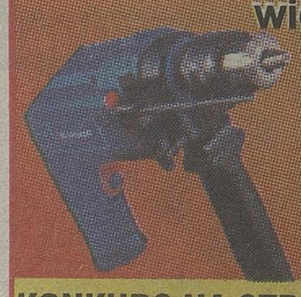
GAZETA
Współczesna

23 lipca 2003
ŚRODA
1,20 zł
(w tym 7% VAT)
Nr 142 (15305); nakład 18 000

DZIENNIK REGIONALNY BIAŁYSTOK ŁOMŻA SUWAŁKI EŁK OSTROŁĘKA
Zadzwoń do nas: Białystok 0 800 127067 Dział miejski 748 74 65, 748 74 66 Biuro ogłoszeń 748 74 30
e-mail: gazeta@wspolczesna.pl; www.wspolczesna.pl
DZIEŃ DOBRY BIAŁYSTOK

DZIŚ WYGRAJ!
NAGRODĘ DNIA:
wiertarkę

KONKURS NA STRONIE 6.

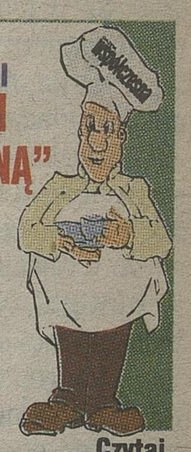
Nietrzeźwy senator czy...

Sergiusz Plewa zrzekł się immunitetu parlamentarnego. Poinformował o tym we wtorek po południu Kazimierz Olejnik, zastępca prokuratora generalnego. Do godz. 15 jednak nie było wiadomo, czy senator wywiąże się ze swoich obietnic. Sprawdziliśmy - Plewa nie odwiedził żadnej prokuratury, a pismo wyjaśniające przekazał marszałkowi Senatu.

Czytaj na str. 2.

DODATKI POWIATOWE W GAZECIE WSPÓŁCZESNEJ
DZISIAJ AUGUSTÓW

ZDROWO!
DZIŚ
• Bezpieczne opalanie

DZIŚ! CZĘŚĆ III
SCHUDNIJ LATEM ZE „WSPÓŁCZESNĄ”
- zdrowa dieta niskotłuszczowa
- jak walczyć z podjadaniem wieczorem i w nocy
- dlaczego warto umieścić jabłka w codziennej diecie

Czytaj na str. 11.

REKLAMA
Studio Lato
Radia Białystok 2003
AUGUSTÓW
27 lipca od 12[00]

ASKO
GLAZURA
PANELE
SIDING
Białystok, ul. Kolejowa 19 A, tel. (085) 65 11 106
Łomża, Al. Legionów 54, tel. (086) 219 90 03
Ełk, ul. Kościuszki 5 A, tel. (087) 62 16 100

Urzędnik, podejmujący złe decyzje lub nie podejmujący ich wcale, wkrótce może ponieść karę

Bat na władzę

Białostoczanin, który nie może rozpocząć budowy, ponieważ – wskutek urzędniczych decyzji – nie istnieje plan ogólny zagospodarowania przestrzennego miasta, będzie mógł wystąpić do Urzędu Miejskiego o odszkodowanie za straty. Oręż w walce z niemrawymi urzędnikami mają wkrótce dostać wszyscy.



Dzięki planowanej nowelizacji prawa każdy obywatel, który poniósł szkodę z powodu działań (lub ich braku) urzędników, będzie mógł domagać się odszkodowania za straty

W myśl projektu, nad którym pracuje Komisja Kodyfikacyjna Prawa Cywilnego i który miałby wejść w życie od 1 maja 2004 r., każdy będzie miał prawo do wynagrodzenia szkody, jaka została mu wyrządzona przez niezgodne z prawem działanie organu władzy publicznej. Dotyczyć będzie to nie tylko działania z naruszeniem prawa lub bez podstawy prawnej, ale także zaniechania, czyli mówiąc wprost - urzędniczej bezczynności.

Władza (nie)bezkarna

W tej chwili władza publiczna nie ponosi w praktyce odpowiedzialności materialnej za swoje niezgodne z prawem działania czy zaniechania. Po wejściu w życie nowych przepisów, w razie wyrządzenia szkody petentowi, będzie on mógł otrzymać odszkodowanie od władzy publicznej, niezależnie od odpowiedzialności jej funkcjonariuszy, którzy ją spowodowali. Za szkodę wyrządzoną przy wykonywaniu władzy publicznej odpowiadać więc będzie m.in. Skarb Państwa i jednostka samorządu terytorialnego mająca osobowość prawną (zwłaszcza gmina).

Urzędnicy się nie boją

Według wydających decyzje urzędników, propozycja wprowadzenia takich zmian jest jak najbardziej słuszna.

– Jako petent urzędów cieszę się, że ktoś zgłasza taki pomysł. Tam, gdzie dochodzi do naruszania prawa z winy władzy, petent powinien mieć możliwość dochodzenia odszkodowania – mówi wicestarosta wysokomazowiecki Andrzej Kurpiewski. – Problemem może jednak być sytuacja, gdy niekorzystna dla obywatela decyzja wynika z różnych interpretacji prawa.

– To próba stworzenia obywatelom możliwości dochodzenia swoich praw na innej drodze niż przewiduje kodeks postępowania administracyjnego, gdzie można odwoływać się od urzędniczych decyzji – mówi rzecznik prasowy prezydenta Białegostoku Tadeusz Arłukowicz. – W przypadku białostockiego magistratu nie obawiam się natomiast tego, że urzędnicy z obawy przed konsekwencjami będą bali się wydawać decyzje, bo są to osoby kompetentne i przygotowane.

Przepisy nie działają wstecz

Nieco inne zdanie na temat nowych propozycji mają prawnicy, nauczeni np. przykładem dziewczynki z Brańska. Urzędnicy z ówczesnej Podlaskiej Kasy Chorych nie zgodzili się na sfinansowanie leczenia dziecka z krótszą nogą w niepublicznej klinice. Nie miała ona bowiem umowy z PKCh. Sąd podtrzymał to stanowisko.

Ale też prawnicy twierdzą, że planowane rozwiązanie otworzyłoby przeciętnemu Kowalskiemu drogę do walki z urzędami w sytuacji np. bezczynności urzędników.

– Walka z niektórymi urzędami o interesy petentów jest naprawdę bardzo trudna. Ale też raz byłaby możliwość otrzymania całości odszkodowania za szkodę, a nie tylko jego części – mówi mecenas Agnieszka Zemke-Górecka.

Trudne do oszacowania są natomiast koszty wcielenia w życie tych propozycji. Niewykluczone jednak, że wejście tych przepisów spowoduje lawinę procesów odszkodowawczych i tym samym „zatkanie” się sądów. Po to w projekcie przewidziano rozmaite bariery – nowe przepisy k.c. nie będą więc miały zastosowania do sytuacji sprzed ich wejścia w życie.

(RR)

Pytanie dnia

Czy możemy skutecznie walczyć z urzędnikami, którzy podejmują niewłaściwe decyzje?

Na Państwa opinie czekamy pod bezpłatnym numerem telefonu 0800 127 067, adresem e-mailowym: studio@wspolczesna.pl i na naszym forum internetowym: www.wspolczesna.pl



Bohdan Paszkowski, sekretarz miasta Białegostoku:

– W tej chwili urzędnicy za złe, nierzetelne czy nieterminowe wykonanie poleceń służbowych swoich przełożonych, a więc np. niewydanie w terminie decyzji administracyjnej, ponoszą odpowiedzialność wynikającą z przepisów kodeksu pracy czy ustawy o pracownikach samorządowych. W grę wchodzi więc np. upomnienie, nagana, a nawet wydalenie z urzędu. Ale tego typu spraw – choć się zdarzają – jest stosunkowo niewiele. Urzędnik może też zostać ukarany finansowo, ale nie ma w zasadzie możliwości, by on czy też urząd poniósł odpowiedzialność materialną wobec poszkodowanego petenta.

bea

KARTKA Z KALENDARZA

23

LIPCA

IMIENINY: Bogny i Apolinarego

1888 r. – Urodził się Raymond Chandler, amerykański pisarz; przedstawiciel „czarnej" odmiany powieści kryminalnej; autor m.in. powieści „Żegnaj laleczko" i opowiadania „Kłopoty to moja specjalność"

1944 r. – Wyzwolony został obóz koncentracyjny w Majdanku

1944 r. – Jednostki AK, które walczyły o Lwów podzieliły los swoich kolegów z Wilna. Po wyzwoleniu miasta zostały otoczone przez wojska służb wewnętrznych, a następnie rozbrojone i wzięte do niewoli.

S. Plewa po dwóch tygodniach wywiązał się z obietnic

Nietrzeźwa mazda a nie senator

Sergiusz Plewa zrzekł się immunitetu parlamentarnego – poinformował wczoraj po południu Kazimierz Olejnik, zastępca prokuratora generalnego. Do godz. 15 nie było jednak wiadomo, czy senator wywiąże się ze swoich obietnic. Sprawdziliśmy – Plewa nie odwiedził żadnej prokuratury, a pismo wyjaśniające przekazał marszałkowski Senatu.

Zamieszanie z immunitetem było ogromne. W kilka dni po kolizji drogowej, którą spowodował nietrzeźwy Sergiusz Plewa, oświadczył on, że zrzeknie się immunitetu. Faktycznie złożył w Senacie pismo, w którym zgodził się na pociągnięcie do odpowiedzialności karnej, ale tylko za spowodowanie kolizji. Potrzebne było drugie pismo, dotyczące jazdy po pijanemu – bez tego prokuratura nie mogła prowadzić postępowania. Senator nie śpieszył się jednak do składania kolejnych wyjaśnień.

Po wielu dniach milczenia Plewa pojawił się (w ubiegłą sobotę) na posiedzeniu Zarządu Wojewódzkiego SLD. Tam zmuszono go do wyjaśnienia w prokuraturze wszystkich kwestii, związanych ze zrzeczeniem się immunitetu. Obiecał, że zrobi to natychmiast.

Z informacji Kazimierza Olejnika wynika, że pismo senatora już w poniedziałek trafiło do Senatu. To spowodowało, że przesłany wcześniej do marszałka wniosek prokuratury o uchylenie immunitetu stał się bezprzedmiotowy i nie będzie rozpatrywany przez senatorów. I dobrze, bowiem – jak ujawnił wicemarszałek Senatu Ryszard Jarzembowski – we wniosek ten wkradł się błąd. Napisano w nim, że prokuratura zamierza wszcząć śledztwo w sprawie „nietrzeźwości samochodu marki Mazda".

– W takiej sytuacji radziłbym prokuraturze zwrócić się raczej do producenta samochodów Mazda. Senat nie zajmuje się samochodami, nawet nietrzeźwymi – komentował Jarzembowski.

Prokuratora Apelacyjna w Białymstoku zapewnia, że sprawa Plewy zostanie zamknięta jak najszybciej.

– Nie jest to przecież sprawa skomplikowana, a my nie będziemy zwlekać – zapewnił nas prokurator Henryk Żochowski. **(ka)**

Poseł Czerniawski nie odzyska pozycji w podlaskim SLD

Wymiana rozgrywających

We wtorek poseł SLD Mieczysław Czerniawski oficjalnie odpowiedział na apel zarządu województwa SLD. Władze partii od soboty domagały się od niego, by zawiesił swoje członkostwo w partii. Czerniawski stwierdził, że nie zamierza zastosować się do tego apelu. Zapytany przez nas, czy oznacza to konflikt między nim a władzami podlaskiego SLD, zaprzeczył.

Mimo to trudno nie zauważyć, że tzw. frakcja łomżyńska SLD, na której czele stał Czerniawski i która przez ostatnie lata rozdawała karty w województwie, przestała istnieć. Wojewoda i przewodniczący podlaskiego SLD Marek Strzaliński w ostatnią sobotę po raz pierwszy publicznie skrytykował swego byłego politycznego promotora.

– Nigdy nie potwierdzałem – ani słowami, ani zachowaniem, że istnieje frakcja łomżyńska. Mam w swoim życiorysie rozdział związany z Łomżą i jestem z tego dumny, ale to nie ma związku z obecną sytuacją – mówi Marek Strzaliński. – Nic się więc nie rozpadło, bo nic takiego jak frakcja łomżyńska nie istniało.



Poseł Czerniawski (z lewej) traci swoje wpływy w SLD. Nowym „rozgrywającym" na Podlasiu staje się Zbigniew Krzywicki.

Ukarany za „gówno"

Jednak oświadczenie zarządu województwa SLD, w którym negatywnie oceniono wypowiedzi Czerniawskiego o tym, że „od SLD śmierdzi, bo przykleiło się do niego za dużo gówna", trzeba uznać za przełomowe. Po raz pierwszy role się odwróciły. Krzywicki ze Strzalińskim otwarcie skrytykowali Czerniawskiego, który teraz osamotniony próbuje działać na scenie krajowej. Lokalnie jednak coraz bardziej traci swoją pozycję.

W stonowanych już wypowiedziach posła Czerniawskiego można dziś wyczuć żal. Z najważniejszego członka SLD na Podlasiu spadł na sam dół partyjnej hierarchii. Poproszony o komentarz mówi, że z przykrością czytał opinię na swój temat, której autorem był Zbigniew Krzywicki.

– Po opublikowaniu moich wypowiedzi przeprosiłem przecież na piśmie wszystkich, którzy poczuli się obrażeni – tłumaczy Czerniawski. Ale nie przekonuje to członków Sojuszu.

Sam Zbigniew Krzywicki dystansuje się do całej sprawy:

– Nie ma żadnego konfliktu – podkreśla. – A co do mojej wypowiedzi na temat posła Czerniawskiego, to prezentowałem po prostu stanowisko zarządu wojewódzkiego. To wszystko.

Czas na nowych

Mimo tylu zapewnień o tym, że wewnątrz podlaskiego SLD nic złego się nie dzieje, trudno nie zauważyć, że do głosu dochodzą nowi „kadrowcy". A głównym rozgrywającym jest Zbigniew Krzywicki, który dziś ma za sobą cały Urząd Marszałkowski i sejmik województwa. Wojewoda Marek Strzaliński na razie próbuje zachować obiektywizm i ustawić się pośrodku w cichym konflikcie między Czerniawskim a Krzywickim. Kiedyś jednak będzie musiał się opowiedzieć po jednej ze stron.

Anna Mierzyńska

Nie byłem despotą

Z Mieczysławem CZERNIAWSKIM, posłem SLD, byłym przewodniczącym SLD na Podlasiu, rozmawia Anna Mierzyńska.

Czy między obecnymi władzami podlaskiego SLD a Panem jest jakiś konflikt?

– Nie sądzę, by był konflikt między mną a przewodniczącym SLD Markiem Strzalińskim. Było mi natomiast przykro, gdy przeczytałem opinię o mnie Zbigniewa Krzywickiego, wiceprzewodniczącego podlaskiego SLD i teraz, i za mojej kadencji. Pozostawię to jednak bez komentarza.

Nie zamierza Pan jednak zastosować się do apelu zarządu i zawiesić swego członkostwa w partii?

– W żadnym wypadku. Na jakiej podstawie miałbym to zrobić? Odpowiednie organy już oceniały moje postępowanie, dotyczące pamiętnego głosowania w Sejmie. Zostałem uniewinniony, a na ostatnim kongresie zostałem ponownie wybrany do Rady Krajowej SLD. I teraz zarząd wojewódzki apeluje, bym zawiesił swoje członkostwo?

To skąd ten apel zarządu według Pana?

– Nie wiem. Jestem zaskoczony, tak jak napisałem w swoim oświadczeniu.

A czy zgadza się Pan z opinią zarządu, że jest Pan „głównym kreatorem sytuacji w podlaskim SLD"?

– Nie. Kreatywny był zarząd, Rada Wojewódzka. Ja nigdy nie byłem despotą, nie uzurpowałem sobie prawa do bycia jedynym liderem SLD na Podlasiu. I za to chyba dzisiaj płacę.

OPINIE CZYTELNIKÓW

✔ **„Andzej" loyrd@interia.pl:** Artykuł, dotyczący służb mundurowych i ubolewania nad brakiem nowej kadry budzi u przeciętnego Polaka grozę i daje wiele do myślenia. Przy 20-proc. bezrobociu w Polsce (w tym około 10 proc. ludzi młodych) nie można znaleźć następców tak skomplikowanego zawodu. (...) Dochodzę do wniosku, że jest to teraz najbardziej opłacalny zawód. Zdziwiło mnie stwierdzenie, że 10 proc. funkcjonariuszy jest w stanie pracować i pracuje, a tymczasem bronią się przed wydłużeniem czasu, po którym mogliby przejść na zasłużoną (chociaż stawiałbym to pod znakiem zapytania) emeryturę, tłumacząc, że 40-letni policjant to już jest niesprawny. Pisaliście również w artykule, że policjanci mieliby być surowiej karani, gdyż kara uległaby przedawnieniu po sześciu miesiącach, a nie – trzech. Pisaliście również „Kary wiążą się z dolegliwościami finansowymi – w czasie kary funkcjonariusz nie może dostać podwyżki ani awansu". To pytam: co ile czasu jest ta podwyżka i ile ona wynosi? A tu nie tak dawno czytałem na łamach waszej gazety o kolejnym projekcie, dotyczącym tym razem oświaty. Nauczyciel musiałby odbyć staż trwający 9 miesięcy. Następnie musiałby przepracować kilka lat, ażeby ubiegać się o stopień nauczyciela kontraktowego. Później następne kilka, żeby ubiegać się o stopień nauczyciela mianowanego. W przeliczeniu wychodzi, że kiedy nasi „spracowani" funkcjonariusze odchodziliby na emeryturę (według nowego projektu, tj. po 20 latach ciężkiej „tyranki"), nasi pedagodzy, którzy „leżą na brzuchach" 18 godzin w tygodniu (tak do 65. roku życia), sięgaliby po szczyt swojej kariery – tj. ubieganie się o stopień nauczyciela dyplomowanego. A wszystko po to, aby nauczyciel po 20 latach pracy, podnosząc oczywiście ciągle swoje kwalifikacje zawodowe – poprzez uczestnictwo w studiach podyplomowych finansowanych z własnej kieszeni – mógł zarabiać 1914 zł brutto plus dodatki (tylko nie wiadomo jakie, bo mundurówki, za dojazdy itp. nauczycielom nie przysługują). Z tych 1914 zł należy odjąć około 30 proc. na ubezpieczenia i inne potrącenia – zostaje na rękę 1340 zł. Taką sumę otrzymuje policjant z dwuletnim stażem pracy bez większego wysiłku. Czy to jest sprawiedliwe? Czy mundurowy nie ma i tak za dużo przywilejów? I ktoś powiedział kiedyś, że Polska nie jest krajem policyjnym.

EKSPRESEM

Nocą z poniedziałku na wtorek białostoccy policjanci patrolujący ul. Starobojarską zauważyli mężczyznę, włamującego się do zaparkowanej przed blokiem łady. Kiedy funkcjonariusze udali się w kierunku mężczyzny, ten zaczął uciekać. Po krótkim pościgu policjanci zatrzymali włamywacza.

Wczoraj w Białymstoku, ok. godz. 17 doszło do zderzenia dwóch samochodów na skrzyżowaniu ul. Antoniukowskiej i Wierzbowej. Z pierwszych ustaleń wynika, że kierowca który spowodował wypadek, wymusił pierwszeństwo przejazdu, po czym zbiegł z miejsca zdarzenia. Na miejscu pozostali kierowcy fiata seicento oraz renault, którzy zderzyli się, chcąc uniknąć kolizji ze sprawcą zdarzenia.

Wczoraj strażacy brali udział w akcji gaszenia pożaru poszycia leśnego w okolicach miejscowości Zimnochy. Dzięki szybkiemu powiadomieniu straży pożarnej, ogień zdołał strawić tylko 1 ha poszycia. Przyczyną powstania ognia mogło być podpalenie. JBB

BEZPŁATNY TELEFON

0-800 127-067

Dziś dyżuruje red. Anna Mierzyńska



POGODA

DZIŚ 23.07.2003 4.30 20.37

JUTRO 24.07.2003 4.31 20.35

Temperatury powietrza w Polsce

Gdańsk	22/14
Szczecin	23/13
Poznań	27/13
Wrocław	28/13
Śnieżka	14/6
Olsztyn	26/16
Warszawa	28/14
Kraków	27/15
Zakopane	23/12
Lublin	29/17



Zarówno upały, jak i próby radzenia sobie z ich skutkami mogą być niebezpieczne

Ostrożnie z chłodem

Katar, angina, zapalenie oskrzeli, zapalenie płuc – wszystkich tych chorób można nabawić się, przebywając w upalne dni w pomieszczeniach chłodzonych wiatrakami lub z klimatyzacją. Klimatyzacja jest szczególnie groźna, bowiem może być przyczyną śmiertelnie niebezpiecznej choroby legionistów.

W ostatnich dniach temperatura powietrza oscyluje w granicach 30 st. w cieniu. Nic nie wskazuje na to, aby do końca tygodnia miała spaść. Nadal więc będziemy szukać sposobów na ochłodę.

- Duże różnice temperatur są bardzo zdradliwe - ostrzega Joanna Zabielska-Cieciuch, lekarz rodzinny. - Wiadomo, że gdy jest gorąco, chcemy się ochłodzić i pijemy wtedy zimne napoje czy jemy lody. Bardzo łatwo wtedy o infekcję bakteryjną i związanym z nią zapaleniem płuc czy oskrzeli. O zapalenie płuc szczególnie łatwo, gdy w upalny dzień złapie nas ulewny deszcz i zmokniemy.

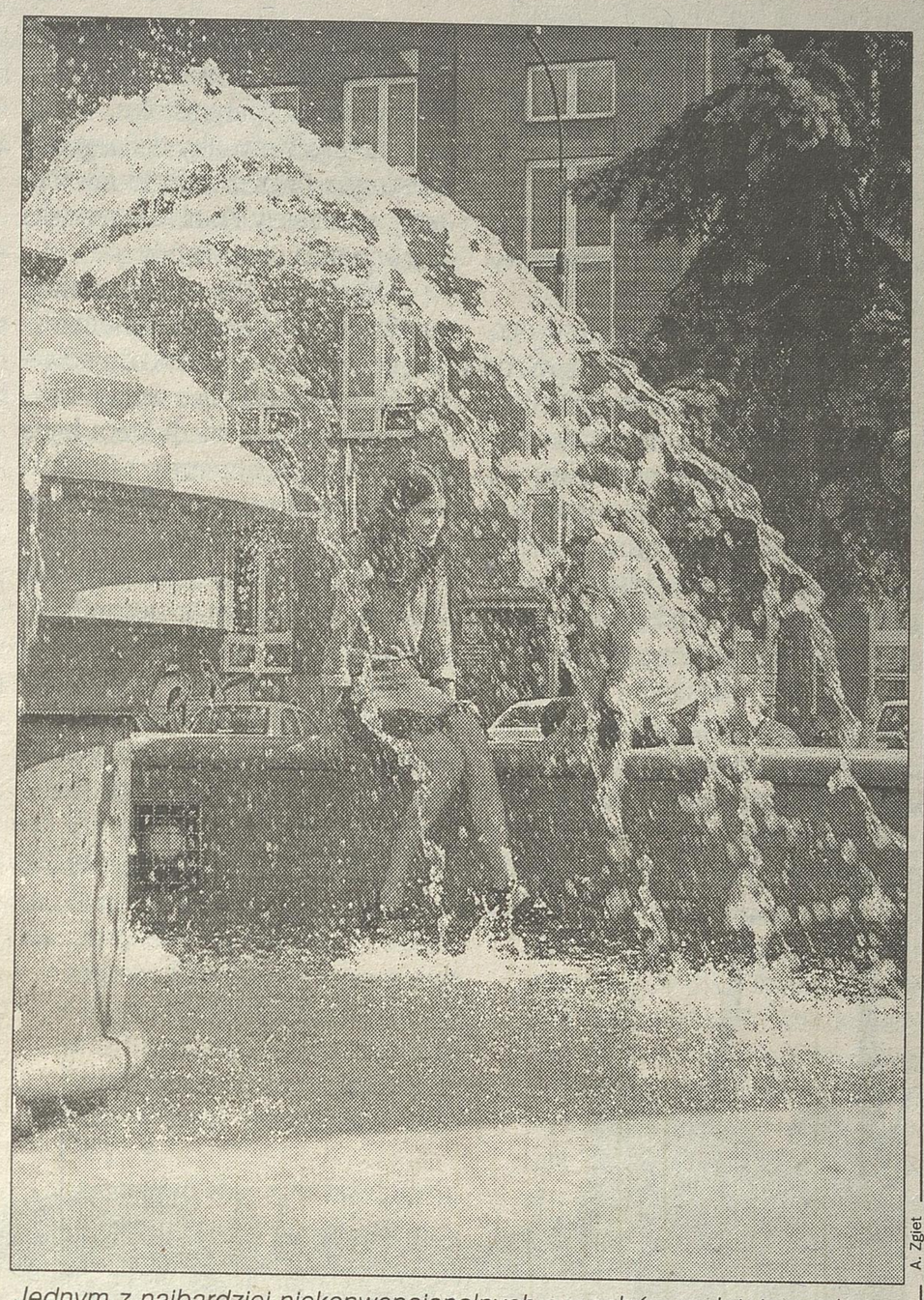
Przeziębieniem lub anginą może też zakończyć się chłodzenie wiatrakami i przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach. Klimatyzacja stwarza jeszcze jedno niebezpieczeństwo - może stać się idealnym miejscem do rozwoju bakterii, wywołujących tzw. chorobę legionistów. Rocznie umiera na nią na świecie kilka tysięcy osób. Choroba objawia się jako ciężka forma zapalenia płuc.

- Bakterie legionellozy bardzo dobrze rozwijają się w środowisku wilgotnym. Groźne w skutkach mogą być zwłaszcza wtedy, gdy dostaną się do systemów klimatyzacyjnych lub urządzeń służących do nawilżania pomieszczeń, które nie są często czyszczone czy dezynfekowane - mówi Stefan Kuroczycki-Saniutycz, podlaski inspektor sanitarny. - Śmiertelność w przypadku choroby legionistów wynosi 15-20 proc., jest to więc choroba bardzo niebezpieczna. Dlatego należy uczulać wszystkich korzystających z klimatyzacji, aby wymieniali filtry i czyścili je regularnie. Z kolei w nawilżaczach powietrza woda powinna być mikrobiologicznie czysta.

Upały powodują też inne dolegliwości, z którymi coraz więcej Podlasian zgłasza się do lekarzy. Są to skórne objawy przedawkowania słońca (wysypki, potówki), a także spowodowane wysokimi temperaturami nagłe zasłabnięcia, omdlenia i udary słoneczne. **(luk)**

Bezpieczne sposoby ochłody

✗ należy pić dużo płynów, najlepsza jest niegazowana woda mineralna; skutecznie gaszą pragnienie zimna kawa lub herbata (także ziołowa np. miętowa);
✗ dobrze gaszą pragnienie i wyrównują przy okazji poziom traconych z potem elektrolitów posolone pomidory; można też jeść lekko osolone ogórki;
✗ należy unikać ciężkostrawnych potraw, głód najlepiej zaspokajać zawierającymi dużo wody owocami (arbuz, jabłka, czereśnie, wiśnie);
✗ co jakiś czas na głowę, kark lub klatkę piersiową można przykładać chłodne okłady;
✗ podczas opalania się najlepiej co kilkanaście minut wchodzić do wody.



A. Zgiet

Jednym z najbardziej niekonwencjonalnych sposobów na letnie upały jest kąpiel w miejskiej fontannie

Wiesław Winnicki z białostockiego Biura Prognoz:

- Do niedzieli w pogodzie nie przewidujemy większych zmian. Nadal będą panować upały, temperatura wahać się będzie od 27 do 29 st. C. W środę nad ranem przewidujemy przelotne, ale intensywne opady deszczu i gwałtowne burze na terenie całego województwa, temperatura ok. 27 st. C, w nocy - 16 st. C. W czwartek mogą wystąpić lokalne burze, temperatura - 27 st. C w dzień, 14 st. C w nocy. W piątek i sobotę bez opadów i gorąco - 28-29 st. C, w niedzielę temperatura podobna, mogą natomiast wystąpić burze.



Sucho w lasach...

- W lasach jest bardzo sucho i gorąco, ale na szczęście nie ma wiatru - mówi Paweł Chojnowski z Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Białymstoku. - Wysoka temperatura wygoniła z lasów turystów, dlatego i zagrożenie pożarowe nieco zmalało. Obecnie w lasach w okolicach Białegostoku obowiązuje II stopień zagrożenia pożarowego, na pozostałych obszarach - III, najwyższy stopień.

...i susza na polach

- Mamy już zgłoszenia z miejsc, gdzie posucha daje się we znaki i zbiorów zboża nie będzie - mówi Eugeniusz Mystkowski z Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie. - Dotychczasowa pogoda miała też wpływ na ukształtowanie ziarna, które jest nieco mniejsze niż zazwyczaj. Natomiast jeśli spadnie deszcz, powinny udać się uprawy ziemniaków i buraków.
Obecnie najbardziej skutki upałów odczuwają rolnicy z gmin: Rajgród, Kleszczele, Czeremcha, Zbójna, Jedwabne, Nowogród, Rutki, Kołaki, Szumowo, Milejczyce, Mielnik i Nurzec, a także z powiatu kolneńskiego.
- Na razie nie jest jeszcze tragicznie, nasze szacunki tegorocznych plonów są bliskie tych z roku ubiegłego - dodaje Mystkowski.

Trudno przejechać przez Augustów

Wakacje w korku

Na turystów przyjeżdżających do Augustowa czeka w tym sezonie niespodzianka - rozkopane ulice, objazdy i korki. Czasami w korkach trzeba postać nawet godzinę. Powodem jest przedłużający się remont ulic. Szczególnie dokuczliwe jest zamknięcie ul. Mostowej w centrum miasta.

- To jest bardzo uciążliwe. Te ciągłe korki i objazdy mogą doprowadzić człowieka do szewskiej pasji - utyskuje Marian Bukowski z Warszawy.

Powodem zamieszania jest realizacja inwestycji pod nazwą „Zagospodarowanie Kanału Augustowskiego", która potrwa do końca listopada br.

- Z pewnością najlepiej byłoby to zrobić w ciągu jednej nocy, ale roboty drogowe muszą potrwać. Prowadzi się je głównie latem. Chodzi o to, żeby inwestycja została wykonana solidnie, a nie - byle jak. Za rok już nikt nie będzie pamiętał o uniedogodnieniach, natomiast profity wynikające z realizacji zagospodarowania Kanału Augustowskiego przełożą się na lata - podkreśla Jerzy Demiańczuk, wiceburmistrz Augustowa.

(mara)

Zakaz kąpieli

Woda w rzece Narew, w miejscowości Uhowo oraz w Bugu w miejscowościach Wólka i Drohiczyn, a także w zalewie nr 2 w Siemiatyczach nie nadaje się do kąpieli - ostrzega podlaski sanepid.

Poprawił się natomiast stan wody w Narwi w Doktorcach i w Pisie w miejscowości Ptaki, gdzie można już bezpiecznie korzystać z kąpieli.

Jednocześnie wojewódzki inspektor sanitarny przypomina, że także podczas zakwitu sinic (obecnie dzieje się tak w zalewie Siemianówka) nie należy korzystać z kąpieli. **(luk)**

Rośnie napięcie w zambrowskim Zamteksie

Obietnica nie wystarczyła

Wiceminister Skarbu Państwa zapewnił wczoraj strajkujących w zambrowskim Zamteksie, że czyni starania o wsparcie przedsiębiorstwa. Załoga jednak nie przerwała protestu, trwającego od minionej środy. Chce wypłaty zaległych wynagrodzeń i odwołania zarządu firmy.

Przed południem w Zamteksie zjawił się przewodniczący rady nadzorczej Andrzej Grodzki. Spotykał się kilkakrotnie z komitetem strajkowym i zarządem.

- Moim zadaniem jest zbadanie, czy zarząd zrobił wszystko, aby dojść do porozumienia z załogą. Jest potwierdzenie na wypłatę zaległych wynagrodzeń w ratach, ale strajkujący nie godzą się na takie rozwiązanie. Chcę też ustalić, jaka jest sytuacja finansowa firmy. Zebraną dokumentację przedstawię na posiedzeniu rady nadzorczej - stwierdził Grodzki.

Prezes Ryszard Korolczuk powiedział nam przed południem, że zarząd podjął uchwałę o zwołaniu nadzwyczajnego walnego zebrania akcjonariuszy, na którym postawi wniosek o rozwiązanie spółki. Grodzki na spotkaniu z komitetem strajkowym wyjaśnił, że zwołanie nadzwyczajnego zebrania akcjonariuszy to kwestia 2-3 tygodni. A tylko walne ma prawo ewentualnie odwołać zarząd.

Z przewodniczącym komitetu strajkowego Kwirynem Włoczewskim skontaktował się wiceminister skarbu Józef Woźniakowski.

- Pan minister zapewnił nas, że postara się o kredyt dla Zamteksu - stwierdził Włoczewski. - Prosił o przerwanie strajku, ale załoga nie zgodziła się.

Po południu rezygnację z funkcji złożył wiceprezes ds. handlu Marek Kowalczyk, który stwierdził, że uniemożliwienie przez strajkujących pracy służbom handlowym to droga do upadłości. Na prośbę komitetu strajkowego Kowalczyk zgodził się jednak dziś wrócić do firmy i zająć się sprzedażą wyrobów, ale tylko za gotówkę. Swoją działalność, do czasu przyjęcia dymisji przez walne zgromadzenie akcjonariuszy, zawiesił też jakoby prezes Ryszard Korolczuk.

(MK)

Co ma pływać nie utonie, czyli „Współczesna"...

Wyprasuje Nettę!

Ponad 40 niezwykłych pojazdów pływających zaprezentuje się podczas VIII Mistrzostw Świata w Pływaniu na Byle Czym, które już w niedzielę odbędą się w Augustowie. Wśród pływających ekip znajdzie się też reprezentacja „Gazety Współczesnej". Zobaczycie nas na... czterometrowym, żółtym żelazku.

W Augustowie już po raz ósmy zostaną rozegrane Mistrzostwa Świata w Pływaniu na Byle Czym pod hasłem „Co ma pływać nie utonie". „Gazeta Współczesna" od kilku lat patronowała tym niezwykłym zawodom. Kibicowaliśmy najlepszym ekipom i relacjonowaliśmy przebieg tej „wodnej rywalizacji". W tym roku zaś postanowiliśmy sami wystartować! Zobaczycie nas już w niedzielę na... ogromnym, pływającym żelazku. Nasz pojazd ma 4,5 m wysokości i prawie 4 m długości. Pomieścić może kilkunastoosobową załogę, więc oprócz dziennikarzy „Współczesnej" popłyną nim też tegoroczne laureatki konkursu Miss Podlasia i oczywiście konstruktor żelazka Marek Ławniczak z Oddanowa koło Kalisza.

- Razem wyprasujemy Nettę! - mówi Marek Ławniczak. - Żelazko zbudowałem z blachy, żywicy, pianki oraz... starych, lnianych worków po kawie.

Zapraszamy wszystkich w niedzielę na augustowskie błonie nad Nettą. Startujemy o godz. 13. Pływać będziemy w gronie 40 niezwykłych pojazdów. Na wodzie towarzyszyć nam będzie m.in... czołg, auto Flinstonów, Maluch-Oszołom i dryfująca pizza. **(dona)**

WITAMY na świecie



Mała Aleksandra z rodzicami Beatą Banaś i Michałem Andrzejem Czaban. Dziewczynka urodziła się we czwartek, 10 lipca o godz. 8.25. Ważyła 3300 g i mierzyła 55 cm.



Agata Żłobińska z synem Oskarem. Chłopiec urodził się we czwartek, 10 lipca o godz. 14.10. Ważył 4200 g i mierzył 60 cm.

Tekst i fot S. Michałowski



Anna Owerczuk z Patrycją (2560 g, 49 cm) i Kamilem (2900 g, 53 cm). Dzieci urodziły się 8 lipca.



Katarzyna Przybyszewska z synem, urodzonym 9 lipca. Chłopiec ważył 4150 g. Miał 57 cm długości. ***(KP)***

Fot. A. Zglet

Każdy ze szczęśliwych rodziców dziecka, którego zdjęcie zamieszczamy w „Gazecie Współczesnej", otrzyma bezpłatną odbitkę. Wystarczy kupić „Współczesną", w której zamieściliśmy fotografię szczęśliwej mamy z dzieckiem i udać się z nią do Foto Centrum Kodaka przy ul. Suraskiej 6 w Białymstoku.

Kodak Express Foto Centrum

Prezydent miasta podpisał kontrakt na budowę układu drogowego

Wyautowani z tunelu

Białostockie firmy budowlane nie będą budować dróg dojazdowych do nowego tunelu powstającego na przedłużeniu ulicy Popiełuszki. Komisja Europejska wybrała do tej inwestycji siedlecki Mostostal, który przedstawił najdroższy kosztorys budowy.

Oferty budowy układu drogowego złożyło 5 firm. Było wśród nich konsorcjum białostockich firm, które przedstawiło najkorzystniejszą propozycję cenową. Niestety, Komisja Europejska zarzuciła białostockiemu konsorcjum niedopełnienie wymogów formalnych i odrzuciła ofertę. Już wtedy nieoficjalnie mówiło się, że silne poparcie w komisji ma „Mostostal" Siedlce. I okazało się, że nieoficjalne informacje się potwierdziły.

– Przeprowadziliśmy z oferentami ponowne pertraktacje dotyczące cen – mówi **Bożena Zawadzka**, zastępca naczelnika Wydziału Budownictwa i Inwestycji Urzędu Miejskiego w Białymstoku. – Usilnie zabiegaliśmy, aby do negocjacji stanęło również białostockie konsorcjum. Niestety, Komisja Europejska nie wyraziła na to zgody.

Miastu udało się natomiast wynegocjować z Mostostalem niższą cenę budowy układu drogowego. W rezultacie ulice wokół tunelu i pod samym wiaduktem będą kosztowały 4 mln euro. W pierwszej wersji Mostostal żądał za te same prace 4,8 mln euro.

Wykonawca musi wejść na plac budowy najpóźniej w sierpniu. To ostatnia szansa na to, aby udało się zakończyć prace w wyznaczonym terminie. A termin musi być dotrzymany. Inwestycję wartą 4 mln zł, w ponad 50 procentach finansuje bowiem fundusz PHARE. Żeby jednak dostać unijne pieniądze, należy inwestycję zakończyć w terminie.

– Rozmawialiśmy na ten temat z wykonawcą – powiedziała B. Zawadzka. – Mamy nadzieję, że prace będą prowadzone w szybkim tempie, tak aby zakończyć je do października 2004 r.

(u)



Białostockie konsorcjum oferowało najniższą cenę za budowę ulic dojazdowych do nowego tunelu (m.in. ul. Popiełuszki). A jednak to firma z Siedlec będzie wykonawcą tych robót.

A. Zglet

KOMENTARZ

Białostockim firmom najtrudniej jest wygrać przetarg na lokalnym gruncie. Choć akurat tak nie było w przypadku przetargu na układ drogowy przy tunelu, to i tak często zdarza się, że już na starcie białostoccy przedsiębiorcy nie mają żadnych szans na to, by zdobyć lukratywne zamówienie. Przykładów jest bardzo wiele – wystarczy przypomnieć sobie, kto wykonywał remont wiaduktu Dąbrowskiego, budował nową siedzibę ZUS-u czy modernizował Filharmonię Białostocką. Dajemy więc zarobić innym, zamiast pomóc swoim i tym samym dać pracę setkom białostoczan.

Rafał Rudnicki

Prokuratura oskarżyła policjantów o pobicie

Rozbójnicy w mundurze

Dwaj 22-letni policjanci odpowiedzą przed sądem za rozbój. Mieszkaniec Białegostoku i Hajnówki byli funkcjonariuszami służby kandydackiej w Komendzie Stołecznej Policji w Warszawie. W maju tego roku jechali na przepustkę do domów. Trafili jednak do aresztu. Prokuratura Rejonowa Białystok-Północ oskarżyła ich o to, że w pociągu pobili i okradli białostoczanina.

Do zdarzenia doszło 1 maja tego roku w pociągu relacji Warszawa – Białystok. Wracał nim także białostoczanin Mariusz D. W pociągu był tłok i mężczyzna siedział na walizce (w której były garsonki kupione przez znajomego) w przedsionku wagonu. Zaraz za stacją w Szepietowie przechodził tamtędy Tomasz H. Widocznie nie spodobał mu się tłok, bowiem zaczął wyzywać znajdujące się w przedsionku osoby. Dołączył do niego Krzysztof W. Policjanci byli pod wpływem alkoholu. Kazali pokazać, co podróżni mają w bagażach zarzucając, że przewożą niedozwolony towar – papierosy czy spirytus. Zainteresowała ich zawartość pakunków Mariusza D. Krzysztof W. zażądał faktur na garsonki i zagroził konfiskatą towaru. Kazał białostoczaninowi wejść do ubikacji. Tam obydwaj policjanci pobili Mariusza D. Napastnikom spodobał się też srebrny łańcuszek mężczyzny, więc go zerwali. W końcu Krzysztof W. stwierdził, że konfiskuje towar i zabronił wychodzić Mariuszowi D. z ubikacji. Napadniętemu udało się uciec dopiero na dworcu w Białymstoku. Tam powiadomił o zdarzeniu patrolującego teren policjanta. Krzysztof W. tłumaczył, że podjęli interwencję wobec osób przewożących podejrzane towary. Tomasz H. także się nie przyznał do zarzutu. Jednak ustalenia białostockiej policji i prokuratury potwierdziły wersję Mariusza D. Straty oszacowano na 1 tys. 350 złotych.

Sprawą ma zająć się białostocki Sąd Rejonowy. **(mr)**

Ponad 720 tys. zł kosztują urzędnicze rozmowy przez telefon

Pieniądze przegadane w urzędzie

Aż 60 tys. miesięcznie, czyli 720 tys. zł rocznie kosztują białostocki Urząd Miejski rozmowy prowadzone przez jego urzędników przez telefony stacjonarne. W dodatku, ponieważ w magistracie zamontowana jest stara centrala telefoniczna nikt nie jest w stanie kontrolować tego, gdzie dzwonią urzędnicy.

Bez wątpienia spośród białostockich urzędów, to magistrat wydaje najwięcej na rozmowy telefoniczne. W Urzędzie Miejskim co miesiąc trzeba wydać na rachunki telefoniczne 60 tys. zł, podczas gdy w Urzędzie Wojewódzkim jest to kwota ok. 20 tys. zł, a w Urzędzie Marszałkowskim ok. 18 tys. zł.

Zdaniem rzecznika prasowego prezydenta miasta Tadeusza Arłukowicza, tak wysokie rachunki za telefony wynikają z kilku powodów.

– Po pierwsze Urząd Miejski zatrudnia znacznie więcej osób niż np. Urząd Marszałkowski. Po drugie magistrat jest rozrzucony w kilku punktach miasta, co powoduje konieczność wzajemnej komunikacji właśnie przez telefony – tłumaczy **Tadeusz Arłukowicz**, który podkreśla, że dzięki poszukiwaniu oszczędności w innych miejscach białostocki Urząd Miejski i tak jest najtańszym w Polsce, w przeliczeniu wydatków na jednego pracownika.

Pomimo to są pomysły, co zrobić, by rachunki za telefony w magistracie były znacznie tańsze.

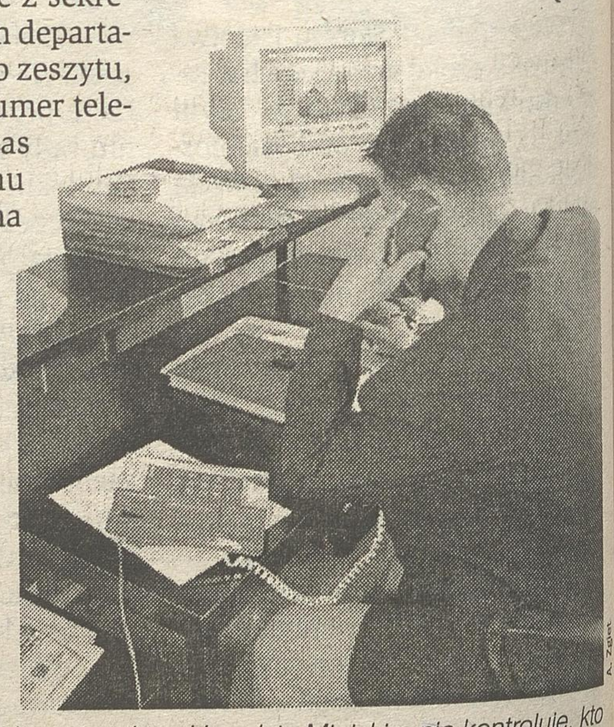
– Najprawdopodobniej w przyszłym roku zmodernizowana zostanie centrala telefoniczna. Wtedy będziemy wiedzieć, gdzie kto dzwoni, bo obecnie nie możemy nawet np. pomyśleć o tym, by każdy urzędnik miał swój własny PIN-kod umożliwiający mu wyjście na miasto – mówi Arłukowicz.

Okazuje się jednak, że w innych urzędach – także bez PIN-kodów, potrafiono rozwiązać problem wysokich rachunków.

– Zablokowaliśmy urzędnikom wyjścia z telefonów stacjonarnych na komórki i połączenia międzymiastowe. Na takie telefony można dzwonić jedynie z sekretariatów poszczególnych departamentów, wpisując się do zeszytu, w którym podaje się numer telefonu, cel rozmowy i czas jej trwania. Dzięki temu obniżyliśmy wydatki na telefony o jedną czwartą, a przecież mamy taki problem, że nasi pracownicy muszą często dzwonić do Łomży czy Suwałk, a to już są inne strefy – mówi **Bożena Bednarek** z Urzędu Marszałkowskiego.

W Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim dzięki kontroli bilingów wiadomo natomiast, kto prowadzi prywatne rozmowy. Urzędnicy muszą za nie płacić z własnej kieszeni. Co miesiąc w ten sposób do urzędowej kasy trafia ok. 4,5 tys. zł.

(RR)



Na razie nikt w Urzędzie Miejskim nie kontroluje, kto z urzędników i gdzie dzwoni

A. Zglet

MONITOR BIAŁOSTOCKI

Nr 209 Dodatek samorządowy redagowany i finansowany przez Urząd Miejski w Białymstoku

Czyja wina? Gdzie przyczyna?

W poprzednim numerze „Monitora białostockiego" zamieściliśmy informację Komisji Rewizyjnej i stanowiska prezydenta Białegostoku oraz Krajowego Zjazdu Izby Urbanistów Polskich odnośnie braku planu ogólnego zagospodarowania przestrzennego Białegostoku w 2003 roku. Dziś publikujemy ustalenia komisji rewizyjnej RM.

Ustalenia Komisji Rewizyjnej:

1. Istniały wystarczające przesłanki do oceny skutków zagrożeń wynikających z utraty przez gminę ważności planów. Niezależnie od wymaganej w takich przypadkach od poszczególnych członków Zarządu Miasta przezorności, Zarząd Miasta otrzymał 8 marca 2002 r. „Informację o zmianach w aktach prawnych" – Or.V.0550-2/02) z zawartą informacją o uwarunkowaniach wynikających z ustawy z dnia 21 grudnia 2001 r. o zmianie ustawy o zagospodarowaniu przestrzennym.
2. W trakcie poprzedniej kadencji na posiedzeniach Zarządu Miasta nie rozpatrywano (jako formalnego punktu porządku posiedzeń) następstw utraty przez gminę ważności planów miejscowych, ani też nie było zlecane przeprowadzenie analizy ewentualnych skutków dla gminy z tytułu ich braku. Jednocześnie – wg byłego wiceprezydenta Bogusława Dębskiego – odbywały się na posiedzeniach Zarządu Miasta dyskusje na ten temat.
3. W różnych okresach roku 2002 ocena skali, a nawet realności tych zagrożeń, przedstawiała się różnie. O ile do 5 grudnia 2002 można było liczyć się z możliwością kolejnego przedłużenia terminu dotychczasowych planów miejscowych, to po tej dacie liczenie na to stało się bezpodstawną iluzją.
4. 27 listopada 2002 r. na posiedzeniu Kolegium Prezydenta zastępca prezydenta – Marian Blecharczyk zgłosił wniosek o sporządzenie analizy skutków braku ważności tych planów (jak stwierdził przed Komisją Rewizyjną – nie miał złudzeń, że parlament dopuści do kolejnej prolongaty terminu ważności dotychczasowych planów miejscowych). Taka analiza nie została jednak sporządzona. Kryterium oceny skutków nie spełniała informacja dotycząca planów zagospodarowania przestrzennego obowiązujących po 1 stycznia 2003 roku z 17 grudnia 2002 r., będąca w zasadzie inwentaryzacją rzeczywistej sytuacji w zakresie pokrycia planami.
5. Komisja Rewizyjna uznała jednocześnie, że przebieg prac Kolegium Prezydenta nad ww. informacją ma istotne znaczenie co do ustalenia intencji odnośnie zamierzeń w sprawie ewentualnych działań minimalizujących skutki braku planów. Ww. informacja została przygotowana na Kolegium Prezydenta. Komisja Rewizyjna nie potrafiła precyzyjnie ustalić terminu Kolegium Prezydenta, na które informacja była przygotowywana. Zdaniem Pani Elżbiety Zalewskiej, miała znaleźć się w porządku kolegium przed świętami Bożego Narodzenia. Zostało umieszczone w porządku Kolegium 30 grudnia 2002 r., a faktycznie była omawiana 3 stycznia 2003 r.

Co prawda ww. informacja w warstwie wnioskowej nie zawierała sugestii podjęcia uchwały intencyjnej o przystąpieniu do opracowania planu zagospodarowania przestrzennego (co stworzyłoby szansę przedłużenia mocy istniejących planów na rok 2003), to jednak rozpatrywana wcześniej mogłaby taki kierunek myślenia sprowokować. Zdaniem Komisji Rewizyjnej, zwłoka w rozpatrywaniu „Informacji" jest przesłanką do wniosku, że władze gminy nie dostrzegały potrzeby podejmowania jakichkolwiek działań łagodzących skutki braku planów, w tym także możliwości podjęcia uchwały intencyjnej.

6. Komisja Rewizyjna nie stwierdziła, aby kiedykolwiek w roku 2002, przez kogokolwiek, w skuteczny formalnie sposób rozpoczęta była inicjatywa podjęcia uchwały intencyjnej o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania. Jednocześnie Komisja Rewizyjna nie wyklucza, że takie zamysły były, lecz Komisja Rewizyjna nie jest od oceniania zamiarów, może weryfikować jedynie fakty.

Na podstawie informacji osób, z którymi Komisja Rewizyjna rozmawiała, jedynie były wiceprezydent – Bogusław Dębski – twierdzi, że odchodząc, przekazał sugestię, aby w przypadku nieprzedłużenia w projekcie ustawy terminu ważności planów, przygotować uchwałę intencyjną.

Zastępca prezydenta – Józef Piotr Klim – stwierdził, że przygotowanie takiej uchwały z uwagi na krótki okres czasu, było niemożliwe.

Szczególne znaczenie musi mieć stosunek do tej kwestii prezydenta Ryszarda Tura. Stwierdził, że był przeciwnikiem takiej inicjatywy, z powodów głównie natury etycznej. Jego zdaniem, realizowanie takiej uchwały byłoby fikcyjnym wybiegiem.

7. Komisja Rewizyjna stwierdzając, że zabrakło ze strony prezydenta Białegostoku i podległych mu współpracowników woli podjęcia uchwały intencyjnej, próbowała ustalić tego powody. Jak każda próba oceny czyichś osobistych motywów i stanów świadomości wnioski obarczone są subiektywnymi odczuciami członków Komisji, zrodzonymi w trakcie rozmów.

Komisja Rewizyjna uważa, że na zaniechanie inicjatywy podjęcia uchwały intencyjnej mogły mieć wpływ:

- publicznie ujawniony zamiar wymiany kierownictwa UM – odpowiadającego za zagospodarowanie przestrzenne. 10 grudnia 2002 r. (a więc w newralgicznym czasie dla podjęcia ewentualnych inicjatyw) prasa zapowiedziała odwołanie Naczelnika Wydziału Zagospodarowania Przestrzennego i Kierownika Miejskiej Pracowni Architektonicznej. Świadomość tego mogła wpływać na nich demobilizująco. Pani Elżbieta Zalewska stwierdziła, że miała poczucie odsunięcia,
- publicznie głoszone przez obecnego Naczelnika Wydziału Planowania i Zagospodarowania Przestrzennego bardzo krytyczne opinie o dotychczasowym miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego. Taka opinia mogła wpłynąć na zaniechanie podjęcia ewentualnej uchwały intencyjnej – mogło to tworzyć przeświadczenie, że nie ma sensu przedłużać o rok ważności „złego planu",
- w wyniku wyborów samorządowych wymiana władzy i związane z tym problemy organizacyjne; nadzór nad sprawami zagospodarowania przestrzennego przypadł osobie przez ostatnie lata oderwanej od problematyki gminy.

Przewodniczący Komisji
Witold Perkowski

III. Wnioski

1. Prezydent Miasta Białegostoku Ryszard Tur ponosi odpowiedzialność za skutki braku działań mogących przedłużyć ważność miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego Białegostoku na rok 2003. Sprawując funkcję Prezydenta Miasta Białegostoku w poprzedniej kadencji, a dodatkowo posiadając doświadczenie w pracach władz wykonawczych gminy wszystkich kadencji, w tym przez długi okres bezpośrednio nadzorując problematykę zagospodarowania przestrzennego, miał wystarczającą wiedzę, a także informacje, aby złe następstwa braku planów przewidzieć i prowadzić w tym zakresie odpowiednią politykę.
2. Komisja Rewizyjna Rady Miejskiej Białegostoku odrzuca zgłaszane przez prezydenta Białegostoku wyjaśnienia, że ewentualna inicjatywa uchwałodawcza powinna wyjść ze strony jego zastępców lub innych podległych mu pracowników. Bowiem to prezydent ponosi odpowiedzialność za kierowanie Urzędem Miasta.
3. Z wyjaśnień prezydenta wynika, że zamiast zadbać o stworzenie warunków maksymalnej mobilizacji służb zajmujących się przedmiotową problematyką, wprowadził elementy demobilizacji.
4. Stwierdzenia Pana Ryszarda Tura przed Komisją Rewizyjną, jak również wypowiedzi dla mediów – kiedy znane są już konsekwencje braku planów – w których zanegował potrzebę podjęcia uchwał intencyjnych, świadczą o tym, że to nie brak wystarczającej wiedzy, ale świadomy wybór legł u podstaw obecnej sytuacji.

Stanowisko i wnioski Komisji Rewizyjnej Rada Miejska przyjęła 30 czerwca br. 18 głosami, czterech radnych było przeciwnych, jedna osoba wstrzymała się od głosu.

Studio Lato Radia Białystok w Augustowie

Łzy na błoniach

Już po raz ósmy na błoniach nad rzeką Nettą w Augustowie odbędą się Mistrzostwa Polski w Pływaniu Na Byle Czym – Co Ma Pływać, Nie Utonie. Impreza rozpocznie się w niedzielę o godz. 12.

Na początku na scenie pojawi się zespół „Shamrock", a później augustowska „Złota jesień". Mieszkańcy Augustowa, a także turyści będą mogli pośpiewać szanty razem z „Piorunersami".

Około godz. 15 wystąpi zespół „Prawy Ostry". Przed występem tej formacji zostaną wręczone nagrody laureatom zabawy – „Pływanie Na Byle Czym – Co ma Pływać Nie utonie". Po wręczeniu nagród odbędzie się parada 40 łodzi „Optymistek" z przebierańcami.

Następnie na scenie pojawi się „Teatr Niewielki" ze spektaklem „O dwóch takich, co ukradli szczudła". Później wystąpi zespół „Xenos". A po nim znów gratka dla miłośników teatru, ponieważ swoje umiejętności zaprezentuje teatr „Biały Klaun".

PATRONAT Gazeta Współczesna

W czasie festynu wystąpi również zespół „Goście z nizin" oraz Grzegorz Sobczak i Adam Kozłowski z Augustowa. Na scenie letniego Studia Lato Radia Białystok pojawi się także „Kasa Chorych".

Organizowane będą liczne konkursy z udziałem publiczności. Będą się one odbywać na scenie lub przy stoiskach sponsorów. Planowana jest także licytacja łodzi produkcji J. W. Ślepsk na rzecz Domu Pobytu Dziennego osób niepełnosprawnych z Augustowa.

A już wieczorem pojawi się gwiazda wieczoru – zespół „Łzy". Z pewnością wszyscy uczestnicy niedzielnej zabawy w Augustowie będą świetnie się bawić przy takich przebojach jak „Narcyz" czy „Agnieszka„. **(KP)**

REKLAMA



Poszerza się krąg podejrzanych o działanie na szkodę huty szkła

Niegospodarni szefowie Biaglassu

Trzecia osoba jest podejrzana o działanie na szkodę białostockiej huty szkła Biaglass. Tydzień temu białostocka Prokuratura Okręgowa przedstawiła zarzuty byłemu prezesowi i byłemu przewodniczącemu Rady Nadzorczej spółki. W tym tygodniu do grona podejrzanych dołączył były kierownik działu sprzedaży.

Według prokuratury, były kierownik działu sprzedaży pomógł prezesowi i przewodniczącemu rady nadzorczej w popełnieniu przestępstwa. Prezes zaś podejrzany jest o niegospodarność w celu osiągnięcia korzyści majątkowej. Miał on zawierać niekorzystne kontrakty. Korzystał m.in. z zawyżonych upustów przy zakupie szkła w hucie do innych prowadzonych przez siebie firm. W ten sposób naraził firmę na szkodę w wysokości około 600 tys. złotych. Ponadto prokuratura zarzuca mu, że nie złożył we właściwym czasie wniosku o ogłoszenie upadłości Biaglassu. W zawieraniu niekorzystnych umów, według prokuratury, prezesowi pomagał ówczesny przewodniczący rady nadzorczej.

Biaglass jest jedyną hutą szkła na Podlasiu. Od 2000 r. zaczął odnotowywać straty, które w ostatnich miesiącach 2002 roku sięgnęły 5,5 mln złotych. Załoga zarzucała niegospodarność kierownictwu już w czasie trwającego kilka miesięcy ubiegłego roku strajku. Twierdzili, że spółka cały czas produkowała i sprzedawała swoje wyroby. Komitet strajkowy w październiku ub.r. zawiadomił prokuraturę o przestępstwie popełnionym przez członków zarządu i rady nadzorczej spółki. Później doniesienie o nieprawidłowościach złożył też syndyk.

Śledztwo w sprawie Biaglassu jest rozwojowe. Prokuratura nie wyklucza, że będą kolejni podejrzani. **(mr)**

KRÓTKO

Wyremontowane poczty

Od dziś, po remoncie, wznawia pracę Urząd Pocztowy Białystok 14, położony przy ul. Wesołej 18. Przystosowany do obsługi osób niepełnosprawnych urząd będzie czynny w dni robocze w godz. 8-18.

Równocześnie, w związku z zakończeniem remontu Urzędu Pocztowego Białystok 20, od dziś placówka ta zaprzestaje świadczenia usług w dotychczasowej siedzibie zastępczej przy ul. Słonecznikowej 25 i wznawia pracę w odremontowanych pomieszczeniach przy ul. Konwaliowej 2. Urząd będzie pracował w godz. 8-18 w dni robocze i w godz. 8-14 w soboty. **(RR)**

Gospodarcza informatyka

Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Białymstoku otrzymała zgodę ministra edukacji na uruchomienie nowego kierunku studiów informatyka i ekonometria. Od października br. uczelnia przyjmie na studia dzienne na tym kierunku 120 osób, a na zaoczne – 160. Studenci będą kształcić się w specjalności informatyka gospodarcza. Za rok studiów dziennych trzeba będzie zapłacić 3,5 tys. zł, a za rok studiów zaocznych – 3,2 tys. zł. **(dona)**

W ratuszu o ratuszu

Historię białostockiego ratusza poznać można na wystawie „Jak w Białymstoku ratusz budowano", prezentowanej przez Muzeum Podlaskie w swojej siedzibie, czyli w ratuszu. Oprócz zdjęć i rysunków, na wystawie znajduje się duży model Ratusza, wykonany z kolorowych klocków przez Leona Naumiuka, Mirosława Naumiuka i Jerzego Ostapczuka z Pracowni Konserwacji Zabytków Muzeum Podlaskiego.

(a)



PAP/P. Rybarczyk

Memorandum pisałem pod presją. Miałem opisać kontakty z Grzegorzem Żemkiem, ale omijając dofinansowanie Porozumienia Centrum, bo wybuchnie afera – zeznawał wczoraj Janusz Iwanowski-Pineiro, świadek w procesie w aferze FOZZ. – Grzegorz Żemek został aresztowany za kontakty z nami i przekazywanie przez nas kwot na Porozumienie Centrum – dodał Pineiro. Wyjaśnił, że w 1993 r. (kiedy przebywał w Wenezueli) skontaktował się z nim warszawski prokurator Tomasz Kubicki, który miał zażądać od niego opisania jego kontaktów ze środowiskiem Grzegorza Żemka (byłego dyrektora FOZZ) – pod groźbą ekstradycji. Według Pineiro, Żemek przed aresztowaniem wielokrotnie spotykał się z Anatolem Lawiną (były kontroler NIK), który powiedział mu, że dalsze finansowanie PC źle się dla niego skończy, bo „prezydent Wałęsa już je skreślił". Wczoraj sąd zdecydował przerwać zeznania Janusza Iwanowskiego-Pineiro, ponieważ Grzegorz Żemek źle się poczuł. **(PAP)**

Speckomisja debatowała wczoraj na temat „przecieku" do prasy zeznań „Masy"

Prowokacja albo zbieg wypadków

Dziś sejmowa speckomisja wyjaśniająca sprawę „przecieku" do prasy zeznań „Masy" spotka się z ministrem sprawiedliwości Grzegorzem Kurczukiem. Po spotkaniu komisja może ustali, czy „przeciek" był prowokacją, czy nieszczęśliwym zbiegiem wypadków – uważa szef komisji Antoni Macierewicz.

Wczoraj komisja rozmawiała w tej sprawie z wiceszefami Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego Zbigniewem Goszczyńskim i Pawłem Pruszyńskim, szefem Wojskowych Służb Informacyjnych gen. Markiem Dukaczewskim oraz szefem Agencji Wywiadu Zbigniewem Siemiątkowskim.

W zeszłym tygodniu w Sejmie Leszek Miller, powołując się na „Życie Warszawy", powiedział, że politycy mówią jedynie o aferach polityków SLD, a zapominają np. o publikacjach, w których mówi się o powiązaniach mafii np. z posłami PO. Po tym szef klubu PO Jan Rokita zażądał odtajnienia zeznań „Masy". Wtedy Kurczuk wyjaśnił, że „Masa" w zeznaniach nigdy nie pomówił Piskorskiego o związki z grupą pruszkowską.

Premier przeprosił PO i Piskorskiego. Politycy PO wyrazili obawy, że mogło dojść do prowokacji – podsunięcia gazecie celowo spreparowanej informacji, której ofiarą padł być może także premier. Dlatego sprawa trafiła do speckomisji.

Goszczyński zaprzeczył, by przeciek pochodził z ABW, a Dukaczewski powiedział tylko, że źródło przecieku bada komisja.

ABW i Centralne Biuro Śledcze zbadają, skąd mógł pochodzić „przeciek" – poinformował Konstanty Miodowicz, członek komisji z PO. Zasugerował jednak, że przeciek mógł pochodzić z prokuratury. Podobną opinię wyraził członek komisji z Prawa i Sprawiedliwości Zbigniew Wassermann.

Wchodząc na posiedzenie Siemiątkowski powiedział, że chce się dowiedzieć, jaki był mechanizm oskarżeń o rzekome związki z gangiem pruszkowskim wobec jego osoby. Dodał, że to oskarżenie „zostało w jakimś sensie zamarkowane w tygodniku „Wprost", a podchwycone niestety przez większość redakcji". Dodał, że nie może pozwać „Wprost" do sądu, bo tygodnik zastosował „sprytny manewr", formalnie pisząc o innym Siemiątkowskim, a nie o nim. Ujawnił, że ten „prawdziwy Siemiątkowski" napisał list do niego.

(PAP)

Pogranicznicy przed sądem

Przyznali się do winy

Proces 16 osób, w tym 13 pograniczników oskarżonych o korupcję, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Rejonowym w Bartoszycach. Według prokuratury, pogranicznicy przyjmowali łapówki od podróżnych za umożliwienie przemytu papierosów i alkoholu z Rosji do Polski.

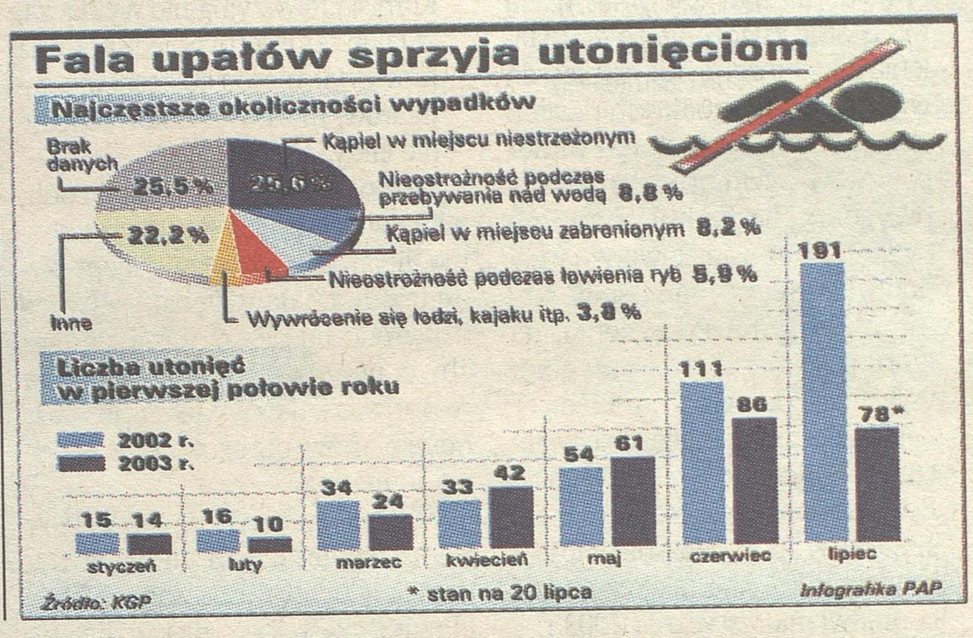
Dziewięciu pograniczników – kontrolerów przyjęło od podróżnych łącznie 1,5 mln zł łapówek. Przyjmowali nie tylko pieniądze, ale także alkohol i papierosy, słodycze, paliwo i perfumy. W zamian umożliwiali przemytnikom wwiezienie towaru bez akcyzy do Polski.

Prokuratura ustaliła, że najwięcej – od 2 do 3 tys. zł dziennie – mógł „zarobić" pogranicznik, który pełnił służbę na pasie dla samochodów osobowych wjeżdżających do Polski z obwodu kaliningradzkiego, mniej na pasie tranzytowym, czyli dla podróżnych, którzy wieźli sprowadzone z zachodu samochody.

Kontrolerzy pracujący na jednej zmianie robili tzw. zrzutkę dla kierownika zmiany. Ten dostawał od nich około 1 tys. zł.

Odpowiadający wczoraj przed sądem oskarżeni szefowie zmian na granicy przyznali się do winy, jednak twierdzili, że dostali mniej pieniędzy niż kwoty, o jakie oskarżyła ich prokuratura. Mówili, że zrobili ogromny błąd, wchodząc w „lewe układy", i że cierpią na tym ich rodziny. Obrońcy w ich imieniu zapowiedzieli przed sądem złożenie wniosków o dobrowolne poddanie się karze przez oskarżonych.

Za wręczenie albo przyjęcie łapówki grozi do 10 lat więzienia. **(PAP)**



Będzie nowa ustawa

Premier Leszek Miller zwrócił się do marszałka Sejmu o wstrzymanie prac nad ustawą o rtv – poinformował na wczorajszym briefingu po posiedzeniu rządu rzecznik rządu Michał Tober. Jednocześnie premier zlecił ministrowi kultury przygotowanie nowego projektu ustawy o rtv. Dodał, że 19 sierpnia będą gotowe założenia projektu, który ma być szeroko konsultowany. Tober dodał zaraz potem, że on sam ma objąć stanowisko sekretarza stanu w Ministerstwie Kultury. **(PAP)**

Wygrało już ponad 100 osób!

Drugi etap loterii rozkręcił się już na dobre. Wczoraj przyjęliśmy kolejnych 15 zgłoszeń wygranych i nasza lista nagrodzonych liczy już 101 osób! Mamy nadzieję, że takie tempo utrzyma się do końca etapu.

Wczorajsze zgłoszenia:

87. **Kazimierz Kowalewski – Łomża – parasolka;**
88. **Maria Lewoc – Budziski – koszulka;**
89. **Teresa Łuckiewicz – Czarna Białostocka – parasolka;**
90. **Maria Szepiłło – Giżycko – parasolka;**
91. **Czesław Jaziński – Suwałki – gofrownica;**
92. **Eugenia Niemyjska – Białystok – parasolka;**
93. **Zofia Siemienkiewicz – Suwałki – parasolka;**
94. **Wiesława Chrzanowska – Bielsk Podlaski – parasolka;**
95. **Marianna Konopko – Przerośl – parasolka;**
96. **Tadeusz Ordowski – Kowale Oleckie – parasolka;**
97. **Aleksy Makrymiuk – Mołotki – kalkulator;**
98. **Leszek Sosnowski – Białystok – parasolka;**
99. **Małgorzata Jakubowska – Białystok – gofrownica;**
100. **Magda Sobotko – Pomiany – kalkulator;**
101. **Rafał Kosiński – Bielsk Podlaski – kalkulator.**

Gratulujemy, zapraszamy po nagrody.

Czytelnikom, którzy wrócili z wakacji i nie brali udziału w I etapie loterii, przypominamy:
– codziennie wycinamy z gazety kupon z numerkami;
– codziennie sprawdzamy czy na naszej karcie są takie numerki, jak na kuponie w gazecie;
– znalezione na karcie numerki zakreślamy, najlepiej kółeczkiem;
– w dniu, kiedy zakreślimy ostatni (ósmy) numerek na karcie w jednym „okienku", np. UPOMINEK, zgłaszamy wygraną w Biurze Gry;
– nagroda czeka w Biurze Gry przez dwa tygodnie od dnia zgłoszenia wygranej.

Uwaga!

Czytelnikom, którzy brali udział w pierwszym etapie loterii „Strzał w 10" przypominamy, że kartę z poprzedniego etapu razem z kompletem kuponów pakujemy do koperty i wysyłamy lub przynosimy (z dopiskiem „Strzał w 10") do Biura Gry („Gazeta Współczesna" 15-950 Białystok, ul. Suraska 1) na losowanie nagrody głównej, 10.000 złotych, we wrześniu br. **(jn)**



Zapraszamy po nagrody

Po nagrody wygrane w loterii zapraszamy do Biura Gry (Białystok, ul. Suraska 1, pok. 25) codziennie, oprócz sobót i niedziel, w godz. 12-16 w ciągu dwóch tygodni od dnia zgłoszenia wygranej z kartą konkursową i kompletem kuponów. Inny termin lub inne miejsce odbioru nagrody prosimy ustalać telefonicznie:

(085)748 74 23



jk

KRÓTKO

Przebywający w Chinach premier Wielkiej Brytanii Tony Blair powiedział wczoraj, że nie wyrażał zgody na zidentyfikowanie Davida Kelly' ego, jako źródła wiadomości BBC o domniemanych manipulacjach rządu w sprawie danych o broni masowego rażenia w Iraku. Kelly popełnił samobójstwo w ubiegłym tygodniu, tuż po tym, jak został przesłuchany przez komisję parlamentarną. Wcześniej okazało się, że to właśnie na informacjach od niego BBC oparła zarzuty pod adresem rządu brytyjskiego, że przed wojną z Irakiem gabinet Blaira rozdmuchał sprawę zagrożenia ze strony reżimu Saddama Husajna. W ten sposób rząd w Londynie chciał zyskać poparcie społeczeństwa dla udziału brytyjskich żołnierzy w działaniach militarnych.

Amerykańscy żołnierze przypuścili wczoraj szturm na budynek w Mosulu w północnym Iraku, zabijając jednego Irakijczyka i biorąc do niewoli wielu zwolenników Saddama Husajna, którzy ukrywali się w tym budynku. Mieszkańcy Mosulu poinformowali, że po mieście krążyły plotki, jakoby w Mosulu ukrywali się synowie Saddama: Kusaj i Udaj. Świadkowie powiedzieli, że amerykańscy żołnierze, którzy otaczali budynek, zostali ostrzelani z wnętrza domu. Amerykanie ściągnęli na pomoc śmigłowce. Budynek - duża willa - został mocno zniszczony.

(PAP)

W Singapurze rozdzielono bliźniaczki zrośnięte kręgosłupem

Decyzja po słowach zachęty

Lekarze w singapurskim Raffles Hospital przeprowadzili wczoraj udaną operację rozdzielenia czteromiesięcznych bliźniaczek syjamskich z Korei Południowej zrośniętych kręgosłupami. Operację przeprowadzono dwa tygodnie po nieudanej próbie rozdzielenia w tym samym szpitalu dorosłych sióstr syjamskich z Iranu, które były zrośnięte głowami.

Operacja bliźniaczek Sa Rang i Dzi Hie rozpoczęła się o godz. 13.00 czasu lokalnego (7.00 czasu warszawskiego). Po godzinie i czterdziestu minutach dziewczynki były już rozdzielone.

Siostry miały zrośnięte kości miednicy oraz dolne części jelit. Lekarze obawiali się, że na dłuższą metę deformacje te u obu dziewczynek groziły poważnymi zwyrodnieniami kręgosłupa, a także czaszki. Koszty operacji obliczono na 28.500 USD.

Zaledwie 2 tygodnie temu w tym samym singapurskim szpitalu przez 52 godziny operowane były zrośnięte głowami bliźniaczki z Iranu, 29-letnie Laleh i Ladan Bidżani. Siostry, którym przed operacją dawano 50 proc. szans przeżycia, zmarły wkrótce po rozdzieleniu.

Rodzice bliźniaczek z Korei Południowej zdecydowali się na operację po zapewnieniu przez lekarzy, że dziewczynki mają 85 proc. szans przeżycia. Słowa zachęty otrzymali też od irańskich bliźniaczek i ich rodziny, z którymi spotkali się przed operacją.

Operacja sióstr z Korei Południowej była trzecim w ciągu ostatnich dwóch lat zabiegiem rozdzielenia bliźniąt syjamskich w Singapurze. W listopadzie 2001 r. zespół chirurgów szpitala Raffles, kierowany przez dra Keitha Golda, przeprowadził pomyślne rozłączenie 18-miesięcznych bliźniaków z Nepalu, zrośniętych głowami. Eksperci przypominają, że rozdzielenie osób dorosłych jest znacznie trudniejsze niż dzieci.

(PAP)

REKLAMA

PREZES
AGENCJI RESTRUKTURYZACJI I MODERNIZACJI ROLNICTWA
ZAPRASZA WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH
DO SKŁADANIA WNIOSKÓW O POMOC FINANSOWĄ W RAMACH

SPECJALNEGO AKCESYJNEGO PROGRAMU
NA RZECZ ROLNICTWA I ROZWOJU OBSZARÓW WIEJSKICH

SAPARD

realizowanego na podstawie

Wieloletniej Umowy Finansowej pomiędzy Komisją Wspólnot Europejskich występującą w imieniu Wspólnoty Europejskiej a Rządem Rzeczypospolitej Polskiej występującym w imieniu Rzeczypospolitej Polskiej podpisanej w Brukseli w dniu 25 stycznia 2001 r. (M.P. Nr 30, poz. 502)
oraz
Rozporządzenia Rady Ministrów w sprawie szczegółowego zakresu i kierunków działań oraz sposobów realizacji zadań Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w zakresie gospodarowania środkami pochodzącymi z funduszy Unii Europejskiej (Dz. U. z dnia 9 lipca 2002 r., Nr 102, poz 928, z późn. zm.).

Pomoc finansowa będzie udzielana na przedsięwzięcia z zakresu:
- przetwórstwa i marketingu artykułów rolnych i rybnych,
- rozwoju i poprawy infrastruktury obszarów wiejskich.

Wyznaczone zostały następujące terminy składania wniosków o pomoc finansową:
- przetwórstwo i marketing artykułów rolnych i rybnych: od 30 lipca do 29 września 2003 r.
- rozwój i poprawa infrastruktury obszarów wiejskich: od 30 lipca do 15 września 2003 r.

Jednocześnie informujemy, iż trwa przyjmowanie wniosków o pomoc finansową na przedsięwzięcia z zakresu inwestycji w gospodarstwach rolnych.

Wnioski przyjmowane są w oddziałach regionalnych ARiMR właściwych terytorialnie dla miejsca realizacji planowanego przedsięwzięcia.

Formularze wniosków dostępne są na stronie internetowej www.arimr.gov.pl.

Szczegółowe informacje o warunkach ubiegania się o pomoc finansową można uzyskać w oddziałach regionalnych Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, pod numerem bezpłatnej infolinii 0 800-38-00-84, a także na stronie internetowej ARiMR: www.arimr.gov.pl.

REKLAMA



jk, aw

GAZETA współczesna i gospodarka

Karty płatnicze dla młodzieży

Z plastikiem w plecaku

Karta płatnicza to wygodniejsza i bardziej bezpieczna forma płatności za zakupy czy usługi, niż posługiwanie się gotówką. Oferta banków umożliwia rodzicom, którzy wysyłają swoje pociechy na wakacyjne wyjazdy, zapakowanie do plecaka karty bankowej zamiast pieniędzy.

Większość banków oferuje karty płatnicze przygotowane specjalnie dla młodzieży w wieku od 13 lat. Dzięki takiej karcie młody człowiek może płacić za produkty lub usługi w formie bezgotówkowej czy korzystać z bankomatu. Jednocześnie rodzice mogą kontrolować wydatki swojego dziecka, ustalając limity wypłat.

Tanio i wygodnie

Karty płatnicze oferowane są do młodzieżowych rachunków oszczędnościowo-rozliczeniowych. Zwykle są wydawane do konta bezpłatnie. Aby dziecko mogło korzystać z dobrodziejstw posiadania konta i karty płatniczej, rodzic lub opiekun prawny musi podpisać z bankiem umowę o prowadzenie konta. To on bowiem będzie musiał zasilać je co miesiąc określoną kwotą. Prowadzenie takiego konta nie wiąże się z dużymi kosztami, większość banków bowiem nie pobiera opłat za tą usługę. Regulowanie należności w formie bezgotówkowej oraz wypłata z bankomatów banku nie jest objęte prowizją. Trzeba ją zapłacić tylko przy korzystaniu z bankomatów innego banku.

Limit chroni konto

Bank PKO BP oferuje dla młodzieży kartę płatniczą Maestro do Konta Graffiti Młodych. Karta przeznaczona jest dla posiadaczy konta Graffiti w wieku 13-18 lat, jednak osoby pełnoletnie mogą korzystać z konta i karty do czasu ukończenia szkoły średniej.

Do jednego konta bank może wydać kilka kart płatniczych, kilkoro dzieci może więc korzystać z jednego konta. Przed zbytnimi wydatkami chroni rodziców dzienny i miesięczny limit wypłaty gotówki. Dzienny limit nie może przekroczyć 200 zł.

Posiadacze Eurokonta w Pekao SA mogą wyposażyć swoje dziecko na wakacyjny wyjazd w kartę Maestro Junior. Wystarczy otworzyć Eurokonto Junior i złożyć wniosek o wydanie karty. Trzeba zadeklarować kwotę miesięcznych wpłat, która nie może być niższa od 20 zł.

Ubezpieczona karta

Karta Integrum Maax dostępna jest w banku BGŻ SA. Jest to karta debetowa wydawana do konta Integrum Maax, którą można pobierać pieniądze z bankomatu, a także płacić w sklepie czy restauracji. Konto w BGŻ to rachunek samodzielny, nie wymagane jest więc posiadanie konta przez rodzica w tym banku.

Kredyt Bank przygotował dla dzieci swoich klientów Ekstrakonto Junior. Szybki i bezpieczny dostęp do konta umożliwia karta bankomatowa i płatnicza Visa Elektron, którą dysponuje nastolatek. Minimalna kwota kieszonkowego, które co miesiąc powinno wpłynąć na konto, to 20 zł. Karta płatnicza Kredyt Banku wyposażona jest w pakiet ubezpieczeniowy, który chroni pieniądze w przypadku rabunku gotówki pobranej z bankomatu. **MG**



Przystanie bez opłat

Wszystkie kluby i koła poselskie opowiedziały się we wtorek w Sejmie za nowelizacją Prawa wodnego, tj. aby zwolnić z opłat za korzystanie z gruntów pokrytych wodami zajętymi przez pomosty, przystanie wodne itp.

Poselski projekt nowelizacji powstał w wyniku protestów żeglarzy i wędkarzy oraz samorządów po opublikowaniu w grudniu 2002 r. rozporządzenia Rady Ministrów o stawkach opłat za te grunty. W czerwcu rząd zmniejszył wysokość opłat o połowę, jednak posłowie nie wycofali projektu, bo uważali, że wody skarbu państwa służące do uprawiania turystyki, sportów wodnych i amatorskiego połowu ryb będą wolne od opłat. Dzisiaj będzie głosowanie nad nowelizacją. **(PAP)**

Klienci, którzy w dniach 24 - 26 lipca br. w Domu Handlowym Central złożą na stoisku promocyjnym **PKO Banku Polskiego** wniosek o wydanie karty kredytowej

otrzymają upominek gratis !!!!

PKO BANK POLSKI
Blisko Ciebie

Bank spłaci kredyty za klienta

Jedna rata zamiast kilku

Coraz więcej osób zaciąga w banku nawet po kilka kredytów lub pożyczek przeznaczonych na różne cele. Banki znalazły sposób, aby kilka kredytów zamienić na jeden o atrakcyjnym oprocentowaniu. Wystarczy zdecydować się na kredyt konsolidacyjny.

Kredyt na samochód, nowe meble do mieszkania czy większe wydatki obciążające kartę kredytową, to dla wielu osób nic nowego. Wiąże się z tym sporo kłopotów i formalności, trzeba bowiem pamiętać kiedy płacić raty i w jakiej wysokości. To także spore obciążenie dla portfela. Banki jednak znalazły na to sposób.

Kredyt konsolidacyjny przeznaczony jest dla osób, które zaciągnęły i spłacają kilka różnych kredytów lub pożyczek. Można go wykorzystać na spłatę dowolnych zobowiązań finansowych. Kredyt taki oferowany jest m.in. w banku BPHPBK oraz w GE Banku Mieszkaniowym.

– Kredyt konsolidacyjny to ciekawa propozycja dla tych osób, które spłacają kilka różnych kredytów czy pożyczek – tłumaczy Sylwia Piotrowska z działu kredytów białostockiego banku BPHPBK. – Kredyt można przeznaczyć nie tylko na spłatę swoich zobowiązań, wolne pieniądze pozwolą na sfinansowanie dowolnie wybranego celu. Kredyt ten można zaciągnąć na okres do 20 lat, a oprocentowanie jest niższe niż wielu kredytów czy pożyczek konsumpcyjnych.

Podstawowym warunkiem uzyskania tego kredytu jest posiadanie domu lub mieszkania. Spłata kredytu konsolidacyjnego jest bowiem zabezpieczona hipoteką.

Osoba, która skorzysta z oferty kredytu konsolidacyjnego nie będzie musiała martwić się o raty kilku kredytów. Będzie bowiem spłacać tylko raty kredytu konsolidacyjnego. Wysokość kredytu uzależniona jest od posiadanej nieruchomości i może wynosić do 80 proc. jej wartości. Ważna jest także zdolność kredytowa. Bank przed podpisaniem umowy sprawdzi u dotychczasowych kredytodawców, czy klient systematycznie spłacał swoje zobowiązania.

MG

Podlaskie firmy chętnie korzystają z różnych programów realizowanych w ramach Phare

Fundusze wspierają przedsiębiorców

Przedsiębiorcy chcący uzyskać dofinansowanie planowanych inwestycji nie mogą już składać wniosków o wsparcie finansowe w ramach programu Phare 2000 – Fundusz Dotacji Inwestycyjnych, ponieważ zostały już wyczerpane środki na ten cel. Można natomiast ubiegać się o refundację kosztów z programu Phare 2001 – FDI.

Pomoc finansowa w ramach Phare 2000 jest refundacją kosztów, które zostaną poniesione w trakcie realizacji inwestycji. Przyznanie dotacji i podpisanie umowy następuje po zaaprobowaniu przez Komisję Europejską wniosku złożonego w Regionalnej Instytucji Finansującej (RIF), której rolę pełni w województwie podlaskim Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego.

Powodem wyczerpania środków z Phare 2000 – FDI było duże zainteresowanie przedsiębiorców tym programem. Do połowy lipca br. zawartych zostało 256 umów dotacji w poszczególnych programach realizowanych w ramach Phare 2000 (program regionalny Fundusz Dotacji Inwestycyjnych oraz programy krajowe wsparcia MŚP – Wstęp do jakości, Innowacje i technologie dla rozwoju przedsiębiorstw, Przygotowanie do działań na rynku europejskim, Wstęp do eksportu, Promocja eksportu). Całkowita wartość dotacji w ramach zawartych umów wynosi około 4 mln 393 tys. euro.

Najwięcej, bo 200 umów (na łączną kwotę dofinansowania prawie 4,2 mln euro) zawarto w ramach Funduszu Dotacji Inwestycyjnych. W programie Wstęp do jakości zawartych zostało 27 umów (kwota dofinansowania ponad 92 tys. euro), a w projekcie Promocja eksportu – 10 umów na kwotę dofinansowania ponad 62 tys. euro. także po kilka umów zostało zawartych w projektach: Wprowadzenie do eksportu, Przygotowanie do działania na rynku europejskim oraz Innowacje i technologie.

Ponadto 30 wniosków w ramach Phare 2000 – Fundusz Dotacji Inwestycyjnych (FDI) zostało pozytywnie ocenionych przez RIF i przesłanych do akceptacji przez Komisję Europejską. Przyjęcie tych wniosków powoduje, iż pula środków przeznaczonych na wsparcie działań w ramach programu FDI ulega wyczerpaniu. W związku z tym w uzgodnieniu z Polską Agencją Rozwoju Przedsiębiorczości zostały odwołane kolejne terminy (łącznie z lipcowym) składania wniosków. Wnioskodawcy zainteresowani uzyskaniem dofinansowania planowanych działań inwestycyjnych powinni składać wnioski do kolejnej edycji programu Fundusz Dotacji Inwestycyjnych w ramach Phare 2001.

Przedsiębiorstwa, które otrzymały dofinansowanie reprezentują liczne branże funkcjonujące w regionie podlaskim. Są wśród nich m.in. firmy transportowe, z sektora przetwórstwa rolno-spożywczego, budowlane, a także placówki medyczne. Część projektów dotyczy również ochrony środowiska

Pod koniec czerwca została zaakceptowana zmiana Memorandum Finansowego dla programów Phare 2000 Spójność Społeczno-Gospodarcza. Umożliwiła ona wydłużenie czasu realizacji projektów oraz spowodowała ogłoszenie kolejnych terminów składania wniosków o dotację w ramach programów: Wstęp do jakości, Innowacje i technologie, Przygotowanie do działań na rynku europejskim. Termin realizacji został przedłużony do 31 maja 2004 roku (pierwotny termin przewidywał zakończenie działań do 30 czerwca br.). Stwarza to możliwość ubiegania się o dotacje przez kolejnych przedsiębiorców.

Równolegle przyjmowane są wnioski o dotacje unijne w ramach Phare 2001.

Niezbędnych informacji na temat możliwości udziału w programach realizowanych w ramach Phare 2000 i 2001 oraz przygotowania wniosków o dotacje można uzyskać na stronie internetowej Podlaskiej Fundacji Rozwoju Regionalnego (www.pffr.bialystok.pl), bezpośrednio w siedzibie Fundacji przy ul. Starobojarskiej 15 w Białymstoku oraz w Punktach Konsultacyjno-Doradczych usytuowanych na terenie województwa.

opr. (d)

bea

Oferty współpracy

W dodatku „Współczesna i Gospodarka" prezentujemy wybrane oferty współpracy firm, jakie zostały przekazane do Podlaskiego Centrum Euro Info. Oferty firm zagranicznych napływają z innych ośrodków Euro Info w Europie, różnego typu organizacji działających na rzecz przedsiębiorców oraz Biur Radców Handlowych przy ambasadach RP.

UWAGA: Firmy zainteresowane złożeniem swojej oferty prosimy o kontakt z biurem Euro Info w Białymstoku (e-mail sokol@pfrr.bialystok.pl). Jednocześnie bardzo prosimy o informacje od firm, które dzięki publikowanym powyżej ofertom nawiążą współpracę.

Tel.: 085 740-86-83 Fax: 085 740-86-85 e-mail: euroinfo@pfrr.bialystok.pl

▮ Firma poszukuje dystrybutora produktów ekologicznych (jabłka, wiśnie, warzywa, świeże jaja) oraz inwestora zainteresowanego procesami przetwórstwa warzyw. Firma jest również zainteresowana pozyskaniem partnerów do hodowli drobiu oraz uboju (możliwa jest kooperacja w grupie producentów). Z powodu dobrego położenia komunikacyjnego istnieje możliwość inwestycji w centrum logistyczne (magazyny lub chłodnie).

Kontakt: Piotr Szorcz; Firma: Spółdzielcze Gospodarstwo Rolne w Komornikach; Adres: ul. Kościelna 14, 62–052 Komorniki, Polska; Tel.: +4861 810 77 21; Fax: +4861 810 71 12; e-mail: target1@poczta.onet.pl

Język do kontaktu: polski

Numer referencyjny: PL411/BC/1061

▮ Firma o silnej pozycji na rynku litewskim, produkująca płatki śniadaniowe oraz przekąski poszukuje nowych rynków zbytu. Wysoka jakość produktów jest osiągana dzięki stosowaniu ekologicznie czystego surowca i wysokiej technologii wytwarzania, która nie powoduje zanieczyszczenia środowiska i pozwala uzyskać produkty o niskiej zawartości tłuszczu i bez konserwantów.

Kontakt: Lina Simanonien‰; Firma: UAB NAUJASIS NEVEZIS; Adres: Jiesios str. 2, LT-3416 Ilgakiemis, Kaunas region, Litwa; Tel.: +370 37 394562; Fax: +370 37 536271; e-mail: info@nevezis.lt

Język do kontaktu: angielski, rosyjski, litewski

Numer referencyjny: PL411/BC/1062

▮ Producent ubrań skórzanych poszukuje partnerów zainteresowanych jego ofertą. Firma szyje ubrania z własnych materiałów lub z materiałów dostarczonych przez klienta. Produkcja miesięczna wynosi 200-300 sztuk.

Kontakt: Rolandas Gilys; Firma: JSC „Laukinis jakas".; Adres: P. Cvirkos 115, LT – 5400 Siuliai, Litwa; Tel.: +370 652766001, +370 41-520712; e-mail: l.jakas@takas.lt

Język do kontaktu: angielski, niemiecki, rosyjski

Numer referencyjny: PL411/BC/1063

▮ Firma pośrednicząca w handlu nieruchomościami poszukuje zainteresowanych długoterminową dzierżawą nieruchomości przemysłowych, handlowych i biurowych.

Kontakt: Daiva Tamasauskaite; Firma: AB „Vilsota"; Adres: Titnago str. 19, LT – 2053, Vilnius, Litwa; Tel.: +370 52 311445; Fax: +370 52 311446; e-mail: daiva@vilosta.lt

Język do kontaktu: angielski, litewski

Numer referencyjny: PL411/BC/1064

▮ Firma poszukuje importerów ścinków drzewnych i filtrów olejowych do silników diesla.

Kontakt: Olga Smirnova; ; Tel.: +372 3599253; Fax: +372 3599255;

e-mail: olga@nbas.ee

Język do kontaktu: angielski

Numer referencyjny: PL411/BC/1065

▮ Firma posiadająca duże doświadczenie we współpracy z zagranicznymi partnerami i zapewniająca innowacyjne rozwiązania na polu produkcji, kontroli i jakości poszukuje klientów z sektora opakowań szklanych oraz branży elektronicznej zainteresowanych nowymi technologiami.

Kontakt: FERNADNDO DE LA FUENTE; Firma: FUESCA S.L.; Adres: C/ NICARAGUA 4, 28016 MADRID, Hiszpania; Tel.: +34 91 345 48 82; Fax: +34 91 345 48 82; e-mail:fuesca@tel.eline.es

Język do kontaktu: angielski, francuski, hiszpański

Numer referencyjny: PL411/BC/1066

▮ Hurtownia lakierów, farb i chemii poszukuje inwestorów oraz oferuje dzierżawę nieruchomości przemysłowych.

Kontakt: Helena Kundratowa; Firma: RPIC Presov Euro Info Centre SK673; Adres: Namestie mieru 2, SC-080 01 Presov, Słowacja; Tel.: +421517733552; Fax: +421517733552; e-mail: ecisk673@rpicpo.sk

Język do kontaktu: angielski, słowacki

Numer referencyjny: PL411/BC/1067

▮ Firma produkująca etykiety cenowe z PCV dla przemysłu mięsnego, rybnego, piekarniczego i sektora owocowo-warzywnego poszukuje importerów oraz agentów dystrybucji.

Kontakt: Eddy H.G. Holvoet; Firma: Azerty NV; Adres: Kongostraat 33, 8520 Kuurne, Belgia; Tel.: +32 56 70 4888; Fax: +32 56 70 3038; E–mail: azerty@pandora.be

Język do kontaktu: angielski, niemiecki, francuski, holenderski

Numer referencyjny: PL411/BC/1068

Oferty otrzymane z Wydziału Ekonomiczno-Handlowego Ambasady RP w Mińsku, Republika Białoruś

▮ Import materiałów budowlanych i wykończeniowych. Usługi budowlane w Białorusi i innych krajach. Oczekujemy ofert w zakresie wspólnej produkcji wyrobów z zakresu optyki.

Kontakt: Dyr. Władimir Mołczanow

Firma: MEGACOMP; Adres: ul. Kalinina, 7, p.22, 220012 Mińsk, Białoruś; tel. (+375-17) 2856556, 2764992; fax (+375-17) 2856556

Język do kontaktu: rosyjski

Numer referencyjny: PL411/BC/1069

▮ Generalny wykonawca lub podwykonawca budowlany, remontowy (wieżowce) oferuje partnerom: zrealizowanie wspólnych projektów, obiektów użyteczności publicznej, usługi w zakresie alpinizmu przemysłowego.

Osoba do kontaktu: Prezes Wiktor Borysienko

Firma: Wytwórcza Firma Budowlana „ALPROM" w Mińsku; Adres: ul. Kachowskaja, 30-22, 220033 Mińsk, Republika Białoruś; tel. (+ 375-17) 2372507; fax (+375-17) 2101842; e-mail: alprom@belsonet.net

Język do kontaktu: rosyjski

Numer referencyjny: PL411/BC/1070

▮ Firma zaprasza polskich inwestorów w celu uruchomienia nowoczesnej produkcji przeznaczonej na eksport lub zastępującej importowane towary na rynek białoruski głównie z dziedziny budownictwa (produkcja materiałów budowlanych i wykończeniowych, tworzyw sztucznych, przetwórstwa drewna itp.). W SEZ „Witebsk" działa tryb preferencyjnego opodatkowania i opłat celnych.

Osoba do kontaktu: Aleksander Tichonow

Firma: Administracja Svobodnoi Ekonomicheskoi Zony „WITEBSK"; Adres: ul. P.Browki, 50, 21060 Witebsk, Republika Białoruś; tel./fax (+375-212) 210927; e-mail: fez@vitebsk.by

Język do kontaktu: rosyjski

Numer referencyjny: PL411/BC/1071

▮ Firma oferuje kompleksowe usługi konsultingowe i inżynierskie, pomoc w znalezieniu partnerów dla firm chętnych do wejścia na białoruski rynek. Firma poszukuje informacji o najnowszych technologiach, materiałach budowlanych i wykończeniowych, ofert w zakresie skutecznych rozwiązań systemowych do izolacji wodnych i ochrony konstrukcji w starych budynkach (XVII-XIX wieku) przed ich zawilgoceniem z gruntu.

Firma: „ORCHIDEA-S"; Adres: 222410 Wilejka, Obwód Miński, Republika Białoruś, ul. 1-go Maja 66; tel. :+375 1771 57098; tel.kom.:+375 296 257 098; e-mail: smile@yandex.ru

Język do kontaktu: rosyjski

Numer referencyjny: PL411/BC/1072

▮▮▮

Podlaskie Centrum Euro Info przy Podlaskiej Fundacji Rozwoju Regionalnego ul. Starobojarska 15, 15-073 Białystok Tel.: (085) 740-86-78; Faks: (085) 740-86-85; e-mail: euroinfo@pfrr.bialystok.pl; www.pfrr.bialystok.pl

opr. (d)

OPROCENTOWANIE KREDYTÓW GOSPODARCZYCH

Nazwa Banku	3	6	12	24	36	przeterminowane
BIG Bank Gdański	od 18,6 + marża lub WIBOR + marża					37,2
BGŻ	1-mies.		3-mies. + WIBOR + marża			1,5 stopy umownej
BOŚ	WIBOR + od 4,0 p.p		WIBOR + od 4,5 p.p			1,7 x ustawowe
BPH – PBK	WIBOR + marża					1,8 x ustawowe
BRE Bank	WIBOR + marża					WIBOR + marża powiększone o 50 proc.
BS Białystok	13,35	14,65	15,45	15,75	16,0	22
Bank Śląski	WIBOR + marża					odsetki ustawowe
Bank „Społem"	–					
Bank Zachodni WBK	WIBOR + marża, LIBOR + marża					2 x lombard
BPS O/Wasilków	WIBOR 1M+marża		WIBOR 3M+marża			29 proc.
Invest-Bank	WIBOR 3,0 m-cznie + marża lub stopa kred. lombard + marża					1,5 stopy kredytowej
Kredyt Bank	WIBOR+marża					1,5 x odsetki ustawowe
Pekao SA	stopa podst.+marża lub WIBOR+marża					1,5 x odsetki ustaw.
PKO BP obrotowy	WIBOR+od 0,5% m.		WIBOR+m. od 0,8%			29,5
inwestycyjny	WIBOR+m. od 0,8%		WIBOR+m. od 1,3%			
BPS Białystok	WIBOR + marża 2,0					redyskonta weksli
Raiffeisen Bank	WIBOR + marża					odsetki podstawowe
Bank Pocztowy	od 9,54 + marża					34,0

Oprocentowanie lokat walutowych

Nazwa Banku		a vista	3	6	12	24	Minim. wkład
BIG Bank Gdański	USD	–	1,1	1,1	1,1	–	200 USD
	EURO	–	2,1	2,2	2,35	–	
BGŻ	USD	0,2	0,6	0,6	0,7	0,7	250 USD
	EURO	0,4	1,5	1,55	1,6	1,6	
CITIBANK	USD	0	od 0,45	od 0,4	od 1,0	–	500 USD
	EURO	–	od 1,25	od 1,6	od 1,8	–	
BOŚ	USD	0,55	1,05	1,1	1,15	1,15	500 USD
	EURO	0,8	1,6	1,7	1,8	1,8	
BPH – PBK	USD	0,1	0,4	0,45	0,5	0,55	300 USD
	EURO	0,1	1,7	1,7	1,8	1,9	
ING Bank Śląski	USD	0,5	0,7	0,7	0,7	–	100 USD
	EURO	0,15	1,8	1,9	1,9	2,3	
Bank Zachodni WBK	USD	0,0	0,5	0,65	0,75	0,8	500 USD
	EURO	0,0	1,5	1,5	1,5	1,7	
BRE Bank	USD	–	0,65	0,92	1,1	–	5 tys. USD
	EURO	–	2,10	2,3	2,3	–	
Kredyt Bank	USD	–	0,8	0,9	0,9	0,9	100 USD
	EURO	–	1,9	2,0	2,0	2,0	
Pekao SA	USD	0,1	0,55	0,7	0,8	0,85	250 USD
	EURO	0,1	1,0	1,0	1,1	1,2	200 EUR
PKO BP SA	USD	–	0,9	1,0	1,3	–	100 USD
	EURO	–	2,5	2,6	2,8	–	
BGK	USD	0,9	1,25	1,4	1,6	–	250 USD
	EURO	1,7	2,6	2,75	3,0	–	

OPROCENTOWANIE LOKAT ZŁOTOWYCH

Nazwa Banku	a vista	ROR	1	3	6	9	12	24	36	Minim. wkład
BIG Bank Gdański	–	–	3,4-3,75	3,6-4,3	3,2-3,86	–	3,45-3,75	–	–	200 zł
BGŻ	–	0,1	2,75-3,15	2,6-3,0	2,5-2,8	3,4	3,5-6	3,5-3,6	–	50 zł
CITIBANK		1,1-1,5	2,8-3,9	od 2,6	od 2,55	–	2,4-3,2	–	–	500 zł
BOŚ	0,1	2,5	3,25	3,81	4,03	3,65	3,7	3,7	3,7	500 zł
BPH – PBK	0,1	0,25	2,5	2,7	3,0	–	2,6	4,0	4,5	500 zł
BRE Bank	–	–	3,75	3,65	3,45	–	3,8	–	–	20 tys. zł
BS Białystok	0,3	0,4	2,51-3,51	2,48-3,48	2,42-3,42	2,7-3,75	3,1-4,15	3,9-4,95	4,05-5,1	100 zł
ING Bank Śląski	–	1,0	3,3-3,9	3,1-3,6	2,75-3,25	–	2,75	–	–	od 1 tys. zł
EURO Bank	1,4	1,5	4,35	4,75	4,85	4,85	4,9	4,9	4,9	100 zł
Bank Zachodni WBK	0,0	0,5-3,0	2,4	2,4	2,4	2,75	3,0	3,15	–	1000 zł
BPS O/Wasilków	1,4	2,0	4,8	5,4	5,6	–	6,0	–	–	100 zł
Invest-Bank	–	1-2	3,9	4,5	3,6	–	4,4	4,6	4,6	200 zł
Kredyt Bank	0,3	1,3-2,3	3,3	3,45	3,5	–	3,35	3,65	3,7	200 zł
PKO BP SA	0,2	0,1-1,1	1,95-3,05	1,85-2,95	1,9-3,0	–	2,7-3,8	3,1-4,2	3,3-4,4	100 zł
Pekao SA	0,1	–	2,15	2,2	2,15	–	2,8	3,0	3,3	500 zł
Raiffeisen Bank	–	–	4,1	4,1	3,9	–	4,0	–	–	5 tys. zł
SBR „SCh"	–	2,0	3,7	3,6	3,9	3,9	4,0	4,05	4,1	1 tys. zł
Bank Pocztowy	0,25	0,25	3,7	3,5	3,4	4,1	4,3	4,5	–	100 zł
Bank Gospodarstwa Krajowego	0,5	2,6	4,05	4,15	3,85	4,6	4,7	5,0	5,15	500 zł

NOTOWANIA Z KANTORÓW – 22.07.2003 r. (za 100)

KANTOR	DOLAR		EURO		FUNT Ang.		FRANK Szwaj.	
	kupno	sprzed.	kupno	sprzed.	kupno	sprzed.	kupno	sprzed.
„LEGIONOWA" Białystok	385,0	395,0	436,0	446,0	618,0	630,0	284,0	288,0
Ełk ul. Wojska Polskiego	387,0	400,0	437,0	450,0	600,0	655,0	273,0	284,0
Lombard Zambrów	390,0	392,0	443,0	445,0	622,0	625,0	285,0	288,0
Łomża, ul. Dworna 3	390,0	392,0	442,0	444,0	620,0	625,0	283,0	286,0
„NON STOP" Suwałki	387,0	398,0	436,0	447,0	618,0	642,0	281,0	292,0
Ostrołęka ul. Starosty Kosa	387,0	397,0	436,0	446,0	620,0	640,0	275,0	290,0
Kurs NBP	391,53	399,43	441,19	450,11	622,15	634,71	286,68	292,48

Wyniki ankiety sprawdzającej poziom przygotowań gospodarstw mleczarskich do norm unijnych

Nie wszystkie sprostają normom

Podlascy rolnicy specjalizujący się w produkcji mleka zamierzają inwestować w swoje gospodarstwa, chcą też przeprowadzać inwestycje związane z ochroną środowiska – wynika z ankiety przeprowadzonej przez Wojewódzki Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego na zlecenie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Rolnicy zamierzają też w ciągu najbliższych trzech lat dokupić ziemię – średnio prawie 6 hektarów na jedno gospodarstwo.



Archiwum

Ponad 44 proc. ankietyzowanych gospodarstw w woj. podlaskim, specjalizujących się w produkcji mleka, posiada atest weterynaryjny

Ankieta miała na celu określenie stopnia przygotowania gospodarstw produkujących mleko do wymagań Unii Europejskiej. Była prowadzona w listopadzie i grudniu minionego roku. W tym czasie doradcy Wojewódzkiego Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie odwiedzili 7408 gospodarstw specjalizujących się w produkcji mleka (stanowi to około 15 proc. wszystkich gospodarstw sprzedających mleko). Można stwierdzić, że były wybierane gospodarstwa lepsze. Świadczy o tym chociażby fakt, że łącznie produkują one 36 proc. całości produkcji mleka w woj. podlaskim.

Więcej ziemi i krów

Gospodarstwa te zostały podzielone na pięć grup w zależności od skali produkcji: do 20 tys. litrów mleka, od 20 tys. l do 50 tys. l, od 50 tys. l do 100 tys. l, od 100 tys. l do 350 tys. l oraz powyżej 350 tys. l. Najliczniej reprezentowana była grupa gospodarstw produkujących rocznie 20-50 tys. l mleka – było ich aż 3692. Natomiast najwyższy przedział produkcyjny – ponad 350 tys. litrów – reprezentowało tylko 14 gospodarstw.

Przeciętna powierzchnia ankietyzowanego gospodarstwa wynosiła 29,72 ha. Ponad 55 proc. stanowiły grunty orne, a użytki zielone ponad 44 proc. Jednakże rolnicy deklarowali chęć dokupienia ziemi. W ciągu najbliższych trzech lat statystyczne gospodarstwo zamierza nabyć prawie 6 hektarów gruntów.

Na jedno ankietyzowane gospodarstwo przypada średnio 16 krów. Rolnicy jednak zamierzają powiększać swoje stada (średnio prawie o 7 sztuk na gospodarstwo). W badanych gospodarstwach znajduje się przeciętnie 20 stanowisk dla krów. Są one wykorzystane w 79 proc. Większość budynków (86,5 proc.) jest w stanie dobrym i bardzo dobrym. Ponad połowa spośród nich posiada zbiorniki na gnojówkę, prawie połowa płyty obornikowe, natomiast 13 proc. posiada zbiorniki na gnojowicę. Zdecydowaną większość wśród budynków inwentarskich stanowią obory uwięziowe (92,8 proc.). Obory wolnostanowiskowe posiada 535 gospodarstw.

Okazuje się, że ankietyzowane gospodarstwa są też dobrze wyposażone w maszyny i urządzenia techniczne. Średnio na jedno gospodarstwo przypadają dwa ciągniki, co trzecie gospodarstwo posiada kombajn zbożowy, a co piąte kombajn do ziemniaków, sieczkarnię polową i ścinacz do zielonek. Prawie połowa gospodarstw posiada przyczepy samozbierające, większość także prasy zbierające, co trzecie wyposażone jest w owijarki do balotów. Blisko połowa gospodarstw posiada również wozy asenizacyjne. Ponadto przeciętne ankietyzowane gospodarstwo ma dojarkę (przewodową, bańkową) lub halę udojową. Prawie każde gospodarstwo wyposażone jest w sprzęt do schładzania mleka.

Głód wiedzy

Podlascy rolnicy nadal chcą inwestować w swoje gospodarstwa. Ponad 33 proc. planowało wybudować w tym roku nowe budynki lub zaadaptować już istniejące na potrzeby bydła. Rolnicy zamierzają również realizować inwestycje mające na celu dostosowanie się do wymagań sanitarno-weterynaryjnych (pomieszczenia na systemy udojowe, zbiorniki chłodzące mleko, systemy zagospodarowania odchodów, modernizacja mająca na celu poprawę dobrostanu zwierząt).

Podlascy rolnicy sygnalizowali również duże zapotrzebowanie na doradztwo rolnicze – zwłaszcza bezpośrednie. Chętnie też skorzystaliby z różnego rodzaju szkoleń, zwłaszcza dotyczących wymagań i norm sanitarnych, zasad ochrony środowiska, prawidłowego planowania i przeprowadzania inwestycji w gospodarstwach, a także sposobów pozyskiwania funduszy unijnych. **(koci)**

Spośród ankietowanej na Podlasiu grupy gospodarstw aż 44,3 proc. posiada atest weterynaryjny (jest to 4108 gospodarstw). Sześćdziesiąt gospodarstw spełniało wymogi weterynaryjne, lecz jeszcze nie zakończyły procedury związanej z otrzymaniem atestu. Natomiast 20,5 proc. – 1516 gospodarstw – uznało, że spełni wymagania i otrzyma atest do końca 2003 roku. Z kolei do końca 2006 roku kolejne 2154 gospodarstw (29,1 proc.) zamierza sprostać normom sanitarno-weterynaryjnym. Ponad 5 proc. – 395 gospodarstw – uznało, że nie nie jest w stanie spełnić tych wymagań.
W skali kraju 15,6 proc. ankietowanych gospodarstw posiada atest, a 4,4 proc. spełnia wymagania sanitarno-weterynaryjne pozwalające na otrzymanie takiego atestu

Michał Gąsowski z WPODR w Szepietowie: W mojej opinii stopień przygotowania podlaskich gospodarstw, biorących udział w ankietyzacji, do wymagań UE jest dobry. Aż 95 proc. produkowanego przez nie mleka stanowi klasę ekstra. Ponadto gospodarstwa te spełniają normy ochrony środowiska. Prawie połowa posiada atesty weterynaryjne. Tylko nieliczna grupa – 5,3 proc. spośród wszystkich badanych gospodarstw – zapowiada, że nie będzie w stanie spełnić unijnych norm. Ogólnie więc nie jest źle.

W województwie podlaskim 100 tys. gospodarstw rolnych ma szansę otrzymać dopłaty bezpośrednie

Ważne będą dokumenty

429 mln zł mogą otrzymać w przyszłym roku rolnicy z województwa podlaskiego w ramach dopłat bezpośrednich. Jednocześnie w 2004 roku do podlaskich mleczarni trafić może nie więcej niż 1,34 mln ton mleka w ramach tzw. kwoty mlecznej.

Wczoraj w Białymstoku odbyło się spotkanie przedstawicieli agencji rządowych oraz rolników, na którym omawiano przygotowanie województwa podlaskiego do wdrożenia systemu dopłat bezpośrednich oraz kwotowania produkcji mleka.

Zdaniem wojewody podlaskiego Marka Strzalińskiego, głównym problemem rolników z województwa podlaskiego, którzy od przyszłego roku będą się ubiegać o dopłaty, będzie uzyskanie potwierdzenia posiadania uprawianej ziemi.

– Będziemy się starać tak dopracować system, aby raz wydana decyzja dla rolnika ubiegającego się o dopłaty nie musiała być dodatkowo potwierdzana – stwierdził wojewoda Marek Strzaliński. – Dlatego chcemy, aby odpowiednie urzędy wzajemnie sobie pomagały i wypracowały zasady współpracy.

W województwie podlaskim blisko 100 tys. gospodarstw rolnych ma szansę otrzymać dopłaty bezpośrednie. Według wyliczeń specjalistów, rolnicy mogą liczyć w sumie na 429 mln zł dopłat.

– Od października rozpoczniemy szkolenia rolników, którym chcemy pokazać jak należy wypełnić dokumenty potrzebne przy staraniu się o dopłaty bezpośrednie – powiedział Wojciech Dzierzgowski, dyrektor Podlaskiego Oddziału Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. – Przez 24 tygodnie chcemy przeprowadzić 3,3 tys. szkoleń.

W każdym powiecie mają odbywać się po trzy szkolenia tygodniowo, a przedstawicielom ARiMR oraz ODR-ów pomagać będą pracownicy banków spółdzielczych. Już teraz agencja sprawdza pierwszych 70 wniosków o dopłaty, jakie złożyli rolnicy uczestniczący w pilotażowym programie szkoleniowym przeprowadzonym w gminach Mochnate oraz Śniadowo. Z 95 przeszkolonych tam rolników, 70 złożyło wnioski o dopłaty bezpośrednie.

Najwcześniej w przyszłym roku pierwsi rolnicy powinni otrzymać listami poleconymi informację o przyznanych im kwotach mlecznych. Już teraz ARR rozpatrzyła 3 tys. decyzji w sprawie limitu mlecznego, z 50 tys., które powinna wydać do końca marca przyszłego roku. W województwie podlaskim rolnicy będą mogli otrzymać dopłaty za 1,34 mln t mleka. Jest to 18 proc. kwoty mlecznej przyznanej dla Polski. Już teraz na Podlasiu 80 proc. produkowanego mleka jest najwyższej jakości.

JBB

Fot. E. Ławreszuk

NA TARGOWISKACH

Tańsze zboża

Na większości podlaskich targowisk można było kupić tańsze niż przed tygodniem żyto i jęczmień. Także ceny ziemniaków były niższe od oferowanych tydzień wcześniej.

Pszenicę sprzedawano na wszystkich podlaskich targach. Najmniej za zboże płacono w Kleszczelach, gdzie można było je kupić po 40-50 zł, najwyższe ceny – 70 zł zanotowano na targowisku w Suwałkach. Pszenica podrożała w Siemiatyczach i Sokółce, taniej można było ją kupić w Kolnie – po 60 zł i w Jedwabnem – tam płacono za pszenicę 51 zł.

Żyto potaniało na większości targowisk. Ceny były niższe o 2-5 zł. Najtaniej, bo po 35 zł kupowano je w Kleszczelach i Suwałkach. Najdrożej, bo nawet po 45 zł sprzedawano to zboże w Sokółce, Knyszynie i Szczuczynie. W Sokołach i Ciechanowcu za żyto trzeba było zapłacić 38 zł.

Spośród 12 targowisk, na których sprzedawano **jęczmień** na 4 jego cena spadła, a na dwóch wzrosła. Drożej – 60 zł – płacono za jęczmień w Bielsku Podlaskim oraz w Ciechanowcu. Najtaniej, bo po 50 zł sprzedawano jęczmień w Knyszynie, w Sokołach zaś cena były najwyższa i wyniosła 61,5 zł.

Ceny **owsa** wahały się od 38 zł w Ciechanowcu do 55-60 zł w Szczuczynie. Na 5 targowiskach m.in. w Sokółce, Suchowoli, Knyszynie i Kolnie ceny nie zmieniły się. W Knyszynie i Zambrowie za owies płacono 50 zł, a w Suwałkach 58 zł.

Mieszanka zbożowa oferowana była na 9 targowiskach. Ceny w granicach 55-60 zł odnotowano w Bielsku Podlaskim, Zambrowie i Augustowie. Mieszanka potaniała w Suchowoli i Kleszczelach. Na tym ostatnim targowisku ceny były najniższe i wahały się od 40 do 45 zł. Najdrożej, bo nawet 63 zł płacono za mieszankę w Szczuczynie.

Na 6 podlaskich targowiskach taniej niż przed tygodniem można było kupić **ziemniaki**. Młode ziemniaki sprzedawano na 9 targowiskach, stare na 6. Ceny młodych ziemniaków spadły i na większości targowisk i kształtowały się na poziomie od 0,5 zł do 1 zł za kg. W Siemiatyczach ceny obniżono z 0,8 do 0,6 zł, W Sokołach i Jedwabnem za kilogram młodych ziemniaków trzeba było zapłacić 1 zł. Ceny starych ziemniaków natomiast wahały się od 12 do 20 zł za kwintal. Najtaniej sprzedawano je w Sokółce.

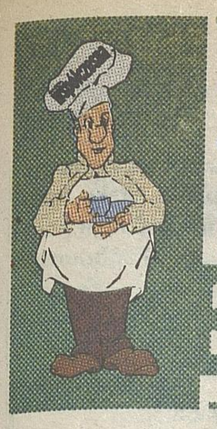
MG

SKŁADNICA MASZYN ROLNICZYCH
C.H.-U. "DOJLIDY" S.P.
W BIAŁYMSTOKU
UL. NOWOWARSZAWSKA 128
CIĄGNIKI, MASZYNY I SPRZĘT ROLNICZY
TEL. (085) 732-78-02
D645203gwbhi

UNIPASZ
Producent mieszanek pełnoporcjowych, koncentratów i premiksów farmerskich.
Prowadzi skup zbóż.
17-300 Siemiatycze, ul. Drohiczyńska 140
tel./fax (085) 655 26 96, tel. (085) 656 04 68
e-mail: unipasz@next.tom.pl

SUPER OFERTA!
CZĘŚCI ZAMIENNE DO MASZYN ROLNICZYCH
- AKUMULATORY
- FOLIA
- SZNURKI ROLNICZE...
CENTRUM HANDLOWE "DOJLIDY"
BIAŁYSTOK, SKLEP NR 11
UL. NOWOWARSZAWSKA 128
TEL. (085) 743-27-51
D645203gwbbj

ŻNIWA 2003 z AGROMĄ BIAŁYSTOK
Agroma
BIAŁYSTOK, ul. Elewatorska 9
tel. (085) 66 12 728, 66 10 041
www.agroma.bialystok.pl
Super OFERTA SEZONOWA
•CZĘŚCI DO KOMBAJNÓW BIZON i SILNIKA SW - 400
•PASY KLINOWE. ŁOŻYSKA, OGUMIENIE, AKUMULATORY
•OLEJE I SMARY • SZNUREK , FOLIE KISZONKARSKIE
Punkty Sprzedaży :
BIELSK PODLASKI, ul.Żwirki i Wigury 80, tel. (085)730-18-30; Wysokie Mazowieckie, ul. Rynek Piłsudskiego 41, tel.(0 86)275-24-23; Łomża, ul.J.Piłsudskiego tel. (086)216-42-45; Grajewo, ul. Elewatorska 1, tel. (086) 272-22-84 Zambrów ul.Kard.St.Wyszyńskiego, tel. (086)271-00-42; Ełk, ul. Suwalska 4 (0 87)621-03-99; Lipsk ul.Saperów 8A tel. (087)642-22-05; Bargłów Kościelny ul.Augustowska 4, tel. (087) 642-44-80; Sokółka ul.Gęsia 7, tel. (085) 711-51-06; Szczuczyn ul.Senatorska 1 tel. (086)272-56-41; Korycin, ul.Krukowska 22 tel. (085)721-91-47
SZEROKI ASORTYMENT • NAJWYŻSZA JAKOŚĆ • KONKURENCYJNE CENY
ZAUFAJ TRADYCJI - ZAPRASZAMY



SCHUDNIJ LATEM ZE „WSPÓŁCZESNĄ"

DIETY W ODCHUDZANIU I W CHOROBIE

CZĘŚĆ III

- Zdrowa dieta niskotłuszczowa, dieta stosowana w miażdżycy, chorobie wieńcowej oraz w żywieniu osób starszych
- Jak walczyć z podjadaniem wieczorem i w nocy?
- Jabłka. Dlaczego warto umieścić je w codziennej diecie?

Dieta w odchudzaniu

Zdrowa dieta niskotłuszczowa

WYBIERAJ:

ciastka i chrupki ryżowe, maca, spaghetti, ryż, kasza gryczana, jęczmienna, płatki owsiane, musli bez czekolady, owoce i warzywa, pieczone ziemniaki bez tłuszczu, mleko bez tłuszczu (o zawartości 0,5-1,5%), ubogotłuszczowy jogurt, białko jaj, płaty mięsa bez tłuszczu, kurczaki i indyki bez skóry, ryby, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, oleje: sojowy, słonecznikowy, miękkie margaryny, przekąski: lody jogurtowe, figi, popcorn bez dodatków, precle, soki owocowe, herbata, kawa, koktajle na chudym mleku

OGRANICZAJ:

kupowane ciasta, wafle, biszkopty, herbatniki (maślane), puszkowane owoce w ciężkim syropie, częściowo odtłuszczone sery (mozzarella, feta), żółtka jaj (3/tyg.), owoce morza (małże, krewetki), orzechy, awokado, przekąski: domowego wypieku ciasta i ciasteczka

PYTANIE DNIA – JAK WALCZYĆ Z PODJADANIEM WIECZOREM I W NOCY

- Jedz regularnie. Większość osób walczących z nocnym głodem opuszcza posiłki w ciągu dnia.
- Jadaj wyłącznie wtedy, gdy siedzisz przy stole.
- Przy jedzeniu – nie oglądaj telewizji, nie graj na komputerze, nie czytaj książki.
- Jeśli poczujesz chęć na jedzenie w nocy, wypij coś o wyrazistym smaku, np. herbatę malinową bez cukru.
- Zmień wieczorne zwyczaje. Zajmij czymś myśli i ręce, np. szydełkuj, majsterkuj, oddaj się jakiemuś hobby albo idź wcześniej spać.
- Może ma to podłoże emocjonalne? Może masz jakiś problem. Zastanów się, co naprawdę Cię trapi.
- Powieś na drzwiach kuchni i na lodówce duży napis: „po kolacji zamknięte".
- Jeśli nie zdołasz sobie z tym poradzić, skonsultuj się z dietetykiem.



Zdrowe życie wymaga wyrzeczeń, utrzymanie formy zależy od naszych starań

UNIKAJ:

ciasta francuskie, słodkie bułki, kluski na bazie jaj, makaron lub ryż ze śmietaną i masłem, orzechy kokosowe, warzywa smażone lub z zasmażką z dodatkiem śmietany lub sosu, frytki, mleko pełne, śmietana, bita śmietana, jogurt kremowy, twarde sery o wysokiej zawartości tłuszczu, tłuste płaty mięsa, gęsi, kaczki, wątróbka, kiełbasa, bekon, parówki, masło, smalec, bekon, olej palmowy, przekąski: lody, cukierki czekoladowe, czekolada, batoniki, chipsy, likier jajeczny, kupowane ciasta

Program dietetyczno -sprawnościowy

Coraz więcej osób przekonuje się, że lepiej i w sposób trwały działa umiarkowana niskotłuszczowa dieta i ruch albo nawet ćwiczenia ruchowe. Używaj zatem ruchu, przy czym dbaj o rozsądne rozłożenie swoich sił. Lepiej spacerować w umiarkowanym tempie przez pół godziny niż próbować biegać i po 10 minutach paść z wyczerpania. Ćwicz rano, żeby zapewnić sobie szybszą przemianę materii przez cały dzień. Podtrzymaj ją 10-minutowym spacerem w środku dnia i wieczorem krótką przechadzką albo przejażdżką rowerem. Badania wykazują, że pobudzenie metabolizmu wywołane przez ćwiczenia może utrzymywać się przez 24 godziny albo dłużej.

Program ćwiczeń na 5 tygodni

Zmuś się do większej ilości ruchu!

W ciągu 5 tygodni wprowadź ćwiczenia kondycyjne, dążąc do co najmniej 5 półgodzinnych sesji w tygodniu. Jeśli nie jesteś osobą wysportowaną albo masz nadwagę, najbezpieczniejsze jest chodzenie. Osobom sprawniejszym zaleca się ćwiczenia tj. bieganie, jazda na rowerze, pływanie, tenis. Chodzenie należy rozpocząć od 20 minut spaceru dziennie. W drugim tygodniu przedłuż go do 25 minut, w trzecim do pół godziny. W czwartym dodaj trochę biegania, w piątym możesz połowę czasu chodzić, a drugą połowę biegać.

Najskuteczniejszy jest wysiłek umiarkowany, czyli taki, który przyśpiesza oddech i powoduje lekkie pocenie się. Ćwicz zatem w sposób rozumny, tzn. żeby móc dokończyć serię ćwiczeń i nie być wyczerpanym. Nie przekraczasz swoich możliwości jeśli podczas ćwiczeń możesz mówić.

Żeby osiągnąć szybsze rezultaty, maszeruj pod górę i na dół. Staraj się powtórzyć to 7–8 razy w ciągu sesji.

Ćwiczenia siłowe mogą dać niemal natychmiastowe efekty. Zacznij od wykonywania 5–10 różnych ćwiczeń, z ciężarkami lub bez nich, i powtarzaj co najmniej 8 razy każde z nich. Trenuj najpierw dwa razy w tygodniu, potem co drugi dzień. Kiedy będziesz w stanie zrobić 12 powtórek, zwiększ obciążenie o 1–1,5 kg i zacznij znowu od ośmiu powtórek.

(law)

LEKSYKON ZDROWIA

Dieta w chorobie

Dieta stosowana w miażdżycy, chorobie wieńcowej oraz w żywieniu osób starszych to dieta niskotłuszczowa z ograniczeniem cukrów prostych. Bardzo ważne jest obniżenie wartości energetycznej potraw, spożywanie 2/3 tłuszczu pochodzenia roślinnego, wielu owoców i warzyw, ciemnego pieczywa w normalnych ilościach. Natomiast słodycze trzeba ograniczyć do minimum. Posiłki należy spożywać 5 razy dziennie.

Produkty dozwolone

- pieczywo czerstwe, ciemne, razowe; jasne w mniejszych ilościach; nietłuste i niesłodkie potrawy z mąki
- kasze, zwłaszcza gryczana, jęczmienne; ryż
- chude mleko (świeże i zsiadłe); maślanka, kefir, jogurt, twaróg z chudego mleka, chudy biały ser
- masło świeże, surowe, dodawane do pieczywa w ograniczonych ilościach; oleje słonecznikowy, sojowy, arachidowy; oliwa z oliwek
- chude mięso; cielęcina i wołowina, ozorki; chuda szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa wołowa
- wszystkie warzywa (poza zabronionymi); ziemniaki gotowane, pieczone w skórkach, purée
- zupy mleczne, jarzynowe, z kasz na wywarach z włoszczyzny i na słabych, nietłustych wywarach z kości, mięsa, ryb i grzybów
- słabe: herbata i kawa rozpuszczalna, kawa zbożowa z mlekiem, soki owocowe i warzywne, woda sodowa; napary z ziół o działaniu przeciwmiażdżycowym jak kwiat głogu, ziele jemioły, kora kruszyny, ziele fiołka trójbarwnego;
- surowe owoce, pieczone jabłka, kompoty
- w ilościach bardzo ograniczonych: cukier, miód pszczeli, dżemy, konfitury, landrynki

Produkty zabronione

- pieczywo świeże, cukiernicze, chleb razowy na miodzie; potrawy z mąki smażone i słodkie
- tłuste mleko i śmietana; tłuste sery, topione, żółte
- masło niezbyt świeże, solone
- tłuszcze zwierzęce: słonina, boczek, smalec, szpik
- tłuste mięso; baranina, wieprzowina, mózg, nerki, płuca, wątroba; smażone, pieczone i duszone z tłuszczem;
- tłuste wędliny i wyroby wędliniarskie, pasztety, marynaty
- warzywa: fasola, groch, bób, soczewica, kapusta, grzyby; potrawy smażone
- ziemniaki smażone, odsmażane; frytki, placki ziemniaczane
- zupy na tłustych wywarach, zaprawiane zasmażkami, tłustą śmietaną; z dodatkiem cukru; zupy z proszku i koncentratów; dodatki: grzanki smażone na tłuszczu, ciasta francuskie, paszteciki
- kakao, kawa ziarnista, napoje słodkie, napoje alkoholowe
- czekolada, cukierki w czekoladzie, tłuste i słodkie ciasta, torty, kremy, bita śmietana, słodkie budynie, kisiele, lody

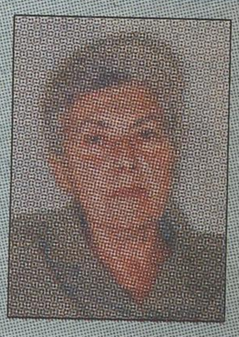
(law)

PRZYKŁADOWE PRZEPISY KULINARNE

Pasta z wędzonego dorsza: 5 dag wędzonego dorsza, 1 łyżeczka oleju, 1/2 łyżeczki musztardy, sól.
Dorsza zemleć lub dokładnie rozdrobnić widelcem, dodać olej i musztardę, wymieszać na jednolitą masę. Jeśli trzeba, posolić.

Twaróg z olejem i czosnkiem: 5 dag chudego białego sera, 1–2 ząbki czosnku, sól, 1 łyżeczka oleju.
Ser dokładnie rozdrobnić widelcem. Czosnek posiekać i rozetrzeć z solą. Ser połączyć z czosnkiem i olejem, wymieszać na jednolitą masę. Można dodać 1–2 łyżki przecieru pomidorowego.

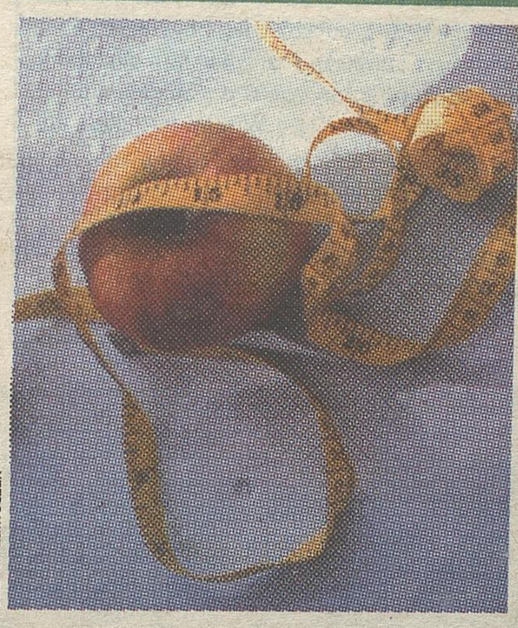
Dr Czesława Ziętkowska, specjalista chorób wewnętrznych, diabetolog:



– Czynnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych spowodowanych miażdżycą są: cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, hyperlipidemia, palenie tytoniu, otyłość szczególnie brzuszna, brak wysiłku fizycznego, wiek i płeć. Modyfikacja sposobu żywienia odgrywa ważną rolę w profilaktyce wieńcowej. Powinna to być dieta hypolipemiczna z ograniczeniem cukrów prostych. Istotny wpływ na poziom cholesterolu w surowicy krwi wywiera ilość i rodzaj tłuszczu oraz zawartość cholesterolu i błonnika pokarmowego w diecie. Natomiast wpływ na poziom trójglicerydów ma podaż energii oraz cukru i alkoholu. Obniżenie poziomu cholesterolu nie zwalnia z przestrzegania diety. Dieta ludzi starszych powinna być podporządkowana zróżnicowanym potrzebom i możliwościom zależnym od przyzwyczajeń, sytuacji materialnej, warunków życia, a zwłaszcza od stanu zdrowia. Powinna więc to być dieta indywidualna. Niedobór laktazy może być powodem występowania biegunek po spożyciu słodkiego mleka. Należy uwzględnić istniejące schorzenia zwłaszcza przewodu pokarmowego, brak uzębienia i inne. Należy przestrzegać następujących zasad, tj. ograniczenie ogólnej ilości jedzenia do 2/3 jego energetycznej wartości z okresu czwartej dekady życia, spożywanie 4–5 posiłków dziennie oraz mała ich objętość. Wartość kaloryczna posiłku powinna stanowić 70% zapotrzebowania z okresu młodości. Należy pamiętać też o dostosowaniu odpowiedniej ilości witamin i soli mineralnych. Przyczyny występowania zaburzeń odżywiania u ludzi starych są takie same jak i u młodych, tylko większa jest ich częstość i zależy od warunków bytowania.

APTEKA NATURY

Jabłka. Dlaczego warto umieścić je w codziennej diecie?



Fot. E. Ławreszuk

Jabłka sprzyjają odchudzaniu. Są bogate w witaminy C, B1, B2, PP, prowitaminę A i kwas pantotenowy. Zawierają kwasy organiczne, które pobudzają pracę przewodu pokarmowego zwiększając działanie soków trawiennych. Garbniki, inny składnik jabłka, dezynfekują przewód pokarmowy i regulują trawienie. Skutecznie zapobiegają nadmiernej fermentacji w jelitach, przeciwdziałają także zaparciom. Niezależnie od diety, powinno się spożywać duże ilości jabłek, nawet do 5 dziennie. Przy diecie lekkostrawnej, warto pamiętać o jabłkach pieczonych. Sposób przygotowania: wydrążyć gniazdo nasienne, podać łyżeczkę cukru, dżemu lub miodu, zawinąć w folię aluminiową i upiec w piekarniku. Badania potwierdzają, że spożywanie jabłek obniża poziom cholesterolu we krwi. Najbardziej skuteczne pod tym względem są tarte jabłka, które dawniej były środkiem stosowanym przy leczeniu biegunek i innych zaburzeń przewodu pokarmowego u dzieci. Jabłka gotowane warto podawać w stanach gorączkowych, w przewlekłych nieżytach żołądka, w chorobie wrzodowej, kamicy żółciowej, niewydolności krążenia, przewlekłych zapaleniach nerek, przewlekłego zapalenia trzustki oraz chorym cierpiącym na nawykowe zaparcia. Jabłka można podawać same lub w galaretce, a także łączyć z innymi owocami. Sok z jabłek powinny pić osoby, które stale przyjmują leki moczopędne lub nasercowe albo z powodu niedoboru potasu cierpią na bolesne skurcze łydek.

Średnio w 100 g: jabłko ma 50 kcal, jabłka dzikie – 67 kcal, jabłka suszone – 341 kcal. (law)

CZY WIESZ ILE ZJADASZ? CZY WIESZ ILE SPALASZ?

średnio w 100 g:



bekon
– 430 kcal
placki ziemniaczane (1 szt.)
– 185 kcal
chudy biały ser
– 100 kcal
olej roślinny (1 łyżka 10 g)
– 90 kcal



średnio w ciągu godziny:

skakanie na skakance
wchodzenie po schodach
– 600 kcal
taniec *– 350 kcal*
powolny spacer
– 200 kcal
zmywanie naczyń
– 144 kcal

Białostocka Spółdzielnia Mieszkaniowa ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż:

1/ prawa wieczystego użytkowania gruntu działki 384/56 obr. 12 o powierzchni 452 mkw. KW 17086 położonej w Białymstoku przy ul. Brzeskiej 4/6

2/ prawa własności budynku mieszkaniowego w zabudowie szeregowej o powierzchni użytkowej 142,30 mkw. w tym garaż o powierzchni 20,7 mkw., który odbędzie się dnia 5.08.2003 r. o godz. 10.00 w siedzibie Spółdzielni przy ul. Św. Rocha 11/1, pok. 108.

Cena wywoławcza - 260.000 zł.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w wys. 5% ceny wywoławczej w dniu przetargu w kasie Spółdzielni, pok. 607 do godz. 9.30.

Kupujący ponosi opłaty:

- 800 zł za sporządzenie operatu szacunkowego
- wszelkie koszty związane z przeniesieniem własności.

Wadium złożone przez oferenta, który wygrywa przetarg, przepada na rzecz Spółdzielni, jeżli uchyli się on od zawarcia umowy notarialnej w terminie wskazanym przez Spółdzielnię lub do tego terminu nie uiści ceny nabycia. Wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia.

Wadium pozostałych oferentów zostanie zwrócone po rozstrzygnięciu przetargu.

Spółdzielnia zastrzega prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

Projekt umowy o przeniesienie własności i umowy o późniejsze administrowanie do wglądu przed przetargiem w pok. 101-103.

Bliższe informacje, pok. 101-103, tel. 742-00-01 wew. 308, 309, 317 oraz Administracja os. "Białostoczek", ul. Kozłowa 4, tel. 664-32-32.

M665403gwbh

Samodzielny Zespól Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. Dr. Józefa Pisarskiego w Ostrołęce, aleja Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka, zaprasza do wzięcia udziału w konkursie ofert na wynajęcie lokalu użytkowego przy al. Jana Pawła II 120A w Ostrołęce o łącznej powierzchni 65,92 m2 z przeznaczeniem na prowadzenie działalności medycznej.

Celem konkursu jest wybór oferenta proponującego najwyższą cenę za użytkowanie 1 mkw. powierzchni.

Oferty w zamkniętych kopertach z napisem:

„Wynajem lokalu przy al. Jana Pawła II 120A"

należy składać do dnia 05.08.2003 r. godz. 11.00 osobiście w sekretariacie SZPZOZ w Ostrołęce al. Jana Pawła II 120A.

Otwarcie ofert nastąpi w tym samym dniu o godz. 13.00 w siedzibie SZPZOZ.

Oferenci pozostają związani ofertą przez 30 dni od upływu terminu składania ofert.

Informacje dotyczące przedmiotu wynajmu oraz o tym, jakie dokumenty powinien przedstawić oferent i co powinna zawierać oferta, można uzyskać w Ostrołęce ul. Sienkiewicza 56 (budynek pralni) w pokoju 114.

SZPZOZ zastrzega sobie prawo do swobodnego wyboru oferenta lub unieważnienia postępowania konkursowego bez podania przyczyn.

11703gwb5

Ogłoszenie o przetargu

Powiatowy Urząd Pracy w Kolnie ul. Wojska Polskiego 46

ogłasza przetarg nieograniczony na wykonanie Ocieplenia budynku Powiatowego Urzędu Pracy w Kolnie.

Przy rozpatrywaniu ofert będą brane pod uwagę następujące kryteria:

- cena ofertowa -70%
- gwarancja -30%

Postępowanie prowadzone będzie z zastosowaniem preferencji krajowych. W postępowaniu o wykonanie zamówienia może wziąć udział wykonawca który, spełnia warunki określone w art. 22 ust.2 ustawy o zamówieniach publicznych z dnia 10 czerwca 1994 r.

Do kontaktów z oferentami upoważniona jest Pani Halina Brzezińska. Przedmiar robót, inne dokumenty i informacje można uzyskać w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kolnie ul. Wojska Polskiego 46, pok. 17, w dni powszednie (oprócz sobót) w godz. 8.00 -15.00 lub telefonicznie (086)278-34-22. Oferty oraz niezbędne dokumenty można składać w zamkniętych kopertach oznaczonych napisem "Ocieplenie budynku" w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kolnie pok. 17 w terminie do 27 sierpnia 2003 r. do godz. 10.00. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 27 sierpnia 2003 r. o godz. 10.30 w Powiatowym Urzędzie Pracy w Kolnie ul. Wojska Polskiego 46, pok. 17.

1596803gwbo

OGŁOSZENIE

Nadleśnictwo Żednia, 16-050 Michałowo,
ogłasza II przetarg nieograniczony ustny na:
sprzedaż budynków w osadzie leśnej Żednia 29,
z przeznaczeniem do rozbiórki. Cena wywoławcza 2.000 zł.

Przetarg odbędzie się dnia 08 sierpnia 2003 r. o godzinie 10.00 w siedzibie Nadleśnictwa Żednia. Wadium w wysokości 200 zł należy wpłacić gotówką do kasy Nadleśnictwa Żednia do godz. 9.00, w dniu przetargu. Kwota postąpienia wynosi 100 zł.

Informacji w sprawie warunków przetargu udziela Sekretarz Nadleśnictwa Żednia, w dni robocze w godzinach 7.30-10.00 pod numerem telefonu 717-52-51 wew. 44. Nadleśnictwo Żednia zastrzega sobie prawo do odstąpienia od przetargu lub unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

1578703gwbo

D637503gwbh

SOKÓŁKA
OKNA I DRZWI

P.H.U. SA&SZA s.j. Regionalny Przedstawiciel

Białystok, ul. Plażowa 2,
tel. 741-20-03, tel./fax 741-20-53

Przedsiębiorstwo Przemysłu Chłodniczego w Białymstoku w likwidacji w celu prywatyzacji, ul. Pozioma 4 ogłasza przetarg nieograniczony pisemny na sprzedaż nw. środków trwałych:

Lp.	Nazwa środka trwałego	Typ	Nr rejestracyjny	Rok produkcji	Cena wywoławcza brutto zł
1.	Samochód osobowy Polonez Caro	1.4MPI 16V	BTO 8759	1994	4000,00
2.	Samochód ciężarowy Star chłodnia	A-200	BKD 111G	1988	5800,00

Oferty należy składać w zalakowanych kopertach z dopiskiem „Przetarg" do dnia 11.08.2003 r. do godz. 9.00 w sekretariacie technicznym Chłodni nr II. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 11.08.2003 r. o godz. 10.00 w Przedsiębiorstwie Przemysłu Chłodniczego w Białymstoku w likwidacji w celu prywatyzacji, ul. Pozioma 4.

Wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej należy wpłacić najpóźniej do dnia 11.08.2003 r. do godz. 9.00 w kasie Przedsiębiorstwa przy ul. Poziomej 4. Wadium przepada na rzecz sprzedawcy, jeśli oferent, którego oferta zostanie przyjęta uchyli się od zawarcia umowy. Wadium złożone przez oferentów, których oferty nie zostaną przyjęte, zostanie zwrócone bezpośrednio po dokonaniu wyboru oferty, a oferentowi, którego oferta została przyjęta zostanie zarachowane na poczet ceny.

Ww. pojazdy można oglądać w dni robocze w godz. 8.00-14.00 w naszym Przedsiębiorstwie przy ul. Baranowickiej 113.

Informacje związane z przetargiem można uzyskać w Wydziale Energetyczno-Mechanicznym, tel. (0-85)74-85-072 oraz w Dziale Transportu 74-85-050. Zastrzega się prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn.

1601603GWBO

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy Rewiru II przy Sądzie Rejonowym w Suwałkach (tel./fax 087-566-21-45) ogłasza, że: dnia 10 WRZEŚNIA 2003 r. o godz. 9.00 w budynku Sądu Rejonowego w Suwałkach, mającego siedzibę przy UL. WARYŃSKIEGO 45 odbędzie się druga licytacja nieruchomości położonych:

1) SUWAŁKI, UL. KAMEDULSKA 15, o nr. KW 39663 - 2 x 11/24 części nieruchomości (tj. 22/24 części nieruchomości) - działka o pow. 2670 mkw. + 2 domy drewniane.
Suma oszacowania (11/24 części) - 82.185,58 zł, cena wywołania - **54.790,39 zł**, wysokość rękojmi - 8.218,56 zł.

2) SUWAŁKI, UL. REJA, o nr. KW 33704 - 5/6 części nieruchomości - garaż.
Suma oszacowania - 11.500,00 zł, cena wywołania - **7.666,67 zł**, suma rękojmi - 1.150,00 zł.

3) ŻYLINY, GM. SUWAŁKI o nr KW 3642 - 5/6 części nieruchomości - nieruchomość rolna o pow. 12,70 ha + chlewnia (1005,5 mkw.).
Suma oszacowania - 100.250,83 zł, cena wywołania - **66.833,89 zł**, suma rękojmi - 10.025,09 zł.

4) SUWAŁKI, UL. KOWALSKIEGO 13/36 o nr KW 41376 ogr. - mieszkanie o pow. 70,03 mkw.
Suma oszacowania - 56.095,00 zł, cena wywołania - **37.396,67 zł**, suma rękojmi - 5.609,00 zł.

205703gsbs

DANCING
z zespołem
DIAMENTINO
od wtorku do soboty
godz. 20.00
Nowa Restauracja
Hotelu TURKUS
al. Jana Pawła II 54

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy Rewiru II przy Sądzie Rejonowym w Suwałkach (tel./fax 087-566-21-45) ogłasza, że:

dnia **03-09-2003 r. o godz. 9.00** w budynku Sądu Rejonowego w Suwałkach, mającego siedzibę przy UL. WARYŃSKIEGO 45, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości należącej do:

DZIENIS ZYGMUNT i DZIENIS RYSZARDA

położonej: ZAJĄCZKOWO, GM. BAKAŁARZEWO,

dla której WYDZIAŁ KSIĄG WIECZYSTYCH

prowadzi księgę wieczystą nr KW 27887 - **gospodarstwo rolne o pow. 12,38 ha.**

Suma oszacowania wynosi 63.700,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **47.775,00 zł.**

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 6.370,00 zł w gotówce lub książeczce oszczędnościowej.

205803gsbs

Gospodarstwo Pomocnicze przy WZMiUW Eksploatacja Wodociągów w Białymstoku ogłasza taryfę cen i stawek opłat dla odbiorców wody z ujęć zlokalizowanych na terenie gminy Czyże:

1. cena 1 m3 wody - 1,68 zł (z podatkiem VAT) - dla wszystkich odbiorców wody,
2. opłata stała - 1,06 zł (z podatkiem VAT) - miesiecznie od wodomierza lub podłączenia w przypadku odbiorców ryczałtowych - dla wszystkich odbiorców.

Taryfa obowiązuje od 01.08.2003 r. do 31.07.2004 r.

1605003gwbo

BURMISTRZ SOKÓŁKI OGŁASZA

że w dniu 8 sierpnia 2003 roku, o godz. 9-tej, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Sokółce pl. Kościuszki 1, w pokoju nr 1, odbędzie się przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Sokółka, położonej na terenie wsi Stara Rozedranka, zabudowanej budynkiem po byłym ośrodku zdrowia i budynkiem gospodarczym, przeznaczonej w planie zagospodarowania przestrzennego pod tereny usług, oznaczonej numerem geodezyjnym 212 o powierzchni 3.100 mkw, cena wywoławcza 28.620 zł, wadium 2.000 zł.

Warunkiem przystąpienia do przetargu w dniu 8 sierpnia 2003 roku, jest wpłacenie wadium nie później niż do dnia 4 sierpnia 2003 roku.

Wadium należy wpłacać w kasie Urzędu Miejskiego w Sokółce przy placu Kościuszki 1 lub na konto w BPH PBK Spółka Akcyjna I Oddział w Sokółce nr **28 1060 0076 0000 4011 8004 4967**. Szczegółowych informacji dotyczących przetargów można zasięgnąć w pokoju nr 56 przy ul. Piłsudskiego 8, tel. 711-21-33.

1579303gwbo

OBWIESZCZENIE O LICYTACJI

Komornik Sądowy Rewiru I przy Sądzie Rejonowym w Suwałkach podaje do publicznej wiadomości, że w dniu: 25.08.2003 r. o godz. 9.00 w Kancelarii Komornika Sądowego rew. I w Suwałkach, ul. Sejneńska 51, pok. 301, odbędzie się I licytacja:

nieruchomości gruntowej wraz z budynkiem mieszkalnym, położonej w Suwałkach przy ul. Miodowej 1, oznaczonej numerem geodezyjnym nr 30470 o powierzchni 995 mkw., mającej urządzoną księgę wieczystą w Wydziale Ksiąg Wieczystych Sądu Rejonowego w Suwałkach KW 23295.

Wartość szacunkowa ww. nieruchomości wynosi 365.944,00 zł.

Cena wywołania 274.458,00 zł.

Przystępujący do licytacji winni wpłacić rękojmię w wysokości 36.594,40 zł.

Bliższe informacje można uzyskać pod numerem tel. (0xxxx87 566-24-70).

210603gsbs



BIAŁOSTOCKIE BIURO OGŁOSZEŃ
tel./fax 748-74-30

OGŁOSZENIA do "Gazety Współczesnej" I REKLAMY przyjmują:

- **Augustów** ul. Żabia 3 A, tel. (0-87) 643-06-72 - "THEO"
- **Białystok** ul. Suraska 1, tel./fax (0-85) 748-74-30 - Biuro Ogłoszeń "GW"
- **Bielsk Podlaski** ul. Mickiewicza 60, tel./fax (0-85) 730-00-35 - "ABA PLUS"
- **Ełk** ul. Wojska Polskiego 71A, tel./fax (0-87) 621-08-05 - Oddział "GW"
- **Giżycko,** ul. Pocztowa 5, tel. (0-87) 428-46-28, 429-21-44 - Maz. Biuro Tur.
- **Grajewo** ul. Osiedle Centrum 7a, tel./fax (0-86) 272-89-15 - Oddział "GW"
- **Hajnówka** ul. 3 Maja 20, tel./fax (08-5) 682-59-89 - Oddział "GW"
- **Łomża** al. Legionów 7, tel./fax (0-86) 216-56-97 - Oddział "GW"
- **Mońki** ul. Białostocka 29, tel. (0-85) 716-21-91 - Biuro Turystyczne "KURIER"
- **Olecko** pl. Wolności 22, tel./fax (0-87) 520-02-30 - "WIR"
- **Ostrołęka** ul. Gorbatowa 5a/7b, tel. (0-29) 760-94-25 - "Oddział GW"
- **Ostrów Mazowiecka** ul. Broniewskiego 56a, tel. (0-29) 745-34-12 - "BORAM"
- **Siemiatycze** ul. Pałacowa 19, tel. (0-85) 655-31-41, B. Śliwińska
- **Sokółka** ul. Ściegiennego 16 B, tel./fax (0-85) 711-41-89 - "MAKLER"
- **Suwałki** ul. Kościuszki 32, tel./fax (0-87) 566-57-26 - Oddział "GW"
- **Wysokie Mazowieckie** ul. Długa 22, tel. (0-86) 275-24-08, "VIDKING"
- **Zambrów** al. Wojska Polskiego 22, tel./fax (0-86) 271-25-25 - "GLOBTOUR"

oraz nasi przedstawiciele handlowi - Białystok tel. 748-74-41 do 44.

GAZETA współczesna

ROCZNE ABONAMENTY NA OBSŁUGĘ MEDYCZNĄ JUŻ OD 540,00 ZŁ

ZAKUP ABONAMENTU POZWALA NA SZEROKĄ DODATKOWĄ OBSŁUGĘ MEDYCZNĄ. POZWALA TEŻ NA ZALICZENIE WARTOŚCI ABONAMENTU DO KOSZTÓW UZYSKANIA PRZYCHODÓW ZATRUDNIONYCH PRACOWNIKÓW.

D644003gwbhd

PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE

PCM

TRANSPORTOWA 4

15-399 BIAŁYSTOK
UL. TRANSPORTOWA 4
TEL. (85) 742 28 08
FAX (85) 748 97 20

www.jard.pl

PRACA

ZATRUDNIĘ

AGENTÓW Ubezpieczeniowych. Profesjonalne szkolenie, wysokie zarobki, szerokie możliwości awansu! ☎(0-87)567-60-67, ☎0503-045-509.
001982B

AGENTÓW, akwizytorów OFE, najwyższe prowizje. ☎(085)74-55-787.
015068A

ANGLIA - budowa, szklarnia. ☎0692-987-986.
015418B

DO montażu, sprzedaży okien - Bielsk Podlaski, Hajnówka. ☎(0-85)730-27-77.
015986A

DODATKOWA w Funduszu Emerytalnym. ☎(0-85)744-36-40.
014333A

DODATKOWA z własnym samochodem od 1 t, Białystok i województwo. ☎(085)653-18-74, ☎0692-424-135.
016082A

DWÓCH mężczyzn w gospodarstwie rolnym. Zapewniamy zamieszkanie + wyżywienie. ☎(086)271-01-72, ☎(086)271-84-42.
015825A

FIRMA „Jowita&Piotr" poszukuje pań, wiek 20-28 lat, praca jako hostessa - modelka. Wymagana dyspozycyjność - zapewniamy zakwaterowanie. Przyjęcia, rozmowa kwalifikacyjna: Suwałki, hotel „Private", Polna 9, pokój 6, 26-27.07.2003 r. (sob.-niedz.), godz. 10-15.00.
002105A

FIRMA zatrudni kierowców na wywrotkę. ☎(085)868-35-46, ☎0602-642-392.
015781A

FIRMĘ budowlaną + hydraulika, elektryka do remontu piekarni - Tykocin. ☎(086)279-00-72.
000661A

FRYZJERKĘ, fryzjera - Suwałki. ☎0691-754-312.
002103A

KELNERKĘ, kucharza do pubu,
mile widziani studenci. ☎0693-376-417.
015830A

KIEROWCĘ do jazdy tirem z naczepą Polska-Zachód-Wschód z dużą praktyką okolice Łap. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199.
015903A

KIEROWCĘ na TIR-a. Sprzedawców -sklep spożywczy: Przytuły. ☎(086)472-08-07.
002124A

KIEROWCĘ - sprzedawcę do 30 lat, z doświadczeniem w handlu. ☎(085)742-37-25 po 19.00.
016058A

KIEROWNIKA restauracji w Suwałkach. ☎(087)567-37-63, ☎0507-977-152.
001906A

KOBIETOM - opieka - Włochy. ☎0039-3473384149.
015669A

MŁODĄ do dojenia krów. ☎0608-864-438.
002142A

MŁODZIEŻ 18-22 lata. ☎(085)718-09-69 wieczorem, ☎0506-043-453.
016042A

MĘŻCZYZNĘ do pracy w gospodarstwie, z noclegiem, wyżywieniem. Cena do uzgodnienia. ☎0502-768-427, okolice Jasionówki.
016104A

MĘŻCZYZNĘ- ogrodnictwo. ☎(0-85)719-32-27 po 18.00.
016053B

MECHANIKA do naprawy tirów i naczep z dużą praktyką na stałe okolice Łap. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199.
015842A

OPIEKUNKĘ- Grajewo, Ełcka 89. ☎(0-86)273-89-38.
000668A

PEŁNOLETNICH, którzy nie wybrali funduszu emerytalnego - roznoszenie ulotek. ☎(086)273-80-88.
000652A

PILNIE składanie długopisów- 7,56 zł/min. Dostawa, odbiór. ☎0-501-664-419.
014212B

PRACA - rolnictwo. Włochy. ☎0039-3332204466.
015745A

PRACA w domu. ☎0693-200-547, 0507-954-164.
015287A

PRACA w gospodarstwie rolnym. ☎(0-85)657-11-28.
006691A

PRACOWAŁEŚ w Niemczech - odbierz podatek. Infolinia: 0801-63-43-95.
014790A

PRACOWAŁEŚ: Niemcy, Europa Zachodnia - odzyskujemy podatek. ☎(071)385-20-18.
000218A

PRACOWNIKA stoiska rybnego
z doświadczeniem. ☎(085)653-92-85.
015683A

PRZY dociepleniach z doświadczeniem w Warszawie. ☎0604-191-240.
000622A

SUWALSKA firma poszukuje elektronika. ☎0606-22-60-20.
002071A

TECHNIKA farmaceutycznego zatrudnię
w aptece typu „A". ☎(089)742-10-80.
002118A

TOKARZA, spawacza - doświadczenie. Grajewo. ☎0607-436-546.
000656A

USA - Loteria Wizowa. ☎(042)659-77-07, www.konsul.pl
014403A

W gospodarstwie. ☎(085)650-19-19.
016038A

WŁOCHY, Grecja - kobiety, mężczyźni -opieka. ☎0608-891-070.
015418A

WYJAZDY zagraniczne. ☎(0-42)632-11-53.
001800A

ZATRUDNIĘ księgową z doświadczeniem. ☎0691-520-534.
002096C

ZATRUDNIĘ młodą kobietę 30-40 lat do obsługi obory krów mlecznych. Wymagany staż pracy przy krowach mlecznych. Zapewniam komfortowe warunki. ☎0-602-243-184 po 18.00.
016044B

ZATRUDNIĘ młodego mężczyznę w wieku 30-40 lat do obsługi obory krów mlecznych. Wymagane dokumenty insyminacji krów. ☎0-602-243-184 po 18.00.
016044A

ZATRUDNIĘ operatora Ł-34 i spycharki T-130 z uprawnieniami „2" oraz mechanika. ☎0605-664-000.
002117A

ZATRUDNIĘ w Łomży magistra farmacji -może być stażysta. ☎(086)219-89-28.
002119A

ZATRUDNIMY MŁODE DZIEWCZYNY DO SALONU MASAŻU W WARSZAWIE. Tel. (022)679-91-88.
016100A

ZATRUDNIMY młodych mężczyzn do przyuczenia przy produkcji stolarki PCV. Suwałki, Platynowa 5, ☎(087)565-49-01.
002084A

SZUKAM PRACY

KIEROWCA BCE, remonty ogólnobudowlane, budowanie systemem amerykańskim. ☎(0-85)716-13-73 po 20.00.
016087A

MŁYNARZ, 30-letni staż szuka pracy na sierpień. ☎(085)653-28-00.
016089A

RENCISTA - prace: budownictwo, naprawy ślusarsko-mechaniczne (gospodarstwo rolne). ☎0693-356-248.
002097A

AUTOMOTO

KUPIĘ

****☎0606-228-214 POWYPADKOWE - GOTÓWKA.
015291A

*****AUTA powypadkowe do remontu - gotówka. ☎0-604-997-422.
012597A

*****AUTA powypadkowe.
☎0-602-222-709.
012598A

*****POWYPADKOWE - gotówka.
☎0-602-506-359.
012599A

*****ABSOLUTNIE AUTA POWYPADKOWE. ☎0603-050-603.
000118A

*****ABSOLUTNIE powypadkowe, zniszczone. ☎(085)711-71-54
015288A

*****ABSOLUTNIE POWYPADKOWE. ☎0606-814-679
015290A

*****AUTA POWYPADKOWE. ☎(029)769-42-37.
000118C

*****AUTA rozbite. ☎(029)7-604-603.
000118B

*****NAJDROŻEJ powypadkowe.
☎0602-666-111.
000118D

ŁADOWARKĘ Ł200. ☎0604-076-957.
015958A

126, 125, Skoda 120, do 1.000 zł lub za wyrejestrowanie. ☎0605-042-304.
016060A

AUTA rozbite - najdrożej.
☎(085)716-48-16.
014882A

AUTA uszkodzone, skorodowane lub po wypadku po 1990 r. ☎710-34-99, ☎0-606-47-62-47.
015983A

JUNAKA lub inny motocykl do remontu. ☎(0-85)676-29-45 po 18.00.
016041A

KAŻDY OD I WŁAŚCICIELA.
☎0-602-888-230.
013493A

KOPARKĘ K-406. ☎0604-076-957.
015955A

KUPIĘ silnik 1.9TD. VW passat. ☎0-601-367-336.
015984A

NAJDROŻEJ SKUPUJĘ POWYPADKOWE. ☎0501-438-282.
011983A

POWYPADKOWE i skorodowane
- gotówka,
☎(0-85)7197-542, 0604-95-95-99.
006364A

POWYPADKOWE, najdrożej skupuję. ☎0609-832-438.
009507A

POWYPADKOWE, zniszczone.
☎0501-328-434.
014882B

PRZYCZEPĘ 11 t lub większą. ☎(0-86)475-38-86 po 20.00.
015979A

STARA wywrotkę lub sam wywrot. ☎(085)719-75-31, ☎0502-865-779.
016094A

SPRZEDAM

ŻUK A11 (1992), 5.000 zł. ☎0-501-544-991.
016014A

ŻUK izoterma (1993) stan bdb, benzyna, 6.500 zł. ☎(0-86)476-03-23.
015948A

126P (1988), 500 zł. ☎(086)476-16-09.
016071A

126P EL (1999), 25.000 km, 6.500 zł. ☎(0-85)715-33-40.
015993A

AUDI 100 1.8 gaz (1988), 10.300 zł. ☎0-600-823-939.
015880A

AUDI 100 2.8 V6 kombi (1992). ☎(0-85)711-48-55, ☎0-605-104-880.
015888A

AUDI 100 2.8 + gaz (1991), 19.500 zł. ☎0-609-805-099.
015998A

AUDI 100 C4 (1992), stan idelany, 23.600 zł. ☎(0-85)654-32-06, ☎0-506-351-828.
015995A

AUDI 80 B4 2.0 + gaz (1993) serwisowany, 20.800 zł. ☎0-608-122-008.
016000A

AUDI A4 avant 1.9TDI (2001). ☎0-504-045-800.
015997A

BŁOTNIKI, nadkola, pas przedni górny, tylny, zbiornik paliwa, teleskopy, łożyska igiełkowe do zwrotnic - nowe. ☎0604-955-045.
015637C

BMW 316i 1.6 kat. (1996), 32.900 zł. ☎0-601-352-176.
015874A

BMW 325 coupe (2001), 111.900 zł. ☎0-601-352-176.
015877A

BMW 520 24V + gaz (1991), ABS, klima, alarm, c.zamek, 21.900 zł. ☎0-502-328-173.
015875A

CC-704 (1997) czerwony 46.500 km, I właściciel, garażowany, 9.200 zł. ☎(086)278-56-36.
015766A

CHŁODNIA fiat ducato 2,5 TDI (1996), 23.000 + VAT. ☎0607-986-904.
016099A

CHŁODNIA ze stara, 1200 zł. ☎0-604-076-957.
015908A

CIĄGNIK siodłowy DAF 400ATi magaspes (12.1991) EURO-1, na poduszkach, pełne wyposażenie, 37.500 zł. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199, ☎0-602-591-457.
015850A

CIĄGNIK siodłowy Renault Major R-350, R-385, (1991/92), uszkodzone lub na części. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199.
015904A

CIĄGNIK siodłowy Scania 124-G 360 KM (1999) 610.000km, biała, bezwypadkowa. 24.300 euro. ☎(085)650-21-99, ☎0602-557-199.
015858A

CIĄGNIK siodłowy Volvo FH-12 380 KM (XII 1997) 506.000 km, do sprowadzenia. 15.600 euro. ☎(085)650-21-99, ☎0602-557-199, ☎0602-591-457.
015976A

CIĄGNIK siodłowy Volvo FH-12 420 KM globtroter (XII 1998) pełne wyposażenie, 5 dni w kraju. 105.000 zł. ☎(085)650-21-99, ☎0602-557-199.
015982A

CIĄGNIKI siodłowe Volvo FH12, Scania, Mercedes Actros, Renault, inne. Duży wybór w kraju i zagranicą. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199.
015971A

CIĄGNIK siodłowy Mercedes Aactros 1843 430 KM (12.1997), 410.000 km, hydraulika, bezwypadkowy, do sprowadzenia, 16.900 EURO. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199.
015924A

CITROEN berlingo 1.9D (2000) faktura, 29.900 zł. ☎0-601-352-176.
015867A

CITROEN saxo automat (2001), 22.500 zł. ☎0501-514-238.
015934A

CITROEN XM 3.0+ gaz (1993), pełne wyposażenie, 11.800 zł. ☎0-605-91-33-38, ☎653-28-32.
015994A

COTYGODNIOWE wyjazdy po samochody do Belgii, Francji. Wszystkie marki i typy, osobowe, ciężarowe, dostawcze. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199.
015892A

DAEWOO chairman 3.2 24V kat. (12.1999), pełna opcja, 74.900 zł. ☎0-601-352-176.
015851A

DAEWOO lanos 1.6 16V (1999), pełna opcja, 19.900 zł. ☎0-601-352-176.
015865A

DAEWOO nubira II 1.6 16V (12.1999), gaz, 27.900 zł. ☎0-601-352-176.
015864A

DAEWOO tacuma 2.0 16V (2001) faktura, 58.900 zł. ☎0-601-352-176.
015854A

ESPACE '93, 2.2 + GAZ. ☎(085)744-55-48.
006655D

FELICIA 1.3MPi (12.1999), alarm, centralny, pełna dokumentacja, 17.900 zł. ☎0-604-375-725.
015905A

FIAT 126p (1989) sprawny technicznie, 1.000 zł. ☎0-608-786-789.
015991A

FIAT cinquecento 700 (1995), bezwypadkowy, stan idealny -7200 zł. ☎0506-602-707.
002127A

FIAT ducato 2,5D (1983), tanio! ☎0696-44-87-88.
002080D

FIAT panda 141A (1989) poj.770, stan bdb, 3.700 zł. ☎(0-86)275-20-29 po 19.00.
015839A

FIAT scudo 1.9TDI (1999), 28.500 zł. ☎0-504-045-800.
015969A

FORD escort 1,6 (1998), 21.900 zł. ☎0601-352-176.
015883A

FORD focus 1.8TDI (2001), 41.900 zł. ☎0-504-045-800.
015990A

HONDA civic (1995/97), VTEC-E -16.000 zł. ☎604-868-265.
002089A

HYUNDAI H100 truck 2.5D, I rej. 2000r. 125.000 km, izoterma, alarm, 28.000 zł. ☎0-502-072-846.
015909A

JUNAK i JŻ od 1200 zł. ☎683-23-11.
015912A

KAMAZ wywrotka (1990), 21.000 zł. ☎0-602-184-795.
015914A

KOPARKA K611 (1990) na gąsienicach, stan bdb, 30.000 zł. ☎0-602-184-795.
015915A

KOPARKA Waryński K-611, 14.000 zł. ☎0-604-076-957.
015913A

KOPARKO-ŁADOWARKA Pilar 428 (1992), 62.000 zł + VAT. ☎0602-184-795.
015944A

LEXUS LS-400 4.0 V8 (1993/94), pełna opcja, 44.900 zł. ☎0-601-352-176.
015916A

MAZDA 323F (1993) 1,8 16V +gaz, 11.500. ☎(085)653-33-88.
015778A

MAZDA 323F 1.6kat. (1992), salon, 14.200 zł. ☎0-601-352-176.
015922A

MERCEDES 124 kombi, stan idealny, 23.000 zł. ☎(0-85)654-32-06, ☎0-506-351-828.
016010A

MERCEDES 208D podwyższany, 7-osobowy (1989) 320.000 km. 16.000 zł. ☎(087)644-75-62, ☎0603-125-479.
015926A

MERCEDES 307D 2,4D (1980), tanio! ☎0696-44-87-88.
002080B

MERCEDES 407D skrzyniowy. Mercedes 190E 1.8, 5.500 zł. ☎(0-86)274-52-23, ☎0-606-785-431.
015928A

Rejon Energetyczny Białystok Teren przeprasza odbiorców energii elektrycznej za przerwy w dostawie, które wystąpią w niżej podanych terminach i wymienionych miejscowościach:

dn. 28.07.2003 w godz. 8.00-11.00 – Dojlidy kol. lewa strona Szosa do Zabłudowa, ul. Stawowa, Ordynacka, Stoczni Gdańskiej i sąsiednie, Zagórki I i kol.
w godz. 10.00-15.00 – Kuriany Piekarnia, Zagórki kol.VI, Kuriany wieś i kol.,POM Białostoczek osiedle, Płoskie, Protasy i Stacja Paliw, Łubniki i Tartak.
w godz. 8.00-12.00 – Porosły „MOTEL", Porosły od Szosy Warszawskiej do Stacji Unasienniania Zwierząt, Złotoria odbiorcy zasilani z Cegielni.
w godz. 8.00-15.00 – Pisanki, Jadeszki.
w godz. 8.00-16.00 – Supraśl ul. Wczasowa, Majowa od Żurawiej kier. Białostocka, Sosnowa, Sowia.
w dn. 28-30.07.2003 w godz. 8.00-16.00 – Lipowy Most, Borki i Ośrodek Wypoczynkowy, Nowosiółki k.Załuk i Tartak, Sofipol, Podzałuki, Załuki II.
w dn. 29.07.2003 w godz. 8.00-11.00 – Konne, Ciliczanka, Surażkowo, Łaźnie, Podsokołda, Sokołda Tartak, Międzyrzecze Woronicze.
w godz. 8.00-15.00 – Dojlidy Górne ul. Białostocka, Zagumienna, Milowa, Podmokła i sąsiedzkie, Stanisławowo, Halickie, Solniczki i osiedle mieszkaniowe, Niewodnica Nargielewska, Żółtki I i II, Babino, Złotoria kol. I i II, Żucielec kol. II, Dębownik kol., Zofiówka, Białosuknie.
w godz. 8.00-16.00 – Supraśl ul. Wiewiórcza, Majowa od Żurawiej kier. Lewitówka, Żurawia, Sowia.
dn. 30.07.2003 w godz. 8.00-16.00 – Supraśl ul. Lewitówka, Wróbla, Żurawia od Majowej kier. Wróbla, Orla.
w godz. 8.00-15.00 – Kalinówka Kościelna kol., Peńskie, Mikicin II, Halickie, Skrybicze.
dn. 31.07.2003 w godz. 8.00-15.00 – Dolistowo Stare, Sobolewo wieś odbiorcy zasilani z ST-1002.
w godz. 8.00-16.00 – Supraśl ul. Leśna, Orla, Kalinówka Królewska III, Długołęka, Borki, Lipowy Most.
w dn. 01.08.2003 w godz. 8.00-16.00 – Supraśl ul. Leśna, Lewitówka od Majowej kier. Letniskowa, Letniskowa, Mroczki kol.I, Nowosiółki gm. Dobrzyniewo.
w godz. 8.00-15.00 – Krzecze !I odbiorcy zasilani z ST-443

W związku z planowanymi wyłączeniami energii elektrycznej nastąpią kilkuminutowe zaniki napięcia dla sąsiednich miejscowości w terenie i części osiedli podanych miast, do których ww. ulice należą. Wyłączenia dotyczą również urzędów, zakładów usługowych i warsztatów rzemieślniczych zasilanych ze stacji transformatorowych w ww. miejscowościach i przy podanych w informacji wyżej ulicach.
Informacja o wyłączeniach podana jest również w Internecie na stronie www.zeb.com.pl .
Dodatkowych informacji udziela Rejonowa Dyspozycja Ruchu Białystok Teren tel. 73-29-105 czynna całą dobę oraz Posterunki Energetyczne obsługujące ww. miejscowości.
M1609803gwbo

MERCEDES 608D skrzynia kontener. ☎0-602-21-00-33.
015930A

MERCEDES S-500 5.0 V8 kat. (12.1999), pełna opcja, 208.000 zł. ☎0-601-352-176.
015920A

MERCEDES sprinter (2000) klimatyzacja, 65.000 zł. ☎0501-514-238.
015939A

MERCEDES vito 108D (1997) 6-osobowy, 37.000 zł. ☎0692-993-272.
015845A

MERCEDES vito 110CDI (2000), 52.900 zł. ☎0-504-045-800.
016012A

MICRA '98/99. ☎(085)652-37-24.
006655C

NACZEPA chłodnia (1992) 2-osiowa, 18.000 zł. ☎0-604-076-957.
015943A

NACZEPA chłodnia 13,60dł szmidz, agregat termoking SMX (11.1997), stan idealny, 24.200 EURO. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199.
015932A

NACZEPA kontener lub magazyn, 1500 zł. ☎0-604-076-957.
015935A

NACZEPA LAG 12,80dł. (1989) na poduszkach, osie BPW, 1 oś podnoszona, nowa plandeka, stan bdb, 19.200 zł. ☎(0-85)650-21-99, ☎0-602-557-199, ☎0-602-591-457.
015938A

NACZEPA skrzyniowa 2-osiowa długa, 2.500 zł. ☎0-604-076-957.
015946A

NISSAN terrano (1999) 2.7TDI długi, 65.000 zł. ☎0-501-264-446.
016013A

OPEL corsa 1,4 +gaz. ☎0502-650-602, ☎(086)271-68-68.
015942A

OPEL corsa 1,4i (1996), 16.900 zł. ☎0601-352-176.
015838A

OPEL omega (1997/98) carawan, pełne wyposażenie, bezwypadkowy, 36.000 zł. ☎0-502-470-842.
015947A

OPEL omega-kombi 2,0. (1992), 14.400 zł. ☎0601-352-176.
015870A

OPEL vectra (1991), powypadkowy. ☎(086)219-62-73.
002148A

PAJERO 3.0 V6 (1991), gaz, wyciągarka, stan bdb. ☎0-606-82-82-82.
016045A

PASSAT (1983) 1.6TD pilnie. ☎(086)219-31-82, 0506-554-637.
002144A

PEUGEOT 206 1.9D (XI 2001) 5-drzwiowy, 35.000km, sreb.metalik, airbag. 32.800 zł. ☎(085)650-21-99, ☎0602-557-199, ☎0602-591-457.
015849A

PEUGEOT boxer 2.8HDi (2001) dostawczy, maxi, blaszak, 50.000 km, lub zamienię. 41.500 zł. ☎(085)650-21-99, ☎0602-557-199, ☎0602-591-457.
015853A

RENAULT 19 1,9 diesel (1992), stan bdb, 8.900 zł. ☎0503-856-388.
015866A

RENAULT megane 1.4 16V (1999). ☎0502-384-604, ☎(085)746-37-75 po 15.00,
016079A

RENAULT space - 1000 euro; na białych numerach. ☎6961-61-694.
002149A

SEAT ibiza 1,3 (1995), 15.800 zł. ☎0604-215-841.
015856A

SIMSON (1989) stan bdb, 1.800 zł. ☎(0-85)650-21-47.
016007A

STAR 1142 (1997), 20.000 zł. ☎0604-076-957.
015852A

STAR 2.0 benzyna+ gaz, stan dobry (1982)+ koło 825x20, szt.8, 3.000 zł. ☎0-607-981-064.
016009A

STAR 200, stan dobry. 3.300 zł. ☎0603-199-038.
000663A

STAR 266, dłużyca leśna w całości lub na części. ☎0604-955-045.
015637E

STAR T200 + naczepa, 20.000 zł. ☎0604-076-957.
015860A

STAR wywrot kompletny. ☎0604-955-045.
015637D

SUZUKI vitara (1991) 1,6 gaz, bogate wyposażenie, zamiana, 17.900 zł. ☎0607-923-930.
015861A

SYRENA 105 (1977), przebieg 29.000 km, części zamienne. ☎(0-85)711-21-92.
016105A

TOYOTA avensis 1,6 (2001), 52.000 zł. ☎0694-011-011.
015980A

TOYOTA avensis D4D 2.0TD (2001), 57.900 zł. ☎0-601-352-176.
015977A

TOYOTA carina E 2.0D (1994), 22.000 zł. ☎(0-85)719-32-27 po 18.00.
016053A

TOYOTA celica 1,8 16V, 27.900 zł. ☎0601-352-176.
015978A

UAZ 69 w całości lub na części, drzwi do Uaza nowe kompletne. ☎0604-955-045.
015637B

VOLVO S-60 2.4 D5 165KM (XII 2001) 49.000 km, pełne dodatkowe wyposażenie. ☎(085)650-21-99, ☎0602-557-199.
015858A

VOLVO V-40 1.9TDi 115 KM (2002) najbogatsze wyposażenie 30.000 km, zielony metalik. ☎(085)650-21-99, ☎0602-557-199, ☎0602-591-457.
015973A

VOLVO V40 2.0 16V kat. (2001), salon, 53.900 zł. ☎0-601-352-176.
015975A

VW golf IV 1.6 16V kat. (10.1998), salon, 33.900 zł. ☎0-601-352-176.
015972A

VW jetta 1.6 +gaz (1985). 5.800 zł. ☎(085)715-61-93.
015960A

VW passat (1990) 1.8 benzyna. 10.000 zł. ☎0603-394-035.
015963A

VW passat 1.6D 91985), zadbany, 5.600 zł. ☎0-503-856-388.
015965A

VW passat 1.8 (10.2000), mały przebieg, 56.000 zł. ☎0-608-897-554.
015967A

VW T4 (1994) towarowy. ☎0-604-094-567, ☎(0-86)275-45-77.
015970A

VW transporter 2.5TDI (1999) model 2000, automat. 39.000 zł +vat. ☎(085)737-58-81, ☎0603-646-117.
015931A

VW transporter 2.5TDI ABS, airbag (1997) 82.000 km. 38.000 zł. ☎(087)644-75-62, ☎0603-125-479.
015936A

VW transporter T4 1.9D (1993) 3-osobowy + 1100 kg. ☎0-604-558-701, ☎(0-86)212-51-43.
015949A

VW vento 1.9 TDI (1995). 22.000 zł. ☎0694-129-202, ☎656-00-89.
015969A

VW vento 2.0 + gaz (1995) bogate wyposażenie. 21.000 zł. ☎0604-440-110, ☎715-33-73.
015941A

XSARA PICASSO '00, 1.8, 16V. ☎(085)744-55-48.
006655A

AUTOALARMY

„ALAR" - alarmy, kamery, autoalarmy, nagłośnienia, folie samochodowe, antywłamaniowe, Kraszewskiego 45, ☎ (085)740-35-35.
000028D

AUTOKOMISY

„AVANT" -skup, sprzedaż, zamiana, raty, ul.Kopernika 10, Białystok, ☎(085)744-19-21.
001572A

AUTOKOMIS „HETMAN", kupno. sprzedaż, zamiana, raty, Hetmańska 35, tel./fax(085)651-41-51.
006287A

INNE

MONTAŻ samochodowych instalacji gazowych, raty! ☎(085)654-70-65.
014914A

ZAKUPY

HURTOWNIE

RENOMOWANA hurtownia odzieży używanej-Białystok. ☎(0-85)664-72-11.
014940A

SKLEPY

DREW-MET sklepy wielobranżowe- wyposażenie łazienek, armatura sanitarna, artykuły elektryczne, grzejniki aluminiowe, materiały budowlane do wykończenia i remontu mieszkań. Raty! Hetmańska 10, tel./fax (0-85)651-09-36, ☎651-47-46, ☎0601-882-399.
013621A

PRODUCENCI

PARKIET, schody, elementy wykończenia z Hajnówki. ☎(085)683-46-38, ☎(085)683-45-05.
000137A

PARKIET. ☎(085)653-75-04.
013701A

NIERUCHOMOŚCI

BIURA NIERUCHOMOŚCI

SUWAŁKI- TRANSAKCJA. ☎(087)566-56-14.
001799A

KUPIĘ

DOM drewniany 100-200 mkw., z placem, stan dobry. Białystok, chętnie Dojlidy. ☎(085)676-08-47, ☎0692-102-014.
015791A

SPRZEDAM

5 ha przy lesie, pod zabudowę, k.Suwałk. ☎(087)567-54-18, ☎0694-500-999.
001846B

BUDYNEK mieszkalno-usługowy, pow. 400 mkw. Gołdap, Centrum. ☎(087)615-01-48.
000570A

BUDYNEK usługowo-biurowy 800 mkw., działka 1800 mkw. - Suwałki, Bakałarzewska 19. 280.000 zł. ☎(087)566-40-13, ☎0601-359-123.
002050A

DOM, ul. Kasprzaka Białystok. 200 mkw/600 mkw. ☎0602-451-465.
015451A

DZIAŁKA o powierzchni 389 mkw. zabudowana magazynem - Suwałki, Bakałarzewska 19. 50.000 zł. ☎(087)566-40-13, ☎0601-359-123.
002050C

DZIAŁKA o powierzchni 812 mkw. zabudowana magazynem - Suwałki, Bakałarzewska 19. 140.000 zł. ☎(087)566-40-13, ☎0601-359-123.
002050B

DZIAŁKĘ budowlaną w Grabówce, ☎604-16-99-38.
006141B

DZIAŁKI rekreacyjne nad jeziorem - sprzedam ☎604-16-99-38.
006141A

GARAŻ blaszak 4x6x3. ☎(085)740-36-90, ☎0602-315-944.
016032A

GARAŻE - blaszaki najtaniej! Transport, montaż w cenie! ☎(089)513-97-78, ☎(058)762-95-12, ☎(018)334-08-10.
001598A

GARAŻE, blaszaki. Najniższe ceny! Transport, montaż gratis. ☎(087)620-00-65, ☎(089)741-38-75, ☎0505-036-609.
015623A

KAFEJKĘ Internetową, centrum Suwałk. ☎0503-075-403.
002083A

LOKAL 23,5 mkw., Suwałki, DH „Alfa", piwnica. ☎0502-637-815.
002111A

LOKAL mieszk.-handl. 1200 mkw. - centrum Suwałk/lub wydzierżawię. ☎(087)567-54-18, ☎0694-500-999.
001846C

M-4 w Hajnówce 48 mkw. lub zamiana na Białystok. ☎0609-950-330.
000149A

MIESZKANIE 52 mkw. Lipowa. ☎0606-889-788.
015696A

NOWA stajnia + 10 ha przy lesie k.Suwałk. ☎(087)567-54-18, ☎0694-500-999.
001927D

NOWE: dom, stajnia + 7 ha przy lesie k.Suwałk. ☎(087)567-54-18, ☎0694-500-999.
001846A

NOWY dom + działka 1 ha przy lesie k.Suwałk. ☎(087)567-54-18, ☎0694-500-999.
001927C

PILNIE sprzedam lub wynajmę magazyny 360 mkw.: Łomża. ☎0608-520-156.
002112A

SIEDLISKO, ziemia. ☎(085)711-78-09.
016023A

SIEDLISKO. ☎(087)629-85-08.
000568A

SOKÓŁKA -centrum (okna plastikowe) I piętro, 39 mkw. ☎(086)273-80-88, ☎0604-990-324.
000653A

STACJA tankowania gazu LPG, budynek warsztatowy, myjnia, Sejny - sprzedam/wynajmę. ☎0600-96-95-88.
002108A

ZAMIENIĘ

MIESZKANIE 2-pokojowe na 3-pokojowe. ☎(085)745-32-84, ☎0609-606-686.
015386A

WYNAJMĘ

18 mkw. ☎0694-910-029.
016085A

1-POKOJOWE umeblowane do wynajęcia, 450 zł. ☎(0-85)651-01-27.
016101A

3-POKOJOWE 50 mkw. - Warszawa, Mokotów. ☎0503-175-816.
016026A

BIAŁYSTOK, Wiejska, 65 mkw., odnowione, częściowo umeblowane, 3-pokojowe, 800 zł + liczniki. ☎0604-841-199.
016111A

DLA lokatorów M3 -Grajewo. ☎(086)272-27-20.
000662A

DO wynajęcia lokal usługowy 33 mkw. - Suwałki, Szpitalna. ☎0506-98-05-41.
002081B

DO wynajęcia lokale, Suwałki, centrum, Noniewicza 85C: parter- 24 mkw. (około 1.000 zł/netto); 80 mkw. (około 2.400 zł/netto); I piętro - 40 mkw. (około 2.000 zł/netto). ☎0605-629-200.
002110A

KAWALERKA. ☎(0-85)675-11-04.
016035A

LOKAL 48 mkw.- Minkiewicza. ☎0691-520-534.
002098B

MIESZKANIE (2 pokoje +kuchnia), Broniewskiego. ☎(085)868-22-69.
015794A

MIESZKANIE 2-pokojowe, umeblowane, w Białymstoku. ☎0600-792-760.
015615A

STANCJE

KAWALERKA, umeblowana, Leśna Dolina. ☎(085)662-43-90, ☎0696-131-069.
015807A

NIEDROGO. ☎0-502-069-078.
015820A

POKÓJ dwóm dziewczynom. ☎0-692-283-204.
014900A

NAUKA

AGENT CELNY - roczne studium policealne, licencja państwowa. Białystok ul. Sienkiewicza 82, pok. 502 ☎(085) 664-91-58, 0603-995-586
006647A

ARCHIWISTYKA, EKONOMIA - ZAOCZNIE, BOHATERÓW MONTE CASSINO 25, ☎(085) 745-13-73, 0504-211-182
006437A

AUTOMOBILKLUB - kursy prawa jazdy. ☎(0-85)732-85-87, ☎732-76-85.
004693A

EUROPEJSKA SZKOŁA BIZNESU I ADMINISTRACJI, rekrutacja na kierunki: organizacja reklamy, pracownik socjalny, administracja, agrobiznes. Tel.(085)65-13-494, ul. Radzymińska 11, Białystok.
006289A

KASJER walutowy, agent celny, księgowość od A do Z, podstawy rachunkowości. Podlaskie Centrum Kształcenia, Białystoku, ul. Jurowiecka 33. tel/fax. 676-18-62, po 16.00 ☎675-32-33.
014739A

KURS prawa jazdy 23.07.03 godz. 17.00. Promocja! CENTRUM Sikorskiego 6a, lok. 14. ☎(085)661-01-10.
015756A

KURS prawa jazdy 24.07.03. godz. 16.00. CENTRUM Lipowa 31/33, lok.18. ☎(085)742-09-62.
015847A

KURS stylizacji paznokci. ☎0502-704-614.
002146A

KURSY komputerowe - bogata oferta tematyczna. Promocyjne szkolenia dla przedsiębiorstw. ZETO SA Bialystok, ul. Skorupska 9, ☎(085) 7483-220 www.zetobi.com.pl
006497A

LICEUM DLA DOROSŁYCH, BOHATERÓW MONTE CASSINO 25, ☎9085) 745-13-73, 0504-211-182
006436A

LICEUM EKONOMICZNE DLA DOROSŁYCH ZAOCZNE TWP (4-letnie; nabór do kl.II, III, IV). Warszawska 2, ☎(085)74-35-106, 74-35-705. www.twp.bialystok.pl
006285D

LICEUM OGÓLNOKOSZTAŁCĄCE ZAOCZNE, BIELSK PODLASKI UL. WOJSKA POLSKIEGO 17, ☎(085) 730-23-57
006435A

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH ZAOCZNE TWP (2-letnie po zasadniczej szkole zawodowej i 3-letnie po gimnazjum i szkole podstawowej). Warszawska 2, ☎(085)74-35-106, 74-35-705. www.twp.bialystok.pl
006285C

LICEUM Ogólnokształcące (zaoczne) - nabór do szkoły, Białystok, Brukowa 2 (siedziba I LO), ☎(085)742-04-69.
006499A

POLICEALNA Sopocka Szkoła Informatyki ogłasza nabór do Studium Informatyki w Białymstoku. W programie bezpłatne szkolenia autoryzowane Microsoftu. ☎(0-85)744-76-10, www.bialystok.edu-portal.pl
010981A

POLICEALNA Szkoła Pracowników Ochrony i Informatyki - nabór do szkoły. Kursy do licencji i samoobrony. Białystok, ul. Brukowa 2, ☎(085)742-04-69.

POLICEALNA Szkoła Pracowników Ochrony, Białystok, Wesoła 11a - nabór do szkoły, kursy do licencji, tel. (085)742-12-30.
003803A

POLICEALNA Szkoła Pracowników Ochrony, Ełk, Małeckich 1 - nabór do szkoły, tel.(087)610-36-01, 0602-65-08-28.
003803B

POLICEALNE STUDIUM PLASTYCZNE, ul. Radzymińska 11, Białystok. Tel. (085)65-13-494.
006289B

POLICEALNE STUDIUM ZAWODOWE TWP (2-letnie, zaoczne) technik ekonomista, technik informatyk. Warszawska 2, ☎(085)74-35-106, 74-35-705. www.twp.bialystok.pl
006285A

POLICEALNE - technik elektryk, technik administracji (obsługa celna, ubezpieczeniowa). Świętojańska 12. ☎(085)732-68-03.
014812A

POLICEALNE - technik handlowiec, technik administracji. Jurowiecka 33, tel./fax (085)676-18-62.
014731B

STUDIUM przyjmuje zapisy na hotelarstwo, turystykę, gastronomię, informatykę. Kraszewskiego 33. ☎(085)732-42-16.
014562A

STUDIUM PSYCHOLOGII I ZARZĄDZANIA, FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ. ☎(085)66-13-494.
006289E

ZAOCZNE LICEUM HANDLOWE TWP (3-letnie; wymagany zawód - sprzedawca). Warszawska 2, ☎(085)74-35-106, 74-35-705. www.twp.bialystok.pl
006285B

TURYSTYKA

****WTOREK,** sobota- Belgia, sprinter. ☎(0-85)663-56-24.
003475A

***SOBOTA** wieczorem, niedziela, poniedziałek-Belgia, Niemcy. ☎(0-85)74-74-375.
014689A

BELGIA - czwartek, niedziela, poniedziałek, środa. ☎(085)676-36-27.
011383A

BELGIA - czwartek, środa, Niemcy, Holandia. ☎(085)719-13-26.
015164A

BELGIA - czwartek, środa. ☎(0-85)719-24-52.
014535A

BELGIA soboty Sprinterem. ☎(086)277-15-16, ☎0600-121-861.
014346B

BELGIA Sprinterem - niedziela, poniedziałek. ☎(085)716-91-84, ☎0604-737-891.
014465A

BELGIA, Holandia - środa, czwartek. Sprinter. ☎(085)718-75-23.
014481B

BELGIA, Holandia, Niemcy - środa, czwartek. ☎(0-85)718-74-89.
008572B

BELGIA, Holandia, Niemcy - piątek. ☎(086)275-35-75, ☎0502-432-732.
013532A

BELGIA, Holandia, Niemcy - wtorek, sobota. Grajewo. ☎(086)272-83-90, ☎0692-514-184.
008629A

BELGIA, Niemcy - piątek, sobota. ☎(0-85)719-98-82, ☎0-501-503-844.
014868A

BRUKSELA - czwartek. ☎(085)715-65-86.
015229B

CZWARTEK - Belgia. ☎(085)676-05-24, ☎0608-121-304.
013719A

DOMEK nad jeziorem (5-10/os.). ☎0691-520-534.
002084A

FRANKFURT/M osobowym 27.07.2003. ☎(086)275-24-08, ☎0604-579-072.
015624A

HANNOVER, Bremen, Hamburg - niedziela. ☎(086)219-10-65, 0604-963-704.
015159A

KAMPING nad Szelmentem, ☎(087)568-32-71.
006463A

NIEDZIELA, wtorek. BELGIA. ☎(085)654-77-54, ☎0602-452-734.
015727A

NIEMCY dowóz pod wskazany adres -wtorek, sobota. ☎0609-090-567.
014446B

NIEMCY- tanio! ☎(0-87)643-46-63.
002115B

NIEMCY, Belgia. ☎(086)2185-389, 0603-396-731.
007259A

ŚRODA, czwartek -Belgia, Niemcy, Holandia. ☎(085)716-45-62, ☎0608-264-049.
013532A

USA; loteria; wizowanie, doradztwo, wyjazdy, MtzConsulting; ☎(085)741-70-74 (www.usainfo.pl).
008629H

WYJAZDY do Włoch, każdy piątek, odbiór, dowóz pod adres. ☎0608-070-588, ☎(087)610-99-87.
008629H

ZABIORĘ jedną osobę z okolic Białegostoku do Brukseli. Wyjazd 2.08.2003 rano samochodem osobowym. ☎0507-521-402, ☎(085)651-35-65.
014677A

ZDROWIE

***RZUĆ** PALENIE. PROMOCJA. ☎(085)744-97-97.
008629F

INFORMACJA O OCHRONIE DANYCH OSOBOWYCH

"KRESY BO" Spółka z o.o. w Białymstoku, ul. Suraska 1 informuje, że dane osobowe Ogłoszeniodawców (osób fizycznych) są przetwarzane przez Wydawcę "Gazety Współczesnej" wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszeń i reklam, wystawienia faktury VAT i sprawozdawczości finansowej. Dane osobowe nie są udostępniane osobom trzecim ani przetwarzane w innych celach. Ogłoszeniodawcy mają prawo do wglądu i poprawiania danych.

KUPON NA OGŁOSZENIE DROBNE

Dla osób fizycznych nie prowadzących działalności gospodarczej — Dla osób fizycznych nie prowadzących działalności gospodarczej

wyd. codzienne 5 słów (ogł. za 3 zł) lub 9 słów (ogł. za 4 zł),
wyd. magazynowe 5 słów (ogł. za 6 zł) lub 9 słów (ogł. za 8 zł),
łącznie z adresem (telefonem), nie licząc ceny:

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

cena: telefon: Cena zawiera podatek VAT.

GAZETA Współczesna

Ilość publikacji
☐ x 3 zł ☐ x 6 zł
☐ x 4 zł ☐ x 8 zł

dane klienta: _____
adres, kod pocztowy: _____

Upoważniam KRESY BO Sp. z o.o. do wystawiania faktur bez mojego podpisu.

1. Kupony przyjmują nasze biura ogłoszeń i współpracujące agencje (adresy w gazecie). Kupon wraz z dowodem wpłaty na konto w Deutsche Bank Polska SA nr 18800009-1101214-0000-PLN-000-WAR można również przesłać pod adresem: Gazeta Współczesna, 15-950 Białystok, skr. 193, z dopiskiem Biuro Ogłoszeń.
2. Publikacja pierwszego ogłoszenia nie później niż w ciągu 7 dni od daty otrzymania kuponu.
3. Ogłoszenia za 3 zł i 4 zł publikowane są w wydaniach gazety poniedziałek-czwartek.
4. Ogłoszenia za 6 i 8 zł publikowane są w wydaniach magazynowych (piątek).
5. W cenę został wliczony podatek VAT 7%.

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez KRESY BO Sp. z o.o. wyłącznie dla potrzeb realizacji zamówienia.

Zakreśl wybraną rubrykę

☐ UBEZPIECZENIA
☐ NAUKA
☐ TURYSTYKA
☐ WETERYNARIA
☐ USŁUGI: ☐ budowa, remont ☐ AGD, RTV ☐ transport ☐ inne ☐ MEBLE

PRACA: ☐ zatrudnię ☐ szukam pracy

NIERUCHOMOŚCI: ☐ agencje ☐ kupię ☐ sprzedam ☐ poszukuję ☐ zamienię ☐ wynajmę ☐ stancje

AUTO MOTO: ☐ kupię ☐ sprzedam ☐ naprawy ☐ autoalarmy ☐ inne

☐ MATRYMONIALNE
☐ ZDROWIE
☐ ZWIERZĘTA
☐ BIZNES

ZAKUPY: ☐ hurtownie ☐ sklepy ☐ producenci ☐ antykwariaty

ROLNICTWO: ☐ kupię ☐ sprzedam

RÓŻNE: ☐ kupię ☐ sprzedam ☐ inne

☐ KOOPERACJA
☐ HYDRAULIKA

GAZETA Współczesna

ALKOHOLOWE ODTRUCIA, WSZCZEPIANIE ESPERALU PRZEZ CHIRURGA. DYSKRECJA. CODZIENNIE - DR E., A. CHOROSZUCHA, UL. PODLEŚNA 16/LOK.2, ☎(085)732-77035. 7 DNI W TYGODNIU. 005458F

APARATY słuchowe. Stołeczna 25 (wejście od Wyszyńskiego).☎(085)744-44-19. 004244A

BADANIE włosów. ☎(085)654-34-77. 004245A

BEZOPERACYJNE leczenie kamicy żółciowej, nerkowej, prostaty, hemoroidów. ☎(085)654-34-77. 004247A

BEZSENNOŚĆ ☎(085)654-34-77. 004248A

BIELACTWO, łuszczyca. (085)654-34-77. 004249A

CENTRUM PSYCHIATRYCZNE - PSYCHIATRZY EUGENIA I ADAM CHOROSZUCHA, PSYCHOLOG, INTERNISTA, CHIRURG, WYKWALIFIKOWANY PSYCHIATRYCZNY ZESPÓŁ PIELĘGNIARSKI. EKG, POMIARY ALKOHOLU, CUKRU, BADANIE KRWI, LAMPY ANTYDEPRESYJNE „PHILIPS", BIOPTRON SZPITALNY, UL. PODLEŚNA 16/LOK. 2, ☎(085)732-77-35. 005458E

GABINET okulistyczny. Komputerowy dobór soczewek kontaktowych (kolorowych, torycznych i progresywnych) i szkieł okularowych. Płyny pielęgnacyjne. Leczenie dzieci i dorosłych. Stołeczna 25 (wejście od Wyszyńskiego), ☎(085)744-44-19. 004250A

GINEKOLOG -kompleksowo. ☎0605-551-930. 015631A

GINEKOLOG- przywracanie, regulacja miesiączek, antykoncepcja. Świętojańska 12/1, codziennie. ☎0602-320-194. 015635A

KROPLÓWKI + LEKI DOUSTNE + ZASTRZYKI - KURACJE 10-20-DNIOWE W WARUNKACH POZASZPITALNYCH PSYCHIATRYCZNYCH W LECZENIU NERWIC DEPRESJI, ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH; REGENERACJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ ORGANIZMU. CENTRUM PSYCHIATRYCZNE - DR. E., A.CHOROSZUCHA, UL. PODLEŚNA 16/LOK. 2, ☎(085)732-77-35. 005458D

MAMMOGRAFIA - BADANIA. ☎(085)869-12-87. 016028A

STOMATOLOGIA -codziennie. ☎(085)748-21-41, Słonimska 21. 015305B

ZWIERZĘTA

AKITA Inu -szczenięta rodowodowe. ☎(052)381-40-46. 015734A

FIORDINGA do rehabilitacji dzieciom. ☎(087)567-54-18, ☎0694-500-999. 001927A

KLACZ zażrebiona do rekreacji z pełnym sprzętem jeździeckim. ☎0605-289-032. 002094A

KLACZE sokólskie z licencją, ogier roczny, 2.500 -6.000zł. ☎(085)711-15-16. 015889A

KUCYKI szetlandzkie. Suwałki, ☎(087)567-54-18, ☎0694-500-999. 001846E

KUPIĘ miniaturkę ratlerka lub pinczerka bez rodowodu, czarnego, podpalanego samca, szczepionego, 4-6-miesięcznego. ☎(0-85)651-94-72. 016046A

ODDAM (przywiozę) ładne szczeniaki kundelki (suczki). Wieczorem ☎(0-85)652-23-98, ☎743-47-41. 016055A

BIZNES

KREDYTY hipoteczne. ☎(085)652-07-91, 0506-036-562. 015113A

KREDYTY, pożyczki, biznesplany. Ełk. ☎(087)621-69-84. 000572A

POŻYCZKI hipoteczne pod zastaw nieruchomości. ☎0-607-868-474. 015640B

SOLARIUM w Mońkach (4 urządzenia ergoline). ☎(085)653-13-17, ☎0600-481-903. 015270B

STACJĘ paliw w Jedwabnem. ☎0609-570-467. 016025A

SZYBKA gotówka. ☎(0-85)744-58-42. 014674B

ZAROBKOWE automaty barowe. ☎0-601-22-72-22. 012805A

ROLNICTWO

KUPIĘ

ŻYTO z dopłatą agencyjną. ☎(0-85)721-94-45. 016040A

CIĄGNIKI, prasy, przyczepy. ☎0-501-128-587. 000667B

SPRZEDAM

4 ha łąki, Pieńczykowo. ☎(086)273-31-31. 000648A

AGRO - zbiorniki, hale udojowe, dojarki, beczkowozy, sieczkarnie. ☎0604-270-922, ☎(085)662-01-11. 015902A

BECZKOWÓZ 4000 l. ocynkowany, stan idealny. ☎0608-771-201. 000650A

BECZKOWÓZ, hala udojowa „Westfalia"2x4. ☎(085)662-01-19, ☎0604-270-922. 015907A

BECZKOWOZY, sieczkarnie do kukurydzy, przyczepy samozbierające, zgrabiarki, inne, ☎(086)474-36-32. 001922A

BECZKOWOZY, sieczkarnie jednorzędowe, prasy kostkujące, przewracarki, inne. ☎(086)272-24-54, ☎0602-505-623. 000640A

BIELĘ obory, chlewnie. ☎0602-783-424. 002018A

BIZON 56 (1987) gotowy do żniw, Ursus 1224. ☎(086)217-83-74. 015884A

BIZON C-360, jugosłowianka 2, pług 3-skibowy, przewracarka 7-gwiazdowa . ☎(0-85)657-11-74. 006690A

BIZON Z0-56 kabina (1985), sprawny technicznie. ☎(087)644-91-87 po 20.00. 016078A

C-360 (1988) -10.500 zł. Wywrotka niska - 3.000 zł. ☎0602-118-639. 000658B

C-360 3P, wywrotkę autosan. ☎(086)278-52-16. 000658A

CIĄGNIK C-360 3p, C-330, roztrząsacz obornika, koparka ziemniaków. ☎(085)681-51-12. 015911A

CIĄGNIK T25A 31 KM (1996), stan bdb, 15.000 zł. ☎(087)521-44-05. 015763A

CIĄGNIK Ursus 3512 (1994). ☎(086)274-33-59. 015753A

CIĄGNIKI importowane Ursus, Zetor, MTZ- różne typy. Pługi „Krewland". Kombajny, prasy, oraz inne maszyny. Zamiana! ☎(087)64-49-377, ☎0608-09-41-70. 002067B

CIĄGNIKI Ursus - Zetor, kombajny Bizon i maszyny rolnicze. ☎(0-86)278-51-84, ☎0-606-947-028. 014462A

CIĄGNIKI, prasy, kombajny, pługi, sieczkarnie, siewniki, przyczepy, inne. Raty, zamiana! ☎(087)64-49-342, ☎0604-29-19-65. 001798A

CIĄGNIK rolniczy LTZ 4x4 (1996). ☎(041)311-20-34, ☎0693-608-999. 016106A

CYKLOP i wózek do bel samozaładowczy. ☎(0-85)731-38-18. 016015A

CZĘŚCI do C-385, koła kompletne 18x34, inne. ☎(086)274-51-65.- 015879A

CZĘŚCI do kombajnów Claas, od 10zł. ☎(085)718-88-29, ☎0603-813-901. 015918A

DOJARNIE przewodowe, schładzalniki -atesty, raty, gwarancja, zamiana. ☎(0-87)423-48-77, (0-87)423-07-54. 015158A

FOLIA do sianokiszonki. ☎0-607-868-474. 015640A

GNIOTOWNIK (nowy) do zboża. ☎(087)567-54-18, ☎0694-500-999. 001927B

GOSPODARSTWO specjalistyczne 18 ha, hala udojowa. ☎0694-631-604. 016088A

JAŁÓWKI do zacielenia i młodsze hodowlane, prasa K-422. ☎(087)644-67-69, ☎0693-297-360. 016002A

KOMBAJN zbożowy, heder, kukurydza, prasa kostki, rozdrabniacz, agregat siewnik. 17.000 zł. ☎745-37-38, ☎0600-732-222. 015441A

KOMBAJN Claas, stan bdb, pilnie! ☎(085)655-75-44. 006673A

KOMBAJN International szer.3 m, 10.000 zł. ☎(0-86)271-56-14. 016001A

KOMBAJN MF, 2-metry. 6.000,- ☎(087)568-34-25. 002079B

KOMBAJN vistula, stan dobry. ☎(086)275-55-40. 016061A

KOMBAJNY zbożowe, prasy zachodnie. ☎(085)685-21-41. 015823A

KOMBAJNY zbożowe, przyczepy samozbierające, sieczkarnia 4-rzędowa Claas, ciągnik łamany M.F. i inne. Ruciane-Nida. ☎(087)423-11-26. 015326B

KOMBAJNY zbożowe, sieczkarnie Claas, Jaguar, prasa belująca, siewniki. ☎(086)476-88-18, ☎0691-629-443. 014617A

KOMBAJNY, belarki, beczkowozy, sieczkarnie, paszowóz 8 msześc., inne. ☎(086)219-10-09, 0501-408-363. 001980A

KOMBAJNY, prasy i inne maszyny. ☎(087)569-41-42. 001793A

KROWY mleczne hodowlane. ☎0608-864-438. 002141A

NAJWIĘKSZY wybór sieczkarni samobieżnych, ciągniki, przyczepy, beczkowozy. Tafiły, ☎(086)474-26-29, 0604-423-193. 002122A

ŚCINACZ do kukurydzy CLAAS JAGUAR 690 (1987) +przystawka do zbioru trawy; prasa belująca CLAAS Roland 62. ☎(086)2701-186, 0503-080-355. 002123A

PRASA belująca Z-279/1 z owijarką bel, stan bardzo dobry. ☎(086)472-05-11. 002131A

PRASA rolująca Claas Roland62, New Holland 841. ☎(062)740-45-96, ☎(085)685-21-41. 015310A

PRASĘ Z224 (1988), 10.000 zł. ☎(0-85)711-91-79 po 20.00. 016004A

PRASY belujące, owijarkę, chwytak, sieczkarnię do kukurydzy. ☎(085)650-19-14. 015295A

ROZRZUTNIK 2-osiowy. Grajewo. ☎(086)272-64-72 po 20.00. 000657A

SCHŁADZALNIKI do mleka: 2.500L- 12.000 zł, 2.000L- 9.500 zł, 1.600L- 9.000 zł, 730L- 4.000 zł, 1.000L- 4.000 zł. Beczkowóz 6.000L- 9.000 zł. Montaż- raty. ☎0606-886-140. 015785A

SIANOKISZONKĘ -bele. ☎(086)274-33-20. 016110A

SIECZKARNIA kukurydzy niemiecka, prasa. ☎(085)650-16-85. 015925A

SIECZKARNIA Potinger III, przewracarka Class, dmuchawa z silnikiem 11KW. ☎(086)275-54-99. 016070A

SIECZKARNIE jednorzędowe, przyczepy samozbierajace. ☎(085)650-19-13. 015757A

SILNIK Leylanda do kombajnu po remoncie, 3.000 zł. ☎(0-85)711-91-79 po 20.00. 016006A

SORTOWNIK do ziemniaków. ☎(086)271-85-83. 002113A

SPRZEDAM siano prasowane, 150 zł/ 1t. ☎(087)437-80-86. 016081A

STRUSIĘTA -promocyjne ceny. ☎0502-241-928. 014804A

STRUSIĘTA. ☎(086)275-60-83. 015660A

SZARPACZ słomy do kombajnu zbożowego Rekord stan bdb. 5.500 zł. ☎(086)272-01-15. 015678A

T-25 „Władimirec". ☎(086)2150-110. 002136A

T25A, kopaczka, przewracarka 7, Rafałówka 19, gm. Zabłudów. 015921A

TANIO krowę. ☎(0-85)717-52-69. 016056A

U-1224, U-1222, U-1014, U-914, MTZ-82, C-385, C-360, C-330, cyklopy, przyczepy. Raty, zamiana. Toczyłowo k.Grajewa. ☎0-502-387-992. 000667A

UDOSTĘPNIĘ stawy do wędkowania. ☎0604-955-045. 015637G

URSUS 3512 (1996), 1200 Mtg -28.000,- ☎(086)474-26-29, 0604-423-193. 002121A

URSUS 914, nowy tur (1988) stan bdb. ☎(086)270-31-92. 016029A

URSUS 914. ☎(086)271-75-61 wieczorem. 015328A

WÓZEK widłowy 2 T, 9.000 zł. ☎0607-436-546. 000655A

WYPRZEDAŻ części do ciągników, Bizona - najtaniej, Elewatorska 52, ☎(085)6518-512. 006624A

ZBIORNIK do mleka okrągły 530 l, stan dobry. ☎(0-86)273-37-35. 000665A

ZBIORNIK do mleka: 480, 550, 600, 800 l. ☎(086)272-67-97, ☎0504-957-387. 000654A

ZBIORNIK mleka 3000 l. ☎(0-86)273-16-09, ☎0-606-342-359. 000569A

ZETOR 7211 z turem. ☎(086)274-33-20. 016109A

RÓŻNE

KUPIĘ

DŁUŻYCA: brzoza, iglaste, las. ☎0604-224-918. 001993A

DŁUŻYCĘ sosnowo-świerkową, las. ☎(0-87)565-01-77. 002091A

KUPIĘ las liściasty lub iglasty. ☎0507-080-608. 002091A

KUPIĘ wózek widłowy spalinowy (gazowy) do 1,5t. ☎(0-86)273-80-21. 000670A

LAS. ☎0502-368-651. 014920A

ŚWIERK, sosna, dąb, jesion. ☎0502-368-651. 014941A

PALETY. ☎0604-272-727, ☎0603-504-477. 000559A

SPRZEDAM

ŁÓDŹ motorowa fisher 420 cabin. Honda 30KM czterosuw, 16.500 zł. ☎0-502-470-842. 015919A

AGREGAT prądotwórczy 220V, buda na działkę, z samochodu wojskowego. ☎0501-544-991. 015900A

AGREGATY prądotwórcze. ☎(086)474-04-69. 002045A

BLACHA DACHÓWKOWA - TANIO. ☎(085)868-18-14. 006367D

CEBULĘ. ☎(061)285-14-82. 000144A

DOM drewniany (do przeniesienia) z nowym pokryciem dachowym. ☎(086)472-17-36. 002135A

DREWNO opałowe z dowozem. ☎(085)718-46-71, ☎0607-832-874. 016011C

DREWNO- opałowe: iglaste, liściaste. Suwałki i okolice. ☎(087)563-91-36. 001874A

GARAŻE, blaszaki - transport, montaż- PRODUCENT. ☎(052)348-71-48, 0608-414-949, ☎(041)263-27-42, ☎(086)271-69-22. 014687A

KLEJ DO STYROPIANU - TANIO. ☎(085)868-18-14. 006367B

KOCIOŁ CO olejowy, 28 kW. ☎(085)740-36-90, ☎0602-315-944. 016032B

KOMPLET mebli dla nastolatków, tanio. ☎(0-85)675-19-91. 016068A

KROKWIE, łaty, deski. ☎0607-049-499. 015777A

KROWĘ wysoko cielną 5-letnią. ☎(086)218-48-51, dzwonić wieczorem. 002137A

LAS sprzedam. ☎(086)216-48-81. 002143B

LOTOS Producent konfekcji damskiej organizuje letnią wyprzedaż od 24.07.2003. Białystok ul. Kleeberga 24. ☎(085)653-56-01, Łomża Al. Legionów 27. 015872A

NOWY silnik elektryczny „MINKOTA 46" -1500 zł. ☎0600-874-795. 002139A

OKAZYJNIE sklep z pełnym wyposażeniem 45 mkw., 22.000 zł. ☎(085)651-45-17. 016066A

OKNA DACHOWE - TANIO. ☎(085)868-18-14. 006367A

OKNA PCV - TANIO. ☎(085)868-18-14. 006367C

OLEJ opałowy „Ekoterm Plus" (cele grzewcze)- autoryzowany dystrybutor. ☎(085)741-80-57. 013793E

OLEJ opałowy. ☎0607-436-536. 015320A

PŁYTA konstrukcyjna OSB budowa domu 20% taniej niż w technologii tradycyjnej. Zastępuje deskowanie! Wilgocioodporna! Trudno palna! Wszechstronność zastosowań! PANEL STYL, Wiewiórcza 1 (wjazd od Mickiewicza), ☎(0-85)743-41-60. 006374A

REGAŁY sklepowe, płyta - klon. Tel. 0506-115-363. 016097A

RYBY do oczek. ☎0602-442-416. 014740A

S lub ZAMIENIĘ PILARKĘ REMA DMMA 40 NA TRAK TAŚMOWY POZIOMY. FRĘZARKĘ DOLNOWRZECIONOWĄ. 2.400 zł. Tel. 0600-356-734. 016102A

SILNIKI ford perkins do kombajnów, 2.500 zł. ☎(0-86)271-56-14. 016003A

SOLARIUM w Mońkach (4 urządzenia ergoline). ☎(085)653-13-17, ☎0600-481-903. 015270A

SZLIFIERKĘ przyścienną. ☎0-601-35-88-44. 016052A

TAXI 741-41-41. ☎(085)74-14-538. 016092A

TRAK taśmowy, cena do uzgodnienia. ☎(085)653-61-18, ☎(087)641-42-42, wieczorem. 015988A

WIDLAK Bułgar 1,6 t. ☎0692-161-456. 015893A

WIDLAK GPW 2 t. bliźniaki, 7.500 zł. ☎(085)719-44-84. 015897A

WIDLAK Rak, wysoki maszt, 4.500 zł. ☎(085)719-44-84. 015895A

WYPOSAŻENIE spożywczo-warzywnego. ☎0505-019-269. 015828A

INNE

WRÓŻKA ELLENI - zdejmowanie klątw i uroków. ☎(085)663-00-25, ☎0600-114-369. 016107A

ZA długi żony, Jolanty Bączek, zam. w Łomży, nie odpowiadam. Bączek Jan. 002133A

MASZYNY I URZĄDZENIA

SPRZEDAM

DWIE wykaszarki spalinowe - Husqvarna, ☎(085)718-46-71, ☎0607-832-874. 016011B

PAKIET OGŁOSZENIOWY

TVP 3 BIAŁYSTOK

GAZETA współczesna

BAR Orientalny - Augustów (lokal - dzierżawa) lub kompletne wyposażenie + kontakty - sprzedam. ☎(087)643-07-94, ☎0501-553-260. 015818A

BLOCZKI betonowe, pustaki żużlowe - producent. ☎(0-85)681-60-68, ☎0-602-408-938. 013445E

CZĘŚCI do wózków widłowych, wózki używane, nowe, fachowe doradztwo. ☎(085)742-54-31, 0502-290-455. 015803F

DO sierry silnik 2,3; szyby, fotele, zawieszenie, skrzynia, most. ☎0691-672-830. 002026A

DOMEK letniskowy nad Wigrami do wynajęcia. ☎(087)567-01-87, ☎0506-706-906. 002072A

DZIAŁKI nad Biebrzą. Bryczka. Chomąta na parę koni. 0501-473-339, (086)2188-919. 001869C

GALWANIZERNIA wykonuje cynowanie, cynkowanie, itp. „GAL-MET", Korzeniowskiego 9. ☎(0-85)743-72-01, ☎0-608-381-371. 014854C

HTTP://REPUBLIKA.PL/WIRTUALNESUWAŁKI-OGŁOSZENIA, agroturystyka, praca.informacja. ☎0503-754-610. 015915A

MIESZKANIE własnościowe 38 mkw. w Suwałkach zamienię na większe. ☎0604-079-734., ☎0600-796-812. 015820A

NAPRAWA, wymiana - chłodnic i rdzeni, zderzaków, elementów plastikowych. ☎(085)675-50-16, ☎0502-267-708. 015808A

OKOLICE Rajgrodu, działka sprzedam (10 po ok. 500 mkw.). ☎(086)273-31-30. 000636A

OLEJ napędowy z dostawą niedrogo sprzedam. ☎0604-331-972. 015813A

PILNIE! Poszukuję niedużego mieszkania do wynajęcia, Suwałki (6 m-cy opłata z góry!). ☎0505-024-681. 002073A

SILNIKI, podnośniki, osie, zwolnice - naprawa, wymiana, remonty ciągników. ☎(085)741-26-06, 0-607-607-679. 015442D

SIMMTECH komputery wysoka jakość, niskie ceny, miła obsługa. Suwałki, ☎(087)565-10-07. 001816I

SIMMTECH komputery, monitory, drukarki, skanery, akcesoria. Suwałki, DH „ALFA". ☎(087)565-10-07. 001818F

SIMMTECH komputery, wymiana podzespołów, modernizacja, bezpłatny montaż zakupionych podzespołów. Suwałki, ☎(087)565-10-07. 001816L

SPRZEDAM dom (Łomża) zabudowa szeregowa, działka 575 mkw. ☎(086)275-54-86. 015816A

SPRZEDAM prosperujący sklep wielobranżowy, cena do negocjacji. ☎0603-912-408. 000646A

STRAGAN do wynajęcia tylko za czynsz przy ulicy Jurowieckiej. ☎0506-663-563. 015814A

WÓZKI widłowe, ciągniki, koparki -części, naprawa, remonty, ogumienie. ☎(085)741-26-06, 0-607-607-679. 015424C

WÓZKI widłowe. Akumulatory, części, remonty, ogumienie. Naprawa u klienta, gwarancja. ☎(085)742-54-31, 0502-290-455. 015803A

WSPÓŁPRACA - poprowadź wystawę zakładu kamieniarskiego (miasta powyżej 10.000 ludzi). ☎0600-588-666. 002104A

WYKONUJĘ roboty elektryczne- szybko, solidnie. Faktura VAT. ☎(087)567-28-06, ☎0600-808-785. 001832C

WYNAJMĘ umeblowane mieszkanie (Dziesięciny i Kleosin), garaż - Nowe Miasto. ☎(085)663-14-62, ☎0602-786-532. 014485C

PAKIET OGŁOSZENIOWY "Gazety Współczesnej" i Telewizji Białystok

Wyklucza się rozłączenie wspólnego pakietu i przyjęcie zleceń tylko na publikację w "Gazecie Współczesnej" lub "TeleGazecie Podlaskiej"

Dane Klienta / Dane Firmy

imię
/nazwa firmy/
nazwisko
adres

Upoważniam KRESY BO Sp. z o.o. i Telewizję Polską SA w Białymstoku do wystawiania faktur bez mojego podpisu.

Treść (maksymalnie 10 słów)

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez KRESY BO Sp. z o.o. i Telewizję Polską S.A. wyłącznie dla potrzeb realizacji zamówienia.

Regulamin dostępny w Biurze Ogłoszeń "Gazety Współczesnej" oraz w Biurze TeleGazety Podlaskiej.

TVP 3 BIAŁYSTOK 10 zł

7 emisji w TeleGazecie poniedziałek-niedziela

GAZETA współczesna

4 emisje w "GW" poniedziałek -czwartek

1. Kupony przyjmują:
- Biura Ogłoszeń Gazety Współczesnej (adresy w gazecie)
- TeleGazeta Podlaska TV Białystok, ul. Włókiennicza 16a
- Kupony z dowodem wpłaty na konta można przesłać pocztą.

"Kresy BO" Sp. z o.o. ul. Suraska 1
DEUTSCHE BANK POLSKA SA
18800009-1101214-0000-PLN-000-WAR

Telewizja Polska SA O/ Białystok
ul. Włókiennicza 16a,
BPH SA O/ Białystok
10601099-320000208236

2. W cenę został wliczony podatek VAT 22%.
3. Publikacja ogłoszenia nie później niż w ciągu 7 dni od daty otrzymania kuponu, czyli od najbliższego poniedziałku.

POMPA wodna, 5.600 l/min, 11 KW, 1.470 obrotów/min. ☎0604-955-045.
015637H

POSYPYWARKA niemiecka Otto Kramer. ☎0604-955-045.
015637A

TOKARKĘ 2m, frezarki ALG-100, FWA-39, prasę hydrauliczną PHM-63, zgrzewarkę ZPE-25, nożyce gilotynowe NG-12/2m. ☎0-602-369-784.
016089A

TRAK taśmowy. ☎0603-784-364.
014732A

TRANSPORTER taśmowy 10 m, szerokość 70 cm, kompletny. ☎0604-955-045.
015637F

ZESTAW do przewozu papierówki - Kamaz, ☎(085)718-46-71, ☎0607-832-874.
016011A

USŁUGI

AUTOMOTO

AUTOALARMY, centralne zamki, domykanie szyb, radioodtwarzacze; komis. ☎(0-85)654-43-10.
006127A

BLACHARKA samochodowa, remonty silników; tanio. Okolice Raczek. ☎0693-765-227.
006688A

MONTAŻ samochodowych instalacji gazowych, Łapy, Mostowa 9. ☎0501-175-309, ☎0505-053-130.
015247A

TYNKARSKIE

TYNKI gipsowe agregatem, doświadczenie; od 16 zł/mkw., VAT. ☎0602-521-018, (0-86)477-16-93.
004202A

TYNKI gipsowe agregatem. ☎(0-85)741-92-92, 0503-163-924.
003219A

TYNKI gipsowe agregatem. ☎0600-214-285.
000558A

TYNKI gipsowe, elewacje. ☎0502-370-856.
006293A

BUDOWA, REMONT

***KRYCIE** dachów (dwudziestoletnie doświadczenie). Sprzedaż materiałów pokrywczych. PHU „DOMUS", Łomża, tel./fax (086)218-58-93; kom. 0504-866-351.
002048B

ŻALUZJE, rolety, karnisze, Orzeszkowej 32, tel.(0-85)732-90-25.
006363A

ARCHITEKTONICZNE projektowanie. ☎0501-939-240.
003775A

BRAMY, ogrodzenia, napędy. ☎(0-85)676-09-95.
003756A

BUDOWA od podstaw, ocieplanie, glazura, terakota, wykończeniówka. ☎(0-87)565-38-04, ☎0503-092-620.
002027A

BUDOWY, przebudowy domów, obór, udojni, innych obiektów, remonty. Ełk, ☎0600-506-507 (0-87)621-22-73.
006143A

CYKLINOWANIE, centralne ogrzewanie, remonty. ☎(0-85)743-32-21, 0504-119-775.
005839A

DACHY, elewacje maluję. ☎(0-85)744-21-36.
004151B

DACHY, więźby, krycie. ☎0602-593-597.
003245A

DRZWI, okna, rolety antywłamaniowe, Orzeszkowej 32, tel.(0-85)732-90-25.
006363B

DŹWIGAMI. RUSZTOWANIA.
☎(085)653-94-00, 0502-265-825.
006080A

GLAZURNIK - remont. Suwałki, ☎0606-588-365.
006362A

INDECO- szafy, kuchnie, pokoje dziecięce, Warszawska 13, tel. (085)743-57-52, Wasilkowska 22c, tel. (085)675-01-90.
002650A

KOMPLEKSOWO remonty, wykończenia mieszkań, od A do Z. ☎0501-312-965.
006243A

KORDULA. Ogrodzenia, bramy, drzwi, automatyka. Duży wybór. Niskie ceny. ☎(85)6632639
006355A

KOWALSTWO, balustrady, ogrodzenia. ☎(0-85)741-96-56.
003786A

POLBRUK, starobruk, kostka granitowa - kompleksowo. ☎(0-85)653-57-03, ☎0-607-044-543.
014006A

POSADZKI betonowe - agregatem. ☎(0-87)563-05-90, ☎0604-20-73-20.
001695A

REMONTOWO-BUDOWLANE, stany surowe, klinkier. ☎0608-266-708.
014433A

REMONTOWO-BUDOWLANE. ☎0600-485-510.
003227A

REMONTY, wykończenia, solidnie, tanio. ☎ 0602-250-026.
004134A

REWELACYJNE, najnowocześniejsze, ekologiczne piece centralnego ogrzewania na zboże i inne odpady.
☎0604-29-19-65, ☎0506-17-88-26.
001686A

SCHODY drewniane - doświadczenie. ☎(085)739-24-80.
015829A

SIDING profesjonalnie. ☎(0-85)651-03-53, 0603-704-661.
030019A

SPYCHARKĄ DT 100. ☎(0-86)275-39-08.
004146A

STANY surowe, remonty, wykończeniówka pod klucz, docieplanie, hydraulika, elektryka. ☎0608-500-955, (0-87)423-76-92.
004150A

STUDNIE. ☎(0-85)654-70-00, 0604-651-727.
003785A

SZAFY INDECO z drzwiami suwanymi w kanadyjskiej technologii, lustro, płyta (najtaniej, raty), ul. św. Rocha 10a, lok. 105. ☎(0-85)744-59-53.
006365A

TYNKI gipsowe agregatem. ☎0608-474-270.
000560A

TYNKI, docieplanie; tanio, szybko, solidnie. Cały kraj. ☎0608-787-460, (0-29)751-62-03.
006549A

UKŁADANIE paneli, sidingów.
☎0501-173-615.
003740A

USŁUGI budowlane, ogrodzenia, klinkier, kamień. ☎0609-885-058.
005834A

WYKONUJĘ płoty, kominki, oczka z kamienia. ☎(0-86)218-01-91.
050879A

WYKOPY, pogłębianie stawów koparkami linowymi.
☎(0-86)272-26-37, ☎0-505-027-228.
000566A

ELEKTRYCZNE

ELEKTRYCZNE - 0609-735-308.
001936A

ELEKTRYKA - szybko i solidnie. ☎0608-500-955, (0-87)423-76-92.
004926B

INSTALACJE elektryczne, alarmowe, domofony, anteny. PROMOCYJNE CENY. ☎0502-773-368, 0505-032-500.
006372A

HYDRAULICZNE

CEZAR - kotłownie, systemy grzewcze, instalacje wod-kan, centralnego ogrzewania, instalacje gazowe - sprzedaż, montaż, serwis. ☎(0-85)74-74-334, 0600-875-879.
005118A

HYDRAULIK, przełącza wodno -kanalizacyjne. ☎(0-85)654-41-00.
004938A

HYDRAULIK. ☎(0-85)663-43-08, 0604-815-377.
005425A

HYDRAULIK. ☎(085)719-73-19, ☎0601-502-282.
014304A

KOMPLEKSOWE usługi hydrauliczne. ☎0608-500-955, (0-87)423-76-92.
004920A

ANTENY

ANTENY - montaż, naprawa. ☎(0-85)654-56-78.
043272A

CENTRUM Cyfra+. ☎(0-85)654-54-68.
043272C

ZESTAW satelitarny bez abonamentu. ☎(0-85)654-45-78.
043272D

MEBLE

BLATY, parapety -hurt, cięcia na wymiar. ☎(0-85)651-67-40, 652-63-48.
005792A

KUCHNIE, zabudowy, tanio. ☎(0-85)718-34-39.
003793A

KUCHNIE, zabudowy. ☎(085)662-70-15.
015573A

MEBLOLAND- kuchnie, zabudowy- solidnie. ☎(0-85)652-58-56.
014096A

RENOWACJA antyków -tapicerka. ☎0600-167-260.
005816A

TAPICER, naprawy. ☎(0-85)743-30-93.
005457A

TAPICERSTWO - naprawy, przeróbki.
☎(0-85)741-93-33.
005804A

AGD, RTV

AUTOMATYCZNE pralki -Cieśluk. ☎(085)661-24-82, ☎0603-394-064.
015886A

NAPRAWA AGD

AGD -automatyczne pralki. ☎(0-85)651-58-72.
005326A

AUTOMATYCZNE pralki. ☎(0-85)742-03-96, Myśliński.
005809A

CHŁODNICTWO, PRALKI. ☎(085)743-18-47, ☎0606-342-131.
015538A

LODÓWKI, zamrażarki -naprawa. ☎(085)67-55-833.
014756A

PRALKI, lodówki. Serwis Ardo. ☎(0-85)742-45-26, Stelmaszuk.
005815A

NAPRAWA RTV

TELEWIZORY, magnetowidy. ☎(085)661-76-31, ☎0602-120-966.
015956A

PRZEPROWADZKI

SOLIDNIE i tanio. ☎(0-85)742-15-28.
013572A

REMONTY

ŻALUZJE, rolety, moskitiery - produkcja, montaż. ZPU Kleosin, Tuwima 8, ☎(085)747-41-87 (7.00-16.00).
004823C

MALOWANIE strukturalne. ☎0601-344-030.
009884A

MARKIZY tarasowe, balkonowe - oferta jakiej jeszcze nie było, Handlowa 7, ☎(085)742-20-88 (8.00-17.00).
004823A

ROLETY, żaluzje, moskitiery - promocja wiosenna. Białystok, Handlowa 7, ☎(085)742-87-64 (8.00-17.00).
004823B

OKNA I DRZWI

NOWY salon z oknami, wysokie rabaty do 35%. „Budirem" Dojlidy Fabryczne 1, (085)743-73-85.
006197A

DACHY

DACHY maluję: Łomża. ☎0602-522-893.
004151A

DACHY, więźby, krycie wiórem. ☎0603-68-99-73.
006569A

MALOWANIE dachów. ☎(086)271-71-54.
011780A

ZROBIĘ więźby dachowe na zamówienie. ☎0507-080-608.
002091B

KLIMATYZACJA

„KLIMART" - klimatyzacja pomieszczeń, ul. Branickiego 31. ☎(085)743-74-65.
003255A

KLIMATYZACJA, wentylacja.
☎(0-85)743-55-67, 0501-183-530.
002780A

WENTYLACJA, klimatyzacja. ☎0600-758-655.
006669A

TRANSPORT

BUS osobowo -towarowy, przejazdy -przewozy. ☎0693-319-157.
006656A

BUS OSOBOWO-TOWAROWY, TANIO. ☎0505-333-309.
028211A

OKĘCIE, inne; tanio. ☎0501-703-269.
004237A

STAREM żwir, piasek, inne. ☎0-600-706-544.
014653A

USŁUGI transportowe naczepą niskopodwoziową 25 ton. ☎0502-258-522.
050655A

ZŁOM wywiozę, własny transport, możliwość zapłaty. ☎(085)654-54-00.
003257A

INNE

ELEWACJE, tynki, solidnie. ☎0695-423-605, 0506-384-678.
004200A

INTROLIGATOR. ☎(0-85)732-51-01.
012812A

KOSMETYKI Oriflame, homeopatyczne. Przywiozę na telefon. ☎(0-85)654-63-50, 0695-466-131.
006658A

NAGROBKI granitowe, podwójne już od 5.500 zł. ☎0601-566-181.
009725B

STRZYŻENIE psów: Łomża. ☎0602-522-893.
004151C

S. WIERZBICKI DOM POGRZEBOWY
Jesteśmy do Państwa dyspozycji
przez całą dobę.
Organizujemy pogrzeby we wszystkich obrzędach religijnych i na miarę możliwości finansowych każdej rodziny.
Załatwimy za Państwa wszystkie formalności (garderobę, USC, parafię, wieńce, przewóz itp.) lub to co Państwo nam zlecą.
Białystok, ul. Branickiego 17 tel. 741-57-73, 741-71-01
0638803gwbh

TARTAK Kraśniany koło Sokółki sprzedaje tarcicę w cenie od 295 zł. ☎(0-85)711-12-60, 0609-478-784.
003741A

UMOCNIENIE stawów i rowów wykonam. ☎0600-326-282.
004815A

USŁUGI KOMINIARSKIE
Suwałki, Wigierska 34.
☎(0-87)565-07-55, 0607-093-445.
004818A

WYKOPY koparką, wyburzanie, prace rozbiórkowe. załadunek, wywóz. Żwir, kamień na skalniak, czarnoziem. ☎(0-86)279-04-05, 0606-389-464.
004140A

ZAKŁADANIE ogrodów i systemów nawadniających. ☎0-602-313-182.
014946A

ROLNICTWO

BIELĘ obory, chlewnie. ☎0602-783-424.
002018B

KOMBAJNEM zbożowym z rębakiem do słomy, okolice Łomży. ☎0502-258-522.
050555B

IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

LIMUZYNA. MERCEDES 420-SLE. KLIMATYZACJA: WESELA. BANKIETY. KONFERENCJE. ☎0502-432-727.
002271A

NOWA. KLIMATYZOWANA SALA BANKIETOWA ORGANIZUJE WESELA. BANKIETY. WSZELKIE IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE. CENY PROMOCYJNE. ☎(0-85)651-32-89, 0602-335-702.
006413A

WESELA, bankiety - sala klimatyzowana. ☎(0-85)653-69-27.
002254A

ZESPÓŁ muzyczny najtaniej. ☎0502-038-944.
006916A

ZESPÓŁ muzyczny profesjonalnie. ☎(0-86)271-85-97.
006916B

ZESPÓŁ weselny. ☎(0-85)715-63-13.
002767A

ZLEĆ OGŁOSZENIE DROBNE do Gazety Współczesnej

SMS-em

MAKSIMUM WYGODY!

Aby zlecić ogłoszenie drobne do Gazety Współczesnej wystarczy wysłać SMS na nr 2800

Po wysłaniu sms-a otrzymasz dwa sms-y zwrotne
- **pierwszy z instrukcją i numerem telefonu**
- **drugi z kodem aktywacyjnym**

Kod aktywacyjny wyślij (poprzez funkcję PRZEKAŻ) na numer podany w instrukcji

- W przypadku nie podania telefonu kontaktowego w ogłoszeniu dopisujemy numer telefonu nadawcy.
- Ogłoszenie wysłane danego dnia do godz. 10.00 ukaże się następnego dnia
- Treść ogłoszenia maksymalnie **160 znaków,** Cena SMS - 10,98 PLN (z VAT-em).

Regulamin do wglądu w Biurze Ogłoszeń w Białymstoku oraz na stronie internetowej: www.wspolczesna.pl

Jak to zrobić?
Trzeba wpisać w treści SMS-a:



Wykaz rubryk - ogłoszenia SMS

01 Automoto/kupię	**15** Turystyka
02 Automoto/sprzedam	**16** Rolnictwo/kupię
03 Automoto/naprawy	**17** Rolnictwo/sprzedam
04 Automoto/autoalarmy	**18** Zdrowie
05 Automoto/inne	**19** Nauka
06 Nieruchomości/kupię	**20** Weterynaria
07 Nieruchomości/sprzedam	**21** Zwierzęta
08 Nieruchomości/wynajmę	**22** Różne/kupię
09 Nieruchomości/poszukuję	**23** Różne/sprzedam
10 Praca/zatrudnię	**24** Różne/inne
11 Praca/szukam pracy	**25** Komputery/kupię
12 Usługi/budowa, remont	**26** Komputery/sprzedam
13 Usługi/transport	**28** Maszyny/urządzenia
14 Usługi/inne	**29** Biznes

N1603403gwbo

Wyrazy głębokiego żalu i współczucia Państwu

WITALISOWI I MARII ŁUBOM

z powodu śmierci

OJCA i TEŚCIA

składają:
przyjaciele z Centrum Edukacji Obywatelskiej Polska - Białoruś

N1612703gwbo

Wyrazy głębokiego współczucia Koledze

MIROSŁAWOWI DEC

z powodu śmierci

BRATA

składają:
Dyrekcja i pracownicy Jednostek organizacyjnych Powszechnego Zakładu Ubezpieczeń S.A. Okręgu Białostockiego

N2107039gbs

Najserdeczniejsze wyrazy współczucia Pani

WALENTYNIE UŁANOWICZ

z powodu śmierci

OJCA

składają:
członkowie Samorządu oraz współpracownicy Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Suwałkach

N2093039gbs

Panu

ZBIGNIEWOWI SUCHOCKIEMU

Prezesowi Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Suwałkach

wyrazy szczerego współczucia

z powodu śmierci

TEŚCIOWEJ

składają współpracownicy

ŚRODA 23.07.2003

Imieniny: Apolinarego, Bogny, Brygidy

TVP 1

07:00 **Moda na sukces;** odc. 1969
07:25 **Lano i Woodley rozrabiają;** odc. 6; serial prod. australijskiej
08:00 **Wiadomości, pogoda**
08:15 **Tropami prehistorii**
08:40 **Poranek filmowy; Finist, dzielny sokół;** baśń filmowa
10:10 **Słodkie zmartwienia;** odc. 20
10:40 **Śmiechu warte**
11:00 **Telewizyjny przewodnik po kraju. Para w Polskę; Bogatynia;** magazyn
11:15 **Katalog zabytków; Blizne koło Brzozowa**
11:30 **Łowcy zaginionych skarbów;** odc. 6/ost. **Cesarski diament** cz. II; serial dok.
12:00 **Wiadomości**
12:10 **Agrobiznes**
12:20 **Siódme niebo;** odc. 70 - **Wyróżnienie;** serial USA
13:05 **Celtowie;** odc. 2 - **Życie na peryferiach;** serial dokumentalny prod. angielskiej
14:05 **Plebania;** odc. 257, 258
15:00 **Wiadomości**
15:10 **Gdzie jesteś Paititi;** cz. 1; reportaż
15:40 **Klan;** odc. 661, 662
16:30 **Moda na sukces;** odc. 1969
17:00 **Teleexpress**
17:20 **Sportowy Express**
17:25 **Gość Jedynki**
17:40 **Lokatorzy; Złota rączka**
18:10 **Życie ssaków;** odc. 5 - **Mięsożercy;** serial dokumentalny
19:00 **Wieczorynka; Mały Miś**
19:30 **Wiadomości, sport, pogoda**
20:20 **Okruchy życia; To, co najcenniejsze;** dramat prod. USA; reż: Frank Arnold; wyk: Joanna Kerns, Stephanie Zimbalist, Gaby Hoffman
21:55 **Kryminalne wakacje;** mag.



22:20 **30 lat „Waweli";** reportaż
22:55 **Powtórka z Małysza;** mag.
23:15 **Monitor Wiadomości**
23:35 **Mistrzowie polskiego kina; Tragarz puchu;** dramat psychologiczny prod. polsko-francusko-niemieckiej; reż: Janusz Kijowski; wyk: Lambert Wilson, Hanna Schygulla, Julie Delphy, Władysław Kowalski, Piotr Cieślak, Paweł Nowisz
01:25 **Mistrzyni gry;** odc. 3; serial
02:15 **Zakończenie programu**

TVP 2

07:05 **Studio urody**
07:15 **Dwójka Dzieciom; Nera, księżniczka Oceanii; Kasztaniaki; Przygód kilka wróbla Ćwirka**
08:00 **M jak miłość;** odc. 33; serial
08:45 **Pytanie na wakacje**
10:05 **Powrót do życia;** odc. 4 - **Klinika Blanche;** serial
11:35 **Zrozumieć świat;** odc. 8 - **Chcę się uczyć;** program dla młodzieży
12:00 **Kraina tygrysa;** odc. 2 - **Święte wody;** serial dok.
13:00 **Panorama**
13:15 **Złotopolscy;** odc. 260, 261
14:05 **Kto nas pokocha? Lubsko 2003** cz. I
15:00 **Droga;** odc. 2 - **Numer próbny;** serial prod. TVP
16:00 **Panorama**
16:21 **Pogoda**
16:25 **Podróże kulinarne Roberta Makłowicza; Wesela smak**
16:55 **Złotopolscy;** odc. 262 - **Burza;** telenowela TVP
17:25 **Pytanie na wakacje na bis**
17:50 **Program lokalny**
18:30 **Panorama, pogoda**
19:00 **Na dobre i na złe;** odc. 114 - **Taneczny układ;** serial TVP
20:00 **Europa da się lubić...;** talk show
20:55 **Ekstradycja;** odc. 5; serial TVP
21:50 **Przystanek praca;** magazyn
22:00 **Panorama**
22:20 **Sport-telegram, pogoda**
22:35 **Stop reportaż**
23:05 **Kino Mocnych Wrażeń; Ostatnie dni Skorpiona;** thriller scence fiction prod. USA; reż: Worth Keeter; wyk: Robert Carradine, Jeff Speakman, Robin Curtis, Steve Canaly



00:35 **Sołdacka dola;** film dokumentalny prod. angielskiej
01:50 **Wieczór artystyczny; A wszystko to TY... Jubileusz Marka Grechuty** cz. 2; koncert; wyk: Marek Grechuta, Grzegorz Turnau, Wiktor Zborowski, Krystyna Janda, Maryla Rodowicz, Katarzyna Groniec, Ewa Bem, Ryszard Rynkowski i inni
02:40 **Zakończenie programu**

Polsat

06.00 **Piosenka na życzenie**
06.45 **TV Market**
07.00 **Dzielne żółwie - następna mutacja,** odc. 15; serial anim.
07.30 **Atomówki** oraz **Laboratorium Dextera,** odc. 11; serial animowany
08.00 **Misja w czasie,** odc. 52; serial przygodowy
09.00 **Graczykowie,** odc. 43; serial
09.30 **Szpital na perypetiach,** odc. 10; serial komediowy
10.00 **Apetyt na miłość,** odc. 24; program rozrywkowy
10.30 **Idol;** program rozrywkowy
11.25 **Różowa pantera**
11.45 **Samo życie,** odc. 231; serial obyczajowy
12.45 **Amor Latino,** odc. 50
13.40 **TV Market**
14.00 **Czułość i kłamstwa,** odc. 26
14.30 **Atomówki,** odc. 14; serial
14.45 **Tajemniczy rycerze,** odc. 30
15.10 **Szpital na perypetiach,** odc. 11; serial komediowy
15.45 **Informacje**
16.10 **Samo życie,** odc. 111 i 112
17.15 **Życiowa szansa,** odc. 260
18.10 **Najzabawniejsze zwierzęta świata,** odc. 19
18.45 **Informacje + sport**
19.10 **Prognoza pogody**
19.15 **Idol;** program rozrywkowy
20.05 **Kocham Klarę,** odc. 7; serial komediowy
20.50 **Gazeta;** dramat sensacyjny; USA, reż. Ron Howard; wyk. Michael Keaton, Glen Close, Robert Duvall, Marisa Tomei, Randy Quaid, Jason Robards
Jedna doba z życia dziennikarzy nowojorskiego dziennika, usiłujących zachować opinię rzetelnego i w morderczej walce zwyciężyć konkurentów. Reporter walczy o prawo do prawdy przeciw bezwzględnej łowczyni sensacji.
21.30 **Studio LOTTO**
23.10 **Biznes informacje**
23.30 **Prognoza pogody**
23.40 **Graffiti**
23.55 **Przeciw przemocy;** thriller; USA, reż. Dean Parisot; wyk. Kathy Baker, Amy Brenneman, Vincent Angell, Michael O'Neill, Keith David
Rządowa agencja do walki z alkoholem, tytoniem i bronią (ATF) prowadzi tajną operację przeciwko oddziałowi milicji. Agentka Robyn O'Brian wbrew rozkazom szefowej przenika do nielegalnej organizacji, ale wtedy w sprawę włącza się FBI, co grozi kolejnym rozlewem krwi.
01.35 **Aquaz Superchat na żywo**
05.00 **Pożegnanie**

TVN

05:50 **Ścieżki miłości** (69)
06:40 **Telesklep**
07:25 **Córka przeznaczenia** (21)
08:15 **Brzydula** (22) - telenowela
09:05 **Kapitan Planeta** (52) - serial
09:30 **Trele morele** - teleturniej
10:30 **Telesklep**
11:45 **Yyyreek!!! - Kosmiczna nominacja** - komedia, Polska, reż. Jerzy Gruza
13:25 **Na Wspólnej** (116) - serial
13:55 **Kapitan Planeta** (52) - serial
14:20 **Brzydula** (23) - telenowela
15:10 **Przygody Supermana** (32)
16:10 **Pogoda**
16:15 **Córka przeznaczenia** (22)
Cesar chce umówić się z Isabelą, lecz Victor nie zgadza się na to. Clemente ma większość akcji w firmie i uzurpuje sobie prawo do projektu Octavia. Susana pokazuje Isabeli zdjęcie, na której jej matka jest w towarzystwie Servando, brata Octavio. Victor zaprasza Isabele na kolację i kolejny raz zapewnia ją, że nie flirtuje z Kariną. Susana potwierdza słowa Victora.
17:10 **Ścieżki miłości** (70)
18:00 **Rozmowy w toku**
19:00 **TVN Fakty**
19:30 **Sport, pogoda**
19:45 **Uwaga!**
20:10 **Na Wspólnej** (117) - serial
20:40 **Oko za oko** - pr. rozrywkowy
21:40 **Tajemnice Smallville I** (16) - serial obyczajowy, USA



Po tym, jak Martha potrąciła młodego chłopca swoim samochodem, Kentowie zabierają go, do czasu, gdy odnajdą jego rodziców. Są nieświadomi, że chłopiec potrafi czytać w myślach, i że odkrywa myśli Lexa, Lany, Jonathana i Marthy, wystawiając sekret Clarka na niebezpieczeństwo. W tym czasie, Lex musi zdecydować, czy chce przyjąć pracę oferowaną mu przez jego ojca, Lionela, która pozwoliłaby przenieść się z powrotem do Metropolis.
22:40 **Akta zbrodni** (5) - serial dok.
23:10 **TVN Fakty**
23:20 **Witchblade - Piętno mocy** (5) - serial przygodowy, USA
00:20 **Nie do wiary** - opowieści niesamowite
00:50 **Cela**
01:20 **Nic straconego** - powtórki

TV4

06.00 **MODNA MODA** - program poradnikowy
06.30 **KINOmaniaK** - odjazdowy magazyn filmowy
07.00 **Muzyczne listy**
08.00 **Hoboczaki** (42)- serial
08.30 **Artur** (35) - serial animowany
09.00 **Psotny Bill** (29) - serial
09.30 **Kosmo Żuki** (17) - serial anim.
09.50 **Ja się zastrzelę** (13) - serial
10.20 **Dziki księżyc** (137)
11.10 **Zbuntowany anioł** (224)
12.00 **TV Market**
12.15 **Strefa P** - mag. muzyczny
12.45 **Muzyczne listy**
13.30 **MacGyver** (47) - serial akcji
14.30 **Dziki księżyc** (138)
15.30 **Wspaniała podróż Nilsa Holgersona** (34) - serial anim.
16.00 **Kosmokoty** (11) - serial
16.30 **Kosmo Żuki** (18)
17.00 **Z życia wzięte** (136) - serial
17.30 **Sklep Mopatopa** (31) - serial
18.00 **Zbuntowany anioł** (225)
19.00 **Człowiek, który zdradził CIA** - dramat szpiegowski, USA, reż. John MacKenzie; wyk. Timothy Hutton, Elizabeth Peña, Joan Plowright



Opowieść o największym skandalu szpiegowskim Ameryki lat 90. Aldrich Ames - etatowy pracownik CIA średniego szczebla obciążony alkoholizmem, długami i rozrzutną żoną - sprzedaje Rosjanom nazwiska kilku pomniejszych podwójnych agentów. Kuszony wielkimi pieniędzmi staje się coraz bardziej zuchwały, zapominając, że wystawny styl życia ściągnie w końcu uwagę kontrwywiadu.
21.00 **Dziennik**
21.20 **Informacje sportowe**
21.27 **Prognoza pogody**
21.30 **Policjanci z Miami** (9)
22.30 **MacGyver** (48) - serial akcji
23.30 **Życie jak sen** (44) - serial
23.55 **Rajdowe Mistrzostwa Świata** - podsumowanie
00.25 **Amerykański Ninja 3** - film akcji, USA, reż. Cedric Sunstrom
02.05 **X Laski** - pr. rozrywkowy
02.35 **Muzyczne listy**
03.25 **Strefa P** - mag. muzyczny
03.50 **KINOmaniaK** - odjazdowy magazyn filmowy
04.15 **Zakończenie programu**

TV Polonia

06:00 **Sensacje z myszką, czyli nasi dzielni milicjanci; Akwen Eldorado;** odc. 3; serial prod. polskiej; **06:50 Kto ma tyle wdzięku co ja... jubileusz D. Rinn;** cz. 2; **07:45 Eurotel; 08:00 Wiadomości; 08:15 Klan;** odc. 725; **08:45 Pytanie na wakacje; 10:00 Podwórko za chmurką;** pr. edukacyjny dla dzieci; **10:25 Zgadnij odpowiedz; 10:30 Bajki pana Bałagana;** odc. 6 - **Babcia Ala i 40-tu rozbójników;** serial anim. dla dzieci; **10:55 Plus minus** - magazyn ekonomiczny; **11:25 Galeria; Dom Marka;** reportaż; **12:00 Wiadomości; 12:10 Forum; 13:00 Kobieta samotna;** dramat prod. polskiej; reż: Agnieszka Holland; **14:35 Pocztówka z Mołdawii;** reportaż; **15:00 Wiadomości; 15:10 Klan;** odc. 725; **15:35 Wieczór z Jagielskim; 16:15 Polacy z Bukowiny;** reportaż; **16:35 Bajki pana Bałagana;** odc. 6; **17:00 Teleexpress; 17:20 Sportowy Express; 17:25 Gość Jedynki; 17:40 Akwen Eldorado;** odc. 3; **18:30 Nie tylko dla komandosów; 19:00 Wieści polonijne; 19:15 Dobranocka; 19:30 Wiadomości; 20:10 Klan;** odc. 725; **20:35 Kobieta samotna;** dramat; **22:05 Szkic do portretu mołdawskiej Polonii; 23:00 Panorama; 23:20 Sport-telegram; 23:30 Powtórka z Małysza; 23:50 Lato z dokumentem; Stacja Tworki; 00:35 Monitor Wiadomości; 00:50 Powtórki**

TVP 3 BIAŁYSTOK

6.50 Echa dnia 7.15 Telezakupy 7.30 Kurier 7.40 Prognoza pogody 7.45 Obiektyw 8.00 Europa w zagrodzie 8.30 Kurier 8.40 Prognoza pogody 8.45 Gość dnia 9.00 Transmisja posiedzenia Sejmu RP 9.30 Kurier – wersja graficzna 9.35 Transmisja posiedzenia Sejmu RP 10.30 Kurier – wersja graficzna 10.35 Transmisja posiedzenia Sejmu RP 11.30 Kurier – wersja graficzna 11.35 Transmisja posiedzenia Sejmu RP 12.30 Kurier – wersja graficzna 12.35 Transmisja posiedzenia Sejmu RP 13.30 Kurier – wersja graficzna 13.35 Transmisja posiedzenia Sejmu RP 14.30 Kurier – wersja graficzna 14.35 Transmisja posiedzenia Sejmu RP 15.30 Kurier – wersja graficzna 15.35 Transmisja posiedzenia Sejmu RP 16.00 Muzyczne ABC 16.15 Obiektyw – Fiesz 16.20 Wspinaczka skałkowa 16.30 Kurier 16.40 Prognoza pogody 16.45 Rozmowa dnia 17.00 Europa w zagrodzie 17.30 Kurier 17.45 Prognoza pogody 17.50 Gość dnia 18.00 Obiektyw 18.30 Kurier Kulturalny 18.45 Prognoza pogody 18.45 Podpowiedzi w plenerze 19.00 Labirynty Kultury 19.25 Koneser 19.30 Telezakupy 19.45 Rozmowa dnia 20.00 Telekurier 20.30 Kurier 20.45 Studio pogoda 20.55 Echa dnia 21.15 Eurotel 21.30 Kurier Gospodarczy 21.40 Prognoza pogody 21.45 Obiektyw 22.00 Gość dnia 22.15 Tour de Mazovia 22.30 Kurier 22.45 Kurier Sportowy 22.55 Studio pogoda 23.05 Raj utracony – film fab. USA 1999 0.45 Po tamtej stronie – film fab. USA 1999

RADIO BIAŁYSTOK

Polskie Radio Białystok
FM 99,4 98,6 MHz

ul. Świerkowa 1, Białystok, tel. (085) 744 20 00, (085) 744 22 22

Wiadomości Radia Białystok co godzinę – wydania główne 7.00, 16.00 Wiadomości w skrócie: 6.30, 7.30, 8.30, 15.30, 16.30, 17.30 Sport: 8.05, 19.04, 21.05 Moto Radio: 6.45, 7:45, 8.45

5.05 FAKTY I MUZYKA – prow. Andrzej Ryczkowski; 8.20 Dlaczego w trawie piszczy – Gawęda Simony Kossak; 9.10 WIĘCEJ GRANIA BEZ ŚCIEMNIANIA – prow. Marcin Kozłowski; 14.05 prow. Krzysztof Kurianiuk; 18.20 Dlaczego w trawie piszczy – Gawęda Simony Kossak; 18.30 Ukraińska dumka – aud. Sławomira Sawczuka; 18.45 Pod znakiem Pogoni – aud. Jarosława Iwaniuka; 19.10 STREFA DOBREJ MUZYKI – prow. Kamil Kalicki; 22.00 Reflektor – Program BBC; 22.45 Unia Plus; 22.55 Notatnik Europejski; 23.05 Nocna Orkiestra Radia Białystok

RADIO PLUS ŁOMŻA

(88,8 MHz)

Serwis: 6.00-24.00

Łomżyński Informator Radiowy: 6.30, 7.30, 8.30, 9.30, 10.30, 12.30, 13.30, 14.30, 15.30 po informatorze lokalna pogoda; Pogoda ogólnopolska: 6.06, 12.06, 17.04; Trafik ogólnopolski: 6.06, 11.06, 18.04; Sport: 6.06, 7.06, 8.03, 9.06, 12.06, 14.06, 19.08, 20.06; Notowania z giełdy papierów wartościowych: 12.33; Ogłoszenia: 24 i 54 min po pełnej godzinie

5.00-9.00 Niech będzie dzień dobry; 6.15 Patron dnia; 6.41 Przegląd prasy regionalnej; 6.50 Ewangeliarz; 7.08 Było nie było; 7.50 Męska piaskownica; 8.04 Twarzą w twarz; 8.39 Piotr Semka nadaje; 8.41 Porady prawnika; 8.50 Nauczanie Jana Pawła II; 9.00-12.00 Niebieskie migdały; 9.09 Gość dnia; 10.12 Debeściak; 10.45 Radio Plus Internet; 12.00-13.00 W samo południe; 13.00-16.00 POP O! Ładnie; 13.16 Nie święci garnki lepią; 13.26 Gospodarka, finanse, ubezpieczenia; 14.45 Moto Plus; 15.16 Męska piaskownica; 15.52 Plusy dodatnie, plusy ujemne; 16.00-17.00 Puls dnia; 17.00-18.00 Cały ten sport; 18.00-20.00 David Fox Show; 21.00-21.45 Lista plus minus; 21.45 Dziennik Radia Watykan; 22.00-24.00 Wieczór w Plusie; 24.00-5.00 Noc w Plusie

RADIO 5

Wiadomości co godzinę 6.00-22.00

Prognoza pogody co godzinę 6.00-22.00

5.08 Kalendarium; 5.35, 6.35, 7.20 Horoskop; 6.10 Urodzeni dzisiaj... + piosenka dla jubilatów; 6.20 Echa najważniejszych wydarzeń wczorajszego dnia; 6.25 Kalendarium + imieniny + piosenka dla solenizantów; 6.45 Przegląd prasy; 7.20 Echa najważniejszych wydarzeń wczorajszego dnia; 7.45 Przegląd prasy; 8.35 Wybór piosenki dnia; 10.20 Pięć minut z polityką; 11.15 Gość Radia 5; 11.35 Telefon dla Ciebie (667-80-00); 12.20 Porady prawnika oraz Studio Infor; 12.30-13.00 Grająca szafa Radia 5 – propozycje (tel. 565-80-60); 13.40 Quiz; 15.10-16.00 Grająca szafa Radia 5; 15.20 Klakson – nie tylko dla kierowców; 17.00-18.00 Echa wielkiego świata, czyli plotki z życia gwiazd; 18.30 Audycja „POPCORN MEGA SHOW"; 18.35 Pakiecik – magazyn komputerowy; 18.40 Quiz; 20.15 „Opowieści nie całkiem zwyczajne"; 22.05 ALTERNATIV – magazyn muzyki alternatywnej; 0.03 Kartka z kalendarza; 0.05 Horoskop; 1.00-3.00 Zadzwoń, wybierz i zapowiedz; 3.00-5.00 Muzyka nocą

RADIO PLUS BIAŁYSTOK

103,3 FM

15-872 Białystok, ul. ks. A. Abramowicza 1a, tel. 66-43-888

Informacje ogólnopolskie: zawsze 5 minut przed pełną godziną, dodatkowo od 6.00 do 9.00 co 30 minut

Informacje lokalne: od 6.00 do 15.00 zawsze 5 minut przed pełną godziną, dodatkowo od 7.00 do 9.00 co 30 minut

6.00-9.00 PORANEK DA SIĘ LUBIĆ – zaprasza Maciej Uchmański 6.45 Ewangelia na dziś – ks. Zbigniew Kapłański 7.10 Wiesz – to bierz! – codzienny konkurs 7.45 Patron dnia – Artur Moczarski 7.57 Komentarz dnia 8.30 Opowieści z kraju i ze świata – Wojciech Cejrowski 8.45 Nauczanie Jana Pawła II oraz akcja charytatywna 9.00-10.00 UKRYTA PIOSENKA – zabawa na antenie 10.00-20.00 ŁAGODNE PRZEBOJE – zaprasza Piotr Gociek, Kuba Mędrzycki i Agnieszka Ponikiewska 20.00-22.00 PROSTO Z SERCA – program muzyczny z udziałem słuchaczy 22.00-23.00 Żyć nie umierać – program publicystyczny (wtorek, czwartek) 23.00-5.55 NOC ŁAGODNIE NASTROJONA

PROGRAM 1

(225 kHz, 106 MHz)

PROGRAM 2

(88,3; 92,0; 98,5 MHz)

RADIO MARYJA

(100,4; 103,3; 103,6; 105,5; 107,9 MHz)

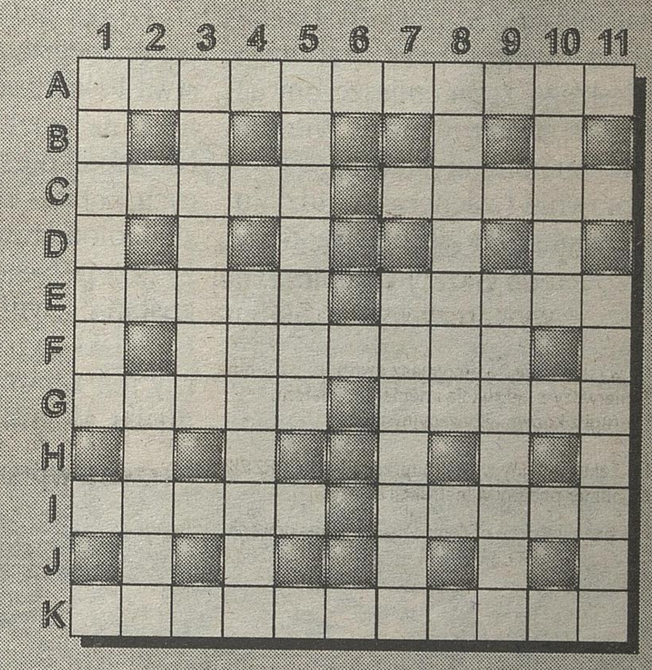
RADIO RMF FM

(89,0; 89,4; 100,2 MHz)

RADIO ZET

(101,4 MHz – Ełk, Gołdap, Olecko, Sejny, Suwałki, Augustów; 107,3 MHz – Białystok, Łomża, Bielsk Podlaski, Hajnówka; 104,0 MHz – Ełk, Olecko, Kętrzyn, Giżycko, Gołdap, Mrągowo, Pisz, Węgorzewo; 105,4 MHz – Siemiatycze; 102,8 MHz – Ostrołęka, Ostrów Mazowiecka; 107,7 – Mrągowo)

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM



Litery z pól: I-5, B-3, A-9, E-7, K-4, F-1 utworzą TRZECIĄ część przysłowia śląskiego.

POZIOMO: A) podział na grupy według pewnego układu, C) obchodzi imieniny 4 stycznia lub 6 lutego ▮ na nim flaga albo bocianie gniazdo, E) ukochana Filona ▮ ptak wiosenny, F) uboga krewna kanapy, G) otyłość ▮ porcja żywności, I) nie lubi poniedziałków ▮ jedna ze stolic europejskich, K) forma walki zbrojnej.
PIONOWO: 1) skrytobójcza broń, 2) biesiada, 3) rodzaj welwetu, 4) rozwijanie się z pączka w kwiat, 5) szczyt zachwytu, 7) pocisk Amora, 8) pracuje przy krosnach, 9) podopieczny lekarza, 10) tyle, co kot napłakał, 11) wzorowa literatura.

HELLES

KUPON 29/C

Jagiellonia już w Białymstoku. W piątek zagrają u siebie sparing z Okęciem.

Drugi remis z ekstraklasą

Wczoraj późnym wieczorem powrócili do Białegostoku drugoligowi piłkarze Jagiellonii. Przez dziesięć dni białostoccy gracze przygotowywali się na zgrupowaniu w Dębicy do drugoligowych rozgrywek. Na zakończenie – już w drodze do domu – w Mielcu zmierzyli się z pierwszoligową Odrą Wodzisław Śląski, z którą zremisowali 1:1 (0:1).

Sądząc po wynikach białostoczan, osiąganych w trakcie zgrupowania, trenerowi Witoldowi Mroziewskiemu udało się bardzo dobrze przygotować jego podopiecznych do sezonu. Jagiellończycy w ostatnich dniach dębickiego zgrupowania dwukrotnie zremisowali z rywalami z ekstraklasy: Górnikiem Łęczna i Odrą Wodzisław Śląski.

– Na pewno więcej z gry miała Odra i widać było wyraźnie, iż to nie przypadek, że zajęła 4. lokatę w ekstraklasie – skomentował Mroziewski. – Ten zespół gra bardzo dobrze piłką, potrafi przerzucać ciężar gry. Bardzo cieszę się, że mieliśmy szansę grać z tak dobrym rywalem, to daje nam doświadczenia, które będą procentować w lidze. Zagraliśmy nieźle, momentami to my prowadziliśmy grę, mieliśmy kilka bramkowych okazji.

Dziś i jutro jagiellończycy będą mieli dwa dni urlopu. W piątek przed własną publicznością zagrają ostatni sparing – o godz. 16 ze stołecznym Okęciem. A już we wtorek powinni podejmować Ceramikę Opoczno. Powinni, bo nie wiadomo, czy do tego meczu dojdzie. Drugoligowcy z Opoczna mają poważne kłopoty z uzyskaniem licencji i niewykluczone że „odpuszczą sobie" grę w Pucharze.

– Ani mnie to martwi, ani cieszy – powiedział Mroziewski. – Jeśli Ceramika nie przyjedzie, na pewno wcześniej powiadomi nas o tym faksem. Wtedy może zagramy jeszcze jeden sparing.

(PS)



Wojciech Kobeszko strzela bramki zespołom z ekstraklasy. Drugoligowym bramkarzom już drżą łydki!

A. Zgiet

Odra Wodzisław – Jagiellonia Białystok 1:1 (1:0)

Bramki: Nowacki (28) dla Odry; Kobeszko (65) dla Jagiellonii.

Jagiellonia: Olszewski (46 Ulman) – Kulig (46 Wołczyk), Bańkowski (46 Zalewski), Kośmicki – Tupalski (46 Marcinkiewicz), Sobolewski (62 Dzienis), Łatka, Speichler (46 Żuberek), Chańko – Reginis (65 Strzeliński), Kobeszko.

W Łapach szykują się do walki o środek tabeli

Odnowa w Pogoni

Nabierają tempa przygotowania łapskiej Pogoni do nowego sezonu. Do rozgrywek na poważnie przygotowuje się nie tylko trener Tadeusz Siejewicz i jego podopieczni, ale także prezes Zbigniew Łapiński i działacze. Wspólnie z miejscowym Ośrodkiem Kultury Fizycznej rozpoczęli remont murawy pierwszego boiska i gromadzą środki finansowe na zapewnienie zespołowi optymalnych warunków w IV lidze.

– Nasze boisko nie było remontowane przez 30 lat, to już była najwyższa pora na to – powiedział prezes Łapiński. – Niczego nie zrobilibyśmy, gdyby nie pomoc radnych, którzy przyznali nam pieniądze na ten remont. Wsparł nasz też OKF. W imieniu piłkarzy i całej Pogoni serdecznie im dziękuję.

Całą renowację przeprowadzono „metodą oszczędnościową". Prace przygotowawcze przed remontem – nawiezienie ziemi, ułożenie darniny i inne kosmetyczne sprawy wykonali społecznie piłkarze, łapscy działacze i pracownicy OKF. Dzięki temu udało się zaoszczędzić kilka tysięcy złotych.

– Remont nam trochę skomplikował przygotowania – stwierdził Łapiński. – Piłkarze trenują i będą grać sparingi na bocznym boisku, które na szczęście jest zweryfikowane do rozgrywek. W przyszłym roku planujemy też remont trybun – będziemy mieli piękny stadion, prawdziwą wizytówkę Łap – cieszył się prezes.

Łapska Pogoń ma cztery drużyny: seniorzy występują w IV lidze, zaś młodzieżowcy grają w ligach juniorów, trampkarzy starszych i młodszych. Kibiców najbardziej ciekawi postawa seniorskiego zespołu. Plany wzmocnień pieczołowicie przygotowane przez działaczy i trenera pokrzyżowała nieoczekiwana zmiana regulaminu rozgrywek, która obniżyła wiek tzw. „młodzieżowców" (w IV lidze musi ich grać 3) o 2 lata.

– Musieliśmy zmienić nasze zamiary – chcieliśmy sprowadzić kilku nowych zawodników, a tu okazało się nagle, że mamy za mało młodzieżowców – mówił Łapiński. – Na pewno poradzimy sobie. Mamy poparcie sponsorów – w tym głównego, jakim są Zakłady Naprawy Taboru Kolejowego i ich prezes – nasz najwierniejszy dobroczyńca – Ryszard Ekiert. Bez jego życzliwości już nie byłoby Pogoni. Pomaga nam też bardzo Rada Miasta i firmy Energo, Fulraks, SKR i OKF.

Największym zmartwieniem prezesa Łapińskiego jest nastawienie kibiców – zwłaszcza tych starszych, którzy mocno narzekają na słabsze od ich oczekiwań wyniki seniorów.

– Szkoda, że nie potrafią zrozumieć, że czasami przegrywa się mecze i to niezależnie od ambicji i dobrych chęci – mówił prezes. – I właśnie wtedy Pogoń potrzebuje najbardziej wsparcia. Naszym celem jest miejsce w środku tabeli. Na pewno nie może powtórzyć się sytuacja z ubiegłego roku, kiedy krótko zajmowaliśmy miejsce w dole tabeli. Za rok, dwa lata, kto wie... Cele pewnie będą ambitniejsze, apetyt przecież rośnie w miarę jedzenia.

Przemysław Sarosiek

Odliczamy czas do Maratonu Podlaskiego

8,5 tysiąca kilometrów Dziekońskiego

45 dni, 9 godzin, 48 minut, 33 sekundy; 45 dni, 9 godzin; 48 minut, 6 sekund... Monotonnie i nieubłaganie odlicza czas, który pozostał do rozegrania IV Maratonu Podlaskiego, zegar umieszczony na oficjalnej stronie imprezy. Witryna www.maraton.miryan.com.pl działa sprawnie i zachęca do udziału w największym biegowym przedsięwzięciu w naszym województwie.

Posiadający certyfikat „Złoty Bieg 2002" maraton odbędzie się 6 września w Białymstoku. Zawodnicy wystartują po chwałę i nagrody, najlepsi mogą liczyć na finansowe gratyfikacje.

Po raz kolejny w ramach imprezy rozgrywane będą Mistrzostwa Polski osób niepełnosprawnych na wózkach w maratonie. Nie zabraknie biegów towarzyszących: kobiet i mężczyzn na dystansie 7 kilometrów, biegów młodzieży i dzieci, biegu VIP-ów. Rozegrane zostaną również zawody Pucharu Polski na rolkach. Organizatorzy nie zapomnieli o czymś dla ducha. W tym roku kibiców i zawodników bawić będą występy zespołów tanecznych i wokalno-muzycznych oraz pokaz sztucznych ogni. Dodatkowo przeprowadzone zostaną konkursy z nagrodami i bezpłatne badania lekarskie. Dla uczestników, w wieczór poprzedzający start organizatorzy zaplanowali „Pasta Party".

PATRONAT Gazeta Współczesna Z NAMI WSZYSTKO CO WAŻNE

Zeszłoroczny maraton zwyciężył Piotr Sękowski (WMKS Płońska) z czasem 02:41,55. Ósmy był najlepszy zawodnik z naszego regionu Bogusław Andrzejuk (Podlasie Białystok). W trzeciej dziesiątce przybiegł niezmordowany Tadeusz Dziekoński. Białostoczanin w tym roku przebiegnie 6 września swój dwusetny maraton! Daje to imponującą sumę przebiegniętych kilometrów – 8439. To bezprecedensowe wydarzenie zostanie odpowiednio uczczone.

(miłk)



P. Niemczynowicz.

Rok temu na mecie na uczestników czekały dziewczęta z kwiatami

KONKURS – WYMYŚL LOGO MARATONU!

6 września odbędą się w Białymstoku IV Maraton Podlaski i Mistrzostwa Polski Osób Niepełnosprawnych na wózkach w maratonie. Wraz z organizatorami: MKS „Juvenia" i Podlaskim Stowarzyszeniem Sportowym Osób Niepełnosprawnych „Start" w Białymstoku prowadzimy konkurs na logo imprezy.

Wiele osób zajmuje się mniej lub bardziej poważnie grafiką. Jest okazja by mieć swój wkład w popularyzację największej imprezy biegowej w regionie, a przede wszystkim coś wygrać. Autor zwycięskiej pracy otrzyma nagrodę pieniężną w wysokości 300 złotych, przyznane zostaną też dwa wyróżnienia, za które przewidziano nagrody rzeczowe.

Aby Wasze logo oddawało charakter imprezy, musicie wiedzieć, że: preferowane kolory to żółty, czerwony i biały, zawody odbywają się w Białymstoku, dystans biegu głównego wynosi 42 km 195 m – reszta niech wyniknie z Waszej inwencji.

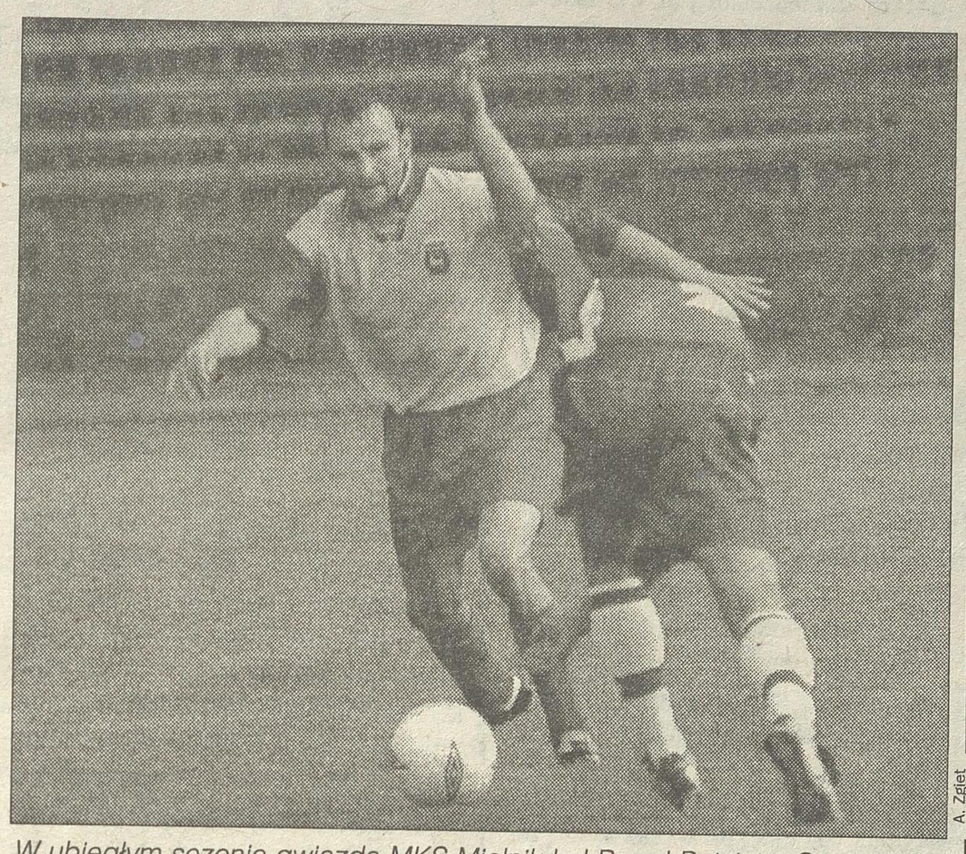
Konkurs trwa do piątku, 8 sierpnia. Prace należy przesyłać pocztą na adres klubu – ul. Kościelna 9, 15-087 Białystok lub pocztą elektroniczną na adres: irenasakowicz@wp.pl. Rozstrzygnięcie i ogłoszenie wyników nastąpi 12 sierpnia. W razie pytań i niejasności możecie pisać pod wspomniane adresy lub dzwonić pod numer telefonu 0 608 272 636.

jk

MKS Mielnik, Magnat Juchnowiec, UG Krynki i Iskra Poryte Jabłoń nie zagrają w nowym sezonie?

Czwórka bez licencji

Cztery kluby nie otrzymały licencji od Komisji Licencyjnej Podlaskiego Związku Piłki Nożnej. Są to: MKS Mielnik, Magnat Juchnowiec, Urząd Gminy Krynki i Iskra Poryte Jabłoń. Kluby mają 14 dni na odwołanie od tej decyzji do Związkowej Komisji Odwoławczej Podlaskiego ZPN.



A. Zgiet

W ubiegłym sezonie gwiazdą MKS Mielnik był Paweł Batsjuta. Czy mielnickiej drużyny zabraknie w tym roku w podlaskich ligach?

- W przypadku MKS Mielnik przyczyną są zastrzeżenia dotyczące stadionu - powiedział Dariusz Dubiński, sekretarz komisji. - Pozostałe kluby albo nie dołączyły do wniosku bardzo istotnych dokumentów, albo nie dopełniły formalności. W każdej decyzji podaliśmy powód odmowy. Jeżeli kluby nie złożą odwołania, nie zagrają, a decyzja ZKO jest ostateczna.

Decyzje w sprawie licencji wywołają zmiany w składzie poszczególnych lig. MKS Mielnik (w razie utrzymania odmowy) zastąpi w IV lidze moniecki Promień. Magnatowi i Krynkom najprawdopodobniej uda się skutecznie odwołać od negatywnych decyzji. W lidze okręgowej szykuje się jednak inna zmiana: do rozgrywek prawdopodobnie nie przystąpi Unia Ciechanowiec, która nie ma pieniędzy. Wówczas w lidze wojewódzkiej grałyby: Wissa Szczuczyn, LZS Narewka, Orzeł Kolno, Cresovia Siemiatycze, UG Krynki, Trak Victoria Łyski, Hetman Tykocin, Piast Białystok, Magnat Juchnowiec, Znicz Radziłów, Włókniarz Białystok, Krypnianka Krypno, Iskra Narew i Polonia Raczki. W A klasie natomiast występowałyby: Skra Czarna Białostocka, Gieret Giby, Narew Choroszcz, Rudnia Zabłudów, Dąb Dąbrowa Białostocka, GKS 1984 Rutki, GKS Turośń Kościelna, ŁKS II Łomża, Pogranicze Kuźnica Białostocka, Gryf Gródek, Orlęta Czyżew, LZS Kleosin oraz OSiR Hajnówka. Pod znakiem zapytania stoi występ beniaminka LZS Piliki, które chcą grać jako rezerwy Tura Bielsk Podlaski. O losie tego wniosku zadecyduje Zarząd Podlaskiego ZPN. Jeśli władze związku odrzuciłyby prośbę Pilik, które nie występowały o licencję, to ich miejsce zajęłaby drużyna Relaksu Uhowo.

O składzie poszczególnych lig, terminarzach i regulaminach rozgrywek zadecyduje w najbliższy poniedziałek Zarząd Podlaskiego Związku Piłki Nożnej. **(PS)**

SKB w Pucharze Europy zagra bez swoich gwiazd, które biją się o kwalifikacje olimpijskie

Kierunek Szwecja kierunek Azja

Mocno zmniejszyły się szanse badmintonistów SKB Litpol-Malow Suwałki na powtórzenie sukcesów w klubowym Pucharze Europy, w którym suwalczanie dwa razy z rzędu zdobywali brązowy medal. Powodem są przygotowania najlepszych polskich zawodników do walki o udział w igrzyskach olimpijskich. Michał Łogosz, Robert Mateusiak i Nadia Kostiuczyk w czasie szwedzkich finałów PE będą w Azji walczyli o punkty kwalifikacyjne do Aten.

- Nasz debel Łogosz-Mateusiak zajmuje wysokie miejsca na listach kwalifikacyjnych i będzie od 28 lipca występować w Birmingham, w indywidualnych mistrzostwach świata - mówi Jerzy Szleszyński, prezes SKB. - To najważniejszy i najbardziej prestiżowy turniej, mający siedmiogwiazdkową rangę. Można na nim zdobyć bardzo wiele punktów do kwalifikacji olimpijskich, do których trzeba je gromadzić już w tym roku. Na razie nasi debliści pojechali do Francji na serię sparingów z tamtejszymi deblistami, a stamtąd bezpośrednio pojadą do Birmingham.

Pozostali suwalscy zawodnicy trenują w Głubczycach. Od 1 sierpnia kadra kobiet przenosi się do Słupska, zaś mężczyźni po MŚ wracają do Głubczyc. Od 14 sierpnia Łogosz, Mateusiak i Kostiuczyk wyjeżdżają na cykl turniejów w Azji, w których zamierzają walczyć o punkty kwalifikujące na igrzyska w Atenach.

- Nasi zawodnicy wystartują w Singapur Open, Indonezja Open oraz Malezja Open - opowiada Szleszyński. - Do Polski wracają dopiero we wrześniu, a my od 27 do 31 sierpnia jedziemy do Uppsali na Puchar Europy.

W Szwecji będą więc grali: Jacek Niedźwiecki, Dariusz Zięba, Kamil Turonek, Jacek Hankiewicz, Joanna Szleszyńska, Andżelika Węgrzyn, Barbara Kulanty i dwóch młodych zawodników.

- Na czas Pucharu Europy wzmocni nas Węgrzyn z Technika Głubczyce - powiedział Szleszyński. - Z Dariuszem Ziębą zaś chyba zwiążemy się na dłużej.

Suwalczan w Pucharze Europy czekają trudne pojedynki już w fazie grupowej. SKB trafił na mistrzów Izraela, Norwegii i Ukrainy.

- Z rywalami z Norwegii i Izraela nie powinniśmy mieć kłopotów, ale z Ukraińcami na pewno będzie nam ciężko - wyjaśnia Szleszyński. - Ukraińcy jako team narodowy są w 1. grupie europejskiej i zawsze byli bardzo silni. Mecz z nimi rozstrzygnie, kto zajmie pierwszą lokatę, premiowaną grą w ćwierćfinale. Wobec dużego osłabienia, jakiego doznaliśmy, miejsce w ósemce najlepszych klubów uznam za sukces. Trudno myśleć jednak o tym, że uda się nam obronić brązowy medal. **(PS)**

Dwa medale

Jak dotąd dwa medale wywalczyli lekkoatleci z naszego regionu, którzy od poniedziałku rozpoczęli starty w Ogólnopolskiej Olimpiadzie Młodzieży w Gdańsku. Srebrny medal w poniedziałek wywalczył Karol Sienkiewicz sprinter Podlasia Białystok na dystansie 100 metrów (czas 10,85). Brązowy medal wywalczyła natomiast Natalia Januszanis (Hańcza Suwałki) w rzucie oszczepem rzucając 42,90 metrów. **(PS)**

TOTOLOTEK

22 LIPCA 2003 R.
MULTI LOTEK
4, 5, 11, 13, 33, 39, 40, 41, 42, 46, 47, 55, 56, 62, 68, 69, 73, 74, 75, 79

TWÓJ SZCZĘŚLIWY NUMEREK
27 oraz 6, 9, 12, 18

RAPORT CZWARTOLIGOWY

Tur Bielsk Podlaski

Piłkarze odbywają kilkudniowe zgrupowanie na obiektach bielskiego MOSiR-u. - Mamy na miejscu świetne warunki - boiska, baseny - nie ma więc sensu organizowanie żadnego wyjazdu. W trakcie zgrupowania piłkarze ćwiczą pod okiem dwóch szkoleniowców: Piotra Pawluczuka i Mirosława Cara - powiedział Jan Berg, prezes Tura.

Działacze Tura nie chcą na razie zdradzać planów transferowych. Oficjalnie pożegnano Sławomira Kopczewskiego i Artura Dakowicza, którzy zamierzają zakończyć piłkarskie kariery. Prawdopodobnie nie zagra w Bielsku także Wiesław Romaniuk, w sobotę nie wiadomo było jakie plany mają Grzegorz Spychała i Tomasz Walenciej. Jesienią drużynę wzmocni bramkarz Piotr Mińko (dotychczas MKS Mielnik), chęć występów w barwach Tura zgłosił też Mariusz Kulhawik.

Sparta Augustów

Bardzo wolno rozkręcają się tego lata futboliści znad Netty. Wakacyjne wyjazdy, kontuzje i nie załatwione jeszcze sprawy transferowe spowodowały, że w przegranym 2:5 sparingu z Romintą Gołdap uczestniczyło tylko 13 zawodników. Na lepszy wynik kibice mogą liczyć dziś w Augustowie w spotkaniu z Promieniem Mońki. Trener Stefan Liszewski bardzo chętnie zatrzymałby stopera Wojciecha Czereszewskiego, ale zawodnik jest bliski gry w prowadzonych przez Grzegorza Szerszenowicza suwalskich Wigrach. - W najbliższych dniach wyjaśni się czy uda się kogoś pozyskać. Przed nowym sezonem jestem dobrej myśli - stwierdził Liszewski.

Pomorzanka Sejny

Od porażki 0:1 z reprezentacją Polski, aktualnym wicemistrzem Europy „Sprawni Razem", piłkarze Pomorzank zaczęli przygotowania.

-Dla nas od wyniku ważniejsza jest sama gra, możliwość sprawdzenia się z silnym rywalem - mówił Wiesław Rykaczewski, trener Pomorzanki. - Szukam najlepszego ustawienia, patrzę kim i jak załatać dziury po odejściu trzech podstawowych zawodników. Lauryn i Kunicki wrócili do Wigier, a Bubrowski zakończył karierę. Lukę w środku pola ma wypełnić Tomek Siłkowski. Ten zawodnik pasuje do koncepcji. Teraz wszystko w rękach działaczy.

Reprezentanci byli szybsi od piłkarzy Rykaczewskiego, dokładniejsi, więcej grali z pierwszej piłki, często z pominięciem środkowej linii. Taka gra przyniosła powodzenie w 31 min., kiedy w sytuacji sam na sam z Karolem Śliwińskim znalazł się Paweł Markowski i umieścił piłkę w siatce. Oba zespoły miały po kilka okazji do zmiany wyniku, ale dobrze zagrali bramkarze.

Pomorzanka Sejny - Sprawni Razem 0:1
Bramka: Markowski (31);
Pomorzanka: Śliwiński - Buraczewski (41 Rukściński), Bartosiak (41 Ejdulis), Pieślak (41 Cewkowicz), Balewicz (41 Macianis), Gliński (41 Chalecki), Siłkowski, Anuszkiewicz (41 Litwiński), Kunicki (41 Radzewicz), Ułanowicz (41 Kuklewicz), Ben Brahim (41 Czakis). **(jan, miłk, tam)**

Trzy rekordy

Trzy rekordy (dwa Europy i jeden świata) ustanowione zostały wczoraj podczas 10. pływackich mistrzostw świata. Nowe rekordy Starego Kontynentu ustanowili w finałach: Rosjanin Arkadij Wiaczanin (wynik - 53,92 na 100 metrów stylem grzbietowym) i Niemka Hannah Stockbauer (wynik 1.00,18, na 1500 metrów stylem dowolnym). Najlepszy wynik świata uzyskał Amerykanin Michael Phelps, uzyskując wynik 1.53,93 na 200 metrów stylem motylkowym.

18-letni Paweł Korzeniowski (Dwory Unia Oświęcim) awansował z szóstym czasem do półfinału 200 metrów stylem motylkowym podczas 10. pływackich mistrzostw świata. Uzyskując wynik 1.58,06, pobił rekord kraju.

Korzeniowski poprawił o 0,6 s rekord Polski ustanowiony przez Konrada Gałkę 10 września 1994 roku podczas MŚ w Rzymie - 1.58,66.

Nie udało się awansować do półfinału Paulinie Barzyckiej (Orlik Lublin), która była 19. na 200 metrów stylem dowolnym. W eliminacjach uzyskała czas 2.02,25 gorszy o blisko dwie sekundy od rekordu kraju należącego do Otylii Jędrzejczak (AZS AWF Warszawa).

(PAP, PS)

Letnia Liga NBA

Lampe najlepszy

Maciej Lampe (na zdjęciu) był najskuteczniejszym graczem New York Knicks w przegranym 70:96 spotkaniu z Denver Nuggets na turnieju ligi letniej NBA w Salt Lake City.

18-letni Polak, wybrany przez nowojorczyków z numerem 30. w drugiej rundzie tegorocznego draftu, spędził na parkiecie 29 minut i w tym czasie zdobył 17 punktów. Z gry trafił 7 z 13 rzutów (raz za trzy punkty). Wykorzystał też dwie z trzech prób z linii rzutów wolnych.

Dorobek Lampego uzupełniły dwie zbiórki, jeden przechwyt i trzy straty. **(PAP, miłk)**



PAP/AP/E. Betz

GAZETA WSPÓŁCZESNA – dziennik regionalny. **Wydawca:** „KRESY BO" sp. z o.o. **Adres:** 15-950 Białystok, ul. Suraska 1, skr. poczt. 193; **Infolinia – dyżur redakcyjny** 0 800 12 70 67 (połączenie bezpłatne) **Redakcja** tel. 748 74 74, fax 748 74 73, **Dział Miejski** tel. 748 74 62, **Zarząd** tel. 748 74 00, fax 748 74 01; **Biuro Ogłoszeń** tel. 748 74 31, fax 748 74 32; **e-mail** web@wspolczesna.pl **Internet** http://www.wspolczesna.pl **Konto:** 18800009-1101214-0000-PLN-000-WAR w Deutsche Bank Polska S.A. **Druk:** SPPP „Pogoń" w Białymstoku.
ZARZĄD „KRESY BO": **Prezes** Marek Paszkowski; **Wiceprezes Zarządu, Redaktor Naczelny** Konrad Kruszewski – tel. 748 74 00, fax 748 74 01; **REDAKCJA: Sekretariat Redakcji** – tel. 748 74 74, fax 748 74 73; **e-mail:** studio@wspolczesna.pl – **Sekretarz Redakcji** Dariusz Klimaszewski, **Z-cy Sekretarza Redakcji:** Jarosław Jabłoński, Sebastian Michałowski, Anna Wykowska; **Dział Łączności z Czytelnikami i Promocji** tel. 748 74 50 – **kierownik** Stanisław Dobrowolski; **Dział Miejski** tel. 748 74 62, 748 74 61, 748 74 65, 748 74 66, 748 74 58 – **kierownik** Zbigniew Gołębiewski; **Dział Ekonomiczny** tel. 748 74 53, 748 74 54 – **kierownik** Donata Żmiejko; **Dział Sportowy** tel. 748 74 80, 748 74 81– **kierownik** Mariusz Klimaszewski; **Magazyn** tel. 748 74 50; **Studio Komputerowe** tel. 748 74 78; **Korekta** tel. 748 74 79. **ODDZIAŁY: Ełk** tel./fax (087) 621 08 05, tel. (087) 610 85 05, (087) 621 59 16, ul. Wojska Polskiego 71a – **kierownik** Alicja Żukowska; **Giżycko** tel. (087) 428 52 80, ul. Pocztowa 3; **Grajewo** tel./fax (086) 272 89 15, ul. Osiedle Centrum 7a – **kierownik** Aneta Zamojska; **Hajnówka** tel./fax (085) 682 59 89, ul. 3 Maja 20; **Łomża** tel./fax (086) 216 56 97, tel. (086) 216 78 99, tel. (086) 215 10 25, ul. Aleja Legionów 7 – **kierownik** Maria Kaczyńska; **Mońki** tel./fax (085) 716 57 57, ul. Kolejowa 2; **Olsztyn** tel. (089) 542 67 80; **Ostrołęka** tel./fax (029) 764 66 41, tel. (029) 760 94 25, ul. Gorbatowa 5a/7b – **kierownik** Maciej Sulima; **Sokółka** tel. (085) 711-20-18; **Suwałki** tel. (087) 566 30 00, tel./fax (087) 563 14 83, ul. Kościuszki 32 – **kierownik** Grażyna Mikłaszewicz.
Biuro Promocji tel. 748 74 21, 748 74 23, tel./fax 748 74 22; **Biuro Reklam i Ogłoszeń** tel. 748 74 31, tel./fax 748 74 31, fax 748 74 32; **KRAMIK** tel. 748 74 48; **Ogłoszenia na telefon** tel. 748 74 30; **Przedstawiciele Handlowi** tel. 748 74 41, 748 74 42, 748 74 43
Prenumeratę przyjmują jednostki kolportażowe „RUCH" SA (Białystok, Ełk, Łomża, Ostrołęka), Urzędy Pocztowe oraz listonosze do 20 każdego miesiąca; informacje: Dział Kolportażu – tel. (085) 748 74 25, tel./fax (085) 748 74 24. Nr indeksu 350133. ISSN-0137-9488.
Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca, w nadesłanych zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów i zmiany tytułów.
Redaktor wydania – SEBASTIAN MICHAŁOWSKI

www.wspolczesna.pl

KRIS

GAZETA wakacyjna
NR 14/2003

TE CO SKACZĄ I FRUWAJĄ



Cześć! Nazywam się Bruno. Może tego nie widać, ale mam zaledwie niecały roczek. Mieszkam w Augustowie, pięknym mieście, w którym jest dużo kwiatów, ale do czasu. Moim ulubionym zajęciem jest właśnie podgryzanie kwiatków i zabawa niebieską piłką w wodzie. Lubię też inne psoty, ale uchodzi mi to na sucho.
Maila przesłał nam pan Brunona, Jacek (nazwisko do wiadomości redakcji).
Do końca wakacji możecie do nas przesyłać zabawne fotografie swoich zwierząt (ul. Suraska 1, 15-950 Białystok z dopiskiem „Zwierzak" lub na adres mailowy: piotrus@wspolczesna.pl). Napiszcie też kilka słów o swoich pupilach. Opublikujemy najciekawsze zdjęcia. Wybierzemy też zwierzaka lipca, sierpnia i całych wakacji, a zwycięzców nagrodzimy.

DOWCIP ZA DYCHĘ

Dziś kolejna porcja dowcipów nadesłanych przez Czytelników. Przypominamy, że w naszym konkursie raz w tygodniu wybieramy autora najciekawszego żartu, za co przysługuje mu nagroda: 10 złotych nowych polskich.
Na przesyłki czekamy pod adresami: „Gazeta Współczesna", ul. Suraska 1, 15-950 Białystok (z dopiskiem: „Dowcip za dychę") oraz piotrus@wspolczesna.pl.

✔ Wioletka mówi do koleżanki:
– Mam kłopot z moim mężem.
– Jaki?
– Jest impotentem.
– A nie mówił ci tego przed ślubem?
– Mówił tylko, że ma jakieś nieruchomości.
Stanisława Golecka z Białegostoku

✔ Policjant zatrzymał kierowcę za przekroczenie prędkości.
– Nazwisko? – pyta, wyciągając notes.
– Małysz.
– Bez głupich żartów, proszę.
– No dobrze, Słowacki. Juliusz Słowacki.
– No właśnie, trzeba tak było od razu. Za głupiego mnie pan uważa?
Wojciech Bućko z Zamczyska

✔ Szedł facet koło sznurka i oberwał.
✔ Szedł policjant koło więzienia i się zamknął.
✔ Szedł złodziej podczas wichury i zwiał.
✔ Kupił facet drewno i ktoś mu je rąbnął.
✔ Ukradł facet kurczę i mu się upiekło.
Wojtek Charyton z Bielska Podlaskiego

REKLAMA

AMFITEATR BIAŁYSTOK
24.07.2003 od godziny 17.00
Cena biletu – 25 zł Przed wejściem do amfiteatru – 35 zł

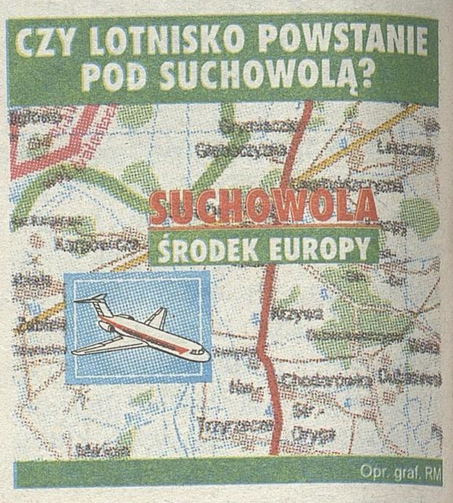


Blue Café
od 17.30 – DJ „KOT" – konkursy i DJ „BAŁTYK"
od 18.00 – FACOOLTED
od 19.00 – VETO w składzie:
Marek Raduli – gitara, Mieczysław Jurecki – bas (wcześniej Budka Suflera),
Olga Pokorska – wokal (wcześniej Stachursky), Jacek Markuszewski – perkusja
20.15 – BLUE CAFE
Bilety do nabycia: zakłady pracy, sklep muzyczny TANGO,
kino TON, biuro turystyczne CRISTAL TRAVEL.
Informacje: tel./fax 85-869-10-34
tel. kom. 0-504-395-935; 0-506-68-44-42; 0-693-33-22-73
Sponsor główny: ŁOMŻA BROWAR, Bobrowa Dolina
Sponsor strategiczny: mirpol
Patronat medialny: Gazeta Współczesna, TVP 3 Białystok, radio AKADERA 87,7 FM

Aeroport potrzebny przyszłej stolicy Unii Europejskiej

A Bruksela w żałobie

Nie wiadomo jaką miałoby powierzchnię, ani kiedy wystartowałyby z niego pierwsze samoloty. Wiadomo, że Suchowola jako nowa stolica Unii Europejskiej nie mogłaby obejść się bez Międzynarodowego Portu Lotniczego.



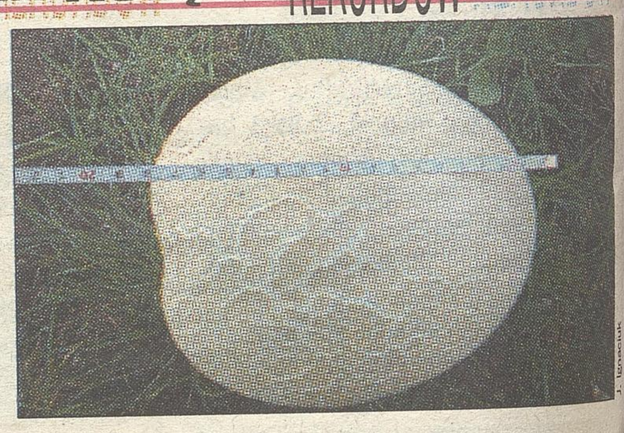
Byłoby to jedno z najpiękniej położonych lotnisk na świecie. Ze startujących i lądujących samolotów pasażerowie podziwialiby urokliwe zakątki Biebrzańskiego Parku Narodowego, w otulinie którego znajduje się Suchowola. Oczywiście kwestia ewentualnego lotniska wymagałaby negocjacji z ekologami. Trzeba być jednak dobrej myśli, przecież stolica Unii Europejskiej bez lotniska istnieć nie może!

– Kiedy już przeniesiemy stolicę z Brukseli, to wydaje mi się, że z lotniskiem nie będzie większych kłopotów. Przy okazji moglibyśmy też ustanowić w Suchowoli siedzibę NATO. Wszystko mielibyśmy w jednym miejscu. Oczywiście w samej Suchowoli obserwowalibyśmy wówczas większy boom inwestycyjny niż obecnie w Niemczech, a nowa stolica przez kilka lat byłaby potężnym placem budowy. Bruksela widząc te zmiany z pewnością pogrążyłaby się w żałobie. Korzyści płynące z faktu ulokowania stolicy unijnej w Suchowoli byłyby oczywiście olbrzymie. Należałoby do nich zaliczyć też to, że nasi parlamentarzyści nie musieliby brać kosztownych delegacji, aby coś załatwić w Brukseli – zauważył Marian Blecharczyk, wiceprezydent Białegostoku.

Kilka lat temu pilotował on sprawę budowy lotniska w podbiałostockich Topolanach.

O skomentowanie całej sprawy poprosiliśmy Ministerstwo Transportu, ale w chwili oddawania tekstu do druku nie uzyskaliśmy odpowiedzi. (db)

współczesna KSIĘGA REKORDÓW



Jan Ignaciuk z Księżyna znalazł na trawniku przed swoim domem purchawkę o średnicy 18 cm.
– Nie mam przepisu na potrawkę z purchawki. Podobno wszystkie grzyby są jadalne, ale niektóre tylko raz w życiu – stwierdził Jan Ignaciuk.
Czekamy na kolejne zgłoszenia do Współczesnej Księgi Rekordów. Wystarczy napisać lub zadzwonić. Nasz adres: ul. Suraska 1, 15-950 Białystok (dopisek: Współczesna Księga Rekordów), e-mail: piotrus@wspolczesna.pl, tel. 748-74-60 lub 748-74-74. Nasz dziennikarz przyjedzie do Państwa i opisze zgłoszony rekord. (ap)

NAJLEPSZY POLSKI ZESPÓŁ Z NAJLEPSZĄ GAZETĄ

Ze „Współczesną" na koncert

Zespół Blue Café wystąpi 24 lipca w białostockim amfiteatrze. 14 sierpnia będą z nim mogli się spotkać mieszkańcy Suwałk, a 15 sierpnia – Ełku. Ta popularna grupa zagra także w Siedlcach (17 sierpnia), Łomży (19 sierpnia) i Ostrołęce (20 sierpnia). W Białymstoku koncert gwiazdy rozpocznie się o godz. 20.15. Wcześniej na scenie pojawi się DJ „Kot" oraz formacje „Facoolted" i „Veto".

Dzisiaj w „Gazecie Współczesnej" ukazała się specjalna wkładka do płyty CD zespołu Blue Café. Każdy jej posiadacz ma szansę otrzymać po koncercie autografy od członków zespołu lub wylosować upominki od sponsorów – „Gazety Współczesnej", Browaru Łomża i „Bobrowej Doliny".

Bilety na koncert, w cenie 25 zł, można nabyć w zakładach pracy, sklepie muzycznym „Tango", kinie Ton oraz biurze turystycznym „Cristal Travel". Przed wejściem na koncert bilety będą kosztować 35 zł. (KP)

ISSN 0137-9488

KRIS, PB

Podlaska Fundacja Rozwoju Regionalnego
PARTNERSTWO DLA SUKCESU

PUNKTY KONSULTACYJNO-DORADCZE
przy
Podlaskiej Fundacji Rozwoju Regionalnego:

Białystok, ul. Starobojarska 15, tel. (085) 740 86 90
Bielsk Podlaski, ul. Białowieska 113d, tel. (085) 730 12 13
Hajnówka, ul. Armii Krajowej 32, tel. (085) 682 51 87
Mońki, ul. Niepodległości 11B, tel. (085) 716 61 91
Siemiatycze, ul. Pałacowa 19, tel. (085) 656 13 42
Sokółka, ul. Lelewela 2, tel. (085) 711 88 80
Augustów, ul. Brzostowskiego 10A, tel. (087) 643 29 05
Łomża, ul. Polowa 53, tel. (086) 215-16-90

udzielają Małym i Średnim Przedsiębiorstwom bezpłatnych porad i informacji

- *jak rozpocząć działalność gospodarczą?*
- *jak prowadzić bieżącą działalność przedsiębiorstwa?*
- *jak podnieść konkurencyjność firmy?*
- *jak skorzystać z programów pomocowych dla sektora MŚP?*
- *jak efektywnie sfinansować działalność przedsiębiorstwa?*
- *jak uzyskać DOTACJE dla firmy?*

Na rzecz Małych i Średnich Przedsiębiorstw działają również spółki Fundacji:
Podlaski Fundusz Poręczeniowy Sp. z o.o., tel. (085) 740 86 69
Podlaski Fundusz Kapitałowy Sp. z o.o., tel. (085) 740 86 70
Regionalne Centrum Szkoleniowe Sp. z o.o., tel. (085) 732 43 53

D492903gwbhb



A. Zglet

Turystyka jest jedną z szans rozwoju powiatu augustowskiego

Turyści szansą rozwoju powiatu augustowskiego

Przyroda, turystyka i Via Baltica

Turystyka jest jedną z szans rozwoju powiatu augustowskiego. Sprawiły to walory przyrodnicze, turystyczne i uzdrowiskowe, atrakcyjne szlaki, możliwości uprawiania różnorodnych form rekreacji i sportu.

Zaplecze dla turystyki stanowi 47 hoteli, moteli, pensjonatów, ośrodków kolonijnych i szkoleniowo-wypoczynkowych, stanic, kempingów i pól namiotowych. Dysponują one łącznie 4 tys. miejsc noclegowych. Pod tym względem powiat augustowski zajmuje pierwsze miejsce w woj. podlaskim. Uzupełnieniem jest 100 gospodarstw agroturystycznych. Już niedługo w powiecie ma zostać uruchomiona żegluga na całej długości Kanału Augustowskiego. Wymaga to gruntownego remontu śluz i szlaku wodnego po stronie białoruskiej. Władze pow. augustowskiego zabiegają o pozyskanie na ten cel funduszy z fundacji europejskich.

Ogromne nadzieje związane są z budową drogi Via Baltica. Wraz z Via Baltica zbudowana byłaby bowiem obwodnica dla Augustowa. Przygraniczne i tranzytowe położenie pow. augustowskiego sprzyjać będzie – w warunkach Unii Europejskiej – rozwojowi gospodarczemu, wymianie handlowej i kulturalnej oraz rozwojowi turystyki. **(h)**

Letnia stolica

Z Franciszkiem Wiśniewskim – starostą powiatu augustowskiego, rozmawia Bohdan Hryniewiecki



– Czy nie odnosi Pan wrażenia, że powiat augustowski żyje w cieniu Augustowa, uznawanego za letnią stolicę Polski na jeziorach?

– Gdy tworzono powiat augustowski czyniono wiele, aby podnieść rangę Augustowa. Dlatego określenie „letnia stolica Polski na jeziorach" jest bardzo satysfakcjonujące, nie tylko dla mieszkańców Augustowa, ale i całego powiatu. Zawsze to dobrze być bliżej stolicy.

– Jakie atrakcje turystyczne powiat oferuje przyjezdnym?

– Powiat m.in. to Parki Narodowe – Wigierski i Biebrzański, które zajmują znaczną część powierzchni gmin: Bargłów, Lipsk, Nowinka i Sztabin. Ponadto największy kompleks leśny w Polsce – Puszcza Augustowska, licząca 1,1 tys. kmkw., z czego ponad 760 kmkw. w pow. augustowskim, czternaście ściśle chronionych rezerwatów puszczańskich. Do tego Kanał Augustowski z nanizanymi nań jeziorami i rzekami. Wszystko to podnosi rangę powiatu. Obecnie w Starostwie prowadzone są intensywne prace nad koncepcją parku kulturowego, którego osią byłby Kanał Augustowski.

– Staracie się więc Państwo wyróżniać się na tle miasta?

– Powiat augustowski wrósł w świadomość ludzką, trwale zapisał się w historii. Na pewno nie żyje w cieniu Augustowa. Miasto i powiat są ze sobą ściśle powiązane. To co powstaje w powiecie, jest istotne dla miasta nad Nettą i odwrotnie. Przypomnę, że w powiecie augustowskim jest około 62 tys. mieszkańców, z czego ponad 30 tys. to augustowianie. To determinuje znaczenie Augustowa i zarazem określa troskę władz powiatowych o sprawy i potrzeby tego miasta.

– Nie jest łatwo być gospodarzem powiatu augustowskiego. Jakie najtrudniejsze decyzje będzie Pan musiał podjąć w najbliższych miesiącach?

– Dotyczą one głównie spraw finansowych, kwestii istotnych dla rozwoju powiatu i jego przyszłości. W zadłużonym szpitalu konieczna jest restrukturyzacja – przychody nie mogą być mniejsze od wydatków. Jestem przekonany, że wspólnie z załogą dokonamy tej restrukturyzacji. Zadanie jest trudne. Nie dopuszczam myśli, że szpital może przestać istnieć.

P.T.H.U. "TURMOT" Sp. z o.o.

Hotel & Restauracja tel. 643-28-67
- pokoje dwuosobowe w cenie od 60 zł (dla zorganizowanych grup korzystne rabaty)
- smaczne domowe obiady (dania już od 5,50 zł)
- dania regionalne
- organizacja przyjęć okolicznościowych (wesela, imieniny itp.)
- parking strzeżony całodobowy
- usługi pralnicze

Stacja Obsługi Samochodów
Badania Techniczne Pojazdów
SPRZEDAŻ CZĘŚCI ZAMIENNYCH tel. 643-26-66
godziny otwarcia: 7.00-21.00
w sezonie letnim całodobowe dyżury
Całodobowa pomoc drogowa
tel. 0601815234

16-300 Augustów, ul. Mazurska 4
(obok stacji CPN)
e-mail: turmot@su.home.pl

J653603GWBH

Polskie Biuro Podróży
Licencja "ORBIS"
bilety lotnicze agent IATA
IATA
- bilety kolejowe, promowe, autobusowe
- organizacja grupowych imprez autokarowych - szkolnych i zakładowych
- organizacja imprez autokarowych do Rosji, Litwy i krajów nadbałtyckich

wycieczki z katalogów:
TUI ORBIS TRAVEL Neckermann Polska

Augustów, Rynek Zygmunta Augusta 22
tel. (087) 643-26-13, fax 643-39-13
e-mail: augustow@post.pl www.orbis.augustow.pl

D653803gwbh

Gmina Bargłów Kościelny

Gmina z perspektywami

Gmina Bargłów Kościelny położona jest w województwie podlaskim w powiecie augustowskim. Wchodzi w skład obszaru Zielonych Płuc Polski.

Walory turystyczne

Niewątpliwie podstawowym elementem walorów turystycznych są jeziora. Na terenie gminy znajduje się jeden duży akwen oraz szereg mniejszych. Największym jeziorem jest Dreństwo. Ma powierzchnię 504 ha. Występuje na nim stała wyspa o powierzchni 0,2 ha. Jezioro ma połączenie z innymi jeziorami Pojezierza Ełckiego, co sprzyja rozwojowi turystyki wodnej w kierunku południowym, aż do rzeki Narwi. Na terenie gminy znajduje się sześć wspaniałych jezior: Dreństwo, Tajno, Kroszewo, Kukowo, Pogorzałka i Reszki.

Turysto nie zwlekaj

Gmina leży na trasie turystycznej Rajgród – Augustów co sprawia, że każdy turysta znajdzie tutaj coś dla siebie. Piękne i prawie nienaruszone działalnością człowieka okolice jeziora Tajno, potrafią przyciągnąć niejednego entuzjastę dzikiej przyrody oraz pieszych i rowerowych wycieczek. Pięknem swym kusi także Kanał Augustowski – zabytek architektoniczny i szlak turystyczny – tak chętnie odwiedzany przez turystów. Gmina liczy na rozwój turystyki alternatywnej, aktywnej związanej także z Biebrzańskim Parkiem Narodowym. Chce przyciągnąć turystów szukających bliskiego kontaktu z przyrodą ceniących sobie ciszę i spokój jako formę odpoczynku.

Szansą rolnictwo

Podstawowym źródłem utrzymania ludności jest rolnictwo, a profil działalności największych firm działających na terenie gminy wiąże się z produkcją rolną oraz przetwórstwem rolno-spożywczym. Równocześnie jednak powstaje coraz więcej firm działających w sferze usług. Wielkość przeciętnego gospodarstwa rolnego waha się w granicach 15 ha co wskazuje na wielkie możliwości rozwojowe.

Szansa dla przedsiębiorców

Liczne walory gospodarcze umożliwiają rozwój przedsiębiorczości i działalności gospodarczej. Tereny gminy graniczą z miastem Augustów – dużym i potencjalnym rynkiem zbytu. Wielką zaletą jest także położenie samorządu na trasie krajowej nr 61: Suwałki – Łomża – Warszawa. Takie usytuowanie obniża przede wszystkim ewentualne koszty transportowe. Na terenach wiejskich rozwija się przedsiębiorczość. Powstaje coraz więcej sklepów, punktów gastronomicznych. Gmina Bargłów Kościelny to dobre miejsce na rozwój przedsiębiorczości rolno-spożywczej. Warto więc inwestować na tym terenie, tym bardziej, że koszty siły roboczej są bardzo niskie. Jest wiele ciekawych ofert w postaci uzbrojonych działek – idealnych pod rozpoczęcie wszelkich inwestycji (m.in. wzdłuż drogi krajowej nr 61). Gmina oferuje też przedsiębiorcom dogodne warunki w postaci niskich podatków i opłat lokalnych do prowadzenia działalności. Bez wątpienia na ogromne możliwości rozwojowe regionu wpływają zalety krajobrazowe. Położenie nieopodal pojezierza ełckiego i augustowskiego wpływa na dynamiczny rozwój turystyki.

W trosce o mieszkańców i turystów

Jeżeli chodzi o inwestycje to Gmina Bargłów Kościelny stoi pod tym względem na wysokim poziomie.

Osiągnięcie ostatnich lat, które przyczyniło się do poprawy jakości życia mieszkańców jak i poprawiło walory turystyczno-inwestorskie, to przede wszystkim zwodociągowanie w 100 proc. całej gminy. W trosce o środowisko naturalne wybudowano nowoczesne, o wysokich parametrach technicznych składowisko odpadów stałych we wsi Kroszówka. Warto podkreślić, że Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej za to przedsięwzięcie wyróżnił Urząd Gminy nagrodą pieniężną pokrywającą koszt inwestycji w 87%. Wybudowano też i oddano do użytku nowoczesną oczyszczalnię ścieków typu Rondo wraz z kolektorem w Bargłowie Kościelnym. Kosztowało to gminę 4.431.000. Ważnym i kosztownym przedsięwzięciem była też budowa szkoły w Tajnie Starym. Koszt tej inwestycji wyniósł 1.565.000. Na terenie gminy znajdują się cztery pełne publiczne placówki oświatowe oraz 2 prowadzone przez stowarzyszenia. Szkoły podstawowe znajdują się w miejscowościach: Tajno Stare, Kroszewo, Łabętnik Bargłówka, Tobyłka. W Bargłowie Kościelnym natomiast istnieje Zespół Szkół obejmujący Szkołę Podstawową oraz Gimnazjum.



Fot. A. Zgiet

W Bargłowie Kościelnym znajduje się nowoczesna oczyszczalnia ścieków

Poprawa jakości dróg

Gmina sukcesywnie i regularnie inwestuje w przedsięwzięcia, których celem jest poprawa jakości dróg. W ostatnim czasie przeprowadzono bardzo dużo tego typu inwestycji. Należą do nich:

– Budowa drogi gminnej Brzozówka – Komorniki – 4 km. Gmina otrzymała na to przedsięwzięcie wsparcie finansowe w ramach Programu Aktywacji Obszarów Wiejskich (koszt – 910 tys. zł – w tym udział gminy 510 tys.)

– Modernizacja ulic w Bargłowie Kościelnym

– Budowa drogi gminnej Pruska – Wólka Karwowska – 5 km, z wykorzystaniem unijnych funduszy pomocowych w ramach programu Sapard (koszt 1.277.515 – w tym udział gminy 628.780)

– Budowa szeregu dróg gminnych: Łabętnik – Reszki, Tajno Stare – Tajenko, Barszcze – Dreństwo, Kamionka Stara – Uścianki, Solistówka – Tobyłka (koszt inwestycji 820 tys.)

Plany na przyszłość

Na terenie gminy przewiduje się podjęcie wielu dalszych działań prowadzących do polepszenia życia tutejszej ludności, rozwoju infrastruktury – między innymi w oparciu o środki przedakcesyjne z Unii Europejskiej. Samorząd ma już pewne doświadczenie w korzystaniu z tych źródeł. W integracji naszego kraju z Unią Europejską widzi wielkie szanse. Rada Gminy przyjęła projekt wydatków inwestycyjnych obejmujących przede wszystkim wydatki infrastrukturalne do końca roku 2005.

(Artykuł reklamowy nr 654203gwbh)

Na skraju Puszczy Augustowskiej, w otulinie Biebrzańskiego Parku Narodowego

Wakacje w Lipsku

Na terenie gminy Lipsk, rzeką Biebrzą, można podróżować w bardzo oryginalny sposób. Do dyspozycji turystów są bowiem drewniane tratwy, na których zbudowane są namioty. Wypożyczenie tratwy na dobę kosztuje 120 zł. To więcej niż trzeba wydać na kajak, który kosztuje 20 zł, ale atrakcje są z pewnością większe.

Tratwa wygląda bowiem jak drewniany pomost. W środku jest on wypełniony styropianem. Stoi na nim grill, z którego potrawy, przyrządzone na środku rzeki, smakują podobno lepiej. Na tym pomoście wybudowany jest drewniany namiot. W środku zaopatrzony jest on w dwie półki, na których można umieścić plecaki i artykuły spożywcze. Jest także miejsce na rozłożenie dwóch materaców lub karimat, jeżeli ktoś woli spać na wodzie, niż na brzegu pod namiotem.

Produkt ekologiczny

Tratwę porusza się za pomocą długich, drewnianych kijów, zwanych pychami. Można dzięki ich pomocy dopłynąć z Lipska do Kamiennej, Sztabina, Dębowa, Osowca. Nie da się płynąć razem z nurtem rzeki, ponieważ Biebrza jest zarośnięta.

Niewątpliwą atrakcją wynajęcia tratwy z przewodnikiem jest nalewka, jaką w takim wypadku podaje się turystom. Robi ją kilku gospodarzy z Lipska. Jej pełna nazwa brzmi: „Ekologiczny Produkt Biebrzański NA TRATWIE, wyprodukowany w samym sercu Biebrzańskiego Parku Narodowego, w górnym basenie Biebrzy, z nieskażonych ziół, miodu i odrobiny alkoholu".

Tuż przy granicy

Gmina Lipsk położona jest w północno-wschodniej części Polski, na skraju Puszczy Augustowskiej, w otulinie Biebrzańskiego Parku Narodowego, na prawym brzegu Biebrzy, tuż przy granicy z Białorusią. Na obrzeżach Lipska znajduje się wypożyczalnia kajaków i tratw, którymi można pływać po Biebrzy. Z rzeką jest ona połączona kanałem długości około 150 m. Na miejscu można nabyć karty wstępu i zezwolenia na spływy na terenie Biebrzańskiego Parku Narodowego. Są tu również przewodniki związane z doliną Biebrzy. Karta wstępu do BPN kosztuje 5 zł.

Kajakiem po Biebrzy

Biebrzański Park Narodowy pomaga w organizowaniu spływów kajakowych. Do dyspozycji turystów jest 25 dwuosobowych kajaków i czteroosobowych kanadyjek. Można również wynająć transport do przewozu tego sprzętu. Organizatorzy spływów oferują mapy i przewodniki. Na zorganizowanie spływu wymagana jest zgoda Dyrektora Parku i wykupienie kart wstępu. Na terenie parku dozwolona jest wyłącznie turystyka na wyznaczonych szlakach i to tylko w godzinach dziennych.

Gmina Lipsk to wspaniała przyroda, spokój i atrakcje, związane z kulturą regionalną. Jej tereny są niezanieczyszczone. Można tu zbierać żurawiny, jagody, grzyby, wędkować i uprawiać turystykę pieszą, rowerową i wodną. Te tereny znakomicie nadają się do organizowania wszelkiego rodzaju plenerów, chociażby malarskich.

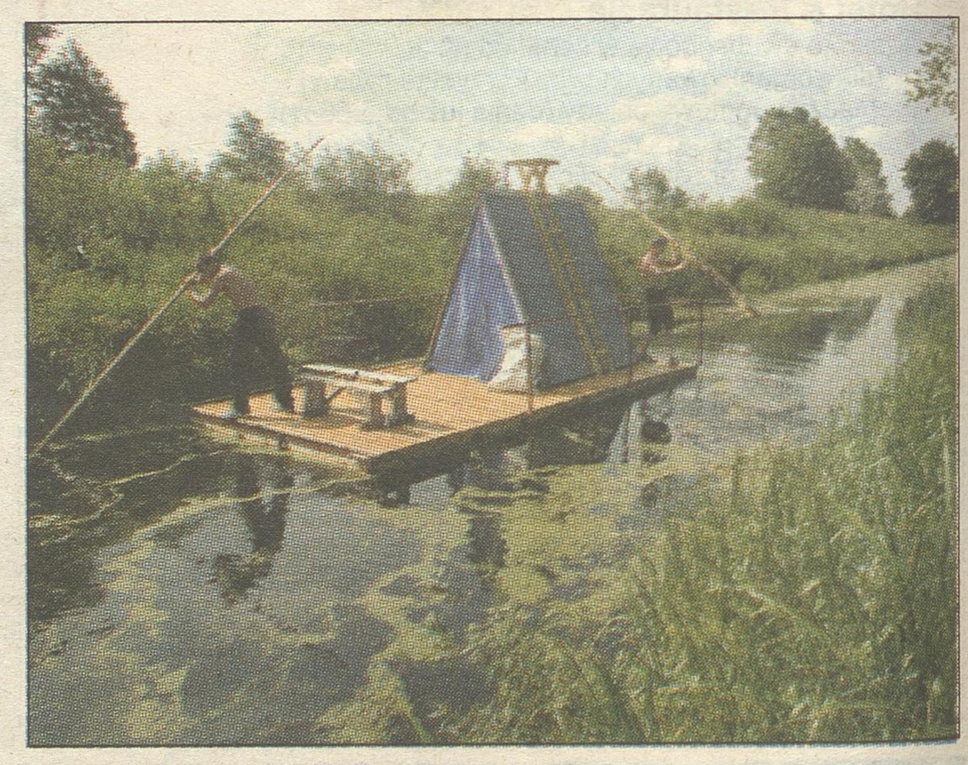
Oferty gospodarcze

Istnieje możliwość zakupu terenu, stanowiącego własność Gminnej Spółdzielni „SCh", położony w Lipsku przy ul. Grodzieńskiej o pow. ok.0,2 ha. Jest on ogrodzony, z urządzonym placem, doprowadzeniem wody, zabudowany budynkiem skupu żywca. Teren ten można wykorzystać na cele magazynowe, handlowe, usług nieuciążliwych.

Do sprzedania jest także teren przy ul.Kościelnej o pow. 0,13 ha, w pełni uzbrojony, z doprowadzoną energią elektryczna, wodociągiem, kanalizacją, utwardzonymi drogami, zabudowanym budynkiem handlowo-biurowym o pow. użytkowej 878 mkw., kubaturze 2196 msześc., 3-kondygnacyjnym, w centrum Lipska. Może on być wykorzystany na cele handlowe i administracyjne.

Istniej także możliwość wykupienia terenu będącego w użytkowaniu wieczystym będącego w likwidacji GS „SCH". Jest on w pełni uzbrojony, ma doprowadzoną energię elektryczną, wodociąg, kanalizację, utwardzone drogi. Położony jest w Lipsku przy ul. Kościelnej. Ma pow. 4051 mkw., stoi na nim budynek piekarni o pow.użytkowej. 638 mkw., kubaturze 2106 msześc. oraz magazyn z prefabrykatów o pow. użytkowej 180 mkw., kubaturze 630 msześc.

Możliwa jest dzierżawy na korzystnych warunkach lub ewentualnie zakup na własność terenu, stanowiącego własność Gminy Lipsk, w Lipsku, przy ul. Batorego, w bezpośrednim sąsiedztwie rzeki Biebrzy. Jest tam doprowadzona woda, energia elektryczna, utwardzony dojazd. Teren ma pow. 4 ha. Znajduje się na



nim basen kąpielowy, pole namiotowe, przystań kajakowa. Nadaje się do zagospodarowania na cele reakreacyjno-turystyczne, z możliwości prowadzenia usług handlowych. W okresie letnim na tym terenie wykorzystywane jest pole namiotowe i basen pływacki, którym zarządza aktualnie Zakład Gospodarki Komunalnej. Kontakt telefoniczny w sprawie w/w nieruchomości – Urząd Miejski w Lipsku, 16-315 Lipsk, ul. Kościelna 3 – tel. /87/ 6422703.

Do sprzedania jest również teren o pow. 1 ha w Lipsku przy ul. Jermakowicza. Plac jest własnością prywatną, zabudowany halą produkcyjną o pow. całkowitej 2500 m2, po byłej ZPI „Unitra-Unitech". Hala jest w stanie surowym zamkniętym, z podłączeniem wodno-kanalizacyjny i doprowadzoną energią elektryczną. Teren położony jest na obrzeżu miasta, przy trasie przelotowej, z dogodnym dojazdem. Może być wykorzystany na cele produkcyjne i handlowe lub jako hurtownia. Kontakt telefoniczny z właścicielem tel. kom. 606740779.

Gmina może sprzedać teren o pow. 2.115 ha, położony w Lipsku przy ul. Jermakowicza, w bezpośrednim sąsiedztwie terenów produkcyjno–usługowych po byłej Spółdzielni Usług Rolniczych. Aktualnie działają tam spółki produkujące kopaczki, sprzęt rolniczy, okna plastikowe. Działa tu także zakład zajmujący się wystrojem wnętrz z korianu. Teren jest z pełnym uzbrojeniem, utwardzony dojazd, doprowadzoną energię elektryczną, wodociąg, kanalizację. Można go kupić na korzystnych warunkach.

Jest on projektowany pod lokalizację przetwórstwa owocowo-warzywnego. Kontakt telefoniczny w sprawie ww. nieruchomości – Urząd Miejski w Lipsku, 16–315 Lipsk, ul.Kościelna 3 – tel. (87) 6422703.

Gmina Lipsk posiada również do zbycia na terenie Lipska, przy ul. Pustej tanie działki budowlane pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną, szeregową i mieszkaniowo-usługową o pow. 490 – 2200 mkw., w cenie ok. 4 zł/mkw.. Kontakt tel. (87) 6422703.

(Artykuł reklamowy nr 654303gwbh)

Powiat Augustowski

Powiat z perspektywami



Fot. A. Zgiet

Przejażdżka statkiem to prawdziwa atrakcja

Powiat Augustowski to kraina jezior i lasów. Piękne krajobrazy, wspaniała przyroda i czyste powietrze, Kanał Augustowski, malownicze rzeki i jeziora są atutami, które przyciągają wielu turystów, ceniących bliski kontakt z naturą. Walory przyrodnicze, turystyczne i uzdrowiskowe sprawiają, że ziemia augustowska należy do najważniejszych ośrodków turystycznych Polski. Augustów i jego okolice oferują możliwości różnorodnych form wypoczynku.

Atrakcyjne szlaki wodne przyciągają wodniaków – żeglarzy, wioślarzy, kajakarzy. Dużym powodzeniem cieszą się spływy kajakowe szlakiem Kanału Augustowskiego i Czarnej Hańczy, a szczególnie transgraniczne spływy Kanałem Augustowskim do Niemna.

Niezapomniane rejsy

Rejsy po jeziorach oferuje, obchodząca w tym roku 50-lecie istnienia – Żegluga Augustowska, która na stałe wpisała się w turystyczny wizerunek Augustowa. Szczególnie atrakcyjny jest rejs realizowany częścią trasy, którą w czerwcu 1999 roku płynął Papież Jan Paweł II. Oprócz rejsów liniowych, Żegluga Augustowska realizuje zamówienia specjalne według dowolnie wybranej trasy i czasu rejsu z możliwością postoju na trasie i organizacją konsumpcji na statku lub przy ognisku. Coraz większą renomę zyskują rejsy gondolami i tratwami.

Szlaki turystyczne

Miłośnicy turystyki przyrodniczej mogą podziwiać unikalną faunę i florę Puszczy Augustowskiej. Amatorzy wycieczek pieszych i rowerowych mają do dyspozycji sieć oznakowanych szlaków biegnących przez atrakcyjne tereny powiatu. Najdłuższy w Polsce – liczący 246 km – szlak konny prowadzący z Biebrzańskiego Parku Narodowego przez Puszczę Augustowską do Wigierskiego Parku Narodowego stanowi wspaniałą ofertę dla amatorów wczasów w siodle. Nowoczesna baza zabiegowa przyciąga kuracjuszy do augustowskiego sanatorium specjalizującego się w leczeniu schorzeń narządu ruchu, chorób reumatycznych i układu krążenia. Każdego roku z leczenia w sanatorium korzysta ponad 2500 osób.

Zawsze uroczo

Powiat Augustowski jest miejscem atrakcyjnego spędzenia czasu nie tylko latem. Każda pora roku na ziemi augustowskiej dostarcza niezapomnianych wrażeń. Obserwowanie i fotografowanie przyrody, udział w obrzędach i zwyczajach ludowych, pokazy tradycyjnego rzemiosła połączone ze sprzedażą wyrobów rękodzielniczych, przejażdżki bryczkami i saniami, narciarstwo biegowe, łyżwiarstwo, żeglarstwo lodowe, wędkarstwo, kuchnia regionalna to tylko niektóre z licznie oferowanych atrakcji.



Fot. A. Zgiet

Lato to sezon generalnych remontów

Turystyka – szansą powiatu

Władze powiatu włączają się w realizację przedsięwzięć, które mają na celu rozwój turystyki.

Powiat Augustowski przystąpił do projektu dotyczącego utworzenia zintegrowanego systemu zagospodarowania i wykorzystania szlaków turystycznych regionu. Udział w projekcie, którego wnioskodawcą jest Suwalska Izba Rolniczo-Turystyczna zadeklarowały również samorządy lokalne z powiatów: augustowskiego, sejneńskiego i suwalskie, a także nadleśnictwa, parki narodowe, park krajobrazowe – łącznie około 30 instytucji i organizacji z regionu. Celem projektu jest zintegrowanie w jednolity system i zagospodarowanie według wspólnych kryteriów szlaków turystycznych oraz rozwój na ich bazie i promocja markowych produktów turystycznych regionu, ze szczególnym uwzględnieniem turystyki rowerowej.

Pierwszą fazą projektu – obecnie realizowaną – jest przeprowadzenie audytu turystycznego czyli dokonanie analizy i oceny potencjału oraz opracowanie Programu Rozwoju Produktu Turystycznego Pojezierza Suwalsko – Augustowskiego i ziemi sejneńskiej. Do pracy przystąpiły już Powiatowe Zespoły Rozwoju Turystyki, których zadaniem jest zebranie szczegółowych informacji o regionie i przygotowanie materiałów pod obrady Konwentu Rozwoju Turystyki. To Konwent będzie podejmował strategiczne decyzje w zakresie rozwoju turystyki – ważnego dla naszego regionu sektora gospodarczego.

Infrastruktura drogowa powiatu

Przygraniczne położenie jest jednym z atutów naszego powiatu, który w dużym stopniu determinuje rozwój regionu. Jednak, aby ten atut w pełni wykorzystać, konieczna jest rozbudowa drogowej infrastruktury granicznej, zapewniająca prawidłowe funkcjonowanie międzynarodowego, krajowego i regionalnego ruchu kołowego. Władze powiatu popierają starania Rady Miejskiej w Lipsku dotyczące budowy drogowego granicznego przejścia osobowo-towarowego do 3,5 tony w Lipszczanach i ściśle z tym związaną modernizację drogi wojewódzkiej Nr 664 na odcinku Augustów – Lipsk – Lipszczany /granica państwa/ w dostosowaniu do natężenia ruchu ze względu na potrzeby międzynarodowego ruchu drogowego.



Fot. A. Zgiet

Do Sanatorium w Augustowie przyjeżdżają ludzie z różnych regionów Polski

Otwarcie granicznego przejścia drogowego w miejscowości Lipszczany i związany z tym potencjalny ruch transgraniczny jest szansą dla całego regionu. Budowa przejścia stwarza możliwość ożywienia gospodarczego, co pozwoli na rozwój województwa, powiatu i gminy.

Ważnym zadaniem mającym związek z planowanym uruchomieniem przejścia granicznego w Lipszczanach jest poprawa systemu komunikacyjnego w północno – wschodniej części województwa podlaskiego. Modernizacja ciągu drogowego prowadzącego drogami powiatowymi z miejscowości Barszcze przez: Tajno Łanowe, Sosonowo, Cisów, Kryłatkę, Krasnybór, Lipsk do granicy państwa pozwoli na stworzenie sieci drogowej umożliwiającej połączenie drogi Augustów – Warszawa z drogą Augustów – Białystok i dalej z drogą Augustów – Lipsk z ominięciem Augustowa od strony południowej. Realizacja tego zadania z pewnością poprawi układ powiązań transportowych rejonu przygranicznego. Obecnie przygotowywana jest dokumentacja techniczna. Wnioskodawcą projektu będzie Powiat Augustowski, a w jego realizację włączą się samorządy gminne.

Warto odwiedzić

Tym, którzy jeszcze nie mieli tej przyjemności by odwiedzić przepiękną i urokliwą ziemię augustowską polecamy by zrobili to jak najszybciej. Doskonale rozwinięta baza turystyczna sprawia, że każdy znajdzie tutaj coś dla siebie i na pewno tu powróci. Chociażby po to, żeby poodddychać nieskażonym powietrzem. Polecamy też specjalności kulinarne tego regionu. Starzy bywalcy doskonale znają ich smak, ale ci, którzy odwiedzą ziemię augustowską po raz pierwszy – powinni koniecznie spróbować jak smakują augustowskie jagodzianki i najlepsze na świecie kartacze.

(Artykuł reklamowy nr 654403gwbh)

GAZETA współczesna

GMINA BARGŁÓW KOŚCIELNY



Kwitną tu kalie i inne rośliny, które bujnie się rozrosły. Ktoś niezorientowany nie domyśliłby się, że to jest oczyszczalnia ścieków. Cała pod dachem, wyizolowana, nie ma problemów z uzdatnianiem nawet zimą. Inwestycja ta, bardzo ważna dla ochrony środowiska, zrealizowana została w ciągu półtora roku w latach 1997-98. W całości, z 13-kilometrowym kolektorem, z dziewięcioma przepompowniami. Największym sponsorem był Ekofundusz. Oczyszczalnia ma możliwości przerobu 320 msześc. ścieków na dobę. Mogą się też podłączyć do niej jeszcze dwie wsie, jeśli mieszkańcy wyrażą taką chęć. Rolnicy, którzy mają sprzęt do opróżniania dużych szamb oborowych, przywożą nieczystości bezpośrednio własnym transportem.

Oczyszczone ścieki odprowadzane są do rzeki, sprasowany osad wywożony na składowisko. Gmina ma własne, doskonale urządzone składowisko odpadów i sprzęt do odbioru od gospodarstw. Segregacja śmieci prowadzona jest na składowisku, gmina podpisała umowę na zbyt plastiku, szkła i metali. **(a)**

Urząd Gminy
ul. Augustowska 47
tel. 642-40-91
Powierzchnia – 18.757 ha
Ludność – 6.099
Ważne telefony:
Posterunek Policji
– 642-40-37
Ośrodek Zdrowia
– 642-40-14
Urząd Pocztowy
– 642-40-99
Rada Gminy: Jan Romanowski – przewodniczący, Jerzy Sienkiewicz, Andrzej Rutkowski, Jan Milanowski, Andrzej Gołębicki, Sławomir Wielgat, Sławian Grochowski, Andrzej Wierciszewski, Teofil Szczepanowski, Zdzisław Edward Długołęcki, Józef Wasilewski, Witold Poracki, Mirosław Siemaszko, Jarosław Kukliński, Jarosław Andrzejczyk.

Andrzej Kwieciński, wójt gminy Bargłów Kościelny:



– Podstawowym źródłem utrzymania mieszkańców naszej gminy jest rolnictwo. Nie mamy nawet hektara ziemi wyjętej spod uprawy. Zwiększa się sukcesywnie wielkość gospodarstwa: wynosi teraz ponad 16 ha. Wielu rolników specjalizuje się w produkcji mleka. W związku z tym cała działalność naszej gminy, poza oświatą, związana jest z rozwojem infrastruktury, wspomagającej tę produkcję. Zakończona została telefonizacja gminy. Zbudowana oczyszczalnia ścieków, 13 km kolektora i składowisko odpadów stałych, nagrodzone przez Krajowy Fundusz Ochrony Środowiska. Bardzo ważne było doprowadzenie do gospodarstw wody z wodociągów, bo to się wiąże z jakością mleka i wymagane jest przez Unię Europejską przy uzyskaniu atestów. Wodociągowanie zakończyliśmy w 1998 roku. Konieczne są też inwestycje drogowe, bo z większości gospodarstw ukierunkowanych na produkcję mleka dostarczane jest ono cysterną bezpośrednio do mleczarni. Modernizujemy więc i budujemy drogi, korzystając ze środków pozyskanych z Banku Światowego, a także w ramach programu SAPARD. **(a)**

GMINA NOWINKA



Nowinka ma piękną nową szkołę, oddaną do użytku w 1997 roku. Mieści się tu gimnazjum i szkoła podstawowa z zerówką, a uczniowie dowożeni są też z sąsiednich miejscowości. W gminie są dwie inne szkoły podstawowe, w Olszance i Monkiniach.

W tym roku przy szkole w Nowince zakończyła się budowa pełnowymiarowej sali gimnastycznej, z trybunami na 300 miejsc, największej jak do tej pory w powiecie augustowskim. Pieniądze na tę inwestycję pochodziły przede wszystkim z Totalizatora Sportowego, dofinansował ją także wojewoda. Obecnie trwa wyposażanie sali. Latem obiekt ten może być wykorzystywany jako baza turystyczna dla młodzieży. **(a)**

Urząd Gminy
tel. 641-95-20
Powierzchnia – 204 kmkw.
Ludność – 2.970
Ważne telefony:
Posterunek Policji – 641-95-07
Gminny Ośrodek Kultury
– 641-95-45
Rada Gminy: Jerzy Kłoczko – przewodniczący, Stanisław Chrulski, Mieczysław Chmielewski, Stanisław Goworowski, Krzysztof Kłaczkowski, Luiza Kazimiera Bukłacha, Józef Kulbacki, Stanisław Leszczyński, Marek Łazarski, Anna Michniewicz, Michał Okrągły, Grzegorz Pietrewicz, Janusz Rzodkiewicz, Piotr Stankiewicz, Beata Urbanowicz.

Marek Leszek Motybel, wójt gminy Nowinka:



– Gmina Nowinka ma charakter turystyczno-rolniczy, obejmuje tereny o wybitnych walorach przyrodniczych i krajoznawczych. Mamy liczne czyste jeziora: Wigry, Blizno, Busznica, Długie, Blizienko, Krusznik, Tobołowo. Ponad 60 proc. powierzchni stanowią lasy, w tym również Wigierskiego Parku Narodowego i zwartych kompleksów leśnych Puszczy Augustowskiej, zasobne w runo leśne. Bogactwem są także złoża borowiny.

Podstawowym źródłem utrzymania prawie trzech tysięcy mieszkańców jest rolnictwo i leśnictwo oraz coraz częściej agroturystyka. Jej rozwojowi sprzyja rozwój infrastruktury: mamy sieć wodociągową i kanalizacyjną, oczyszczalnię ścieków, prawie każde gospodarstwo domowe posiada telefon. Ostatnio odbyło się otwarcie ofert na modernizację drogi powiatowej Monkinie-Danowskie-Kopanica-Tobołowo, w ramach projektu PHARE ESC 200. **(a)**

GMINA LIPSK

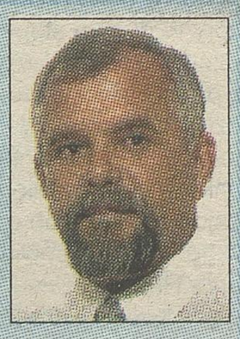


Zasiedziali mieszkańcy Lipska zwykli mówić: „Kto był chociaż raz w naszym Nadbiebrzańskim Grodzie, ten do niego wróci". Zapraszają też wszystkich, którzy cenią sobie spokój i piękno przyrody, aktywny wypoczynek pieszy i kajakowy, wędkowanie nad rzeką.

Warto zatrzymać się przy wjeździe do miasta i podziwiać najpiękniejszy widok na neogotycki kościół parafialny z 1906 roku. Potem, w jego prawej nawie, odwiedzić cudami słynący XVI-wieczny obraz Matki Bożej Bazyliańskiej. Można wspiąć się po schodach na Kopiec Wolności. Warto poszukać pomników, świadczących o długiej historii miasta królewskiego, któremu ten przywilej nadał Sefan Batory. **(a)**

Urząd Miasta i Gminy
ul. Kościelna 3
tel. 642-27-00
Powierzchnia – 18.422 ha
Ludność – 6.236
Ważne telefony:
Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury – 642-35-86
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej – 642-36-81
Rada Miejska: Antoni Kościuch – przewodniczący, Małgorzata Cieśluk, Grzegorz Dadura, Adam Danilczyk, Wiesław Drapczuk, Jan Krysiuk, Tadeusz Krysiuk, Jerzy Krysztopik, Jan Mikucki, Antoni Pietrewicz, Romualda Prolejko, Andrzej Radziwonowicz, Kazimierz Rolewicz, Aleksander Topolewski, Jan Nikodem Zakarzecki.

Andrzej Lićwinko, burmistrz Lipska:



– Gmina Lipsk rozwijać się może w oparciu o swoje położenie w czystym ekologicznie obszarze, w sąsiedztwie z Białorusią. Od dziesięciu lat czynimy starania o otwarcie przejścia drogowo-osobowego w Lipszczanach, na drodze Augustów-Grodno uznając, że da ono ogromną szansę na tworzenie nowych miejsc pracy, pozwoli wykorzystać wolne obiekty przemysłowe i budynki szkół, zagospodarować turystycznie niewykorzystane tereny. Przejście w Lipszczanach, gdzie od 40 lat istnieje małe przejście dla uproszczonego ruchu granicznego, rozwiązałoby w najprostszy sposób problem przejazdu na Białoruś z północnej części kraju. Sprzyjałoby również rozwojowi gospodarczemu północno-wschodniej Polski, w oparciu o wszechstronną współpracę z Białorusią, a także rozwojowi turystyki, wykorzystującej walory parków narodowych – Wigierskiego i Biebrzańskiego, Puszczy Augustowskiej, Kanału Augustowskiego oraz uzdrowiska w Augustowie.

Niestety, mimo wielokrotnego wystąpienia w tej sprawie strony białoruskiej, zakupu 7 ha gruntów na ten cel i czynionych przez gminę prób zainteresowania władz problemem, nie możemy doczekać się otwarcia przejścia. Tylko rząd, a w jego imieniu wojewoda, poprzez uwzględnienie naszego wniosku w strategii zintegrowanego zarządzania granicą po roku 2002, obejmującej m.in. program zagospodarowania granicy, jest w stanie uczynić ten projekt realnym. **(a)**

POM SP. ZO.O. 16-300 Augustów, ul. Tytoniowa 4;
Tel. (087) 643-34-76 do 78; tel/fax (0-87) 643-67-18; fax (0-87) 643-20-63
E-mail: pom@pom.com.pl; www.pom.com.pl

OFERUJEMY:
- Ciągniki fabrycznie nowe URSUS, ZETOR, PRONAR NAREW, LANDINI,
- Ciągniki używane wszystkich typów z półroczną gwarancją ,
- Prasy belujące i kostkujące, owijarki, SIPMA, WARFAMA, METAL-FACH Sokółka
- Kosiarki, pługi, agregaty uprawowe, siewniki, kultywatory, brony,
- Suszarnie do zboża oraz silosy farmerskie z blachy i z laminatu poliestrowego,
- Naprawy pomp wtryskowych, silników, regeneracja głowic, osi przednich z gwarancją, szlifowanie wałów,
- Diagnostykę samochodową i ciągnikową,
- Samochody Fiat nowe i używane, skutery.



ZAPEWNIAMY:
- indywidualne negocjacje cenowe,upusty,
- dogodne warunki ratalne i pomoc w uzyskaniu kredytów
- niskie ceny, wysoka jakość oferowanych towarów i usług,
- autoryzowany serwis gwarancyjny i pogwarancyjny

W ROZLICZENIU PRZYJMUJEMY UŻYWANE CIĄGNIKI, MASZYNY ROLNICZE I ZESPOŁY DO REGENERACJI

Miasto Augustów

Siedziba turystyki

Miasto Augustów leży na północno-wschodnim krańcu Polski, na południowo-zachodnim krańcu Puszczy Augustowskiej, w obszarze chronionych Zielonych Płuc Polski, w regionie Pojezierza Suwalskiego. Zajmuje centralny punkt, łatwy do komunikacji z innymi atrakcjami województwa i sąsiednimi krainami – Puszczą Białowieską i Knyszyńską ze szlakiem tatarskim, Biebrzańskim i Wigierskim Parkami Narodowymi, Suwalskim Parkiem Krajobrazowym, Puszczą Borecką i Krainą Wielkich Jezior Mazurskich.

Jest miastem malowniczo położonym na obrzeżach Puszczy Augustowskiej w otoczeniu wielkich jezior o wysoko zalesionych drzewach.

Ważne drogi krajowe

Przez Augustów przechodzi kilka ważnych dróg krajowych. Najważniejszą z nich jest Via Baltica, która łączy Skandynawię i północną Rosję z Europą centralną i zachodnią. Pozostałe drogi łączą Augustów z krainą Wielkich Jezior oraz Gdańskiem, Białymstokiem i Warszawą. Augustów położony jest blisko wschodniej granicy państwa z Litwą.

Specyfika regionu

Równina Augustowska jest urozmaicona licznymi wydmami pokrytymi roślinnością Puszczy Augustowskiej, należącej do największych skupisk leśnych w Polsce. Niepowtarzalnego uroku dodają jej jeziora różnej wielkości o kształcie wydłużonych rynien, które wraz z łączącymi je rzekami i Kanałem Augustowskim tworzą różnorodne szlaki turystyczne.

Zaliczają się one do klejnotów krajobrazu naszego kraju. Wody te są wystarczająco czyste dla wielu gatunków ryb – sielawy i węgorza, leszcza, szczupaka, lina, płoci, okonia, suma, w okolicy pstrąga potokowego i miętusa. Bogaty jest również świat zwierząt (dziki, sarny, jelenie, łosie, bobry, wilki, zające) i ptaków (żurawie, kaczki, kormorany, perkoziki, rybołowy, orliki, gęsi, łabędzie, głuszce).

Turystyka

Augustowskie jeziora grupują miłośników żeglarstwa, kajakarstwa, wioślarstwa i narciarstwa wodnego. Dla turystów lubiących ryzyko – atrakcją są zapewne loty na paralotni ciągniętej przez motorówkę. Dodatkowymi atrakcjami są: elektryczny wyciąg nart wodnych oraz nowo otwarta pływalnia miejska. Kompleks rekreacyjno-sportowy posiadający basen (wym. 25 m x 12,5 m x 1,2 m do 3,4 m głębokości), mały basen (wym. 12,4 m x 7 m x 0,8 m głębokości) z urządzeniami do masażu powietrzno-wodnego, wanny WHIRPOOL do gorących kąpieli z hydromasażem, zjeżdżalnię wodną o długości 92 m, saunę, siłownię, solarium, salon odnowy biologicznej oraz bar kawowy. Obiekt doskonale nadaje się do całorocznej rekreacji i rehabilitacji. Dla miłośników przyrody i spokoju najlepszym sposobem na spędzenie wolnego czasu będą spacery brzegami jezior augustowskich i licznymi znakowanymi leśnymi szlakami po Puszczy Augustowskiej. Żegluga Augustowska organizuje rejsy statkami, tym bardziej popularnymi, gdyż na jednym z nich pływał Papież Jan Paweł II podczas swej ostatniej pielgrzymki do ojczyzny.

Augustów dysponuje największą liczbą miejsc noclegowych wśród miast województwa podlaskiego (ponad 3660) – hotele, motele, zajazdy, pensjonaty, sezonowe ośrodki wypoczynkowe, schroniska, pola biwakowe, kwatery prywatne, gospodarstwa agroturystyczne. Jeszcze jedną atrakcją regionu są walory rekreacyjno-przyrodnicze oraz doskonałe położenie wśród lasów iglastych wzbogacających powietrze w tlen, olejki eteryczne i żywiczne fitocydy. To zdecydowało o nadaniu miastu w 1993 roku statusu miasta uzdrowiskowego. Bardzo cenne są złoża borowiny oraz zasoby wody mineralnej wydobywanej z jednego z najgłębszych ujęć w Polsce (482 m). Woda mineralna „Augustowianka" pozyskiwana ze złóż (trzeciorzędowych, czwartorzędowych) zawiera aż siedem składników o wartościach leczniczych. Naturalna woda mineralna jest najstarszą wodą tego typu w Polsce.

Najbardziej znanym zabytkiem i główną atrakcją turystyczną regionu jest Kanał Augustowski – pomnik klasy „0", kandydujący do wpisania na listę światowego dziedzictwa kultury UNESCO.

Polityka inwestycyjna

Walory krajobrazowe i przyrodnicze miasta stwarzają szerokie możliwości rozwoju turystyki i wypoczynku. Przemysł turystyczny w Augustowie powinien rozwijać się coraz bardziej dynamicznie, ale ku temu musi być spełnionych wiele warunków. Turystyka może być traktowana jako jedna z lokomotyw rozwoju i źródło koniunktury dla innych branż produkcji i usług.

Podstawowym celem jest konieczność zachowania dobrego stanu środowiska naturalnego oraz zapobieganie jego degradacji. Temu celowi służą przede wszystkim inwestycje w urządzenia sanitarne i sieci wodociągowe.

Bardzo ważne są też inwestycje w turystykę, infrastrukturę turystyczną, modernizację miejsc szczególnych w Augustowie (rynek, Kanał Augustowski), a także inwestycje powodujące wydłużenie sezonu turystycznego w mieście (park wodny). Działania te mają na celu spowodowanie wzrostu liczby turystów odwiedzających Augustów.

Nie mniej ważnym elementem polityki inwestycyjnej miasta jest również polepszenie stanu technicznego dróg na terenie miasta i ułatwienie dojazdu w miejsca najczęściej odwiedzane.

Przeprowadzone inwestycje w latach 1996–2003

Miasto Augustów przeprowadziło w ostatnich latach szereg ważnych i kluczowych inwestycji. Oto niektóre z nich:

– uzbrojenie i modernizacja ul. Zarzecze-Szpitalna – kolektor „B" w Augustowie

– kolektor sanitarny do dzielnicy Lipowiec w Augustowie

– infrastruktura ul. Arnikowej w Augustowie

– odtworzenie nawierzchni ul. Nadrzecznej w Augustowie

– budowa drogi dojazdowej do BAT Polska SA w Augustowie

– kanalizacja sanitarna i przepompownia ścieków w dzielnicy Limanowskiego w Augustowie

– odtworzenie nawierzchni ul. Waryńskiego w Augustowie

– nadbudowa budynku mieszkalnego przy ul. 29 Listopada 12 w Augustowie

– budowa elektrycznego wyciągu nart wodnych w Augustowie

– budowa ul. Szerokiej (odcinek od ul. Nowomiejskiej do ul. Wrzosowej) w Augustowie

– odtworzenie nawierzchni Rynku Zygmunta Augusta w Augustowie – I etap

– infrastruktura dzielnicy „Borki" w Augustowie

– infrastruktura dzielnicy „Lipowiec – „Wypusty" w Augustowie

– infrastruktura i odbudowa ul. Rajgrodzkiej w Augustowie

– kryta pływalnia miejska w Augustowie

– zagospodarowanie i promocja strefy Kanału Augustowskiego

Planowane modernizacje i inwestycje w latach 2004-2012

– wyznaczenie tras rowerowych z małą infrastrukturą

– zagospodarowanie i promocja Kanału Augustowskiego etap II

– modernizacja amfiteatru i budowa bazy towarzyszącej

– budowa domu zdrojowego

– budowa sanatoryjnej bazy noclegowej

– podniesienie atrakcyjności gospodarczej i turystycznej dzielnicy Wypusty

– podniesienie atrakcyjności gospodarczej i turystycznej dzielnicy Lipowiec

– podniesienie atrakcyjności gospodarczej i turystycznej dzielnicy Borki

– podniesienie atrakcyjności gospodarczej i turystycznej.

Strategia rozwoju

Celem na najbliższe lata jest zrównoważony rozwój, który ma doprowadzić do harmonii między środowiskiem przyrodniczym, gospodarczym i społecznym zapewniający przekształcenie Augustowa w wyróżniający się w rejonie Zielonych Płuc Europy ośrodek turystyki, wypoczynku, lecznictwa uzdrowiskowego i sportów wodnych oraz w jedno z najbardziej atrakcyjnych w kraju miejsc zamieszkania.

Cele strategiczne

Biorąc pod uwagę szanse rozwojowe Augustowa – wynikające z jego dotychczasowych tradycji i związanych z nimi pełnionych przez miasto funkcji zwłaszcza w zakresie świadczonych usług a także uwzględniając dynamikę przemian konkurencyjnego otoczenia – zasadniczą rolę w pożądanym przeobrażeniu miasta powinny odegrać przemiany o charakterze jakościowym. Koncentrować się one powinny zarówno na stworzeniu odpowiadającej standardom światowym zróżnicowanej oferty i bazy materialnej świadczonych usług turystycznych, rekreacyjnych (w tym całorocznych) całorocznych uzdrowiskowych, ale również i na wykreowaniu konkurencyjnych – wyróżniających się swoją specyfiką i odrębnością ofertową – usług komplementarnych zwłaszcza kulturalno-rozrywkowych.

Położenie Augustowa w strefie najbardziej wartościowych pod względem przyrodniczym, krajobrazowym a także kulturowym (z uwagi na zróżnicowanie dziedzictwa kulturowego pogranicza) obszarów zaliczanych do Zielonych Płuc Polski a także dotychczasowe tradycje miasta jako ośrodka turystyki stwarzają szanse na wykształcenie na jego terenie centrum logistycznego obsługi ruchu turystycznego w tej części Polski.

Wiodącą rolę w przemianach rozwojowych Augustowa powinny odegrać przeobrażenia podnoszące jego atrakcyjność jako miejsca zamieszkania. O atrakcyjności miasta jako miejsca zamieszkania decyduje jakość życia jego mieszkańców będąca wypadkową przemian o charakterze społeczno-gospodarczym i w zagospodarowaniu przestrzennym przy położeniu nacisku na dbałość o zasoby i walory środowiska przyrodniczego (co w sytuacji Augustowa ma szczególnie istotne znaczenie – cel C). Podniesienie standardu warunków mieszkaniowych ma decydujące znaczenie dla jakości życia mieszkańców i stanowi jeden z zasadniczych czynników kreujących korzystny wizerunek miasta. Możliwości rozwojowe Augustowa, z uwagi na pełnione funkcje, zdeterminowane są przez stan zasobów i walory środowiska przyrodniczego. Analizy przeprowadzone w fazie diagnostycznej wykazały, że kondycja zasobów środowiska przyrodniczego Augustowa, poza nielicznymi wyjątkami, jest dobra. Cechuje się ono stosunkowo dużą odpornością na występujące obecnie zagrożenia. Biorąc jednak pod uwagę przewidywany dynamiczny rozwój wiodących funkcji miasta wiążący się ze znacznie większą niż to było do tej pory ekspansywnością prowadzonych tutaj działalności usługowych. Szczególnej dbałości i ochronie powinny być poddane zasoby przyrodnicze miasta w tym zwłaszcza obszary leśne i wody jezior.



Niedawno w Augustowie została wybudowana nowoczesna pływalnia.

(Artykuł reklamowy nr 654703)

Rozmowa z Leszkiem Cieślikiem, burmistrzem Augustowa

– Skąd miasto pozyskuje środki na inwestycje i w jaki sposób je wykorzystuje?

Aby pozyskać środki z funduszy strukturalnych miasto musi przede wszystkim zagwarantować środki własne. Dzięki środkom przedakcesyjnym realizujemy obecnie projekt „Promocja i Zagospodarowanie Strefy Kanału Augustowskiego" w ramach programu „Spójność Społeczno – Gospodarcza" Wartość projektu to aż 33 mln złotych. 65 proc. z tego to środki z Unii Eurowpejskiej, pozostałe to budżet państwa i miasta.

– Co jest celem realizacji tego projektu?

Zadaniem projektu jest promowanie strefy Kanału Augustowskiego, tym samym przyciągnięcie turystów oraz ochrona kanału przed zanieczyszczeniami.

– Jakie są fazy projektu?

Wszystkie – tzw. podprojekty są realizowane równocześnie. Pierwszy i drugi to budowa i wyposażenie Centrum Informacji Turystycznej, drugi – to poprawa estetyki miasta i budowa ulicy Mostowej i wielu innych. Odbudowywane są też nadbrzeża – miejsca, gdzie można będzie tworzyć obsługę dla turystów. Realizacja czwartego podprojektu ma na celu przede wszystkim ochronę środowiska. Zbudowana zostanie kanalizacja sanitarna, która będzie odcinać spływ nieczystości z miejsc turystycznych do jezior i kanałów. To otwiera także możliwości inwestycyjne.

– Kiedy miasto zamierza zakończyć realizacę projektu?

Zakończenie planowane jest na 30 listopada, w tej chwili wykonano około 50 proc.



Narty wodne to w sezonie letnim prawdziwa atrakcja.

GAZETA współczesna

DELTA Augustów: Dewizą firmy jest dostarczanie być może nie najtańszych okien, ale na pewno najwyższej jakości i trwałości – zapewnia właściciel Andrzej Siedlecki

Dbamy o kieszeń klienta

Firma „DELTA" z Augustowa jest jednym z czołowych producentów okien i drzwi z PCV i aluminium, rolet oraz drzwi antywłamaniowych w Polsce północno-wschodniej. Powstała w 1991 roku i od początku należy do jednego właściciela – Andrzeja Siedleckiego, który opowiada o oknach z PCV produkowanych przez jego przedsiębiorstwo.



Działająca na rynku od 12 lat DELTA Augustów kończy budowę nowej siedziby

Okna z PCV są bardzo łatwe w utrzymaniu w czystości, co ma duże znaczenie podczas użytkowania. Nie trzeba ich malować, co jest konieczne przy oknach drewnianych. Jeśli ktoś chciałby mieć okna wyglądające jak drewniane, to może nabyć okna z PCV w wersji okleinowanej. Na okleinie widoczna jest struktura drewna. Okna z PCV nie wywołują alergii w przeciwieństwie do okien drewnianych, które są nasączane dużymi ilościami impregnatów, klejów, farb i lakierów.

Oglądamy profile

Na pierwszy rzut oka wszystkie okna z PCV są do siebie podobne. Dlatego klient powinien przy zakupie zwrócić uwagę na szczegóły, chociażby na przekrój okna, czyli na to, jak wygląda w środku. To bardzo ważny element. Porównując profile, klient powinien zwracać uwagę na grubość komór wewnętrznych. Im komory są grubsze, tym profil jest cieplejszy, tzn. lepiej izoluje przed stratami ciepła na zewnątrz. Ma to bardzo duże znaczenie, gdyż koszty ogrzewania są coraz wyższe, a stosując okna z ciepłych profili PCV, można znacząco obniżyć koszty ogrzewania pomieszczeń.

Wszystkie okna PCV powinny mieć wzmocnienia ze stali ocynkowanej. Nieodpowiedzialni producenci w pogoni za maksymalną obniżką kosztów nie montują wzmocnień stalowych do niektórych części okna. W obrębie samego naroża wszystkie okna PCV nie posiadają wzmocnienia stalowego. Jest tam tylko sam profil PCV i od tego, czy jest on gruby i sztywny zależy sztywność i wytrzymałość naroża.

Należy też zwracać uwagę na wysokość profilu. Im profil jest wyższy, tym okna są sztywniejsze, a co za tym idzie - są one trwalsze. Sztywność profilu ma znaczenie już podczas montażu, ponieważ okna z tzw. odchudzonych profili wyginają się na wszystkie strony. Takie profile są wykorzystywane przez część producentów dostarczających okna z PCV na rynek wschodni. Mają one mniejszą sztywność i gorsze parametry wytrzymałościowe.

Tańszy, bo odchudzony

Jeżeli profil jest "odchudzony", żeby był tańszy, to okna będą się wykrzywiać i nie domykać. Takie okna można łatwo kupić w tzw. superpromocjach po szczególnie atrakcyjnych, okazyjnych cenach. Klienci dopiero po pewnym czasie - zwykle około 2 latach - odkrywają, że sprzedano im okna bardzo niskiej jakości. Za kilka lat trzeba będzie je wymienić, bo nie dadzą się zamknąć lub otworzyć. Należy pamiętać, że nawet tzw. supertanie okno kosztuje z montażem kilkaset złotych i warto dobrze się zastanowić przed zakupem, aby potem nie żałować.

Na rynku natrafić można na nieuczciwych sprzedawców, którzy ogłaszają, że płacą za stare okna drewniane - np. 150 zł za sztukę. Działa to na wyobraźnię niezorientowanego klienta i wprowadza go w błąd. Po wymianie na nowe, stare okna drewniane są wyrzucane na śmietnik, więc sprzedawca musi ponieść koszty wywozu i utylizacji. Nowe okna z PCV oferowane z rzekomą zapłatą za stare okna drewniane mają zawyżoną cenę, np. o 200 zł na sztuce. W efekcie klient płaci więcej za nowe okna PCV najczęściej marnej jakości, niż za porządne okno z PCV. Najgorsze jest to, że w wyniku nieuczciwych zabiegów marketingowych klient jest przekonany, że dostaje pieniądze za stare okna drewniane.



Każdy etap produkcji okien jest ważny, ale zgrzewanie profili szczególnie



Montowane okucia mają w standardzie przynajmniej jeden zaczep antywłamaniowy



Nowoczesne zestawy szybowe zapewniają ciepło i izolację akustyczną



DELTA dba o środowisko. Odpady są utylizowane przez specjalistyczną firmę.

Wpływ jakości na cenę

Niekoniecznie droższe okno zawsze oznacza lepsze, ale cena w jakimś stopniu jest odzwierciedleniem jakości całego okna i poszczególnych elementów użytych do produkcji. Zatem czasami tańsze okno oznacza, że jest ono po prostu gorsze. Zazwyczaj kupując inne rzeczy niż okna, nie wybieramy najtańszych, obawiając się, że mogą być słabsze. Decydujemy się na rzeczy średniej klasy, w średniej cenie. Różnice cenowe mogą wynikać z kilku powodów. Najczęściej - z jakości elementów zastosowanych do produkcji okna. Jeśli są słabej jakości, to cena okna będzie niższa. Jeśli wysokiej, to cena okna będzie musiała być nieco wyższa. Mogą też wynikać z polityki firmy. Jeśli nastawia się na ilość a nie na jakość, to będzie maksymalnie obniżała ceny, żeby jak najwięcej sprzedać, nie martwiąc się przy tym o zapewnienie jakości, serwisu gwarancyjnego i pogwarancyjnego.

Dobrego producenta poznaje się po pierwsze po tym, że ma na swoje wyroby Certyfikat Zgodności Instytutu Techniki Budowlanej, czyli atest na cały wyrób gotowy. Zdecydowana większość producentów stolarki z PCV nie posiada certyfikatu na swoje wyroby. Posługuje się atestami i certyfikatami dostawców poszczególnych elementów, z których wykonywane są okna, np.: atest na szyby, aprobata techniczna na profile itp. Dokumenty te nie dotyczą jednak całego wyrobu finalnego, lecz jedynie elementów używanych do jego produkcji. To nie gwarantuje dobrej jakości całego okna.

Firma DELTA jako jeden z nielicznych producentów posiada Certyfikat Zgodności z Aprobatą Techniczną nr ITB-98/01.

Warto wiedzieć, że Ustawa Prawo Budowlane (art. 10 pkt 2) wyraźnie określa, że w budownictwie stosowane mogą być tylko wyroby budowlane posiadające Certyfikat Zgodności z Aprobatą Techniczną. Należy więc zdawać sobie sprawę z tego, że w przypadku zakupu okien bez Certyfikatu Zgodności z Aprobatą Techniczną okna nie powinny być dopuszczone do montażu np. w spółdzielni mieszkaniowej. obiektach objętych nadzorem budowlanym.
W przypadku wymiany w lokalu mieszkalnym spółdzielni mieszkaniowej, zakup takich okien nie podlega dofinansowaniu, tj. refundacji kosztów.

Dobry producent, sprzedawca i montażysta

Dobry producent na pewno posiada pewną wiedzę i działa na rynku już jakiś czas. Mamy wtedy pewność, że nawet jeśli zaistnieje problem, będziemy mieli do kogo zwrócić się po pomoc i naprawę gwarancyjną. Dobrego sprzedawcę poznamy natomiast po tym, czy potrafi odpowiadać na pytania stawiane przez klienta, czy potrafi doradzić, podpowiedzieć jakieś rozwiązania i czy jego rola nie ogranicza się jedynie do podania ceny. Dobrego sprzedawcę, ale również montażystę poznamy po opinii innych zadowolonych z ich usług klientów. To najlepsze świadectwo uznania dobrej i profesjonalnej obsługi.

Okna i drzwi DELTA produkowane są z profili firmy Thyssen – czołowego niemieckiego producenta profili PCV. Profile te są oryginalnie tłoczone w Niemczech - to te same profile, z których produkowane są okna w Niemczech, Austrii, Szwajcarii i innych krajach Europy Zachodniej. Profile Thyssen są bardzo sztywne, więc można z nich produkować okna o dużo większych wymiarach niż z innych profili PCV. Okna te są bardzo trwałe, nie odkształcają się, nie ulegają wypaczeniu przez długoletni czas użytkowania. Profile Thyssen są trzy-, cztero- i pięciokomorowe z masywnym wzmocnieniem stalowym w środkowej komorze skrzydła oraz szeroką komorą termoizolacyjną od zewnątrz. Dzięki temu okna produkowane z tych profili są nie tylko bardzo sztywne, ale również bardzo ciepłe. Oprócz doskonałych parametrów wytrzymałościowych, charakteryzują się również doskonałymi parametrami termoizolacyjnymi.

Mniejsze straty

Montując okna DELTA, znacznie zmniejsza się straty ciepła a przez to koszty ogrzewania. W standardowym wyposażeniu okien są szyby termoizolacyjne z argonem. Współczynnik przenikalności ciepła tych szyb wynosi k=1,1, co oznacza o 62% mniejsze straty energii cieplnej w stosunku do szyb normalnych. Szyby produkowane są przez jedną z czołowych firm produkujących szyby zespolone – firmę Pilkington IGP.

DELTA stosuje srebrne okucia o podwyższonej odporności na korozję, tzw. „tytanowe" niemieckiej firmy Roto – wiodącego producenta okuć budowlanych w Europie. Nawet w wyposażeniu standardowym okna posiadają okucie rozszczelniające. Jest to mikrowentylacja, która działa w taki sposób, że przy ustawieniu klamki w położeniu 45 stopni następuje rozszczelnienie okna. Jest to niewielka szczelina 4-, 5-milimetrowa, dzięki której powietrze może swobodnie przepływać, a okno mimo wszystko jest zamknięte. Ponadto w standardzie jest zawsze przynajmniej jeden zaczep antywłamaniowy.

Najnowsze propozycje

Firma DELTA zwraca szczególną uwagę na bezpieczeństwo i parametry cieplne swoich okien, ale równie mocno dba o ich wygląd. Okna DELTY mają szarą uszczelkę, dzięki której wyglądają bardziej estetycznie, wyposażone są też w ozdobną listwę przyszybową, tzw. antyczną.

Augustowska DELTA wprowadza do produkcji pięciokomorowy profil Thyssen Prestige oraz profil czterokomorowy o zwiększonej grubości z pianką wewnątrz komór. Okna w tym systemie są jeszcze cieplejsze, a przy tym są bardziej ciche oraz wyglądają bardzo efektownie. Współczynnik przenikalności ciepła profilu z pianką wynosi k≈0,8. Dla porównania standardowe okna trzykomorowe charakteryzują się współczynnikiem przenikalności cieplnej k około 1,5.

Dzięki stosowaniu najlepszych komponentów firma DELTA udziela na swoje produkty 5-letniej gwarancji, przy czym praktycznie żywotność okien wynosi około 30 lat przy prawidłowym montażu okna i konserwacji okuć.

Firma DELTA posiada sieć autoryzowanych punktów sprzedaży na terenie całego kraju, do których dostarcza produkowaną stolarkę. Dbając o swoich klientów, DELTA oferuje darmowy dowóz okien. Nieodpłatnie wykonuje również pomiar i wycenę.

STOISKA FIRMOWE

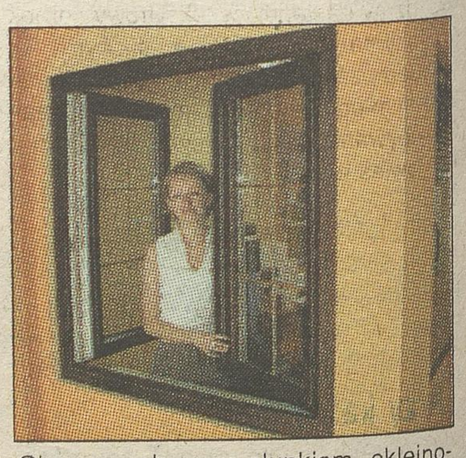
Siedziba PPHU DELTA
ul. Wojska Polskiego 47
Zakład produkcyjny
ul. Słowackiego 58
16-300 Augustów
tel. 087 643 14 42,
fax 087 643 68 69
DELTA Białystok
ul. Raginisa 19
15-161 Białystok
DELTA Ełk
ul. Wojska Polskiego 10A
19-300 Ełk
tel. 087 610 00 17
DELTA Grajewo
ul. Wojska Polskiego 41 A
19-200 Grajewo
tel. 086 273 89 35
DELTA Łomża
al. Legionów 52
18-400 Łomża
tel. 086 219 95 55
DELTA Ostrołęka
ul. Piłsudskiego 34
07-400 Ostrołęka
tel. 029 760 45 95
DELTA Ostrów Mazowiecka
ul. Płk. K. Piłata 19
07-300 Ostrów Mazowiecka
tel. 029 746 86 80
DELTA Sokółka
ul. Białostocka 14
16-100 Sokółka
tel. 085 711 95 86
DELTA Zambrów
al. Wojska Polskiego 7
18-300 Zambrów
tel. 086 276 10 05

SPRZEDAWCY

SIEMION
ul. Bema 60/1
15-369 Białystok
tel. 085 742 83 08
SIEMION
ul. Mickiewicza 25
Bielsk Podlaski
tel./fax 085 730 24 33
MAGDA
ul. Bakałarzewska 21
16-400 Suwałki
tel. 087 566 64 19
fax. 087 565 34 83
MAGDA
ul. Pułaskiego 32c
16-400 Suwałki
tel. 087 567 75 17
MAGDA
ul. Strażacka 35
16-500 Sejny
tel. 087 516 23 84
MAGDA
plac Wolności 9
Tel. 087 520 31 27
19-400 Olecko
KARDO
ul. Antoniuk Fabryczny 18
15-788 Białystok
tel. 085 654 28 00
PULS
ul. Nowozielona 25
16-150 Suchowola
tel. 085 712 40 43
HEKPASZ
ul. Kościelna 47
18-200 Wysokie Mazowieckie
tel. 086 275 23 30
ELMES
ul. Nowowarszawska 59
15-205 Białystok
tel. 085 743 25 23
RODAN
ul. Mickiewicza 41
11-500 Giżycko
tel. 087 428 20 73



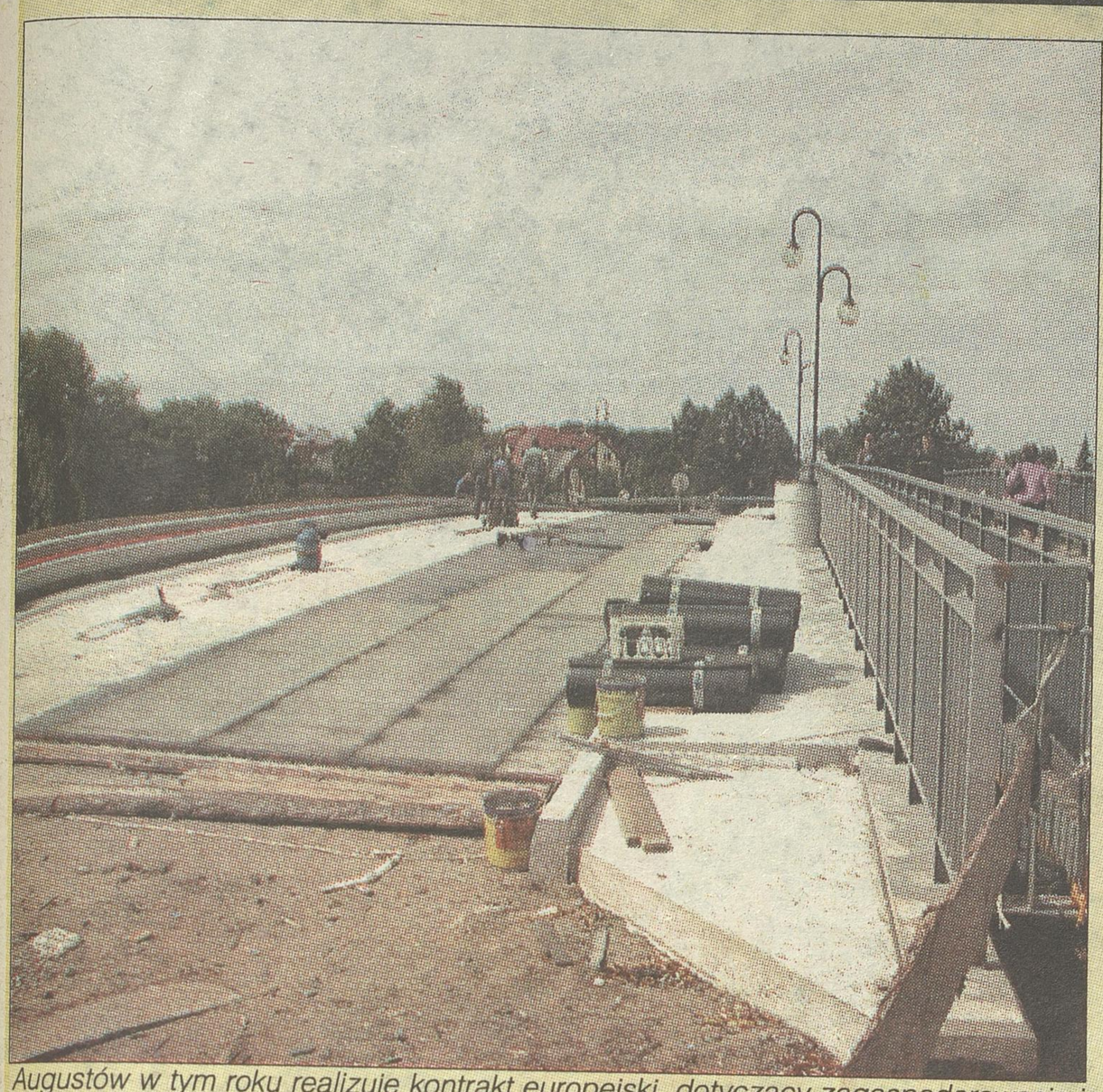
Okno czterokomorowe z roletą wewnętrzną, białe z białym szprosem wewnątrzszybowym kosztuje z roletą wewnętrzną około sześciuset złotych



Okno z ruchomym słupkiem, okleinowane od zewnątrz, białe od wewnątrz i z ozdobnym szprosem wewnątrzszybowym można kupić za około tysiąc złotych

(Artykuł reklamowy)

MIASTO AUGUSTÓW



Augustów w tym roku realizuje kontrakt europejski, dotyczący zagospodarowania i promocji strefy Kanału Augustowskiego. Między innymi układana jest nowa nawierzchnia ulicy Mostowej, która będzie kierowała ruch turystyczny z Rynku Zygmunta Augusta na bulwary nad Nettą i dalej, do dzielnicy hotelowej.
Będą też wykonane umocnienia brzegów Kanału Augustowskiego, około dwóch kilometrów bulwarów, budynek Centrum Informacji Turystycznej, które będzie czynne cały rok, promując miasto i powiat.
Rozkopana w sezonie letnim ulica Mostowa złości przyjezdnych i denerwuje mieszkańców. Jest to jednak bardzo ważna inwestycja dla miasta. Władze liczą, że przyciągnie nie tylko wielu turystów, ale i inwestorów. Cały tegoroczny kontrakt ma wartość 33 mln zł.

(a)

Urząd Miasta
ul. 3 Maja 60
tel/fax 644-64-08
Powierzchnia – 81 kmkw.
Ludność – 30 tys.
Ważne telefony:
Policja – 997
Straż Pożarna – 998
Centrum Informacji Turystycznej
– 643-28-83
Miejski Dom Kultury
– 643-36-59
Centrum Sportu i Rekreacji
– 643-67-58
Rada Miasta:
Andrzej Kurczyński – przewodniczący, Zbigniew Borkowski, Janina Bulkowska, Ryszard Eugeniusz Chełmiński, Bogdan Dyjuk, Dariusz Górny, Zbigniew Huszcza, Robert Jagłowski, Wiesław Jeruć, Regina Korniłowicz, Kazimierz Kożuchowski, Wojciech Szymon Krzywiński, Adam Leszczyński, Joanna Lisek, Tadeusz Osewski, Ewa Perkowska, Elżbieta Sturgulewska, Jacek Truszkowski, Anna Urban, Zdzisław Józef Wasilewski, Tadeusz Janusz Wierzbicki.

Leszek Cieślik, burmistrz Augustowa:
– Walory Augustowa to nie tylko sześć jezior, zajmujących około 26 proc. obszaru miasta i stanowiące blisko 36 proc. powierzchni lasy sosnowe. To również dobrze wkomponowane w urodę i klimat miasta liczne placówki aktywnego wypoczynku, a wśród nich m.in. Centrum Sportu i Rekreacji z pływalnią, 100 metrową wodną zjeżdżalnią, sauną, siłownią, gabinetem odnowy biologicznej. To także elektryczny wyciąg nart wodnych, usługi sanatoryjne, zagospodarowane i strzeżone plaże, spływy kajakowe.
Przybysze z kraju i zagranicy są zaskoczeni ogromną ilością imprez kulturalnych, rozrywkowych i sportowych. Są to m.in. Augustowskie Lato Teatralne, balladowe nocki nad Nettą, międzynarodowe zawody w skokach na nartach wodnych, maraton pływacki, ogólnopolska wystawa psów rasowych, zawody w „pływaniu na byle czym".
Systematycznie tworzona jest i rozbudowywana infrastruktura miasta: kanalizacja sanitarna i wodociągowa, budowa i modernizacja ulic i dróg, sieć elektryczna i ciepłownicza. Zmodernizowana została oczyszczalnia ścieków.
Stwarzamy możliwości potencjalnym inwestorom z zakresu budownictwa mieszkaniowego, hoteli i pensjonatów, nieuciążliwego przemysłu, obsługi ruchu turystycznego, Oferujemy nie tylko atrakcyjną lokalizację ale także zwolnienie na dwa lata z podatku dochodowego. Warunkiem jest zatrudnienie w nowej placówce minimum pięciu osób.
Moja wizja Augustowa, oparta na realnych przesłankach i możliwościach, to miasto turystyczne, wykorzystujące naturalne warunki, rozwijające lecznictwo sanatoryjne. Już teraz Augustów może przyjąć każdą ilość turystów i wczasowiczów. Będzie też miastem z każdym rokiem coraz piękniejszym.

(h)

Gmina Sztabin

Urocze miejsca

Gmina Sztabin położona jest w Dolinie Biebrzy, na jej północnym brzegu. Graniczy z gminami: Płaska, Augustów, Lipsk, Bargłów Kościelny, Suchowola, Dąbrowa Białostocka, Jaświły i Goniądz. Przez jej teren przebiega linia kolejowa Suwałki – Białystok oraz droga krajowa nr 8 – także łącząca te dwa miasta.

Rozwój rolnictwa

Gmina ma charakter typowo rolniczy, obejmuje 36.180 ha powierzchni. Aż 57 proc. użytków rolnych to łąki i pastwiska, które stanowią dobrą bazę dla hodowli bydła oraz produkcji mleka. Grunty orne zajmują 6.065 ha. Na terenie gminy działa około 1100 gospodarstw rolnych, a ich średnia powierzchnia wynosi około 17 ha. Pod względem wielkości dominują gospodarstwa o powierzchni co najmniej 15 hektarów (43 proc.). Tylko 18 proc. to małe gospodarstwa. Rolnicy uprawiają głównie rośliny zbożowe, rośliny okopowe – w tym ziemniaki. Zajmują się też produkcją tytoniu.

Piękne tereny

Gmina wchodzi w skład Kotliny Biebrzańskiej, obejmującej pradolinę Biebrzy, wraz z przyległymi z północy sandrami. Teren gminy ma charakter równinny, najwyższe wzniesienie ma wysokość 152 m n.p.m. Około 25 proc. powierzchni gminy znajduje się na terenie Biebrzańskiego Parku Narodowego, bądź w jego otulinie. Część powierzchni zajmuje Puszcza Augustowska. Lasy i grunty leśne to około 14.800 ha, co stanowi około 41 proc. powierzchni gminy. Są one pozostałościami po dawnych kompleksach Puszczy Krasnybór i Jaminy oraz po części Puszczy Augustowskiej. Obszar gminy obejmuje w dużej części tereny o wysokich walorach krajobrazowych w tym tereny Biebrzańskiego Parku Narodowego, Kanał Augustowski ze śluzami w Sosnowie, wieś – skansen Jagłowo, duże kompleksy leśne z rezerwatami Glinki i Kozi Rynek. W związku z tak korzystnym położeniem gmina Sztabin posiada duże walory turystyczne i przyrodnicze, czyste powietrze i nieskażone środowisko naturalne. Sztabin stawia na rozwój turystyki i wypoczynku. Liczy na zainteresowanie wszystkich kochających przyrodę. Dlatego w ostatnich latach powstały liczne kwatery agroturystyczne i pola namiotowe, które przyciągają wielu turystów z kraju i zagranicy. Biebrzańskie bagna zawsze były utrapieniem rolników. Dziś jednak to prawdziwy powód do dumy – naturalne bagna, torfowiska i rozlewiska uznane zostały za unikatowy teren w skali Europy. Dodatkowym atutem, jest bezpośrednie sąsiedztwo Puszczy Augustowskiej – w sumie raj dla turystów.

Inwestycje w gminie

Dzięki staraniom samorządowców, a przede wszystkim wójta gminy Tadeusza Drągiewicza – jest ona nie tylko atrakcyjnym ośrodkiem dla turystów ale także bezpiecznym miejscem dla mieszkańców. Systematycznie jest rozbudowywana sieć wodociągowa. Sukcesywnie poprawiana jest też jakość dróg, które z roku na rok są coraz lepsze. Przykładem jest prowadzona obecnie inwestycja budowy ulicy Polnej w Sztabinie, która jest współfinansowana z funduszy pomocowych Unii Europejskiej w ramach programu Sapard. Trwa też rozbudowa wodociągu grupowego we wsiach Jastrzębna, Hruskie, Ostrowie.

Plany na przyszłość

Gmina Sztabin postawiła przed sobą bardzo ambitne cele do wykonania. Zamierza przede wszystkim dokończyć budowę sieci wodociągowej wraz z przyłączami we wszystkich wsiach i koloniach dotychczas pozbawionych wody z wodociągu komunalnego. Kolejnym zadaniem inwestycyjnym jest modernizacja ujęcia wody wraz ze stacją uzdatniania wody w Kamieniu i Jaziewie. Zamierza też wybudować przydomowe oczyszczalnie ścieków. Oczywiście nadal będzie kontynuować zadania z zakresu modernizacji dróg gminnych i współfinansować poprawę stanu dróg powiatowych. Do priorytetowych zadań należy też remont budynków komunalnych, które wchodzą w skład mienia gminy. Gmina Sztabin planuje też wdrożyć system selektywnej zbiórki odpadów w ramach Związku Komunalnego Biebrza.

Działalność kulturalna

Staraniem Gminy od sześciu lat jest wydawana lokalna gazeta „Nasz Sztabiński Dom" – miesięcznik informacyjny, który ma duże znaczenie integrujące. W gminie funkcjonuje Gminny Ośrodek Kultury i Gminna Biblioteka Publiczna. Rozwija swą działalność Towarzystwo Przyjaciół Ziemi Sztabińskiej im. Karola Brzostowskiego, które było inicjatorem i twórcą powstania Izby Regionalnej Ziemi Sztabińskiej.



Fot. A. Zgiet

Zabytkowy kościół w Sztabinie

(artykuł reklamowy nr 654gwbh)

(Artykuł reklamowy)

paw

GMINA AUGUSTÓW

Urząd Gminy
ul. Wojska Polskiego 51
tel. 643-30-56
Powierzchnia gminy – 26.652 ha
Ludność – 7.198
Ważne telefony:
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej – 643-74-37
Gminny Ośrodek Kultury – 643-69-50
Biblioteka Publiczna – 643-69-50

Rada Gminy: Krzysztof Kamiński – przewodniczący, Karol Chodkiewicz i Zbigniew Polakowski – zastępcy, Stanisław Chodorowski, Krzysztof Dzierdzikowski, Marek Jasionek, Jerzy Kasjanowicz, Tadeusz Klimaszewski, Marek Mikołajczyk, Jacek Olszewski, Stanisław Paśkowski, Danuta Prawdzik, Jan Siedlecki, Marek Sujata, Izydor Wysocki.

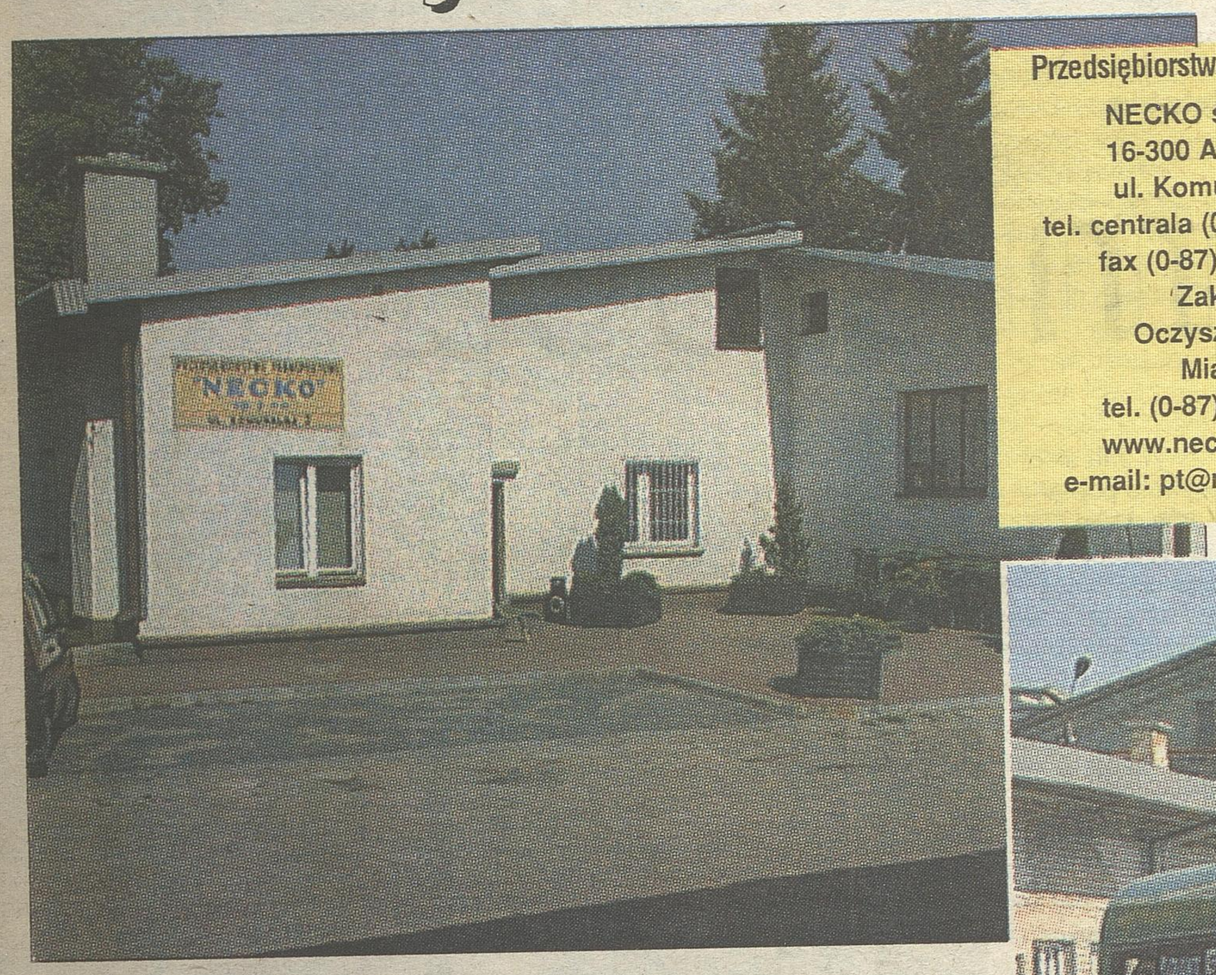


Zbigniew Tadeusz Buksiński, wójt gminy Augustów:

– Gmina Augustów otacza miasto Augustów z trzech stron: odległość z najdalszych zakątków nie przekracza dwunastu kilometrów. Dużą jej część stanowią lasy, bogate w runo leśne, zioła, ptactwo i zwierzęta. Znakomite warunki naturalne sprzyjają zarówno rozwojowi ekologicznego rolnictwa jak i turystyki. Atutem jest dobry stan środowiska naturalnego, ale także wodociągi, telefony. Przez gminę przebiega Kanał Augustowski z dwiema śluzami oraz malowniczy szlak kajakowy najczystszą rzeką Rospudą i jeziorami. Przechodzą dwa znaczone szlaki piesze, żółty i zielony. Projektowane są ścieżki rowerowe. Prócz turystyki pieszej i wodnej, oferujemy wypoczynek w kwaterach agroturystycznych, na campingach i biwakach, podziwianie ptactwa na jeziorze Kolno, jazdę w siodle. Podczas wędrówek napotkać można przydrożne krzyże, kapliczki i pomniki przyrody. W Gabowych Grądach znajdują się obiekty sakralne staroobrzędowców, domostwa z unikatowymi łaźniami parowymi – tzw. baniami; występuje też zespół „Riabina". Na uwagę zasługuje cmentarzysko prajaćwieskie z okresu rzymskiego w Netcie. (a)



Dbamy o mieszkańców i środowisko



Przedsiębiorstwo Transportowe
NECKO sp. z o.o.
16-300 Augustów
ul. Komunalna 3
tel. centrala (0-87)643-26-85
fax (0-87)643-13-76
Zakład Oczyszczania Miasta
tel. (0-87)643-24-60
www.necko.com.pl
e-mail: pt@necko.com.pl

PRZEDSIĘBIORSTWO NECKO sp. z o.o. TRANSPORTOWE

Zakład świadczy usługi w zakresie:
- komunikacji miejskiej,
- wynajmu autobusów,
- reklam na autobusach i wiatach przystankowych,
- wywozu nieczystości stałych i płynnych,
- udostępnienia pojemników na nieczystości,
- wywozu gruzu,
- letniego i zimowego utrzymania ulic i placów.



Przedsiębiorstwo Transportowe „Necko" powstało 1 stycznia 1996 roku jako wyodrębniona spółka z byłego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej (aktualnie Augustowskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego „Kodrem").

W pierwszym obszarze działalności, czyli komunikacji miejskiej „Necko" stawia sobie za cel dostosowanie taboru do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych poprzez wymianę autobusów na niskopodłogowe. Obecnie ten warunek spełnia już 40 proc. pojazdów i jest to jeden z najlepszych wyników w kraju. Warto wspomnieć, że emisja spalin w autobusach jest zgodna z wymogami europejskimi. Ponadto przedsiębiorstwo wprowadza ujednolicony system wiat przystankowych. W przeciągu swojej działalności firma nasza wymieniła na nowe około 85 proc. przystanków na terenie miasta.

W zakresie Zakładu Oczyszczania Miasta firma dąży nieustannie do poszerzenia kręgu odbiorców swoich usług, skupiając się głównie na terenie powiatu augustowskiego. Firma nasza przygotowuje się również do sprostania bardzo rygorystycznym wymaganiom unijnym w dziedzinie gospodarki odpadami i selektywnej zbiórki odpadów, które należy wprowadzić w życie po wejściu Polski do poszerzonej piętnastki. Dlatego też przedsiębiorstwo w porozumieniu z Urzędem Miejskim w Augustowie aktywnie uczestniczy w tworzeniu koncepcji Zakładu Zagospodarowania Odpadów, który w przyszłości ma zaspokajać potrzeby całego powiatu augustowskiego.

(Artykuł reklamowy)653903gebh

paw

GMINA SZTABIN



Gmina Sztabin, określana często mianem ziemi sztabińskiej, nawiązuje do swojej bogatej historii. W tym do okresu tzw. Rzeczpospolitej Sztabińskiej w latach 1820-54, kiedy to hrabia Karol Brzostowski, wnuk Joachima Chreptowicza – Kanclerza Wielkiego Księstwa Litewskiego, przeprowadził w dobrach sztabińskich wiele reform społeczno-gospodarczych i zniósł pańszczyznę.

Założył kasy, szkoły z obowiązkiem nauczania, szpital, wybudował huty żelaza i szkła, gorzelnię. W Sztabinie został uruchomiony pierwszy w królestwie Polskim telefon i telegraf. Po śmierci hrabiego jego dobra miały być przekazane chłopom, pod warunkiem wspólnego gospodarowania. Rząd carski testament unieważnił, a „Rzeczpospolita Sztabińska" przestała istnieć.

Dzisiaj zabytkiem jest zespół dworski w Cisowie, w którym żył i pracował hrabia Brzostowski. Izba Pamięci jego imienia utworzona została w Sztabinie. W pobliżu kościoła stoją pomniki Joachima Chreptowicza i Karola Brzostowskiego. We wrześniu w Sztabinie odbędzie się część litewsko-polskiego seminarium naukowego, poświęconego 140. rocznicy wybuchu Powstania Styczniowego i 150. rocznicy powołania Instytucji Rolno-Fabrycznej Sztabińskiej.

(a)

Urząd Gminy
ul. Augustowska 53
tel. 641-20-36
Powierzchnia – 36.180 ha
Ludność – 5.926
Ważne telefony:
Policja – 641-20-97
Gminny Ośrodek Kultury – 641-21-68
Parafia Rzymsko-katolicka – 641-20-12
Rada Gminy: Stanisław Anuszkiewicz – przewodniczący, Marian Truszkowski – zastępca, Robert Andraka, Zbigniew Zięcina, Adam Kamiński, Lech Szmygiel, Wiesław Polkowski, Henryk Hrehorowicz, Janina Dochód, Eugenia Siemaszko, Kazimierz Wasilewski, Ewa Białous, Wojciech Kondracki, Jan Chojnowski, Małgorzata Chilicka.



Tadeusz Drągiewicz, wójt gminy Sztabin:
– Gmina Sztabin jest dobrze zorganizowanym organizmem samorządowym, zmierzającym do unowocześnienia infrastruktury komunalnej, czego przykładem jest telefonizacja gminy, systematyczna rozbudowa sieci wodociągowej, budowa oczyszczalni ścieków w Sztabinie i rozbudowa przydomowych oczyszczalni, poprawa jakości dróg.

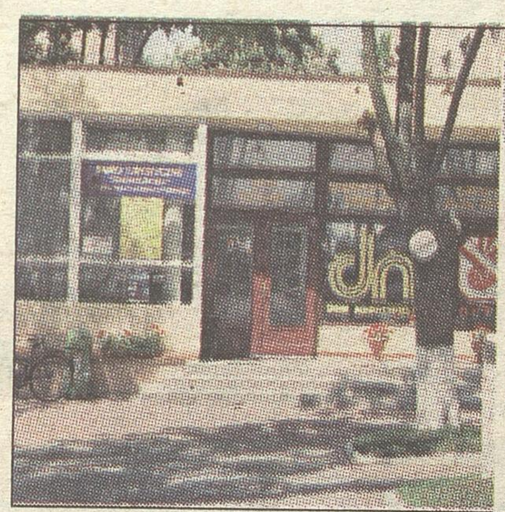
W tym roku otrzymaliśmy dofinansowanie z funduszu pomocowego Unii Europejskiej SAPARD, na realizację dwóch ważnych inwestycji. Pierwsza to rozbudowa wodociągu grupowego we wsiach: Jastrzębna I, Jastrzębna II, Hruskie i Ostrowie, o łącznej długości 35.682 m i 146 przyłączach. Wartość inwestycji – 1.356 zł, przewidziane do zrefundowania środki finansowe SAPARD – 840 tys. zł. Drugą inwestycją jest budowa ulicy Polnej w Sztabinie, długości 765 metrów bieżących. Wartość – 470. 154 zł, refundacja – 327.965 zł. Coraz bardziej realne stają się też plany budowy obwodnicy Sztabina, na trasie Białystok – Augustów i nowej przeprawy mostowej na Biebrzy. (a)

KLEPACCY
Agencja Nieruchomości
LICENCJA NR 1233 CZŁONEK PWSPON
Bogata oferta sprzedaży
• domów • mieszkań • gospodarstw
• działek rekreacyjnych
• lokali użytkowych • działek budowlanych
• domków rekreacyjnych
NIERUCHOMOŚCI KOMERCYJNE
SUPERMARKETY
16-300 Augustów, ul. Kopernika 4
tel./fax (087) 643 23 68
tel. kom. 0 603 641 291, 0 603 641 290
biuro@klepaccy.com.pl
D65.103gwbh

BANK SPÓŁDZIELCZY
W
AUGUSTOWIE
OFERUJE
KREDYTY: preferencyjne, na działalność gospodarczą, samochodowe, ratalne, gotówkowe, odnawialne
RACHUNKI: bierzące, terminowe, oszczędnościowo-rozliczeniowe
ROZLICZENIA: elektroniczne w systemie elixir, przekazy pieniężne zagraniczne i krajowe w systemie western union
Zaprasza do swoich placówek:
16-300 Augustów
ul. 3 Maja 13
tel./fax (0-87) 643 30 29
w godz. 7°° - 17°°
16-300 Sztabin
ul. Kościuszki 17
tel.fax (0-87) 641 24 59
w godz. 7°° - 14°°
16-304 Nowinka
tel. (0-87) 641 95 11
w godz. 7°° - 14°°
16-308 Krasnybór
tel. (0-87) 641 40 02
w godz. 7°° - 14°°

DANCINGI I RAJ DLA INTERNAUTÓW W DOMU NAUCZYCIELA W AUGUSTOWIE

Czytelnikom „Gazety Współczesnej" pragniemy polecić jako bazę wypoczynkową Dom Nauczyciela (DN) w Augustowie. Położony przy ul. 29 Listopada 9 obok Portu Żeglugi Śródlądowej, posiada 96 miejsc noclegowych o zróżnicowanym standardzie.



Goście poszukujący tańszych noclegów skorzystają z usług DN już od kwoty 75 zł- pokój dwuosobowy z umywalką i telewizorem. Pokoje z pełnym węzłem sanitarnym kosztują 120-140zł./pok. 2- lub 3-osobowy. Klienci, którzy przebywają powyżej 3 dób hotelowych otrzymują rabaty. Ich wysokość jest uzależniona od długości pobytu w DN. Rabaty otrzymują również grupy wycieczkowe oraz emeryci.

Większość pokoi posiada telewizję satelitarną, zaś 24 pokoje wyposażone są w łącza Internetowe. Każdy klient bez żadnych dodatkowych opłat może za pomocą tychże łączy uzyskać lub przesłać niezbędne mu informacje.

Ponadto w DN znajdują się 2 sale konferencyjne na 100 i 30 osób. Zapewnia to sprawną organizację szkoleń, kursów językowych połączonych z bogatym programem turystyczno-integracyjnym. Uwadze polecamy bankiety na wodzie (statku). Organizujemy również wesela, studniówki i przyjęcia okolicznościowe.

Sąsiedztwo Portu Żeglugi (100 metrów od DN) umożliwia zaplanowanie atrakcyjnych rejsów po augustowskich jeziorach wraz ze śluzowaniem, w Augustowie, Przewięzi czy Gorczycy. Amatorzy indywidualnych wypraw mogą zamówić u nas spływ Czarną Hańczą, Rospudą czy Biebrzą. Mogą też za naszym pośrednictwem wynająć sprzęt pływający - kajaki, rowery wodne czy łodzie żaglowe, natomiast wędkarze - zwykłe łodzie.

Sąsiedztwo Puszczy Augustowskiej zapewnia relaks w postaci spacerów połączonych z możliwością zbierania grzybów, jagód czy malin. Również w ramach spaceru możemy udać się na plażę miejską oraz skorzystać z wyciągu nart wodnych, gdzie pod „okiem" instruktora nauczymy się jazdy „po wodzie".

Zmotoryzowani turyści mogą odwiedzić miejscowości z zabytkami sztuki sakralnej i świeckiej. Są to m.in. Sanktuarium w Studzienicznej, bazylika w Sejnach, pokamedulski klasztor w Wigrach, pozostałości Pałacu Paca w Dowspudzie. Z całą pewnością należy odwiedzić Muzeum Kanału Augustowskiego (200 metrów od DN), Ośrodek Sztuk Kultur „Pogranicza" w Sejnach, Muzeum Vainy w Puńsku, gdzie poznamy różnorodność kulturową i etniczną tychże ziem.



Szczególnym powodzeniem cieszą się jednodniowe wyjazdy do Parków Narodowych - Wigierskiego i Biebrzańskiego oraz Suwalskiego Parku Krajobrazowego, Wspaniale przygotowane ścieżki dydaktyczne przybliżają bogactwo flory i fauny ziemi augustowskiej i regionu.



Turysta mię musi sam organizować sobie czasu wolnego, zamawiać biletów czy łodzi. To wszystko uzyska w Biurze Turystycznym, które działa w DN. Pan Bogdan Łukaszewicz- prowadzący BT- poleci również I-dniowe wycieczki do Wilna, Grodna, Nowogródka czy Kaliningradu. Zamówi przewodnika lub pilota, pomoże ułożyć indywidualny program pobytu w DN.

DN prowadzi własną restaurację czynną codziennie od 6.30 do godz. 22.00, Szczególnie polecamy dania z ryb - pstrąg w ziołach lub szczupak faszerowany „Pani Krysi"- prawdziwej mistrzyni w tej dziedzinie. Warto wypróbować soczewiaki i zupę z soczewicy bądź kołduny w rosole.

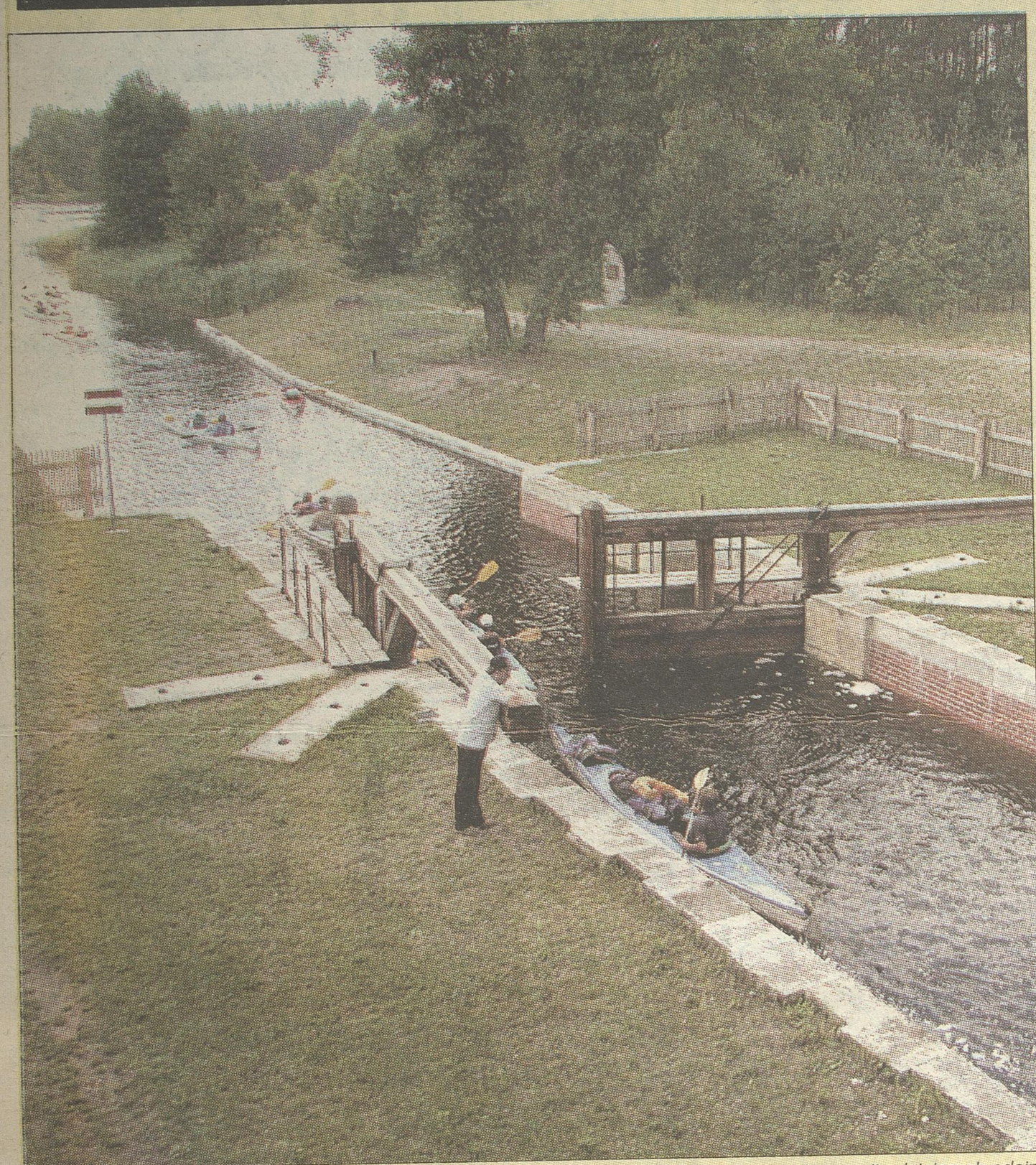
W każdy piątek od godz. 19.00 zapraszamy wszystkich chętnych na „Augustowskie Noce"- czyli dancingi. Klienci, którzy skorzystają z tej formy spędzania czasu, mają niższe ceny za pobyt. Słuchając i bawiąc się przy starych i nowych szlagierach muzycznych, nawiążemy nowe przyjaźnie, poznamy urok przemijającego czasu. Jednym słowem warto odwiedzić i dłużej zatrzymać się w DN, aby pozwolić sobie na relaks i wypoczynek bez nadwyrężania swoich oszczędności.

DOM NAUCZYCIELA
16-300 Augustów, ul. 29 listopada 9
tel./fax +48(0) 87 643-54-10; 643-20-21
www.dn.augustow.pl
e-mail: augustowdnznp@hot.pl

(Artykuł reklamowy nr 665003gwbh)

GAZETA współczesna

GMINA PŁASKA



Płaska ma nową, piękną siedzibę Straży Granicznej, strażnicę I kategorii. Obsługuje ona jeden z najtrudniejszych odcinków granicy polsko-białoruskiej: w terenie leśnym Puszczy Augustowskiej, z wodami granicznymi Kanału Augustowskiego i dwóch jezior, Szlamy i Wiązowiec. Obiekt był budowany przy udziale środków Unii Europejskiej. Przewiduje się, że w przyszłości straż z Płaskiej będzie obsługiwała graniczne przejście wodne w Rudawce, w okolicy śluzy Kurzyniec. Według ustaleń polsko-białoruskiej komisji rządowej do spraw zagospodarowania granicy, ma ono funkcjonować w ciągu dnia od 1 maja do 1 października.

W ubiegłym roku zakończona została też rekonstrukcja zabytkowej śluzy w Gorczycy, łącznie z budową wcześniej oddanego do użytku nowego dużego mostu. Inwestorem był Regionalny Zarząd Dróg Wodnych w Warszawie. (a)

Urząd Gminy
tel. 641-87-76
Powierzchnia – 37.319 ha
Ludność – 2.717
Ważne telefony:
Policja – 641-87-37
Straż Graniczna – 643-97-00
Ośrodek Zdrowia – 641-87-25

Rada Gminy: Waldemar Sudnik – przewodniczący, Dariusz Ciężkowski, Józef Szostak, Edward Kulikowski, Henryk Wiszniewski, Wiesław Gołaszewski, Tadeusz Marchocki, Krzysztof Boetzel, Henryk Wasilewski, Józef Jatkowski, Stanisław Pawłowski, Jan Sewastynowicz, Grzegorz Jarosław Androsiuk, Sławomir Juszkiewicz, Sławomir Herman.

Bogdan Antoni Wysocki, wójt gminy Płaska:



– Nasza gmina leży w środku Puszczy Augustowskiej, wśród pięknych czystych jezior i rzek. Niewątpliwą atrakcją jest Kanał Augustowski. Wszystko to stwarza znakomite warunki rekreacyjno-wypoczynkowe, dlatego też gmina koncentruje się na rozwoju kwater agroturystycznych i ośrodków wczasowych, co przynosi dodatkowe dochody mieszkańcom. Dzięki licznym inwestycjom, udało się zlikwidować większość zapóźnień w infrastrukturze technicznej. Gościnni mieszkańcy zapraszają miłośników przyrody i dobrej kuchni przez cały rok. W zimie – na kuligi, wędkarstwo podlodowe, narciarstwo biegowe. Wiosną, gdy do życia budzi się przyroda, z całym bogactwem świata fauny i flory – na trasy leśnych ścieżek, prowadzących przez rezerwaty przyrody, do zielonych szkół. Latem, w porze aktywnego wypoczynku – na sporty wodne, spływy kajakowe. Również na wędkowanie, zbiór poziomek i jagód, których obfitość zapewniają lasy. Jesień to czas grzybobrania. (a)









PRACA

GAZETA współczesna

REDAGUJE:
Jakub Bogdanowicz

23.07.2003 r.

Bezpłatne szkolenia dla lekarzy i pielęgniarek

Medyk na prywatnym

Lekarze i pielęgniarki z województwa podlaskiego chcący założyć niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej mogą wziąć udział w bezpłatnym szkoleniu.

Darmowe szkolenia są możliwe dzięki realizacji Programu Odnowy Zawodowej. Oferuje on szkolenia zawodowe i z przedsiębiorczości dla osób bezrobotnych i zagrożonych bezrobociem. Tym razem przygotowano specjalną ofertę dla pracowników służby zdrowia, którzy myślą o zakładaniu własnych niepublicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej.

– Nasz zespół ekspertów przygotował specjalną ofertę bezpłatnych szkoleń dla lekarzy oraz innych pracowników medycznych uwzględniający trudności oraz procesy prywatyzacyjne w sektorze służby zdrowia – powiedziała „Współczesnej" Anna Augustyn ,rzecznik prasowy Programu Odnowy Zawodowej.

Szkolenie prowadzone jest pod hasłem „Prywatne praktyki medyczne, czyli jak zakładać i prowadzić niepubliczne jednostki opieki zdrowotnej" i skierowane jest do osób, które myślą o założeniu własnej praktyki medycznej. Program szkolenia obejmuje między innymi prawne aspekty zakładania i prowadzenia NZOZ-ów, zasady kontraktowania usług medycznych z Narodowym Funduszem Zdrowia, praktyczne aspekty prowadzenia i zarządzania niepubliczną jednostką ochrony zdrowia oraz wymogi sanitarno-epidemiologiczne obowiązujące w wymienionych jednostkach.

Pielęgniarki mogą skorzystać ze szkolenia dotyczącego standardów obsługi klienta w zakładzie opieki zdrowotnej. Można na nim poznać m.in. zasady rozliczeń z Narodowym Funduszem Zdrowia, podstawowe zagadnienia kadrowe, obsługę komputera oraz zasady dokumentowania pracy i rozliczenia z klientem.

– Służba zdrowia jest sektorem najbardziej zagrożonym bezrobociem. Biorąc pod uwagę ogromne problemy w tym sektorze, w tym ciągłe i narastające redukcje zatrudnienia, tego typu szkolenia wydają się być wielką szansą dla osób, które nie pozostają bierne i chcą walczyć o swoją pozycję na rynku pracy – uważa Anna Augustyn.

Program Odnowy Zawodowej to projekt obejmujący bezpłatne szkolenia i poradnictwo biznesowe dla osób bezrobotnych i zagrożonych utratą pracy w województwie podlaskim. Program finansowany jest ze środków Unii Europejskiej w ramach programu PHARE 2000, który pokrywa 75 proc. kosztów jego realizacji, a pozostała część (25 proc.) pochodzi z budżetu państwa. Podlaskie to jedno z pięciu województw, obok: warmińsko-mazurskiego, śląskiego, podkarpackiego i lubelskiego, w których realizowany jest projekt szkolenia i poradnictwa biznesowego dla osób zagrożonych bezrobociem. Nadzór nad realizacją projektu w województwie podlaskim prowadzi Polska Agencja Rozwoju Przedsiębiorczości i Wojewódzki Urząd Pracy w Białymstoku. W skali województwa szkoleniami objętych będzie 3300 osób. Z tego 2200 ukończy kursy zawodowe, a 1100 kursy z zakresu prowadzenia działalności gospodarczej.

Więcej informacji na temat terminów rekrutacji, programów oraz miejsc odbywania się szkoleń można uzyskać pod nr telefonu (085) 653-78-57.

JBB

PORADY PRAWNE

W najbliższych dniach pracownicy Okręgowego Inspektoratu Pracy będą dyżurować w Kolnie i Wysokiem Mazowieckiem. Inspektorzy odpowiedzą na wszystkie Państwa pytania dotyczące prawa pracy.

- Kolno (25 lipca) – godz. 9-11 w siedzibie Starostwa Powiatowego ul. 11 listopada 1, pok. 208,
- godz. 11-13 w siedzibie „Solidarności" ul. Wojska Polskiego dyżurować będzie Józef Kowalewski.
- Wysokie Mazowieckie (28 lipca) – godz. 10-12, w siedzibie Powiatowego Urzędu Pracy ul. Ludowa 7, na pytania odpowie Kazimierz Koper.

JBB

DYŻUR WE „WSPÓŁCZESNEJ"

Zapytaj prawnika

Jeśli macie Państwo pytania czy wątpliwości dotyczące prawa pracy, możecie porozmawiać z prawnikiem z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Białymstoku, który dzisiaj będzie pełnić dyżur w redakcji „Gazety Współczesnej".
Dzisiaj w godz. 11-12 do Państwa dyspozycji jest bezpłatna infolinia:

0 800 127067.

Nagrody i urlopy

W ubiegłym tygodniu podczas dyżuru pracownika z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Białymstoku nasi Czytelnicy pytali m.in. o zasady udzielania urlopów wypoczynkowych, wynagrodzenie za pracę w soboty oraz zasady wypowiedzenia umowy o pracę. Odpowiedzi na pytania udzielał Maciej Łapuć.

– Urodziłam się w 1952 r., mam 51 lat, z czego przepracowałam 32 lata (od 1971 do 2003). Zostałam zwolniona za wypowiedzeniem z przyczyn ekonomicznych – redukcja zatrudnienia. W wyniku tego została mi wypłacona 3-miesięczna odprawa przewidziana w pkt 8 odpowiedniej ustawy. Kolejnym etapem jest przysługujący mi zasiłek przedemerytalny, przez 9 lat... do osiągnięcia wieku 60 lat. W myśl porozumienia pomiędzy dyrektorem, a zakładowymi organizacjami związkowymi, przysługuje mi jednak prawo zmiany formy rozwiązania umowy o prace na porozumienie stron w oparciu o ustawę o zwolnieniach grupowych. W wyniku tego, przysługuje dodatkowa odprawa pieniężna (w moim przypadku 4-miesięczna). Nie wiem co w tym przypadku ze świadczeniami przedemerytalnymi. Czy można skorzystać ze zamiany wypowiedzenia na porozumienie stron, tak aby zachować prawo do świadczenia przedemerytalnego? Co napisać we wniosku o zamianę wypowiedzenia na porozumienie, aby pracodawca musiał spełnić obietnicę?

– Nabycie prawa do świadczenia przedemerytalnego nie jest uzależnione od trybu rozwiązania umowy o pracę, a jedynie od przyczyn rozwiązania stosunku pracy. Zgodnie z treścią art. 11 ustawy „o zwolnieniach grupowych" – przepisy tej ustawy stosuje się odpowiednio także w razie rozwiązania stosunku pracy z przyczyn dotyczących zakładu pracy na mocy porozumienia stron. Nie ma przeszkód, by skorzystała Pani z zamiany wypowiedzenia umowy pracę na rozwiązanie w trybie porozumienia stron przy jednoczesnym wskazaniu wysokości odprawy pieniężnej wyższej niż przewidziana na zasadach ogólnych.

– Zgodnie z regulaminem pracy sobota jest dniem wolnym od pracy. Za pracę w sobotę przez 12 godzin jaki należy mi się dodatek: 50 czy 100 proc.?

– Za pracę w godzinach nadliczbowych występujących w dzień wolny wynikający z pięciodniowego tygodnia pracy pracownikowi przysługuje normalne wynagrodzenie za pracę wraz z dodatkiem w wysokości 50 proc. wynagrodzenia.

– Pracodawca na mój wniosek udzielił mi urlopu wychowawczego na 2 lata, minął już rok i teraz chcę zrezygnować z pozostałej części urlopu wychowawczego. Czy istnieje możliwość przerwania urlopu i powrotu do pracy i czy wrócę do pracy na stanowisko które zajmowałam przed urlopem ?

– Pracownica może zrezygnować z urlopu wychowawczego w każdym czasie – za zgodą pracodawcy. Gdy pracodawca nie wyraża zgody na powrót do pracy w określonym dniu, obowiązany jest on dopuścić pracownika do pracy po upływie 30 dni od zawiadomienia pracownika o chęci przerwania urlopu wychowawczego. Dopuszczenie do pracy po przerwaniu urlopu wychowawczego powinno nastąpić na stanowisko równorzędne z zajmowanym przed rozpoczęciem urlopu lub na innym stanowisku odpowiadającym jej kwalifikacjom zawodowym, za wynagrodzeniem nie niższym od wynagrodzenia za pracę przysługującego w dniu podjęcia pracy na stanowisku zajmowanym przed tym urlopem.



Maciej Łapuć z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Białymstoku

– W zakładzie pracy jest wypłacana nagroda jubileuszowa. Czy do okresu uprawniającego do nagrody jubileuszowej zalicza się okres pozostawania na bezrobociu?

– Przepisy ogólne dotyczące zasad wypłacania i obliczania nagród jubileuszowych stosuje się przy ustalaniu okresów pracy oraz innych okresów, od których zależy nabycie prawa do nagrody jubileuszowej, zwanej „nagrodą" oraz przy obliczaniu i wypłacaniu tej nagrody, przysługującej pracownikowi na podstawie układu zbiorowego pracy lub przepisów o wynagradzaniu albo innych przepisów szczególnych, jeżeli przepisy te nie zawierają odmiennych zasad w tym zakresie. Zatem przepisy zakładowe mogą ustalać odmienne zasady od ogólnie obowiązujących tj. np. może ustalić, że w jego zakładzie pracy do nagrody jubileuszowej zalicza się tylko okres pracy w jego zakładzie pracy.

Na zasadach ogólnych okresy pobierania zasiłku dla bezrobotnych, wlicza się do okresu pracy wymaganego do nabycia lub zachowania uprawnień pracowniczych, a więc jeżeli przepisy wewnątrzzakładowe nie stanowią inaczej okres ten zalicza się również do nagrody jubileuszowej.

– Czy pracodawca, który rozwiązał umowę o pracę z pracownikiem z powodu redukcji zatrudnienia może zatrudnić innego pracownika?

– Przepisy prawa pracy nie stanowią zakazu zatrudnienia w sytuacji opisanej w pytaniu, jednak zakład pracy powinien ponownie zatrudnić pracownika, z którym rozwiązał stosunek pracy z przyczyn redukcji zatrudnienia w razie ponownego zatrudniania pracowników w tej samej grupie zawodowej, jeżeli pracownik zgłosi zamiar powrotu do zakładu pracy w ciągu roku od rozwiązania stosunku pracy. Czyli pracownik zwolniony z „przyczyn ekonomicznych" w ciągu roku od rozwiązania umowy może żądać ponownego zatrudnienia w przypadku ustania przyczyny rozwiązania umowy i zatrudniania pracowników przez zakład pracy.

– Kto decyduje o terminie wykorzystania urlopu wypoczynkowego?

– Termin wykorzystania urlopów wypoczynkowych powinien być ustalony w planie urlopów, a w sytuacji gdy pracodawca nie jest obowiązany do sporządzenia planu urlopowego termin wykorzystania urlopu wypoczynkowego określa pracodawca zgodnie z wnioskiem pracownika. Jedynie w przypadku urlopu na żądanie termin wykorzystania urlopu ustalany jest wyłącznie przez pracownika.

– Kto decyduje o rozdysponowaniu środków funduszu socjalnego i od czego zależy wysokość dopłat czy dofinansowania?

Zasady i warunki korzystania z usług i świadczeń finansowanych z funduszu, oraz zasady przeznaczania środków funduszu na poszczególne cele i rodzaje działalności socjalnej określa pracodawca w regulaminie ustalanym z organizacją związkową. Pracodawca, u którego nie działa zakładowa organizacja związkowa, uzgadnia regulamin z pracownikiem wybranym przez załogę do reprezentowania jej interesów. Przyznawanie ulgowych usług i świadczeń oraz wysokość dopłat z funduszu uzależnia się od sytuacji życiowej, rodzinnej i materialnej osoby uprawnionej do korzystania z funduszu.

Reasumując, środkami funduszu dysponuje pracodawca według zasad określonych w zakładowym regulaminie funduszu socjalnego, który określa również możliwość skorzystania i wysokość dofinansowania z funduszu socjalnego.

JBB

www.ipk.com.pl ■ www.jobpilot.pl ■ www.topjobs.pl

qp S.D. Pack Plast International S.A.

SARANTIS Member of Sarantis Group

Firma **S.D. Pack Plast International S.A.** będąca członkiem międzynarodowej grupy kapitałowej SARANTIS, zajmująca się produkcją i sprzedażą kosmetyków i art. gospodarstwa domowego poszukuje osoby na stanowisko:

REPREZENTANT HANDLOWY
(Ostrołęka / Łomża)

Wymagania:
- Minimum 1-2 letnie doświadczenie w pracy na stanowisku przedstawiciela handlowego w sektorze FMCG;
- Doświadczenie we współpracy z hurtowniami i sklepami detalicznymi;
- Doświadczenie w koordynacji i kontroli sprzedaży;
- Wykształcenie min. średnie;
- Umiejętność samodzielnej organizacji pracy;
- Doskonałe zdolności komunikacyjne;
- Prawo jazdy;
- Znajomość branży kosmetycznej będzie dodatkowym atutem.

Firma oferuje:
- Pracę w dynamicznie rozwijającej się firmie;
- Wynagrodzenie adekwatne do osiąganych wyników;
- Samochód i telefon służbowy.

Życiorys wraz ze zdjęciem **(z dopiskiem na kopercie RH/Ost.)** prosimy przesyłać w ciągu 7 dni od daty ukazania ogłoszenia do:

S.D. Pack Plast International S.A. Oddział Olsztyn
ul. Dworcowa 3, 10-413 Olsztyn

WARSZAWA ■ GDAŃSK ■ WROCŁAW ■ POZNAŃ ■ KRAKÓW

JAN Niezbędny · Romelia · GROSIK · B.U. · STR8

Kandydatów prosimy o zamieszczenie klauzuli:"Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do procesu rekrutacji (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych, Dz.U.nr 133, poz. 883)."

N157/7303/gw/oo IPK

OFERTY PRACY

Podane oferty pracy zostały zgłoszone przez pracodawców do powiatowych urzędów pracy i tam osoby zainteresowane otrzymają bardziej szczegółowe informacje.

BIAŁYSTOK

ul. Sienkiewicza 82, tel. 741-51-81

pod numerem wewnętrznym tel. 332
- **samodzielna księgowa**
- **fryzjer**
- **lekarz rodzinny**

pod numerem wewnętrznym tel. 308:
- **sprzedawca**
- **robotnik magazynowy**
- **technolog produkcji spożywczej**

pod numerem wewnętrznym tel. 306:
- **kierowca (transport międzynarodowy)**

ZAMBRÓW

ul. Fabryczna 3, tel. (086) 271-46-97
- **kierowca samochodu ciężarowego** – prawo jazdy kat. C plus E, świadectwo kwalifikacji, dyspozycyjność (2)
- **kierowca samochodu ciężarowego plus uprawnienia na wózki widłowe**
- **kierowca samochodu ciężarowego plus uprawnienia na wózki widłowe** – prawo jazdy kat. C, świadectwo kwalifikacji, staż pracy w zawodzie
- **nauczyciel języka angielskiego** – wykształcenie kierunkowe
- **mechanik samochodowy** – specjalność w zawodzie, chęci do pracy
- **operator sprzętu ciężkiego** – uprawnienia operatora sprzętu ciężkiego
- **spawacz ślusarz** – wykształcenie zawodowe, staż pracy w zawodzie
- **sprzedawca** – wykształcenie średnie, absolwent
- **szwaczka** – staż pracy w zawodzie 1 rok
- **kierowca kat. C plus uprawnienia na dźwig** – prawo jazdy kat. C, uprawnienia na dźwig, staż pracy w zawodzie
- **malarz-szpachlarz** – doświadczenie w zawodzie
- **murarz** – prawo jazdy kat. B
- **kamieniarz**
- **pilarz**
- **asystent kierownika budowy** – wykształcenie wyższe budowlane, prawo jazdy kat.

MOŃKI

ul. Wyzwolenia 22, tel. (085) 716-27-13
- **masarz-wędliniarz** – wykształcenie zasadnicze zawodowe lub średnie kierunkowe, staż pracy min. 3 lata w zawodzie masarza
- **nauczyciel języka angielskiego i niemieckiego** – osoby zainteresowane ofertą powinny spełniać warunki zawarte w rozporządzeniu MENiS z 10 września 2002 r.
- **koordynator sprzedaży w pionie handlu i marketingu** – wykształcenie wyższe kierunkowe, staż pracy na stanowisku specjalisty ds. handlu i marketingu
- **handlowiec** – wykształcenie średnie
- **ekonomista-analityk** – wykształcenie wyższe – najlepiej ekonomiczne, staż pracy 3 lata
- **elektromonter, elektryk zakładowy** – wykształcenie kierunkowe, staż pracy mile widziany
- **kierowca kategorii C plus E** – wymagane doświadczenie w zawodzie
- **przedstawiciel handlowy**– doświadczenie w zawodzie
- **technolog technologii żywności** – wykształcenie średnie lub wyższe kierunkowe (piekarz), 3 lata praktyki

SIEMIATYCZE

ul. Legionów Piłsudskiego 3, tel. 655-36-98
- **nauczyciel języka angielskiego**
- **nauczyciel informatyki**
- **kucharz** – wymagany staż pracy
- **barman**
- **lekarz** – praca w podstawowej opiece zdrowotnej, wymagany odbyty staż
- **nauczyciel fizyki**
- **kierowca operator wózków widłowych**
- **sprzedawca**

GRAJEWO

ul. Strażacka 6, tel. (086) 272-35-41
- **przedstawiciel handlowy** – wykształcenie minimum średnie, obsługa komputera
- **asystent dyrektora**
- **kierownik działu produkcji**
- **przedstawiciel handlowy**
- **sprzedawca**
- **referent do spraw handlowych**
- **optyk okularowy**

WYSOKIE MAZOWIECKIE

ul. Ludowa 7, tel. (086) 245-26-76, wew. 255
- **kierowca** – prawo jazdy kat. C
- **pilarz** – praca piłą łańcuchową
- **handlowiec** – branża budowlana lub rolnicza
- **magister farmacji** – mile widziany I stopień specjalizacji
- **oligofrenopedagog** – wykształcenie wyższe z zakresu oligofrenopedagogiki lub rewalidacji
- **lekarz weterynarii** – wykształcenie wyższe

ŁOMŻA

ul. Nowogrodzka 1, tel. 216-75-11 wew. 296
- **kierownik działu eksportu**
- **kontroler jakości**
- **kierownik działu produkcyjnego**
- **ekonomista**
- **inżynier budownictwa**
- **pielęgniarka**
- **sprzedawca**
- **brygadzista produkcji pasz**
- **spawacz w osłonie argonu**
- **ślusarz-spawacz**
- **przedstawiciel handlowy**
- **nauczyciel języka angielskiego**
- **kierowca samochodów ciężarowych**
- **lakiernik samochodowy**
- **sprzedawca**
- **kierowca samochodów ciężarowych**
- **sprzedawca**
- **referent księgowy**
- **nauczyciel języka angielskiego**
- **kierowca samochodów ciężarowych**
- **pracownik biurowy**
- **pracownik biurowy**
- **specjalista ds. zaopatrzenia i kalkulacji**
- **kelner**
- **stolarz**
- **dyrektor filii firmy ubezpieczeniowej**
- **robotnik magazynowy**
- **fakturzysta**
- **przedstawiciel handlowy**

AUGUSTÓW

ul. Mickiewicza 2, tel (087) 64-46-890, 64-47-702, 64-35-802
- **szwaczka** – praca na dwie zmiany (2)
- **szwaczka** – praca w Skierniewicach, zakwaterowanie bezpłatne (10)
- **robotnik budowlany** (5)
- **nauczyciel języka angielskiego** – praca w Szkole Podstawowej w Gruszkach (1)
- **nauczyciel nauczania początkowego** – absolwent (2)
- **księgowy/wa** – wykształcenie wyższe, staż 2 lata (1)
- **pomoc kuchenna** (1)
- **fryzjer** (1)
- **robotnik budowlany** (3)
- **nauczyciel matematyki** (1)
- **nauczyciel języka angielskiego** – praca w Szkole Podstawowej w Jaminach (1)
- **sprzedawca** (2)
- **nauczyciel języka polskiego** – praca w Zespole Szkół w Bargłowie (1)
- **kierowca kat B** (1)
- **ślusarz-spawacz** (2)
- **recepcjonista** – wykształcenie średnie, znajomość języka angielskiego, sprawność ruchowa, praca dla inwalidy (1)
- **sprzedawca** – staż absolwencki (2)
- **technik żywienia** – zatrudnienie absolwenta (1)
- **asystent rachunkowości** – wykształcenie wyższe ekonomiczne, staż
- **kelner** – zatrudnienie absolwenta (1)
- **kucharz** – staż absolwencki (1)
- **mechanik pojazdów** – staż absolwencki (1)
- **robotnik budowlany** – staż absolwencki (2)
- **meliorant** – teren gminy Augustów, umiejętność koszenia, prace interwencyjne

BIELSK PODLASKI

ul. 3 maja 17, tel. (085) 730-01-80
- **lekarz** – bez specjalizacji lub internista, ewentualnie specjalizacja z medycyny rodzinnej
- **nauczyciel języka angielskiego** – wykształcenie wyższe filologia angielska, odbyty staż nauczyciela kontraktowego, uprawnienia pedagogiczne
- **nauczyciel języka niemieckiego** – wykształcenie wyższe filologia niemieckа, odbyty staż nauczyciela kontraktowego, uprawnienia pedagogiczne
- **robotnik budowlany – elektromonter** – wykształcenie minimum zawodowe
- **kierowca** – prawo jazdy kat. C

SOKÓŁKA

ul. Kryńska 40 (85) 711-56-46, 711-52-23 wew. 29, 30 lub 31
- **dekarz** – wykształcenie zawodowe, staż pracy min. 2 lata (1)
- **inżynier mechanik lub inżynier budowlany** – wykształcenie wyższe, prawo jazdy, mechanika ogólna (1)
- **kierowca kat. C plus E** – aktualne świadectwo kwalifikacji, uprawnienia ADR plus materiały niebezpieczne (2)
- **nauczyciel języka angielskiego** – wykształcenie wyższe filologia angielska (1)
- **nauczyciel przedmiotów zawodowych** – wykształcenie wyższe, nauczanie przedmiotów: ekonomika, zarządzanie firmą, podstawy agrobiznesu (1)
- **operator agregatu tynkarskiego** – znajomość zawodu (1)
- **przedstawiciel handlowy** – wykształcenie minimum średnie, własny samochód, dyspozycyjność, komunikatywność (1)
- **robotnik w gospodarstwie rolno-hodowlanym** – chęci do pracy, 1000 zł wynagrodzenia (1)
- **sprzątaczka** – minimum sanitarne (1)
- **sprzedawca** – wykształcenie zawodowe, aktualna książeczka zdrowia i minimum sanitarne (1)
- **traktorzysta-kombajnista** – prawo jazdy kat. T plus uprawnienia na kombajn (1)

JBB

PEWNY ZAWÓD CIEKAWA NAUKA

STUDIUM SŁUŻB OCHRONY I DETEKTYWÓW
TECHNIK OCHRONY
licencja II stopnia bez egzaminu państwowego

WARSZAWSKIE CENTRUM EDUKACYJNE
MATEL SERVICE
SUWAŁKI, tel. (087) 565-03-93
OSTROŁĘKA, tel. (029) 764-68-82

I699103gwb1

ROSTI (Polska) jest firmą należącą do duńskiego koncernu A.P. Moller Group. Jesteśmy liderem w zakresie przetwórstwa tworzyw sztucznych oraz montażu wysokiej klasy wyrobów stosowanych w branży AGD, telekomunikacji i techniki motoryzacyjnej.

Obecnie poszukujemy kandydata na stanowisko
MISTRZ ZMIANOWY

WYMAGANIA:
- Wykształcenie wyższe (techniczne lub zarządzanie)
- Umiejętność zarządzania grupą ludzi
- Zaangażowanie oraz chęć podnoszenia kwalifikacji
- Umiejętność szybkiego opanowywania nowych zagadnień technicznych i organizacyjnych
- Dyspozycyjność
- Znajomość j. angielskiego będzie dodatkowym atutem

ODPOWIEDZIALNOŚĆ:
- Bezpośredni nadzór nad pracownikami działu przetwórstwa tworzyw sztucznych.
- Nadzór nad całością spraw związanych z prawidłowym funkcjonowaniem
- Pionu Produkcji Wtryskowej

Oferty zawierające życiorys zawodowy i list motywacyjny z dopiskiem „Mistrz" prosimy przesyłać listownie do: Rosti (Polska) sp. z o.o. ul. Elewatorska 29 15-620 Białystok

A ROSTI COMPANY
THE A. P. MOLLER GROUP

N666105gwb2C

FABRYKI DRZWI PORTA KMI SYSTEM

Fabryka w Ełku poszukuje kandydatów na stanowisko:
TECHNOLOG DREWNA

Wymagania:
- wykształcenie kierunkowe, preferowane wyższe
- doświadczenie zawodowe na ww. stanowisku
- dobra umiejętność obsługi programów MS Office, AutoCad

Oferty pisemne (list motywacyjny, CV) prosimy przesyłać w terminie 14 dni od daty ukazania się ogłoszenia na adres:

PORTA KMI SYSTEM sp. z o.o.
19-300 Ełk, ul. Strefowa 6/8
e-mail: anna_moszcinska@porta.com.pl

N566603gwb2

ROSTI jest firmą należącą do duńskiego koncernu A.P. Moller Group. Jesteśmy liderem w dziedzinie przetwórstwa tworzyw sztucznych metodą wtrysku produkując wysokiej klasy wyroby stosowane w dziedzinach AGD, elektroniki i techniki motoryzacyjnej.

Obecnie poszukujemy pracownika na stanowisko:
ŚLUSARZ NARZĘDZIOWY

WYMAGANIA:
- Min. 2 lata doświadczenia przy regeneracji lub budowie form wtryskowych
- Umiejętność obsługi tokarki, frezarki, szlifierki
- Znajomość rysunku technicznego

ODPOWIEDZIALNOŚĆ:
- Nadzór nad prawidłowym funkcjonowaniem form wtryskowych i całym osprzętem z tym związanym
- Prowadzenie dokumentacji Technicznej i Konstrukcyjnej

Oferty zawierające życiorys zawodowy i podanie prosimy przesyłać listownie z dopiskiem „ Ślusarz" do: Rosti (Polska) sp. z o.o. ul. Elewatorska 29 15-620 Białystok

A ROSTI COMPANY
THE A. P. MOLLER GROUP

N666105gwb3

ROSTI jest firmą należącą do duńskiego koncernu A.P. Moller Group. Jesteśmy liderem w dziedzinie przetwórstwa tworzyw sztucznych metodą wtrysku produkując wysokiej klasy wyroby stosowane w dziedzinach AGD, elektroniki i techniki motoryzacyjnej.

Obecnie poszukujemy młodych zaangażowanych mechaników do przeszkolenia na stanowisko
USTAWIACZ MASZYN PTS

WYMAGANIA:
- Wykształcenie mechaniczne
- Zaangażowanie oraz chęć podnoszenia kwalifikacji
- Umiejętność szybkiego opanowywania nowych zagadnień technicznych
- Dyspozycyjność
- Mile widziane doświadczenie w dużych zakładach produkcyjnych

ODPOWIEDZIALNOŚĆ:
- Przygotowywanie do pracy (ustawianie) wtryskarek, form wtryskowych urządzeń peryferyjnych, uruchamianie procesu produkcyjnego
- Nadzór nad prawidłowym przebiegiem procesu technologicznego (utrzymywanie założonej wydajności produkcji i jakości wyprasek).

OFERUJEMY:
- Pracę w dynamicznie rozwijającej się firmie z kapitałem zagranicznym
- Przeszkolenie niezbędne do wykonywania powierzonych obowiązków
- Możliwość rozwoju i poznawania nowych technologii
- Bezpośredni udział we wdrażaniu nowych projektów

Oferty zawierające życiorys zawodowy i list motywacyjny prosimy przesyłać listownie z dopiskiem „Ustawiacz" do: Rosti (Polska) sp. z o.o. ul. Elewatorska 29 15-620 Białystok

A ROSTI COMPANY
THE A. P. MOLLER GROUP

N666105gwb4

ZDROWO

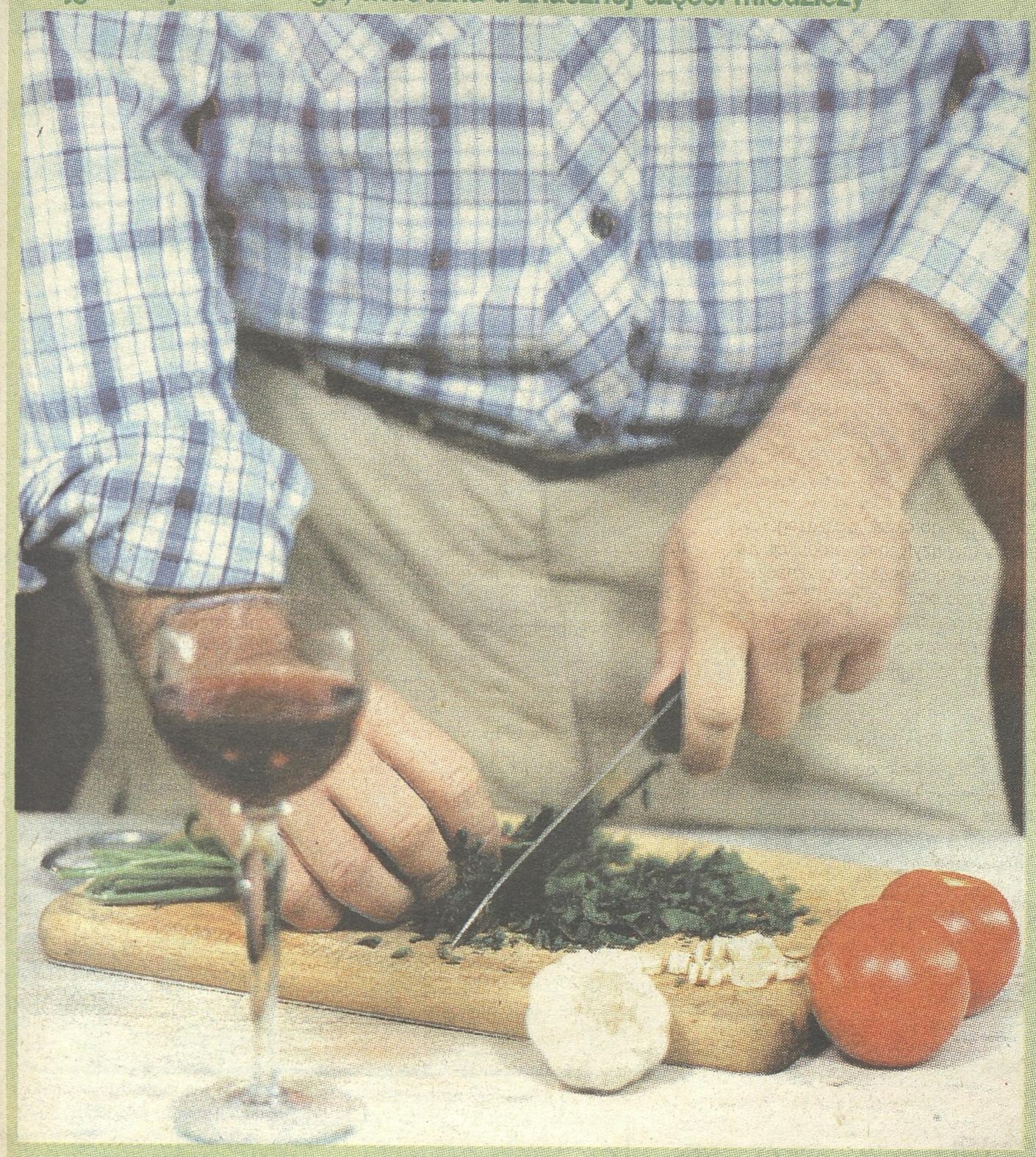
Gazeta Współczesna

Nr 11 (23 lipca 2003)

Tygodniowy dodatek „Gazety Współczesnej”
Redaguje Ewa Wyrwas, tel. (+85) 748 74 41, e-mail: e.wyrwas@wspolczesna.pl
Reklama Agata Woronowicz, tel. (+85) 748 74 42, e-mail: a.woronowicz@wspolczesna.pl

PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNA BIAL-DENT
745 27 73
50
ZDROWE ZĘBY
WYPEŁNIENIE w DOBREJ CENIE
przegląd, konsultacja,
zdjęcie RTG, znieczulenie
oraz wszystko to, co potrzebujesz aby mieć pełny i zdrowy uśmiech
JUŻ W CENIE
ul. Dubois 3 lok. 5

Nawet nastolatki nie powinny zapominać o zagrożeniu chorobami serca. Najgorsza jest nadwaga, widoczna u znacznej części młodzieży



Co grozi układowi krążenia

Serce dorosłego człowieka wykonuje gigantyczną pracę, tłocząc około 7000 litrów krwi na dobę. Gdy nie odczuwamy dolegliwości, nie zastanawiamy się, czy dobrze pracuje. Tymczasem wylew, zawał, nadciśnienie tętnicze czy miażdżyca są już chorobami cywilizacyjnymi, ponieważ nie dbamy o nasz układ krwionośny.

W numerze

Dzisiaj

- Choroby układu krążenia
- Meteoropaci
- Zdrowe opalanie
- Wygraj kolację

Za tydzień

- Insekty w domu
- Migrena
- Choroby zębów

Czy wiesz, że

Mężczyźni w średnim wieku, którzy dużo palą, dwa razy częściej niż niepalący chorują na szczególnie agresywne formy raka gruczołu krokowego (prostaty).
Okazało się, że mężczyźni przed 65. rokiem życia którzy palili około 40 „paczko-lat” (przez 40 lat paczkę papierosów dziennie lub przez 20 lat 2 paczki) dwukrotnie częściej niż niepalący zapadali na szczególnie agresywną postać raka prostaty. Ryzyko wszystkich postaci tego raka było u nich o 60 procent wyższe. Od dawna wiadomo, że palenie sprzyja rakowi płuc, pęcherza moczowego, szyjki macicy, przełyku i nerki, jednak co do raka prostaty opinie były podzielone. Dzięki wybraniu do badania stosunkowo młodych mężczyzn, rzadziej chorujących na raka prostaty, można było uwypuklić szkodliwy wpływ poszczególnych czynników ryzyka - u starszych osób długotrwałe działanie wielu czynników zaciemnia obraz.

Palenie sprzyja rakowi prostaty na wiele sposobów - między innymi podnosi poziom androgenów, pobudzających wzrost normalnych i patologicznych komórek prostaty. W dymie papierosowym jest także rakotwórczy ciężki metal - kadm, który upośledza naprawę uszkodzonego DNA.
Pozytywnym wnioskiem z badań jest to, że po 10 latach od rzucenia palenia, ryzyko raka prostaty u byłych palaczy spada do poziomu ich niepalących rówieśników.

Kwas salicylowy - produkt przemiany aspiryny w organizmie - hamuje aktywność genów gronkowca złocistego, które są kluczowe dla rozwoju zakażenia - donieśli badacze z USA na łamach „Journal of Clinical Investigation”. Jak podkreślają autorzy, ich wyniki są pierwszymi, które dostarczają dowodów, że aspiryna może chronić przed zakażeniami gronkowcem poprzez wpływ na aktywność jego genów. Otwiera to przed specjalistami nowe perspektywy zastosowania tego znanego i rozpowszechnionego leku.
Wcześniejsze wyniki badań na modelu zapalenia wsierdzia sugerowały, że aspiryna może łagodzić przebieg tego zakażenia gronkowcem. Zespół Cheunga zaobserwował również wcześniej, że aspiryna lub jej metabolit - kwas salicylowy, hamowały procesy przylegania komórek bakteryjnych do komórek gospodarza. Kwas salicylowy dawał szczególnie silny efekt.
W najnowszych badaniach naukowcy zauważyli, że efekt tego związku był wynikiem jego oddziaływania na aktywność genów gronkowca. Kwas salicylowy powodował aktywację genu odpowiedzi na stres sigB. Produkt tego genu hamuje aktywność grup genów, wśród których znajdują się m.in. geny odpowiedzialne za przyleganie gronkowca do białek macierzy międzykomórkowej (jak fibrynogen i fibronektyna) oraz za trawienie komórek gospodarza - jak enzym alfa-hemolizyna. Dlatego w obecności kwasu salicylowego komórki S. aureus miały ograniczoną zdolność przylegania do białek macierzy międzykomórkowej, a tym samym do komórek gospodarza oraz zdolność niszczenia komórek za pomocą toksycznej hemolizyny.

Domowe sposoby na różne dolegliwości (cz. 2)

Dziś dalszy ciąg poznawania niekonwencjonalnych zastosowań w medycynie znanych produktów.

Uporczywy kaszel

Gdy męczy uporczywy kaszel sporządźmy następujący lek: litrowy garnek należy napełnić do połowy suchym owsem, zalać mlekiem i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem. W miarę ubywania mleka dolewać tak długo aż owies rozmięknie. Odstawić do wystygnięcia, odcedzić. Wywar przyjmować 2-4 razy dziennie po 2 łyżki stołowe. Zamiast owsa można użyć jęczmienia albo stosować na przemian - owies i jęczmień.

Przy katarze

zwłaszcza przewlekłym, lepiej unikać mleka. Kataru można się pozbyć z pomocą mieszanki chrzanu z cytryną.

Utarty chrzan zmieszać w równych częściach z sokiem z cytryny. Przyjmować mieszankę 2-3 razy dziennie po pół łyżeczki do herbaty 30-40 minut przed posiłkiem. Wprawdzie można się przy tym „popłakać”, ale katar znika.
Na nagłe, ostre bóle żołądka, kolkę pomaga roztwór ługu drzewnego. Należy wziąć trochę popiołu drzewnego (z ogniska lub pieca), zalać wrzątkiem w półlitrowym garnuszku. Odstawić na 20 minut. Czarny osad powinien zostać na dnie, a klarowny roztwór będzie gotowy do użycia. Przy ostrych bólach żołądka wypić 40 ml tego roztworu ługowego i ból żołądka szybko minie.

Oparzenia

Przy rozległych i głębokich oparzeniach należy zastosować maść o następującym składzie: 200-250 ml 10-procentowej nalewki z arniki, 200-250 g zmielonej kredy i 1 tubka wazeliny bornej. Sposób przyrządzenia maści: kawałki kredy mocno wyprażyć na patelni w celu dezynfekcji, następnie zemleć lub zetrzeć na proszek. Proszek wyłożyć na porcelanowy talerz i stopniowo wlewać roztwór arniki aż do wysycenia kredy arniką. Dodać wazeliny i bardzo dokładnie wymieszać. Maść powinna mieć konsystencję niezbyt gęstej kaszy manny. Przyłożyć maść na oparzone miejsce i zabandażować. Nie zdejmować opatrunku przez kilka dni. W tym czasie rana powinna się zabliźnić i pojawić się nowa, różowa skóra. Arnika działa jako antyseptyk - zabija bakterie, w rezultacie czego rana nie ropieje. Kreda z kolei wchłania posokę, zaś wazelina zmiękcza nowo powstającą młodą skórę, chroniąc ją od pękania.

Olej lniany na wysokie ciśnienie

Codziennie rano na godzinę przed śniadaniem przyjmować 1 łyżkę oleju lnianego. Kuracja trwa 2 miesiące. Olej przechowywać w lodówce. Kurację uzupełnić spożywaniem 2 razy dziennie startej surowej marchwi i buraka z dodatkiem odrobiny oleju roślinnego, bez soli.

Łuszczycę

zwalczamy skrzypem polnym. W tym celu 2 łyżki suszonego i rozkruszonego skrzypu zalać 700 ml wrzątku, gotować 5 minut. Odstawić na 3 godziny, po czym przecedzić. Odwar stosować do codziennego przemywania ciała. Po przemyciu nie wycierać się ręcznikiem, poczekać na wyschnięcie na powietrzu. Kąpać się raz w tygodniu bez mydła, aby nie zadrażniać chorych miejsc. Cofanie się choroby powinno się zacząć już po 10 dniach leczenia skrzypem. Po 22 dniach można się spodziewać całkowitego wyzdrowienia. Dla profilaktyki należy używać odwaru co 2-3 dni.

Na bóle stawów

pomaga napar z korzeni dzikiej róży, które należy dobrze umyć, wysuszyć i drobno pociąć. Następnie garść rozdrobnionych korzeni wrzucić do garnka z wodą, doprowadzić do wrzenia, ale nie zagotować. Pozostawić na małym ogniu na 1-1,5 godz., po czym zdjąć z ognia, ostudzić. Napar pije się w dowolnym czasie, lecz najlepiej pół szklanki zamiast herbaty do posiłku

Porost włosów

Aby uzyskać ładniejszy porost włosów należy wziąć po garści świeżych pokrzyw, liści orzecha włoskiego, liść brzozy, liść dzikiego czarnego bzu, oraz łodygę jaskółczego ziela. To wszystko zalać zimną wodą ,a następnie podgrzewać, doprowadzając prawie do wrzenia i pozostawć na 3 minuty do naciągnięcia. Połową wywaru myje się dokładnie włosy z szarym mydłem i spłukuje wodą. Drugą połowę wywaru polewa się powoli głowę pozostawiając ją do wysuszenia.

Bezsenność

50 g. kwiatków pierwiosnka, 25 g kwiatu lawendy, 10 g dziurawca, 15 g szyszek chmielu, 5 g korzeni kozłka, 10 g męczennicy lekarskiej. Pełną łyżeczkę do herbaty tej mieszanki zaparzyć gorącą wodą i pozostawić na trzy minuty do naciągnięcia. Ciepłą herbatę należy pić przed pójściem spać w razie potrzeby można ją osłodzić niewielką ilością miodu

Nadwrażliwość zębów

Kiedy dochodzi do recesji czyli cofnięcia dziąsła, np. w przebiegu parodontozy oraz do ubytków szkliwa spowodowanych różnymi czynnikami, pacjenci zwykle odczuwają ból zębów, reagujących np. na ciepłe, zimne czy słodkie bodźce. Wtedy mówimy o nadwrażliwości zębiny. Dotychczas dolegliwości spowodowane nadwrażliwością zębiny można było jedynie krótkotrwale neutralizować przez systematyczne stosowanie specjalistycznych past do zębów. Bardziej skuteczne zabiegi można było wykonywać tylko w gabinetach stomatologicznych.

Znane są już proste, tanie i skuteczne metody chemiczne znoszące ból towarzyszący nadwrażliwości zębiny. Skuteczny środek znoszący tego typu dolegliwości powinien spełniać dwa warunki:

- redukować przepływ płynu tkankowego (zębinowego) przez zębinę poprzez zamknięcie kanalików zębinowych;
- zmniejszyć aktywność nerwów zębinowych, zapobiegając przenoszeniu bodźców do ośrodkowego układu nerwowego.

Czy wiesz,

że kobiety z plemienia Padaung we wschodniej Birmie przez całe życie noszą na szyi metalowe obręcze? Wioskowy czarownik zakłada pierwszą obręcz dziewczynce, gdy ta skończy 5 lat. Następne, co roku, aż do chwili zawarcia małżeństwa. Pod naporem metalowej ozdoby szyja wydłuża się nawet do 25 cm. Aby zasłonić szyję dorosłej „kobiety - żyrafy" potrzebne jest prawie 40 mosiężnych lub srebrnych obręczy.

Jak inaczej można zasłonić szyję?

Jeśli masz ciekawe i śmieszne pomysły, zrób zdjęcie i wraz ze swoim adresem i telefonem przyślij do 25 sierpnia br. na adres: Jatrejon ul. Marszałkowska 55/73 lok. 1a 00 -676 Warszawa.

Autor najciekawszego zdjęcia otrzyma dwuosobowe zaproszenie na sensoryczną kolację. Wyróżnione prace zostaną nagrodzone słonecznymi apaszkami z hasłem „Zasłoń Szyjkę". Sponsorem nagród jest firma Medagro International, dystrybutor żelu GreenOr, leku znoszącego nadwrażliwość zębiny, dostępnego w aptekach bez recepty.

KONKURS



ZDROWO



Wiesz co jesz?

SOCZEWICA

Soczewica

Soczewica była prawdopodobnie starsza od Biblii. Ojczyzną jej jest podobno południowo-zachodnia Azja, a w Egipcie uprawiano ją około 3000 lat p.n.e. Coraz rzadziej uprawia się ją w naszym kraju, a przecież ślady soczewicy znajdowano w wykopaliskach w Biskupinie, na Śląsku i Pomorzu. Dziś pamiętają o niej ci, którzy decydują się na przejście na dietę bezmięsną, ponieważ jest potrawą bardzo smaczną, pożywną i białkową. Czas, by inni również sobie o niej przypomnieli.

Bardzo odżywcza

Już 10 dag dostarcza około 350 kcal. Białka jest około 25%, a tłuszczu niewiele, bo 1%. Dostarcza też mnóstwo błonnika, regulującego przemianę materii. Soczewica to bogactwo witamin z grupy B, trochę mniej zawiera witaminy C i E, za to dostarcza całe mnóstwo makro - i mikroelementów: potasu, wapnia, żelaza, fosforu i siarki. Soczewica ma swoisty smak, za którym nie wszyscy przepadają. Najlepiej namoczyć ją w wodzie i zostawić tak na noc przed gotowaniem.

Smaczne co nieco

Soczewica z owocami

Porcja dla 6 osób.

400 g soczewicy zalać gorącą wodą i odstawić na 3 min. 250 g boczku opłukać, osuszyć, pokroić w kostkę. 250g kiełbasy pokroić w plastry. 500 g krupnioków pokroić na kawałki. 2 ząbki czosnku i cebulę obrać, opłukać. Czosnek rozetrzeć, a cebulę pokroić na plasterki. 1 banana obrać, pokroić na plasterki, a 2 plastry świeżego ananasa pokroić na małe kawałki. Opłukać 6 dymek. Soczewicę odcedzić. W garnku zagotować 2 l wody. Wrzucić soczewicę, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem 45 min. Odcedzić i zachować 500 ml wywaru.

Do garnka wrzucić boczek i smażyć 2 min. Wrzucić kiełbasę i smażyć 3 min. Dodać czosnek i cebulę. Smażyć dalsze 3 min. Wsypać soczewicę, włożyć plasterki banana i kawałki ananasa. Dodać sól, pieprz i dusić na małym ogniu 5 min. Wlać 500 ml wywaru z gotowania soczewicy. Wrzucić dymki, nakryć garnek i gotować na małym ogniu 30 min. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić wędzonkę i smażyć 3 min z każdej strony. Wyjąć z patelni, a na oleju smażyć 2 min krupnioki. Wędzonkę i krupnioki, wrzucić do garnka z soczewicą i gotować pod przykryciem 5 min. Podawać gorące.

Sałatka z soczewicy:

300 g soczewicy, marchewka, 1 papryka (można użyć marynowanej), 3 pomidory, 3 ząbki czosnku, sos sojowy, 100 g oliwy z oliwek, 50 g octu winnego lub soku z cytryny, 50 g soku pomidorowego, sól, pieprz.

Soczewicę przebrać i opłukać, zalać 3 szklankami wody, dodać kilkanaście kropli sosu sojowego i gotować na małym ogniu 10 minut, dodać pokrojoną marchew i gotować kolejne 10 minut (soczewica ma być miękka ale nie rozgotowana). Pora umyć i pokroić w plasterki, paprykę pokroić w kostkę, pomidory w kawałki, a następnie włożyć do naczynia razem z soczewicą i delikatnie wymieszać. Oliwę wymieszać z octem, zmiażdżonym czosnkiem, sokiem pomidorowym i kilkunastoma kroplami sosu sojowego, oraz solą i pieprzem. Sosem polać sałatkę i ponownie wymieszać, jeśli trzeba doprawić i odstawić na 20-30 minut.

Spożywane przez kilka tygodni - obniżają poziom cholesterolu.

Jedzenie zamiast leczenia?

Wzbogacone żywymi kulturami bakterii napoje, podawane między innymi osobom po operacjach układu pokarmowego, łagodzą objawy jelitowe, działają stabilizująco i przeciwzapalnie oraz wzmacniają odporność organizmu.

Nowe podejście do żywienia zapanowało w Stanach Zjednoczonych i Japonii, a teraz zdobywa coraz więcej zwolenników w Europie, w tym - w Polsce. Jeść należy produkty będące czymś pośrednim między żywnością a lekami, czyli tzw. żywność funkcjonalną.

Żywność funkcjonalna to specjalnie spreparowane produkty spożywcze, które wykazują korzystny, udokumentowany wpływ na zdrowie, dzięki temu, że zawierają składniki korzystnie oddziałujące na organizm, a efekt tego działania jest inny, niż wynikłoby to z wartości odżywczej tych składników. Są to np. specjalnie przygotowane soki owocowe, napoje mleczne i muesli.

Wzbogacone żywymi kulturami bakterii napoje, podawane między innymi osobom po operacjach układu pokarmowego, łagodzą objawy jelitowe, działają stabilizująco i przeciwzapalnie oraz wzmacniają odporność organizmu. Spożywane przez kilka tygodni - obniżają poziom cholesterolu. Żywność funkcjonalna jest najbardziej zalecana osobom cierpiącym na rozmaite stany zapalne, poddawane kuracji antybiotykowej, palącym tytoń, narażonym na zanieczyszczenie środowiska i stresy. Być może przyszłość działań profilaktycznych to właśnie "nutraceutyki" (od: nutrition - żywność, farmaceutical - farmaceutyki). Tradycja leczenia jedzeniem pochodzi z Dalekiego Wschodu. Tam też święci triumfy. Żywność funkcjonalna to także ciągle otwarty problem dla badaczy. Muszą oni bliżej poznać mechanizmy pozwalające stwierdzić, jakie dawki składników odżywczych są odpowiednie dla dzieci, osób starszych itd. Należy również zastanowić się, czy takie specyfiki można spożywać bez ograniczeń i bez kontroli lekarza.

Masz prawo do zdrowia

To wspaniale, że istnieje metoda, która tak pomaga w leczeniu. Od kilku lat nikt nie potrafi nam pomóc - mówi pani Krystyna K., matka 6-letniego Łukasza i 4-letniej Paulinki.



Gdy nadchodziły chłodne jesienne dni moje dzieci zaczynały chorować i praktycznie trwało to do wiosny. Stałe opieki nad dziećmi doprowadziły do tego, że musiałam zwolnić się z pracy. O metodzie BRT dowiedziałam się, gdy z mężem postanowiliśmy pomóc teściowi, który cierpiał na reumatyzm. Choroba dotknęła go tak poważnie, że przez dwa tygodnie praktycznie nie wstawał z łóżka. Przy każdym stąpnięciu odczuwał dokuczliwe bóle w kolanach i stopach. Po 10 terapiach dolegliwości minęły jak ręką odjął. Teraz teść tańczy i podskakuje, pokazując znajomym w jak świetnej jest formie. Pod wpływem tych efektów postanowiłam przyprowadzić na terapię swoje dzieci. Dziś jesteśmy już po 6 zabiegach i mimo że w tym czasie - koniec października - w innych latach moje dzieci były już zainfekowane, teraz odpukać wszystko jest w porządku.

W przypadku Paulinki i Łukaszka najpierw wykonaliśmy testy alergologiczne i odczuliliśmy alergię - mówi lekarka lecząca dzieci. W chwili obecnej stosujemy aparatem BRT cykl programów, które mają za zadanie zwiększyć odporność dzieci. U Łukasza pod wpływem częstych infekcji nastąpiły zmiany astmatyczne, które pod wpływem terapii właściwie już ustąpiły. Obecnie oceniam, że leczenie przebiega prawidłowo i mogę stwierdzić na przykładzie wcześniej leczonych przypadków, że częste infekcje u dzieci pani Krystyny K. zostały bezpowrotnie wyeliminowane.

- Pani doktor, jak pani ocenia skuteczność metody BRT?

Wciąż poznajemy nowe możliwości tej do końca nie odkrytej metody, prowadzimy obserwacje. Oczywiście, nie można powiedzieć, że terapia BRT jest antidotum na każdą dolegliwość. Nasze doświadczenia wskazują, że jest skuteczna w 80 proc. i w ani jednym przypadku nie była szkodliwa.

- Na czym polega terapia BRT?

Terapia biorezonansowa (BRT) oparta jest najkrócej mówiąc na wykorzystaniu prądów elektromagnetycznych istniejących w ludzkim organizmie. Przy czym nie stosując farmakologii, która czyni ogromne spustoszenie w organizmie pacjenta - likwidujemy nie tylko skutki choroby, ale jej przyczyny. To pozwala stwierdzić, że raz wyeliminowane schorzenie nie powinno mieć nawrotów. Jakie schorzenie można leczyć BRT? Mamy opracowane programy na ok. 270 jednostek chorobowych. Wymienię może niektóre, z jakimi najczęściej się spotykamy i w których zaobserwowaliśmy najlepsze efekty terapeutyczne.

Należą do nich:

* choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa
* reumatyzm
* choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
* choroba układu krążenia - stany po zawałach
* nerwice, porażenia mózgowe, epilepsje
* zaburzenia systemu immunologicznego i astmy, które wcześniej omówiliśmy
* nadciśnienie.

Dodam, że aparat BRT przystosowany jest do bezbolesnego wykrywania alergii. Mamy zestaw 90 podstawowych wziewnych i podstawowych czynników alergizujących. Prowadzimy leczenie tejże alergii poprzez odczulanie. Można stwierdzić, że odczulanie tą metodą jest bardzo skuteczne. Ja oceniam je na blisko 100 proc., ponieważ po odczuleniu u niewielkiej ilości pacjentów obserwowaliśmy jej nawroty, a wykonaliśmy w okresie 3 lat już kilka tysięcy odczuleń. Leczenie metodą BRT - to leczenie bez leków, bezbolesne, bezinwazyjne, bez skutków ubocznych tak dokuczliwych przy leczeniu metodami konwencjonalnymi. Aparat BRT jest bezpieczny, posiadamy wydany dla niego najwyższy europejski certyfikat ISO 9002 dla sprzętu medycznego.

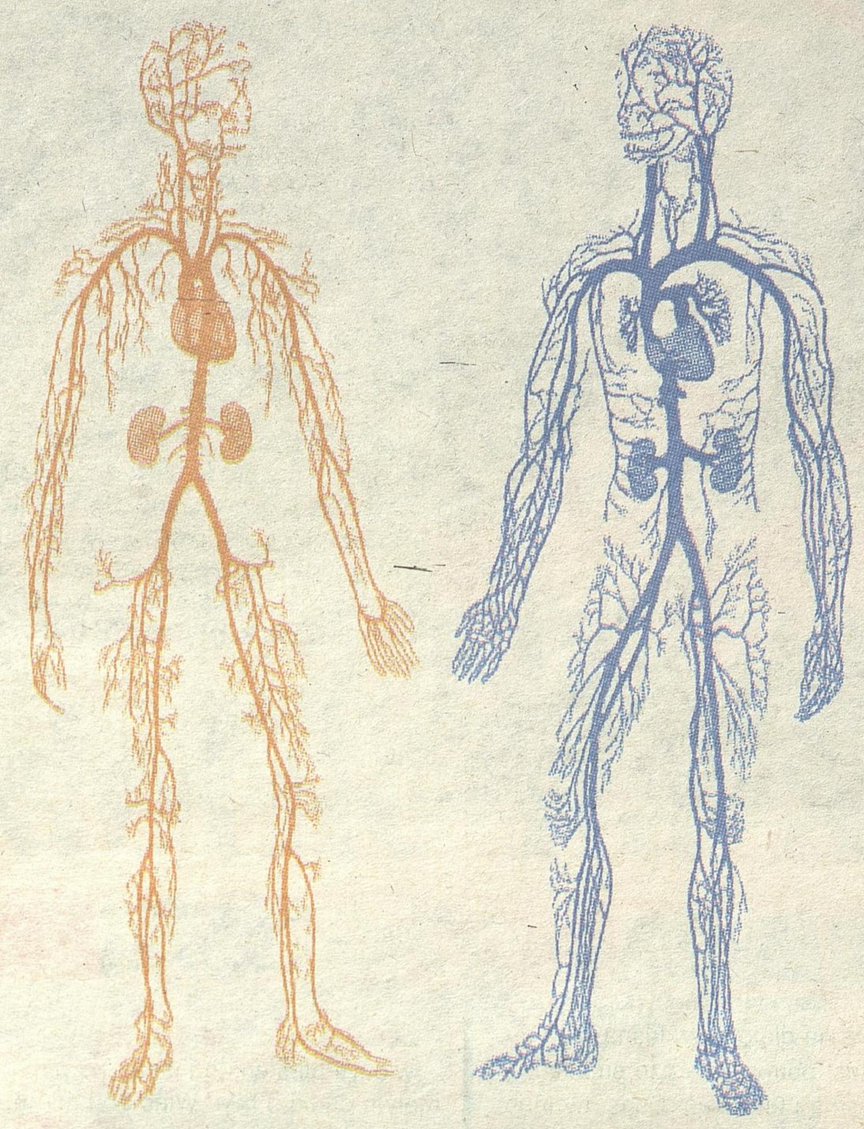
Białystok
ul. Sienkiewicza 7A/10,
tel. (0-85)743-59-36.
Infolinia: 0-607-994-860.

Artykuł reklamowy 1437503GWBO

Co trzeci dorosły Polak ma nadciśnienie tętnicze, ale wielu chorych nie zdaje sobie z tego sprawy.

Układ krwionośny człowieka

to wewnętrzny układ, który rozprowadza składniki pokarmowe i tlen do wszystkich tkanek organizmu, usuwa zbędne produkty przemiany materii i utrzymuje równowagę w organizmie. Składa się z naczyń krwionośnych - tętnic, żył, naczyń włosowatych - i serca. Tętnicami krew płynie z serca do wszystkich części ciała, natomiast żyłami powraca z nich do serca. Wyróżnia się dwa układy przepływu krwi w organizmie: duży i mały, zwany płucnym. Mały układ pobiera tlen z płuc, a duży dostarcza go do narządów ciała.



Układ tętnic (z lewej) i żył (z prawej) w ciele człowieka

Serce

jest pompą ssąco-tłoczącą, położoną w klatce piersiowej w części określanej jako śródpiersie środkowe. Z zewnątrz otoczone jest workiem zwanym osierdziem. Serce jest podzielone na cztery części: dwie górne nazywane są przedsionkami, a dwie dolne komorami. Aby ciągle pracować, również potrzebuje tlenu i substancji odżywczych. Im bije ono szybciej na przykład podczas wysiłku lub zdenerwowania, tym więcej potrzebuje tlenu. Odpowiednią dostawę zapewniają mu tętnice wieńcowe - prawa i lewa. Serce nigdy nie odpoczywa, poza krótkimi okresami, kiedy komory lub przedsionki znajdują się w okresie rozkurczu. Tak działa sprawny układ krążenia. W przeciwnym wypadku narażeni jesteśmy na szereg poważnych chorób.

Choroba wieńcowa i zawał serca

Zwężenie naczyń wieńcowych, zwykle na skutek odkładania się w nich złogów cholesterolu, jest przyczyną choroby wieńcowej. Gdy zwężone tętnice nie mogą dostarczyć wystarczającej ilości tlenu do serca, powoduje to ból i dolegliwości w klatce piersiowej, nazywane bólem wieńcowym. Zapowiedzią zawału mogą być: nieokreślony ucisk za mostkiem, bóle o charakterze ciągnącym albo kłującym promieniujące do łopatki lub ramion; czasem w okolicę żołądka czy szyi. Są one krótkotrwałe i same ustępują. Serce wymaga wtedy większej ilości tlenu i przeciw jego niedoborom broni się bólem. Poważnym sygnałem są bóle w trakcie nocnego odpoczynku, które ustępują zwykle po ok. 30 minutach. Dolegliwości te łatwo pomylić z bólami kręgosłupa, należy więc pamiętać, że serce boli podczas wysiłku i ustępuje po przyjęciu tabletki nitrogliceryny.
W wypadku pojawiania się podobnych objawów, należy niezwłocznie wykonać badania serca, zanim dojdzie do zawału.

Wadą serca

nazywa się wszelkie nieprawidłowe połączenia między jamami prawego i lewego serca, między naczyniami tętniczymi lub naczyniami a jamą serca. To także nieprawidłowe działanie zastawki, nieprawidłowa droga lub kierunek przepływu krwi przez serce oraz nieprawidłowa anatomiczna pozycja serca. Wadę powstałą w okresie życia płodowego nazywa się wrodzoną, a po narodzinach - nabytą. Wada organiczna oznacza zmiany w budowie zastawek serca lub naczyń krwionośnych. Wada nieorganiczna oznacza zaburzoną czynność zastawki lub jej tak zwanych struktur podzastawkowych. Wada zastawkowa charakteryzuje się nieprawidłową czynnością zastawki serca, a wada pozazastawkowa - zmianami w innych strukturach niż zastawki. Wada odosobniona oznacza obecność tylko jednej wady w sercu, a wada złożona, występowanie dwóch lub więcej wad serca.

Nadciśnienie tętnicze

jest przewlekłą chorobą układu krążenia, w której w naczyniach tętniczych panuje zwiększone ciśnienie krwi - powyżej 140/90 mm Hg (milimetry słupa rtęci). Górna wartość nazywana jest ciśnieniem tętniczym skurczowym, a dolna ciśnieniem tętniczym rozkurczowym.
Nadciśnienie tętnicze to najczęściej występująca choroba układu krążenia, a zarazem najczęstsza przyczyna rozwoju choroby wieńcowej serca i udarów mózgu. Z badań wynika, że co trzeci dorosły Polak ma nadciśnienie tętnicze, ale wielu chorych nie zdaje sobie z tego sprawy. Najprostszym sposobem rozpoznania nadciśnienia jest jego pomiar manometrem rtęciowym lub zegarowym. Jednorazowy pomiar ciśnienia nie oznacza jeszcze, że mamy nadciśnienie. Stwierdzić to można dopiero wtedy, gdy po kilku wizytach u lekarza pomiary się nie zmienią.

Występuje

ono szczególnie często przy nadwadze i gdy inni członkowie rodziny cierpią na to schorzenie. Nadużywanie soli kuchennej w codziennej diecie, regularne spożywanie alkoholu i przyjmowanie niektórych leków, np. antykoncepcyjnych lub preparatów zawierających sterydy, może wpłynąć na wystąpienie nadciśnienia. Dla prawidłowego leczenia nadciśnienia tętniczego bardzo istotne są metody niefarmakologiczne, czyli zdrowy tryb życia oraz przyjmowanie leków zleconych przez lekarza. Leczenie musi być prowadzone tak długo jak trwa choroba, czyli przez wiele lat.

Kobiety
Statystycznie biorąc mniej niż jedna kobieta na dziesięć uważa, że choroba serca jest jej największym zagrożeniem. Większość uważa, że są to choroby nowotworowe. Dane statystyczne mówią jednak co innego: np. w 1998 r. na schorzenia serca zmarło w USA 503.927 kobiet, natomiast na choroby nowotworowe ponad połowę tej liczby - 259.467. Podstawową przyczyną schorzeń serca u kobiet jest niedostateczny poziom estrogenu, którego wydzielanie zmniejsza się po menopauzie. Jeżeli poziom estrogenu spada, a kobieta jest coraz starsza, zagrożenie chorobą serca wydatnie wzrasta.

Miażdżyca tętnic

rozpoczyna się od osadzania się komórek tłuszczu na wewnętrznych ściankach arterii, co sprawia, że tracą normalną elastyczność. Kiedy warstwa tłuszczu zmniejsza „światło" arterii, pojawia się niebezpieczeństwo wystąpienia udaru mózgu. Kiedy podobnie dzieje się w naczyniach wieńcowych, jesteśmy narażeni na atak serca. Według badań przeprowadzonych na mężczyznach w średnim wieku, większe szanse zachorowania na miażdżycę mają otyli nadciśnieniowcy, z wysoką zawartość cholesterolu we krwi, którzy palą papierosy.

Kołatanie serca

jest bardzo powszechną skargą wśród pacjentów i może występować zarówno u osób ze zdrowym jak i chorym sercem. Określeniem kołatanie opisywane są różne odczucia zmian pracy serca: może być to nagłe miarowe przyśpieszenie akcji serca, nagłe zwolnienie akcji serca, uczucie potykania się lub zamierania serca, czy całkowicie niemiarowa praca serca, tak zwane migotanie przedsionków. Kołatanie serca może występować w chorobach organicznych serca, ale i przy zaburzeniach hormonalnych jak nadczynność tarczycy, w okresie przekwitania u kobiet. Także u osób zdrowych nadużywających kawy, herbaty czy papierosów oraz u ozdrowieńców po ostrych chorobach zakaźnych. Zmiany w rytmie pracy serca mogą przebiegać zupełnie bez objawów i wykryte zostać przypadkowo.

Sinica

Jest to niebieskawo - sine zabarwienie skóry i śluzówek występujące przy spadku poziomu tlenu we krwi. Powodem mogą być choroby utrudniające przechodzenie tlenu z powietrza do krwi w płucach. Może to też być mieszanie się krwi żylnej z tętniczą w wadach serca czy sytuacja, kiedy krew zbyt wolno przepływa przez tkanki lub zbyt dużo tlenu jest z niej wychwytywanego. Mówimy wtedy o niewydolności krążenia i zarostowej miażdżycy tętnic. Przyczyną będzie również problem z odpływem krwi żylnej przy zakrzepowym zapaleniu żył.

Utrata przytomności

Omdlenie to krótkotrwałe zaburzenie świadomości spowodowane najczęściej przez spadek przepływu krwi przez naczynia mózgowe z powodu zaburzeń krążenia. Zdarza się, że utrata świadomości występuje u osoby zdrowej, a zapowiadają ją poty, bladość, bicie serca i szum w uszach. Tego typu omdlenia występują najczęściej pod wpływem strachu, alkoholu, leków, czy przebywania w dusznym pomieszczeniu.
U osób starszych, leżących przez dłuższy czas czy przyjmujących leki, obniżające ciśnienie może dojść do utraty przytomności z powodu niedociśnienia, gdy nagle wstaną. Układ krążenia zbyt późno reaguje wówczas na przemieszczenie dużej ilości krwi w dolne rejony ciała i spada ciśnienie.

Nawet nastolatki

nie powinny zapominać o zagrożeniu chorobami serca. Najgorsza jest nadwaga, widoczna u znacznej części młodzieży. Kilkunastoletni młodzi ludzie, którzy zaczynają cierpieć na nadwagę lub mają zbyt wysokie ciśnienie krwi, narażają się na niebezpieczeństwo stwardnienia ścianek arterii, najczęstszą przyczynę schorzeń serca. Te niebezpieczne objawy pojawiają się już przed trzydziestką

Dbajmy o siebie

Zarówno przykrym objawom nieprawidłowego działania naszego układu krwionośnego, jak i poważnym chorobom z tym związanym możemy zapobiec, prowadząc odpowiedni tryb życia. Należy dbać o prawidłową masę ciała, regularnie się badać, by wykryć nadciśnienie, czy wadę serca, stosować się do zaleceń lekarzy, nie zapominać o przyjmowaniu leków, a także stosować dietę ubogą w cholesterol oraz ograniczyć, a najlepiej zrezygnować z palenia tytoniu i nadmiaru alkoholu. Pamiętajmy też o aktywności fizycznej - nawet półgodzinny spacer każdego dnia poprawi naszą kondycję, dotleni serce i usprawni przepływ krwi przez organizm.

Bólami w klatce piersiowej mogą również objawiać się:
- choroby układu oddechowego (np. zapalenie płuc i opłucnej, nowotwory płuc),
- schorzenia kośćca klatki piersiowej (np. zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa piersiowego, złamania żeber),
- choroby innych narządów znajdujących się w klatce piersiowej (np. zator tętnicy płucnej, tętniak rozwarstwiający aorty, zapalenie przełyku, przepuklina przełykowa),
- schorzenia układu nerwowego (np. neuralgie międzyżebrowe),
- schorzenia narządów jamy brzusznej (kamica pęcherzyka żółciowego, zapalenie trzustki, wrzody żołądka),
- zespoły zaburzeń psychogennych (np. depresja),

Biotatuaż
Makijaż permanentny
- peeling dermatologiczny
- akryl (zdobienie)
- usługi kosmetyczne

D2Z1103gwbhd

Gabinet kosmetyczny „Woman"
ul. Kręta 56A, lok. 2A
tel. 746-33-22, w godz. 11-18

Zapominam... czy to po prostu starość? Z3

Jakie są główne objawy otępienia?

Istotą zespołu otępiennego jest upośledzenie funkcji poznawczych i zachowania, którym mogą towarzyszyć zaburzenia emocjonalne. Charakterystyczny jest przewlekły i postępujący przebieg (co najmniej 6 miesięcy). Pomimo że świadomość w otępieniu jest niezmieniona, to okresowo występujące zaburzenia jakościowe (np.: majaczenie) nie wykluczają otępienia - można je traktować jako objaw towarzyszący. Wszystkie wymienione w definicji zaburzenia funkcji poznawczych nie zawsze muszą współwystępować ze sobą. Do rozpoznania otępienia konieczne jest jednak upośledzenie co najmniej dwóch z nich, w tym pamięci. Bardzo ważne jest, że otępienie jest zespołem nabytym, a więc nie rozpoznaje się go u osób z niedorozwojem umysłowym. Niezbędne jest też wcześniejsze wykluczenie depresji, chorób psychicznych. Otępienia nie rozpoznajemy też w obecności np. uszkodzenia mózgu uniemożliwiającego lub utrudniającego rozumienie poleceń (chory nie wykona zadania nie dlatego, że nie potrafi, ale dlatego, że nie wie o co chodzi), lub wypowiadanie się (chory wie co chce powiedzieć, lecz nie może z racji uszkodzenia z ośrodka mowy w mózgu). Podobna zasada dotyczy innych upośledzeń, które znacznie utrudniają czy wręcz uniemożliwiają kontakt słowny z chorym: np.: głuchoty, niedowidzenia. Istotne jest, by niesprawność funkcjonalna w otępieniu wynikała z zaburzeń poznawczych, a nie inwalidztwa fizycznego. Jest to trudne do zróżnicowania z racji częstej wielochorobowości wieku starczego, prowadzącej do upośledzenia sprawności fizycznej.
Generalnie przyjęło się wyróżniać trzy stadia poziomu sprawności intelektualnej. Pierwsze to stan prawidłowy, bez zaburzeń sfery poznawczej. Drugi - to zaburzenia poznawcze niespełniające kryteriów otępienia. Ten „pośredni" stan bywa najczęściej jako łagodne zaburzenia pamięci związane z wiekiem, których bardziej zaawansowana postać znana jest jako łagodne zaburzenia poznawcze związane z wiekiem. Wreszcie trzecie stadium zaburzeń poznawczych to otępienie. Określenia łagodne zaburzenia poznawcze oznaczają, że badana osoba dotknięta jest obiektywnie stwierdzanymi zaburzeniami funkcji poznawczych, będącymi konsekwencją normalnego procesu starzenia się, jednak o większym nasileniu niż u innych osób w tym wieku. Osoby takie mogą zgłaszać problemy np. z zapamiętywaniem nazw, dat lub mogą mieć trudności w rozwiązywaniu codziennych problemów. Łagodne zaburzenia poznawcze związane z wiekiem prowadzą do utraty zdolności kojarzenia i utrwalania nowych wrażeń, podczas gdy stereotypy odruchowe i przeżycia sprzed lat mogą być odtwarzane bezbłędnie. Postawienie diagnozy u pacjenta, który skarży się na trudności z zapamiętywaniem bieżących wydarzeń, jest trudne, ponieważ objawy łagodnych zaburzeń poznawczych wynikające z procesu fizjologicznego starzenia się częściowo pokrywają się z deficytami procesów poznawczych w przebiegu początkowego stadium zespołów otępiennych. U części osób są to początkowe objawy zespołu otępiennego bądź jego faza przedkliniczna. W związku z tym nie powinno się lekceważyć łagodnych zaburzeń pamięci, a pacjent z takimi problemami powinien być pod kontrolą lekarza, aby można było ocenić ewentualną dynamikę procesu co najmniej po 6 miesiącach.

Magdalena Przydatek,
specjalista neurolog.

Latem trzeba zapomnieć o lekach antykoncepcyjnych, dziurawcu i kosmetykach z witaminą C

Jak przetrwać opalanie?

Co robi z naszą skórą słońce?

Kiedy się zbyt dużo opalamy, dochodzi do wszelkiego rodzaju podrażnień, uczuleń, przebarwień, skóra się starzeje. Generalnie nie należy zbyt dużo się opalać; po lecie do gabinetów kosmetycznych i lekarzy zgłaszają się pacjenci z problemami skórnymi, na twarzy i ciele. W przypadku poparzenia pomóc może w zasadzie tylko lekarz, przepisując maści czy inne specyfiki. Sami zaś nie stosujmy domowych metod, polegajmy raczej na sprawdzonej, doraźnej pomocy, o którą możemy poprosić w aptece.

Używajmy kremów

Jeśli już decydujemy się na opaleniznę, nie zapominajmy, iż nie można wychodzić na słońce bez uprzedniego posmarowania się kremem z filtrem chroniącym przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Filtry dobierajmy w zależności od typu skóry i jej reakcji na słońce. Jeśli przykładowo, mamy jasną cerę z piegami, która opala się na czerwono i łatwo ulega poparzeniom, to zaczynajmy od kremu z wysokim filtrem (obecnie na rynku można spotkać nawet filtry o wartości 100), a potem stopniowo przechodzimy na niższy.

Ratunku - przebarwienia

Jeśli już się stało i nasza skóra wygląda jak pomalowana w barwy wojenne, ponieważ słońce wywołało na niej plamy, idźmy do kosmetyczki, która spróbuje poprawić jej stan kwasem glikolowym i kwasami owocowymi. Sami nie bawmy się w rozjaśnianie skóry w domu. Lepiej zasięgnąć rady specjalistów, którzy ocenią, czy będą w stanie w ogóle nam pomóc.

Zabronione

Czy to opalając się na słońcu, czy w solarium, zawsze pamiętajmy o tym, czego nie wolno nam robić. Przede wszystkim przebarwienia mogą wywołać zażywane równocześnie antykoncepcyjne leki hormonalne. Czytajmy więc ulotki od leków i stosujmy się do zaleceń producenta, a jeśli trzeba, odstawmy leki. Przebarwienia takie są bowiem bardzo trudne do wywabienia. Zabronione są kosmetyki z witaminą C, a także w kwasami owocowymi - latem zmieńmy więc krem. Plamy na skórze wywołać może też herbatka z dziurawca oraz perfumy. Nie jest to reguła, ale lepiej nie sprawdzać na własnej skórze.

Nawet trądzik

może pojawić się jako reakcja na zbyt intensywne opalanie. Poza tym, skóra szybciej się starzeje, jest przesuszona i wiotka. Dążmy więc do opalenizny, ale z umiarem. Dzisiaj odchodzi się raczej od uznania dla ciemnego koloru skóry. Coraz więcej wiemy o szkodliwości promieni słonecznych i solarium. Można sięgnąć też po inne sposoby na wymarzoną karnację. Popularne stały się samoopalacze. Nie każdy jednak potrafi sobie z nimi poradzić i rozłożyć go na tyle równomiernie, by ciało miało jednolity kolor, bez zacieków.

Codziennie lub co pół godziny

Dla takich amatorów opalenizny na rynku pojawiły się balsamy brązujące. Nakładamy go codziennie, a skóra ciemnieje naturalnie i stopniowo. Po tygodniu - dwóch otrzymujemy delikatny kolor, a balsamy dodatkowo skórę nawilżają i odżywiają. Można używać ich również do twarzy, która latem raczej powinna obywać się bez podkładu, za to nie bez kremu z wysokim filtrem. Pamiętajmy też, ze jeśli już decydujemy się na przebywanie na słońcu, to smarowanie kremem należy powtarzać średnio co pół godziny.

Konsultacja Katarzyna Mączka, kosmetyczka.

50- 70% Polaków reaguje na zmiany pogody, częste zwłaszcza w naszym klimacie.

Uczulenie na pogodę

50-70% Polaków reaguje na zmiany pogody, częste zwłaszcza w naszym klimacie. Nie znaczy to jednak, że tylu właśnie z nas cierpi na

Uczulenie na pogodę

trapiące meteoropatów. To ci, którzy źle znoszą każdą zmianę pogody. Zdrowy człowiek ma obniżoną tolerancję na takie zmiany tylko wtedy, gdy jest zmęczony, głodny lub pod wpływem silnych emocji, meteoropata - stale. Wrażliwsze są kobiety, lecz przypadłość ta zanika u nich po menopauzie.

Duszności na burzę

ale także na wiatr, deszcz, nagły upał czy mróz. Meteropata zareaguje też bólami i zawrotami głowy, pogorszeniem sprawności umysłowej i ruchowej, a jeśli choruje - zaostrzeniem objawów chorób serca, stawów czy przewodu pokarmowego. Gdy pogoda zmienia się powoli, przyjmie to łagodniej, ale i tak objawy mogą się utrzymywać od kilku do kilkunastu godzin. Osoby wrażliwe na zmiany aury powinny śledzić prognozę pogody i nauczyć się odczytywać ją jak zaszyfrowane informacje na temat tego, jak będą się czuły następnego dnia. Meteoropaci najgorzej znoszą bowiem zbliżanie się niżu atmosferycznego, który niesie ze sobą spadek ciśnienia oraz formowanie się chłodnych i ciepłych frontów.

Jak odszyfrować prognozę pogody?

Jeżeli usłyszymy, że następnego dnia czekają nas chmury, mżawka, a na dworze będzie mało światła i dużo wilgoci to znaczy, że czeka nas niż. Powinniśmy przygotować się na pogorszenie nastroju oraz senność. Będzie boleć nas głowa, mięśnie, stawy, czasami zdarzy się duszność, zawrót głowy i szybciej będziemy się męczyć. Pomocna w takim wypadku okaże się poranna kawa, a wieczorem produkty zawierające węglowodany, jak makaron, kasze, ewentualnie słodycze, choć te ostatnie zalecane raczej od czasu do czasu, ponieważ mają dużo kalorii i pomagają na krótko. Pożywienie takie pobudza wytwarzanie serotoniny, czyli hormonu niezbędnego do zasypiania i poprawiają nastrój. Dni takie należy wykorzystać na spacery lub niezbyt intensywny wysiłek fizyczny, przez co dotlenimy organizmu.

ZDROWO

KONKURS

Luksus dla Twoich stóp

„TO" - dezodorant talkowy do stóp

Człowiek, jako istota wyprostowana, spędza dużą część życia stojąc lub chodząc. Pokonaliśmy już dziesiątki, setki, tysiące, a może dziesiątki tysięcy kilometrów, a ile jeszcze przed nami? Nasze stopy ciągle poddawane są próbie, narażone na obciążenia i są w ciągłym zagrożeniu. Dlatego też należy się im odrobina luksusu.

Delikatnie perfumowany preparat przeznaczony jest do codziennej pielęgnacji stóp, chroni je również przed poceniem. W ciepłe i upalne dni, nasze stopy łatwiej ulegają podrażnieniom i otarciom. „TO" jest doskonałym środkiem, który pomoże złagodzić bolesne obrzęki i podrażniony naskórek. Jego składniki, m.in. talk - lekko wysuszają skórę stóp, a znikoma ilość alkoholu powoduje, że preparat jest łagodniejszy dla skóry, w przeciwieństwie do tradycyjnych dezodorantów.



Konkurs telefoniczny
Pytanie:
Czy dezodorant talkowy do stóp „TO" jest delikatnie perfumowany?
Nr tel. (0 - 85) 748 74 21, godzina 13.00. Zapraszamy.

Pierwsza osoba, która poprawnie odpowie na poniższe pytanie otrzyma nagrodę główną - grill turystyczny, pozostałe dwie osoby, otrzymają zestawy kosmetyków do pielęgnacji stóp „TO", ufundowane przez Zakłady Farmaceutyczno - Aerozolowe „Unia". Tym wszystkim, którym dziś się nie powiedzie, zapraszamy do udziału w konkursie za tydzień.
PRZYPOMINAMY, ŻE DANA OSOBA MOŻE WYGRAĆ W KONKURSIE TYLKO RAZ



