

DZIŚ Z GAZETĄ PRAKTYCZNY DODATEK
JAK CZYTAĆ WYNIKI BADAŃ

Białystok/Ełk/Łomża/Suwałki
GAZETA WSPÓŁCZESNA
wspolczesna.pl
ISSN 0137-9488/NR INDEKSU 350133
130(18071)

9.07.2014 środa
2,00 CENA GAZETY (W TYM 8% VAT)
cena gazety w prenumeracie pocztowej 1,43 zł

Podlaskie. Blisko stu rolników domagało się wczoraj większego odstrzału dzików i wyższych odszkodowań za szkody spowodowane przez te zwierzęta. Posłowie mają pomysły na rozwiązanie problemu, ale... nic nie robią

Ciągniki przejechały w korowodzie rozpaczy

Izabela Krzewska
Izabela.Krzewska@mediaregionalne.pl



FOT. ANATOL CHOMICZ

Ponad 20 ciągników przejechało wczoraj wolno trasę Zabłudów – Białystok, blokując ją. Rolnicy zatrzymali się na Dojlidach

– Co roku dziki niszczą około 90 proc. upraw. To, co dostajemy, to nędzne srebrniki, a nie odszkodowania – mówi Paweł Rogucki, rolnik z Zabłudowa, jeden z organizatorów protestu, w którym wzięli udział właściciele gospodarstw z gm. Zabłudów, Sokółka, Turośl Kościelna, Juchnowiec Kościelna, Narew i Wyszki.

Jechali bardzo wolno trasą Zabłudów – Białystok, powodując korki. Popchnęła ich do tego obojętność władz. Odszkodowania, które dostają za zniszczenia spowodowane przez zwierzęta, nie są bowiem adekwatne do wartości szkód.

Wypłaty prowadzą koła łowieckie – to myśliwi są odpowiedzialni za odstrzał dzików. Przewodniczący Zarządu Okręgowego Polskiego Związku Łowieckiego w Białymstoku, Jarosław Żukowski tłumaczy jednak, że nie ma pieniędzy na pokrycie wszystkich strat. Odstrzał zmniejszył się natomiast po wprowadzeniu obostrzeń w związku z wirusem afrykańskiego pomoru świń. Po odstrzeleniu dzika niezbędne jest przechowywanie części tuszy w specjalnych chłodniach – aż do czasu uzyskania wyników na ASF. Nieprzebadanych tusz nikt bowiem nie kupi. Polowanie przestało więc być opłacalne. Efekt? Populacja dzików w regionie tylko od marca br. wzrosła trzykrotnie.

– Tu potrzebne są rozwiązania systemowe, ustawodawcze – uważa Ryszard Perkowski, wójt gm. Wyszki, który spotkał się wczoraj z rolnikami. Ale nie odmawia racji łowczym. – Potrzebna jest metoda, która pozwoli na zrównoważenie pogłowia dzików na sensownym poziomie.

– Problem polega na tym, że koła łowieckie jednocześnie dokonują wyceny szkód i wypłacają odszkodowania. A powinien powstać specjalny fundusz zarządzany przez starostów, a szkody – szacować rzeczoznawca – mówi poseł PiS, Krzysztof Jurgiel, przewodniczący sejmowej Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi. – Liczymy, że na ten cel trzeba byłoby dołożyć z budżetu około 40 mln zł rocznie.

Dodaje, że jest już gotowy projekt ustawy, ale „nie ma woli politycznej, żeby to procedować".

Tymczasem, jak wylicza Paweł Rogucki, w przypadku tony kukurydzy suchej odszkodowanie winno wynosić 800 zł, a wypłaca się... 8 zł. Poseł Eugeniusz Czykwin obiecał, że poruszy temat rolników na dzisiejszym posiedzeniu Komisji Ochrony Środowiska i Zasobów Naturalnych i Leśnictwa.

Region

Kudrycka zajmie się prawami człowieka

Barbara Kudrycka, europosłanka z okręgu wyborczego, obejmującego woj. podlaskie i warmińsko-mazurskie, została wiceprzewodniczącą Komisji Wolności Obywatelskich, Sprawiedliwości i Spraw Wewnętrznych Parlamentu Europejskiego (LIBE). To dość ważna komisja, która zajmuje się m.in. większością aktów prawnych przyjmowanych w Unii Europejskiej.

Barbara Kudrycka jest jedną z czterech wiceprzewodniczących LIBE. Komisja liczy aż 100 członków. Europosłów z Polski jest tam szóstka, m.in. Michał Boni, Marek Jurek i Jarosław Kalinowski. Będą oni zajmować się nie tylko aktami prawnymi, ale też m.in. przestrzeganiem praw człowieka w poszczególnych państwach, chronieniem mniejszości narodowych i monitorowaniem narkomanii.

Jak pisaliśmy, drugi europoseł z naszego okręgu – Karol Karski został jednym z pięciu kwestorów PE. Będzie odpowiadać m.in. za prowadzenie spraw administracyjnych i finansowych, dotyczących europosłów. Kwestorzy mają też głos doradczy w prezydium PE i mogą przedstawiać propozycje zmian dotyczących uchwalanych przepisów. **(tom)**

Mamy bilety na koncerty Bakera i klubowe

FESTIWAL/SUWAŁKI. Już jutro zaczyna się jedna z największych imprez bluesowych w Polsce – Suwałki Blues Festival. Czy jego największą gwiazdą okaże się Amerykanka Nikki Hill? Na jej koncert będzie można wejść za darmo. Ale za występ legendarnego Gingera Bakera trzeba już słono zapłacić. Albo zwyciężyć w konkursie // STR. 5

Rycerze i turyści pod Grunwaldem

HISTORIA /WARMIA I MAZURY. Inscenizacja bitwy pod Grunwaldem, w której weźmie udział 1200 rycerzy z Polski, Rosji, Niemiec, Litwy i Białorusi odbędzie się w sobotę. Ale już dziś turnieje rozpoczną „Dni Grunwaldu 2014". // STR. 2

Planowanie wycieczki można zacząć w operze

TURYSTYKA/PODLASKIE. Na rozpoczęcie sezonu urlopowego, w budynku Opery i Filharmonii Podlaskiej przy ul. Odeskiej otwarto całoroczne Centrum Informacji Turystycznej. Na turystów czekają pracownicy CIT i multimedia. // STR. 3

Szef MSW obroniony. Przynajmniej na razie

POLITYKA/WARSZAWA. Sejmowa komisja spraw wewnętrznych negatywnie zaopiniowała wczoraj wniosek PiS o odwołanie Bartłomieja Sienkiewicza z funkcji ministra spraw wewnętrznych. Dziś nad tym wnioskiem będzie głosować Sejm. // STR. 7

Argentyna ma Messiego, a Oranje – Robbena

MUNDIAL/BRAZYLIA. Holandia z Argentyną spotkała się w finale mistrzostw świata w 1978 r. Wówczas w Buenos Aires biało-niebiescy wygrali po dogrywce 3:1. Dziś obie jedenastki staną naprzeciw siebie w półfinale mundialu. // STR. 20

Redaktorzy wydania: Sebastian Michałowski

9 770137 948032 28

9.07.2014

Imieniny Weroniki, Zenona. **Dzisiaj 190. dzień roku.** Do sylwestra pozostało 175 dni.
Wschód Słońca o godzinie 4.12, zachód o 20.52.
Wschód Księżyca o godzinie 17.31, zachód o 01.31. **Dzień będzie trwać** 16 godzin i 40 minut.

Pogoda na dziś: MAX 28⁰ MIN 16⁰
Pogoda na jutro: MAX 28⁰ MIN 17⁰
Pogoda na Mazurach: MAX 27⁰ MIN 16⁰

OPINIE INTERNAUTÓW NA WWW.WSPOLCZESNA.PL

Suwalczanina, który po rozstaniu z żoną i eksmisji, zamieszkał w chlewie z dziurami w ścianach, może stracić i to „mieszkanie". Zostało przeznaczone do rozbiórki, a miasto nie chce przyznać mu lokalu socjalnego, bo prawa do niego nie przyznał mu sąd orzekający rozwód.

● **SLAWEK**: Art. 75 Konstytucji RP mówi, że władze publiczne są zobowiązane przeciwdziałać bezdomności. Noclegownia to nie wyjście (...) Urzędasy zatrudnione za nasze podatki. Was powinno się na jakiś miesiąc do noclegowni wysłać, to może dotarłoby coś do tych zakutych łbów.

● **QWERTY**: Jarosław Lebiediew, (brzmi jak Miedwiediew) dyrektor ZBM, tłumaczy, że w wyroku po rozwodzie z żoną sąd nie przyznał Karpowiczowi prawa do lokalu socjalnego. A skoro tak, miasto nie musi mu go dawać. Może i nie musi, ale może warto być człowiekiem i dać coś dobrego drugiemu człowiekowi. Urzędnicy potrafią tylko brać. Smutna POlska rzeczywistość.

● **GOŚĆ**: Zielona wyspa, okradziony i oszukany naród, bezduszne urzędasy, człowiek jako narzędzie do dawania krzyżyka przy wyborach, a potem zostawiony sam sobie. Ci co ukradli pierwszy milion i kradną do dziś... Ci się liczą... „Jak żyć premierze jak żyć?" – powtórzę za rolnikiem, który uprawiał paprykę.

● **ANDRZEJ**: Szanowny Panie dyrektorze. Bezdomność to problem powszedni i może dotknąć każdego, a stanowisko Pana jest uwłaczające godności ludzkiej, dziwię się że jeszcze nie ma reakcji co do natychmiastowego odwołania Pana. Nie ma Pan powołania by służyć społeczeństwu. Zresztą obecnie Pana podwładnym też się najlepiej nie układa pod pańskimi rządami.

● **IRENA**: Byłam sąsiadką tego pana i wiem że dostał od sądu eksmisję z mieszkania komunalnego za pijaństwo, awantury i znęcanie się nad rodziną. Sąd jak eksmituje, to nie dał awanturnikowi nagrody. Niech obrońcy tego pana wezmą go do siebie. **(ika)**

Na butelkach zarobiła blisko 19 tys. zł

Białystok
Gdy przedsiębiorca dyscyplinarnie zwolnił kasjerkę, ta próbowała oskarżyć go o mobbing. Ale to ona została skazana.

Ewa N.-I. oszukała firmę na ponad 18 700 zł. Na kasie fiskalnej dokonywała fałszywych transakcji zwrotów butelek, a pieniądze brała sobie. Trwało to przynajmniej od 4 marca do 10 listopada 2012 r.

Właściciele po remanencie, który ujawnił niedobór 53 tys. butelek, sprawdzili raporty kasowe. Okazało się, że do największych rzekomych zwrotów dochodziło na zmianie, na której pracowała Ewa N.-I. Podejrzenia wzbudziło też zachowanie kasjerki. Codziennie, kilka razy wychodziła ze sklepu, by rozmienić banknoty na bilon, choć inne kasjerki robiły to w sklepie u księgowej. Ponadto kamery zarejestrowały, że w listopadzie 2012 r., przed otwarciem sklepu, N.-I. nabijała coś na kasę. Okazało się, że była to transakcja zwrotu butelek.

W grudniu ub.r. Sąd Rejonowy w Białymstoku skazał kasjerkę na 10 miesięcy więzienia w zawieszeniu na dwa lata i obowiązek zapłaty byłemu pracodawcy prawie 19 tys. zł. Obrona odwołała się od tego wyroku, argumentując, że przyczyną zachowania oskarżonej było załamanie psychiczne spowodowane problemami rodzinnymi.

Sąd okręgowy utrzymał wczoraj wyrok I instancji. Sędzia podkreślił, że oskarżona poszła na zwolnienie już po remanencie, a gdy dostała wypowiedzenie, próbowała oskarżyć pracodawcę o mobbing. Te zarzuty się nie potwierdziły. **(ak)**

Setki rycerzy i tysiące turystów – inscenizacja bitwy pod Grunwaldem odbędzie się w sobotę

Grunwald
Choć wojska polsko-litewskie zetrą się z potęgą krzyżacką za kilka dni, już dziś odbędą się turnieje, rozpoczynające „Dni Grunwaldu 2014".

Paweł Tomkiewicz
ptomkiewicz@wspolczesna.pl

Ponad 600 lat po wielkiej bitwie, wojska dowodzone przez króla Władysława Jagiełłę i wielkiego mistrza zakonu krzyżackiego Ulryka von Jungingena znów spotkają się pod Grunwaldem. 15 lipca 1410 r. na polu walki stanęło około 50 tys. ludzi. W tegorocznej inscenizacji wielkiej średniowiecznej bitwy udział weźmie 1200 rycerzy z Polski, Rosji, Niemiec, Litwy i Białorusi. Jest to największe tego typu widowisko w Polsce.

Pierwsi zbrojni i turyści już są na miejscu. Dziś będzie można zobaczyć potyczki i turnieje, a atrakcji nie zabraknie aż do niedzieli. Najbardziej wyczekiwaną jest inscenizacja bitwy. Jej próba generalna odbędzie się w piątek, o godz. 17. Następnego dnia, o godz. 12.30 zacznie się Apel Grunwaldzki, a o godz. 15 – inscenizacja.


FOT. WROTA WARMIA MAZURY.PL

Na inscenizację bitwy w poprzednich latach oglądało nawet 200 tys. osób

Kierowcy, którzy wybierają się pod Grunwald, muszą liczyć się ze sporymi utrudnieniami na drogach. W sobotę na trasie Grunwald – Łodwigowo – Stębark – Grunwald będzie obowiązywać ruch jednokierunkowy. Przy tej drodze znajduje się większość parkingów.

DNI GRUNWALDU – WYBRANE IMPREZY TOWARZYSZĄCE

● **9 LIPCA:** godz. 14 – Pierwsze Mistrzostwa Polski Miecza Długiego; godz. 23 – Nocny Turniej Łuczniczy o Złote Jajo Gryfa;
● **10 LIPCA.** godz. 10-13 – X Jubileuszowy Turniej Bojowy Miecza Jednoręcznego, eliminacje cz. I, godz. 15-18 – eliminacje cz. II; godz. 19 – Melle (turniej grupowych starć rycerskich „na ostre");
● **11 LIPCA.** godz. 13 – Turniej łuczniczy; godz. 14 – X Jubileuszowy Turniej Bojowy Miecza Jednoręcznego (finał); godz. 19 – Bojowy Turniej Pięcioosobowych Pocztów Rycerskich;

Znalezione padłe dziki miały wirusa ASF

Podlaskie

Pięć dzików padłych z powodu wirusa afrykańskiego pomoru świń (ASF) wykryto w powiecie sokólskim i białostockim – poinformował Główny Lekarz Weterynarii.

Padłe zwierzęta znaleziono między 24 a 30 czerwca br. Zbadanie pobranych próbek potwierdziło wystąpienie choroby. Jednego dzika (był to piąty przypadek ASF w Polsce) znaleziono 24 czerwca w lesie w gminie Szudziałowo, w odległości około 9 km od granicy z Białorusią. Szósty przypadek ASF stanowi grupa padłych dzików (prawdopodobnie locha i trzy warchlaki), które znaleziono w okolicach Bobrownik, na obszarze przygranicznym.

Oba te przypadki zostały zlokalizowane na terenie już objętym ograniczeniami (m.in. zakaz eksportu mięsa), wprowadzonymi po odkryciu w lutym pierwszych przypadków ASF u dzików. Tzw. strefa buforowa obowiązuje teraz w części gmin powiatów: augustowskiego, białostockiego, sokólskiego i sejneńskiego. **(r)**

Trzy wioski zostaną odcięte od świata

Powiat sejneński
Trasa z Krasnopola do Sejn od piątku do końca sierpnia będzie nieprzejezdna. To efekt trwającej przebudowy.

W cierpliwość będą musieli uzbroić się nie tylko kierowcy, ale i mieszkańcy wsi położonych przy wyłączonej z ruchu drodze. Autobus PKS nie będzie bowiem do nich dojeżdżać.

Przebudowa tej wojewódzkiej drogi trwa od kilku miesięcy. Ruch odbywa się wahadłowo. Na trasie zamontowanych było kilka sygnalizacji świetlnych. Kierowcy narzekali, że tworzą się korki, a przejazd kilkunastokilometrowego odcinka zajmuje niemal godzinę.

Od piątku modernizowana droga zostanie w ogóle wyłączona z ruchu. Kierowcy będą musieli korzystać z objazdu: jadący od strony Sejn, na drugim rondzie będą musieli skręcić w prawo i pojechać w kierunku Puńska.

W gorszej sytuacji znajdą się mieszkańcy trzech wsi – Pawłówki, Skusteli i Radziuszek. Do tych sołectw, do końca sierpnia nie będą dojeżdżać autobusy PKS.

Jak pisaliśmy, przebudowa drogi z Murowanego Mostu do Sejn powinna zakończyć się w połowie października br. To jednak nie oznacza, że całą trasę wojewódzką będzie można przejechać bez przeszkód. Wciąż prowadzone będą bowiem prace na drugim odcinku, z Suwałk do Murowanego Mostu. W tym przypadku modernizacja drogi będzie prowadzona aż do jesieni przyszłego roku. **(hel)**

● **CZEKAMY NA LISTY:** 15–419 Białystok, ul.św.Mikołaja 1 ● **POCZTA ELEKTRONICZNA:** redakcja@wspolczesna.pl ● **PRENUMERATA :** tel. 85 74 89 500 ● **FACEBOOK.COM/GAZETA.WSPOLCZESNA**

GAZETA WSPÓŁCZESNA
REDAKCJA GAZETA WSPÓŁCZESNA
ul. św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok, tel. 85 74 87 400, fax 85 74 87 401 redakcja@wspolczesna.pl

Redaktor naczelny: Konrad Kruszewski, konrad.kruszewski@mediaregionalne.pl tel. 85 74 87 400

WYDAWCY: Jarosław Jabłoński, jaroslaw.jablonski@mediaregionalne.pl, tel. 85 74 87 479; Dariusz Klimaszewski, dariusz.klimaszewski@mediaregionalne.pl, tel. 85 74 87 474; Sebastian Michałowski, sebastian.michalowski@mediaregionalne.pltel. 85 74 87 474
DZIAŁY: Miejski Ewa Wyrwas, ewa.wyrwas@mediaregionalne.pl, tel. 85 74 87 460 **Magazyn** Dorota Naumczyk,dorota.naumczyk@mediaregionalne.pl, tel. 85 74 87 458 **Sport** Mariusz Klimaszewski, mariusz.klimaszewski@mediaregionalne.pl, tel. 85 74 87 480

Dział dodatków redakcyjnych Wojciech Jarmołowicz, wojciech.jarmolowicz@mediaregionalne.pl, tel. 85 74 89 614
Online: www.wspolczesna.pl Jarosław Sołomacha, jaroslaw.solomacha@mediaregionalne.pl, tel. 85 74 89 563
ODDZIAŁY: Suwałki ul. Kościuszki 78A lok.4, 16-400 Suwałki, redakcja tel. 87 566 30 00, 87 566 75 70; ogłoszenia tel./fax 87 566 57 26; **Łomża** ul. Długa 6, 16-400 Łomża, redakcja tel. 86 216 89 99, 86 215 10 25, ogłoszenia tel./fax 86 216 56 97; **Ełk** ul. Mickiewicza 9B, lok. 5, 19-300 Ełk, redakcja tel.87 621 59 16, ogłoszenia tel. 87 610 85 05

WYDAWCA Media Regionalne Sp. z o.o. Oddział w Białymstoku ul. św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok
Dyrektor Zarządzający Oddziału Krzysztof Paliński, krzysztof.palinski@mediaregionalne.pl, tel. 85 74 89 610
Marketing tel. 85 74 89 575 **Dział handlowy** ogłoszenia tel. 85 74 89 602/603; KRAMIK tel. 85 74 87 448; reklama tel. 85 74 87 444, fax. 85 74 87 440
Dział dystrybucji prenumerata 85 74 89 500. Prenumeratę przyjmują oddziały RUCH SA, urzędy pocztowe i listonosze.
Druk Drukarnia w Ignatkach, 16-001 Kleosin, Ignatki 40/2

media regionalne

WYDAWCA Media Regionalne Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa
Prezes zarządu Dariusz Świąder
Projekt graficzny Tomasz Bocheński
Grafika Piotr Butlewski

Nakład Kontrolowany ZKDP
Polskie Badania Czytelnictwa

Planowanie wycieczki można zacząć w operze

Podlaskie. Na rozpoczęcie sezonu urlopowego otwarto Centrum Informacji Turystycznej

Marta Gawina
marta.gawina@mediaregionalne.pl

Najlepsze miejsca na wypoczynek, baza noclegowa, restauracje, trasy wycieczkowe – o tym dowiedzą się turyści i białostoczanie na parterze budynku Opery i Filharmonii Podlaskiej przy ul. Odeskiej. Wczoraj zostało tam oficjalnie otwarte całoroczne Centrum Informacji Turystycznej.

Będzie ono prowadzone przez Podlaską Regionalną Organizację Turystyczna, która wygrała konkurs ogłoszony przez Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego.

– Tutaj będzie można poznać największe atrakcje turystyczne naszego regionu. Ale nie tylko. Mamy też szeroką ofertę bazy agroturystycznej, kwater czy kuchni regionalnej – powiedziała Sylwia Grudzińska, dyrektorka PROT.

W Centrum Informacji Turystycznej będzie można szczegółowo zaplanować wycieczkę w wybrany zakątek województwa. Pomogą w tym pracownicy PROT. Informacje będzie można uzyskać także w języku angielskim, francuskim i rosyjskim.

Ponadto na turystów czekają foldery, mapy, tablety oraz stół multimedialny. Koszt uruchomienia Centrum Informacji Turystycznej to 550 tys. zł.

CIT ulokowano w budynku OiFP, ponieważ okazały i nowoczesny gmach jest – jak twierdzi Urszula Arter z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego – bardzo popularny wśród turystów, co pokazuje raport statystyczny PROT.

Zapewnia, że w centrum Białegostoku stanie 10 znaków kierujących do CIT w w budynku przy ul. Odeskiej oraz 50 plakatów informacyjnych.

W sezonie turystycznym centrum będzie otwarte codziennie w godzinach 10-17.



FOT. WOJTEK WOJTKIELEWICZ

Możliwości stołu multimedialnego prezentuje Paulina Januszko, jedna z pracownic Centrum Informacji Turystycznej w OiFP

Niedobra prognoza dla pracowników ochrony

Białystok

Sąd odwoławczy uchylił wczoraj wyroki uniewinniające pracowników ochrony jednego z klubów w centrum miasta od zarzutu nieudzielenia pomocy.

Chodzi o głośną sprawę ich brutalnej interwencji w klubie Prognozy, w wyniku której zmarł 24-letni klient. Mężczyzna został uderzony w twarz. Upadł i uderzył głową o betonową płytę chodnika. Zgon nastąpił w szpitalu.

Do tragicznego w skutkach zdarzenia doszło w kwietniu 2012 r. Siedmiu pracowników ochrony, którzy byli na miejscu, ale nie wezwali pogotowia, stanęło przed sądem pod zarzutem nieudzielenia pomocy nieprzytomnemu pokrzywdzonemu. Sąd I instancji ich uniewinnił. Stwierdził, że to samo powinno by się zarzucić wszystkim świadkom tragedii. Z taką interpretacją nie zgodził się Sąd Apelacyjny w Białymstoku, do którego trafiły odwołania prokuratora, obrońców i rodziny zmarłego.

– Na pracownikach ochrony spoczywa szczególny obowiązek – mówił wczoraj sędzia Leszek Kulik. – Nie odpowiadają jedynie za utrzymanie porządku w klubie, ale również za bezpieczeństwo, a więc życie i zdrowie przebywających tam osób.

Nie wiadomo, czy wszyscy oskarżeni widzieli uderzenie 24-latka. Dlatego w tym zakresie sąd I instancji musi ponownie zbadać sprawę. Tak jak chcieli oskarżyciele. Wbrew ich wnioskom, sąd odwoławczy utrzymał jednak w mocy wyrok 3,5 roku więzienia za nieumyślne spowodowanie śmierci dla głównego oskarżonego w tej sprawie – Piotra G. To on uderzył w twarz 24-latka. Oddalił zaś apelacje obrońców większości ochroniarzy, skazanych na grzywny i kary w zawieszeniu za pobicie brata ofiary. **(ika)**

Nie mogli zakładać, że ktoś inny powiadomił pogotowie.

sędzia Leszek Kulik
Sąd Apelacyjny w Białymstoku

Internet zaprowadzi do grobu

Kolno

Bez wychodzenia z domu można nie tylko zapalić wirtualny znicz, ale też przedłużyć i zapłacić za dzierżawę grobu – umożliwia to niedawno uruchomiona strona internetowa cmentarza komunalnego w Kolnie.

Narzędzie pozwala odszukać wszystkie osoby pochowane na kolneńskiej nekropolii. Aby to zrobić, wystarczy wpisać nazwisko poszukiwanej osoby, a w wynikach pojawią się wszyscy zmarli o danym nazwisku. Opis zawiera imię i nazwisko oraz datę urodzin i śmierci. Poza tym wyświetla się aktualne zdjęcie nagrobka, dokładna lokalizacja grobu, czyli sektor i numer kwatery oraz mapka, która ułatwia dojście na miejsce. Jest również informacja o tym, ile osób spoczywa w danym grobie.

– Poza tym dzięki temu systemowi można zapłacić i przedłużyć dzierżawę – dodaje Tomasz Bronicki, naczelnik wydziału rozwoju gospodarczego Urzędu Miasta Kolno.

Magistrat jesienią kupił system informatyczny, umożliwiający uruchomienie tego przydatnego narzędzia. Za inwentaryzację nekropolii i stworzenie witryny zapłacił 23 tys. zł. A to nie koniec inwestycji.

– W tym roku opracujemy dokumentację na kolumbarium, ponieważ rocznie grzebiemy od dwóch do pięciu urn – mówi naczelnik. **kpb**

Lekarka uważa, że błędu nie było

Białystok

Źle odczytała zapis EKG. Nie rozpoznała zagrożenia, nie zabrała pacjenta do szpitala, by poszerzyć diagnostykę. Kilka godzin później chory zmarł. Tak uznał sąd I instancji. Skazana za błąd lekarski Jolanta P. odwołała się od wyroku.

Do tragedii doszło w lipcu 2010 r. Badanie wykonane w domu 43-letniego białostoczanina wskazywało na niedokrwienie mięśnia sercowego – uznali biegli. To na ich opinii oparł się sąd I instancji, który za narażenie pacjenta na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia skazał Jolantę P. na pół roku więzienia w zawieszeniu. Na rok zakazał jej wykonywania zawodu w warunkach pogotowia. Ponadto kazał zapłacić rodzinie zmarłego pacjenta 30 tys. zł nawiązki.

Z takim wyrokiem nie zgadza się lekarka, która przekonuje, że ani wywiad z chorym, ani wynik EKG, ani pomiar ciśnienia nie wskazywały na np. stan przedzawałowy. Apelację od tego rozstrzygnięcia złożyła obrona. Wczoraj sprawa trafiła na wokandę Sądu Okręgowego w Białymstoku.

Adwokaci Jolanty P. kwestionują opinię biegłych, którą uważają za wewnętrznie sprzeczną. Chcą wyjaśnienia rozbieżności i powołania nowego zespołu ekspertów z udziałem kardiochirurga. Wnioskowali o uchylenie wyroku i cofnięcie sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji. Sprzeciwia się temu prokuratura i pełnomocnik wdowy.

Wyrok – w poniedziałek. **(ika)**

Promocja



WSPOLCZESNA.PL
ŚRODA, 9 LIPCA 2014
GAZETA WSPÓŁCZESNA

Są chorzy, ale pełni radości

Bielsk Podlaski. Niepełnosprawny też może być mistrzem! Udowadniają to startujący w spartakiadzie, którą od kilkunastu lat organizuje stowarzyszenie Szansa. Ostatnio rywalizowali na działkach „Ziemia Bielska".

Krzysztof Jankowski
kjankowski@wspolczesna.pl



FOT. KRZYSZTOF JANKOWSKI

Nowością na tegorocznych zawodach osób niepełnosprawnych była konkurencja kręgle. Grano w nie przy pomocy piłki do siatkówki i butelek z wodą mineralną jednego ze sponsorów imprezy.

Uczestnicy tych zawodów nie przygotowują się do nich w pocie czoła. Nie łapią kontuzji i nie zżera ich trema. Nie trenują też cały rok, by specjalnie na ten jeden raz przygotować szczyt formy.

– Bo my dobrą formę mamy zawsze – śmieją się młodsi i starsi uczestnicy Spartakiady Powiatu Bielskiego Osób Niepełnosprawnych.

Wielu z nich na imprezie pojawiło się już po raz dwunasty, bo tyle lat spartakiada jest organizowana. Od początku jest dziełem popularnej w Bielsku Szansy – Stowarzyszenia Pomocy Osobom Niepełnosprawnym. Tym razem w jej organizacji pomagały też Rodzinne Ogródki Działkowe „Ziemia Bielska", które były gospodarzem zawodów.

Można być artystą

– Jestem osobą niepełnosprawną od urodzenia, a w Szansie działam od początku jej istnienia. Pamiętam, że kolejni prezesi stawiali na sport – opowiada uczestniczka Barbara Tomczuk. – Do wstąpienia do tego stowarzyszenia namówił mnie nieżyjący już Tadzio Łuczaj.

Łuczaj był bardzo znaną osobowością Bielska Podlaskiego. Niepełnosprawny artysta, który w wypadku kolejowym stracił rękę i obie nogi, nie załamał się, lecz oddał się swojej pasji – rzeźbiarstwu. Spod jego jedynej kończyny wychodziły dzieła, które trafiały na wystawy i do galerii. Bielszczanin stworzył też Duszka Ho-Ho, który miał charakterystycznie wykrzywione usta – jakby wołał „ho-ho!".

Dzisiejsi członkowie „Szansy" też nie mają zamiaru spędzać życia w czterech ścianach. Nawet, jeśli poruszają się na wózku.

– Trzydzieści razy udało mi się podnieść ciężarek. To sporo, chociaż nie miałem szans w starciu z Eugeniuszem Lemieszem, który machnął nim aż 50 razy – opowiada poruszający się na wózku Andrzej Krasowski, srebrny medalista konkurencji ciężarka.

Andrzej przyznaje, że do zawodów stanął bez specjalnego przygotowania, choć bierze w nich udział od kilku lat.

– W poprzednich zawodach ścigałem się też na wózku w biegu ulicznym. Raz zostałem nawet mistrzem Bielska – mówi.

Taka wielka rodzina

Barbara Tomczuk wystartowała tym razem w konkurencji kręgli. Jednej zbitej butelki (bo to one udawały kręgle) zabrakło jej, by wejść do finału.

– Ale przecież ja nie jestem sportowcem – śmieje się. – W tych naszych zawodach nie chodzi o wynik, a o dobrą zabawę. I możliwość wyjścia z domu, spotkania się, nawiązania nowych znajomości. Tu przychodzą całe rodziny, a ja dla kilku osób jestem już przyszywaną ciocią.

NAJLEPSI ZAWODNICY

Warcaby błyskawiczne – Sławomir Sidoruk, podnoszenie ciężarka – Eugeniusz Lemiesz, rzut piłką do celu – Leon Bogacewicz, rzut lotką do tarczy – Paweł Zabrocki, kręgle – Amelia Piotrowska.

KRÓTKO

● **BIAŁOWIEŻA** – W Muzeum Białowieskiego Parku Narodowego prezentowana jest wystawa „Fotografia dzikiej przyrody 2013". Tworzą ją zwycięskie prace z konkursu fotograficznego Wildlife Photographer of the Year. To najbardziej ceniony i największy w świecie konkurs fotografii dzikiej przyrody. Ekspozycja czynna będzie do 29 lipca, od poniedziałku do piątku w godz. 9-16.30, w weekend w godz. 9-17. Bilety kosztują 8 zł normalny i 4 zł – ulgowy.
(AK)

● **SUPRAŚL** – W czwartek nocą filmową rozpoczyna się tu Festiwal Kanton. Na wielkim ekranie ustawionym na Rynku Miejskim (przy ul. 3-go Maja) obejrzymy szwajcarską komedię i film promujący Szwajcarię. Nie zabraknie też dobrego humoru z komedii „U Pana Boga..." i historycznych doznań. Drugiego dnia Supraślem zawładną zespoły muzyczne. Gwiazdą wieczoru będzie Sebastian Riedel z zespołem Cree, który zaprezentuje najbardziej znane utwory swojego ojca – Ryśka Riedla – legendarnego wokalisty zespołu Dżem. Trzeci dzień należeć będzie do kucharzy polskich i szwajcarskich, którzy przygotują regionalne potrawy. Na scenie prezentować się będą folkowe zespoły, a na deser szwajcarskie klimaty zaprezentuje zespół Supersiech.
(AK)

● **HAJNÓWKA** – W niedzielę, o godz. 19, w amfiteatrze w Hajnówce odbędzie się koncert galowy Międzynarodowego Festiwalu Piosenki Poetyckiej im. Bułata Okudżawy. Przed publicznością wystąpi wielu znanych bardów z Rosji, Ukrainy, Bułgarii, a także plejada przedstawicieli i wykonawców piosenki poetyckiej w Polsce.
(AK)

Promocja

BURMISTRZ MONIEK i Gazeta Współczesna zapraszają 19 - 20 lipca 2014 na:

DNI MONIEK



Szczegółowe info na www.dnimoniek.pl

ORGANIZATORZY

PARTNERZY

PATRONAT MEDIALNY

ZAPRASZAMY WYSTAWCÓW: szczegóły tel. 85 748 96 00

Swoim głosem podbiła USA

Nasz patronat. Znakomici muzycy, niepowtarzalna atmosfera. Już jutro zaczyna się Suwałki Blues Festival.

Tomasz Kubaszewski
tkubaszewski@wspolczesna.pl

– Wszystkie sprawy organizacyjne mamy dopięte – mówią organizatorzy z Suwalskiego Ośrodka Kultury. – Czekamy na przyjazd wykonawców oraz fanów bluesa.

Jak zauważa Jan Chojnacki, znany dziennikarz muzyczny, który od lat jest jednym z prowadzących suwalską imprezę, nigdzie w Polsce nie panuje taka atmosfera. Bluesowe granie trwa praktycznie całą dobę. Zaczyna się rano w kilku pubach, potem są koncerty plenerowe, a w nocy – powrót do pubów. – Przez te dwa dni miasto naprawdę żyje bluesem – dodaje Chojnacki.

Podobnie jak w ubiegłym roku wszystko rozpocznie czwartkowy koncert w sali SOK. Wystąpi słynny perkusista Ginger Baker. Na to wydarzenie można jeszcze kupić bilety (www.soksuwalki.eu). Kosztują od 100 do 150 zł. Płatne są także nocne koncerty klubowe. Wejściówka do jednego pubu kosztuje 15 zł.

Wszystkie inne wydarzenia muzyczne, zarówno w piątek, jak i w sobotę można obejrzeć za darmo.

Znani dziennikarze muzyczni – J. Chojnacki, Andrzej Jerzyk i Andrzej Matysik polecają praktycznie każdą z tegorocznych gwiazd. Ginger Baker i Vanilla Fudge to prawdziwe legendy. Chris Duarte, Rob Tognoni oraz Ben Poole są z kolei mistrzami gry na gitarze. Trzeba uważać, by nie przegapić występu tego ostatniego. Ben Poole zagra bowiem w piątek już o godz. 17.



FOT. SOK

Po niespełna dwuletniej karierze Nikki Hill okrzyknięto w USA największą gwiazdą kobiecego bluesa. Nie dość, że znakomicie śpiewa, to w dodatku jest pełna energii i scenicznej charyzmy.

– Kto wie jednak, czy największą gwiazdą nie okaże się wokalistka z USA Nikki Hill, dysponująca głosem jak dzwon – mówią dziennikarze. – W swoim kraju zrobiła wielką karierę. Jeszcze dwa lata temu nikt o niej nie słyszał. Teraz to prawdziwa gwiazda. Towarzyszy jej bardzo ciekawy zespół, pod wodzą jej męża, dobrego gitarzysty Matta Hilla.

Nikki wystąpi w sobotę. Tego dnia na głównych scenach zagrają także Blue Time Shakers, laureat konkursu młodych zespołów bluesowych oraz The Chris Duarte Group. W piątek wystąpią zaś B. Poole, Earl Thomas, Rob Tognoni Band oraz Vanilla Fudge.

Ci wszyscy, którzy wybierają się do Suwałk pociągiem, mogą liczyć na znacznie zniżki na terenie woj. podlaskiego. Np. bilet z Białegostoku do Suwałk będzie kosztował w dniach 10-13 kwietnia zamiast 23,6 zł – 16,5 zł. W kasie wystarczyć powiedzieć, że jedzie się lub wraca z suwalskiego festiwalu.

KONKURS

● DLA CZYTELNIKÓW MAMY BILETY NA KONCERT G. BAKERA ORAZ WIECZORNE KONCERTY KLUBOWE. Trzeba jednak odpowiedzieć na trzy pytania. 1. W jakim zespole zaczynał swoją wielką karierę G. Baker? 2. Z jakiego kraju pochodzi gitarzysta Rob Tognoni? 3. Jaki instrument rozpropagowała grupa Vanilla Fudge? Odpowiedzi należy przesyłać w środę do godz. 17 na tkubaszewski@wspolczesna.pl. W przypadku dużej liczby poprawnych odpowiedzi zdecyduje losowanie. Zwycięzców poinformujemy już dziś drogą mailową. Bilety będą do odebrania w suwalskim oddziale gazety.

Poznaj tajniki produkcji papieru

Supraśl

Powstało tutaj Muzeum Sztuki Drukarskiej i Papiernictwa. Placówka zajmuje dwie sale w Pałacu Opatów przy ul. Klasztornej. I cieszy się dużym zainteresowaniem. Z wizytą byli tu chociażby premier Donald Tusk oraz Anna Komorowska. Muzeum założyli białostoccy pasjonaci drukarstwa.

– Tak chcemy upamiętnić działalność pionierów tej sztuki w naszym regionie – mówi Paweł Andrejuk, miłośnik drukarstwa.

Jej tradycja sięga 1569 roku, kiedy Ivan Fiodorow w Zabłudowie wydrukował liczącą 814 stron „Ewangelię Pouczającą. W Supraślu drukarnia powstała w 1693 roku przy klasztorze bazylianów.

W muzeum można nie tylko oglądać dawne maszyny drukarskie, które sprowadzane są z zagranicy lub kupowane na aukcjach, ale też spróbować zrobić kartkę papieru. Zwiedzający mogą też obejrzeć np. holenderską prasę przegubową z końca XVIII wieku i początków XIX wieku, a także zabytkowy niemiecki tygiel drukarski pochodzący z XIX wieku. Ciekawym eksponatem jest też reprodukcja prasy drukarskiej z XV i XVI wieku. Na takich pracowali pionierzy drukarstwa, czyli Jan Gutenberg czy Ivan Fiodorow.

Muzeum ma w planach powiększenie kolekcji.

(JUL)



FOT. M. HIRSZTRITT

TANIEC//EŁK

W każdy piątek bezpłatne zajęcia zumby na placu Jana Pawła II

Świetna zabawa, podczas której spalamy kalorie i modelujemy sylwetkę – to w skrócie zumba. Ten innowacyjny system ćwiczeń fitness stał się w ostatnich latach bardzo modny na całym świecie. Ełckie Centrum Kultury zaprasza na plac Jana Pawła II na zajęcia zumby w każdy piątek wakacji (od godz. 17 do 20), z wyjątkiem 18 lipca. Prowadzi je Agnieszka Muraszkowska z Białegostoku – jedna z pierwszych polskich instruktorek zumby. W czwartek o godz. 16 na zumbę na plaży w Szeligach zaprasza Paulina Kosmala i grupa kolonistów z Zabrza. **(HIM)**

Wolne miejsca w szkołach średnich. Rusza druga rekrutacja.

Białystok

Ponad 20 liceów i szkół zawodowych nadal czeka na przyszłych uczniów. Od dzisiaj absolwenci gimnazjów mogą się do nich zgłaszać.

Lista z placówkami, które mogą jeszcze przyjąć kandydatów, ukazała się wczoraj popołudniu. – W szkołach ponadgimnazjalnych jest jeszcze 467 wolnych miejsc – informuje Urszula Mirończuk z białostockiego magistratu.

Licea czekają

Znajdują się zarówno w liceach ogólnokształcących jak i szkołach zawodowych. Ponad 50 uczniów może jeszcze przyjąć VII Liceum Ogólnokształcące przy ul. Wierzbowej. Najwięcej wolnych miejsc jest w klasach politechnicznej i fotograficznej. Kolejnych 10 uczniów ma szansę na naukę w I LO przy ul. Brukowej. Chodzi o pojedyncze miejsca np. w klasie informatyczno-matematycznej czy przyrodniczej. III LO przy ul. Pałacowej jest w stanie przyjąć 21 uczniów, a IV LO przy ul. Zwierzynieckiej – 32 osoby. Tu jest jeszcze szansa na naukę w takich klasach jak humanistyczna, sportowa, architektoniczna, czy prawnicza.

W XIV LO przy ul. Upalnej są pojedyncze wolne miejsca w klasach mundurowych, na przykład służby granicznej, służby w policji. Na uczniów czekają też V LO, przy ul. Miodowej, VIII LO przy ul. Piastowskiej czy XI LO przy ul. Grottgera.

Zdobądź zawód

Na naukę konkretnego zawodu jest jeszcze szansa w technikach. W mechanicznym przy ul. Broniewskiego są jeszcze wolne miejsce w klasach: technik mechanik, technik mechatronik, technik pojazdów samochodowych.

W technikum elektrycznym dwie osoby mogą zostać przyjęte do klasy technik elektryk, czy technik informatyk. Klasa technik hotelarstwa w gastronomiku może jeszcze przyjąć 13 chętnych. Z kolei w technikum budowlano-geodezyjnym są jeszcze 43 wolne miejsca. Chodzi m.in. o klasę technik geodeta, czy urządzeń sanitarnych. 11 kandydatów mogą przyjąć zawodówki. Wolne miejsce są m.in. w ZSZ nr 5 w klasie monter zabudowy i robót wykończeniowych.

Dodatkowa rekrutacja potrwa dziś i jutro. Natomiast w czwartek o godz. 15 zostaną wywieszone listy ostatecznie przyjętych uczniów.

(MG)

Po wakacjach nowe egzaminy. Znamy daty.

EDUKACJA

Swoją wiedzę jako pierwsi sprawdzą szóstoklasiści. Matury rozpoczną się 4 maja.

Marta Gawina
marta.gawina@mediaregionalne.pl

Egzaminacyjny harmonogram na rok szkolny 2014/2015 opublikowała OKE w Łomży. Jako pierwsi swoją wiedzę sprawdzą szóstoklasiści. Sprawdzian na koniec szkoły podstawowej zostanie przeprowadzony 1 kwietnia. Uczniowie, którzy z przyczyn losowych nie będą mogli napisać testu, zrobią to 1 czerwca.

– Sprawdzian szóstoklasisty zostanie przeprowadzony na nowych zasadach. Po raz pierwszy uczniowie napiszą test z języka obcego nowożytnego – przypomina Jolanta Gołaszewska, dyrektorka OKE w Łomży.

Pierwsza część sprawdzianu z zadaniami z języka polskiego i matematyki rozpocznie się o godz. 9 rano. Test z języka obcego uczniowie zaczną pisać o godz. 11.45.

Także w kwietniu do swojego egzaminu przystąpią trzecioklasiści w gimnazjach. Część humanistyczną uczniowie napiszą 21 kwietnia. 22 kwietnia czeka ich część matematyczno- przyrodnicza, 23 kwietnia – egzamin z języka obcego. Dodatkowy termin egzaminu gimnazjalnego wyznaczono na 1-3 czerwca. Wcześniej, bo 4 maja rozpoczną się matury. Potrwają do 29 maja. Egzaminy w terminie dodatkowym zostaną przeprowadzone od 1 do 17 czerwca.

Na maturze czekają uczniów wielkie zmiany.

– Egzamin według nowej formuły będą zdawali absolwenci liceów ogólnokształcących. Uczniowie obowiązkowo przystąpią przynajmniej do jednego przedmiotu dodatkowego na poziomie rozszerzonym – wyjaśnia Jolanta Gołaszewska.

Licealiści muszą też przygotować się na zmienioną ustną maturę z polskiego. Nie będzie już prezentacji. Za to maturzysta będzie losował zadanie z tekstem pomocniczym.

WYNIKI MATUR 2014

PODLASKIE

Okręgowa Komisja Egzaminacyjna w Łomży opublikowała wyniki tegorocznych maturzystów w rozbiciu na powiaty. W województwie podlaskim egzamin dojrzałości zdało 73 proc. uczniów. Najlepiej wypadli maturzyści z Białegostoku, powiatu augustowskiego i Łomży. W tym regionach świadectwo dojrzałości otrzymało 77 proc. zdających. W Suwałkach jest to 76 proc. W powiecie białostockim obejmującym m.in. Supraśl, Choroszcz matura poszła o wiele gorzej. Egzamin dojrzałości zaliczyło 57 proc. uczniów. Lepiej wypadły takie powiaty jak bielski, hajnowski, moniecki. Są też miejscowości, gdzie majową maturę zdała mniej niż połowa. To powiaty łomżyński (32 proc.) i suwalski (11 proc).

POWIAT EŁCKI

Tu egzamin zdało 76 proc. maturzystów. W województwie lepiej wypadli tylko uczniowie z powiatu węgorzewskiego.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

SPOŁECZEŃSTWO

Podczas upału szukamy ochłody

Wczoraj termometry wskazywały ok. 30 stopni Celsjusza. Białostoczanie chłodzili się przy kurtynach wodnych, które w centrum uruchomiły Wodociągi Białostockie. Urządzenia stoją na placu przy archiwum oraz obok ratusza. – W srodę też możemy je ustawić, jeśli będzie upalnie– mówi Krzysztof Kita z Wodociągów Białostockich. Według prognoz ma być słonecznie i gorąco. – Do końca tego tygodnia będą upały. Od czasu do czasu może przelotnie padać – informuje Maciej Maciejewski z biura prognoz z Białegostoku. Lekarze w tych dniach apelują o ostrożność. Powinny uważać osoby starsze i małe dzieci. **(JUL)**

Ponad 200 psów w białostockim schronisku czeka na nowy dom

Społeczeństwo

Do końca wakacji można adoptować dorosłego psa z białostockiego schroniska za symboliczną złotówkę.

To okazja do pozyskania czworonożnego przyjaciela i zaprzeczenia niestety ciągle powszechnej praktyce, że na wakacjach pies tylko przeszkadza i można go porzucić lub podrzucić do schroniska.

Tymczasem wakacje to doskonała okazja, aby takiego zwierzaka przygarnąć i spędzić z nim więcej czasu, niż w ciągu roku, gdy jesteśmy zabiegani. Taka adaptacja psa i człowieka na pewno przyda się obu stronom.

Podobnie jak rok temu białostockie schronisko w czasie wakacji zachęca do adopcji zwierzaków za symboliczną złotówkę. Tyle wystarczy, aby przygarnąć wymarzonego pieska. Pracownicy schroniska służą pomocą w doborze najbardziej odpowiadającego nam wyglądem i charakterem zwierzaka.

Wszystkie psy w schronisku są zdrowe, zaszczepione i zachipowane, a także wysterylizowane. I wszystkie czekają na odmianę swego losu. Placówka jest niestety przepełniona i im więcej zwierząt znajdzie nowy dom, tym lepszy będzie los pozostałych. **(LUK)**

PROMOCJA
12 RAT BEZ ODSETEK
POŻYCZKA GOTÓWKOWA .info
BEZPIECZNE POŻYCZKI BEZ KOMPLIKACJI
ogólnopolska infolinia: 22 228 20 21
www.pozyczkagotowkowa.info
Promocja trwa od 01.07.14 do 30.09.14.
Reklamodawca: Pożyczka Gotówkowa Sp. z o. o. z siedzibą w Warszawie krs nr 0000119317

Wakacje można spędzić w pracowni lub na treningach aikido

Społeczeństwo

Dla tych, którzy nie mają planów wyjazdowych białostockie instytucje przygotowały ciekawe oferty.



FOT. ANATOL CHOMICZ

W Centrum Zamenhofa latem dzieci m.in. poznają instumenty

Z pustyni

Pracownia Działań Kreatywnych „Z pustyni" (ul. Zwierzyniecka 56B) organizuje półkolonie dla dzieci w wieku 6-12 lat, które mają ochotę spędzić 5 dni na twórczej zabawie.

Przygotowano kilka turnusów tematycznych: do 11 lipca naukowo-przyrodniczy „Co w trawie piszczy", 14-18 lipca surwiwalowo-turystyczny „Na bezludnej wyspie", 21-25 lipca przygodowo-detektywistyczny „Franek na tropie", 28 lipca - 1 sierpnia naukowo-przyrodniczy „Odkrywcy tajemnic", 11-15 sierpnia surwiwalowo-turystyczny „W pustyni i w puszczy", 18-22 sierpnia przygodowo-detektywistyczny „Wakacje z duchami". Cena to 300 zł za turnus, przewidziano zniżki dla rodzeństwa, znajomych. Organizatorzy zapewniają opiekę w godz. 7.30-16.30, drugie śniadanie i obiad, gry terenowe, warsztaty twórcze, aktywności sportowe, gry wodne, wyjścia m.in. na basen, do teatru itp, ubezpieczenie. Informacje i zapisy: www.zpustyni.weebly.com, pod nr tel. 884 901 944 i adresem zpustyni@gmail.com.

Letnia Szkoła Aikido

To nie tylko dalekowschodnia sztuka walki, to również świetna zabawa wpływająca na rozwój koordynacji ruchowej i zmysłu równowagi najmłodszych. U dzieci rozpoczynających treningi nacisk kładziony jest przede wszystkim na zabawę. W czasie wakacji treningi odbywają się: we wtorki w godz. 19.30-21 dla młodzieży i dorosłych, w środę w godz. 17.30-18.30 dla dzieci w wieku 4-7 lat, w środę w godz. 18.30-19.30 dla dzieci i młodzieży od 7 lat, w czwartek w godz. 19.30-21 dla młodzieży i dorosłych. Do Pierwszej Letniej Szkoły Aikido mogą zapisywać się dzieci i osoby, które chciałby po raz pierwszy poznać zasady japońskiej sztuki walki. Informacji udziela Grzegorz Zawadzki pod nr tel. 669 611 233 i mailem koga@piasta.pl. **(AK)**

Szef MSW obroniony. Na razie

Warszawa. Sejmowa komisja spraw wewnętrznych negatywnie zaopiniowała wczoraj wniosek PiS o odwołanie Bartłomieja Sienkiewicza z funkcji ministra spraw wewnętrznych. Opozycja zarzuca szefowi MSW korupcję polityczną

Poselski wniosek to skutek opublikowania przez tygodnik „Wprost" nagrań rozmów m.in. Sienkiewicza z prezesem NBP Markiem Belką. W nagraniu z lipca 2013 r. słychać jak Sienkiewicz rozmawia z Belką o hipotetycznym wsparciu przez NBP budżetu państwa kilka miesięcy przed wyborami, które może wygrać PiS; Belka w zamian za wsparcie stawia warunek dymisji ówczesnego ministra finansów Jacka Rostowskiego oraz nowelizacji ustawy o banku centralnym.

W dwuzdaniowym uzasadnieniu wniosku o wyrażenie wotum nieufności wobec szefa MSW zaznaczono, że „rozmowy te dotyczą zakulisowych targów prowadzonych w sprawie obietnicy finansowania przez NBP deficytu budżetu państwa w zamian za zmiany kadrowe w rządzie, których celem było niedopuszczenie do zwycięstwa w wyborach partii opozycyjnej".

Szef MSW, odnosząc się do ujawnionego nagrania, podkreślił, że „żadnego targu nie było". – Ta rozmowa z punktu widzenia prawnego i politycznego ma charakter absolutnie neutralny. Posłowie budują obraz jakiegoś niezwykłego przestępstwa, które dokonało się na oczach milionów ludzi. Informuję, że takiego przestępstwa nie było, ta rozmowa z punktu widzenia prawnego oraz politycznego ma charakter neutralny" – powiedział minister.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Zdaniem Bartłomieja Sienkiewicza wniosek PiS o jego odwołanie ma polityczny charakter

Przyznał, że podsłuchana rozmowa „nie wygląda dobrze". Podkreślił, że został nagrany w sposób nielegalny oraz że doszło do „przestępczej działalności nagrywania ministrów". – Mamy w tym wypadku do czynienia z sytuacją, która jest niebezpieczna dla państwa – powiedział.

Wystąpienie ministra skrytykowali posłowie opozycji zarzucając mu m.in. korupcję polityczną, kompromitację oraz działanie na szkodę państwa. Według Jarosława Zielińskiego (PiS) „skala kompromitacji szefa MSW jest potężna".

Artur Ostrowski (SLD) nazwał rozmowę Sienkiewicza i Belki za korupcję polityczną. Tadeusz Woźniak (SP) zarzucił Sienkiewiczowi niegodne zachowanie.

Przedstawiciel PSL nie zabrał głosu w dyskusji. Szefa MSW bronili politycy PO, którzy przekonywali, że najważniejsze jest ustalenie źródła nielegalnych podsłuchów.

Wniosek PiS poparło 15 posłów komisji, 19 było przeciw, nikt się nie wstrzymał od głosu.

W związku z tym posłowie głosowali nad wnioskiem o wyrażenie negatywnej opinii wobec wniosku PiS – poparło go 20 posłów, przeciw było 15, nikt się nie wstrzymał.

Sejm rozpatrzy dzisiaj dwa wnioski PiS – o konstruktywne wotum nieufności dla rządu Donalda Tuska i w sprawie odwołania Sienkiewicza. **(PAP)**

KRÓTKO

● **STULATKA PRZECHYTRZYŁA OSZUSTA.** Berlińska policja zatrzymała 31-letniego mężczyznę w związku z próbą popełnienia oszustwa. Stuletnia emerytka odebrała telefon od kobiety podającej się za pracownicę firmy świadczącej usługi konserwacyjne, która zaoferowała jej przegląd instalacji elektrycznych. Staruszka wyczuła podstęp. Nie odłożyła słuchawki, ale przyjęła ofertę, po czym bezzwłocznie zawiadomiła policję. Funkcjonariusze bez trudu zatrzymali mężczyznę, który pojawił się w domu stulatki parę minut później.

● **SAMOBÓJCZY ZAMACH.** Czterech czeskich żołnierzy Międzynarodowych Sił Wsparcia Bezpieczeństwa (ISAF) zginęło, a jeden został ciężko ranny we wtorek w zamachu samobójczym w rejonie Bagram w Afganistanie – poinformował sztab generalny w Pradze.

● **ZATRUTA WOŁOWINA.** Laseczkę wąglika stwierdzono w wołowinie w powiecie Heves na wschodzie Węgier. Jedna osoba z objawami choroby została poddana terapii. To kolejny przypadek wąglika w tym kraju. W zeszłym tygodniu laseczkę wąglika stwierdzono w nieprawidłowo zamrożonym mięsie z dwóch krów, nielegalnie ubitych w gospodarstwie w miejscowości Tiszafuered, ok. 160 km na wschód od Budapesztu. **(PAP)**

„Król dopalaczy" podejrzewany o zlecenie wymuszenia pieniędzy

Łódź

Policjanci ujęli czterech mężczyzn mających związek z uprowadzeniem mężczyzny i próbą wymuszenia od niego 100 tys. zł. Jest wśród nich główny zleceniodawca, były „król dopalaczy" oraz bezpośredni wykonawcy.

Pod koniec czerwca z pokrzywdzonym skontaktowali się mężczyźni, którzy podawali się za klientów. Pod pretekstem rozliczeń finansowych umówili się na spotkanie, na którym obezwładnili go i zażądali wydania 100 tys. zł. Ofiara przekazała im blisko 15 tys. zł. Bandyci, jako zabezpieczenie pozostałej kwoty, zabrali dokumenty jego jeepa cherokee.

Kilka dni później funkcjonariusze zorganizowali zasadzkę. Wpadli w niej 31-letni łodzianin, nienotowany do tej pory 21-letni mieszkaniec Zgierza oraz 26-latek. Po ich aresztowaniu policjanci zatrzymali 26-latka podejrzewanego o zlecenie tego wymuszenia. Jak nieoficjalnie dowiedziała się PAP ze źródeł zbliżonych do sprawy, jest to były właściciel sieci sklepów z tzw. dopalaczami. Kilka lat temu określano go nawet mianem „króla dopalaczy". **(PAP)**

Pedofile są wśród byłych ministrów

Wielka Brytania

Są dowody, że co najmniej 20 byłych prominentów – w tym deputowani i ministrowie – od „dziesięcioleci" wykorzystywali seksualnie nieletnich z sierocińców – twierdzi cytowany we wtorek przez BBC emerytowany szef grupy zajmującej się ochroną praw dziecka.

Peter McKelvie ponad 20 lat spędził na poszukiwaniach dowodów w sprawie seksualnego wykorzystywania dzieci przez czołowe postaci brytyjskiej sceny politycznej, a zgłaszane przez niego oskarżenia doprowadziły do rozpoczęcia dwa lata temu śledztwa policyjnego.

Rząd brytyjski zapowiedział już dwie rewizje oskarżeń o pedofilię. Pierwsza rewizja będzie dogłębnym dochodzeniem przeprowadzonym przez niezależną komisję ekspertów ds. prawa i ochrony dzieci. Natomiast drugie dochodzenie zajmie się zbadaniem, jak policja i prokuratura traktowały przekazywane im informacje.

McKelvie jest przekonany, że są dowody na powiązania pewnej liczby byłych polityków z domniemaną siecią pedofilską. Według niego dzieci wykorzystywane były przez około 20 ludzi, ale o wiele większa grupa wiedziała o tym i nic nie uczyniła, choć zareagowanie leżało w możliwościach tych osób. McKelvie powiedział BBC, że dzieci – „niemal wyłącznie chłopcy" – były przekazywane jak „kawałki mięsa". Poddawani byli „najgorszej formie wykorzystania", w tym gwałtowi. **(PAP)**

Promocja

GAZETA WSPÓŁCZESNA
WWW.WSPOLCZESNA.PL

MARCIN DANIEC

ZAPRASZAMY NA WYSTĘP KABARETOWY



25 września 2014,
godz. 19.30
Aula Wyższej Szkoły
Finansów i Zarządzania
w Białymstoku,
ul. Ciepła 40

Bilety do nabycia:
Biuro Ogłoszeń
Kuriera Porannego
i Gazety Współczesnej,
ul. Św. Mikołaja 1,
www.ticketpro.pl

Cena: 75 zł - I strefa,
65 zł - II strefa
Informacje i rezerwacje:
www.poranny.pl,
tel. 85 748 96 03,
85 748 96 00

Organizatorzy:
Kurier Poranny · Współczesna · .adms

Patroni medialni:
teraz białystok · Poranny.pl · Współczesna · TICKETPRO · Radio Maryja

Nie podoba się? To proszę wyjść ze sklepu.

Suwałki

W suwalskim markecie sprzedawano rozmrożoną żywność – twierdzi nasz Czytelnik.

Helena Wysocka
hwysocka@wspolczesna.pl

Dodaje, że gdy zwrócił uwagę ekspedientce, ta kazała zrobić zakupy i wyjść ze sklepu, ponieważ w przeciwnym razie wezwie ochronę.

– Nie do pomyślenia – oburza się rozmówca. – Zamiast wątpliwej jakości towar wycofać ze sprzedaży, to pracownica sieci próbowała zrobić ze mnie wariata.

Biuro prasowe marketu wszystkiemu zaprzecza. „Produkty były odpowiednio zamrożone" – czytamy w przesłanym do redakcji stanowisku.

W końcu minionego tygodnia nasz Czytelnik (imię i nazwisko do wiadomości redakcji) robił zakupy w Tesco. Gdy z zamrażarek brał rybę, zauważył kilka stojących na środku sklepu szafek. – Cztery były puste, a dwie wyładowane towarem – opowiada. – Odruchowo dotknąłem leżącej tam pizzy i wrosłem w ziemię. Placek był rozmrożony.

Suwalczanin poprosił ekspedientkę, która wykładała do zamrażarki lody, by wycofała pizzę ze sprzedaży. Wówczas miał usłyszeć, że to nie jego sprawa.

– Nie mogłem tego odpuścić, ponieważ wiem, że parokrotnie zamrażane produkty są szalenie szkodliwe dla zdrowia – argumentuje swoje zachowanie. – Dlatego wszczą-łem awanturę.

Incydent zakończył się interwencją ochroniarza, który po sprawdzeniu, w jakim stanie są mrożonki, przeprosił naszego Czytelnika.

Dzień później suwalczanin poinformował o swoich ustaleniach suwalski sanepid. Ten skontrolował sklep, ale nie stwierdził żadnych uchybień.

– Zarzuty nie potwierdziły się – informuje Ryszard Masłowski, inspektor sanitarny w Suwałkach.

Tę opinię wskazuje też biuro prasowe Tesco.

– To najlepszy dowód na to, że wszystkie procedury zostały zachowane – podnosi rzecznik prasowy.

Dodaje, że sieć przykłada dużą wagę do tego, by oferowane produkty były wysokiej jakości. Pracownicy marketu są odpowiednio przeszkoleni w zakresie właściwego towarowania produktów wymagających chłodzenia lub mrożenia.

„Według relacji naszych pracowników, sytuacja w sklepie wyglądała zgoła inaczej. Pracownicy wyjaśnili, jakie procedury obowiązują podczas towarowania..." – czytamy w piśmie skierowanym do naszej redakcji.

87 5652860

to numer telefonu do sanepidu, gdzie można zgłosić nieprawidłowości.



FOT. MARIN PAWLUKIEWICZ

BIAŁYSTOK/CZĘSTOCHOWA

Torfowy DrTusz obronił Mistrzostwo Polski w Piłce Błotnej.

Reprezentanci naszego regionu – piłkarze drużyny Torfowy Dr Tusz Białystok – na Mistrzostwach Polski w Piłce Błotnej w Blachowni koło Częstochowy pokonali przeciwników, odnosząc trzy pewne zwycięstwa. W finale błotnych zmagań nasi zawodnicy zmierzyli się z gospodarzami imprezy. Publiczność mogła zobaczyć, na czym polega piłka błotna w męskim wydaniu. Zawodnicy mają styczność z błotem nie tylko operując piłką, ale mając je dosłownie wszędzie: w oczach, ustach i uszach. Kiedy na błotnym boisku walczą mężczyźni, a twarda walka rozgrywana jest w duchu fair play, nikt nie pada jak rażony piorunem w słoneczny dzień, symulując faul. **(AK)**

Skorzystaj z naszego newslettera i wygraj bilet na festiwal Audioriver w Płocku

Nasz patronat

Audioriver to wydarzenie, które udowadnia, że taneczne brzmienia nie muszą być proste, a muzyka ambitna nie musi być trudna.

Impreza na plaży miejskiej w Płocku to największy w Polsce festiwal z elektroniką. W zeszłym roku każdej nocy bawiło się ponad 22 tys. osób. Na podobną atmosferę można liczyć w tym roku. W weekend 25-27 lipca wystąpią twórcy przebojów, jak i zupełnie niszowe postacie. Do wcześniej ogłoszonych artystów w ostatnim czasie dołączyły duety Rebeka i Rubber Dots oraz Teielte, Pysh i Wonter.

Nasi Czytelnicy mają szansę zobaczyć ich wszystkich. By wygrać bilet na festiwal, wystarczy na stronie www.polskatimes.pl/newsletter zapisać się do bezpłatnego newslettera, zaznaczając okienko przy nazwie wybranego dziennika. 14 lipca zarejestrowani uczestnicy otrzymają dwa pytania. Odpowiedzi ze swoimi danymi osobowymi należy wysyłać na adres konkursy@polskapresse.pl do 20 lipca.

Jeden zarejestrowany użytkownik może wysłać jeden mail zgłoszeniowy. Bilety zostaną przyznane osobom, które poprawnie odpowiedzą na pytanie zamknięte oraz udzielą najciekawszej odpowiedzi na pytanie otwarte. Zwycięzców wyłoni komisja konkursowa 21 lipca. .

(AK)



FOT. /WWW.AUDIORIVER.PL

Little Dragon to szwedzka grupa z pogranicza popu, trip hopu, R&B i tanecznej elektroniki. Na Audioriver zagrają 26 lipca.

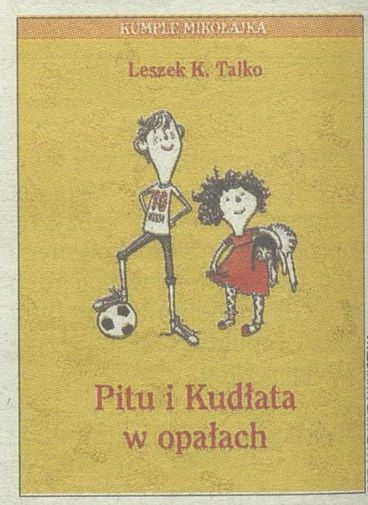
Lektura na wakacje dla naszego Czytelnika

Konkurs

„Pitu i Kudłata w opałach" to książka nie tylko dla dzieci. Ich przygody zachwycą dorosłych.

Pitu i Kudłata to zabójczy duet doprowadzający rodziców na skraj załamania nerwowego. Czytelnikom zaś dostarczają powodów do nieustannego śmiechu. Leszek Talko stworzył kilka opowiadań o sympatycznym rodzeństwie obdarzonym talentem do znajdywania przygód nawet w najzwyklejszych okolicznościach. Pitu i Kudłata lubią się wymądrzać. Swoje już wiedzą, np. gdzie można spotkać Wielką Stopę, ilu było Alibabów.

Dla naszego Czytelnika mamy egzemplarz tej książki. Aby go otrzymać, wystarczy krótko uzasadnić, dlaczego powinniśmy przyznać go właśnie Państwu. Na odpowiedzi czekamy dziś do godz. 11 pod adresem anna.kopec@mediaregionalne.pl. W treści maila należy podać imię i nazwisko. Nagrodzimy najciekawszą argumentację. **(AK)**



FOT. MAT. WYDAWNICTWA

KONKURS
ZAPISZ SIĘ DO NEWSLETTERA
POLSKA THE TIMES
WYGRAJ BILETY NA AUDIORIVER
SZCZEGÓŁY NA POLSKATIMES.PL/AUDIORIVER
audioriver

regiodom.pl

Kredyt mieszkaniowy, tak jak wszystko, ma swoje dobre i złe strony. Ważne, aby nie przesadzić i nie zapożyczyć się do granic możliwości. Dlatego optymalnie jest, aby rata kredytu nie stanowiła więcej niż jedną trzecią wpływów na konto – mówi Halina Kochalska, analityk Open Finance. // str. 12

PORADY

By latem w ogrodzie można było odpocząć



FOT. BRUK-BET

Altana to idealne miejsce do odpoczynku, może służyć latem za jadalnię i miejsce do urządzania przyjęć ogrodowych, nawet podczas deszczu. Pamiętajmy jednak, że jeśli jednak ma pełnić rolę letniej jadalni, nie powinna być zbytnio oddalona od domu.

W naszym kraju altany buduje się je przeważnie z drewna, zwłaszcza sosny. Można je kupić także w niemal każdym hipermarkecie wnętrzarskim – najtańsze kosztują około 2500 złotych.

Ale to nie jedyne meble ogrodowe, które pozwalają nam latem na odpoczynek na świeżym powietrzu. Jeśli ktoś ma wystarczająco duży ogród, powinien pomyśleć o np. drewnianej huśtawce, hamakach czy specjalnych ławach, stołach i krzesłach, przy których można miło spędzić czas. Oferta takich elementów jest olbrzymia. Wiele z nich można też zrobić samemu – oczywiście, pod warunkiem, że ktoś ma zdolności i odpowiednie narzędzia.

str. 10

Reklama
6669614w01b
Mieszkania dla Młodych MDM
"POGODNE WZGÓRZE"
Al. Jana Pawła II, Białystok
mieszkania
44 m2, 45 m2, 64 m2, 68 m2, 70 m2
"SZLACHECKI ZAKĄTEK"
ul. Szlachecka, Zaścianki
dom
88 m2, 79 m2 + miejsce parkingowe
BIRKBUD
(85) 66 33 672
Białystok, ul. Św. Mikołaja 1
www.birkbud.pl
(85) 732 98 21
Białystok, Warszawska 42 A

WSPOLCZESNA.PL
ŚRODA, 9 LIPCA 2014
GAZETA WSPÓŁCZESNA

By latem w ogrodzie można było wygodnie zjeść i zrelaksować się

Mała architektura Altany, domki ogrodowe, pergole, stoły i ławy, huśtawki, domki dla ptaków, atrapy studni - czyli mała architektura w ogrodzie. Jak ją dobierać i pielęgnować

Edyta Hanszke
edyta.hanszke@mediaregionalne.pl



Altanę lepiej umiejscowić na podwyższonym terenie, tak by nie była zalewana przez wodę w przypadku obfitych opadów deszczu



FOT. EDYTA HANSZKE

Drewniana huśtawka może być bardzo wygodnym meblem, ustawionym w naszym ogrodzie

Altana to idealne miejsce do odpoczynku, może służyć latem za jadalnię i miejsce do urządzania przyjęć ogrodowych, nawet podczas deszczu.

Drewnianą altanę można kupić gotową (najtańsze kosztują ok. 2500 zł) albo wykonać samemu z gotowych elementów (krawędziaków, beli, kratownic itd.), jeśli czujemy się na siłach. Ważne jest, aby w jednym i drugim wypadku drewno było odpowiednio zaimpregnowane, a altana stanęła na fundamentach, do których będzie dobrze przytwierdzona.

Zdaniem ekspertów samodzielnie wykonanie nie przyniesie nam dużych oszczędności, za to wiele satysfakcji na pewno.

Jeśli altana ma pełnić rolę letniej jadalni, nie powinna być zbytnio oddalona od domu. Lepiej umieścić ją na podwyższonym terenie, niż w obniżeniu, gdzie może gromadzić się woda, w dużych ogrodach – w wyeksponowanych miejscach, obok oczek wodnych czy stawów, w małych – może być w rogu. Dobrze jest oddzielić budowlę pasami zieleni, ale to raczej rozwiązanie możliwe do zastosowania na dużych działkach.

Dach altany może być wykonany z gontu, wiór osikowych, papy, strzechy. Jej wygląd zależy także od roślin, którymi obsadzimy budowlę. Mogą to być np. pnące róże albo winorośl.

Dla tych, którzy mają duży ogród albo działkę położoną z dala od domu dobrą propozycją będą domki działkowe i ogrodowe. Domki ogrodowe służą do przechowywania narzędzi i pełnią rolę taką jak altany. Domki działkowe to minidomy z oknami, werandami, bywa że dwukondygnacyjne, z wydzielonymi wewnątrz sypialniami, łazienkami, aneksami kuchennymi, ogrzewane kominkami.

Do wydzielenia w ogrodzie stref (np. oddzielenia części gospodarczej, czy kompostownika) służą pergole, kraty i trejaże. Podtrzymują pnącza, upiększają ogród i dając cień, co pozwala na tworzenie miejsc do wypoczynku. Ważne przy wyborze odpowiedniego elementu jest uwzględnienie obciążenia (ciężaru roślin suchych i zmoczonych, ośnieżonych zimą itd.)

Najpowszechniej stosowane drewno do produkcji małej architektury ogrodowej to sosna. Żeby przetrwało ono lata, w ogrodzie konieczne jest odpowiednie jego zaimpregnowanie. Adam Joszko z firmy Kopgard ocenia, że najskuteczniejszą metodą zabezpieczenia drewna przed warunkami atmosferycznymi jest impregnacja ciśnieniowa, która wtłaczana jest w głąb drewna. – Malowanie impregnatami daje słabsze efekty, bo to jedynie pokrycie na zewnątrz cienką warstwą impregnatu, która łatwiej schodzi – porównuje Joszko.

Popularnym środkiem do impregnacji drewna jest pokost, czyli olej lniany. Po pokryciu nim drewno nieco ciemnieje. W sklepach dostępne są także nowoczesne oleje – bezbarwne (nie wpływają na zmianę barwy) lub koloryzujące. Przy wyborze farb czy lakierów powinniśmy decydować się na matowe, które nie będą odbijać światła, a farby kolorystycznie powinny komponować się z innymi elementami w ogrodzie. Żeby drewniane konstrukcje nie namakały, trzeba umieścić je na izolacyjnym podłożu (grysie, piasku), a nie na ziemi.

Uzupełnieniem altan, dodatkiem do pergoli czy na werandy drewnianych domków są meble ogrodowe: ławy, stoły, krzesła, huśtawki, meble i place zabaw dla dzieci (domki do zjeżdżalni, huśtawki). Producenci oferują też domki dla ptaków, gołębniki, budy dla psów, klatki dla królików, kompostowniki i donice, ale także elementy ozdobne – wiatraki, studnie, na których można mocować rośliny, wózki służące jako donice do sadzenia roślin itd. Wybór jest przeogromny.



WWW.REGIODOM.PL

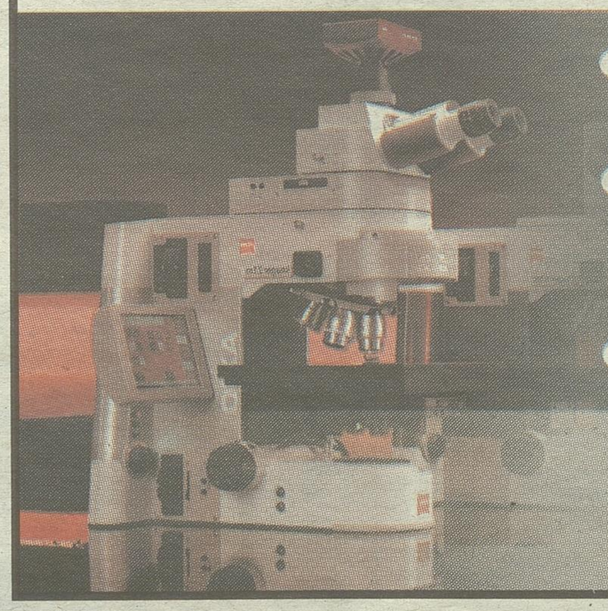
Dla lubiących zdrzemnąć się po smacznym jedzeniu, można w ogrodzie zamontować hamak

Reklama

7942214w01a

Medyczne Laboratorium Diagnostyczne

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej



- PEŁEN ZAKRES BADAŃ KRWI
- ZE SKIEROWANIEM LUB BEZ SKIEROWANIA
- PROFESJONALNA OBSŁUGA

15-028 Białystok
ul. Słonimska 15/1
tel. (85) 732 31 73

Laboratorium czynne
poniedziałek - piątek
7:00 - 18:00

www.laboratorium.bialystok.pl

Zadbaj o zdrowy i spokojny sen

Sypialnia Dobra pościel zapewnia komfortowy wypoczynek, ale też pozwala na ograniczenie do minimum kłopotów z praniem czy prasowaniem



FOT. 123RF

Bawełniana satyna nadaje się na pościel całoroczną. Oprócz tego, że jest ładna i trwała ma jeszcze tę zaletę, że odpowiednio złożona po praniu, nie wymaga prasowania.

Najlepsza pościel, na jaką warto zwrócić uwagę, to ta wykonana w 100 proc. z materiałów naturalnych: bawełny, wełny, lnu, czy jedwabiu. Umożliwiają one odpowiednią wentylację, dzięki czemu w czasie snu odpoczywa prawdziwie całe ciało, a śpiące pod nią osoby nie pocą się. A wiadomo, że pot to świetna pożywka do rozwoju wszelkiego rodzaju bakterii.

Od rodzaju użytej tkaniny zależą wrażenia dotykowe – chłodu, ciepłą i przytulności, miękkości. Różnice sięgają również portfela, bo nie sposób porównać poczciwej ciepłej flaneli z satyną jedwabną, czy kaszmirem.

Kolejna sprawa to trwałość tkaniny i sposób obchodzenia się z nią. Lata temu na każdym osiedlu funkcjonował magiel. Pościel po każdym praniu suszyło się, najlepiej na słońcu, naciągało i niosło do magla, skąd do domu wracała złożona w kosteczkę i czekała na kolejne użycie. Dziś z rzadka można znaleźć podobny punkt usługowy, bo też ich nie potrzebujemy: w każdym domu jest żelazko z funkcją pary, ale też pościel możemy kupić taką, którą wystarczy wyprać w pralce, strzepnąć przed powieszeniem, a po wyschnięciu po prostu złożyć i schować do szafki. Żyć, nie umierać.

Przyjrzyjmy się zatem rodzajom tkanin używanych na pościel. Wytwarza się je z czterech podstawowych materiałów: bawełny, wełny, jedwabiu i lnu. Wariantów jest całkiem sporo, bo niektóre z nich produkuje się z różnych materiałów, jak choćby satynę, która może być jedwabna, bawełniana albo syntetyczna. Niektóre z nich to produkty z wyższej półki o luksusowych właściwościach, wyglądzie i cenie, inne będą odpowiednie na mniej zasobną w gotówkę kieszeń.

Tkaniny z bawełny mają wiele zalet: pozwalają skórze oddychać i odprowadzają wilgoć, na ogół są miłe w dotyku, łatwo je prać. Cena na ogół też nie poraża. Znajdziemy też wadę: jest nią podatność na gniecenie większości tkanin bawełnianych, choć na szczęście w prasowaniu nie należy do szczególnie opornych. Wariantów tkanin utkanych z bawełnianych włókien jest sporo: perkal, flanela, satyna, kora, adamaszek, dżersej, batyst. Najbardziej luksusowa i najdroższa jest pościel z długowłóknistej bawełny egipskiej (mako). Poza Egiptem uprawia się ją w USA i Sudanie. Jest bardzo ciepła i gruba, w sam raz na mroźną zimę.

Wełniana pościel jest jedną z najbardziej luksusowych. Wbrew pozorom sprawdza się nie tylko w czasie zimnych nocy, podczas których wyjątkowo dobrze chroni przed chłodem, ale również w cieplejsze, dzięki bardzo dobrej wentylacji. Wełna dostosowuje się do temperatury ciała. Polecana jest osobom z dolegliwościami reumatycznymi, które łagodzi, a także alergikom, ze względu na to, że nie przyciąga kurzu. Najbardziej popularną tkaniną wełnianą jest delikatny kaszmir.

Trudno wyobrazić sobie coś bardziej delikatnego niż chłodny dotyk jedwabiu. Miła w dotyku i umożliwiająca świetną wymianę powietrza jedwabna pościel doskonale nadaje się dla alergików, bo podobnie jak wełna nie przyciąga kurzu. Popularnymi materiałami jedwabnymi, z których szyje się pościel są satyna, adamaszek i żakard.

Wyznawcy trendu eko wybrać mogą pościel lnianą. Przewiewny len równocześnie dobrze izoluje przed chłodem, dzięki czemu sprawdzi się przez cały rok. Antystatyczny i antyalergiczny na ogół dobrze znosi pranie nawet w wysokich temperaturach, niestety ma jedną wadę – gniecie się i kiepsko prasuje. Choć wysokiej klasy, odpowiednio przygotowana tkanina dużo mniej niż pamiętają to nasze babcie.

Joanna Turakiewicz

Orzechy piorące z Dalekiego Wschodu to alternatywa dla proszków do prania

Orzechy piorące (łac. sapindus mukoross) należą do tej samej rodziny, co owoce liczi. Zebrane orzechy są rozłupywane, usuwa się środek z nasionami, a same łupiny są suszone. Orzechy wielkości 1-2 cm są tłuste w dotyku. To przez zawartość saponiny, czyli substancji posiadającej właściwości pieniące.

Produkty pochodzące z Indii i Nepalu mają podobne właściwości jak detergenty. Na polskim rynku orzechy piorące zyskują coraz większą popularność. Są przyjazne dla alergików, którzy źle tolerują wszystkie preparaty chemiczne. Orzechy są bezzapachowe i nie pozostawiają śladów na ubraniach. Ekologów ucieszy fakt, że orzechy piorące są przyjazne do środowiska. Po prostu, rozkładają się jak odpadki organiczne. Jeśli pierzemy ręcznie, to wodę można potem użyć do podlania trawnika.

Jeśli chcemy zrobić pranie, należy wziąć 5-6 skorupek i włożyć je do bawełnianego woreczka, który zazwyczaj jest dołączany do zestawu. Taki pakunek wkładamy do bębna pralki. Zaleca się, by skorupki rozgnieść lub przełamać przed użyciem, wtedy substancje piorące będą się intensywniej wydzielać. Woreczek z jednym wkładem możemy wykorzystać do ok. trzech prań, jeśli temperatura wody nie przekracza 60 stopni. Można je stosować do wszystkich kolorów i tkanin.

Jeśli zrobimy z orzechów roztwór, może on posłużyć także do czyszczenia podłóg i innych powierzchni. Orzechy sprawdzają się również w kosmetyce: wywar z nich można zastosować do mycia włosów, czy całego ciała, jest bardzo delikatny dla skóry.

Niektórzy wykorzystują roztwór do spryskiwania liści kwiatów, ponieważ ma on właściwości bakteriobójcze.

Wywar robi się z 10 skorupek gotowanych przez około siedem minut w 0,5 litra wody. Jako szampon powinien być bardziej skoncentrowany. Natomiast, gdy chcemy przygotować pastę do czyszczenia zalejmy cały kubek orzechów ciepłą wodą na noc, a rano je zblendujmy. Tak przygotowana mieszanka usunie nawet najtrudniejsze zabrudzenia.

Zuzanna Gunia

Reklama 6750914W01b

KOMBINAT BUDOWLANY Sp. z o.o.
Białystok, ul. Legionowa 14/16, tel. 85 741 50 87, 512 007 468
www.kombinatbud.com.pl



MIESZKANIA W PROGRAMIE MDM



POZOSTAŁE INWESTYCJE: W. Lewandowskiego, ul.Jagiellońska, ul. Ogrodowa, Al. Tysiąclecia Państwa Polskiego 56 i 58



BETON TOWAROWY
z dostawą na budowę i pompowaniem
tel. 502 679 652 (85)733-38-04
Wytwórnia Betonu - Białystok, ul. Elewatorska 13 B

Na co trzeba zwrócić uwagę, biorąc kredyt

Rozmowa O tym, do jakich ustępstw skłonne są banki rozmawiamy z Haliną Kochalska, analitykiem Open Finance

Kredyty hipoteczne często postrzega się negatywnie, jako swego rodzaju zło konieczne. Czy podziela pani ten pogląd?

– Kredyt mieszkaniowy potrafi mocno ograniczyć swobodę podejmowania życiowych decyzji. Spłacając wysoki dług, trudniej jest rzucić z dnia na dzień nielubianą pracę lub zdecydować się na przeprowadzkę do innego miasta. Kredyt mieszkaniowy, tak jak wszystko, ma swoje dobre i złe strony. Ważne, aby nie przesadzić i nie zapożyczyć się do granic możliwości.

Przyjmuje się, że miesięczna rata kredytu powinna wynosić połowę albo 1/3 wynagrodzenia netto.

- Optymalnie jest, aby rata nie stanowiła więcej niż jedną trzecią wpływów na konto. Warto mieć na uwadze, że rata kredytu jest zmienna i może wzrosnąć. Dobrze wcześniej ustalić, z jaką ratą można zachować przyzwoity poziom życia i finansowy margines na nieprzewidziane sytuacje. W praktyce można się sprawdzić, odkładając pieniądze na wkład własny.

Jakie najważniejsze informacje powinniśmy zebrać, zanim zdecydujemy się na wzięcie kredyt hipotecznego?

– Przede wszystkim należy zadbać o dobrą zdolność kredytową. Im większa zdolność kredytowa, tym większy wybór ofert i większa szansa na atrakcyjniejszy kredyt. Warto więc się przyłożyć i uporządkować sytuację z myślą o poprawie swoich finansowych możliwości. Podstawą jest wysokość zarobków i liczba osób na utrzymaniu, ale lista elementów decydujących o zdolności kredytowej jest dłuższa. Przed złożeniem wniosku kredytowego dobrze jest spłacić inne kredyty lub zamknąć niewykorzystywane limity kredytowe. Praktycznie będzie także złożyć wnioski kredytowe do trzech lub nawet pięciu banków.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE.

Halina Kochalska, analityk Open Finance radzi, na co zwrócić uwagę biorąc kredyt mieszkaniowy

Na jakie zapisy umowy kredytobiorca powinien zwrócić szczególną uwagę?

– Ważne, aby w umowie znalazły się wszystkie zapisy warunków obsługi kredytu. W żadnym wypadku nie należy polegać na odsyłaniu do regulacji znajdujących się w regulaminie czy aktualnej tabeli opłat i prowizji. Te w każdej chwili mogą się zmienić i to na niekorzyść klienta.

Polacy kupują mieszkania zbyt duże w stosunku do ich realnych potrzeb i z przeświadczeniem, że spędzą w nich całe życie.

– Rzeczywiście jest to częsty przypadek. Zdecydowanie lepiej przeżyć jedną lub dwie przeprowadzki i zmieniać lokum wraz z poprawą statusu i sytuacji życiowej niż nadwyrężać do granic możliwości domowe finanse i stać się zakładnikiem mieszkania i kredytu.

Czy można negocjować cenę kredytu? Do jakich ustępstw w tym zakresie skłonne są banki?

– Zawsze warto spróbować, szczególnie jeśli mamy nienaganną historię kredytową i wysoki scoring w Biurze Informacji Kredytowej. Na naszą korzyść przemawia też fakt, że jesteśmy lojalnym wieloletnim klientem banku lub zamierzamy się do niego przenieść z całymi finansami w zamian za udzielenie kredytu. Niestety, koszty kredytów systematycznie rosną i banki obecnie nie są skłonne do ustępstw. Nie palą się również do refinansowania po niższej cenie spłacanych już kredytów.

Rozmawiał Adam Tubilewicz

Ogłoszenia drobne

Oferty biur nieruchomości

Jesteś zainteresowany(a) zamieszczeniem oferty swojego biura.
Zadzwoń 85/748-96-02

SPRZEDAM

MIESZKANIE

JEDNOPOKOJOWE

- Białystok, Antoniukowska, 25 mkw, parter, cegła po termomodernizacji, 115.000 zł, GRA
- Białystok, Lipowa, centrum, 45 mkw, Iip., cegła, 189.000 zł, GRA

DWUPOKOJOWE

- Białystok, Chrobrego, os. Piasta, 58 mkw, Ip, duża jadalnia, po generalnym remoncie, 229.000 zł, GRA
- Białystok, Legionowa, 48 mkw, Ip., dwa niezależne pokoje, duża i jasna kuchnia, 164.000 zł, ADO
- Białystok, Świętojańska, os. Mickiewicza, 46 mkw, parter, do zamieszkania, os. Mickiewicza, 179.000 zł, GRA
- Białystok, Tuwima, Antoniuk, 35 mkw, cegła, z balkonem, 139.000 zł, GRA
- Białystok, Żeromskiego, 38 mkw, Ip., cegła, wspólnota, 189.000 zł, ADO
- Czarna Białostocka, 45 mkw, parter, cegła, oddzielne pokoje, po remoncie, 109.000 zł, GRA
- Ełk, ul. Kilińskiego, 48,20 mkw, III p, do wprowadzenia, bardzo dobry stan, częściowo umeblowane, 130.000 zł, MKN
- Ełk, ul. Mickiewicza 1, „35,80 mkw, I p, dobra lokalizacja,centrum miasta, mieszkanie do remontu, 108.000 zł, MKN
- Łapy, 43 mkw, IIp, cegła, +ew. garaż, 125.000 zł, GRA
- Ranty, gm. Wydminy, 53,88 mkw, I piętro, dwa pokoje, kuchnia ze spiżarnią, łazienka z wc, dodatkowo budynek gospodarczy 15mkw i działka ogrodowa, 55.000 zł, MKN

TRZYPOKOJOWE

- Białystok, Mickiewicza, 62 mkw, Vip, dobry rozkład, 249.000 zł, GRA
- Białystok, Storczykowa, os. Zielone Wzgórza, 61 mkw, I p., atrakcyjne do zamieszkania, 255.000 zł, GRA
- Ełk, ul. Jana Pawła II, 68,1 mkw, parter, Widok na jezioro, częściowo do remontu, dogodna lokalizacja, 163.000 zł, MKN
- Ełk, ul. Jana Pawła II, 85,05, IV p., Mieszkanie z antresolą, funkcjonalny rozkład, spokojne osiedle, do negocjacji., 215.000 zł, MKN
- Ełk, ul. Wojska Polskiego, 60,5, Ivp, Mieszkanie z antresolą, widok na jez. Ełckie, funkcjonalne, przestronne do wprowadzenia, 169.000 zł, MKN
- Wasilków, 65 mkw, IIIp, 175.000 zł, GRA

CZTEROPOKOJOWE

- Ełk, ul. Wielkanocna, 83,83 mkw, III/IV p., Do wprowadzenia, nowe budownictwo, wspólnota mieszkaniowa, niski czynsz, dwupoziomowe, 249.000 zł, MKN
- gm.Ełk, 84,02 mkw, II p, Po remoncie, spokojne miejsce przy lesie, garaż murowany z kanałem w cenie 10.000 zł, możliwosc zamiany. Możliwość adaptacji strychu około 70m2, 115.000 zł, MKN

DOM

- Białystok, Nowe Miasto, 180/460 mkw, typu słupek, pełne uzbrojenie, 429.000 zł, ADO
- Białystok, Pietrasze, 180/588 mkw, po generalnym remoncie, 2010r + ew. działalność gospodarcza, 690.000 zł, GRA
- Białystok, Starosielce, 160/404 mkw, skrajna szeregówka do zamieszkania, ew. 2-rodziny, umeblowana, 580.000 zł, GRA
- Ełk, ul. Podhorskiego, 411/974 mkw, nieruchomośc mieszkalno- usługowa, na parterze prowadzona działalnosc gospodarcza, dobry stan budynku, 850 000 zł, MKN
- Ełk, ul.Łąkowa, 143,06 mkw, dom mieszkalny, garaż i drugi budynek gospodarczo-mieszkalny, 230.000 zł, MKN
- Ełk, Chruściele, gm. Ełk, 230 mkw/1726 mkw, Wykończony w dobrym stylu, cicha okolica, zagospodarowana działka, możliwosc zapłaty w dogodnych ratach, możliwość zamiany na mieszkania,do końca maja zapytaj o promocję, 690.000 zł, MKN
- Klepacze, 180/1399 mkw, wolnostojacy 2013r, atrakcyjny, do zamieszkania, 650.000 zł, GRA
- Krokocie, gm. Ełk, 126 mkw/2974 mkw, dom mieszkalny, położony w zacisznym i spokojnym miejscu, po kapitalnym remoncie, zagospodarowana działka, 269.000 zł, MKN
- Olecko, ul.Norwida, 284,60 mkw, „Nowy murowny dom mieszkalny „Sopran 5" wykończony, położony na działce o powierzchni 912 mkw cena do negocjacji, 580.000 zł, MKN
- Stare Juchy, gm.Stare Juchy, 106mkw/474mkw, Wykończony, zagospodarowana działka, idelany pod agroturystykę, 298.000 zł, MKN
- Wasilków, 116/608 mkw, wolno stojący z 2005 r., do zamieszkania, ogrzewany ghazem, 439.000 zł, GRA
- Zaścianki, 180/471 mkw, wolno stojący, do zamieszkania, 2010r., ładny ogród, 650.000 zł, GRA
- Zaścianki, 80/716 mkw, wolno stojący, drewniany, do zamieszkania, ładna działka, 300.000 zł, GRA
- Zwierki, 118/900 mkw, wolno stojący, do wykończenia, ew. kupno ze sklepem i barem przy drodze do Bielska P., 285.000 zł., GRa

DZIAŁKA

- Barany, gm. Ełk, 1065 mkw, Działka budowlana, uzbrojona, ogrodzona z nasadzeniami, atrakcyjna spokojna okolica 5 km od Ełku cena do negocjacji, 99.000 zł, MKN
- Barany, gm. Ełk, ok.. 1100 mkw, działki budowlane, en. Elektr, woda, bardzo dobry dojazd, blisko las, 95 zł/mkw, MKN
- Białystok, Dojlidy Górne, 1022 mkw, warunki zabudowy, media, en. elektryczna, kanalizacja, 100 m, 99.000 zł, GRA
- Ciasne, 1000 mkw, warunki zabudowy, media,: prąd, kanalizacja, 65.000 zł, GRA
- Danowo, gm. Miłki, 10400 mkw, działka rolna o bardzo atrakcyjnej lokalizacji, przy lesie w pobliżu jeziora., 11 zł/mkw, MKN
- Ełk, Bocianie Gniazdo, 7059 mkw, Nieruchomość składająca się z działki bud. o pow. 800 mkw i dwóch działek rolnych o łącznej pow. 6259 mkw, na których zlokalizowany jest staw, 330.000 zł, MKN
- Gm. Ełk, 194-350 mkw, Ogródki działkowe 2 km. od Ełku, atrakcyjna loaklizacja przy kanale wodnym, 39-49 zł/m2, MKN
- Gm. Ełk, 800-2500 mkw, Atrakcyjne działki budowlane, uzbrojone, 2 km. Od centrum Ełku, 97 zł/m2, MKN
- Gm. Ełk, 2196 mkw,, działka budowlana położona blisko Ełku, 65 zł/ mkw, MKN
- Gm. Ełk, 1421 mkw, 1652 mkw, działki budowlane położone blisko Ełku z widokiem na jezioro, 80 zł/mkw, MKN
- Gm. Ełk, Bocianie Gniazdo, 4954 mkw, Działka budowlana ze stawem, 270 000 zł, MKN
- Gm. Kalinowo, Makosieje, 1,95 ha, przeznaczenie hotelowo- rekreacyjne, 250.000 zł, MKN
- Gniła, 1220 mkw, warunki zabudowy, media: prąd, woda, kanalizacja, 60.000 zł, GRA
- Grabówka, 513 mkw, pełne media!!! 24 m x 21,5 m, 75.000 zł, GRA
- Konopki Wielkie, gm. Miłki, 10000 mkw, Pięknie położona działka z linią brzegową jeziora Ublik Wielki, 200.000 zł, MKN
- Lega, gm. Ełk, 8480 mkw., działka z wydanymi warunkami zabudowy budynkiem mieszkalnym i gospodarczym, około 100 metrów linii brzegowej rzeki Legi do negocjacji, 20 zł/mkw, MKN
- Łęgowo, gm.Olecko, 3000 mkw, działka rolna z możliwością uzyskania warunków zabudowy, widok na jezioro, 23 zł/mkw, MKN
- Makosieje, gm. Kalinowo, 3,4935 ha, Działka inwestycyjna, 350m od jeziora Selment, na której znajduja się dwa zadbane i zarybione stawy., 12 zł/m2, MKN
- Malinówka Gm. Ełk, 34531 mkw, nieruchomość gruntowa niezabudowana z linią brzegową, opracowany miejscowy plan zagospodarowania, 1.382.000 zł, MKN
- Małkinie, gm. Ełk, 1513-2064 mkw, dziesięć działek budowlanych położonych przy jeziorze Wolszczelskim z udziałem we wspólnej plaży, 55 zł/mkw, MKN
- Mrozy Wielkie, gm. Ełk, 1117 mkw., działki budowlane położone w pięknej okolicy, w pobliżu lasu i jez. Regielskiego. Promocyjna cena, 55 zł/mkw, MKN
- Mrozy Wielkie, gm. Ełk, 1500 mkw, Uzbrojona działka budowlana, blisko Ełku, w kompleksie nowego osiedla, 72 zł/m2, MKN
- Niewodnica Kościelna, 857 mkw, budowlana, ładna okolica, 89.000 zł, GRA
- Nowa Wieś Ełcka, 3799 mkw., możliwość uzyskania warunków zabudowy, 25 zł/mkw, MKN
- Nowa Wieś Ełcka, 3151 mkw., działka z wydanymi warunkami zabudowy, położona blisko lasu., 35 zł/m2, MKN
- Nowa Wieś Ełcka, gm. Ełk, 11826 mkw., pięknie położona działka z linią brzegową rzeki Ełk, wydane warunki zabudowy domem mieszkalnym i bud. gospodarczymi., 22 zł/mkw, MKN
- Ogrodniczki, 900 mkw, warunki zabudowy -dom wolno stojący, przy drodze do Supraśla, pełne media, 150złm2, GRA
- Ogródek, gm.Orzysz, 800 mkw, Działki rekreacyjne położone przy jeziorze, z pozwoleniem na budowę,, 35 zł/mkw, MKN
- Rękusy, gm. Ełk, 7400 mkw., działka o funkcji rolnej, położona w spokojnym miejscu przy lesie, 30.000 zł, MKN
- Ryboły, 1226 mkw, rekreacyjna, na skarpie, linią brzegową rzeki Narew, 61.000 zł, GRA
- Sajzy, 3000 mkw, Atrakcyjne działki z możliwością wydania warunków zabudowy promocja na zakup pierwszej działki 14 zł/m2, 42.000 zł, MKN
- Stare Juchy, 5805 mkw, działka budowlana z linią brzegową jeziora Rekąty (połączonego z jez. Ułówki i Łaśmiady, 35 zł/mkw, MKN
- Stare Juchy, 1631 mkw, działka budowlana z udziałem we wspólnej plaży przy jez. Rekąty (połączonym z jez. Ułówki i Łaśmiady), 40 zł/mkw, MKN
- Stare Juchy, 1511-2230 mkw, dwanaście działek budowlanych z udziałem we wspólnej plaży przy jez. Rekąty (połączonym z jez. Ułówki i Łaśmiady, 50 zł/mkw, MKN
- Straduny, gm. Ełk, 10300 mkw, Atrakcyjna działka budowlana z linią brzegową jeziora, 350.000 zł, MKN
- Supraśl, 596 mkw, budowlana, pełne media, 139.000 zł, GRA
- Szczecinowo, 21000 mkw, działka rolna (możliwość uzyskania warunków zabudowy) z linią brzegową jeziora Szóstak, działka pod zbudowę mieszkaniową, gospodarczą, może stanowić treren inwestycyjny., 25 zł/mkw, MKN
- Wronki, gm. Świętajno, 4,63 ha, Działka rolna, 2,2 zł/mkw, MKN
- Zwierki, 820 mkw, warunki zabudowy, osiedle nowych domów, 48.000 zł, GRA

LOKAL UŻYTKOWY

- Ełk, Centrum, 46,08 mkw, parter, Lokal w ścisłym centru Ełk, pomieszczenie sprzedaży i łazienka. Możliwość wynajmu, 119.000 zł, MKN
- Mikołajki, 60 mkw, parter, centrum turystyczne, lokal usługowy w stanie surowym, w pobliżu jeziora., 8.000 zł/mkw, MKN

SIEDLISKO

Ełk, gm.Ełk, 100 mkw/5000 mkw, Siedlisko funkcja usługowa, przy planowanej budowie galerii handlowej, działka 5000m2, dom 100m2 budynek gospodarczy 150m2, połowa budynku gosp. 170m2, położoną przy obwodnicy nieopodal projektowanej galerii handlowej, 320.000 zł, MKN

WYNAJMĘ

LOKAL UŻYTKOWE

- Ełk, Centrum, 219,51 mkw, parter, lokal handlowo- usługowy, prestiżowa lokalizacja w ścisłym centrum Ełku., 50 zł/m2 + media., MKN
- Ełk, Centrum, 82,31 mkw, parter, lokal handlowo-usługowy, ścisłe centerum, witryny, brutto 3600 zł+ media, MKN
- Ełk, Centrum, 188,65 mkw, parter, lokal handlowo-usługowy wykończony w dobrym standardzie, dwie sale sprzedażowe,, brutto 5000 zł + media, MKN
- Ełk, ul. Kajki, 70 mkw, lokal handlowo-usługowy idealny pod bar, gastronomie itp, 1300 zł/mc, MKN

WYKAZ BIUR

Każde ogłoszenie kończy się trzyliterowym kodem. Jest to kod biura nieruchomości. Jeśli zainteresowa a Państwa oferta biura, należy niżej odszukać jej kod i numer telefonu.

ADO — ADOM NIERUCHOMOŚCI, Białystok, ul. Legionowa 30A, tel. (85)747-10-10; www.adom.com.pl
GRA — GRABOWSCY NIERUCHOMOŚCI, Białystok, ul. Św. Mikołaja 1, lok. 11, Ip; tel. (85)744-80-02, 501-73-83-93; www.nieruchomosciBKN.pl
MKN — MAZURSKA KORPORACJA NIERUCHOMOŚCI, Ełk, ul. Mickiewicza 1A/U13, tel. (87)621-30-02; www.mkn.com.pl

Promocja

992481 3W31d

Koktajl party w apartamentach



Przestrzenne mieszkania

Kto nie musi, nie wyjeżdża

Rogowski DEVELOPMENT

Dział Sprzedaży: Białystok, ul. Legionowa 28/202, tel.: (85) 749 99 09
mieszkania@rogowskidevelopment.pl **www.rogowski.com.pl**

Bezpieczeństwo zależy od Ciebie

Finanse. Pilnuj karty i jej kodów, by chronić pieniądze na koncie. Złodzieje stosują różne taktyki – posługują się skradzionymi lub zgubionymi kartami, podrabiają je, dokonują niepostrzeżenie dodatkowych transakcji, pozyskują dane niezbędne do płacenia kartą w internecie.

To głośne sprawy, bo często zdarza się, że jedno przestępstwo dotyczy wielu osób naraz – mówi Monika Szlosek, dyrektor produktów detalicznych i inwestycyjnych, Deutsche Bank. – Pamiętajmy jednak, że karta płatnicza, która nie posiada funkcji zbliżeniowej, bez kodu PIN jest dla znalazcy bezużyteczna.

Przestępcy najczęściej starają się wykorzystać skradzioną lub znalezioną kartę jak najszybciej, zanim zostanie zastrzeżona. A właściciel ponosi odpowiedzialność za dokonane wypłaty. Ale co ważne, odpowiedzialność ta dotyczy transakcji do łącznej równowartości dla kwoty 150 euro. Straty powyżej tej kwoty pokryje bank. Jedynym wyjątkiem może być sytuacja, w której bank udowodni, że do kradzieży doszło z winy klienta, który przechowywał kartę albo PIN w niestaranny sposób, sam udostępnił je nieuprawnionej osobie lub zwlekał z powiadomieniem banku o utracie karty. W przypadku transakcji zbliżeniowych maksymalna odpowiedzialność posiadacza karty wynosi równowartość 50 euro.



RYS. ARCHIWUM

Wypłacając pieniądze zawsze warto zwrócić uwagę na wygląd bankomatu – np. czy nie ma tzw. nakładek na klawiaturze

Eksperci Deutsche Bank przygotowali więc zestaw kilku podstawowych zasad, które warto znać jeśli używamy katy płatniczej na co dzień.

Zawsze pamiętaj o tym:

1. Zaraz po otrzymaniu karty podpisz ją (złodziej umieści swój podpis, a bank obarczy cię odpowiedzialnością za niedopatrzenie).
2. Chroń numery karty oraz poufne kody (czterocyfrowy PIN oraz trzycyfrowy CVV/CVC na odwrocie karty płatniczej).
3. Ustal limity dla swoich kart (poprzez bankowość elektroniczną, telefon lub podczas wizyty w oddziale). Nie muszą być one wysokie, bo w każdej chwili możesz je zmienić
4. Regularnie kontroluj stan swojego konta oraz wykaz operacji na kartach kredytowych. Przestępcy, którym udało się zyskać dostęp do karty będą starali się jak najdłużej niepostrzeżenie „pasożytować" na twoich oszczędnościach.
5. Zapamiętaj kod PIN. Nie zapisuj go i nie noś przy sobie.

Przy bankomacie:

1. Zwróć uwagę, czy w wyglądzie bankomatu nie ma czegoś nietypowego – np. dodatkowych urządzeń, które mogą być podłączone do otworu, gdzie wsuwa się kartę lub niecodziennie wypukłej klawiatury. Mogą to być tzw. „nakładki", które służą przestępcom do wykonania kopii karty.
2. Zasłaniaj ręką klawiaturę podczas wprowadzania PIN, by nie zobaczyła go inna osoba i nie zarejestrowała go zamontowana przez przestępców kamera.
3. Dyskretnie przelicz wypłaconą gotówkę (jeśli zauważysz nieprawidłowości, musisz to niezwłocznie zgłosić u właściciela bankomatu). Najczęściej aby uznać reklamację, operator będzie musiał porównać saldo zarejestrowanych operacji z sumą gotówki w bankomacie w danym dniu.
4. Jeśli bankomat nie wypłacił gotówki, zachowaj potwierdzenie nieudanej transakcji. Sprawdź też na koncie, czy nie zostało ono obciążone tą kwotą.

Kiedy płacisz kartą:

1. Nie trać jej z oczu. Nie pozwól kelnerowi czy obsłudze w hotelowej recepcji oddalić się z nią „na zaplecze".
2. Nie pozwalaj na kopiowanie karty. Numery na niej zapisane pozwalają na dokonanie transakcji w sieci. Przestępcy są cierpliwi i mogą je wykorzystać długo po tym, jak wejdą w ich posiadanie.

Kiedy płacisz w internecie:

1. Dbaj o „higienę" urządzeń – pamiętaj o aktualnym programie antywirusowym oraz firewallu, korzystaj z oryginalnego i aktualnego systemu operacyjnego.
2. Logując się do panelu transakcyjnego, dokonując płatności online lub wpisując numery swojej karaty kredytowej sprawdź, czy połączenie jest szyfrowane (adres powinien zaczynać się od „https://", a obok niego powinien widnieć symbol zamkniętej kłódki).
3. Staraj się robić zakupy na znanych i sprawdzonych witrynach. Nieznany sklep internetowy oferujący najniższe ceny powinien wzbudzić twoją czujność.
4. Nie wchodź na stronę transakcji z podejrzanych linków, w szczególności tych, które przyszły do ciebie mailem albo za pośrednictwem mediów społecznościowych (nigdy nie podawaj loginów, haseł ani numerów karty – żaden bank nie wymaga tego od klientów).
5. Nie otwieraj załączników przesłanych ci mailem od obcych osób. Nie instaluj podejrzanych aplikacji. Mogą to być programy śledzące twoje ruchy i szczytujące wpisywane przez ciebie hasła i numery kart.
6. Staraj się nie korzystać z bankowości elektronicznej i nie płacić w internecie, korzystając z publicznych komputerów (np. w kafejkach, bibliotekach) czy też urządzeń należacych do obcych osób. Nigdy nie rób tego korzystając z publicznego dostępu do internetu, nawet zabezpieczonego hasłem. Każdy, kto je zna, może potencjalnie włamać się na twoje urządzenie.

opr. (koci)

Jeśli chcesz godnie żyć na emeryturze, musisz wziąć sprawy w swoje ręce i zacząć oszczędzać

Emerytura Według danych dostarczonych przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju w 2012 r., tzw. stopa zastąpienia w Polsce wynosiła 48,8 proc.

Oznacza to, że przechodzący na emeryturę średnio otrzymywali świadczenia wynoszące niecałą połowę ostatniej pensji. Pesymistyczne prognozy podają jednak, że za 30 lat wartość ta spadnie do ok. 30 proc.

– Problem ten dotyczy wielu krajów, także Polski. Jest to związane z procesem starzenia się społeczeństwa oraz zmianami w sposobie naliczania świadczeń – mówi Piotr Nowak, ekspert Expandera i Związku Firm Doradztwa Finansowego. – Coraz większa liczba emerytów jest utrzymywana przez zmniejszającą się grupę osób aktywnych zawodowo.

Ponadto wypłacane świadczenia są obliczane między innymi na podstawie uśrednionej prognozy długości życia. Im dłużej będziemy żyć, tym mniejsze będą nasze emerytury. Dziś na jednego emeryta pracują trzy osoby. Według danych ZUS w 2060 roku, w związku z niekorzystną demografią, będzie to już tylko jedna osoba. Z tej perspektywy samodzielne oszczędzanie wydaje się jedynym wyjściem pozwalającym zagwarantować sobie przyzwoity poziom życia na starość.

Obecnie możemy zdecydować, czy składki, które przekazujemy na poczet przyszłej emerytury zostaną ulokowane w ZUS czy w ZUS i OFE. Termin składania deklaracji mija 31 lipca. Osoby, które nie złożą formularza, zostaną automatycznie zaliczone do grona płatników ZUS. Kolejne takie okno transferowe zostanie uruchomione dopiero w 2016 r., a następnie co kolejne cztery lata.

– Warto pamiętać, że nasza decyzja nie wpłynie w sposób diametralny na wysokość wypłacanych w przyszłości świadczeń, w związku z niewielką sumą środków, które potencjalnie będą przekazane do funduszy – stwierdza Bernard Waszczyk, ekspert Open Finance i ZFDF. – Jeśli zdecydujemy się na dalszą przynależność do OFE, trafi tam jedynie 2,92 proc. całej składki. Reszta wpłynie do ZUS, z czego 4,38 proc. zostanie zapisanych na subkoncie.

Pieniądze zgromadzane w OFE, jak i na subkoncie w ZUS są dziedziczone, w przeciwieństwie do reszty składek.

Jedynym pewnym wyjściem, które pozwoli przyszłemu emerytowi zachować dotychczasowy standard życia jest samodzielne oszczędzanie. Umożliwia to III filar, a więc produkty, na które decydujemy się dobrowolnie. Tworzą go IKE (indywidualne konta emerytalne) oraz IKZE (indywidualne konta zabezpieczenia emerytalnego). Każdy może założyć sobie takie rachunki, ale można posiadać jedynie po jednym takim produkcie.

– Rozwiązania te są uregulowane ustawowo, istnieją np. limity wpłat – wyjaśnia Bernard Waszczyk z Open Finance, ZFDF. – Aktualnie na IKE możemy wpłacić 11 238 zł rocznie, natomiast na IKZE 1,2-krotność prognozowanego średniego wynagrodzenia, co oznacza 4 495,20 zł w 2014 roku.

Aby zachęcić Polaków do tej formy oszczędzania, kapitał zgromadzony na tych kontach został zwolniony z 19-procentowego podatku Belki. Ulga przysługuje jednak dopiero, gdy wypłata nastąpi po osiągnięciu przez jego posiadacza odpowiedniego wieku. Fundusze, które wpłacimy na IKZE dodatkowo możemy odliczyć rozliczając się z fiskusem.

Planując emeryturę warto zastanowić się też nad innymi produktami pozwalającymi gromadzić środki z myślą o spokojnej starości. Są to np. Plany Systematycznego Oszczędzania (PSO) lub polisy inwestycyjno-ochronne. Ważne, byśmy podjęli działania jak najszybciej. Im prędzej zaczniemy oszczędzać, tym mniejsze sumy będziemy musieli odkładać, by osiągnąć zamierzony cel i zapewnić sobie godne życie po przejściu na emeryturę. **opr. (koci)**

Coraz mniej chętnych na kredyt z dopłatą

Programy Popularność programu „Mieszkanie dla Młodych" spada zamiast rosnąć. Nie ma szans na wykorzystanie zaplanowanej na ten rok puli pomocy.

W szóstym miesiącu działania „MdM" klienci złożyli niecałe 1,1 tys. wniosków o kredyt dopłatą, o 30 proc. mniej niż w maju.

Program dopłat do zakupu pierwszego mieszkania właśnie skończył pół roku. Choć wydawało się, że każdy miesiąc będzie przynosił poprawę statystyk sprzedaży kredytów z dopłatami, tak się nie dzieje.

Po sześciu miesiącach Polacy złożyli 8237 wniosków o tego typu kredyty, przeciętnie niecałe 1,4 tys. miesięcznie. W czerwcu nie udało się zbliżyć do średniej, zaakceptowanych zostało tylko 1078 wniosków.

– A przecież jest o co się starać, jak pokazuje patronujący programowi Bank Gospodarstwa Krajowego przeciętnie klient otrzymuje ponad 22,7 tys. zł dofinansowania – podkreśla Halina Kochalska, analityk Open Finance.

Choć dopłaty kuszą, nielatwo jednak znaleźć mieszkanie, które spełnia warunki i kwalifikuje się do programu. Przede wszystkim musi być z rynku pierwotnego, ale nie spółdzielcze, mieć odpowiednią wielkość i cenę. Rosnące kłopoty ze znalezieniem lokali widać po powiększającym się udziale kredytów MdM na zakup mieszkań oddawanych w przyszłych latach. W czerwcu już prawie 36 proc. umów dotyczyło lokali, których klucze można będzie dostać dopiero w 2015 i 2016 r. Miesiąc wcześniej było to 28 proc., a w kwietniu 21 proc.

Spadająca popularność wynika również z braku świadomości istnienia programu wśród klientów, szczególnie na rynkach, gdzie oferta nowych mieszkań jest skromna. Wiele osób nie wie również, że program akceptuje też zakup domów, a nawet budowę systemem gospodarczym. W tym ostatnim przypadku klient zamiast dopłaty otrzymuje zwrot części podatku VAT od materiałów budowlanych. **opr. (koci)**

Promocja

GAZETA WSPÓŁCZESNA

WWW.WSPOLCZESNA.PL

ZBIGNIEW WODECKI

ZAPRASZAMY NA NIEPOWTARZALNY KONCERT



27 września 2014,
godz. 18.30
Aula Wyższej Szkoły
Finansów i Zarządzania
w Białymstoku
ul. Ciepła 40

Bilety do nabycia: Biuro Ogłoszeń
Kuriera Porannego
i Gazety Współczesnej,
ul. Św. Mikołaja 1,
www.ticketpro.pl

Cena: 75 zł - I strefa, 65 zł - II strefa
Informacje i rezerwacje:
www.poranny.pl,
tel. 85 748 96 03, 85 748 96 00

Organizatorzy:

Patroni medialni:

Drobne

Kierownik działu ogłoszeń
Magdalena Sienkiewicz:
msienkiewicz@wspolczesna.pl

Ogłoszenia drobne również w internecie:
www.wspolczesna.pl

Biuro ogłoszeń:
85/74-89-602 lub 85/74-89-603

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

BANK KWATER
FINANSE BIZNES
- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- motofinanse
- biura rachunkowe
- inne

GASTRONOMIA
HANDLOWE
AGD
RTV
- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kolekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- sport i rekreacja
- maszyny i urządzenia
- materiały budowlane
- tekstylia i odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

KOMUNIKATY
MATRYMONIALNE
MOTORYZACJA
- osobowe
- użytkowe
- zabytkowe
- uszkodzone
- motocykle
- ciężarowe, dostawcze
- busy, autobusy
- przyczepy, naczepy
- inne sprzedam
- inne kupię
- części, wyposażenie
- sprzedam
- części, wyposażenie kupię
- wypożyczalnie
- usługi
- inne

NAUKA
- szkoły
- kursy, szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

NIERUCHOMOŚCI
- mieszkania sprzedam
- mieszkania kupię
- mieszkania do wynajęcia
- mieszkania wynajmę
- mieszkania zamienię
- domy sprzedam
- domy do wynajęcia
- domy wynajmę
- domy zamienię
- lokale użytkowe sprzedam
- lokale użytkowe kupię
- lokale użytkowe do wynajęcia
- lokale użytkowe wynajmę
- lokale użytkowe zamienię
- działki, grunty sprzedam
- działki grunty kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne

PRACA
- zatrudnię
- szukam pracy
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- inne

RÓŻNE
TOWARZYSKIE
TURYSTYKA
- wycieczki
- obozy i kolonie
- inne
- noclegi - apartamenty
- noclegi - hotele
- noclegi - pensjonaty
- noclegi - pokoje gościnne
- noclegi - domki letniskowe
- noclegi - pola kampingowe

USŁUGI
- AGD RTV FOTO
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo-projektowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- transportowe
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

ZDROWIE
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- stomatologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

ZWIERZĘTA, ROŚLINY, OGRODY
ŻYCZENIA, PODZIĘKOWANIA

Promocja
GAZETA WSPÓŁCZESNA
WWW.WSPOLCZESNA.PL

Biuro Ogłoszeń:
czynne: poniedziałek - piątek w godz. 8.00 - 17.00
Tel: 85/74-89-602 lub 74-89-603
e-mail: ogloszenia.bialystok@mediaregionalne.pl

finanse biznes

kredyty, pożyczki

ALE szybka gotówka nawet 10 000zł! Proste zasady, bez zbędnych formalności.Provident Polska SA: 600-400-295 (taryfa wg opłat operatora).

- KREDYTY Suwałki, tel. 664-064-179.

POŻYCZKA dla każdego, proste zasady, dzwoń! tel. 85/733-37-25

POŻYCZKI! Super oferta! Dzwoń! 600-700-304

- SZUKASZ taniej i szybkiej pożyczki gotówkowej na dowolny cel? Zdaj się na nas!!! Oferujemy kredyty bez BIK oraz chwilówki bez zaświadczeń. Tylko do 12 lipca! Zadzwoń: 324 207 309

handlowe

sport i rekreacja

- ROWERY używane, męskie, damskie, młodzieżowe 24', 26', 28', od 200 zł, tel. 698-686-776.

materiały budowlane

- DESKA całówka, krokwie, łaty, kontrłaty, szalówka -tanio, transport. 502-629-023, 502-629-024

inne

- KUPIĘ: brzoza, dąb, grab, olcha, jesion, 661-921-290.

matrymonialne

- BIURO „Mariaż" 604-167-379, (85)675-13-15

motoryzacja

ciężarowe, dostawcze

- STAR 1142, wywrot HDS-HIAB na części, od 10 zł, tel. 604-076-957.

części, wyposażenie sprzedam

- OPONY felgi- Białystok ul. Jana Pawła II 79, tanio, tel. 694-82-63-90,

części, wyposażenie kupię

- KUPIĘ opony tel. 694-82-63-90,

usługi

- AUTOHOLOWANIE 24h busy, maszyny rolnicze, 502-56-78-04, 509-33-71-71, 85/74-33-881.
- AUTOHOLOWANIE busy, maszyny. 604359907

nauka

kursy, szkolenia

BEZPŁATNIE - Liceum Ogólnokształcące. Warszawska 2, 85 74 35 106, www.twp.bialystok.pl,

BEZPŁATNIE - Policealne Studium Zawodowe (technik administracji, archiwista, bhp, informatyk, rachunkowości). Warszawska 2, 85 74 35 106, www.twp.bialystok.pl,

nieruchomości

mieszkania - sprzedam

***TANIE MIESZKANIA także w MDM; www.for-bud.pl, tel. 660 440 899**

- APARTAMENT 70m2, 3-pok, IIp., ul. Żelazna, Białystok. 85/6858652 0032476781007,

mieszkania - wynajmę

- POKÓJ uczniom szkoły średniej 604-561-022.
- UMEBLOWANE 2-pokojowe Ciepła, Białystok. 511-121-932

domy - sprzedam

- BEZPOŚREDNIO sprzedam - pół komfortowego bliźniaka ul. A.Struga (Wygoda). 604-590-111.
- NOWE szeregówki, Białystok ul. Zwierzyniecka 29, www.bial-bud.pl, tel. 696-977-773, 662-901-720.

lokale użytkowe - sprzedam

- SKLEP spożywczo- monopolowy prosperujący z wyposażeniem sprzedam. 602-221-175

działki, grunty - sprzedam

- CHOROSZCZ 2246 m2 lub 2x 1123 m2. Toyota E12 lub Auris gratis, 604430081
- 5 ha orna, gm Łomża, tel. 604-128-382.

działki, grunty - kupię

- GRUNT 1-2 ha, tel. 509-434-012.

garaże

- BLASZAKI garaże- tanio i solidnie, sprzedam, tel. (85)730-18-00, 694-052-905.
- BLASZAKI garaże tanio, transport montaż gratis, tel. 506-900-520, (52)348-71-48, (41)263-27-42.
- BLASZAKI solidnie wzmocnione profilem, blachy do 0.7, (85)874-53-66
- GARAŻ blaszak na budowie z grubej blachy, 900 zł, 604-076-957.

GARAŻE BLASZANE szybko tanio www.partnerstal.pl 798-710-329, 29/640-99-35, 23/683-41-80.

- GARAŻE blaszane, bramy garażowe, kojce -dowóz, montaż gratis -cały kraj. 512-853-323; 85/733-60-26, 87/7351365, 86/225-23-11; 29/642-34-61 www.konstal-garaze.pl Raty!

GARAŻE blaszane-wzmocnione, kojce dla psów. Dowóz, montaż gratis! Producent (85)7335211, 509038426 www.robstal.pl

- GARAŻE, blaszaki sprzedam- tanio, 505-126-033.

praca

zatrudnię

- CIEŚLI, murarzy, 602-154-096.
- DO pracy na budowę, murarz lub pomocnik, tel. 795-472-963.
- DO uboju oraz rzeźnika. Praca za granicą. 503-671-582, marinhofernand@wanadoo.fr
- DO wykonywania i montażu reklam 501-286-101
- KIEROWCĘ C+E, krajowy i międzynarodowy. 513-171-225

MASZ 2-3 godz. na dodatkową pracę? Branża finansowa. Wysokie zarobki. Łomża, okolica 68-681-842.

MASZ 3godz- na dodatkową pracę? Branża finansowa.Wysokie zarobki. Suwałki, Augustów 668-681-861

MASZ 3godz- na dodatkową pracę? Branża finansowa.Wysokie zarobki. Suwałki, Augustów 668-681-861

- NORWEGIA-25 tys.zł za 6 tygodni ciężkiej pracy. Tylko dla mężczyzn. Tel. 696-618-246
- PKS w Białymstoku ul. Fabryczna 1 zatrudni kierowców autobusowych z Łap i Hajnówki lub okolic. Kontakt, 85/66-37-106,698-653-368.

PRACOWNIKA DO HANDLU W BRANŻY ROLNICZEJ. WYMAGANE PRAWA JAZDY KAT.B ,MINIMUM WYKSZTAŁCENIE ŚREDNIE MILE WIDZIANE ROLNICZE LUB MECHANICZNE TEL.600 074 966

- PRACOWNIKA w gospodarstwie rolnym tel. 697-420-074

rolnicze

maszyny rolnicze

- CIĄGNIK C-360, stan dobry, 11500 zł, tel. 603-261-752.
- CIĄGNIK Case 845 XL, 1991r z turem, 42300 zł, tel. 506-110-857
- CIĄGNIK Case 956xL, 1988r, 4x4, 32300 zł, tel. 511-008-962
- CIĄGNIK International 7445 z turem, 1981r, 22500 zł, tel. 729-528-363.
- CIĄGNIK Lamborgini Formua 135, 1996r, 36300 zł, 502-432-756.
- CIĄGNIK Same Laser 410, 1996r, 4x4, 38600 zł, 511-139-409
- CLAAS Dominator 108sl, 1988r z klimą, 93500 zł, tel. 506-110-857.
- KOMBAJN New Holland 8030, 1982r z kabiną, 26500 zł, tel. 602-605-381.
- KOMBAJN New Holland, typ 1540, 22200 zł, 511-139-409
- KOSIARKA rotacyjna Samasz 2,20 i przyczepa zbierająca Jugosłowianka III. 501-304-798.
- KULTYWATOR ścierniskowy, resorowany, 3 metry, 6200 zł, 502-432-756.
- NAPRAWY ciągników silników osi, tel. 607-607-679.
- PRZYCZEPA samozbierająca Tarup 1030 rotor, tandem, 26000 zł, 602-605-381.
- ZBIORNIK na mleko 1060l, wannowy, gwarancja, zamiana, 6500 zł, tel. 513-267-917, 602-505-500
- ZBIORNIK na mleko 2000l, nowa myjnia, gwarancja rok zamiana, 11000 zł, tel. 513-267-917, 602-505-500.
- ZBIORNIK na mleko 2110l, Westwalia -Kryos, 1998r, gwarancja, zamiana, 16.000 zł,602-505-500, 513-267-917.
- ZBIORNIK na mleko 2600l, Alfa-Laval, 1994r, nowszy model, zamiana, gwarancja, 16500 zł, 513-267-917, 602-505-500.
- ZBIORNIK na mleko 3200l, gwarancja, rok zamiana, 17000 zł, 513-267-917, 602-505-500.
- ZBIORNIK na mleko pojemność 400-10000, gwarancja, raty, najlepsze ceny, od 2000 zł, tel. 513-267-917, 602-505-500.
- ZBIORNIKI mleka 800-2000 litrów -montaż, serwis, (86)272-76-97, 502-534-434.
- ZBIORNIKI na mleko 1200l wannowy, gwarancja, zamiana, 7000 zł. 513-267-917, 602-505-500.
- ZBIORNIKI na mleko 1600l wannowy, gwarancja, zamiana, 9000 zł, 513-267-917, 602-505-500
- ZBIORNIKI na mleko 600l Alfa Laval, 1999r, gwarancja, 3500 zł. 513-267-917, 602-505-500
- ZBIORNIKI na mleko 800l wannowy, 2000r, jak nowy, gwarancja, 6200 zł. 513-267-917, 602-505-500.
- ZBIORNIKI na mleko kupię wszystkie pojemności, gotówka, 500-10000 zł, tel. 513-267-917.

inne

KUPIĘ bydło, maciory, knury. Faktura, waga, dojazd. Najwyższe ceny, tel. 509-117-107.

KUPIĘ bydło. Faktura, waga, dojazd. Najwyższe ceny, 511-225-948, 888-802-792.

- KNURY kupię, tel. 694-933-680, (85)685-22-45
- KUPIĘ bydło, konie, maciory w każdej kondycji rzeźnej. Całe Podlasie, 510-244-448.
- KURY 17-tygodniowe, 17 zł, Skrybicze, tel. 790-722-548.

SKUP bydła! Inne zwierzęta. Małej wydajności gospodarczej. Faktura, gotówka, wyrejestrowanie, dojazd. Tel: 881432136; 786287089,

- SKUP bydła, koni, macior, knurów, szybki odbiór, konkurencyjne ceny. 513-908-926.

SKUP rzepaku i zbóż, najlepsze ceny w regionie, magazyn Sokoły, 603-695-265, 603-709-555.

- WAPNO nawozowe 290zł/tona. 604590996,

różne

- AUTA na złom, odbiorę. 508-127-829
- ŁYŻKA tylna Ostrówek przecinarka do kostki brukowej, 600 zł, 604-076-957.
- SPAWARKI, sprężarki, zagęszczarka Honda, 300 zł, 604-076-957.

turystyka

noclegi - pensjonaty

- DZIWNÓW wczasy morze 50m 913813052.

usługi

agd rtv foto

- NAPRAWA LCD I RTV 602-120-966, 85/6617-631

budowlano-remontowe

- ANBET Grajewo, obory, szamba, dachy, elektryka, wykończenia. 663-481-621.
- DACHY - Krycie ! Najtaniej !!! 604-590-996,

DACHY, więźby, krycie, 509-524-707.

- DOMY drewniane, szalówka, inne. 509968090
- DOMY, dekarstwo, obory. 509-319-750.
- ELEWACJE z docieplieniem, materiał- solidnie, tel. 881-449-222.
- ELEWACJE, docieplenia poddaszy, szpachlowanie, łazienki, Suwałki, ok., tel. 510-412-369.
- ELEWACJE, docieplenia, materiały, solidnie, tanio. 518352826,
- FUNDAMENTY, siatka, klinkier. Solidnie. 600-220-366.
- GRES -tanio, ładnie i dokładnie, prace wykończeniowe, 509-849-446.
- KAMBET producent kręgów wyrobów betonowych, tel. 691-505-481

KRYCIE papą solidnie, tanio. Vat, 516-321-649

- KRYCIE, malowanie, naprawa dachów, 791-500-428.
- KRYCIE, więźba, budowa poddaszy. Elewacje, ocieplenie domów. Suwałki, ok., 501-564-471.
- MALOWANIE dachów Alpin-Dach, tel. 664-367-003.
- OBORY, silosy, szalunki. 600-506-507.
- POLBRUK- tanio, solidnie, 506-920-373
- POSADZKI agregatem tel. 604-400-174
- REMONTY kompleksowo, elewacje 516-035-439
- STUDNIA, pompy ciepła, 604-651-727
- STUDNIE wiercone -solidnie! 504-320-592
- TYNKI agregatem. Suwałki, ok., 510-412-369.
- TYNKI cementowe gipsowe remonty, 696063332
- WTRYSKOWE ocieplanie 608-648-110
- ZDUŃSKIE, tel. 510-021-622.

montażowe

- ANTENY- serwis montaż Tanio 515411230

stolarskie

- SZAFY, meble kuchenne, usługi stolarskie. Krótkie terminy. 791-335-887

transportowe

- BELGIA Holandia Niemcy -sobota. 606-379-966
- HOLANDIA, Belgia: piątek, wtorek 518-349-303,
- LONDYN -osoby, paczki pod adres, 530-048-854
- MINIKOPARKĄ. 694-486-268
- POLSKA, BUS do Niemiec i Holandii, wyjazdy- wtorki, piątki, 882-772-494.

inne

- CZYSZCZENIE dywanów, tapicerki, żaluzji, Odbieramy odwozimy, 607-149-302, 85/7326062
- OKNA, drzwi. Rabaty -40%. Sprawdź! tel. 85/746-14-46, 602-488-413.

zdrowie

ginekologia

GINEKOLOG A-Z. Profesjonalnie, dyskretnie, tel. 503-791-236.

inne specjalizacje

***ALKOHOLOWE odtrucia, esperal, psychiatria. VIRTUS, Antoniuk Fabryczny 10, (85)661-53-33**

- ODTRUCIA, esperal, Kujawska 53/1, tel. 668171619,

inne

- ALKOHOL -terapia -hipnoza, tel. 512-845-883.
- RZUĆ palenie, alkohol, nadwagę, tel. 512-845-883.
- STRES, nerwice, depresje -terapia, tel. 512-845-883.

KONDOLENCJE 7882114w01a

Józefowi Homanowskiemu
wyrazy głębokiego współczucia
i słowa wsparcia w tych trudnych chwilach,
po stracie
Mamy
składają: koleżanki i koledzy z firmy Pellon Sp. z o.o.

KONDOLENCJE 60014w04a

Wyrazy głębokiego współczucia
Panu Wojciechowi Kluczek
z powodu śmierci
Teściowej
Łączymy się w żalu z rodziną
Prokurator Okręgowy w Łomży wraz z prokuratorami i pracownikami okręgu łomżyńskiego

Promocja

GAZETA WSPÓŁCZESNA

OGŁOSZENIA I REKLAMY PRZYJMUJĄ

Biuro Obsługi Klienta

Białystok,
ul. św. Mikołaja 1,
tel. 85 748 96 02,
748 96 03, fax 748 96 06,
e-mail:
ogloszenia.bialystok
@mediaregionalne.pl
Kramik - bezpłatne
ogłoszenia drobne,
tel. 85 748 74 48

Doradcy ds. klienta

Białystok,
tel. 85 748 95 91
do 93, 748 95 97,
748 95 98, 748 74 44,
tel./fax 748 74 40,
748 74 43
e-mail: reklama.bialystok
@mediaregionalne.pl

WWW.WSPOLCZESNA.PL

Reklama 7616514W01a

ZAP-IT!©

Szybko i łatwo!

Ulga po ukąszeniu komara!

Skutecznie niweluje świąd!



Więcej na www.zap-it.pl

Produkt dostępny tylko w wybranych sklepach sieci Biedronka od 30.06. do 13.07.2014.

Biedronka
Codziennie niskie ceny

Reklama 60114W04a

Ogłoszenie o przetargu
WÓJT GMINY RACZKI OGŁASZA DRUGI PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY
na sprzedaż nieruchomości zabudowanej stanowiącej własność Gminy Raczki, oznaczonej w ewidencji gruntów nr geod. 19 o powierzchni 0,7960 ha, położonej w obrębie Żubrynek, gm. Raczki

Lp	Miejsce położenia nieruchomości, nr ewid. dz., nr KW.	Powierzchnia w ha	Opis nieruchomości	Przeznaczenie nieruchomości i sposób jej zagospodarowania.	Cena nieruchomości	Termin wniesienia opłaty za nabycie	Informacje o przeznaczeniu do sprzedaży
1	Żubrynek 13, obręb 0035-Żubrynek, gm. Raczki, nr ewid. działki 19, nr KW SU1S/00043508/7	0,7960	Nieruchomość położona jest przy asfaltowej drodze powiatowej, 7 km od Raczek. Działka jest częściowo ogrodzona, obsadzona krzewami i zabudowana: budynkiem dwukondygnacyjnym (po byłej szkole podstawowej) o pow. użytkowej 494 m2 oraz budynkiem gospodarczym o pow. użytkowej 58,60 m^2.	Nieruchomość nie jest objęta planem zagospodarowania przestrzennego. Możliwość zagospodarowania na działalność edukacyjną, kulturalno – oświatową (prowadzenie placówki edukacyjnej, oświatowej, opiekuńczej, kulturalnej), ewentualnie mieszkalną produkcyjną, handlową, usługową lub inną nieuciążliwą dla otoczenia, po uzyskaniu pozwolenia na zmianę sposobu użytkowania.	Cena wywoławcza: 390.000 zł.	Do czasu zawarcia aktu notarialnego	Nieruchomość gruntowa wraz z budynkami została przeznaczona do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

I. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest:
a. wniesienie wadium 10% ww. wartości nieruchomości w pieniądzu na konto Urzędu Gminy Raczki nr **03 9367 0007 0030 0300 0198 0191** Bank Spółdzielczy Rutka Tartak O/Raczki w terminie do dnia 01 września 2014 r., przy czym liczy się termin faktycznego wpływu ww. kwoty na konto Urzędu Gminy Raczki (**ostateczny termin wpływu 01 września 2014 r.**).
b. okazanie przez osobę upoważnioną do reprezentowania osoby prawnej aktualnego wypisu z Krajowego Rejestru Sądowego. W przypadku reprezentowania osoby prawnej przez pełnomocnika – oprócz aktualnego wypisu z KRS przedłożenie notarialne potwierdzonego pełnomocnictwa upoważniającego do działania na każdym etapie postępowania przetargowego.
c. w przypadku uczestnictwa w przetargu tylko jednego ze współmałżonków – wymagane jest przedłożenie pisemnego oświadczenia woli drugiego współmałżonka o wyrażeniu zgody na nabycie nieruchomości ze środków pochodzących ze wspólnego majątku lub złożenie oświadczenia woli nabycia nieruchomości z majątku odrębnego – art. 37 §1 pkt 1 ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. Kodeks rodzinny i opiekuńczy (Dz. U. z 1964 r. Nr 9 poz. 59 z późn. zm.).
d. okazanie dowodu wpłaty wadium wraz z numerem konta, na które wadium zostanie zwrócone w przypadku zaistnienia konieczności jego zwrotu.

II. W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne i prawne.
III. Przetarg będzie ważny bez względu na liczbę uczestników a rozstrzygnięcie jego pozytywne, jeżeli przynajmniej jeden uczestnik zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyższej ceny wywoławczej.
IV. O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu z tym, że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej z zaokrągleniem w górę do 4.000 zł.
V. Wpłacone wadium podlega:
- wliczeniu w poczet ceny nabycia nieruchomości w przypadku wygrania przetargu.
- przepadkowi w razie uchylania się uczestnika, który wygrał przetarg od zawarcia umowy.
- zwrotowi – uczestnikom, którzy przetargu nie wygrają (do 3 dni od dnia przetargu) przelewem lub w kasie Urzędu.

VI. Koszty umowy notarialnej ponosi nabywca. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie stawi się bez usprawiedliwienia w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu o dniu zawarcia umowy notarialnej, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie podlega zwrotowi.
VII. Przetarg odbędzie się dnia 02 września 2014 r. o godzinie 10.00 w budynku Urzędu Gminy Raczki przy Placu Kościuszki 14, pokój nr 11.
VIII. Wójt może odwołać przetarg z uzasadnionej przyczyny, informując o tym niezwłocznie odrębnym ogłoszeniem.
IX. Szczegółowych informacji na temat przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Raczki, Plac Kościuszki 14, pokój nr 2, tel. (0-87) 568 64 13 oraz na stronie internetowej www.raczki.pl

Promocja

GAZETA WSPÓŁCZESNA

ROMEO I JULIA

W WYKONANIU ROYAL RUSSIAN BALLET

14 października 2014, godz. 17.00
Teatr Dramatyczny
im. Al. Węgierki w Białymstoku

Bilety do nabycia: Biuro Ogłoszeń
Kuriera Porannego i Gazety Współczesnej,
ul. Św. Mikołaja 1, www.ticketpro.pl

Cena: 130 zł - parter, 120 zł - balkon
Informacje i rezerwacje: www.poranny.pl,
tel. 85 748 96 03, 85 748 96 00

WWW.WSPOLCZESNA.PL



Organizatorzy: kurier Poranny, Współczesna, adms
Patroni medialni: teraz białystok, Poranny.pl, Współczesna, Radio, Gazeta Wyborcza

WSPOLCZESNA.PL
ŚRODA, 9 LIPCA 2014
GAZETA WSPÓŁCZESNA

Mundial oczami Probierza

Piłka nożna. Trener Jagiellonii Białystok Michał Probierz nie opuścił żadnego rozegranego do tej pory spotkania mistrzostw świata w Brazylii. Nawet mecze, które odbywały się o tej samej porze, obejrzał później z odtworzenia.

PAP
sport@wspolczesna.pl

„Wszyscy zachwycają się poziomem tej imprezy, ale ja pamiętam, że o wcześniejszych mistrzostwach generalnie również wypowiadano się bardzo pochlebnie. W Brazylii widać natomiast, że coraz więcej drużyn zaczyna grać trójką obrońców. Poza tym przez różne taktyczne zabiegi zawodnicy rozgrywają akcje na zmniejszonym boisku, ale ich tempo jest niesamowite" – mówi Michał Probierz.

Szkoleniowiec Jagiellonii Białystok przypomina, że podobny schemat w obronie stosował w sezonie 2006/2007 trener Stefan Majewski. I to z bardzo dobrym skutkiem, bo prowadzona przez niego Cracovia zajęła w ekstraklasie czwarte miejsce.

„Niestety, tak już mamy, że zagraniczne rozwiązania przyjmujemy bezkrytycznie, a swoich szkoleniowców wyśmiewamy"
Michał Probierz
trener Jagiellonii Białystok

„Majewski i tak został napiętnowany. Wtedy obowiązującą tendencją było grać czwórką w linii. Taki system uchodził na nowoczesny, natomiast szkoleniowcowi Cracovii zarzucano, że jest bez pojęcia, bo preferuje archaiczny futbol. Wystarczyło jednak, że system 3-5-2 zastosował ktoś na zachodzie, a już był uważany w Polsce za wizjonera i świetnego fachowca. Taka osoba od razu obdarzona została przez nas wielkim szacunkiem. Niestety, tak już mamy, że zagraniczne rozwiązania przyjmujemy bezkrytycznie, niemalże z nabożną czcią, a swoich szkoleniowców wyśmiewamy" - zauważył.


FOT. ANATOL CHOMICZ

Trener Jagiellonii Michał Probierz przed wczorajszym półfinałem mundialu stawiał na Niemców

Według 42-letniego szkoleniowca mistrzem świata będą Niemcy, który prezentują wysoki i równy poziom. „Wcześniej moim faworytem była Kolumbia, która przegrała z Brazylią. W tym meczu wszystko mogło się jednak wydarzyć. Moim zdaniem w półfinale Niemcy poradzą sobie z gospodarzami imprezy, a później wygrają również spotkanie o złoty medal" – stwierdził Probierz, jeszcze przed wczorajszym wieczornym półfinałem Brazylii z Niemcami.

Były zawodnik Ruchu Chorzów i Górnika Zabrze uważa, że w drugim półfinale nie ma wyraźnego faworyta, ale i tak Argentyna okaże się lepsza od Holendrów. Drużyna trenera Alejandro Sabelli zdecydowanie poprawiła grę w obronie, a przyczyniła się do tego również kontuzja Angelo Di Marii.

Lionel Messi biega jako wolny elektron, Gonzalo Higuain operuje z przodu, a pozostała ósemka rozbija ataki rywali. Argentyńczycy powinni jednak w środę pokonać Holendrów, którzy i tak mieli sporo szczęścia w ćwierćfinałowej konfrontacji. Moim zdaniem Kostarykanom należały się dwa rzuty karne, a poza tym prowokacyjne zachowanie Tima Krula było niedopuszczalne. To gra psychologiczna mającą na celu wytrącenie z równowagi rywali była oczywiście celowym działaniem i arbiter nie powinien do tego dopuścić" – ocenił.

Probierz ma również w Brazylii swoich ulubionych piłkarzy. „Znakomitych piłkarzy nie brakuje, ale dla mnie takimi odkryciami są kolumbijski pomocnik Juan Cuadrado oraz napastnik Kostaryki Joel Campbell – podsumował Probierz.

KRÓTKO

MUNDIAL W PIŁKARZYKI Z BOSIR-EM. Białostocki Ośrodek Sportu i Rekreacji serdecznie zaprasza do zgłaszania udziału w Mundialu i Mini Mundialu w piłkarzykach stołowych. Rywalizacja drużyn dwuosobowych odbędzie się w dwóch kategoriach: dorośli i młodzież od 16. roku życia oraz dzieci do lat 15. Zapisy przyjmowane są w godzinach 8-15 w biurze BOSiR przy ul. Włókienniczej 4 - pok. 218, telefonicznie pod nr (85) 652 69 88 lub mailem imprezy@bosir.bialystok.pl. Koniec zapisów 11 lipca. Ilość miejsc jest ograniczona, obowiązuje kolejność zgłoszeń. Pierwsze trzy drużyny Mundialu i Mini Mundialu otrzymają bardzo atrakcyjne i wartościowe nagrody m.in. tablety, dyski zewnętrzne, odtwarzacze mp4, itp. Zaś wśród wszystkich zgłoszonych drużyn rozlosowane zostaną trzy zestawy z gadżetami Białostockiego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

WAKACYJNE STRZELANIE. Uczniowski Klub Sportowy „Kaliber" zaprasza wszystkie dzieci z Białegostoku na strzelnicę sportową przy ul. Grunwaldzkiej 18. W lipcu od poniedziałku do piątku w godz 10-13 dzięki współpracy z Urzędem Miasta w Białymstoku prowadzone są specjalne zajęcia dla dzieci i młodzieży. 25 lipca na zakończenie zajęć odbędą się specjalne zawody.

KURS MOTOROWODNY. Szkoła Żeglarstwa Flipper organizuje kurs motorowodny na patent sternika motorowodnego, licencję na holowanie narciarza wodnego. Kurs odbędzie się na Zalewie Dojlidy w dniach 19-27 lipca. Informacje i zapisy: tel.: 603 685 966, e-mail: flipper505@wp.pl. **(mark)**

Najtrudniejsze trasy, ale i piękne krajobrazy

Kolarstwo MTB.
Uczestnicy Maratonów Kresowych odwiedzili w miniony weekend Lubelszczyznę. W sobotę rywalizowali w Siennicy Różanej, a w niedzielę walczyli w Chełmie.

Oba lubelskie wyścigi należały do najtrudniejszych w tegorocznym cyklu Maratonów Kresowych. Organizatorzy uzyskali zgodę na przejazd przez rezerwat „Głęboka Dolina" w Skierbieszowskim Parku Krajobrazowym. Na trasach nie zabrakło niczego co kochają kolarze górscy, a nawet dzieci na dystansie mini miały do pokonania długie podjazdy po kamieniach, błocie i piachu oraz szybkie techniczne zjazdy.

Wysiłek kolarzy na trasach „osłodził" piękny krajobraz. Po wjeździe do lasu przed oczami zawodniczek i zawodników ukazał się wręcz bajkowy świat pełen dolin, głębokich wąwozów, wąskich krętych ścieżek wijących się wśród starych jesionów i buków.


FOT. MARATONY KRESOWE

Kolarze uczestniczący w Maratonach Kresowych rywalizowali w miniony weekend na Lubelszczyźnie

A właśnie na walory turystyczne mocno stawiają organizatorzy Maratonów Kresowych. Jest to jedna z najmocniejszych stron całego cyklu, dzięki któremu zawody cieszą się wielką popularnością uczestników, których przybywa z wyścigu na wyścig.

Najlepszymi zawodnikami lubelskiego maratonu rozegranego pod hasłem „Krasnych Pagórów" byli Aleksandra Wnuczek z Kraśnika Baran Cycling Team oraz Sarunas Pacevicius (Kowno - Sprint SBP Bank Team).

Maraton
Kobiety: 1. Aleksandra Wnuczek (Kraśnik – Baran Cycling Team)
2. Izabela Kłosowska (Ogrodniczki – BLU Cersanit Team Refleks)
3. Agnieszka Nowiczkow (Białystok – BLU Cersanit Team Refleks)
Mężczyźni: 1. Sarunas Pacevicius (Kowno – Sprint SBR Bank Team)
2. Łukasz Milewski (Turośl- BLU Cersanit Team Refleks)
3. Artur Jackiewicz (Białystok - BLU Cersanit Team Refleks)
Półmaraton
Kobiety: 1. Katarzyna Citko (Białystok - FARMPASZ-GSzR), 2. Barbara Paszkowska (Suwałki - MTB SUWAŁKI), 3. Iwona Piwowar (Firlej - Neptun Lublin)
Mężczyźni: 1. Radosław Tecław (Bydgoszcz – Rowertour.com - Sklep Rowerowy), 2. Kamil Różalski (Lublin - Sklep Rowerowy Bike Boys), 3. Rafał Świątkowski (Lublin - Sklep Rowerowy Bike Boys). **(mark)**

Ćwierć mili na Necku

Sport motorowodny.
Augustów szykuje sportową niespodziankę dla amatorów sportów motorowodnych. Posiadacze łodzi oraz skuterów mogą wziąć udział w wyścigach na ćwierć mili.

Zawody są otwarte. Rywalizować w nich może każdy, kto posiada odpowiedni sprzęt, czyli łódź motorowodną lub skuter wodny. Wszystko zacznie się w sobotę 19. lipca o godzinie 11. na przystani przy Ośrodku Marina Borki nad jeziorem Necko.

Formuła imprezy jest bardzo czytelna.

– Planujemy przeprowadzić rywalizację systemem eliminacyjnym. Zawodnicy ścigają się w parach, przegrywający odpada. Dystans każdego wyścigu to 250 metrów. Na mecie umieszczona zostanie specjalnie kamera, by wykluczyć wątpliwości, kto minął ją jako pierwszy – mówi Waldemar Kondracki, właściciel ośrodka Marina Borki, który organizuje imprezę wespół z Activ Team.

System może zostać zmodyfikowany, zależnie od ilości zgłoszeń. Nie zmieni się natomiast podział na kategorie, ponieważ tylko tak szanse uczestników są równe.

Łodzie motorowodne zostaną podzielone według długości: do 4,5 m, do 6 m i powyżej 6 metrów. W skuterach organizatorzy przewidują rywalizację dla maszyn o mocy do 150 koni mechanicznych oraz powyżej tej wartości. W sumie więc rozegranych zostanie pięć konkurencji i poznamy pięciu zwycięzców.

Zawodom na wodzie towarzyszyć mają atrakcje na lądzie. M.in. będzie można przejechać się nowym Jeepem Grand Cherokee. **(miłk)**

Pierwszy raz przeciwko swojej Jagiellonii

Piłka nożna. Karol Mackiewicz jeszcze nie grał przeciw Jagiellonii. Dla suwalskich Wigier, do których jest wypożyczony z Jagi, dzisiejszy sparing to ważny sprawdzian przed sezonem I ligi.

Miłosz Karbowski
mkarbowski@wspolczesna.pl



FOT. WOJCIECH DRAŻBA

Karol Mackiewicz był jednym z głównych autorów awansu Wigier i zdecydował się zostać w Suwałkach

Podlaskie derby (dziś o godz. 17. w Suwałkach), choć towarzyskie, zapowiadają się bardzo interesująco. Wigry, jako beniaminek zaplecza ekstraklasy, to już nie tylko lokalny, ale po prostu wartościowy rywal dla białostoczan.

Jak się teraz przygotowujecie?

Karol Mackiewicz (pomocnik Wigier): – Właśnie kończymy obóz przygotowawczy w Suwałkach. Śpimy w hotelu, zajęcia są trzy razy dziennie. Zdrowie dopisuje, choć każdy ma prawo czuć zmęczenie. Przed ligą zregenerujemy się i będzie dużo lepiej.

Czyli zostaliście skoszarowani. Ale do miasta można wyjść?

- O nie, nie ma szans. Mamy się skupić wyłącznie na treningach.

W środę czeka was wyjątkowy mecz.

- Na pewno tak. W końcu gramy z zespołem z ekstraklasy. Oczywiście, szczególnie dla mnie to ważne wydarzenie. Zagram przeciwko klubowi, z którego jestem wypożyczony. Chcę pokazać się z jak najlepszej strony, dla mojej przyszłości w Jadze to może mieć znaczenie.

Żółto-czerwoni są w innym momencie przygotowań. Oni sezon zaczynają 19. lipca, wy na początku sierpnia. Fizycznie są bardziej gotowi do gry.

- To jasne, my trenujemy trzy razy dziennie, a chłopcy z Jagiellonii na pewno schodzą już z dużych obciążeń i mają więcej świeżości. Ale z drugiej strony – w takim spotkaniu nie pamięta się o zmęczeniu i na pewno powalczymy.

Jak to dokładnie było z przedłużeniem twojego wypożyczenia? Podobno sam bardzo chciałeś zostać w Wigrach.

– Zawodnik chce być tam, gdzie jest doceniany i zyskuje pewność siebie. W Jagiellonii nie dostawałem wielu szans. Tu mi ją dano i ją wykorzystałem. W czasie rundy wiosennej ludzie z Jagiellonii oglądali mnie chyba w dwóch meczach. Po sezonie natomiast rozmawiałem z trenerem Probierzem. Chciał, żebym powalczył o miejsce w składzie Jagi. Mówił, że tworzy się młody zespół i pojawi się szansa również dla mnie. Ja jednak wolałem zostać w Wigrach. Tu dobrze się czuję, wszyscy mnie znają i wiedzą na co mnie stać. Powiedziałem, że chcę jeszcze rok spędzić w pierwszej lidze, bardziej się ograć i wtedy będę bardziej gotowy na ekstraklasę. To już nie jest tak duży przeskok. Trener Probierz uszanował moją decyzję. Uznał, że skoro uważam, że w Suwałkach lepiej się rozwinę, nie będzie mi robił problemów. Zachował się bardzo w porządku.

Czy pewne jest, że, tak jak przewiduje wypożyczenie, cały sezon spędzisz w Wigrach?

– Generalnie, jeśli chodzi o wypożyczenie, wszystko nie jest chyba jeszcze załatwione, zostały jakieś formalności. Ja jednak jestem przekonany na 90 procent, że zostaną w Suwałkach. Tym bardziej, że nie przygotowywałem się z Jagiellonią. Natomiast istnieje opcja powrotu do Białegostoku po upływie pół roku. To był warunek mojego wypożyczenia stawiany przez Jagę.

Spodziewasz się wielu kibiców na środowym sparingu?

– Zobaczymy, ma być otwarta nowa trybuna na 900 osób. Nie wiem czy się zapełni. Ludzie w Suwałkach na pewno interesują się Wigrami. Na spotkaniu, w którym walczyliśmy o awans, było prawie 5 tysięcy osób. Wokół stadionu działo się bardzo wiele, czuje się tutaj wsparcie. Zresztą, nasi kibice jeżdżą też za nami na spotkania wyjazdowe.

Powraca Superpuchar. Legia kontra Zawisza

Piłka nożna.
Po rocznej przerwie powraca mecz o Superpuchar Polski. W dzisiejszym finale w Warszawie zagrają jedenastki mistrza Polski stołecznej Legii oraz zdobywcy Pucharu kraju Zawiszy Bydgoszcz.



FOT. PAP

Trener Legii Henning Berg ma wyrównany skład zespołu

Zawisza zdobywając w poprzednim sezonie Puchar Polski odniósł największy sukces w historii klubu. Do tego osiągnięcia zespół poprowadził Ryszard Tarasiewicz, który po zakończeniu sezonu nie doszedł do porozumienia z właścicielem klubu Radosławem Osuchem i nie przedłużył kontraktu.

Dlatego w środę w oficjalnym meczu jako trener Zawiszy zadebiutuje Portugalczyk Jorge Paixao. To nie jedyny debiut w bydgoskim zespole, bo w bramce stanie Grzegorz Sandomierski, który zastąpi kontuzjowanego Wojciecha Kaczmarka. W podstawowym składzie mogą znaleźć się także obrońca, rodak szkoleniowca Joshua Silva oraz Brazylijczycy Wagner i Samuel de Araujo Miranda. Ten ostatni podpisał kontrakt w poniedziałek i jeśli pojawi się na boisku, to raczej jako rezerwowy.

Z kolei dla Legii znacznie ważniejsze spotkanie odbędzie się tydzień później, kiedy rozpocznie zmagania w drugiej rundzie kwalifikacji Ligi Mistrzów. Na własnym stadionie podejmie mistrza Irlandii - St. Patrick's Athletic.

„O Superpuchar zagrają piłkarze drugiej jedenastki. Dla tych młodych będzie to świetna okazja na oswojenie się z meczami o stawkę. Nikt nie powinien mówić, że druga jedenastka Legii jest słabsza niż pierwsza. Przypominam końcówkę ostatniego sezonu, kiedy zupełnie inne jedenastki pokonały najpierw Pogoń, a potem Lecha" – podkreślił trener „Wojskowych" Henning Berg w trakcie poniedziałkowej konferencji prasowej.

Trudno przypuszczać, aby Norweg przeciwko Zawiszy wystawił wszystkich swoich najlepszych graczy. We wtorkowy wieczór stołeczny zespół zagrał bowiem sparing z Hapoelem Beer Sheva. W sobotę Zawisza przegrał z wicemistrzem Izraela 0:1 w swoim ostatnim sparingu w trakcie letnich przygotowań.

W Legii nie zagra Ondrej Duda. Słowak leczy kontuzję stawu skokowego i do treningów wróci w ciągu tygodnia. Szansę na debiut w drużynie „Wojskowych" prawdopodobnie otrzymają m.in. występujący poprzednio w KGHM Zagłębiu Lubin Arkadiusz Piech i Bartłomiej Kalinkowski, który został przesunięty z drugiej drużyny. Spotkanie może być wyjątkowe natomiast dla obrońcy Igora Lewczuka, który w poprzednim sezonie reprezentował barwy bydgoskiego klubu.

Dzisiejszy mecz stanowi oficjalną inaugurację sezonu i jest rozgrywane na boisku mistrza Polski. Początek o godz. 19 na stadionie przy ul. Łazienkowskiej. Transmisja Polsat Sport. **(PAP)**

Powitanie po królewsku

Piłkarze Belgii zostali gorąco powitani w kraju po powrocie z mistrzostw świata, mimo sobotniej porażki w ćwierćfinale z Argentyną (0:1). Podopieczni Marca Wilmotsa spotkali się z królem Filipem, królową Matyldą oraz z kibicami.

Uroczystość, trasmitowana na żywo przez telewizję publiczną, mogła nie dojść do skutku, ponieważ pierwotnie zawodnicy chcieli wrócić do Belgii incognito, rozczarowani przedwczesnym wyeliminowaniem z mundialu.

„Dla nas to świętowanie jest bolesne. Nasze ambicje sięgały wyżej" – powiedział kilkuset kibicom kapitan drużyny Vincent Kompany. Przed Pałacem Królewskim ustawiono dla piłkarzy specjalną scenę.

Trener Vilmots podkreślił, że najpiękniejszą rzeczą, która udała się „Czerwonym Diabłom" podczas mundialu w Brazylii, było „zjednoczenie całego narodu".

Obrońca Daniel van Buyten obiecał kibicom lepszy występ podczas Euro 2016 we Francji. **(PAP)**

MUNDIALITKI

CHORWACI OBURZENI Chorwackie media nie mają wątpliwości, że obecność Japończyka Yuichiego Nishimury wśród kandydatów do sędziowania finału mistrzostw świata, to „nagroda za pomoc Brazylii na inaugurację turnieju".

„Nagroda za pomoc Brazylijczykom: Nishimura kandydatem do sędziowania finału" - napisał dziennik „24sata".

Międzynarodowa Federacja Piłkarska (FIFA) ogłosiła w poniedziałek listę 15 arbitrów, który mogliby poprowadzić niedzielny finał w Rio de Janeiro. W tym gronie jest Nishimura, krytykowany za podyktowanie rzutu karnego podczas meczu otwarcia MŚ.

Japończyk sędziował dotychczas tylko spotkanie, Brazylia - Chorwacja. Przy stanie 1:1 podyktował w 71. minucie „jedenastkę" po wątpliwym faulu Dejana Lovrena na Fredzie, co okazało się kluczowym momentem meczu. Karnego wykorzystał Neymar, a Brazylijczycy ostatecznie wygrali 3:1.

„Nishimura zostanie zapamiętany jako człowiek, który popełniając błąd skrzywdził nasz zespół. FIFA wówczas zdegradowała go i był tylko sędzią technicznym spotkania Ekwadoru z Hondurasem. A teraz, zamiast odesłać go do domu, przygotowała mu jeszcze jedną „karę" - jest w gronie kandydatów do sędziowania finału" - uważa „24sata".

BEZ DOPINGU Wszystkie testy dopingowe przeprowadzone wśród 736 piłkarzy przygotowujących się do mistrzostw świata w Brazylii i w nich uczestniczących dały wyniki negatywne - poinformował Jiri Dvorak szef Komisji Medycznej FIFA na poniedziałkowej konferencji prasowej. Przeprowadzono ponad 1000 testów - 777 w trakcie przygotowań drużyn do mundialu w Brazylii i 232 od 12 czerwca, dnia, w którym rozpoczął się mundial w Brazylii.

Badania przeprowadzane są w laboratorium antydopingowym w Lozannie. Nie podano ile jeszcze testów zostanie przeprowadzonych do zakończenia mistrzostw - 13 lipca. **(PAP, opr. mark)**

LOTTO

Losowania z 7 lipca

Mini Lotto
24, 26, 37, 38, 42
Kaskada
3, 4, 6, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 21, 22, 23
Joker:
18
Cztery liczby ze zbioru 50 liczb:
28, 30, 46, 48
Multi Multi (godz. 14)
1, 2, 4, 15, 16, 19, 24, 37, 40, 44, 46, 48, 50, 51, 59, 60, 66, 67, 69, 71
Plus: 66
Multi Multi (godz. 21.40)
7, 8, 10, 11, 12, 27, 28, 29, 32, 36, 45, 47, 61, 66, 73, 75, 76, 77, 78, 79
Plus: 61

SPORT

Lionel Messi biega jako wolny elektron, Gonzalo Higuain operuje z przodu, a pozostała ósemka rozbija ataki rywali. Argentyńczycy powinni pokonać Holendrów.

Trener Jagiellonii Michał Probierz ocenia mundial// str. 18



MUNDIAL 2014

BUKMACHERZY ZA ARGENTYNĄ

● Faworytem mistrzostw świata jest Argentyna. Najmniej szans na zdobycie pucharu bukmacherzy dają Holendrom, wicemistrzom świata z 2010 roku. Przy zwycięstwie Argentyny za jedno euro, dolara bądź funta będzie można zarobić od 3,3 do 3,75, zaś w przypadku wygranej „Pomarańczowych" od 4,33 do 4,6.



FOT. PAP

NIE MA KARY DLA ZUNIGI

● Zuniga, który sfaulował Neymara w ćwierćfinale mistrzostw świata nie zostanie ukarany - poinformowała FIFA. W 86. minucie Neymar został przez Zunigę uderzony kolanem w plecy. Brazylijski napastnik doznał pęknięcia trzeciego kręgu lędźwiowego i czeka go kilka tygodni przerwy.

PREZYDENT BRAZYLII WRĘCZY PUCHAR

● Prezydent Brazylii Dilma Rousseff podczas dyskusji z internautami poinformowała, że „Zgodnie z regulaminem postępowanie w tej sprawie nie może zostać wszczęte. Sędzia dokładnie widział incydent i zareagował odgwizdując przewinienie" – napisano w komunikacie.

13 lipca wręczy na legendarnej Maracanie Puchar Świata triumfatorom piłkarskiego mundialu rozgrywanego w tym kraju. W ceremonii weźmie także udział prezydent FIFA Sepp Blatter.

Do tej pory nie było jednoznacznej informacji, kto przekaże trofeum piłkarzom najlepszej drużyny globu.

(PAP, mark)

Argentyna ma Messiego, a Pomarańczowi Robbena

Mundial – półfinał. Holandia z Argentyną spotkała się w finale mistrzostw świata w 1978 roku. Wówczas w Buenos Aires biało-niebiescy wygrali po dogrywce 3:1. Dziś obie jedenastki staną naprzeciw siebie w półfinale brazylijskiego mundialu.

Mariusz Klimaszewski, PAP
mklimaszewski@wspolczesna.pl

Dzisiejszy drugi półfinał mistrzostw świata w Brazylii Argentyna – Holandia to przede wszystkim starcie dwóch wielkich gwiazd – Lionela Messiego i Arjena Robbena. .

Argentyńczycy nie zachwycają podczas turnieju w Brazylii, co nie przeszkadza im osiągać znakomite wyniki. Dzięki zwycięstwu nad Belgią w ćwierćfinale 1:0 wyrównali swój rekord pięciu kolejnych wygranych na mundialu.

Wszystkie spotkania w tegorocznych mistrzostwach kończyli różnicą jednej bramki. Pokonali kolejno: Bośnię i Hercegowinę 2:1, Iran 1:0, Nigerię 3:2, Szwajcarię po dogrywce 1:0 i wspomnianą Belgię 1:0.

Tymczasem Holendrzy, aktualni wicemistrzowie świata, z dorobkiem dwunastu bramek są najskuteczniejszym - obok Kolumbii – zespołem mundialu 2014. Wygrali silną grupę B, pokonując obrońcę tytułu Hiszpanię aż 5:1, Australię 3:2 i Chile 2:0. W 1/8 finału wyeliminowali Meksyk (2:1), a w ćwierćfinale Kostarykę, chociaż dopiero po serii rzutów karnych (0:0, 4-3).

„Pomarańczowi" grali w finale MŚ w 1974, 1978 i 2010 roku, ale nigdy nie sięgnęli po Puchar Świata. Argentyna ma dwa takie trofea, wywalczone w 1978 i 1986 roku. Z kolei wicemistrzostwo zdobyła w 1930 i 1990 roku.

Uwagę przykuwa pojedynek dwóch wielkich gwiazd zespołu - Lionela Messiego i Arjena Robbena. Pierwszy zdobył dotychczas cztery bramki w tym turnieju (wszystkie w meczach grupowych), natomiast dynamiczny skrzydłowy Holendrów - trzy (także w fazie grupowej). Liczą się jednak nie tylko ich trafienia, obaj mają przede wszystkim ogromny wpływ na grę całego zespołu i są niezwykle trudni do upilnowania przez rywali.

„Argentyńczycy mają w drużynie znakomitego gracza, ale to nie znaczy, że wszystko w tej drużynie kręci się wokół Messiego" – podkreślił Robben.

Oba zespoły borykają się z problemami kadrowymi. W ekipie „Oranje" walczą z czasem, ale raczej niezbyt realny jest występ Nigela de Jonga, choć waleczny pomocnik czuje się coraz lepiej po kontuzji pachwiny.

W drużynie „Albicelestes" zabraknie gwiazdora Realu Madryt Angela Di Marii, który doznał kontuzji w pierwszej połowie ćwierćfinału z Belgią. Niewykluczone, że wróci na kolejne spotkanie. Wcześniej niż się spodziewano wykurował się natomiast Sergio Aguero, nieobecny w dwóch ostatnich meczach.

Poprawia się sytuacja Argentyńczyków w defensywie. Po przerwie spowodowanej pauzą za kartki wraca boczny obrońca Marcos Rojo.

Po raz ostatni „Albicelestes" dotarli do półfinału MŚ w 1990 roku. Wówczas zagrali nawet w finale, w którym ulegli 0:1 niemieckim piłkarzom.

„Jesteśmy w miejscu, w którym Argentyna nie była od dawna. Takie szanse nie zdarzają się często, dlatego nie można pozwolić ich zmarnować" – podkreślił pomocnik Javier Mascherano, który zbiera bardzo pochlebne recenzje za swoją grę, zwłaszcza w defensywie.

Najsłynniejszym meczem obu drużyn był finał mundialu w Argentynie w 1978 roku, gdy gospodarze pokonali „Pomarańczowych" po dogrywce 3:1.



FOT. PAP/

Arjen Robben (w środku) i jego koledzy z drużyny Pomarańczowych na treningu przed półfinałem mundialu

„Półfinały mundialu są fantastyczne, ale my wiemy, co to znaczy stracić szansę końcowego triumfu i pragniemy zwyciężyć w Brazylii"

Dirk Kuyt

piłkarz Holandii

HOLANDIA – ARGENTYNA, SAO PAULO, GODZ. 22.00



WYNIKI I TABELE

PÓŁFINAŁY

Brazylia – Niemcy
Argentyna – Holandia (środa, 22)

ĆWIERĆFINAŁY

Francja – Niemcy 0:1 (0:1)
Brazylia – Kolumbia 2:1 (1:0)
Argentyna – Belgia 1:0 (1:0)
Holandia – Kostaryka 0:0, karne 4:3

1/8 FINAŁU

Brazylia – Chile 1:1 (1:1, 1:1) po dogrywce, karne 3:2
Kolumbia – Urugwaj 2:0 (1:0)
Holandia – Meksyk 2:1 (0:0)
Kostaryka – Grecja 1:1 (1:1, 0:0) po dogrywce, karne 5:3
Francja – Nigeria 2:0 (0:0)
Niemcy – Algieria 2:1 (0:0, 0:0) po dogrywce
Argentyna – Szwajcaria 1:0 (0:0, 0:0) po dogrywce
Belgia – USA 2:1 (0:0, 0:0) po dogrywce

GRUPA A

1. Brazylia	3	7	7:2
2. Meksyk	3	7	4:1
3. Chorwacja	3	3	6:6
4. Kamerun	3	0	1:9

AWANS: BRAZYLIA, MEKSYK

GRUPA B

1. Holandia	3	9	10:3
2. Chile	3	6	5:3
3. Hiszpania	3	3	4:7
4. Australia	3	0	3:9

AWANS: HOLANDIA, CHILE

GRUPA C

1. Kolumbia	3	9	9:2
2. Grecja	3	4	2:4
3. WKS	3	3	4:4
4. Japonia	3	1	2:6

AWANS: KOLUMBIA, GRECJA

GRUPA D

1. Kostaryka	3	7	4:1
2. Urugwaj	3	6	4:4
3. Włochy	3	3	2:3
4. Anglia	3	1	2:4

AWANS: KOSTARYKA, URUGWAJ

GRUPA E

1. Francja	3	7	8:2
2. Szwajcaria	3	6	7:6
3. Ekwador	3	4	3:3
4. Honduras	3	0	1:8

AWANS: FRANCJA, SZWAJCARIA

GRUPA F

1. Argentyna	3	9	6:3
2. Nigeria	3	4	3:3
3. BiH	3	3	4:4
4. Iran	3	1	1:4

AWANS: ARGENTYNA, NIGERIA

GRUPA G

1. Niemcy	3	7	7:2
2. USA	3	4	4:4
3. Portugalia	3	4	4:7
4. Ghana	3	1	4:6

AWANS: NIEMCY, USA

GRUPA H

1. Belgia	3	9	4:1
2. Algieria	3	4	6:5
3. Rosja	3	2	2:3
4. Korea Płd.	3	1	3:6

AWANS: BELGIA, ALGIERIA

JAK CZYTAĆ WYNIKI BADAŃ

GAZETA WSPÓŁCZESNA Środa, 9 lipca 2014

Co można wyczytać z naszej krwi

Zdrowie. Jak często robić badania? Co sprawdzamy we krwi, w moczu, nerkach? Jak interpretować wyniki? Oto poradnik

Maria Zawała
Maria.Zawala@mediaregionalne.pl

Radzi dr n. med. Grażyna Kasprzyk, dyrektor Centralnego Laboratorium Analitycznego.

MORFOLOGIA krwi to ilościowe określenie rodzajów krwinek oraz niektórych ich własności w próbce krwi pobranej najczęściej z żyły w łokciu. Pozwala odpowiedzieć na pytanie, czy nie ma anemii, podejrzenia białaczki, zakażenia itp. Obecnie morfologia wykonywana jest niemal wyłącznie za pomocą skomputeryzowanych urządzeń, dających wyniki w postaci wydruku w języku angielskim. Dodatkowo, oprócz liczby krwinek czerwonych i białych, określa się także liczbę neutrofili (granulocytów obojętnochłonnych) i limfocytów.

ROZMAZ KRWI – badanie wykonywane w razie nieprawidłowego wyniku morfologii, sugerującego obecność w niej komórek białaczkowych. Ma na celu określenie rodzaju tych komórek i wykluczenie lub potwierdzenie białaczki. Szczególną uwagę należy zachować przy interpretacji wyników dziecka w wieku pomiędzy 3. miesiącem a 4. rokiem życia. W tym okresie liczby poszczególnych komórek znacznie różnią się od średnich dla dzieci starszych i osób dorosłych. To lekarz dokonuje interpretacji wyniku. Pojedynczy nieprawidłowy wynik morfologii lub rozmazu krwi nie wystarczy, by postawić diagnozę. To raczej sygnał, by badanie powtórzyć, a jeśli wynik okaże się nieprawidłowy – po rozpoznaniu rozpocząć leczenie.

Wynik badania morfologicznego z rozmazem zawiera dane o:

RBC (Red Blood Cell) – krwinki czerwone, zwane inaczej erytrocytami. Powstają w szpiku kostnym. Podstawowa funkcja erytrocytów to transport tlenu z płuc do komórek dzięki zawartej w nich hemoglobinie i transport dwutlenku węgla z komórek do płuc. Do wytwarzania erytrocytów organizm zużywa wielu różnych substancji, m.in.: żelazo, glukozę, kwas foliowy, witaminy B6 i B12, których niedobór utrudnia ich wytwarzanie przyczyniając się do anemii (niedokrwistości), a nadto może zmieniać kształt lub wielkość krwinek czerwonych. **Normy:** niemowlęta – 3,8 M/ul krwi (T/l); kobiety – 3,9-5,6 M/ul (T/l); mężczyźni – 4,5-6,5 M/ul (T/l);

Wzrost liczby erytrocytów ponad normę (zwany erytrocytozą lub czerwienicą; uwaga – nie mylić z czerwionką) jest dość rzadki (zdarza się u osób przebywających wysoko w górach), ale może być spowodowany łagodnym nowotworowym rozrostem krwinek czerwonych. Jej przyczyną bywa również zwiększona produkcja erytropoetyny – hormonu pobudzającego wytwarzanie krwinek czerwonych lub jego podawanie jako dopingu u sportowców.

Spadek liczby erytrocytów (zwany erytropenią) to najczęstszy objaw anemii, czyli niedokrwistości. Może być skutkiem utraty krwi (np. z wrzodu żołądka lub dwunastnicy) albo efektem niedoboru żelaza, witaminy B12 lub kwasu foliowego. Do niedokrwistości dochodzi również w przypadku oddziaływania różnorodnych czynników powodujących rozpad erytrocytów. Inne przyczyny niedokrwistości bywają wtórne: ciąża, choroby nerek, choroby nowotworowe.

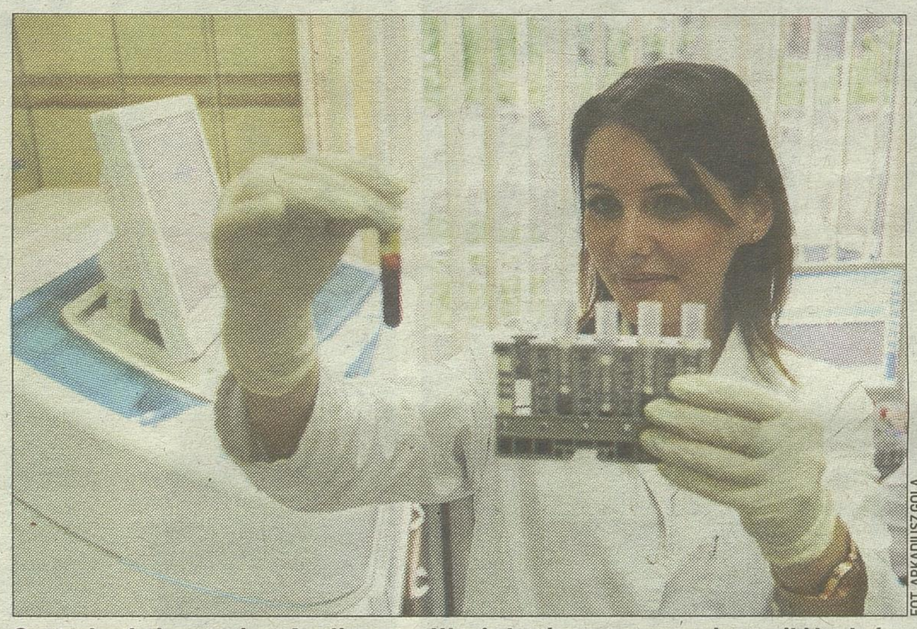
WBC – białe ciałka krwi, zwane inaczej leukocytami. Powstają w szpiku, a niektóre spośród nich także w węzłach chłonnych, śledzionie i grasicy. Ich głównym zadaniem jest walka z infekcjami. Do białych ciałek krwi należy kilka rodzajów komórek: limfocyty, monocyty i granulocyty. Niszczą zarazki, wytwarzają przeciwciała, odpowiadają za procesy zapalne i odczyny alergiczne. **Norma:** 4,1 – 10,9 K/ul (G/l).

Zwiększenie liczby białych krwinek (zwane leukocytozą) to częsty sygnał, że w organizmie toczy się infekcja lub mamy do czynienia z miejscowym albo uogólnionym stanem zapalnym czy też z białaczką (podwyższone wskaźniki pojawiają się również przy dużym wysiłku fizycznym, nadmiernym stresie, a nawet po dłuższym opalaniu).

Zmniejszenie liczby leukocytów (zwane leukopenią) może być spowodowane niedoborem granulocytów, limfocytów lub wszystkich komórek jednocześnie. Może być wynikiem uszkodzenia szpiku przez chorobę lub skutkiem ubocznym leczenia (większość leków przeciwnowotworowych powoduje zmniejszenie liczby granulocytów).

GRAN – granulocyty; należą do białych ciałek krwi, a ze względu na zawarte w ich wnętrzu ziarna (granule) występują we krwi jako: neutrofile (zwane granulocytami obojętnochłonnymi), eozynofile (zwane granulocytami kwasochłonnymi), bazofile (zwane granulocytami zasadochłonnymi). Rutynowo granulocyty nazywane są neutrofilami. **Norma:** 2-7 K/ul (G/l).

NEUT – neutrofile; granulocyty obojętnochłonne. **Norma:** 2,5-6,5 K/ul (G/l). Wzrost liczby neutrofili może oznaczać zakażenie miejscowe i ogólne, chorobę nowotworową, choroby krwi (zwłaszcza białaczkę szpikową), występuje także po urazach, krwotokach, zawałach, w chorobach metabolicznych, u palaczy oraz u kobiet w trzecim trymestrze ciąży.



FOT. ARKADIUSZ GOLA

Centralne Laboratorium Analityczne. W tej placówce oznacza się wyniki badań zgodnie z normami układu SI. To badania o światowym standardzie

Spadek występuje w uszkodzeniach szpiku, ostrych białaczkach, chorobach wirusowych (grypa, różyczka), bakteryjnych (gruźlica, dur, bruceloza), pierwotniakowych (np. malaria), przy leczeniu cytostatykami. Obniżenie liczby neutrofili we krwi obwodowej poniżej normy nazywamy neutropenią, co wiąże się ze zwiększoną podatnością na infekcje, zwłaszcza przy wartościach poniżej 1000/ul. Neutropenia to najpoważniejszy rodzaj niedoboru białych krwinek – grozi śmiertelnym przebiegiem zakażeń.

EOS – eozynofile; granulocyty kwasochłonne. **Norma:** 0,1-0,3 K/ul (G/l).

Zwiększenie liczby eozynofili wywołują: choroby alergiczne (astma oskrzelowa, katar sienny), pasożytnicze, choroby krwi (ziarnica złośliwa), łuszczyca, zażywanie niektórych leków (np. penicyliny).

Zmniejszenie liczby eozynofili to skutek: zakażeń, duru brzusznego, czerwionki, posocznicy, urazów, oparzeń. Wartości poniżej normy mogą także towarzyszyć zwiększonemu wysiłkowi fizycznemu oraz być skutkiem nadmiernego wydzielania hormonów nadnerczowych.

BASO – bazofile; granulocyty zasadochłonne. **Norma:** <0.1 K/ul (G/l).

Zwiększenie liczby bazofili pojawia się w chorobach alergicznych, przewlekłej białaczce szpikowej, przewlekłych stanach zapalnych przewodu pokarmowego, wrzodziejącym zapaleniu jelit, niedoczynności tarczycy; często towarzyszy również rekonwalescencji po przebytej infekcji.

LYM – limfocyty; podstawowe komórki układu odporności. Dzielą się na limfocyty B (zwalczają znajdujące się pomiędzy komórkami bakterie za pomocą przeciwciał) oraz limfocyty T. Te drugie zwalczają wirusy znajdujące się wewnątrz komórek – potrafią odróżnić zakażone komórki organizmu od zdrowych. **Norma:** 0,6-4,1 K/ul; 20-45 proc.

Liczba limfocytów zwiększa się w: chłoniakach, przewlekłej białaczce limfocytowej, szpiczaku mnogim, nadczynności tarczycy oraz w chorobach zakaźnych wieku dziecięcego. Uwaga: większa niż u dorosłych liczba limfocytów u dzieci do 4 lat jest normą. Zmniejszenie liczby limfocytów u dorosłych może być objawem AIDS i w mniejszym stopniu innych zakażeń wirusowych; u dzieci może mieć charakter wrodzony i wymagać leczenia.

MONO – monocyty; białe ciałka krwi, które niszczą zarazki wchłaniając je do swojego wnętrza. Uwalniają chemiczne substancje informacyjne (tzw. cytokiny), za pomocą których organizm reguluje zachowania swoich komórek: np. informuje układ obronny o zapaleniu i pobudza odpowiedź immunologiczną. **Norma:** 0,1-0,4 G/ul.

Zwiększenie liczby monocytów może być spowodowane m.in. mononukleozą zakaźną. Przewlekłymi zakażeniami bakteryjnymi takimi jak: gruźlica, kiła, bruceloza, zapaleniem wsierdzia, a także urazami chirurgicznymi, chorobą Crohna, nowotworami oraz być objawem białaczki monocytowej. Zmniejszenie liczby motocytów może być spowodowane toczącą się w organizmie infekcją lub stosowaniem niektórych leków (np. glikosterydów), ale zwykle nie ma istotnego znaczenia.

Badanie OB (odczyn Biernackiego) – opadanie krwinek czerwonych. Najprostsze badanie krwi, które polega na mierzeniu szybkości opadania erytrocytów w osoczu. Krew miesza się ze środkiem zapobiegającym jej krzepnięciu i umieszcza w pionowo ustawionej szklanej rurce zaopatrzonej w podziałkę milimetrową. Odczytuje się na niej, o ile zmniejszyła się wysokość słupka erytrocytów po 1 godzinie. Stosowane są również metody pozwalające na odczytanie wyniku po 7 i 10 minutach. **Norma:** 2-8 mm/godz.

Wysoki wynik OB wskazuje na toczący się w organizmie proces zapalny, gruźlicę, niektóre choroby wątroby oraz nowotwory. Wynik trzycyfrowy może sugerować szpiczaka mnogiego lub inny zaawansowany nowotwór.

Uwaga: szybkie opadanie krwinek czerwonych to najczęściej objaw choroby zapalnej lub nowotworowej. Należy traktować je jako sygnał, że trzeba natychmiast pójść do lekarza.

HGB – stężenie hemoglobiny. Hemoglobina jest białkiem wypełniającym wnętrze krwinek czerwonych, dzięki któremu mogą one transportować tlen z płuc do komórek, tkanek i narządów oraz dwutlenek węgla z komórek do płuc. Jest to jednocześnie barwnik, któremu czerwone ciałka krwi zawdzięczają swoją nazwę.

Normy: kobiety – 6,8-9,3 mmol/l, mężczyźni 7,4-10,5 mmol/l. Przekroczenie normy świadczy o nadkrwistości (może grozić zwiększeniem gęstości krwi, w konsekwencji sprzyja zakrzepom) albo o odwodnieniu organizmu. Zmniejszenie jest oznaką niedokrwistości (anemii).

HCT – wskaźnik hematokrytu. Hematokryt określa tę część objętości krwi, którą zajmują krwinki czerwone (stąd jego wartość podawana jest w procentach). Normy: dzieci do 15 lat – 35-39 proc; kobiety – 37-47 proc., mężczyźni – 40-51 proc. Podwyższone wartości hematokrytu występują w chorobie o nazwie czerwienica oraz przy odwodnieniu organizmu. Obniżony hematokryt może sugerować niedokrwistość, ale dopiero bardziej szczegółowe badania są w stanie wykazać, z jakim rodzajem niedokrwistości mamy do czynienia.

UWAGA, NOWOTWÓR!

ZWRACAJ UWAGĘ NA WYNIKI MORFOLOGII Z ROZMAZEM
Jeśli pojawia się anemia albo niepokojąco wzrasta liczba limfocytów lub innych białych ciałek krwi – to może być białaczka.

CHRYPKA
Jeśli trwa kilka tygodni, towarzyszą jej trudności w oddychaniu lub ból – to może być rak.

KASZEL
Jeśli jest suchy, towarzyszy mu ból w klatce piersiowej lub w barku, a w wykrztuszanej plwocinie pojawia się krew, to może być rak płuca.

WĘZŁY CHŁONNE NA SZYI, POD ŻUCHWĄ, POD PACHAMI, W PACHWINACH
Jeśli są powiększone, mimo leczenia przeciwzapalnego, ponad 2-3 tygodnie, towarzyszy temu pocenie w nocy i gorączka bez uzasadnienia – to może być chłoniak.

ZNAMIONA NA SKÓRZE
Jeśli pojawią się nowe, lub stare zmienią wygląd, barwę albo urosną, a ich krawędzie przestaną być gładkie – to może być czerniak.

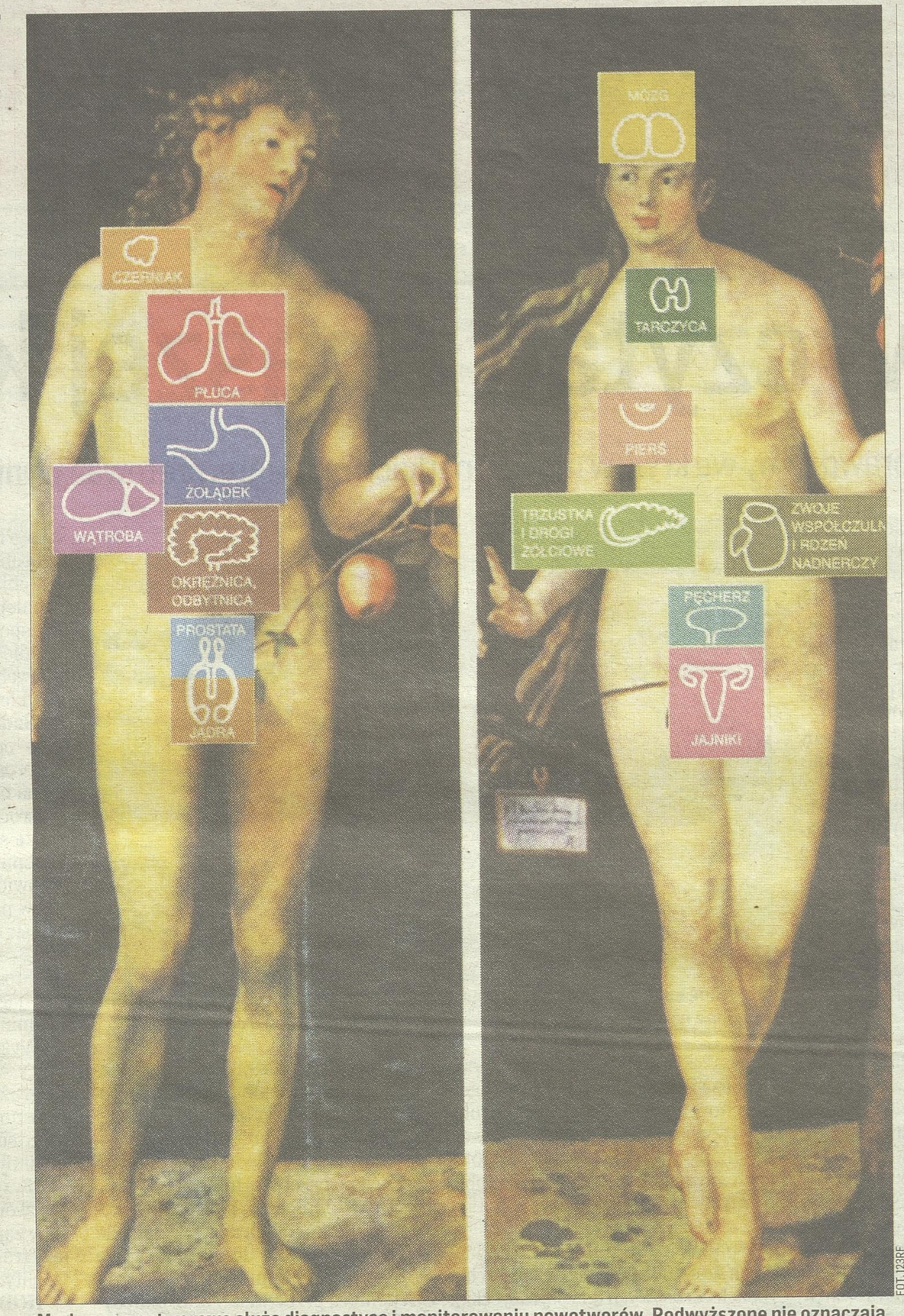
GUZKI W PIERSIACH
Jeśli są bezbolesne lub delikatnie bolą, ale z brodawki sączy się wydzielina – to może być rak piersi.

KRWAWIENIA Z DRÓG RODNYCH
Jeśli towarzyszą im bóle lub uczucie dyskomfortu w podbrzuszu – to może być rak jajnika lub macicy.

STRUMIEŃ MOCZU
Jeśli jest słaby, przerywany, towarzyszą mu bóle podczas oddawania moczu, to może być rak prostaty.

POWIĘKSZENIE JĄDER
Zwłaszcza gdy nie towarzyszy mu ból, a jedynie uczucie ciężkości w mosznie – to może być rak jądra.

KOLOR STOLCA
Jeśli jest czarny (a nie przyjmujesz preparatów żelaza, które mogą zmieniać barwę stolca), chudniesz, odczuwasz dyskomfort w brzuchu, to może być rak jelita grubego i odbytnicy.



Markery nowotworowe służą diagnostyce i monitorowaniu nowotworów. Podwyższone nie oznaczają choroby, a wyniki w normie jej nie wykluczają. To badanie pomocnicze. Nowotwory jajników – CA 125, CA 72-4, TPA, AFP, hCG, piersi – CA 15-3, CEA, TPA, TK, p53, uPA, trzustki i dróg żółciowych – CA 19-9, CEA, TPA, okrężnicy, odbytnicy – TPA, CEA, CA 19-9, p53, żołądka – CEA, CA 72-4, CA 19-9, wątroby – TPA, AFP, jąder – AFP, hCG, TPA, prostaty – AFP, fPSA, TPA, PAP, pęcherza moczowego – TPA, płuc – TPA, NSE, CEA, TK, p53, tarczycy – Thyroglobulin, Calciotonin, mózgu – S100, czerniak – S100, zwojak współczulny (neuroblastoma) – HVA, NSE, chłoniak, białaczka – TK, Ferritin, beta 2 Microglobulin

Badania moczu

Maria Zawała
Maria.Zawala@mediaregionalne.pl

To badanie dostarcza informacji nie tylko o pracy samych nerek, ale pośrednio również innych narządów (np. wątroby lub trzustki). Może także dać odpowiedź, czy w drogach moczowych nie rozwija się zakażenie. Do laboratorium zanosimy poranną próbkę moczu (strumień środkowy) – wtedy jest odpowiednio zagęszczony. Jałowy pojemnik można kupić w aptece. Próbkę należy dostarczyć najlepiej w ciągu godziny.

Kiedy mocz prawidłowy?

Barwa – od słomkowej do ciemnożółtej (im więcej pijesz, tym mocz jest jaśniejszy). Wiele leków i produktów spożywczych zmienia barwę moczu: po witaminach C i B staje się intensywnie żółty, a po burakach i rabarbarze – różowy. Jeśli ich nie jadłeś, czerwony mocz świadczy o krwawieniu i wymaga konsultacji z lekarzem. Brunatna barwa wskazuje na zawartość bilirubiny i może towarzyszyć o żółtaczce.

Odczyn – kwaśny, ok. 5,5 pH. Odczyn zasadowy (pH>7) może świadczyć o zakażeniu dróg moczowych bakteriami rozkładającymi amoniak. Uwaga: u wegetarian pH moczu jest wyższe od przeciętnej.

Ciężar właściwy – 1,002-1,030 g/cm3 lub 1002-1030 g/l. Niższy może świadczyć o dużym rozcieńczeniu moczu (po wypiciu dużej ilości płynów) lub o chorobach nerek. Wartości wyższe dowodzą obecność nieprawidłowych składników (cukru, białka). Mogą także towarzyszyć biegunkom i wymiotom.

Co można wykryć?

Nabłonki – pojedyncze; nadmiar może świadczyć o stanie zapalnym dróg moczowych.

Leukocyty – 1-5 w polu widzenia; pow. 10 świadczy o stanie zapalnym.

Erytrocyty – pojedyncze (1-2 w polu widzenia); zwiększona ich liczba pojawia się po dużym wysiłku fizycznym albo podczas kuracji lekami obniżającymi krzepliwość krwi, ale mogą sugerować poważniejsze choroby: kamicę, nowotwory nerek lub kłębuszkowe zapalenie nerek.

Wałeczki – pojedyncze (tworzą się z cząsteczek białek w kanalikach nerkowych); zwiększona liczba świadczy o chorobach nerek, choć mogą występować także u osób gorączkujących i po nadmiernym wysiłku fizycznym.

Składniki mineralne (kryształy) – najczęściej szczawiany wapnia: większe ilości świadczą o początku kamicy nerkowej.

Urobilinogen – pochodna bilirubiny, która wydalana z wątroby z żółcią przekształca się w jelicie w urobilinogen; jego zawartość w moczu nie powinna przekraczać 0,5-4 mg (0,85-6,76 mol); zwiększone ilości świadczą o zapaleniu wątroby lub marskości.

Bakterie – ich obecność nawet w dużych ilościach nie musi być objawem zakażenia układu moczowego. By potwierdzić chorobę, trzeba wykonać posiew moczu.

Czego nie powinno być?

Cukru (glukozy) – jego obecność może świadczyć o cukrzycy.

Białka – gdy jest, wskazuje to na chorobę nerek, wysoką gorączkę, niewydolność krążenia lub stany zapalne dróg moczowych (uwaga: białko pojawia się w moczu także po nadmiernym wysiłku fizycznym, przy gwałtownych zmianach temperatury i w końcowym okresie ciąży).

Ciał ketonowych lub acetonu – produktów przemiany aminokwasów i kwasów tłuszczowych; ich obecność świadczy o źle leczonej cukrzycy, mogą pojawić się także przy wysokiej gorączce, po dużym wysiłku fizycznym i u osób na radykalnej diecie (fundujących sobie głodówkę).

Bilirubiny – to żółtobrązowy barwnik żółci i produkt rozpadu hemoglobiny; jej obecność świadczy o żółtaczce mechanicznej (przy kamicy żółciowej) lub o marskości wątroby.

BARDZO WAŻNE WSKAŹNIKI MIAŻDŻYCY. NAJNOWSZE WYTYCZNE NIE DLA WSZYSTKICH PRZEWIDUJĄ JEDNAKOWE NORMY ZŁEGO CHOLESTEROLU LDL. ZALEŻY, DO JAKIEJ GRUPY RYZYKA SERCOWO-NACZYNIOWEGO NALEŻYSZ. KTÓRA NORMA DOTYCZY CIEBIE? SPRAWDŹ PONIŻEJ

CHOLESTEROL CAŁKOWITY
Substancja tłuszczowa będąca składnikiem błon komórkowych oraz uczestnicząca w produkcji hormonów płciowych. Nie rozpuszcza się w wodzie i krwi. Aby mógł dostać się do innych tkanek, musi przyłączyć się do innych substancji. Są nimi lipoproteiny.
Norma: do 200 mg/dl (5,2 mmol/l)

CHOLESTEROL HDL, TZW. DOBRY CHOLESTEROL – lipoproteiny o dużej gęstości, oczyszczają naczynia ze złogów tłuszczu, przenosząc go do wątroby, gdzie ulega likwidacji. Norma: 30-90 mg/dl (lepiej, jeśli kobiety mają więcej niż 50 mg/dl, a mężczyźni więcej niż 40 mg/dl.

CHOLESTEROL LDL, TZW. ZŁY CHOLESTEROL
Lipoproteiny o małej gęstości. Łatwo przywiera do ścian tętnic, przyczyniając się do ich zwężenia. Badania epidemiologiczne wskazują, że niedostateczne wykrywanie i nieskuteczne leczenie hipercholesterolemii jest jednym z największych zagrożeń dla zdrowia Polaków. W badaniu NATPOL z 2011 r. stwierdzono, że 65 proc. przypadków hipercholesterolemii pozostaje w Polsce nierozpoznanych. Jedną z przyczyn tej złej sytuacji jest, jak podaje Polskie Towarzystwo Diagnostyki Laboratoryjnej i Polskie Towarzystwo Kardiologii, błędna interpretacja wyników badań lipidowych na skutek zamieszczania na formularzach wyników badań laboratoryjnych niewłaściwych wartości odniesienia – docelowych stężeń cholesterolu całkowitego oraz we frakcjach LDL i HDL.

Normy (zalecane wartości referencyjne w dobrych laboratoriach):
– u osób o bardzo dużym ryzyku sercowo-naczyniowym – mniej niż 1,8 mmol/l,
– u osób o dużym ryzyku – mniej niż 2,5 mmol/l,
– u osób o umiarkowanym i mniejszym ryzyku – mniej niż 3,0 mmol/l.

TRÓJGLICERYDY
Cząsteczki tłuszczu, które powstają w wątrobie, zwłaszcza u osób otyłych i chorych na cukrzycę. Ułatwiają tworzenie zakrzepów, mogących zatkać tętnice.
Norma: 60-170 mg/dl (ok. 1,7 mmol/l).

HOMOCYSTEINA
Powstaje w organizmie z aminokwasów obecnych w produktach pochodzenia zwierzęcego, uszkadza śródbłonek naczyń i przyspiesza tworzenie zakrzepów.
Norma: mniej niż 12-14 umol/dl.

CRP
To marker każdego stanu zapalnego organizmu (nawet prostego stłuczenia). Obecnie jednak także miażdżyca traktowana jest jako choroba zapalna. Jeśli masz podwyższoną normę, najpierw wylecz infekcje, np. chory ząb. Jak CRP się nie obniży, skonsultuj się z lekarzem.
Norma: mniej niż 3 mg/l. U osób z chorobą wieńcową mniej niż 1 mg/l.

CPK – enzym obecny głównie w mięśniach szkieletowych (MM-CPK), sercu (MB-CPK) i mózgu (BB-CPK). Typ MB ma duże znaczenie w rozpoznawaniu zawału serca.
Norma: mniej niż 170 lU/l (IU to jednostka międzynarodowa aktywności enzymu, czasem oznaczana jako j.m., a CK-MB 10 proc. wartości CK.
Podwyższoną aktywność stwierdza się w zawale serca, chorobach ośrodkowego układu nerwowego i zapalnych uszkodzeniach mięśni szkieletowych. U niektórych osób nieco podwyższone wartości CK i CK-MB mogą towarzyszyć terapii statynami (lekami obniżającymi cholesterol).

WSKAŹNIKI CUKRZYCY

GLUKOZA NA CZCZO
(co najmniej 10 godzin przed badaniem nie jeść i nie pić).
Pomiar cukru we krwi, który powinien być transportowany do komórek z przewodu pokarmowego, ale z braku insuliny lub z powodu innych zaburzeń gospodarki węglowodanowej pozostaje w krwiobiegu i uszkadza narządy (nerki, oczy, serce).

Norma:
na czczo poniżej 110 mg/dl (6,1 mmol/l), 2 godz. po posiłku poniżej 140 mg/dl.
Przekroczenie normy świadczy o początku cukrzycy lub upośledzonej tolerancji glukozy.

HEMOGLOBINA GLIKOWANA
– kompleks powstały z połączenia glukozy z hemoglobiną zawartą w krwinkach czerwonych. Jest to istotny wskaźnik stabilizacji poziomu cukru w surowicy krwi, obrazujący skuteczność leczenia cukrzycy.

Norma: poniżej 6,1 proc.
Przekroczenie świadczy o złej kontroli poziomu cukru (czyli glikemii), co może być spowodowane niewłaściwą dietą, niesystematycznym przyjmowaniem leków lub źle dobranymi dawkami insuliny.

Skontroluj hormony

Maria Zawała
Maria.Zawala@mediaregionalne.pl

Spośród kilkudziesięciu hormonów wybraliśmy oznaczane najczęściej. Sprawdź, jakie funkcje organizmu od nich zależą.

ALDOSTERON – hormon wydzielany przez korę nadnerczy, który reguluje gospodarkę elektrolitową; wpływa na poziom sodu, chloru i potasu w organizmie.
Norma: 4-14 ng/dl
Poniżej normy – niewydolność kory nadnerczy, nefropatia cukrzycowa, niedobór potasu (czasem taki wynik jest po nadmiernej ilości wypitych płynów).
Powyżej normy – nadczynność kory nadnerczy.

ANDROGENY – męskie hormony płciowe wytwarzane w jądrach (żeńskie nadnercza i jajniki wytwarzają je w mniejszych ilościach).
Normy: Testosteron – mężczyźni: 7,6 nmol/l (2,2-9,8 ng/ml), kobiety: 0,69-2,77 nmol/l (0,2-0,8 ng/ml).

DHEA – mężczyźni 13,8-27,7 nmol/l (4,0-8,0 ng/ml), kobiety: 5,2-25,3 nmol/l (1,5-7,3 ng/ml).
Poniżej normy: niedoczynność jąder, zniszczenie gonad wywołane stanem zapalnym (wirusy, bakterie, chemioterapia lub radioterapia). Powyżej normy: guzy jąder u mężczyzn lub kory nadnerczy i jajników u kobiet).

ESTROGENY – żeńskie hormony płciowe, z których najważniejszą rolę odgrywa estradiol wytwarzany przez jajniki (niewielkie ilości estrogenów powstają też w jądrach).
Normy: estradiol – kobiety 55-925 pmol/l, mężczyźni: 29-132 pmol/l.
Poniżej normy: uszkodzenie jajników, uszkodzenie przysadki lub pod-wzgórza.
Powyżej normy: choroby jajników (w tym nowotwory), ciąża, u mężczyzn guzy jąder.

HORMONY TARCZYCY – w tarczycy powstają hormony: T3 (trójjodotyronina), T4 (tyroksyna) oraz kalcytonina. Chcąc sprawdzić stan tarczycy, należy oznaczyć poziom tyreotropiny (TSH) wytwarzanej przez przysadkę oraz wolnej trójjodotyroniny (FT3-Free T3) i wolnej tyroksyny (FT4), które w odróżnieniu od T3 i T4 nie wiążą się w surowicy z białkami.
Normy: T3: 2-10 mU/l, T4: 5-12 ug/dl, TSH: 0,27-4,0 mU/l, FT3: 2,3-6,6 ng/ml, FT4: 0,9-2,4 ng/ml.
Poniżej normy: niedoczynność tarczycy, cukrzyca, stany pooperacyjne, nadmierny wysiłek fizyczny. Zmniejszenie stężenia TSH świadczy o nadczynności tarczycy. Zwiększenie – o niedoczynności tarczycy.

Oznaczanie poziomu TSH jest testem najważniejszym. Wynik mieszczący się w granicach fizjologicznej normy i brak klinicznego obrazu stanów patologicznych w 99 proc. przypadków świadczy o prawidłowej funkcji tego gruczołu.

W monitorowaniu leczenia raka tarczycy dużą wartość diagnostyczną mają wyniki określające stężenie tyreoglobuliny. Ich wzrost w stosunku do badania poprzedzającego świadczy o postępie choroby. Stężenie TSH jest potrzebne do określenia prawidłowej dawki leku pacjentom leczonym tyroksyną.

KORTYZOL – hormon wytwarzany przez korę nadnerczy, który chroni przed stresem. Jego poziom zmienia się w ciągu doby.
Norma:
– godz. 8.00: 5-25 ug/dl (0,14-0,96 umol/l lub 138-690 nmol/l),
– godz. 12.00: 4-20 ug/dl (0,11-0,54 umol/l lub 110-552 nmol/l),
– godz. 24.00: 0-5 ug/dl (0,0-0,14 umol/l lub 0,0-3,86 nmol/l).
Poniżej normy: niewydolność kory nadnerczy, choroby przysadki lub podwzgórza. Powyżej normy: nadczynność nadnerczy, choroba Cushinga, depresja.

DROGOCENNE PIERWIASTKI. MUSI ICH BYĆ W SAM RAZ

MAGNEZ: 0,8-1 MMOL/L LUB 1,6-2,6 MG%.
Powyżej normy: ostra niewydolność nerek, niedoczynność tarczycy lub kory nadnerczy, stosowanie leków przeczyszczających.
Niedobór: nadużywanie alkoholu, ostre zapalenie trzustki, uporczywe wymioty i biegunki, przewlekła niewydolność nerek, nadczynność tarczycy i przytarczyc. Objawy: niepokój, zmęczenie, bezsenność, skurcze łydek, kołatanie serca.

POTAS: 3,8-5,3 MMOL/L
Powyżej normy: niewydolność nerek, rozległy uraz tkanek, nadczynność kory nadnerczy.
Niedobór: brak w pożywieniu, nadczynność tarczycy, wymioty i biegunki, choroby nerek, po lekach moczopędnych i niektórych antybiotykach, intensywny wysiłek fizyczny, pocenie się, alkoholizm, nadmiar soli, długotrwały stres, gorączka, cukrzyca. Objawy: spadki ciśnienia krwi, zaburzenia rytmu serca, zaparcia, osłabienia, skurcze mięśni, skurcze jelit, nadmierna suchość skóry, trądzik u młodzieży, mrowienie ust i języka.

SÓD: 135-145 MMOL/L
Powyżej normy: nadmierne pocenie, choroby nerek, cukrzyca, biegunki, niewydolność prawej komory serca, marskość wątroby.
Niedobór: wymioty, biegunki, po lekach moczopędnych. Kiedy badać: apatia, skurcze mięśni, obrzęki nóg.

WAPŃ: 2,25-2,65 MMOL/L LUB 9-11 MG%
Powyżej normy: nadmierne spożywanie produktów z białkiem, nadmierne wydzielanie hormonów tarczycy, przedawkowanie witaminy A, nowotwory kości.
Niedobór: zaburzenia gospodarki witaminy D, niedoczynność przytarczyc, nadmierne wydzielanie kalcytoniny, niedobór magnezu, zaburzenia wchłaniania żelaza i cynku, osteoporoza. Objawy: skurcze łydek nocą, kołatania serca, zaparcia, nudności, kamica nerkowa, tendencje do złamań kości, zaburzenia krzepnięcia krwi, osteoporoza, niedociśnienie tętnicze.

ŻELAZO: 12,5-26 UMOL/L (70-150 UG% U MĘŻCZYZN, 37-145 UG% U KOBIET)
Powyżej normy: zapalenie wątroby, martwica wątroby, niektóre rodzaje niedokrwistości, częste transfuzje krwi, doustne środki antykoncepcyjne. Niedobór: niedobory żywieniowe, biegunki, krwawienia, anemia, obfite miesiączki, ostre i przewlekłe zakażenia, niedobory witaminy C. Objawy: zapalenia dziąseł, anemia, biegunki, zmęczenie, obniżenie odporności.

Badania, które sprawdzą stan Twojego organizmu

Maria Zawała
Maria.Zawala@mediaregionalne.pl

ASO – odczyn antystreptolizynowy – badanie diagnostyczne w kierunku zakażeń paciorkowcami hemolizującymi grupy A.
Badaniem tym stwierdza się w surowicy obecność przeciwciała przeciwko antygenom powierzchniowym paciorkowców – streptolizynie O.
Norma: poniżej 200. Gdy u dorosłych wynosi powyżej 200, a u dzieci powyżej 333 j., przyjmuje się, że może to świadczyć o trwającym bądź przebytym już zakażeniu paciorkowcami.
Miano >200 j. jest jednym z tzw. małych kryteriów Jonesa, uwzględnianych w diagnostyce choroby reumatycznej.
Jednakże miano niższe od 200 nie wyklucza zakażenia. Około 20 procent osób chorych nie jest zdolnych do wytwarzania antystreptolizyny O w odpowiedniej ilości, a około 5 procent zdrowych ludzi ma podwyższone miano antystreptolizyny O.

HBsAg – antygen powierzchniowy wirusa zapalenia wątroby typu B, proste badanie, pozwalające wykryć zakażenie wirusowym zapaleniem wątroby (HBV) w fazie ostrej i przewlekłej. Brak antygenu HBsAg potwierdzony w odstępie 2-3 miesięcy świadczy o braku nosicielstwa.

PSA – specyficzne białko uwalniane przez komórki prostaty. Stężenie PSA wzrasta w stanach zapalnych i urazach gruczołu krokowego. Jest go więcej, gdy w gruczole rozwija się nowotwór. To główne badanie w celu wykrycia raka prostaty u mężczyzn po 50. roku życia, który nie daje innych objawów. Wynik nie jest jednoznaczny. Co 4. mężczyzna chory na raka prostaty ma prawidłowy wynik PSA. Ponad połowa z podwyższonym PSA nie ma raka.
Norma: do 50. roku życia poniżej 3,4 ng/ml, do 60. r.ż. poniżej 4 ng/ml, do 70. r.ż. poniżej 5 ng/ml, powyżej 70. r.ż. poniżej 6 ng/ml.

FOSFATAZA KWAŚNA – enzym w surowicy krwi, którego najważniejszym źródłem jest gruczoł krokowy, czyli stercz.
Norma: 30-90 nmol/l/s.

Pamiętaj! Dzięki regularnym badaniom większość chorób można wcześnie wykryć. Wtedy ich leczenie może być skuteczniejsze. Większa część społeczeństwa, niestety, korzysta z konsultacji lekarskiej dopiero wówczas, kiedy poczuje się źle. Do wykrycia wielu chorób nie trzeba tymczasem skomplikowanej aparatury. Wystarczą proste i tanie badania krwi czy moczu.
– Dobrze zbadać się także w pełni zdrowia, by znać parametry swojego organizmu. By potem, w razie choroby, móc je porównać i stwierdzić, jak bardzo są podwyższone lub obniżone w stosunku do norm – mówi dr n. med. Grażyna Kasprzyk.

WSKAŹNIKI:
M/ul – milion na mikrolitr lub na milimetr sześcienny
G/l – miliard na litr
K/ul – tysiąc na mikrolitr lub na milimetr sześcienny
T/l – bilion na litr
mg/dl – miligram na decylitr lub na 100 mililitrów (czasami jako mg%)
g/dl – gram na decylitr
fl – femtolitr
pg – pikogram
mmol/l, umol/l, nmol/l – mili-, mikro-, nanomole na litr
IU – jednostka międzynarodowa np aktywności enzymu.



FOT. 123RF

Dzięki regularnym badaniom większość chorób można wcześnie wykryć. Wtedy leczenie może być dużo łatwiejsze i znacznie tańsze. Pewne badania dobrze też wykonywać w odpowiednim wieku

Rodzaj badania	wiek pacjenta				
	20 - 30 lat	30 - 40 lat	40 - 50 lat	50 - 60 lat	60 - 75 lat i więcej
Morfologia krwi z rozmazem, OB	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku
Badanie ogólne moczu		raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku
Poziom glukozy na czczo	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku
Lipidogram (poziom cholesterolu i trójglicerydów)		co 3 - 5 lat	co 2 lata	raz w roku	raz w roku
Pomiar ciśnienia krwi	Co pół roku (jeśli przekracza 120/80 mmHg - co miesiąc)	co pół roku (jeśli przekracza 120/80 mmHg - co miesiąc)	co pół roku (jeśli przekracza 120/80 mmHg - co miesiąc)	co pół roku (jeśli przekracza 120/80 mmHg - co miesiąc)	co pół roku (jeśli przekracza 120/80 mmHg - co miesiąc)
Hormon tarczycy			raz w roku	raz w roku	raz w roku
Rtg płuc		co 2 lata	co 2 lata, palacze papierosów co rok	co 2 lata, palacze papierosów co rok	co 2 lata, palacze papierosów co rok
USG jamy brzusznej				raz w roku	według zaleceń lekarza
Test na krew utajoną w stolcu				raz w roku	raz w roku
Badanie wzroku		co 3 - 5 lat	co 3 lata, przy cukrzycy i nadciśnieniu co rok	co 3 lata, przy cukrzycy i nadciśnieniu co rok	co 3 lata, przy cukrzycy i nadciśnieniu co rok
Badanie słuchu			jednorazowe badanie profilaktyczne	co 2 - 3 lata	co 2 lata
Antygen HBsAg		raz w roku	raz w roku	raz w roku	raz w roku
Samobadanie piersi	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu	raz w miesiącu
Mammografia lub USG piersi		jednorazowe badanie profilaktyczne USG	co dwa lata	co 12-24 miesiące	co 12-24 miesiące
Densytometria			co 3 lata	co 2 lata	co 2 lata
Wskaźnik PSA				raz w roku	raz w roku
Badanie per rectum				raz w roku	raz w roku
WSZYSCY		KOBIETY			MĘŻCZYŹNI

Zbadaj nerki, wątrobę i trzustkę

Maria Zawała
Maria.Zawala@mediaregionalne.pl

Aby poznać stan nerek, potrzebna jest analiza moczu i badania krwi. Bez prawidłowej pracy wątroby i trzustki trawienie pokarmów jest niemożliwe.

NERKI:

MOCZNIK – końcowy produkt przemiany materii białkowej, stężenie mocznika w osoczu zależy od ilości białka w diecie oraz od zdolności nerek do jego wydalenia. **Norma:** 10-50 mg/dl, 2,5-6,7 mmol/l.

Przekroczenie normy świadczy o upośledzeniu czynności wydalniczej nerek.

KREATYNINA – produkt przemiany białkowej. **Norma:** 0,6-1,3 mg/dl, 53-114 umol/l.

Przekroczenie normy świadczy o niewydolności nerek.

KWAS MOCZOWY

Końcowy produkt rozpadu puryn, które są budulcem komórek, nadmierne wytwarzanie kwasu moczowego ze względu na słabą rozpuszczalność sprzyja tworzeniu kamieni odkładających się w stawach, co może być początkiem dny moczanowej, poważnej choroby. **Norma:** kobiety – 2,4-5,7 mg/dl, mężczyźni 3,4-7,7 mg/dl, 180-420 umol/l.

Przekroczenie normy może świadczyć o niewydolności nerek lub dnie moczanowej.

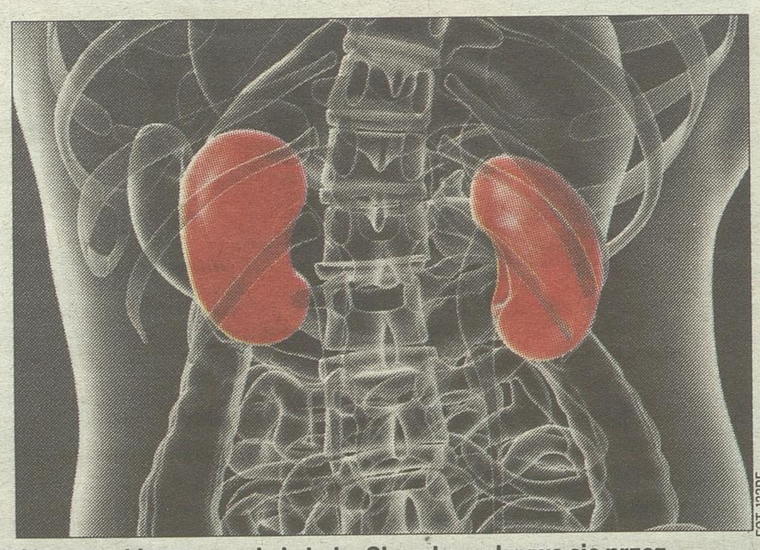
WĄTROBA I TRZUSTKA:

BILIRUBINA – żółty barwnik pochodzący z rozpadu hemoglobiny. Powstaje w wątrobie i wydalany jest do jelita wraz z żółcią. **Norma:** do 17 umol/l (1 mg%), 0,2-1,2 mg/dl.

Przekroczenie normy: nadmierny rozpad krwinek czerwonych, wirusowe i toksyczne uszkodzenie wątroby, przeszkoda w odpływie żółci, np. kamica żółciowa.

AspAT zwany też GOT i AIAT oraz GPT – dwa ważne enzymy wskaźnikowe wątroby. Ich aktywność zwiększa się w trakcie choroby tego narządu. **Norma:** do 41 IU/l.

Przekroczenie: wirusowe zapalenie wątroby, choroby wątroby, zapalenie dróg żółciowych, np. bakteryjne, długotrwała żółtaczka.



FOT. 123RF

Chore nerki zazwyczaj nie bolą. Chorobę wykrywa się przez przypadek, najczęściej podczas badań laboratoryjnych

GGTP – enzym, którego podwyższone wartości świadczą o chorobach dróg żółciowych i wątroby, zaburzeniach odpływu żółci lub nadużywaniu alkoholu, mogą wystąpić w pewnych rodzajach zawału serca. **Norma:** 9-54 IU/l.

LDH – enzym, którego zwiększona aktywność pojawia się nie tylko w chorobach wątroby, ale i w zawale serca, niedokrwistości, mononukleozie i ciężkich uszkodzeniach nerek. **Norma:** 120-240 IU/l lub 20-80 nmol/l/s.

FZ – enzym pochodzenia wątrobowego, kostnego lub jelitowego. Wzrost aktywności fosfatazy może być objawem rozwijania się chorób wątroby. **Norma:** 35-123 IU/l (zależna od wieku).

AMYLAZA – enzym obecny w soku trzustkowym, ślinie, wątrobie. **Norma:** 25-96 IU/l.

Przekroczenie: ostre zapalenie trzustki, otrzewnej, pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych.

LIPAZA – enzym soku trzustkowego. **Norma:** 100-500 nmol/l/s.

Przekroczenie: ostre zapalenie trzustki, niedrożność jelit lub przewodu trzustkowego.

BADANIA BIOCHEMICZNE KRWI

BIAŁKO
Osocze krwi zawiera białka o różnorodnych funkcjach. W celach diagnostycznych oznacza się nie tylko stężenia białka całkowitego, ale i jego dwóch podstawowych frakcji: albumin i globulin. Wiele chorób wątroby, nerek, płuc, a także rekonwalescencja, ciąża, czy wysiłek mogą doprowadzić do zmian stężenia białek. Norma: 62-85 g/l, 6,2-8,5 g/dl.

ALBUMINY
– główne białkowe składniki krwi powstające w wątrobie. Regulują ciśnienie osmotyczne i pełnią ważną funkcję transportującą m.in. kwasy tłuszczowe, leki i hormony. Norma: 33-50 g/l, 580-725 umol/l. Przekroczenie normy – odwodnienie organizmu. Poniżej normy – upośledzenie wchłaniania białek, oparzenia, choroby nerek.

GLOBULINY
– zróżnicowana grupa białek, wśród których są m.in. markery stanów zapalnych, immunoglobuliny oraz czynniki krzepnięcia krwi. Normy: gammaglobuliny – 9,8-14 g/l alfa-1-globuliny – 2,1-3,5 g/l, alfa-2-globuliny – 4,9-7 g/l.

IMMUNOGLOBULINY
(Ig) przeciwciała, czyli białka odporności, obecne we krwi, produkowane przez limfocyty. Charakteryzują się zdolnością do swoistego rozpoznawania antygenów. Jako część układu odpornościowego u człowieka odgrywają zasadniczą rolę w obronie organizmu przed bakteriami, wirusami i pasożytami zewnątrzkomórkowymi. Dzielą się na:
IgA – obecne we wszystkich wydzielinach, chronią błony śluzowe oczu, nosa, gardła, jelit. Zwiększenie stężenia w chorobach przewodu pokarmowego i układu oddechowego. Norma: 0,9-3,3 g/l.
IgE – zawartość rośnie przy zachorowaniu na alergię oraz pasożytniczych. Norma: 0,0003 g/l lub 0-130 IU/ml.
IgG – najważniejsze w walce z infekcją decyduje o odporności organizmu. Norma: 7,2-15 g/l.
IgM – najszybciej reaguje na zakażenia. Pojawia się w początkowych fazach chorób zakaźnych, a także chorób wątroby i nerek. Norma: 0,45 -1,5 g/l.