuwne mogą być samonośne lub szynowe (dziś rzadko stosowane). Natomiast skrzydłowe dzielą się na jednoskrzydłowe i dwuskrzydłowe. Trzecim rodzajem są jeszcze bramy harmonijkowe, ale są wyjątkowo stosowane.

Najbardziej popularne i praktyczne są bramy przesuwne samonośne. W praktyce do każdej można zastosować automat-napęd. Najważniejszym parametrem decydującym o wyborze jest siła atomatu. Producenci napędów w specyfikacjach technicznych wartość tę podają zawsze w newtonach (N). Nie oznacza to, że najlepszy będzie najmocniejszy napęd z możliwych. Dlatego warto skorzystać z pomocy doradcy, który pomoże dobrać odpowiedni napęd do wagi bramy (uwzględniając wypełnienie i konstrukcję bramy lub skrzydła, częstotliwości otwarcia, warunków pracy w tym na przykład silny wiatr, czy zalegający śnieg). W doborze przez doradcę możemy być pewni, że uwzględni też pewien zapas mocy co ma bezpośredni wpływ na długą i trwałą oraz bezpieczną eksploatację. Napędy do bram zasilane są napięciem 24V lub 230V. Automaty o napięciu stałym 24V przeznaczone są do bram otwieranych niewielką częstotliwością. Są to urządzenia standardowo wyposażone w moduły zabezpieczające uderzeniu bramy lub skrzydła w przeszkodę. W ich przypadku dobranie odpowiedniej mocy do wagi bramy/skrzydła jest szczególnie istotne i muszą one pracować bez najmniejszych oporów mechanicznych. Napędy o napięciu 230V mają zdecydowanie większą siłę i lepiej radzą sobie z oporami np: zimą. Doskonale sprawdzają się w przypadku ciężkich bram ozdobnych, wypełnionych deskami lub metalowymi elementami, okuciami.

Nie każdy napęd posiada możliwość odblokowania sprzęgła gdy zasilanie zostanie odcięte. Warto wybrać napęd posiadający mechanizm odblokowujący, który w prosty sposób zwalnia bramę (skrzydło bramy) za pomocą kluczyka co pozwala na ręczną/awaryjną obsługę bramy.

Na rynku dostępne są napędy różnej jakości i różnych producentów. Na podstawie własnych doświadczeń doradzałbym zakup produktów sprawdzonych marek takich jak Nice, FAAC, Hormann, zdecydowanych liderów rynku w Polsce i Europie. Wyroby tych producentów są zgodne z europejską normą PN EN 13241-1 oraz dodatkowo badane i certyfikowane przez niezależne instytucje i urzędy.

W erze zakupów internetowych nic stoi na przeszkodzie, by napęd kupić w sieci, ale warto pamiętać, że nie każdy sklep, czy portal aukcyjny posiada autoryzację na sprzedaż i serwis gwarancyjny producenta, dlatego jednak warto odwiedzić autoryzowanego partnera handlowego. Trzeba też koniecznie pamiętać, że montaż na własną rękę praktycznie zawsze oznacza utratę gwarancji. Ostatnią sprawą nad którą warto się zastanowić to sprawa serwisów gwarancyjnych i pogwarancyjnych. Podsumowując pamiętajmy, że kupując odpowiednio dobrany napęd w solidnej i autoryzowanej przez producenta firmie unikniemy wielu problemów i zapewnimy sobie fachowy serwis. A naszą bramę otwierać i zamykać przez lata będzie:

1. BEZPIECZNY
2. NIEZAWODNY
3. WYTRZYMAŁY napęd firmy Nice, Faac czy Hormann.

Łukasz Łukaszewski

SALON SPRZEDAŻY



Autoryzowany Przedstawiciel Handlowy
HORMANN *NICE * FAAC

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

Przedstawiciel:
KACIK PODROZNIKA
i wielu innych

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

bo każdemu należą się wakacje
Galeria Piotr i Paweł
ul. Druskenicka 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

SERWIS - MONTAŻ
ANTENY
SATELITARNE
NAZIEMNE DVBT

516 053 218

PRZEPROWADZKI
Auta Mercedes Sprinter Maxi

wymiary przestrzeni bagażowej: 4,2m*1,8m*1,75m

TRANSPORT
NIEDROGO I SOLIDNIE!

Na terenie kraju oraz Europy.
Nie ma dla nas rzeczy niemożliwych!

tel. 501-467-307
wiksa@transport.poznan.pl

CHŁODNIA

Oferujemy również przewóz towarów wymagających niskiej temperatury (torty i dania weselne oraz wiele innych).

Przeprowadzając pomagamy przy załadunku i rozładunku.

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

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

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!

WŁAŚCIWE ODŻYWIENIE KLUCZEM DO ZDROWIA



W obecnych czasach dużo uwagi skupiamy na naszym wyglądzie, ze względów estetycznych, czy zdrowotnych oraz zastanawiamy się czy nasze kształty mieszczą się w ogólnie przyjętej normie.



W celu osiągnięcia wymarzonej sylwetki sięgamy po różnego rodzaju diety dostępne w środkach masowego przekazu, skupiając się tylko na utracie masy ciała, a nie na stanie zdrowia naszego organizmu. Idąc na skróty wybieramy diety monoskładnikowe, bardzo niskokaloryczne, bądź gotowe diety w proszkach i koktajlach, które kuszą obietnicą szybkiej utraty wagi.

Zamiast pomagać powodują wyniszczenie organizmu oraz niedobory mineralno-witaminowe. Szybkie odchudzanie prowadzi do ryzyka ubytku beztłuszczowej masy ciała, niepożądanych objawów wynikających z deficytu składników odżywczych, a także powoduje spowolnienie przemiany materii. Ponadto osoby, które w krótkim czasie szybko schudły, łatwo ponownie przybierają na wadze.

Kluczem do utrzymania dobrego stanu zdrowia jest odpowiednie i zbilansowane żywienie, które pozwala uniknąć wielu chorób. Dieta to nie tylko odchudzanie, lecz zmiana stylu życia i nawyków żywieniowych.

Podstawą zmiany żywienia jest dostarczanie wszystkich składników pokarmowych. Im bardziej różnorodna dieta, tym więcej substancji odżywczych, witamin i składników mineralnych, gdyż żadne suplementy diety nie są w stanie zastąpić zbilansowanego planu żywieniowego.

Podstawowe zasady zdrowego stylu żywienia to spożywanie regularnie 5 posiłków dziennie, które zabezpieczą organizm przed nieprzyjemnym uczuciem głodu i podjadaniem bezwartościowych przekąsek. W diecie należy uwzględnić produkty bogate w węglowodany złożone, świeże warzywa, owoce oraz chude mięso i nabiał. Należy ograniczyć spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego oraz nadmiaru soli.

Ponadto należy pamiętać o prawidłowym nawodnieniu. Woda w naszym organizmie jest niezbędnym składnikiem. Pomaga usunąć z organizmu szkodliwe produkty przemiany materii, przyczynia się do utrzymania prawidłowej temperatury ciała oraz wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych.

Nie należy dopuszczać do uczucia pragnienia, gdyż jest to sygnał świadczący o odwodnieniu organizmu.

Pomocna w celu osiągnięcia wymarzonej sylwetki i utrzymania prawidłowego stanu zdrowia jest zbilansowana dieta, przygotowywana przez dietetyka.

Każda osoba to indywidualna jednostka, która ma różne potrzeby, preferencje smakowe, prowadząca mniej lub bardziej aktywny tryb życia. Tylko dieta personalna jest w stanie uwzględnić nasz indywidualizm, a w konsekwencji przynieść zamierzone korzyści. Dlatego ważne jest, aby odchudzać się z głową i skorzystać z pomocy specjalisty.

Poradnia Dietetyczna
mgr Agnieszka Tomaszewska
Dietetyk kliniczny

poradnictwo żywieniowe i dietoterapia

ul. Strzeszyńska 196, Poznań-PODOLANY

tel. 600-899-435

www.poradnictwo-dietetyczne.pl



PCO
POZNAŃSKIE CENTRUM
OTOLARYNGOLOGII

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

STUDIO URODY
Twoje 5 minut

Depilacja laserowa
Fotoodmładzanie
Laserowe leczenie trądziku
Laserowe uszczelnianie naczynek i wiele innych

Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało oraz stylizację paznokci (żel, hybryda)

www.twoje-5-minut.pl tel: 788 178 841

Piętkowo os. Bolesława Śmiałego 31
Podolany ul. Edwarda Raczyńskiego 69 (wjazd od ul. Sokolnickiej)

z ulotką 10 % zniżki na każdy zabieg!

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

ORTODONCJA

tel: 601 54 12 36

Poznań, Dąbrowskiego 177 (skrzyżowanie z ulicą Polską)

PIECZĄTKI Exlibrisy
WIZYTÓWKI życzenia zaproszenia druk reklamowy
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

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

**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

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

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

Makijaż wieczorny
Manicure hybrydowy
Mikrodermabrazja
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 ampułkami i algami - manicure z gromulowaniem gratis
Woskowanie rąk + całych nóg + pach - masaż twarzy gratis
Przy hybrydzie rąk i nóg z pedicure - algi gratis

**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

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

Sikagard -715

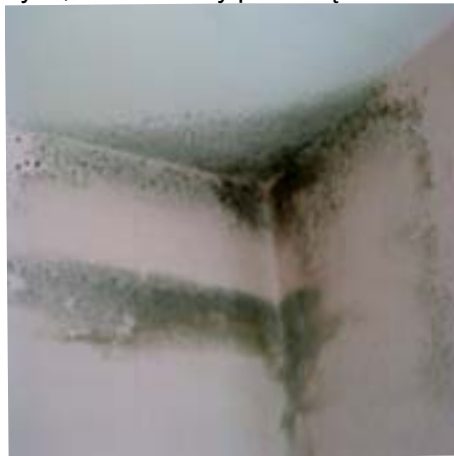
mech, porosty, algi i pleśń mu nie straszne!

W okresie wiosennym fasady oraz powierzchnie pod zadaszeniami domów jedno- oraz wielorodzinnych zagrożone są atakami alg, pleśni, mchów oraz porostów. Regularna walka z wyżej wymienionymi problemami znacznie przyczyni się do utrzymania długowieczności fasad Państwa domu.

Twój dom został zaatakowany przez mchy i porosty?

Produkt Sikagard -715 jest idealnym rozwiązaniem na zwalczanie tego typu problemów.

Ten wodorozcieńczalny preparat o bezbarwnej barwie skutecznie działa na takich powierzchniach jak tarasy, balkony, pokrycia dachowe, elewacje, drewno, kamień, nagrobki i wiele innych, które zostały porośnięte.



Ochrona środowiska

Resztki należy odprowadzić do specjalnego zakładu utylizacyjnego zgodnie z obowiązującymi przepisami. Nie dopuszczać do przedostania się do gleby, systemu odwadniającego i wód. W przypadku ulatniania gazu lub dostawiania się do wodociągów, gleby lub kanalizacji, poinformować odpowiedzialną władzę.

Warunki BHP

W czasie aplikacji należy zapewnić odpowiednią wentylację w miejscu pracy.

Unikać kontaktu z oczami i skórą. Stosować kremy ochronne do skóry. Natychmiast usunąć zabrudzone lub zamoczone ubranie. Nie jeść, nie pić, nie palić tytoniu w czasie pracy. Myć ręce w czasie przerw i po pracy. Stosować gumowe rękawice ochronne. W przypadku narażenia na parę/pył/aerozol używać aparatów oddechowych.

Sposób użycia:

Nanosić pędzlem, natryskiem, bądź gąbką na powierzchnię wymagającą czyszczenia.

(Zdjęcie poniżej obrazuje zaatakowaną przestrzeń)

Po nałożeniu odczekać 5-10 minut i usunąć powstały nalot. W razie konieczności, w przypadkach bardzo silnych, starych zanieczyszczeń operację należy powtórzyć dla uzyskania pełnego oczyszczenia. Na koniec umyć dobrze wodą.



Produkt Sikagard- 715

W jest do nabycia w sklepie chemik24.pl w dwóch pojemnościach, 2 i 5 litrowych.

Pozdrawiam Marcin Wlaszczyk

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.

Podstawowe właściwości:

Płynny detergent do chłonnych i niechłonnych powierzchni. Nie jest stosowany jako biocyd zgodnie z postanowieniami rozporządzenia UE 528/2012. Nie wydziela szkodliwych lub drażniących oparów – może być stosowany w pomieszczeniach. Nie zawiera fosforanów oraz żadnych składników o działaniu biobójczym. Nie stosować w temperaturze poniżej +5 stopni. Zużycie: 10 -13 m2 z litra przy jednokrotnym nakładaniu.

CHEMIK24.PL
MOTORYZACJA PRZEMYSŁ BUDOWNICTWO

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

Sprzedaz profesjonalnej chemii technicznej

Sklep Chemik24.pl

biuro@chemik24.pl
+48 601 278 872

NAUKA JAZDY
Przeźmierowo

664 499 032

ODBIERAMY KURSANTÓW Z DOMU

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

- Remonty i naprawy dachów
- Adaptacja strychów
- Remonty mieszkań

ŁODÓWKI

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

696 017 449

Sprzedaz używanych urządzeń chłodniczych (sklepowych, gastronomicznych)

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

INSTALACJE WOD-KAN-CO-GAZ
SERWIS KOTŁÓW GAZOWYCH

Atrakcyjne ceny!
tel. 501-590-143

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

OXOTRADE

DYSTRYBUCJA KOSTKI BRUKOWEJ ORAZ GALANTERII BETONOWEJ

PROJEKT TRANSPORT HDS USŁUGA UŁOŻENIA

KOSTKA W CENIE JUŻ OD 25,90ZŁ/m²

TEL. 605212919

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

NAPRAWA BRAM AUTOMATYKI

tel. 601 777 774

Poznań-Ławica ul. Gorzowska 2

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

Pralnia Dywanów

www.milowski.pl

✓ mechaniczne trzepanie
✓ pranie
✓ płukanie
✓ wirowanie
✓ suszenie

ul. Lechicka 44 ul. Wołczyńska 56

61 877 66 72

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

USŁUGI REMONTOWE

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

tel. 515 550 833 - SPEC

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 przybrudzonemu 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
Zaskoczyliśmy Państwa na profesjonalne sprzątanie...

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

POGOTOWIE KRAWIECKIE

PASMANTERIA (nity, igły, gumy, guziki)
KRAWIEC (naprawa odzieży, skracanie, zwężanie)
KALETNIK (nabijanie nap, guzików)
NAPRAWA walizek, torebek, odzieży skórzanej
PIRANY, ZASŁONY (różne wzory, szydełko 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. 5, Bałowego ul. Brallica 4 tel. 690 272 010

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

BUDOWA I NADBUDOWA DOMÓW W LEKKIEJ I CIEPŁEJ TECHNOLOGII

REMONTY
Domów, mieszkań, powierzchni biurowych

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

FIRMA BUDOWLANA

* budowa domów
* modernizacje budynków
* systemy docięte
* elewacje
* kostka brukowa

e-mail: budujeszdomek@gmail.com
tel. 696 593 192

Usługi Kominarskie Michał Bartoszkiewicz

Zakres usług:
* czyszczenie przewodów kominowych
* odbiory
* roczne przeglądy
* opinie do gazu
* ustalanie przyczyn zgieg działania
* montaż wkładów kominowych
i nasad wiatrochronnych

tel. 664 135 832

KURCZAK Z ROŻNĄ
WRAZ Z DANIAMI KUCHNI DOMOWEJ

Kurczak z rożną
Pierogi
Gołąbki w sosie pomidorowym

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

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

AUTO-SZYBY VARIA
SPRZEDAŻ - MONTAŻ

Tel. 602 693 657
Ul. Dąbrowskiego 129
www.szybysamochodowepoznan.pl

TAPICER MEBLOWY I SAMOCHODOWY
skóry i materiały

Poznań, ul. Morsyńska 18
kom. 530 75 75 79
kom. 535 454 293
e-mail: darekmeble@op.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



Poznań chce mieć swój Park Historii Ziemi

Zderzenie z 5-tonowym meteorytem, przejażdżka kolejką gondolową, historia ziemi na wyciągnięcie ręki, ścieżki dydaktyczne - to potencjalne atrakcje Geoparku Morasko. Utworzenie na północy Poznania parku historii Ziemi to program długofalowy. Pierwszy krok, by mógł on zostać zrealizowany, został zrobiony. Miasto Poznań podpisało z Uniwersytetem Adama Mickiewicza porozumienie o współpracy na rzecz ochrony środowiska Rezerwatu Żurawiniec oraz Lasu Piątkowskiego.

Jest to kolejny etap ratowania Rezerwatu Żurawiniec jako elementu większej całości - mówi zastępca prezydenta Maciej Wudarski - Jak wiemy, nadmierna urbanizacja spowodowała degradację tego terenu. Podjęliśmy starania, by te niekorzystne procesy odwrócić. Dzięki dużemu zaangażowaniu miasta, uniwersytetu, pracowników Lasów Poznańskich oraz mieszkańców jest szansa na uratowanie tego unikatowego miejsca.

Prace zmierzające do rewitalizacji rezerwatu Żurawiniec trwają od kilku lat. Powodem jego degradacji jest zaburzenie stosunków wodnych na tym terenie poprzez odprowadzanie wód opadowych poprzez kanały burzowe bezpośrednio do rzeki. Kluczem do rewitalizacji rezerwatu jest przywrócenie naturalnej retencji. 30 listopada zakończyła się budowa systemu nawadniającego, który z wykorzystaniem naturalnej retencji wodnej, przywróci właściwy poziom wód gruntowych w rezerwacie i w efekcie doprowadzi do odbudowy roślinności torfowiskowej. Nad opracowaniem tej metody pracował specjalny, powołany przez Prezydenta Miasta Poznania, zespół złożony z pracowników UAM.

- Celem naszych działań jest ochrona złoża torfowego, które stanowi nieocenione archiwum wiedzy o przyrodzie i rozwoju krajobrazu kulturo-

wego tej części Poznania - mówił prof. Mirosław Makohonienko z UAM, członek Zespołu ds. Rewitalizacji Rezerwatu Żurawiniec - Chcemy wrócić do idei rezerwatu dydaktycznego, promować wiedzę o środowisku przyrodniczym oraz przywrócić rezerwat społeczeństwu, tak by mogli z niego w pełni korzystać.

Współpraca miasta i uniwersytetu, a także Lasów Poznańskich, nie ogranicza się do działań służących ochronie Rezerwatu. Żurawiniec ma być polygonem naukowym, gdzie studenci i pracownicy uniwersytetu realizować będą badania związane między innymi z retencją wodną w warunkach zurbanizowanych. Rezerwat odzyska też swój pierwotny edukacyjny charakter. Na razie planowane jest stworzenie ścieżek dydaktycznych z tablicami informacyjnymi. Docelowo Żurawiniec ma być częścią większej całości - parku krajobrazowo-dydaktycznego, który miałby powstać na północy Poznania.

- Jest Żurawiniec, na Morasku mamy Rezerwat Meteorytów, przy poszczególnych wydziałach powstają zewnętrzne laboratoria, które mają służyć młodzieży. My z kolei mamy nasze

Poznań chce mieć swój park historii Ziemi Muzeum Ziemi - mówił rektor Wydziału Nauk Geograficznych i Geologicznych prof. dr hab. Le-

szek Kasprzak - Idea, która spaja to wszystko jest powołanie parku krajobrazowego, czy też geoparku, nadanie tej przestrzeni bardziej zwartej charakteru, tak, by mieszkańcy mogli tu przyjść, poznać historię zapisaną w torfach, zobaczyć symulację opadu meteorytów, poznać dzieje Ziemi.

Utworzenie uniwersyteckiego parku historii Ziemi o powierzchni ok. 10 hektarów, to opracowany na poznańskim uniwersytecie długofalowy program, którego realizacja zajmie nie krócej niż 5 - 10 lat. Podpisane porozumienie i działania rewitalizacyjne w Rezerwacie Żurawiniec, to dopiero pierwszy krok w tym kierunku.

- Żurawiniec znalazłby się na szlakach turystycznych geoparku na Morasku. Mam nadzieję, że w ciągu najbliższych lat ta idea będzie zrealizowana i w Poznaniu będziemy mieli duże atrakcyjne centrum dydaktyczne - coś na kształt Centrum Nauki Kopernik, ale 5 razy większe - podsumował rektor Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Bronisław Marciniak.

Joanna Żabierek/biuro prasowe



Od 1 marca zmiany w komunikacji lini Ogrody - Kiekrz - Przecław

Zarząd Transportu Miejskiego informuje, że od 1 marca - zgodnie z oczekiwaniem pasażerów - wprowadzone zostaną zmiany w układzie linii oraz rozkładach jazdy na obszarze Ogrodów, Woli, Smochowic, Krzyżownik, Kiekrza i gminy Rokietnica

Uruchomione zostanie bezpośrednie połączenie Kiekrza z ulicą Sianowską poprzez linię nr 86 (kursy przez ul. Sianowską będą realizowane naprzemiennie z linią nr 56):

Linia nr 86:

OGRODY - Szpitalna - Nowina - Polska - Dąbrowskiego - Santocka - Sianowska - Słupska - Chojnicka - Wilków Morskich - KIEKRZ

Powrót: KIEKRZ - Dąbrowskiego - OGRODY,

Bezpośrednie kursy na trasie Ogrody - Żydowo/Przecław będą realizowane w ramach linii nr 834 (obecnie na przystanku Rokietnica/ROS następuje przeniebrowanie z linii nr 833 na 893).

Linia nr 834:

OGRODY - Szpitalna - Nowina - Polska - Dąbrowskiego - Słupska - Chojnicka (wyznaczone kursy: - Wilków Morskich - KIEKRZ - Wilków Morskich) - Kiekrz, Kierska - Rokietnica, Gołęcińska - Rokietnica, Pocztowa - Rokietnica, Szamotulska - Rokietnica, Kolejowa (wyznaczone kursy: - Rokietnica, Koszycy - Krzyszkowo, Koszycy - KRZYSZKOWO/PĘTLA - Krzyszkowo, Koszycy - Rokietnica, Koszycy) - Rokietnica,

Kolejowa - Rostworowo, Rokietnica - Żydowo, Rostworowska - ŻYDOWO/PĘTLA (wyznaczone kursy: Żydowo, Przecławska - PRZECŁAW/PĘTLA),



Na liniach nr 833 oraz 834 w godzinach szczytu, celem skrócenia czasu przejazdu, wyznaczone kursy będą realizowane z pominięciem wjazdu na ulicę Wilków Morskich w Poznaniu (obsługa niniejszej ulicy zapewniona zostanie poprzez linię nr 86).

Wyznaczone kursy linii nr 834 oraz 893 będą kursować z pominięciem wjazdu na pętlę w Krzyszkowie.





Auto-serwis
✂ mechanika ⚙ wulkanizacja
❄ klimatyzacja 📐 geometria kół
www.mj-auto.pl
pn - pt 8 - 17
sob 9 - 14
ul. Strzeszyńska 30
60-479 Poznań
668-380-912 606-934-680



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



SERWIS OPON
TYLKO 30ZŁ
NAPEŁNIANIE I ODGRZEBIANIE KLIMATYZACJI
POZNAŃ
ul. Człuchowska 30A
tel. 61-66-38-567



AUTOMASZ
Tomasz Turek
Poznań, Ławica 32
(róg ul. Gorzowskiej/Perzyskiej)
✂ MECHANIKA POJAZDOWA
✂ ELEKTRYKA i ELEKTROMECHANIKA
✂ NAPRAWA i OBSŁUGA KLIMATYZACJI
✂ GEOMETRIA KÓŁ 3D
✂ DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA
tel. 61/8682-388 kom. 723-188-901
automasz@bosch-service.pl
www.automasz.com.pl

Kategoria "B"  tel. 888 530 558

OSK „ZAWODOWIEC”
ul. Czarnkowska 35
PONAD 70%
POZYTYWNYCH EGZAMINÓW!
BIP. URZĄD MIEJSKI W POZNANIU
ODPOWIADAMY ZA JAKOŚĆ
SZKOLENIA I ZWRACAMY 50%
KOSZTÓW KAŻDEGO
NASTĘPNEGO EGZAMINU!

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

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

BIURO PRACY
Z przyjemnością informujemy czytelników „Fachowcy w Mieście”, że uruchomiliśmy biuro pracy w Poznaniu na ul. Czarnkowskiej 35. Sądzimy, że będzie ono pomocne w życiu codziennym mieszkańców Poznania, a także miejscowości podpoznańskich. Każdy z Was mając nawet drobny problem, jak przykładowo: skopanie ogródka, wrzucenie węgla, sprzątanie, różne prace rozbiorowe, pomoc w budowie, różne prace rolnicze i domowe, a nawet czasowa opieka nad ulubionym zwierzęciem, wszystko to można umówić i zrealizować „jednym telefonem”.
Biuro zatrudni młodych i chętnych do pracy fachowców.
Nasz młody hydraulik chwali się, że odetka każdą rurę
Nasze biuro wykonuje także POGOTOWIE mechanika samochodowego, z którego pomocy skorzystać może każdy z was kierowców w momencie awarii samochodu osobowego. Drobne naprawy wykonujemy na miejscu.
W razie większej awarii odholujemy uszkodzony samochód do warsztatu lub domu pechowego kierowcy. Nasi pracownicy są sprawdzeni pod względem swojej rzetelności. Jednocześnie biuro odpowiada za wykonaną pracę. Razem ze zlecającym wyceniamy pracę i czas wykonania dzieła.
Płatność jest realizowana po wykonaniu dzieła gotówką w biurze pracy, lub na konto firmy.
Zainteresowanych prosimy o kontakt. Poznań, ul. Czarnkowska 35.
Biuro Pracy „Zawodowiec”
Tel. 888-530-558



Platinum OIL

oleje • smary • płyny • kosmetyki

Hurtownia Motoryzacyjna
motoHurtownia.com
Poznań, ul. Tatrzańska 4, 61/848 33 59



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




RoletkiPoznan.pl

MOSKITIERY
 PLISY, WERTIKALE
 ROLETY ZEWNĘTRZNE
 ROLETKI MATERIAŁOWE

15 LAT

NAPRAWA ROLET I OKIEN
 ul. Pana Twardowskiego 17
 Poznań - ŁAWICA
tel. 609-344-160

Masz problem z twardą wodą i kamień niszczy Twoją sprzęt ?
Pomożemy Ci to zmienić !

Promocyjne ceny

U nas kupisz :
 - zmiękczacze
 - filtr kuchenny
 - odwróconą osmozę



Jesteśmy na rynku od 1984r.

Posiadasz filtr do wody szukasz serwisu ? - skontaktuj się z nami.
www.centrumwody.pl tel. 61-662-16-66 info@centrumwody.pl



S&S 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

MASAŻ:
 odchudzający, relaksujący

ZABIEGI NA CIAŁO THALGO
DIETETYKA

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

THALGO salon expert **L'ORÉAL** PARIS



Z kuponem 10% rabatu



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