Dziś - Kuchnia Polska

Gazeta Współczesna z książką - 4,70



Multimedialna Historia Polski

Już od dziś tom XX – Trudny czas odbudowy

DZIŚ
po południu / w nocy

-1° -10°

>>2

GAZETA Białostocka
WSPÓŁCZESNA

ISSN 0137-9488

30 stycznia 2007
wtorek
21 (16195)
1,20 zł (bez dodatku, w tym 7% vat)
4,70 zł (z dodatkiem, w tym 7% vat)

Region >> Ujawniamy, jak wyglądają rozmowy na temat zarządu województwa

Tajna randka w Atlancie

Anna Mierzyńska
amierzynska@wspolczesna.pl

Bogusław Dębski, marszałek-elekt, podczas wczorajszego tajnego spotkania namawiał Darię Sapińską, radną wojewódzką Platformy Obywatelskiej, do poparcia koalicji PiS-Samoobrona w sejmiku województwa. W zamian za to na dzisiejszej sesji dwa stanowiska w zarządzie mieliby otrzymać koledzy Sapińskiej.

Poniedziałek, godz. 13.20.

Zajazd „Atlanta" w Jeżewie. Spotykają się Bogusław Dębski z PiS-u i Daria Sapińska z PO oraz dwie towarzyszące im osoby. Po kilku minutach towarzysząca dwójka przesiada się do innego stolika, a na kanapie zostają tylko samorządowcy. Rozmowę zaczynają od informacji na temat firmy Darii Sapińskiej. Radna kilka miesięcy temu informowała, że osoby związane z PiS-em sugerowały jej, że jeżeli nie zagłosuje za zarządem tworzonym przez Bogusława Dębskiego, będzie miała problemy z otrzymywaniem publicznych pieniędzy, z których korzysta jej firma. Płatności dotyczyła pierwsza część rozmowy.

Później rozmówcy przeszli do ustaleń personalnych, dotyczących zarządu województwa. Bogusław Dębski chce, by większość w nim stanowiły osoby związane z koalicją PiS-Samoobrona. Dla reszty, która zgodziłaby się poprzeć wybór takiego zarządu, zostałyby dwa stanowiska. Sapińska zgodziła się na taki układ – oczywiście pod warunkiem, że te dwa stanowiska przypadłyby jej kolegom z PO. O szczegółach personalnych tego rozwiązania rozmawiali jeszcze bardzo długo.


Fot. M. Kosc

Daria Sapińska, radna sejmiku podczas wczorajszej rozmowy z marszałkiem-elektem Bogusławem Dębskim w zajeździe „Atlanta". Tymczasem marszałek mówi o tym spotkaniu: – To plotki.

Poniedziałek, kilka godzin później

Marszałek Dębski nie chce się nawet przyznać, że z Sapińską rozmawiał. Pytany o spotkanie, którego byliśmy świadkami, zarzuca nam zajmowanie się plotkami:

– Niczego nie przyznaję, niczego nie potwierdzam – mówi, poproszony o potwierdzenie tego, czy rozmawiał z Sapińską. – Media nie powinny się interesować tym, czy jestem tu, czy tu.

Daria Sapińska natomiast tłumaczy, że spotkanie było nieoficjalne i ona jedynie wyraziła własne zdanie na temat propozycji powołania szerokiej koalicji.

Wtorek, sesja sejmiku

PiS od kilku dni przekonuje, że dzisiejsza sesja sejmiku będzie przełomowa i uda się wyłonić wreszcie nowy zarząd województwa. Oficjalnie jednak PiS-owi nie udało się zawrzeć kompromisu ani z PO, ani z PSL-em. Mimo to, wczoraj Bogusław Dębski na antenie Radia Białystok przekonywał, że zarząd zostanie dziś wybrany...

>>2

Białystok >> Prokuratura

Przewodniczący pomylił się, a nie skłamał

Jan Chojnowski (PiS), przewodniczący sejmiku województwa podlaskiego popełnił pomyłkę, a nie świadomie napisał nieprawdę w swoim oświadczeniu majątkowym – oceniła Prokuratura Rejonowa Białystok Południe i odmówiła wszczęcia postępowania przygotowawczego w tej sprawie.

Chodzi o oświadczenie, z którego wynikało, że żona Jana Chojnowskiego nie prowadzi własnej działalności gospodarczej, podczas gdy w rzeczywistości ma gabinet lekarski. Sprawę przekazał do zbadania prokuraturze wojewoda podlaski, choć nie było to formalne zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa.

– W tym przypadku zdecydowanie nie mam mowy o przestępstwie – powiedziała Bożena Kiszło, szefowa Prokuratury Rejonowej Białystok Południe. – Było to raczej roztargnienie, nieuwaga. Nie można tu mówić o celowym działaniu, bo chociaż pan Chojnowski nie zaznaczył w swoim oświadczeniu, że żona prowadzi działalność gospodarczą, dołączył do niego PIT, z którego jasno wynikało, że taką działalność prowadzi.

Przewodniczący sejmiku decyzję prokuratury przyjął z ulgą, choć dodał, że takie rozstrzygnięcie było dla niego oczywiste.

– Nie zrobiłem tego celowo – powiedział. – Burza, jaka się wokół tego zrobiła, była dla mnie bardzo przykra. Miałem wrażenie, że niektórzy już zdążyli mnie wsadzić za kratki.

Radość Chojnowskiego z powodu decyzji prokuratury podzielał Krzysztof Putra, wicemarszałek Senatu (PiS), choć dodał, że ta sprawa powinna być przestrogą dla innych, aby dokładnie wypełniać dokumenty.

– Ubolewam nad tym, że pojawiła się taka nieścisłość i cieszę się, że dzięki energicznemu działaniu wojewody sprawa została zakończona – powiedział.

(bisu)

W Magazynie:



▲ **Hajnówka. 10 kroków do sukcesu.** Hajnowska porodówka ostatnio została obsypana nagrodami od pacjentek. Choć mieści się w publicznym szpitalu, rodzące mają tu luksusy takie, jak w prywatnych klinikach. A jeszcze kilka lat temu standardy pobytu odbiegały tu od obowiązujących norm. Zmieniła je Renata Waszczuk. >>Czytaj w piątek

W numerze:

▲ **Białystok. Mordercy wciąż nieznani.** Choć dziś mija 18 lat od zamordowania ks. Stanisława Suchowolca, kapelana białostockiej „Solidarności", pamięć o nim jest nadal żywa. Jego mordercy do dziś nie zostali znalezieni i ukarani. Ks. Suchowolec zginął na plebanii, pobity przez SB-ków, a po podpaleniu pokoju uległ zaczadzeniu tlenkiem węgla. >>3



▲ **Białystok. Biskupi poprosili o zbadanie ich akt.** Ruszyła lustracja duchownych w metropolii białostockiej. Ks. Adam Szot, historyk, dyrektor Archiwum Archidiecezjalnego w Białymstoku został wczoraj przewodniczącym Metropolitalnej Komisji Historycznej, która zbada postawy duchownych w północno-wschodniej Polsce wobec władz PRL. >>3

redaktor odpowiedzialny
Sebastian Michałowski



redakcja@wspolczesna.pl, bezpłatna infolinia 0800 127 067

Żubrzyca ma na imię Poweronika

Firma „Arkada", która zaoferowała 3 tys. zł, wygrała przetarg na bycie chrzestnym małej żubrzycy z Białowieży. Zwierzę otrzymało imię Poweronika.

Dziś >> 30 dzień roku

Imieniny **MARTYNY, MACIEJA**

wschód	zachód
7.15	16.07
wschód	zachód
12.23	6.11

Zdarzy się dziś >> jutro

▲ **„Giełda pracy"** Powiatowego Urzędu Pracy w Łomży odbędzie się dziś, przy ul. Nowogrodzkiej 1, sala 03, w godz. 9-11. Uczestnicy poznają możliwości uzyskania pracy na stanowisku przedstawiciela handlowego.

▲ **Literatura jako miejsce patriotyczne** – tak brzmi tytuł wykładu, który jutro wygłosi ks. prof. dr hab. Jan Sochoń w „Civitas Christiana" przy ul. Elektrycznej 1 w Białymstoku. Początek wykładu o godz. 17.

▲ **Film „Osiem i pół"** zostanie pokazany w kinie „Pokój" w Białymstoku jutro, o godz. 20.15. Wstęp na projekcję wolny.

(h)

Lotto 28 stycznia

▲ **Multilotek** 3, 5, 6, 8, 9, 10, 20, 24, 25, 26, 30, 35, 48, 55, 60, 65, 69, 70, 72, 76.

Pogoda >> na jutro

po południu / w nocy

Białystok

1° -2°

Ciśnienie 990 hPa

Łomża

1° -1°

Ciśnienie 995 hPa

Suwałki

0° -3°

Ciśnienie 987 hPa

Zachmurzenie duże z przejaśnieniami. Postępujące od zachodu opady początkowo śniegu, później deszczu ze śniegiem i marznącego deszczu, powodującego gołoledź.

Kursy walut NBP

waluta	1$	1€	1£	1CHF
kupno	3,00▲	3,88▲	5,89▲	2,39
sprzedaż	3,06▲	3,96▲	6,01▲	2,44

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Wydawnictwo Prasa Podlaska sp. z o.o., 15-419 Białystok, ul. św. Mikołaja 1; **Prezes** Krzysztof Paliński; **Redaktor Naczelny:** Konrad Kruszewski – tel. 085 748 74 00, fax 085 748 74 01; **Sekretariat Redakcji** – tel. 085 748 74 74, fax 085 748 74 73;

ODDZIAŁY: Bielsk Podlaski tel./fax 085 730 67 86; **Hajnówka** tel./fax 085 682 59 89; **Mońki** tel./fax 085 716 57 57; **Sokółka** tel. 085 711-20-18; **Suwałki**, ul. Kościuszki 62, 16-400, tel./fax 087 566 30 00, 087 563 14 83, **Biuro Ogłoszeń**– tel/fax 087 566 57 26;**Łomża** tel. 086 216 78 99, 086 215 10 25; **Grajewo** tel./fax 086 272 89 15; **Projekt graficzny** Krzysztof Ignatowicz.

Biuro Reklam i Ogłoszeń tel. 085 748 74 30, **KRAMIK** tel. 085 748 74 48; **Przedstawiciele Handlowi** tel. 085 748 74 41, 42, 43

Prenumeratę przyjmują „RUCH" SA (Białystok, Ełk, Łomża, Ostrołęka), Urzędy Pocztowe oraz listonosze do 20. każdego miesiąca; informacje: **Dział Kolportażu** – tel./fax 085 748 74 24.

Nr indeksu 350133. Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.

Region >> Marszałek Dębski i radna Sapińska w Jeżewie

Kupczyli stołkami

Handlowanie stanowiskami i przeciąganie radnych z jednego do drugiego klubu podczas nieoficjalnych spotkań – tak wygląda wybór władz województwa.

Anna Mierzyńska
amierzynska@wspolczesna.pl

Podlascy radni sejmiku od listopada ub.r. próbują powołać zarząd województwa. Nie są w stanie tego zrobić ze względu na równą liczbę głosów, jakie posiada koalicja PiS-Samoobrona a PO wraz ze sprzymierzonym z nią PSL-em. Wciąż jednak pojawiają się informacje, że obie największe partie próbują przeciągnąć do siebie radnych z innych ugrupowań i w ten sposób stworzyć większość. Udało się nam udowodnić, że nowy marszałek-elekt rzeczywiście działa właśnie w ten sposób. Na nieoficjalnym spotkaniu z radną Darią Sapińską, która nie jest upoważniona do prowadzenia rozmów w imieniu PO, ustalał, który z jej kolegów mógłby dostać stołek.

Dwa stołki dla PO

Podczas wczorajszej rozmowy w zajeździe „Atlanta" Dębski od razu przyznał, że jest w stanie oddać PO dwa miejsca w zarządzie. Brał też pod uwagę także oddanie jednego stanowiska komuś z PSL – tu najczęściej padało nazwisko Mikołaja Janowskiego. Sapińska uspokajała Dębskiego, że ona, jak i osoby, z którymi jest w kontakcie, nie mają nic przeciwko wybranemu już wicemarszałkowi z Samoobrony, czyli Andrzejowi Chmielewskiemu.

– Patrzę na to inaczej niż gazety. To, że on ma długi, mi nie przeszkadza. On ma dobre podejście – deklarowała.

Potem wyjęła kartkę i rozpisała nowy układ w sejmiku.

– Czy ty masz kogoś od funduszy strukturalnych? – spytała radna PO. Dębski zaprzeczył. – Więc ja bym dała to Jackowi, to Cezaremu, i miałbyś wtedy koalicję Białystok – Łomża – Suwałki.

Chodzi o Jacka Piorunka i Cezarego Cieślukowskiego, radnych PO, o których w kuluarach mówi się, że mogliby poprzeć w sejmiku PiS. Sapińska wiedziała też, komu oddać stołek przewodniczącego komisji infrastruktury, by zaspokoić pragnienie władzy niektórych członków koalicji. Natomiast co do Krzysztofa Tołwińskiego (stracił niedawno stanowiska w PSL-u za nielojalność wobec swojej partii i popieranie PiS-u), którego kandydatura jest głównym powodem niezgody w sejmiku, doradzała:

– Tak sobie wymyśliłam, że Tołwiński powinien odpocząć. Za dużo narozrabiał.

Ocieplanie na „dole"

Sapińska, zapytana przez nas w poniedziałek po południu o spotkanie z marszałkiem, mówiła:

– To było prywatne, nieoficjalne spotkanie. Przecież nie jestem upoważniona do prowadzenia rozmów na temat koalicji z PiS-em. Ja tylko wyraziłam własne zdanie. Bo mi się zdaje, że skoro ociepliły się stosunki między PO a PiS-em w Warszawie, to i u nas, na „dole" można o tym pomyśleć. Ale o sprawach personalnych w ogóle nie było mowy.

Rozmowa z...

Bogusławem Dębskim
marszałkiem-elektem

– Panie marszałku, czy pani Sapińska wejdzie w skład nowego zarządu?
– A dlaczego takie pytanie?
– Bo dzisiaj rozmawialiście państwo na temat nowej koalicji.
– Skąd takie pomysły? Ja się nie zajmuję plotkami.
– To przecież fakt: spotkaliście się państwo w poniedziałek, w zajeździe Atlanta w Jeżewie i rozmawialiście na temat koalicji.
– Jak pani była tutaj obecna, czy gdzie indziej pani była obecna, i pani wszystko wie, to po co pani dzwoni?
– Ale przyznaje pan, że rozmawiał pan z panią Sapińską dzisiaj?
– Niczego nie przyznaję, niczego nie potwierdzam.
– Czyli co: nie był pan na tym spotkaniu?
– Wszystko, co miałem do powiedzenia, już powiedziałem. To nie powinno być przedmiotem zainteresowań mediów, czy ja jestem tam, czy gdzieś tu.
– Dlaczego? Jeżeli rozmawia pan o koalicji...
– A skąd taka pewność z pani strony?
– Słyszałam.
– Skoro pani wszystko wie, to po co pani pyta? Ja myślę, że pani tu próbuje, markuje... Ja się plotkami nie zajmuję. A pani, myślę, że bardziej się teraz plotkami zajmuje. Dziękuję.
Marszałek kończy rozmowę.

Bogusław Dębski pytany o spotkanie zarzucił nam plotkarstwo. Jednak w innym medium dnia przyznał wczoraj, że liczy, iż we wtorek jego zarząd poprze więcej niż 15 radnych sejmiku. ▲

Suwałki >> Prokuratura wyjaśnia, czy legendarny działacz „Solidarności" złamał prawo

Jak Rulewski został książkowym piratem

Suwalska prokuratura będzie sprawdzać, czy Jan Rulewski, jeden z liderów „pierwszej" Solidarności i były poseł z Bydgoszczy kopiował i nielegalnie sprzedawał książki. Postępowanie ma też wyjaśnić okoliczności śmierci jego żony. – To skandal, aby aparat bezpieczeństwa uderzał z taką siłą – mówi Rulewski. – Mam nadzieję na szybkie i rzetelne wyjaśnienie sprawy.

Jan Rulewski prowadzi działalność gospodarczą. Zajmuje się m.in. naprawą kserokopiarek. W październiku ub.r. jedna z bydgoskich gazet ujawniła, jakoby w domu Rulewskich można było kupić skserowane podręczniki. Z możliwości tej mieli korzystać studenci Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego. Dziennikarka, podając się za studentkę, rzekomo nabyła w domu byłego posła, książkę z hydrobiologii. Zapłaciła za nią tylko kilkanaście zł. Jak twierdziła w swojej późniejszej publikacji, w zakładzie znajdował się stos innych skopiowanych podręczników. Kilka dni później sprawą zajęły się organy ścigania. Podczas rewizji w domu Rulewskiego „pirackich" książek nie znaleziono.

– To nie była rewizja, tylko nalot – uważa Rulewski. – Policjanci przewracali nawet łóżka.

Jego żona Katarzyna Rulewska, przyznała, że kserowała części podręczników, ale tylko na prośbę zainteresowanych studentów. Podobne wyjaśnienia złożył działacz

Prokuratura wszczęła postępowanie w jaśniające i wezwała Katarzynę Rulewską na przesłuchanie. Kobieta nie stawiła się bo popełniła samobójstwo. Rodzina uważ że nie wytrzymała presji i ataku mediów oraz organów ścigania. Rulewski złożył skargę na działania bydgoskiej prokuratury do „apelacji", a ta przekazała sprawę Suwałkom. Józef Murawko, naczelnik wydziału śledczego „okręgówki" przyznaje, że postępowanie będzie prowadzone. Odmawia jednak udzielenia jakichkolwiek informacji na ten temat.

DB BIAŁ

Dziś premiera Visty

Od dziś ogólnodostępny będzie nowy komputerowy program operacyjny firmy Microsoft – Windows Vista. Ma on zastąpić Windows XP.



M. Kosc

Daria Sapińska w pewnym momencie wyjęła kartkę i rozpisała na niej, komu powinien przypaść jaki stołek. Bogusław Dębski uważnie słuchał.

Białystok >> Dziś 18. rocznica śmierci kapelana białostockiej „Solidarności"

Mordercy wciąż nieznani

Choć mija dokładnie 18 lat od zamordowania ks. Stanisława Suchowolca, pamięć o nim jest nadal żywa. Jego mordercy do dziś nie zostali znalezieni i ukarani.

Ks. Suchowolec urodził się w maju 1958 roku. W 1983 r. przyjął święcenia duchowne i rozpoczął pracę wikariusza w parafii w Suchowoli. Tam poznał ks. Jerzego Popiełuszkę, z którym się zaprzyjaźnił. Obaj byli bardzo zaangażowani w walkę o wolność Polski. Po bestialskim zamordowaniu ks. Jerzego, ks. Suchowolec nie zmienił swojej postawy. W każdą drugą niedzielę miesiąca odprawiał msze święte za ojczyznę i w intencji beatyfikacji zmarłego kolegi. Dzięki tym liturgiom pokochali go patrioci, a znienawidzili – komuniści.

Kiedy msze zaczęły przyciągać coraz większe rzesze wiernych, władze PRL postanowiły uciszyć młodego kapłana. Jednak ks. Suchowolec lekceważył powtarzające się coraz częściej pogróżki i zamachy. A tych było kilka. Wiosną 1985 r. duchowny został pobity przez nieznanych sprawców. Z kolei kilka miesięcy później ktoś uszkodził hamulce w jego samochodzie.



Fot. ze zbioru M. Jankowskiego

Ks. Stanisław Suchowolec oraz rodzina ks. Jerzego Popiełuszki: brat (z lewej w tle) i ojciec (pierwszy z prawej)

Po tych wydarzeniach duchowny został przeniesiony do Białegostoku, gdzie w parafii na Dojlidach kontynuował swoją pracę. Tam też, w sypialni na plebanii, nocą 30 stycznia 1989 roku, ks. Suchowolec został zaatakowany przez funkcjonariuszy SB. Prawdopodobnie najpierw został pobity do utraty przytomności, a potem, po podpaleniu pokoju – uległ zaczadzeniu tlenkiem węgla. Według oficjalnej wersji, przyczyną zgonu był nieszczęśliwy wypadek.

Dzisiejsze uroczystości rocznicowe odbędą się w parafii Niepokalanego Serca Maryi na Dojlidach. O godz. 11.30 rozpocznie się w kościele specjalna msza św. w intencji zamordowanego. Po liturgii, na grobie księdza złożone zostaną kwiaty. **(kj)**

Białystok >> Ruszyła lustracja duchownych w metropolii białostockiej

Biskupi poprosili o zbadanie ich akt

Ksiądz Adam Szot, historyk, dyrektor Archiwum Archidiecezjalnego w Białymstoku i wykładowca Studium Teologii Archidiecezjalnego Wyższego Seminarium Duchownego został przewodniczącym Metropolitalnej Komisji Historycznej, która zajmie się lustracją duchownych w północno-wschodniej Polsce. Ks. Szot został wybrany przez władze kościelne i historyków, którzy obradowali wczoraj w kurii. Już podczas tego zebrania, biskupi wszystkich diecezji metropolii poprosili o zbadanie ich akt, znajdujących się w IPN.

Nie wiadomo jeszcze, kto wejdzie w skład tworzonej komisji i z ilu osób będzie się ona składać.

– Osoby te ma wybrać przewodniczący. Będą to głównie świeccy historycy, a także przedstawiciele białostockiego IPN-u – mówi ks. Zdzisław Karabowicz, rzecznik prasowy kurii.

Zadaniem komisji jest przejrzenie i sprawdzenie dokumentów z lat 1944-1989, dotyczących postaw duchownych ze wszystkich diecezji (białostockiej, łomżyńskiej i drohiczyńskiej) w stosunku do władz PRL.

– Komisja rozpocznie prace w najbliższym czasie. Trudno powiedzieć jednak kiedy. Pewne jest natomiast, że potrwają one co najmniej kilka miesięcy – powiedział ks. Szot. **(kj)**

Współpracowali

Jak wynika z dokumentu SB z grudnia 1982 r., ok. 20 proc. duchownych z północno-wschodniej Polski współpracowało z komunistami, najwięcej w dawnym woj. łomżyńskim – około stu. W woj. białostockim na współpracę zgodziło się m.in. 32 proboszczów i 16 wikariuszy, głównie z terenów wiejskich. Funkcjonariuszom SB udało się namówić do współpracy także pięciu wykładowców Seminarium Duchownego. Najmniej donosicieli było w woj. suwalskim.

Białystok >> Na zdrowie jest jeszcze 28 mln zł

Fundusz wydaje oszczędności

Dodatkowe 11 mln zł z 28 mln oszczędności rozdysponował podlaski oddział Narodowego Funduszu Zdrowia.

– Robimy wszystko, aby udało nam się wydać wszystkie te pieniądze – mówi Jan Mirucki, rzecznik podlaskiego oddziału NFZ. – Dlatego zgodziliśmy się na przesuwanie przez świadczeniodawców wartości kontraktów z poszczególnych umów. W ciągu ostatniego 1,5 miesiąca trzykrotnie aneksowaliśmy umowy ze świadczeniodawcami. Mamy nadzieje, że żadne środki z tych 28 mln zł nie wrócą do centrali, ale pełną wiedzę na ten temat będziemy mieć w połowie lutego.

Do tej pory NFZ udało się rozdysponować 11 mln zł. 7,5 mln zł wydano na opłacenie nadwykonań w szpitalach, głównie z zakresu neurologii, gastroenterologii, nefrologii i okulistyki. Dwa mln zł pochłonęła specjalistyka, przede wszystkim z zakresu poradni chirurgii urazowo-ortopedycznej, endokrynologicznych, chirurgii ogólnej, położniczo-ginekologicznych. Dodatkowe środki poszły też na psychiatrię, rehabilitację i opiekę długoterminową. **(luk)**

Czaczki Małe >> Zbiorowa grypa na zimowisku

Wirus pokonał harcerzy

Sześcioro nastolatków, uczestników zimowego biwaku harcerskiego w Czaczkach Małych koło Juchnowca trafiło do szpitala po tym, jak stwierdzono u nich objawy zatrucia. Na szczęście okazało się, że nie ma ono podłoża pokarmowego, a wirusowe.

Na czterodniowym biwaku przebywało 45 młodych ludzi w wieku 11-15 lat i trójka opiekunów. W drugim dniu zimowiska u sześciorga osób stwierdzono podobne objawy: biegunkę, wymioty, temperaturę, złe samopoczucie.

– Gdy dostaliśmy takie zgłoszenie, od razu na miejsce pojechali na kontrolę nasi pracownicy – mówi Artur Wnuk, rzecznik Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku. – Pierwszym podejrzeniem było zatrucie pokarmowe u uczestników biwaku. Dlatego pobraliśmy próbki pokarmów. Na miejscu przeprowadzono dezynfekcję.

Sześcioro nastolatków trafiło do szpitali: dziecięcego i zakaźnego w Białymstoku. Jednak zrobione tam badania nie potwierdziły, że młodzi ludzie ulegli zatruciu pokarmowemu.

– Okazało się, że są to objawy infekcji wirusowej, zwanej popularnie grypą żołądkową – twierdzi Artur Wnuk. – Dla stuprocentowej pewności przebadaliśmy też pozostałych uczestników biwaku pod kątem obecności bakterii salmonelli. Czekamy na wyniki.

Według lekarzy, grypa hospitalizowanych harcerzy ma łagodny przebieg. Czworo wyszło już do domów, tylko dwójka jest jeszcze w szpitalu. **(luk)**

Ratowo-Piotrowo >>

Dobroczyńcy -oprawcy

Słowa podziękowania nie wystarczyły rolnikom z miejscowości Ratowo-Piotrowo (gm. Śniadowo), którzy pomogli wydobyć samochód z zaspy. Chcieli też „drobnych na piwo", a gdy ich nie dostali, uszkodzili wóz i pobili kierowcę oraz pasażerów.

W niedzielę wieczorem jadący w kierunku Łomży kierowca, omijając drogowy korek, wpadł w zaspę i musiał skorzystać z pomocy przejeżdżającego w pobliżu ciągnika. Traktorzysta i jego kolega okazali się uczynni, ale nie bezinteresowni. Pieniędzy nie dostali, co rozeźliło ich tak, że kilka chwil później staranowali uwolnione z zaspy bmw i z pomocą jeszcze kilku mieszkańców wsi poturbowali kierowcę i pasażerów.

Policja poszukuje sprawców napadu. **(jez)**

DB BIAL BPOD

redaktor odpowiedzialny
Zbigniew Gołębiewski
085 748 74 61



„Karius i Baktus" to tytuł spektaklu, który w środę i czwartek o godz. 11. w Białostockim Teatrze Lalek będzie gościnnie wystawiać łomżyński Teatr Lalki i Aktora.

Dziś

▲ **Klub Gwint >>** Trzeci dzień koncertów w ramach festiwalu „Zgrzyty" rozpocznie się o godz. 18. Na scenie wystąpią zespoły punkowe i alternatywne. **(bisu)**

▲ **WOAK >>** Do 26 lutego trwa zgłaszanie kandydatów w kategoriach: kolekcjoner, donator, sponsor, fundator, promotor, patron, w VI konkursie Mecenasa Kultury Województwa Podlaskiego 2006 Informacje: tel. 085 732-68-00, www.woak.bialystok.pl **(a)**

▲ **Klub Kontakt >>** O godz. 20.07 wystąpi kabaret Idea (na zdjęciu) z nowym programem „Bar-Parodia". dodatkową atrakcją będzie koncert zespołu „The Paluszkis Band". Wstęp wolny. **(bisu)**



Wkrótce

▲ **Filharmonia Podlaska >>** Piotr Pławner, jeden z najwybitniejszych skrzypków młodego pokolenia, uświetni piątkowy koncert. Dyrygować będzie Michał Nesterowicz z Gdańska. **(a)**

▲ **WOAK >>** W ramach Międzynarodowego Przeglądu Zespołów Tanecznych „Karnawał 2007" organizowanego przez Wojewódzki Ośrodek Animacji Kultury w sobotę w SP nr 49 przy ul. Armii Krajowej 32 odbędzie się wojewódzki a następnie międzynarodowy przegląd, zaś dzień później w Teatrze Dramatycznym odbędzie się koncert galowy. **(bisu)**

▲ **Filharmonia Podlaska >>** Wystawa prac malarskich Paula Brewstera zostanie otwarta w piątek o godz. 17.15. **(bisu)**

Ulica Legionowa >> Taki ptak w mieście to nieczęsty widok

Sokoli dom na wieżowcu



Sokół wędrowny – jeden z najrzadszych ptaków w tej części Europy, wybrał Białystok na swój dom. O jego obecności poinformowała nas mieszkanka ul. Legionowej.

Katarzyna Jabłonowska
kjablonowska@wspolczesna.pl

Siedzącego na wieżowcu przy ul. Legionowej 11 ptaka udało się nam sfotografować w piątek, po informacji jaką otrzymaliśmy od naszej Czytelniczki, pani Cecylii Bańkowskiej.

Ornitolodzy, którym pokazaliśmy zdjęcia, mimo, że gatunek ten niemal nie występuje w Polsce, byli pewni, że to sokół wędrowny: – W kraju jest tylko kilka par tych ptaków. Są one sztucznie hodowane w Warszawie. Ten osobnik przyleciał do nas najprawdopodobniej ze Skandynawii – mówi Dariusz Ochrymiuk z Podlaskiej Stacji Przyrodniczej „Narew".

Co ciekawe sokół jest dość systematycznie obserwowany w Białymstoku już od niemal roku. Najprawdopodobniej nocuje na którymś z wieżowców przy ul. Bema, Waszyngtona lub Legionowej. Jednak jak twierdzi Łukasz Meina z Polskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków nie można jeszcze powiedzieć, że ptak założył tu swoje gniazdo. – W mieście jest sporo ornitologów, więc ktoś na pewno by je zauważył.

Sokoły są świetnymi łowcami. Spadając lotem nurkowym atakują małe i średniej wielkości ptaki. Nie dziwi więc fakt, że obecność ptaka tego gatunku w Białymstoku nie wszystkich cieszy. Od kilku miesięcy szczególnie narzekają na drapieżnika hodowcy gołębi, którzy muszą liczyć straty.

– W naturalnym środowiska sokoły polują m.in.: na kawki, gawrony i dzikie gołębie. Ale skoro w mieście jest sporo tłustszych i mniej sprawnych w lataniu ptaków hodowlanych, to jasne jest, że sokoły wybiorą te łatwiejsze kąski – wyjaśnia Dariusz Ochrymiuk.

„Białostocki" sokół nie jest jedynym dzikim zwierzakiem, który dobrze się czuje w mieście. Co jakiś czas mieszkańcy mogą zobaczyć między miejskimi zabudowaniami: dzikiego zająca, lisa, dzika, a nawet łosia. W ubiegłym tygodniu weterynarze złapali w okolicach dworca kolejowego kunę.

– Dzikie zwierzaki przychodzą do zabudowań w poszukiwaniu jedzenia. Nie wolno ich zaczepiać ani niepokoić. Warto za to chwilkę poobserwować czy nie zachowują się dziwnie. Dzięki powszechnym dziś szczepieniom przeciwko wściekliźnie nie ma powodu, by panikować – mówi Krzysztof Narolewski z Powiatowego Inspektoratu Weterynarii. ▲

www.wspolczesna.pl

Na naszej stronie internetowej można zobaczyć film, na którym widać jak sokół szybuje nad wieżowcami przy ul. Legionowej.

Opinia

Dariusz Ochrymiuk
ornitolog



Przez wiele lat sokoły wędrowne były uważane za najlepsze ptaki do polowań. Dlatego też wyławiano z gniazd pisklęta i jaja doprowadzając gatunek na skraj wymarcia. Teraz w Polsce sokoły niemal nie występują. Tylko w Warszawie od kilku lat prowadzi się sztuczną hodowlę i reintrodukcję tych ptaków.

Sokół wędrowny



Jeszcze na początku XX wieku sokół wędrowny był najbardziej rozpowszechnionym ptakiem łownym w Europie. Zarówno samiec jak i samica są ubarwione podobnie, ale samica jest większa od samca. Wierzch ptaków jest stalowoszary, spód biały z ciemnym prążkowaniem, a na policzkach mają charakterystyczny czarny „wąs".

Zima w obiektywie



A. Zgiet

Przez zaspy i błoto śniegu muszą przedzierać się mieszkańcy Białegostoku. Dotyczy to szczególnie okolic przejść dla pieszych. Wszystko przez to, że drogowcy zaniedbują po części swoje obowiązki. Andrzej Ciechanowicz, naczelnik Zarządu Dróg Miejskich rozmawiał wczoraj z przedstawicielami firm oczyszczających na temat tego, jak odśnieżają miasto. Przyznał, że w niektórych miejscach nie wygląda to najlepiej. Szerzej piszemy o tym na str. 6. **(ap)**



A. Zgiet

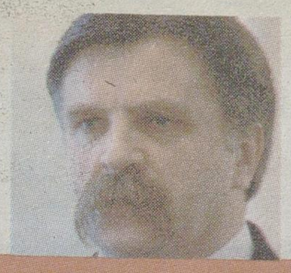
Obfite opady śniegu bez wątpienia są powodem do radości dzieci, które mogą spędzać ferie na sankach czy nartach. Mniej zadowoleni z pogody są z pewnością kierowcy. Mają sporo pracy z codziennym odśnieżaniem swoich posesji, z których trudno po opadach śniegu wyjechać samochodem. Problemy sprawia też samo ich uruchomienie aut, a także otwieranie drzwi, w których zamarzają zamki. **(ap)**



A. Zgiet

Na niektórych budynkach utworzyły się już ogromne sople, które stanowią zagrożenie dla przechodniów. W poprzednich latach miały miejsce przypadki, kiedy spadające kawałki lodu raniły ludzi. Sople widoczne na zdjęciu wiszą na komunalnym budynku przy ul. Zamenhofa 17. Zarządcy nieruchomości mają obowiązek je usuwać. W przeciwnym razie mogą zostać ukarani mandatem lub odpowiadać za skutki wypadku. **(ap)**

Pat w radzie przez senatora



PiS i PO wciąż nie podzieliły stanowisk szefów komisji w radzie miejskiej. Na pomysł, by każdy z trzech klubów – także lewica – miał po trzech przewodniczących, nie chce się zgodzić marszałek Senatu Krzysztof Putra z PiS.

A. Zgiet



Ptaka udało nam się sfotografować na dachu bloku przy ul. Legionowej 11 – w samym centrum Białegostoku!

Karakule >> Część mieszkańców nie chce dużej nekropolii w okolicy

Podzieleni cmentarzem

A. Zgiet



Mieczysław Matowicki, sołtys Karakul, nie jest przeciwny budowie cmentarza.

Część mieszkańców Karakul i Ogrodniczek protestuje przeciwko powstaniu cmentarza w Karakulach. Najbardziej przeciwni są Ci, którzy niedawno przeprowadzili się tu z Białegostoku i wybudowali domy.

– Mieliśmy niedawno spotkanie. I większość mieszkańców nie ma nic przeciwko powstaniu tego cmentarza, tym bardziej, że obok jest cmentarz parafii w Karakulach, a plany zagospodarowania, które wprawdzie niedawno wygasły, przewidywały powiększenie lokalnego cmentarza parafialnego – mówi Mieczysław Matowicki, sołtys wsi Karakule.

Mieszkańcy, którzy nie chcą cmentarza miejskiego w swoim sąsiedztwie obawiają się zwiększenia natężenia ruchu, spadku wartości działek i spalarni zwłok, która w przyszłości miałaby zostać wybudowana na cmentarzu. Wiktor Grygiencz, burmistrz Supraśla uważa jednak, że obawy te są bezzasadne: – Myślę, że to dobre rozwiązanie. Tym bardziej, że władze Białegostoku obiecują, że autobusy linii 3 i 13, które dojeżdżają do gminy Supraśl, będą kursowały w ramach pierwszej strefy cenowej, a nie tak jak jest teraz – w drugiej. Poza tym ma być niższa o 20 proc. cena wody i kanalizacji. A wiadomo, że gmina Supraśl jest zaopatrywana w wodę przez Wodociągi Białostockie – tłumaczy Wiktor Grygiencz.

Budowa nowego cmentarza miejskiego jest koniecznością, bo na tym przy ul. Wysockiego miejsca może zabraknąć już w tym roku. Poprzednie władze Białegostoku chciały zbudować cmentarz w lesie Turczyn koło osiedla Nowe Miasto. Spotkało się to jednak z oporem okolicznych mieszkańców. Teraz też sprawa nie jest przesądzona. Po pierwsze decyzję o lokalizacji cmentarza muszą podjąć miejscy radni. Po drugie, działki na którym miałaby powstać nekropolia, należą do prywatnych właścicieli i to oni muszą wyrazić zgodę na ich zbycie. **(ap)**

Politechnika >> Nowy kierunek studiów

Wyższa szkoła grafiki

Grafika to nowy kierunek jaki zamierza otworzyć Politechnika Białostocka. Otwarty zostanie już w październiku.

Ostateczna decyzja o utworzeniu zapadnie jednak 22 lutego. Nabór rozpocznie się w czerwcu.

– Jeżeli kierunek zostanie utworzony, wówczas zainteresowani będą musieli przedstawić średnią ocen i zdać egzamin rysunkowy – mówi Grażyna Dąbrowska, dziekan wydziału architektury Politechniki Białostockiej. **(ana)**

Fiskus >> Fundacje liczą na hojność podatników

1 procent podatku – tak mało, a tak dużo

Zanim złożymy w urzędzie skarbowym roczne zeznanie podatkowe, możemy pofatygować się na pocztę, do banku lub przez internet przekazać jeden procent swego podatku dochodowego na rzecz którejś z organizacji pożytku publicznego.

W Białymstoku taką działalność (charytatywną, edukacyjną, sportową, pomocową, kulturalną, dotyczącą ochrony środowiska czy zorientowaną na rozwój regionu) prowadzi kilkadziesiąt stowarzyszeń i fundacji. Można je wspomóc. Wczoraj przedstawiciele urzędów skarbowych, Poczty Polskiej, Ośrodka Wspierania Organizacji Pozarządowych, Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej i miasta, zachęcali do tego małego gestu.

– Ja zawsze przekazuję. W ubiegłym roku na dwie: „Drogę" i organizację zajmującą się dziećmi autystycznymi – mówi prezydent Tadeusz Truskolaski.

Podatnicy przekazują średnio 20 zł. To nieduża kwota, ale pomnożona przez kilka tysięcy, robi wrażenie. Kampanie informacyjne skutkują.

– W 2004 roku kwota odliczeń wynosiła 300 tys. zł, a za 2005 rok wzrosła do pół miliona – mówi Małgorzata Sokół-Kreczko, naczelnik I Urzędu Skarbowego w Białymstoku.

Podobnie w II Urzędzie Skarbowym, zainteresowanie wzrosło o 60 procent. W tym roku można to już z robić przez internet, a za rok dystrybucją pieniędzy zajmie się urząd, podatnik tylko wskaże w zeznaniu, kogo chce wspomóc. W akcji dużą rolę gra poczta. W urzędach znaleźć będzie można listę organizacji pożytku publicznego, plakaty i ulotki pomagające przejść procedurę. Listonosz przyniesie je też do naszych mieszkań. **(jok)**

Halickie >>

Pożar zabrał im wszystko

Ostaszewscy z Halickich w gminie Zabłudów, którzy stracili dom w pożarze nadal liczą na naszą pomoc. Potrzebny jest im sprzęt AGD oraz materiały budowlane na przyszły dom.

– Udało już się trochę zebrać, np. odzież, naczynia – powiedział Rafał Dakowicz, sąsiad poszkodowanej rodziny, który organizuje pomoc i udostępnia jej na pewien czas swój nowowybudowany dom. – Teraz najważniejsze jest wykończenie wnętrza domu, w którym będą przebywać. Później przydatne będą materiały budowlane na ich własne lokum.

Wszyscy, którzy chcą pomóc rodzinie Ostaszewskich mogą dzwonić do „Współczesnej" pod nr tel. 085 748 74 62, albo do Rafała Dakowicza pod nr 085 741 94 65 lub 0 505 726 969. Można też wpłacać pieniądze na konto Caritasu Archidiecezji Białostockiej o numerze 94106000760000401150000454 z dopiskiem „Halickie". **(bisu)**

promocja



Praktyczny upominek dla Czytelników

JUŻ W PIĄTEK 2 LUTEGO – wraz z Gazetą Współczesną

Plan Białegostoku

▲ czytelny, szczegółowy, niezbędny w każdym domu



Plan dostępny z Gazetą Współczesną za jedyne 2 zł

db

zadzwoń do reportera
Anna Perkowska

tel. 0 800 127 067

Opinie z forum internetowego

▲ nick: joter
Nie powinno się przenosić pomnika Marszałka Piłsudskiego z centrum Białegostoku przed teatr. Ten pomnik jest ważnym symbolem prawicowego Białegostoku (wbrew pozorom, że granica z byłymi komuszkami była stąd tak blisko i że mógłby być bardziej lewicowy). Nie wyobrażam sobie, żeby pomnik był przeniesiony.

▲ nick: Stanisław
Dziwne są argumenty, żeby nie przenosić pomnika. Plac przed teatrem jest doskonałym miejscem na jego postawienie. Pomnik jest co prawda ozdobą rynku, ale stoi trochę jakby przypadkowo.

▲ nic: to ja
Nie przenosić! (pomnika J. Piłsudskiego - przyp. red). A jeśli już jacyś (czyt. Wybrańcy mieszkańców) postanowią przenieść to tylko w dwa możliwe miejsca: przed kościołem Sw. Rocha albo na rondo przy „Gołębiu" – po prostu na ulicę jego imienia. Bo pierwszym głupstwem było usytuowanie Piłsudskiego na Rynku Kościuszki. Tam powinien być pomnik Kościuszki. Niech nie robią nam „wody z mózgu" !

▲ Robert z Białegostoku
Zastanawiam się, czy doczekam kiedyś takiej zimy, że wszystkie drogi i chodniki zostaną odśnieżone z rozsądkiem. Bo niby one są odśnieżane, ale często zdarza się tak, szczególnie na uliczkach osiedlowych, że śnieg jest spychany na pobocza, a jak ktoś chce przejść przez przejście to musi przedzierać się przez zaspy. Aż strach pomyśleć jak sobie radzą starsi ludzie czy Ci, którzy poruszają się na wózkach inwalidzkich. Myślę, że trzeba bardziej kontrolować firmy odśnieżające oraz administracje osiedlowe, odpowiedzialne za oczyszczanie miasta. Jeżeli kilka razy ktoś zapłaciłby karę, to może nie byłoby takiego problemu w przyszłości.

oprac. (ap)

Białystok >> Drogowcy zupełnie nie dbają o odśnieżanie w okolicy wiaduktu

Chodnik cały zasypany

Od kilku lat powtarza się ta sama historia – chodniki na wiadukcie Dąbrowskiego są nieodśnieżane. A firm Astwa i MPO, które mają tu sprzątać, nie spotkała za to kara.

Anna Perkowska
aperkowska@wspolczesna.pl

Dużą trudność sprawiało wczoraj poruszanie się chodnikiem prowadzącym z osiedla Antoniuk na wiadukt Dąbrowskiego i dalej, aż do palcu Niepodległości..

– Przy pierwszych opadach chodnikiem przejechał jeszcze pług. Odśnieżone było byle jak, ale dało się jeszcze tędy przejść. Ale wczoraj nikt nawet palcem nie ruszył by tu posprzątać po nocnych opadach. Nie wiem po co płacimy te podatki jak za każdym razem zima zwycięża z drogowcami – mówi Czytelniczka z osiedla Antoniuk, która rano zadzwoniła do nas w tej sprawie.

Kiedy godzinę później nasza ekipa dotarła na wiadukt, nic się nie zmieniło: – Chodniki są tu w fatalnym stanie. Nie można tamtędy normalnie przejść – mówi Krystyna Grzegorczyk z osiedla Antoniuk, którą spotkaliśmy na chodniku prowadzącym z wiadukt. – Sytuacja się powtarza, bo w ubiegłych latach, też bardzo często było tu nieodśnieżone.

Niedociągnięcia zauważyli też pracownicy Zarządu Dróg Miejskich. Jednak mimo ewidentnych zaniedbań nie ukarali winnych firm.

– Właśnie mieliśmy spotkanie z przedstawicielami firm oczyszczających i przedstawiliśmy im swoje uwagi na temat sposobu odśnieżania. Zwróciliśmy też uwagę na wiadukt. Trzeba jednak zauważyć, że opady ustały w poniedziałek o godzinie 6.20 i firmy oczyszczające mogły się nie wyrobić z natychmiastowym odśnieżeniem. Poza tym zwróciliśmy też uwagę na to, że pługi odśnieżające jezdnię bardzo często zostawiają śnieg przy wejściach do autobusów – tłumaczy zaniedbania Andrzej Cichanowicz, naczelnik Zarządu Dróg Miejskich Urzędu Miejskiego w Białymstoku. ▲

Ile za odśnieżanie

Gmina Białystok płaci firmom za zimowe oczyszczanie miasta w formie ryczałtu – niezależnie czy śnieg pada czy nie. Są to następujące stawki za poszczególne sektory:
▲ sektor południe (Czyścioch) – 215 tys. zł miesięcznie
▲ sektor zachodni (Czyścioch) –322 tys. zł miesięcznie
▲ sektor wschodni (Czyścioch Bis) – 255 tys. zł miesięcznie
Centrum miasta (Astwa i MPO) – 255 tys. zł.

A. Zgjet



Chodnik przy wiadukcie Dąbrowskiego nie był w ogóle odśnieżony – mówi Krystyna Grzegorczyk z osiedla Antoniuk.

Białystok >> Urzędnik był chyba nieprzytomny

Karta pojazdu była wypełniona z błędami

To karygodne, żeby tak wypełnić kartę pojazdu. Przecież to jest dokument – skarży się jedna z naszych Czytelniczek na pracowników Wydziału Komunikacji w Urzędzie Miejskim w Białymstoku.

19 stycznia odebrała w referacie do spraw Rejestracji Pojazdów kartę pojazdu z błędnie wypełnionymi danymi.

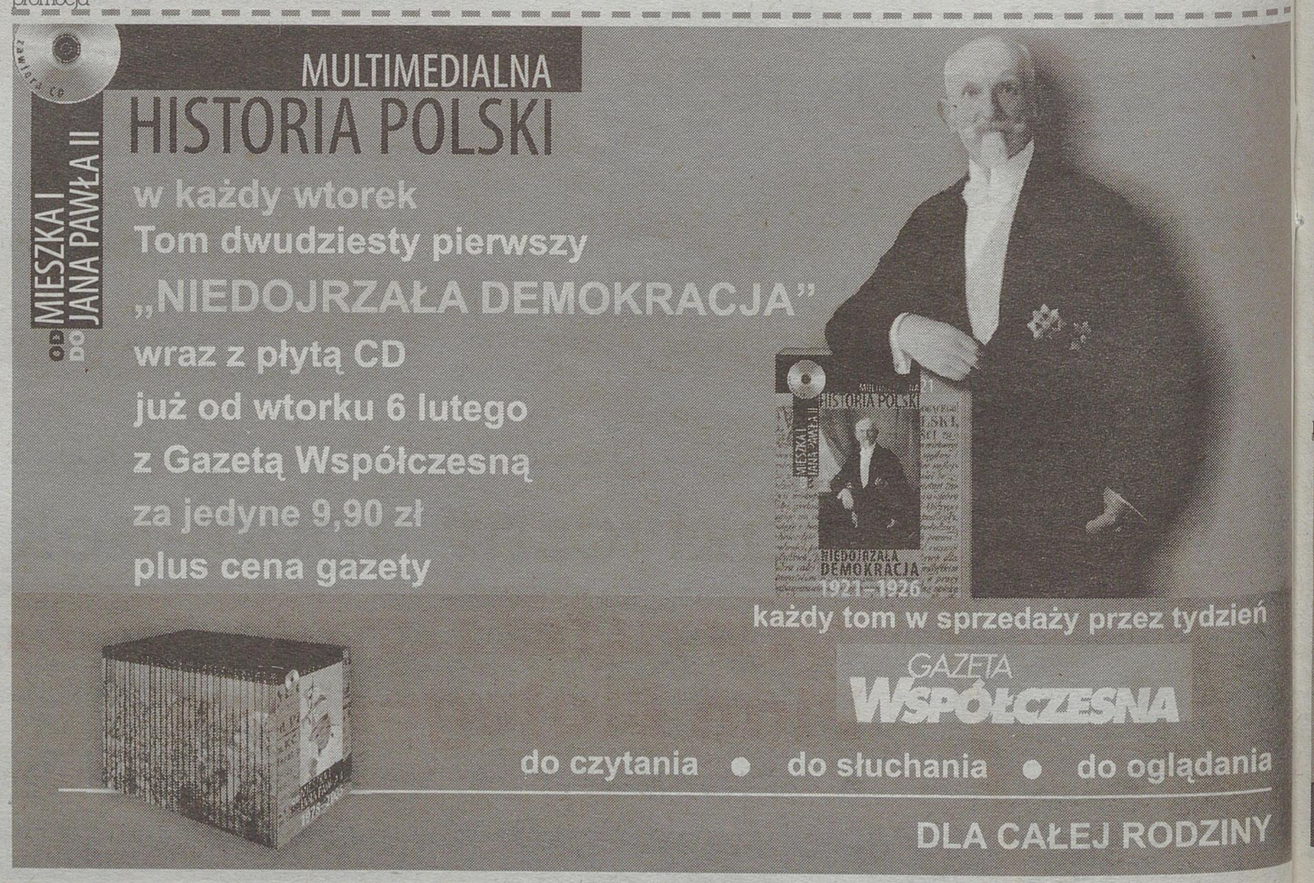
– Data rejestracji pojazdu była wpisana nieprawidłowo. Zamiast 22 grudnia 2006 roku było wpisane 22 grudnia 1996 rok. Po czym dokonano poprawek przekreślając błędną datę i opatrzając obok parafką i pieczątką. Ale to nie wszystko. Mam wrażenie, że został poprawiony numer PESEL, odręcznie przerobione „0" na „6". Poza tym nieczytelnie zostało wpisane nazwisko właściciela pojazdu oraz data wystawienia dokumentu – mówi Czytelniczka.

Chciała, aby zwrócić koszty rejestracji pojazdu, ale okazało się to niemożliwe.

– Ta pani została przeproszona zarówno przez mnie jak i przez kierownika referatu. Pracownik został upomniany. To wszystko, co możemy zrobić. Jednocześnie postaramy się, żeby do takich błędów więcej nie dochodziło. A tutaj rzeczywiście wkradł się błąd. Jednak nikt nie sprawdza charakteru pisma urzędników, którzy są zatrudniani w urzędzie – mówi Zofia Zięckowska, zastępca naczelnika w Wydziale Komunikacji Urzędu Miejskiego w Białymstoku.

(ap)

promocja



zadzwoń do reportera
Urszula Ludwiczak

085 748 74 62

GAZETA WSPÓŁCZESNA
30 stycznia 2007
wtorek

Posłuchaj fachowca

Dziecku nie może być za ciepło

▲ Miesiąc temu urodziłam dziecko. Nie wiem jak ciepło powinno być w jego pokoju. Mama i teściowa odkręciły wszystkie kaloryfery, przyniosły grzejniki elektryczne, "farelki", taśmami pozaklejały plastikowe okna – żeby nie wiało przez szczeliny. W domu nakładają małemu dwie czapki, dwie pary skarpetek. Twierdzą, że maleństwo jest przyzwyczajone do temperatury mojego ciała i trzeba mu taką zapewnić. Pierwszy spacer według nich nie powinien odbyć się przed kwietniem. Koleżanki się z tego śmieją. Mówią, że w domu powinno być chłodno – około 20 st. C a dziecko trzeba hartować przez częste spacery, wystawiać na balkon. Nie mam pojęcia, co robić – zastanawia się Andżelika z Bielska Podlaskiego.

Babcie nie mają racji! Absolutnie nie wolno przegrzewać niemowlęcia! Wysoka temperatura w domu strasznie wysusza śluzówkę i toruje wrota wszelkim infekcjom wirusowym i bakteryjnym. A już wszelkie "farelki" to wyjątkowe paskudztwa – wszystkie roztocza aż fruwają po całym domu. Bez najmniejszych wątpliwości mogę stwierdzić, że dzieci przegrzewane chorują o wiele częściej niż hartowane. W domu, łącznie z pokojem maleństwa, powinno być

Ekspert
> Joanna Zabielska-Cieciuch lekarz rodzinny



20 – 22 st. C. Nie więcej! A w nocy nawet mniej. Trzeba też dbać o odpowiednią wilgotność powietrza. Polecam wieszanie na grzejnikach mokrych ręczników. Konieczne jest wietrzenie mieszkania – szczególnie teraz, gdy w mieszkaniach są plastikowe, szczelne okna.

Zimą, gdy jest mróz do –10 st. C dziecko w wieku 3 tygodni powinno zacząć werandować, gdy skończy miesiąc wywozimy je na spacer. Powinien trwać od 30 minut do godziny. Dziecko ubieramy "na cebulkę". Trzeba pamiętać o tym, żeby dokładnie natłuścić policzki odpowiednim kremem na mróz dla niemowląt. Świeże powietrze jeszcze nikomu nie zaszkodziło!

(mb)

Nowe szczepienia obowiązkowe dla dziesięciolatków

▲ Słyszałam, że według nowego rozporządzenia ministra zdrowia, teraz szczepionki skojarzone przeciwko odrze, śwince i różyczce , tzw. MMR, mają być darmowe także dla dziesięciolatków. Jestem mamą 8-letniej dziewczynki, czy ona za dwa lata dostanie taką szczepionkę, jeśli w wieku lat 7 miała szczepienie od odry?- pyta Jolanta z Białegostoku.

Do tej pory w obowiązkowym kalendarzu szczepień było szczepienie przeciwko odrze dla siedmiolatków i przeciwko różyczce dla 13-letnich dziewcząt. Teraz, zgodnie z nowymi przepisami, które wejdą w życie prawdopodobnie od II kwartału tego roku, dla wszystkich 10 latków będzie darmowa i obowiązkowa szczepionka skojarzona od trzech chorób: odry, świnki i różyczki, tzw. MMR.

Taką szczepionką skojarzoną będą szczepione wszystkie 10 latki, także te, które w wieku lat 7 były szczepione od samej odry. Nie będzie już natomiast szczepienia od różyczki dla 13 latek.

Ekspert
> Artur Wnuk
rzecznik podlaskiego sanepidu



Dzięki potrójnej dawce szczepionki, dziecko będzie uodpornione na trzy rodzaje zakaźnych chorób. Możliwe powikłania odry to zapalenie oskrzeli czy zapalenie mózgu, a świnki zapalenie opon mózgowych, trzustki, jąder. Różyczka jest groźna w okresie ciąży, stąd ważne, by każda dziewczynka w dzieciństwie różyczkę przechorowała lub była od niej zaszczepiona. **(luk)**

Zdrowie >> Walczmy ze stresem na co dzień

Szukajmy rozwiązania

Czy stres może być bodźcem do stawiania czoła wyzwaniom i przeciwnościom, a nie kamieniem u szyi ciągnącym w dół? Okazuje się, że tak.

Urszula Ludwiczak
uludwiczak@wspolczesna.pl

Naukowcy wyróżniają stres pozytywny, tzw. eustres motywujący nas do działania i podnoszący poziom energii oraz stres negatywny, tzw. dystres paraliżujący nas, uniemożliwiając konstruktywne działanie, często towarzyszy mu reakcja ucieczkowa.

– Rzeczywistość staje się taką, jaką ją widzimy. Jeśli oceniamy ją jako trudną, ale nie bez wyjścia i szukamy rozwiązań, najprawdopodobniej w końcu znajdziemy sposób na jej przezwyciężenie. Jeśli natomiast postrzegamy sytuację jako beznadziejną, wtedy nawet nie podejmujemy żadnych działań, co automatycznie przekreśla jakąkolwiek szansę na korzystne wybrnięcie z kłopotu– mówi doc. Joanna Meder, ogólnopolski koordynator programu „Odnaleźć siebie" z ramienia Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Choć w języku potocznym stres ma znaczenie negatywne, to jednak, na pewnym poziomie, mobilizacja pod wpływem stresu bywa bardzo skuteczna. Wiele osób wspomina na przykład o uskrzydlającym dreszczyku emocji w trakcie rozmowy kwalifikacyjnej. Podobnie bywa w momentach rywalizacji, kiedy to presja ze strony konkurentów może wyzwolić w nas dodatkowe pokłady energii. Stres również ubarwia nasze życie, nadaje znaczenie wielu wydarzeniom, np. im trudniejszy egzamin i w związku z tym większa dawka stresu, tym większa satysfakcja i wzrost samooceny po pomyślnym zaliczeniu. Spotkać można też osoby, które wręcz nie potrafią funkcjonować bez presji i najlepiej funkcjonują w napiętej atmosferze, gdy gonią terminy, a kwestie do załatwienia charakteryzują się wysokim stopniem komplikacji.

Warto stawiać czoło skomplikowanym sytuacjom, a jednocześnie utrzymać zdrowy dystans wobec zdarzeń, pamiętając, że samo zamartwianie się nigdy nie pomoże. Konstruktywna konfrontacja z problemem jest najlepszą reakcją w sytuacji rodzącej stres. Niezależność i przekonanie, że mamy wpływ na nasz los, jest jednym z elementów broniących nas przed załamaniem psychicznym. Podobnie jak poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie. Niszczą nas natomiast negatywne emocje wobec siebie i innych. Nie rozpamiętujmy złych wspomnień, klęsk, nie rozdmuchujmy problemów. ▲

Liczba punktów	Prawdopodobieństwo wystąpienia zaburzeń psychicznych w okresie 24 miesięcy
300	> 80%
200 – 299	50 %
150 – 199	33 %

Wydarzenie	Liczba punktów wyrażająca obciążenie psychiczne, jakie generuje wydarzenie
Śmierć współmałżonka	100
Rozwód	73
Separacja	65
Kara więzienia	63
Śmierć bliskiego członka rodziny	63
Własna choroba lub uszkodzenie ciała	53
Małżeństwo	50
Utrata pracy	47
Pogodzenie się ze współmałżonkiem	45
Odejście na emeryturę	45
Zmiana stanu zdrowia członka rodziny	44
Ciąża	40
Kłopoty seksualne	39
Pojawienie się nowego członka rodziny	39
Reorganizacja przedsiębiorstwa	39
Zmiana stanu finansów	38
Śmierć bliskiego przyjaciela	37
Zmiana kierunku pracy	36
Zmiana częstotliwości kłótni ze współmałżonkiem	35
Wysoki kredyt	31
Pozbawienie prawa do kredytu czy pożyczki	30
Zmiana obowiązków w pracy	29
Syn lub córka opuszcza dom	29
Kłopoty z teściową	28
Wybitne osiągnięcia osobiste	26
Żona zaczyna lub przestaje pracować	26
Rozpoczęcie lub zakończenie nauki szkolnej	25
Zmiana warunków życia	24
Zmiana nawyków osobistych	23
Kłopoty z szefem	20
Zmiana godzin lub warunków pracy	20
Zmiana miejsca zamieszkania	20
Zmiana szkoły	19
Zmiana rozrywek	19
Zmiana w zakresie aktywności religijnej	18
Zmiana aktywności towarzyskiej	17
Niewielka pożyczka	16
Zmiana nawyków dotyczących snu	15
Zmiana członków rodziny zbierających się razem	15
Zmiana nawyków dotyczących jedzenia	13
Urlop	12
Boże Narodzenie	11

Opracowana przez T.Holmes'a i R.Rahe, skala sytuacji stresowych. Im więcej punktów, tym ryzyko zaburzeń większe.

promocja

W czwartek, **1 lutego** - tylko w Gazecie Współczesnej

GDZIE I JAK SIE LECZYĆ?

Raport dziennikarski o regionalnej służbie zdrowia



Warto czytać Gazetę Współczesną!

redaktor odpowiedzialny
Michał Dąbrowski



Strona przygotowana na podstawie serwisów:
PAP, Fotorzepa, internetowych, radiowych i telewizyjnych

redakcja@wspolczesna.pl, bezpłatna infolinia 0 800 127 067

W obiektywie



▲ **Poznań >>** W Alei Zasłużonych Cmentarza Miłostowskiego w Poznaniu spoczęło w poniedziałek ciało wybitnej aktorki teatralnej i filmowej – Krystyny Feldman.



Łódź >> Mężczyzna, trzymający w ręku przedmiot przypominający broń, obrabował w poniedziałek po południu placówkę jednego z banków w Łodzi. W czasie napadu żadnemu z klientów nic się nie stało. Mężczyzna zażądał wydania pieniędzy z kas. – Pozbierał pieniądze ze wszystkich okienek i uciekł – powiedziała rzecznik łódzkiej policji. Nie wiadomo, ile pieniędzy zostało skradzionych. ▲

Krótko

▲ **Warszawa >>** Premier Jarosław Kaczyński opuścił w poniedziałek szpital i powrócił po południu do pełnienia swoich obowiązków – poinformował rzecznik rządu Jan Dziedziczak. Premier w niedzielę złamał lewą rękę. Szef rządu poślizgnął się w drodze na mszę św. w kaplicy Pałacu Prezydenckiego. ▲

Warszawa >> Ciąg dalszy sporu o wygaśnięcie mandatu prezydenta

Sąd rozstrzygnie

Prezydent stolicy Hanna Gronkiewicz-Waltz uważa, że jedynie sąd może stwierdzić wygaśnięcie jej mandatu. Nie spodziewa się też wprowadzenia w Warszawie komisarza.

Przewodniczący Rady Warszawy Lech Jaworski w poniedziałek otrzymał od wojewody mazowieckiego pismo wzywające radę do stwierdzenia wygaśnięcia mandatu Gronkiewicz-Waltz.

– Rada powinna zająć się pismem wojewody. Złożyłam już raz wyjaśnienia przed radnymi. Mam nadzieję, że będzie uchwała rady o niewygaśnięciu mandatu. Wtedy dalej będzie działać wojewoda. Ja będę odwoływać się od decyzji wojewody do sądu – powiedziała Gronkiewicz-Waltz.

Przewodniczący rady ma 30 dni na zwołanie sesji. Jeśli rada nie stwierdzi w tym terminie wygaśnięcia mandatu, wojewoda podejmuje zarządzenie zastępcze. Od niego przysługuje odwołanie do wojewódzkiego sądu administracyjnego i – ewentualnie w II instancji – do Naczelnego Sądu Administracyjnego.

Gronkiewicz-Waltz podkreśliła, że nie spodziewa się wprowadzenia komisarza do Warszawy w momencie gdy rada nie stwierdzi wygaśnięcia jej mandatu.

– Nie może być wprowadzenia komisarza, bo byłoby to naruszenie prawa. Nie można wykonywać decyzji, jeżeli nie jest zakończony tok postępowania sądowego – podkreśliła prezydent stolicy w rozmowie z dziennikarzami.

Gronkiewicz-Waltz uważa, że będzie pełnić funkcję do momentu prawomocnego orzeczenia sądu w jej sprawie. ▲



Fot. Darek Golik/Fotorzepa

Prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz liczy na korzystny dla niej wyrok sądu

Gdańsk >> Szef Platformy negatywnie ocenił wystąpienie Rokity

Poniósł go temperament solisty

Niepotrzebny krok przed szereg, zachowanie prymusa – tak szef PO Donald Tusk ocenił prezentację przez Jana Rokitę dorobku prac „gabinetu cieni" Platformy. Lider PO dodał jednak, że nic dramatycznego się nie stało.

– Z tym da się żyć – powiedział Tusk w poniedziałek na konferencji prasowej w Gdańsku.

Rokita zaprezentował w niedzielę dorobek prac „gabinetu cieni" PO, czyli grupy 20 tzw. rzeczników Platformy, którą kieruje od roku. Posłowi nie towarzyszył nikt z „gabinetu cieni". Władze klubu PO nie ukrywały, że wystąpienie Rokity było dla nich zaskoczeniem.

W poniedziałek Tusk podkreślił, że w PO jest wielu ludzi o uzasadnionych aspiracjach, a Rokita – jak zaznaczył – jest jednym z nich.

– Oczywiście byłoby dużo lepiej, gdyby wszyscy grali w zespole, ale czasami zdarza się, że niektórych ponosi temperament prymusa czy solisty. Ja, jak sądzę, potrafię sobie z tym poradzić i bez napinania emocji i szukania na siłę konfliktu doprowadzić pracę programową do końca – powiedział Tusk. ▲

Warszawa >> Raport WSI

Publikacja później

Połowa lutego – to według ministra - koordynatora służb specjalnych Zbigniewa Wassermanna – realny termin opublikowania raportu z weryfikacji WSI. Po poniedziałkowym spotkaniu z prezydentem Lechem Kaczyńskim Wassermann powiedział o tym w telewizji TVN24.

Wcześniej prezydent Kaczyński zapowiadał, że 1 lutego nastąpi prezentacja raportu z weryfikacji żołnierzy Wojskowych Służb Informacyjnych. Tego dnia wejdzie w życie nowelizacja ustawy uprawniająca prezydenta do upublicznienia tego dokumentu. ▲

promocja

Edukacja z Gazetą Współczesną!



Pomóż swojemu dziecku
przygotować się
do egzaminu maturalnego.

Sprawdź:
▲ co już potrafi,
▲ nad czym jeszcze musi popracować.

JUŻ W ŚRODĘ, 31 STYCZNIA
wraz z Gazetą Współczesną
2 testy dla maturzystów z języka polskiego
– poziom podstawowy
i 2 testy – poziom rozszerzony

Przygotuj się do egzaminu wraz
z Gazetą Współczesną.

Gazeta z testami w niezmienionej cenie 1,20 zł.

Rosja >> Moskwie nie wystarcza opinia Zachodu

Skontrolują polskie mięso

Inspektorzy weterynaryjni z Rosji rozpoczną 5 lutego kompleksową kontrolę systemu nadzoru weterynaryjnego w Polsce – poinformował w poniedziałek szef rosyjskiej Federalnej Służby ds. Nadzoru Weterynaryjnego i Fitosanitarnego – Siergiej Dankwert.

Według Dankwerta, którego cytuje agencja Interfax, rosyjscy inspektorzy skontrolują system pracy polskiej służby weterynaryjnej oraz porty, punkty spedycji, kilka zakładów mięsnych i miejsca odpraw na granicy.

Jak oświadczyli Rosjanie, grupa kontrolerów składa się z pięciu osób: trzy będą pracowały w Polsce dwa tygodnie, a dwie – tydzień. Szczegółowy harmonogram prac inspektorów jest uzgadniany.

– Nasi inspektorzy, niestety, będą musieli badać wszystko od zera – gdyż materiały inspekcji, przeprowadzonych wcześniej w Polsce przez ekspertów Komisji Europejskiej, nie rozwiewają naszych obaw. Mają niekonkretny, deklaratywny charakter – oświadczył Dankwert.

Dodał on, że dokumenty przekazane stronie rosyjskiej przez Komisję Europejską nie są pełnymi raportami z kontroli w Polsce, lecz ich kompilacjami.

W ubiegły wtorek Federalna Służba ds. Nadzoru Weterynaryjnego i Fitosanitarnego ogłosiła, że strona rosyjska jest niezadowolona z jakości materiałów, otrzymanych od Komisji Europejskiej.

Dokumenty wykazujące, że Polska spełnia wszystkie konieczne standardy weterynaryjne Unii Europejskiej, przekazał 19 stycznia ministrowi rolnictwa Rosji Aleksiejowi Gordiejewowi w Berlinie unijny komisarz ds. zdrowia Markos Kyprianu.

Rosja od października 2005 r. nie zezwala na import mięsa z Polski.

To mnie cieszy

> Wojciech Pietraszko
Pace



Jestem zadowolony z wyboru profilu produkcji. Hoduję 40 krów mlecznych. Trzy lata temu zbudowałem nowoczesną oborę. Otrzymałem na ten cel kredyt „Młody Rolnik". Spłata idzie na razie dobrze. Chcę powiększyć stado i hodować opasy, bo trudno jest z kwotami mlecznymi, a chciałbym powiększyć produkcję. Gospodaruję na 70 hektarach. Dokupuję otręby i zboże, ale jakoś radzę. **(sul)**

To mnie drażni

> Antoni Topczewski
Jakubowskie



Drażni mnie niesprawiedliwość przy rozdzielaniu dodatku suszowego w tym roku. Jedni dostali, inni nie. Gospodaruję na 26 ha ziemi. Hoduję bydło mleczne i opasy. W sumie mam 19 sztuk bydła. Teraz muszę dokupować zboże i paszę. Stoję przed koniecznością zmniejszenia stada i pozbędę się pięciu sztuk. Gdybym dostał dodatek suszowy prawdopodobnie utrzymałbym stado w całości. Dodatek rozdzielili jak chcieli. **(sul)**

Dopłaty >> Zmienią się zasady przyznawania unijnych pieniędzy

Dopłacą za kozę

Już niedługo do każdego hektara łąki rolnik otrzyma dopłatę w wysokości ponad 420 zł. Ale tylko wówczas, jeśli rok temu miał przynajmniej jedną krowę, owcę lub kozę.

Barbara Kociakowska
bkociakowska@prasapodlaska



Fot. Archiwum

Teraz przepisy będą bardziej sprawiedliwe – ocenia Bogdan Stachurski z Krypna Kościelnego

Rozwiązanie takie zakłada projekt ustawy o płatnościach do gruntów i płatności cukrowej, zaakceptowany przez Sejm. Zgodnie z nim na dodatkowe dopłaty do użytków zielonych mogą liczyć rolnicy, którzy posiadali zwierzęta – przeżuwacze – w okresie od 1 kwietnia 2005 r. do 31 marca 2006 r. Obecny stan inwentarza nie ma najmniejszego znaczenia, bo liczą są dane „historyczne".

Miało być inaczej

Skąd taki pomysł? Wystarczy przecież mieć jedną krowę, by móc otrzymywać dopłaty paszowe nawet do 100 hektarów łąk. Z wyjaśnień ministerstwa rolnictwa wynika, że według pierwotnych planów, dopłaty miały być uzależnione od obsady zwierząt na jeden hektar użytków rolnych. Resort jednak musiał zrezygnować z takiego rozwiązania, gdyż Komisja Europejska miała do niego zastrzeżenia. Oznaczałoby to bowiem, że praktykowane są dopłaty do produkcji. A zgodnie z zasadami wspólnej polityki rolnej, dopłaty nie mogą być powiązane z produkcją. Resortowi rolnictwa udało się uzyskać zgodę na to, by dodatkowe dopłaty mógł otrzymać rolnik, który w tzw. „okresie historycznym" posiadał przynajmniej jedną krowę, owcę lub kozę (zarejestrowaną w systemie Identyfikacji Rejestracji Zwierząt i składał w tym czasie wnioski o płatności bezpośrednie).

Tylko młodym policzą inaczej

Na dodatkowe płatności zwierzęce będą mogli liczyć też młodzi rolnicy, którzy w tym roku złożą wnioski po raz pierwszy.

Zgodnie z projektem, dopłata podstawowa do hektara użytków zielonych będzie wynosić 79,92 euro. Natomiast z tytułu tzw. dopłaty paszowej, uprawnieni rolnicy będą otrzymywać 128 zł/ha (ta kwota pochodzi z budżetu krajowego, więc jest podawana w złotówkach).

Na dodatkowe opłaty (oprócz dopłaty podstawowej, czyli tzw. jednolitej płatności obszarowej) 45 euro/ha, będą też mogli liczyć producenci roślin energetycznych.

Rolnicy się cieszą

– To założenie jest dobre, bardziej sprawiedliwe – ocenia Bogdan Stachurski, rolnik z Krypna Kościelnego. – Nasze władze powinny starać się iść w tym kierunku.

Jak utrzymuje, produkcja mleka jest bardzo pracochłonna. A ceny stoją w miejscu już od kilku lat. Natomiast w tym czasie mocno podrożały środki produkcji: olej napędowy, nawozy, energia elektryczna.

– Może nie jest to rozwiązanie idealne, lepiej byłoby, gdyby obowiązywała określona ilość zwierząt na hektar użytków zielonych – mówi Bogdan Stachurski. – Ale nie można zrobić wszystkiego tak, jak byśmy chcieli.

Jednak podkreśla, że jeśli będą się liczyć dane sprzed ponad roku, to jest szansa, że w tym czasie ci, którzy nie są rolnikami, a tylko pobierają dopłaty, nie zdążyli kupić sobie krowy.

Uważam, że takie rozwiązanie jest o wiele bardzie sprawiedliwe – ocenia Łucja Grzegorczyk z Pogorzałek. – Bo dzięki temu pieniądze trafią do rolników, a nie do osób które mieszkają w mieście.

Jak podkreśla, ci drudzy otrzymają mniejsze dopłaty. I może dzięki temu będzie łatwiejszy dostęp do dzierżaw. Bo obecnie jest to trudne. ▲

reklama

PPUH ISO: 9001;14001;18001
METALKOMPLEX
Krupniki 20 k. Białegostoku
tel. 085 66-12-466, fax 66-16-665
lub Punkt Sprzedaży: Czyżew,
ul. Słoneczna 2, tel. 086 27-55-322
www.metalkomplex.com.pl
* ZBIORNIKI NA GNOJOWICĘ I PŁYTY OBORNIKOWE
* WYPOSAŻENIE BUDYNKÓW INWENTARSKICH
Świetliki kalenicowe, Drzwi inwentarskie, Styrodur dachowy, Płyty warstwowe, Pianka poliuretanowa
* BLACHY POKRYCIOWE
trapezowe, blachodachówka "DONA", rynny, okna dachowe, elementy konstrukcyjne
S6185/06/gwbh

reklama

M. Gadamer M. M. Waszczeniuk
AGROSERWIS s.c.
Rolniku! – jesteś dla nas najważniejszy!!!
16-060 Zabłudów; ul. Zamiejska 1
tel. (085) 718-87-54
kom: 669 388 060 lub 509 196 919
Oferujemy:
- Maszyny i ciągniki rolnicze nowe
- Maszyny i ciągniki rolnicze używane;
- Części zamienne do ciągników i maszyn rolniczych;
- Kotły centralnego ogrzewania;
- Materiały budowlane;
- Gaz ziemny butlowy;
- Nawozy sztuczne i środki ochrony roślin;
- Węgiel;
- Projektowanie i montaż zbiorników na gnojowice

Otwarcie: 1 luty 2007r.
Serdecznie zapraszamy
S16707/gwbh



redaktor odpowiedzialny
Donata Żmiejko
085 7487453

Kolczyki dla kozy

Od 1 stycznia 2008 roku owce i kozy przeznaczone do sprzedaży będą musiały mieć elektroniczny identyfikator – zakłada jedna z poprawek Senatu do nowelizacji ustawy o identyfikacji i rejestracji zwierząt. Obecnie kolczyki produkuje sześć firm. Cena kolczyka wynosi ok. 6 zł. Nowoczesny kolczyk z chipem ma kosztować ok. 8 zł.

Prezentacje >> Mieli dużo użytków zielonych, więc postawili na bydło mleczne

Kiedyś było łatwiej

Kiedy budowali nową oborę, długo szukali optymalnego rozwiązania – taniego i funkcjonalnego. Udało się. Teraz muszą myśleć jak ją przerobić, by móc korzystać z unijnych pieniędzy.

Barbara Kociakowska
bkociakowska@prasapodlaska.pl

Choć w gospodarstwie Zofii i Henryka Butwiłowskich z Kramkówki Dużej, krowy były zawsze, ale jak żartują gospodarze, było wszystko. Postanowili to zmienić siedem lat temu, kiedy to wybudowali nową oborę. Dlaczego zdecydowali się ukierunkować swoje gospodarstwo?

– Mamy bardzo dużo użytków zielonych, pomyśleliśmy więc, że warto postawić na bydło mleczne – mówi Henryk Butwiłowski.

Jak dodaje, dopiero później dostrzegli, jak bardzo pracochłonna jest produkcja mleka. I, gdyby teraz mieli znowu podejmować decyzję, nie gwarantują, że wybraliby tak samo. Może bardziej skłanialiby się ku bydłu mięsnemu. Obecnie posiadają ponad 60 krów, w tym około 40 dojnych.

Oczywiście, zanim wybudowali nowy obiekt, długo zastanawiali się nad tym, jakie rozwiązanie będzie najlepsze: najtańsze i najbardziej praktyczne. Gospodarz dużo jeździł, oglądał różne obory.

Krowy kosztują coraz więcej

Produkcja mleka, to nie tylko dochody na określonym poziomie, ale też i duże koszty. Największe, to wydatki na weterynarzy i inseminację.

– Krowy obecnie często chorują, a leki są naprawdę mało skuteczne – mówi pani Zofia.

Jak twierdzi, kiedy zaczynali produkcję mleka na dużą skalę, było łatwiej. Bydło tak nie chorowało. Może dlatego, że w oborze było luźniej. A może też krowy były słabiej karmione. Wówczas bowiem były lata suszowe i należało racjonalnie gospodarować paszą.

Choć w minionym roku nie wyprodukowali za dużo mleka, i tak przekroczyli swój limit – ze względu na wyższą zawartość białka. I też musieli zapłacić karę za nadprodukcję.

– W tym roku nie wysilamy się – mówi Henryk Butwiłowski. – I już nie zabiegamy o wyższą wydajność.

W minionym roku od jednej krowy uzyskali średnio około 7 tys. litrów mleka.

Przez przeróbki po pieniądze

Choć ich obora nie jest stara, już muszą ją modernizować. Zamierzają m.in. poprawić dach, bo poodkształcała się otulina. Zastanawiają się też, jak można zrobić przeróbki, by spełniać warunki tzw. dobrostanu zwierząt i móc korzystać z unijnych programów pomocowych (do tej pory jeszcze nie próbowali sięgać po unijne pieniądze). Trochę się tego obawiają, bo jak podkreślają, urzędnicy zawsze się mogą dopatrzyć jakichś nieprawidłowości.

– Jak budowaliśmy oborę, to o tych wymogach jeszcze nikt nie słyszał – mówią gospodarze. – Ale powinna ona spełniać wymagania dotyczące dobrostanu zwierząt. Z pewnością jest dosyć światła, a wszelkie wymiary były książkowe.

Ale pojawiają się też i problemy. Bo nowa obora została połączona ze starą. Dzięki takiemu posunięciu, koszty inwestycji były o wiele niższe.



Fot. B. Maleszewska

W minionym roku przekroczyliśmy kwotę mleczną ze względu na białko – mówi Henryk Butwiłowski. Teraz się nie wysilamy.

– To był dobry pomysł, bo podołaliśmy finansowo – podkreślają gospodarze z Kramkówki Dużej. – Ale teraz pojawił się problem. Bo ta druga część zamyka nam dostęp do unijnych funduszy.

Obecnie Zofia i Henryk Butwiłowscy posiadają 40 ha ziemi. Czy myślą o powiększeniu swego gospodarstwa? Mówią, że nawet gdyby się starali to zrobić, byłoby trudno. W okolicy brakuje bowiem wolnej ziemi. Ludzie, nawet jeśli już nie prowadzą gospodarstw, nie chcą jej sprzedawać ze względu na unijne dopłaty. To hamuje rozwój wielu gospodarstw.

reklama

ROLNICTWO ☆ ROLNICTWO ☆ ROLNICTWO ☆ ROLNICTWO ☆ ROLNICTWO ☆ ROLNICTWO ☆ ROLNICTWO

KUPIĘ

******BYDŁO pourazowe, knury i maciory. 0691-513-391.
******BYDŁO pourazowe, maciory i knury. 08888-02-792.
******SKUPUJĘ bydło powypadkowe, pourazowe; maciory, knury. 0663-041-519.
*****BYDŁO każdej kondycji, maciory, 0669-574-747.
*****BYDŁO każdej kondycji, maciory, dojazd, dobre ceny, 0505-689-152.
*****BYDŁO pourazowe, maciory, na całe podlaskie, najwyższe ceny niż konkurencja, dojazd natychmiastowy, 0515-419-263.
*****BYDŁO pourazowe, najwyższe ceny, 0516-457-861.

BYDŁO pourazowe. 0889-335-764.

C-360 lub C-360-3P, 0501-627-297.
CYKLOP, prasa Z-224. (086)273-87-95.
KOMBAJN Anna lub Bolko. 0-604-104-335.
KROWY III klasy, 2,50/kg, 0516-940-508.
KUPIĘ kwotę mleczną, (Podlaskie). (086)273-22-13.
KUPIĘ las, 0692-092-525.
KUPIĘ ziemniaki. 0608-622-919.

KUPIMY LAS, SOSNĘ, BRZOZĘ, INNE. NAJWYŻSZE CENY! 0504-277-793.





KWOTĘ mleczną. 0506-182-278.
KWOTĘ mleczną. 0509-439-509.
MACIORY, bydło, krowy, sam odbieram, gotówka, byłe woj. suwalskie, 0503-856-379.
ZBOŻE paszowe. (085)650-13-17.
ZIEMNIAKI jadalne, Białystok. 0605-852-609.
ZIEMNIAKI jadalne. 0602-254-563, (085)732-25-35, po 17.00.
ŻYTO konsumpcyjne. (085)721-94-45.
ŻYTO konsumpcyjne. 0606-355-572.

SPRZEDAM

"LIMUZZE" odsadki, krowy cielne, jałówki cielne, mleczne, byczki. 0604-125-954.

*JAŁOWICE hodowlane wysoko cielne niemieckie, limousine. Przedsiębiorstwo "ALEKSANDER": - Jeżewo Stare 16; - Brzóski Tatary 1. 0502-314-540, (086)477-10-50, nowa dostawa.

AGREGAT uprawowo-siewny "Amazone", siewnik D-8. 13.000 zł. 0607-367-527, (087)562-50-95.
BECZKOWOŻY, mieszadła, ciągniki, pługi: Kverneland, Overum, Rabe, przyczepy do sianokiszonek, inne maszyny. Dowóz. 0604-270-922.
BECZKOWOZY, przyczepy samozbierające, inne. Ruciane-Nida. (087)423-11-26, 0502-216-882.
BELARKA Warfama polska (1999) mało używana, 0667-279-451.
BIZON Z056, rok 1990, stan bdb, cena 62 tys. zł. 0692-107-441.

PROFIREAL
PROFI POŻYCZKA
Powiedz nam, ile potrzebujesz
• Bez żyrantów
• Minimalny dochód 600 zł
• Również dla osób wpisanych do BIK-u
• Również dla rolników i prowadzących działalność gospodarczą
0 801 700 999, 085 7420463

C-330 M (1988), 16.500 zł. (086)277-47-05.
C-360, 11.000 zł, k. Grajewa. 0662-964-848.
CIĄGNIK MTZ, (1987-1990) sztuk 3, Ursus 3-360, (1983), sztuk 1, od 15-18 tys. (085)676-12-93, 0603-947-591.
CIĄGNIK Ursus C-360-3P. (1986). 0693-030-681
CIĄGNIK Zetor 7711 turbo, kierowanie na Orbitrol (1993), 32.000 zł. (086)271-76-25.
CIĄGNIKI rolnicze ZETOR, URSUS, używane. (086)216-63-76, 0607-379-824.
CIĄGNIKI: "MF", "John Deere", "Renault", "Lamborghini". Kombajny, belarki. (086)273-63-25, 0509-604-048.
DOJARNIE rurociągowe, schładzalniki - sprzedaż, montaż, zamiana, atesty, raty. (087)423-48-77, (087)423-07-54, 0603-860-885.

FIRMA wykona żelbetowe zbiorniki monolityczne na gnojowicę oraz płyty gnojowe. "KORMASZ", Kazimierz Korwek, Budy Czarnockie 8, 18-421 Piątnica, tel. 0501-408-363.

FREZARKĘ FV 32 x 132 niedrogo sprzedam. (087)642-27-08.

JAŁOWICE HF: - z Niemiec od 5.300 zł; - z Polski od 4.500 zł; krowy pierwiastki; jałowice mięsne limousine w ciągłej sprzedaży. P.H. "Konrad", ul. Poligonowa 28C, Łomża, /086/215-11-15.

JAŁÓWKA wysoko cielna, (pierwiastka), k. Szczuczyna. (086)272-59-41.

JAŁÓWKI HF,krowy pierwiastki oraz bydło mięsne Limousine, Simental w ciągłej sprzedaży. Cattlex, Karwowo 12, 18-520 Stawiski, tel./fax 086/474-23-04, 505-703-446, 505-703-466.

KOMBAJN ziemniaczany Anna, przyczepa do sianokiszonki, zgrabiarka do siana. (085)712-24-23.
KWOTA mleczna 12.000 litrów OSM Mońki. Krowy wysoko cielne - 3 sztuki. (085)718-15-31.
KWOTA mleczna, 64.000 kg, + 13 krów. (0-87)611-16-67, 0603-595-042.
MASZYNY rolnicze, prasa, itp., od 1000 zł. 0501-304-798, (085)650-19-14.
MATY na płótnie. (086)477-10-27.
MŁODE owce hodowlane mięsne. (085)719-74-38.
NAWOZY, pełen asortyment, (086)472-08-07, (086)472-08-13.
OTRĘBY pszenne, żytnie workowane 24 t, wysłodki niemelasowane luzem 25 t, jęczmień, pszenica paszowa 25t. Dowóz gratis. 0660-464-946.
PŁUG 4-skibowy obracalny, Gruber, siewnik do kukurydzy sieczkarnia 1-rzędowa do kukurydzy, kosiarka dyskowa, 0609 549-393.
PŁUG 4-skibowy, grudziądzki. 0662-351-490.
PŁUG do odśnieżania, na tył ciągnika. (085)716-93-54.
PŁUGI "Kvereland" 3-skibowe, obrotowe, 3-, 4-skibowe, zwykłe resorowane. 0602-118-639.
PRASA kostkująca "Sipma-Z-224/1". 11.000 zł. (086)273 21-08.
PRASA Z-224/1 w idealnym stanie (oryginał), 0604-675 163.
PRASY belujące. 0503-593-544.
PRZEWRACARKA KuhnFela zgrabiarki, 3.400-4.600 zł. 0510 371-686.
PRZYCZEPA samozbierająca, dojarka. 0605-089-076.
PRZYCZEPY: niskopodwoziową, wywrotkę, platformę. 0501 653-850.
SIANO w ciukach, (085)868-11-73.
SIANOKISZONKA w Dużych Bełach, 0516-183-968.

SPRZEDAŻ maszyn rolniczych: ciągniki, kombajny zbożowe, sieczkarnie samojezdne, 0505-975-221.

STADO krów, zbiornik schładzający mleko 1150 litrów. 0609 533-697.
TRAKTOR Massey Ferguson, 4 x 4, rok 1989, 4 cylindry model 3060, cena 39.000,- 0503-080-355, (086)270-11 86.
U-912, C-360-3P, C-360, prasy, przyczepy - sprzedaż - zamiana. 0500-064-931.
URSUS 3512, C-360-3P, przyczepy wywrotki oraz sztywne 0602-118-639.
WYCINAK kiszonki, łańcuchowy, napęd hydrauliczny. 0609 766-441.
ZBIORNIK na mleko 1000-litrowy Alfa Laval, nowy agregat zamienię na 500-litrowy. (085)714-00-83.
ZBIORNIKI do mleka od 800 do 6000 litrów, ciągniki MF siewniki do kukurydzy, belarki (bele, kostki), sieczkarnie samobieżna, kombajn do zboża, wycinaki; (087)423-01-92 0504-252-839.
ZETOR 7745, stan bdb, sprowadzony, 41.000,-, (085)712 48-24.
ZGRABIARKI Potinger Deutz Fahr Fela, 2.800-4.300 zł. 0510 371-686.
ZIEMNIAKI jadalne, białe. 0514-153-280.

Pozostałe ogłoszenia drobne o tematyce rolniczej w grzbiecie głównym „Gazety Współczesnej"

Państwowy skup trzody

Agencja Rezerw Materiałowych rozpoczyna skup 10 tys. ton półtusz na zapasy rotacyjne - poinformował wicepremier, minister rolnictwa Andrzej Lepper. Agencja będzie mogła skupić do 80 tys. ton półtusz wieprzowych lub elementów mięsa wieprzowego po cenach rynkowych. Lepper zaznaczył, że nie jest to skup interwencyjny, a jedynie wymiana zapasów zgromadzonych w ANR.

Dotacje >> ARiMR będzie ujawniać nazwiska

Wszyscy się dowiedzą

Już w przyszłym roku, nazwiska rolników, którzy otrzymają unijne dotacje, zostaną podane do publicznej wiadomości. Listy takich osób sporządzać będzie Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa i zamieszczać je na swoich stronach internetowych.

Zapis taki znalazł się rządowym projekcie ustawy o wspieraniu obszarów wiejskich (ustawa została uchwalona przez Sejm i trafiła do Senatu). Listy osób, które z unijnych funduszy skorzystają, mają zostać podane do ogólnej wiadomości już w 2008 r.

– Nie wydaje mi się, żeby przepisy te stanowiły zagrożenie dla rolników – mówi Tomasz Gietek, prezes Podlaskiej Izby Rolniczej. – Nie wierzę, że rolnik, który chce i może sięgnąć po unijne pieniądze, zrezygnuje tylko dlatego, że dowiedzą się o tym sąsiedzi.

Jak podkreśla, gospodarze – jeśli tylko będą mogli, to skorzystają z unijnych pieniędzy. A czy będzie to jawne czy tajne, to nie ma aż takiego znaczenia. Nie wyklucza, że mogą być i tacy, którzy się tego obawiają, bo czasem sąsiedzi potrafią być zawistni.

– Przecież i teraz, nie jest to sekretem, kto korzysta z funduszy unijnych – mówi Krzysztof Banach, hodowca bydła z Kalinowa i prezes Podlaskiego Związku Hodowców Bydła i Producentów Mleka. – Ale po co od razu tworzyć specjalne listy.

Jednak nie uważa, by był to problem. Ludzie w końcu muszą się z tym oswoić. Nauczyć się mówić głośno o tym, że otrzymali pieniądze z unijnych programów. Bo kiedyś trzeba w końcu się przełamać i nie ma się czego bać, ani wstydzić.

Tą zasadą kierują się Maria i Adam Guzel, producenci mleka ze Szpakowa. Korzystali oni z pieniędzy z Sektorowego Programu Operacyjnego. Nie obawiają się nowych przepisów, bo nigdy nie robili z tego tajemnicy.

– O pieniądzach, które uzyskaliśmy z unijnych programów zawsze mówiliśmy otwarcie, każdemu kto się tym interesował – mówi pani Maria. – Przecież nie mamy czego ukrywać lub się wstydzić. Przeciwnie, mogę się tym pochwalić i poradzić każdemu zainteresowanemu, co zrobić, żeby po takie fundusze sięgnąć.

Jak podkreśla, nigdy też nie spotkali się z zazdrością czy zawiścią innych osób.

(kocl)

Opinia

> Tomasz Gietek
prezes Podlaskiej Izby Rolniczej



Myślę, że przepisy te mogą mieć też i dobre strony. Bo jeśli ktoś dotychczas z unijnych funduszy nie korzystał, a zobaczy, że się udało to sąsiadowi, może zyskać motywację, by również spróbować. Rolnicy bowiem często boją się sięgać po unijne pieniądze. Z góry zakładają, że to się nie uda. A teraz ich sposób myślenia może się zasadniczo zmienić.

Specjalista radzi >> Turnusy rehabilitacyjne dzieci

Zdrowe wakacje

Interesuje mnie kwestia wysłania dziecka na rehabilitację za pośrednictwem KRUS. Jak to załatwić? – zapytał pan Włodzimierz z powiatu białostockiego.

Podczas letnich wakacji KRUS organizuje turnusy rehabilitacyjne, trwające 21 dni dla dzieci rolników uprawnionych do świadczeń Kasy. Wypoczynek dzieci łączony jest z programem rehabilitacji leczniczej w zakresie: wad i chorób układu ruchu oraz układu oddechowego. Dzieci kierowane na turnus rehabilitacyjny muszą być samodzielne.

Warunkiem skierowania dziecka na turnus rehabilitacyjny jest m.in. to, że przynajmniej jedno z rodziców (prawnych opiekunów) podlega ubezpieczeniu społecznemu rolników, ewentualnie pobiera emeryturę lub rentę rolniczą. Dziecko powinno być w wieku od 7 do 15 lat (nieukończone 16). Ponadto lekarz podstawowej opieki zdrowotnej lub lekarz specjalista musi wystawić „Wniosek o skierowanie na turnus rehabilitacyjny organizowany przez KRUS". Druki są do pobrania w placówkach KRUS.

Pierwszeństwo w skierowaniu na turnus rehabilitacyjny mają dzieci, na które rodzice otrzymują zasiłek pielęgnacyjny. Odpłatność za pobyt każdego dziecka wynosi 200 zł.

Wyjazd dzieci na turnus rehabilitacyjny następuje z siedziby oddziału KRUS. Koszt podróży dziecka odpowiadający równowartości cen biletów PKS i PKP 2 kl. w obie strony pokrywają rodzice. Różnicę pomiędzy wpłatami rodziców, a kosztem poniesionym przez oddział za wynajęcie autokaru pokrywa KRUS. Dzieci uczestniczące w turnusach rehabilitacyjnych ubezpieczone są od nieszczęśliwych wypadków.

W 2007 r. OR KRUS w Białymstoku posiada miejsca na turnusy rehabilitacyjne :

– dla dzieci ze schorzeniami układu ruchu – w Centrum Rehabilitacji Rolników KRUS w Horyńcu Zdroju, w terminie 15.07-04.08.2007 r.

– dla dzieci ze schorzeniami układu oddechowego – w Zakładzie Rehabilitacji Leczniczej „Dukat" w Dąbkach, w terminie 23.06-13.07.2007 r.

Wszelkich informacji udzielaOR KRUS pod numerem telefonu: 085 7497318. Wnioski można składać do 31 marca.

opr. (sm)

Ekspert

> Agnieszka Zych
inspektor w KRUS w Białymstoku



Rynek trzody >>

Jest tragicznie żądają pomocy

Podjęcia działań mających na celu uregulowanie rynku żywca domaga się od rządu Podlaska Izba Rolnicza. Wniosek skierowała do ministra rolnictwa, Andrzeja Leppera.

Jak już pisaliśmy, sytuacja producentów trzody chlewnej jest bardzo zła. Z informacji przekazywanych przez podlaskich rolników wynika, że prywatni przetwórcy, często oferują za kilogram żywca nawet niespełna 2 zł.

PIR stoi na stanowisku, że rząd powinien zadbać o uszczelnienie granic (do Polski mogą napływać tanie półtusze z zagranicy, które „zepsuły" rynek) oraz dopłat do przechowania półtusz wieprzowych. Bo choć w UE interwencja na rynku żywca zdarza się bardzo rzadko, dopłaty do przechowania są stosowane często.

(kocl)

Samorząd rolniczy >> Głosowanie wkrótce, ale...

Nie wszędzie duży wybór

Już w najbliższą niedzielę – 4 lutego, odbędą się kolejne wybory do izb rolniczych. W woj. podlaskim komisje okręgowe będą mieścić się głównie w urzędach gmin.

W zależności od gminy, liczba kandydatów jest zróżnicowana. Na przykład w gm. Wąsosz nie zgłosił się żaden chętny. Sporo jest gmin, w których rolnicy będą mogli wybierać spośród dwóch kandydatów.

– Ale są i takie gminy, np. Kolno, gdzie znalazło się aż 5-6 chętnych – mówi Tomasz Gietek, prezes Podlaskiej Izby Rolniczej.

W woj. podlaskim do głosowania uprawnionych jest aż 250 tysięcy rolników. Jak podkreśla Tomasz Gietek, jest to bardzo duża liczba, bo jak wynika z danych Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, wnioski o dopłaty bezpośrednie składa około 90 tys. rolników .

– Ustawa o izbach rolniczych jest tak dziwnie skonstruowana, że rolnik znajduje się na listach do głosowania we wszystkich gminach, w których płaci podatek rolny – mówi prezes Podlaskiej Izby Rolniczej. – A więc znaczna część podlaskich gospodarzy znajduje się na listach w kilku gminach.

Osoby, które zwyciężą w najbliższych wyborach – w poszczególnych powiatach wybiorą spomiędzy siebie przewodniczącego oraz delegata na walne zgromadzenie. Mają na to 21 dni. I te dwie osoby z każdego powiatu będą członkami wojewódzkiej, czyli Podlaskiej Izby Rolniczej. Następnie osoby te spośród siebie będą musiały wybrać zarząd izby.

(kocl)

Ceny z podlaskich targowisk (22-26 stycznia)

Wyszczególnienie	Bielsk Podlaski	Sokółka	Suchowola	Knyszyn	Szczuczyn	Sokoły	Zambrów	Hajnówka	Sejny
pszenica (q)	67-70	65-70	60-70	75-80	70	70	68-78	70	75-80
żyto (q)	–	60-65	55-65	–	60	63	60	60	55-60
owies (q)	–	58-65	60-65	60-65	75	–	62	60	54-60
mieszanka zbożowa (q)	62-64	60-65	60-65	65-70	75	70	62-68	60	55-60
prosięta (para)	160-180	160-180	160-180	140-200	140-160	130-180	160-200	170-220	120-170

reklama

OLEJ NAPĘDOWY
ATRAKCYJNE CENY
(upusty, transport)
FAKTURY VAT
Wysokie
Mazowieckie
TWG Mierzwińscy
086 275-45-84

P.H.U. AGRO-MASZ
www.agro-masz.pl agro.masz@wp.pl
WYDMUSY 96 B, 07-430 MYSZYNIEC
tel./fax 029 77 21 418
OFERUJE:
• Ciągniki i maszyny rolnicze
• POMAGAMY W POZYSKIWANIU FUNDUSZY UNIJNYCH I KREDYTÓW PREFERENCYJNYCH
• Opracowujemy biznes plan
• Przyjmujemy w rozliczeniu ciągniki i maszyny używane
• Sklep części krajowe i zachodnie (Deutz, Same, Lamborghini, MF, Zetor, Ursus) obciążniki do wszystkich typów ciągników
Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów - przeglądy wszystkich pojazdów
SKLEP CZĘŚCI ZACHODNIE 029/772-21-34
SKLEP CZĘŚCI KRAJOWE 029/772-10-43

PROMOCJA
DIPAL PROACTIVE
Środki do dezynfekcji i pielęgnacji strzyków
Teraz najtaniej!
Już od 5 zł za litr roztworu!
DeLaval
M. Łukaszewicz M. Krajewska, ul. P. Jana Pawła II nr 1, Szepietowo
tel. 086 47 60 200, mlekmar@op.pl,
MLEKMAR

reklama

Zdobądź największe korzyści
Wyprzedaż rocznika 2006 w pełni!
upusty do 10 500 zł
bogate wyposażenie w standardzie
3 lata gwarancji
www.chevrolet.pl
Lacetti już od 35 990 zł
już od 25 790 zł
już od 29 490 zł
W naszych salonach trwa wyprzedaż modeli z rocznika 2006. Spark z upustem 4 500 zł, Aveo z upustem do 7 000 zł lub Lacetti z upustem do 10 500 zł. Wybierz swój model i zgarnij potrójne korzyści – upusty, bogate wyposażenie w standardzie oraz gwarancję na 3 lata lub 100 000 km przebiegu w zależności od tego, który warunek zostanie spełniony jako pierwszy. Sprawdź naszą atrakcyjną ofertę kredytową.
Infolinia 0 801 811 911
Koszt połączenia to cena jednego impulsu połączenia lokalnego.
CHEVROLET PINDUR
Aleja 1 Maja 17, 11-500 Giżycko
tel. (087) 428 19 52
www.pindur.pl
PS AUTO
ul. Ostródzka 52, 14-200 Iława
tel. (089) 644 81 21
CHEVROLET. WIĘCEJ NIŻ PLUS
Podana cena Chevroleta Spark uwzględnia upust w wysokości 4 500 zł, cena Chevroleta Aveo uwzględnia upust w wysokości 6 200 zł, a cena Chevroleta Lacetti upust w wysokości 10 500 zł. Oferta obowiązuje od 01.01.2007 i dotyczy aut z roku produkcji 2006. Oferta jest ograniczona w czasie, dostępna u dystrybutorów biorących udział w promocji. Zużycie paliwa tpomiar dokonany zgodnie z normą określoną w dyrektywie 1999/100/UE) dla wersji Spark z silnikiem 0,8 w cyklu mieszanym wynosi 5,2 l/100 km, emisja CO_2 (1999/100/UE) wynosi 127 g/km; dla wersji Aveo z silnikiem 1,2 w cyklu mieszanym wynosi 6,4 l/100 km, emisja CO_2 (1999/100/UE) wynosi 153 g/km; dla wersji Lacetti z silnikiem 1,4 w cyklu mieszanym wynosi 7,2 l/100 km, emisja CO_2 (1999/100/UE) wynosi 171 g/km. Informacje na temat złomowania samochodu, przydatności do odzysku i recyklingu są dostępne pod adresem internetowym www.chevrolet.pl.

zadzwoń do reportera
Michał Franczak

mfranczak@wspolczesna.pl el. 085 748 74 12

Porady >> Skróć czas pracy przy fugowaniu

Szybkie spojenia

Znaczne przyspieszenie fugowania można osiągnąć stosując fugi samorozlewne. Sprawdzają się one doskonale przy spoinowaniu płytek podłogowych o nieregularnych kształtach lub dużym formacie.

Fugi takie są przeznaczone najczęściej do spoinowania płytek ceramicznych i kamiennych, szczególnie na tarasach i balkonach. Nadają się do wypełniania spoin o szerokości od 2 do 50 mm, są mrozo- i wodoodporne. Można je też stosować w systemach ogrzewania podłogowego. Charakteryzują się wysoką wytrzymałością i przyczepnością, a tym samym bardzo dobrymi parametrami eksploatacyjnymi – w szczególności odpornością na spękania, zarysowania oraz odspojenia od płytek.

Z fugą samorozlewną pracować można na dwa sposoby: wlewając masę za pomocą naczynia z „dzióbkiem" bezpośrednio do spoin albo rozprowadzając ją po powierzchni okładziny za pomocą pacy gumowej, osadzonej na kiju – ten sposób skraca czas pracy przy spoinowaniu dużych powierzchni.

Opr. MF


autor

reklama


Ogrzewanie >> Energooszczędny dom to mniejsze rachunki

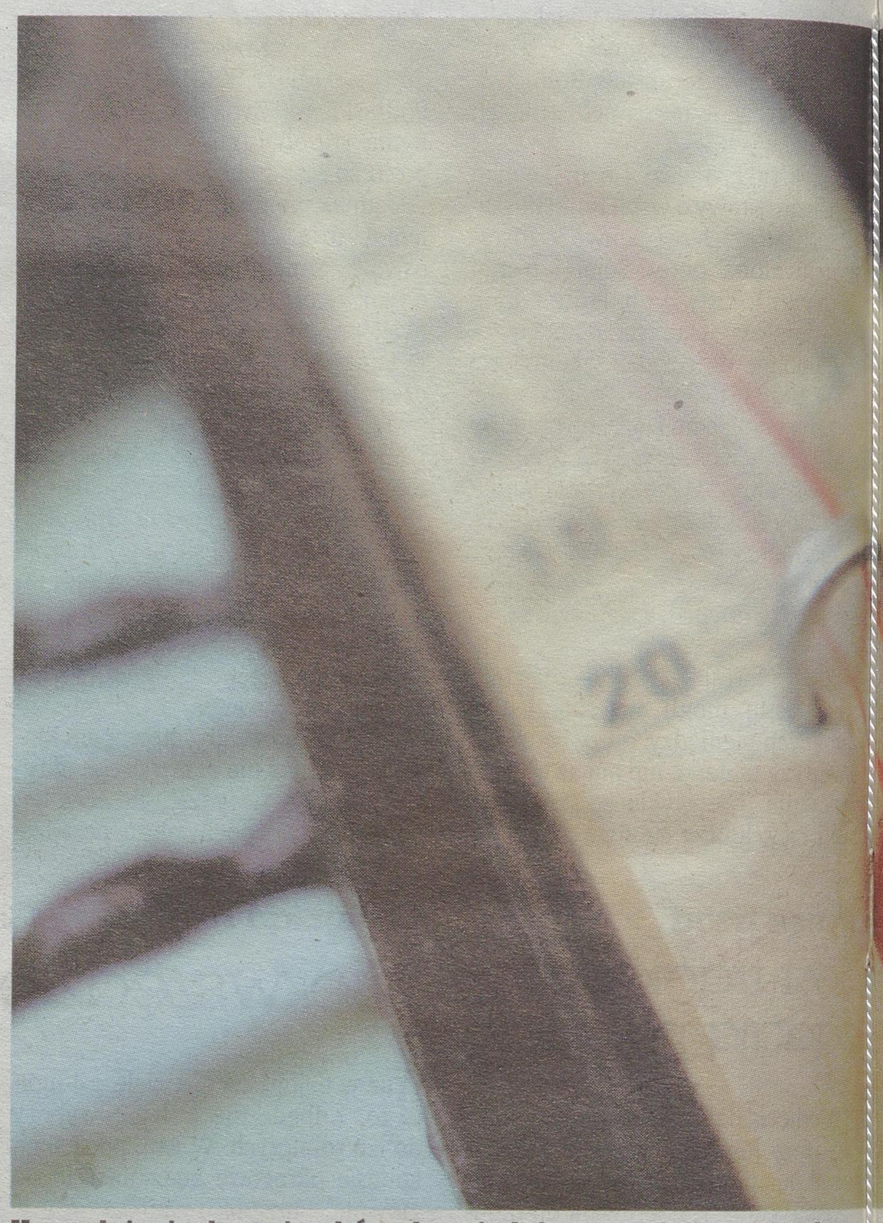
Nasze drogie

Energooszczędność domu jest równie ważna jak jego cena. To ona decyduje o wysokości rachunków, jakie będziemy płacić przez długie lata.

Michał Franczak
mfranczak@prasapodlaska.pl

Przed decyzją o zakupie, zapytaj się dewelopera o parametr „k". Opisuje on, na ile ściany budynku są odporne na przepuszczanie ciepła. Im wyższa jest liczba „k", tym szybciej dom je traci. Według polskich norm, przenikanie ciepła nie powinno przekraczać granicy k = 0,3. Niedocieplone ściany mają k = 0,9, po obłożeniu warstwą wełny mineralnej przepuszczalność zmniejsza się do k = 0,43.

Pięciocentymetrowa ściana styropianowa lub z wełny mineralnej chroni przed utratą ciepła podobnie jak 55 mm korka lub 7 cm płyty pilśniowej. Drewniane ściany, by uzyskać podobną izolację, muszą mieć 15 cm, gazobeton – 42 cm a pełna cegła – 90 cm. Największym złodziejem ciepła są nieszczelne okna. Nawet nowoczesne szyby oddają więcej ciepła niż ściany, stare okna dwuszybowe mogą mieć współczynnik k nawet powyżej 3. Najszczelniejsze są trzyszybowe okna plastikowe (k poniżej 2).


Uszczelnienie domu i wybór odpowiedniego grzejnika pozwolą oszczędzić energię

Kaloryfery

Ciepło w domu rozprowadzane jest najczęściej poprzez kaloryfery. Od paru lat ich wybór się znacząco zwiększył. W blokach, zwłaszcza starszych, spotkamy kaloryfery żeliwne. Ich główną zaletą jest trwałość i niska cena (ok. 20 zł za żeberko). Mają jednak dużą wadę – wolno reagują na zmiany temperatury wody. Bardziej estetyczne są grzejniki panelowe, składające się z dwóch zespolonych stalowych płyt. Są lakierowane, łatwiejsze w czyszczeniu, dzięki płaskim kształtom nadają się do wąskich pomieszczeń.

Największą wydajność gwarantują grzejniki konwektorowe. Woda przepływa przez miedzianą wężownicę z aluminiowymi żeberkami. Kosztują od 200 do 700 zł.

Do kuchni i łazienki można wybrać grzejniki drabinkowe z polakierowanych rur stalowych. Kosztują od 250 do 400 zł. W sklepach znajdziemy także grzejniki aluminiowe. Są bardzo wydajne i szybko się nagrzewają.

Przy zakupie zwróć uwagę na to, czy wybrany typ grzejnika pasuje do domowej instalacji. Inne ważne parametry to moc grzejnika, rodzaj rur, ich średnica, sposób i miejsce montażu oraz parametry wody zasilającej (niektóre urządzenia mogą korzystać tylko z wody uzdatnionej).

Bezpieczeństwo

Nieraz dogrzewamy mieszkania grzejnikami elektrycznymi. Trzeba pamiętać, że są one najczęstszą przyczyną pożarów. Nie warto kupować taniego urządzenia od niesprawdzonego producenta. W żadnym wypadku nie należy zostawiać włączonego grzejnika na noc – przepalenie bezpiecznika może skończyć się pożarem.

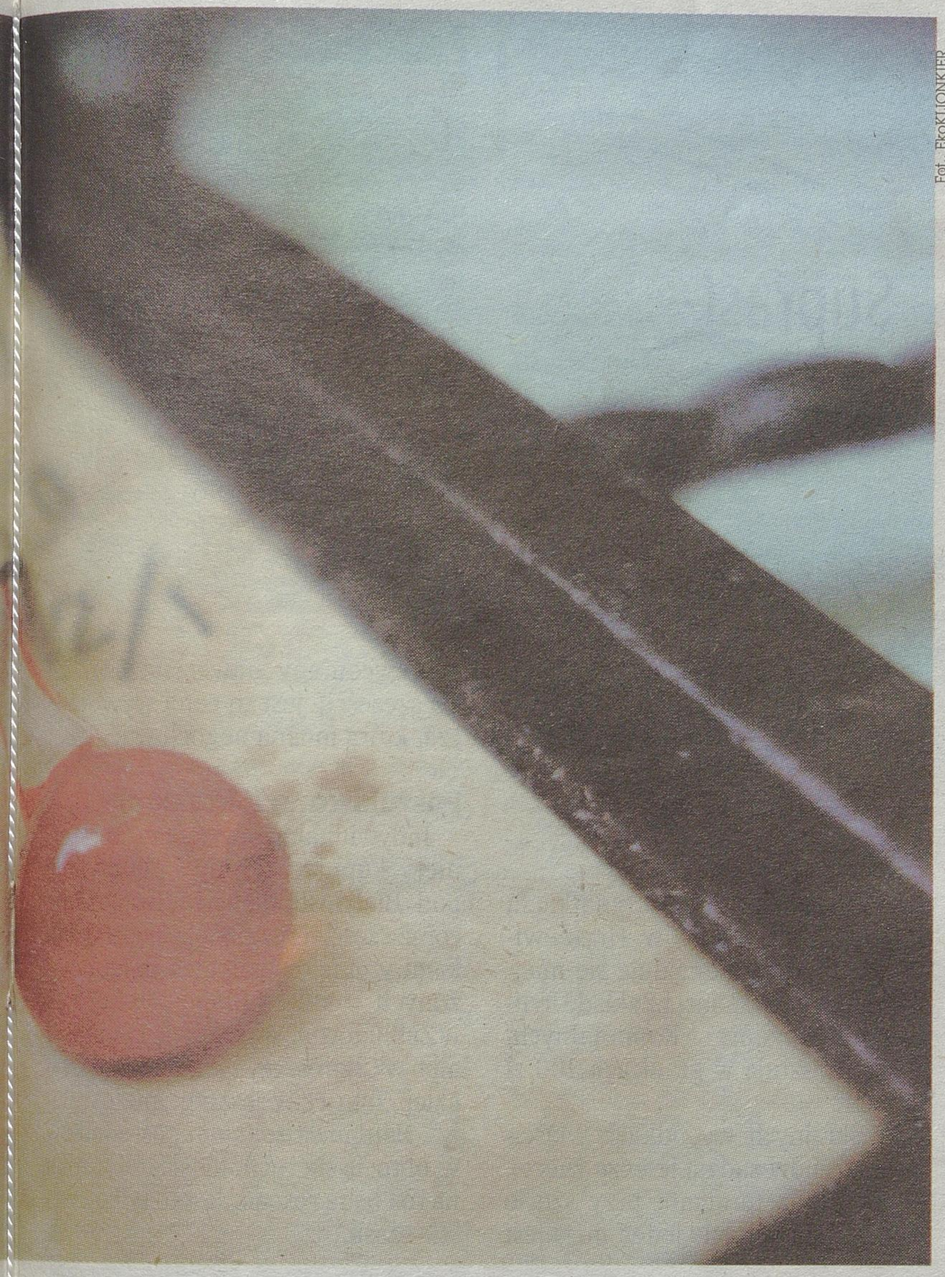
reklama








ciepło



Fot.: EkoKLIONKIER

Ogrzewanie olejem

Coraz popularniejszą formą ogrzewania jednorodzinnych domków jest instalacja kotła olejowego. W sklepach znajdziemy kotły dwu- i jednofunkcyjne. W urządzeniu dwufunkcyjnym oprócz kotła mamy również bojler do podgrzewania wody. Współczesne kotły są w pełni zautomatyzowane - temperaturę ustawia się na zewnętrznym panelu. Przeciętny kocioł do jednorodzinnego domu kosztuje ok. 6 tys. zł. Do tego dochodzi cena bojlera (ponad 2 tys. zł) i montażu (ok. 1500 zł).

Kupon

Co to za roślina?



Odpowiedź: .....

.....

Imię i nazwisko: .....

.....

Adres: .....

.....

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych do potrzeb konkursu.

(czytelny podpis).....

Wypełniony kupon prosimy dostarczyć pocztą lub osobiście do 29 grudnia 2006 r. do redakcji Gazety Współczesnej, ul. Św. Mikołaja 1, 15-950 Białystok, z dopiskiem na kopercie „Co to za roślina".
Wśród osób, które nadeślą prawidłowe rozwiązania i złożą czytelny podpis na kuponie, rozlosujemy atrakcyjne nagrody książkowe.

Termin nadsyłania kuponów do 9 lutego 2007. Rozwiązanie z 16 stycznia 2007: SOSNA ZWYCZAJNA. Nagrody wylosowali: Jan Sierocki - Bielsk Podlaski, Joanna Bilewicz, Anna Januszewska, Julianna Pugacewicz, Cezary Szymborski. Nagrody można odbierać w Biurze Ogłoszeń Gazety Współczesnej na parterze budynku przy ul. Św. Mikołaja w Białymstoku. Gratulujemy!

Ciekawe rośliny



Najsmaczniejsze z Jerycha

Palma daktylowa (daktylowiec) to jedna z najstarszych roślin jadalnych, udomowiona przez człowieka 5-6 tysięcy lat temu. Obecnie uprawiana jest w strefie tropikalnej na całym świecie. Palma daktylowa dorasta do 20-35 m wysokości, żyje do 100 lat, owocuje 80 lat, dając rocznie ponad 60 kg daktyli. Od dawna jej drewno i liście wykorzystywano jako budulec, a owoce to ważne do dzisiaj źródło pożywienia. Je się je surowe i suszone, wytwarza dżemy, syrop zwany miodem daktylowym, z soku w procesie fermentowania otrzymuje wino, po destylacji - wódkę. Mieszkańcy Jerycha twierdzą, że daktyle z ich plantacji (na zdjęciu) są najsmaczniejsze na świecie. Kto tam był, ten wie, że na pewno dla turystów bardzo drogie.

Tekst i fot. Aniela Łabanow

reklama

Wnętrza >> Kominek zdobi i i jest źródłem ciepła

Domowe ognisko

Budowę i instalację kominka należy powierzyć fachowcom mającym doświadczenie i stosowne rekomendacje. Oni najlepiej doradzą wybór odpowiedniego urządzenia i najefektywniej poprowadzą dystrybucję ciepła do wielu pomieszczeń. O wyglądzie zewnętrznym możemy zadecydować sami.

Izolacja

Obudowa wkładu kominkowego od wewnątrz musi być izolowana (np. wełną mineralną z odpowiednim ekranem aluminiowym). Ściany i strop przy kominku również powinny być zaizolowane.

Kominek niemal każdemu służy jako dekoracyjny mebel, nie zaś element systemu ogrzewania. Dlatego projekt zewnętrzny warto powierzyc architektowi wnętrz. Kominki moga być wykończone kamieniem lub cegłą (całość kosztuje ok. 6 tys. zł).

Porady

– Do obudowy kominków nie stosuje się konglomeratu. Żywica pod wpływem temperatury zaczyna wydzielać specyficzny zapach.

– Na poziome elementy kominka nie nadają się trawertyny (porowate kamienie, zwiekszają estetykę powierzchni pionowych, ale na poziomych szybko się brudzą).

– O rodzaju kamienia niech decyduje fachowiec. Pomoże on wybrać materiał, który nie będzie pękać pod wpływem ciepła.

MF



Nie ma górnej granicy cen kominków – koszty zależą od jakości materiałów i fanaberii zamawiającego

reklama

ASKO
PANELE PODŁOGOWE
DESKA BARLINECKA
DRZWI I OŚCIEŻNICE
PARAPETY
WEWNĘTRZNE i ZEWNĘTRZNE
PANELE ŚCIENNE MDF i PCV
PODBITKI DACHOWE
SIDING
GLAZURA TERAKOTA GRESY
PANELE PODŁOGOWE (I gatunek) już od 12,99 zł/m²
DESKA BARLINECKA BUK 84,99 zł/m²
DRZWI od 54,90 zł
OFERUJEMY MONTAŻ PODŁÓG I STOLARKI DRZWIOWEJ
VAT 7%
www.asko.com.pl
Białystok, ul. Kolejowa 19A, tel. (085) 65 18 662
Łomża, Al. Legionów 54, tel. (085) 219 90 03
Ełk, ul. Kościuszki 5A, tel. (085) 62 16 100

Osiedle mieszkaniowe - ul. Prowiantowa
ZIELONE TARASY
Mieszkania, lokale, garaże
Zakończenie budowy:
- budynek A: I kw. 2007 r.
- budynek B: IV kw. 2007 r.
ARCH. AGNIESZKA DUDA
instal BIAŁYSTOK S.A.
ul. Orzeszkowej 32 pok. 103
tel. (085) 732-60-42, 741-67-07
www.instal-mieszkania.pl

zadzwoń do reportera
Michał Franczak

mfranczak@wspolczesna.pl el. 085 748 74 12

Nieruchomości >> Ceny działek budowlanych idą w górę

Spiesz się z zakupem

To już chyba ostatni dzwonek. Ceny gruntów budowlanych w okolicach Białegostoku rosną w zastraszającym tempie. Jeśli tak dalej pójdzie, to będą kosztować tyle co w stolicy regionu.

Józef Woronko
jworonko@prasapodlaska.pl

Działka budowlana w Białymstoku o powierzchni 500 mkw. to koszt co najmniej 100 tys. zł. Dziś publikujemy mapkę z cenami terenów budowlanych w wybranych podbiałostockich miejscowościach.



Marcin Szymaniuk

Legenda

Ceny działek budowlanych w niektórych peryferyjnych dzielnicach Białegostoku i wybranych podbiałostockich miejscowościach (podane w złotych za metr kwadratowy).

1. Dojlidy Górne – 55 –100
2. Szosa Warszawska – 100 – 150
3. Sobolewo – 75 – 90
4. Hryniewicze – 50 – 75
5. Kolonia Zaścianki – 100 – 170
6. Księżyno – 80 –130
7. Horodniany – 40 – 95
8. Szosa Ełcka – 80 – 105

Oszczędzili najszybsi

Na kupnie działek budowlanych za miastem najbardziej skorzystali ci,. którzy zdecydowali się w nie zainwestować dwa lata temu i wcześniej. Bowiem właśnie od dwóch lat ich cena zaczęła gwałtownie rosnąć. Jak twierdzą eksperci rynku nieruchomości, w tym czasie cena podbiałastockich gruntów budowlanych wzrosła niemal o 100 procent i ciągle rośnie.

Według prognoz w tym roku działki wzrosną o następne 10-20 proc. Zatem to ostatnia chwila, żeby zakupić nieruchomość. Po to, żeby albo ulokować w nią pieniądze, albo zapewnić sobie miejsce do budowy wymarzonego domu.

Windowanie cen

Dobrą koniunkturę na rynku nieruchomości zwietrzyli właściciele działek. Ci bowiem już wywindowali ceny do poziomu jeszcze do niedawna niewyobrażalnego. Np. w Dojlidach Górnych i Zawadach, które dopiero od niedawna są dzielnicami Białegostoku za jeden metr trzeba zapłacić około 100 zł. Nic w tym dziwnego. Dlatego, że w podbiałostockich Ignatkach, Sobolewie, a nawet w Hryniewiczach, w których znajduje się miejskie wysypisko śmieci i Zakład Utylizacji Odpadów Komunalnych, grunty kosztują w granicach 100 zł za metr.

W skrajnych wypadkach właściciele terenów żądają jeszcze więcej. A tak jest z terenami przy szosie warszawskiej, gdzie jeden metr jest już wyceniany nawet na 150 zł. Na szczęście jest to cena wywoławcza, którą można negocjować.

Poszukiwane lokalizacje

Indywidualni inwestorzy najchętniej kupują tereny budowlane pod Białymstokiem. Białostoczanie coraz częściej rozglądają się za działkami w miejscowościach dalej położonych od Białegostoku – w Zabłudowie, Wasilkowie i Supraślu albo w Choroszczy i Czarnej Białostockiej. Tam ceny jeszcze „nie oszalały". Natomiast zdaniem pośredników w obrocie nieruchomościami z roku na rok będą rosnąć. Jest to tylko kwestia czasu. ▲

AGD >> Zmywarki o zwiększonej pojemności

Zmywanie bez wysiłku

Nowe zmywarki Candy z linii Futura, dzięki zastosowaniu najnowszych rozwiązań technologicznych, umożliwiają mycie aż 15 nakryć przy minimalnym zużyciu energii i wody. To zupełnie nowa jakość na polskim rynku.

Więcej znaczy lepiej

Innowacyjnym rozwiązaniem w konstrukcji zmywarek jest zwiększenie jej pojemności, dzięki czemu można umyć 15 nakryć, a nie jak do tej pory 12, uzyskując doskonałe rezultaty. W dolnym koszyku znajduje się długa półka pozbawiona wewnętrznych, sztywnych przedziałów, co pozwala na wkładanie nawet największych naczyń. Możliwość regulacji górnego kosza zapewnia natomiast maksymalny komfort użytkowania. Nowe zagospodarowanie przestrzeni pozwala zaoszczędzić czas i pieniądze.

Zmywarki z linii Futura wyróżnia nowoczesny design, czego odzwierciedleniem jest wykonana ze stali inox obudowa. Odbija ona refleksy świetlne, co nadaje zmywarkom nowoczesny wygląd i sprawia, że współgrają z większością kuchennych stylów. Udoskonalono także obsługę zmywarki. Idealnie wyważone drzwiczki, otwarte do połowy same się domkną, otwarte dalej, opuszczą się w dół. Uchwyt umieszczono 7 cm wyżej, tak, aby nie trzeba było używać siły, ani schylać się w celu otwarcia. Kompaktowy, centralnie ułożony panel sterowania pozwala na integrację obszaru programowania i sterowania.

Dotychczas w zmywarkach Candy w temperaturze 75 stopni Celsjusza odbywało się tylko ostatnie płukanie. Obecnie ta temperatura utrzymywana jest podczas całego procesu zmywania.

Wielofunkcyjność

W urządzeniu zastosowano również „Pulse Wash System + hps", który rytmicznie zmienia strumień wody. Kiedy zabrudzenia są naprawdę silne, to rozwiązanie pozwala ustawić maksymalną moc silnika i w ten sposób otrzymać strumień ze stałym zwiększonym ciśnieniem. Dostępna jest także funkcja odświeżania, wyparzania oraz podawania gorących talerzy. Jest to bardzo wygodne w przypadku serwowania dań wymagających stałej, wysokiej temperatury.

oprac. (jaw)



autor

reklama



Chcesz zamieścić
BEZPŁATNE OGŁOSZENIE
W Gazecie Współczesnej?
ZADZWOŃ POD NR TELEFONU
(085) 748-74-48
albo kup naszą gazetę
w czwartek
i zajrzyj do bezpłatnego dodatku gwkramik ogłoszeniowy

OFERTY BIUR NIERUCHOMOŚCI

Kolumna reklamowa

SPRZEDAM MIESZKANIE

JEDNOPOKOJOWE

Białystok, Broniewskiego, 24,6 mkw, I p, 124 000 zł, AMI
Białystok, Broniewskiego, 24,2 mkw, Parter, 99.000 zł, AMI
Białystok, Lipowa, 34 mkw, I p, do remontu, 140 000 zł, FOR
Białystok, Lipowa, 34,6 mkw, I p, 148 000 zł, AMI
Białystok, Pułaskiego, 24,4 mkw, parter, nowsza cegła, 107 000 zł, PAN
Białystok, Rzymowskiego, 32 mkw, parter, cegła, do zamieszkania, fotooferty, 120 000 zł, ADO
Białystok, Skorupska, 29 mkw, II p, Cegła z 2004 r., wspólnota, 160.000 zł., AKR
Białystok, Traugutta, 30,8 mkw, parter, zrobiona kuchnia, cegła 8-letnia, 132 000 zł, DOM
Białystok, Trawiasta, 27 mkw, lip, Cegła, nowe, kuchnia otwarta na pokój, ładna łazienka, 135 000 zł, CTR
Białystok, Trawiasta, 27 mkw, II p, nowa cegła, 135 000 zł, PAN
Białystok, Trawiasta, 27 mkw, II p, 135 000 zł, AMI
Białystok, Żabia, 35 mkw, IV p, Cegła, nowe okna, 125 000 zł, BMJ

DWUPOKOJOWE

Białystok, Al. Niepodległości, 42 mkw., IV p, płyta, 165 000 zł, RNT
Białystok, Al. Niepodległości, 42,60 mkw, IV p, płyta, 165 000 zł, BMJ
Białystok, Bacieczki, 57 mkw, Cegła, nowocześnie wykończone, wspólnota, kuchnia połączona z pokojem, 226 000 zł, CTR
Białystok, Bacieczki, 56,7 mkw, Ivp, cegła, 180 000 zł, BMJ
Białystok, Batalionów Chłopskich, 52 mkw, Łazienka do wykończenia, w dobrym stanie, 186 zł, CTR
Białystok, Bema, 42 mkw, I p, cegła, balkon, Pilnie!, 165 000 zł, FOR
Białystok, Bema, 43 mkw, cegła, 165.000 zł, BIS
Białystok, Białostoczek, 33 mkw, Parter, Ogródek, wymaga odnowienia, balkon, 126 000 zł, CTR
Białystok, Boboli, 52,5 mkw, III p, 206 000 zł, AMI
Białystok, Boboli, 52,50 mkw, III p, cegła, do własnej aranżacji, 206 000 zł, PAN
Białystok, Boh. Getta, 50 mkw, II p, cegła, atrakcyjne, 180 000 zł, BMJ
Białystok, Bojary, 40 mkw, cegła, 160 000 zł, POL
Białystok, Broniewskiego, 32,3 mkw, parter, 128 000 zł, AMI
Białystok, Chrobrego, 44 mkw, II p, cegła 1996, 197 000 zł, FOR
Białystok, Dojnowska, 48 mkw, I p, cegła (2000) wspólnota, 198 000 zł, AKR
Białystok, Dojnowska, 48 mkw, cegła 2000, do zamieszkania, 196 000 zł, FOR
Białystok, Dojnowska, 48 mkw, cegła, 196.000 zł, BIS
Białystok, Fabryczna, 48 mkw, 154 000 zł, POL
Białystok, Fabryczna, 48,6 mkw, parter, płyta, do remontu, 154 000 zł, POS
Białystok, Gruntowa, 37 mkw, I p, cegła, fotooferty, 145 000 zł, ADO
Białystok, Jurowiecka, 35,4 mkw, II p, Cegła 1992 r., 183.000 zł., AKR
Białystok, Jurowiecka, 47 mkw, II p, cegła, do zamieszkania, 180 000 zł, ADO
Białystok, Jurowiecka, 47 mkw, II p, Cegła, ładnie wykończone, zabudowa kuchni, łazienka po remoncie, 180 000 zł, CTR
Białystok, Jurowiecka, 48 mkw, II p, cegła, 180 000 zł, BMJ
Białystok, KEN, 41,68 mkw, Parter, cegła (2003) wspólnota, 209.000 zł, AKR
Białystok, Krucza, 31 mkw, Parter, Cegła, wspólnota, zabudowa kuchni, ładnie wykończone, kuchnia otwarta na pokój, 155 000 zł, CTR
Białystok, Krucza, 31 mkw, parter, cegła, balkon, doskonała lokalizacja, 155 000 zł, PAN
Białystok, Olsztyńska, 48 mkw, Parter, w dobrym stanie,zadbane, balkon, dobra lokalizacja, blisko centrum, 170 000 zł, CTR
Białystok, Ordonówny, 42 mkw, cegła, 178 000 zł, FOR
Białystok, Pileckiego, 47,8 mkw, wysoki parter, cegła 2006, wspólnota, komfortowe, 205 000 zł, AKR
Białystok, Pileckiego, 48 mkw, Parter, Cegła, nowocześnie wykończone, wspólnota, gustowne zabudowy, 205 000 zł, CTR
Białystok, Pułaskiego, 46,10 mkw, IV p, komfortowe, 206 000 zł, AMI
Białystok, Pułaskiego, 46 mkw, cegła, do zamieszkania, 206 000 zł, FOR
Białystok, Rzemieślnicza, 48 mkw, płyta, nowe okna, 155 000 zł, FOR
Białystok, Rzymowskiego, 48 mkw, cegła, bardzo ładne, Pilne!!, 195 000 zł, FOR
Białystok, Rzymowskiego, 48,85 mkw, III p, cegła 1993r., 201 000 zł, AKR
Białystok, Rzymowskiego, III p, cegła, mieszkanie dwustronne, pokoje nie przechodnie, słoneczne, 195 000 zł, PAN
Białystok, Rzymowskiego, 49 mkw, III p, cegła, bardzo ładnie wykończona kuchnia i łazienka, 199 000 zł, CTR
Białystok, Skłodowskiej, 38 mkw, II p, do remontu, 150 000 zł, FOR
Białystok, Skłodowskiej, 38,16 mkw, III p, 149 500 zł, POS
Białystok, Skłodowskiej, 38 mkw, III p, cegła, 149 500 zł, RNT
Białystok, Skłodowskiej, 37 mkw, III p, cegła, wspólnota, fotooferty, 150 000 zł, ADO
Białystok, Skłodowskiej, 38 mkw, III p, cegła, balkon, 150 000 zł, BMJ
Białystok, Skłodowskiej, 38 mkw, cegła, doskonała lokalizacja, nowa kuchnia, łazienka do odnowienia, 150 000 zł, CTR
Białystok, Storczykowa, 51,9 mkw, Parter, 179.000 zł., AKR
Białystok, SwobodnA, 48 mkw, III p, fotooferty, 165 000 zł, ADO
Białystok, Swobodna, 48 mkw, III p, Zadbane, duży balkon, ładny rozkład, 165 000 zł, CTR
Białystok, Szarych Szeregów, 52 mkw, II p, cegła, 255 000 zł, RNT
Białystok, Ślusarska, 35 mkw, I p, otwarta kuchnia, zabudowy, 180 000 zł, FOR
Białystok, Ślusarska, 35 mkw, I p, nowa cegła, zabudowy, fotoferty, 180 000 zł, ADO
Białystok, Towarowa, 39,2 mkw, II p, do zamieszkania, 138.000 zł, DOM
Białystok, Trawiasta, 45 mkw, cegła, 185 000 zł, FOR
Białystok, Upalna, 42;80 mkw, II p, cegła, bardzo ładnie wykończone, 199 000 zł, PAN
Białystok, Wesoła, 45,4 mkw, IV p, 210 000 zł, AMI
Białystok, Zamenhofa, 42 mkw., biuro, gabinet, 195.000 zł, FOR
Białystok, Żabia, 43 mkw, IV p, cegła, po remoncie, 180 000 zł, FOR
Białystok, Żelazna, 54 mkw, I p, cegła, 260 000 zł, RNT
Ełk, Centrum, 36,10 mkw, II p, Częściowo umeblowane, gotowe do zamieszkania, 86.000 zł, BNB
Kleosin, Kraszewskiego, 41 mkw, III p, cegła (1999), 180 000 zł, FOR

TRZYPOKOJOWE

Białystok, Bacieczki, 60 mkw, komfortowe, 247 000 zł, POL
Białystok, Bacieczki, 60 mkw, wysoki parter, 250.000 zł +garaż 25.000 zł, RNT
Białystok, Bacieczki, 62 mkw, wysoki parter, do zamieszkania, 247 000 zł, FOR
Białystok, Bat. Chłopskich, 68 mkw, I p, cegła, atrakcyjne, 299 000 zł, FOR
Białystok, Bat. Chłopskich, 68 mkw, I p, cegła (1995) komfortowe, 299 000 zł, AKR
Białystok, Boh. Getta, 70,5 mkw, parter, cegła, 250 000 zł, BMJ
Białystok, Dubois, 66,65, IV p, cegła, 276 000 zł, BMJ
Białystok, Duboisa, 66,6 mkw, cegła, zabudowy kuchni oraz łazienki, mieszkanie słoneczne, pokoje nie przechodnie, 276 000 zł, PAN
Białystok, Duboisa, 66,60 mkw, IV p, 280 000 zł, AMI
Białystok, Jarzębinowa, 60 mkw, IV p, nowsza płyta, mieszkanie po generalnym remoncie, super wykończone do zamieszkania od zaraz, 199 000 zł, PAN
Białystok, Jarzębinowa, 60 mkw, IV p, odremontowane, 183 000 zł, FOR
Białystok, Jarzębinowa, 58,9 mkw, IV p, z windą, płyta, 160.000 zł, LOK
Białystok, Kalinowa, 73 mkw, płyta, nowe okna, zadbane, bardzo ładne do zamieszkania, balkon, 190 000 zł, PAN
Białystok, Konwaliowa, 63,8 mkw, parter, Ogródek, 193.000 zł, DOM
Białystok, Kozłowa, 58,5 mkw, III p, Cegła z 1993 r., 235.000 zł +garaż 24.000 zł, AKR
Białystok, Magnoliowa, 80,9, parter, Płyta 3+ aneks, 260 000 zł, BMJ
Białystok, Magnoliowa, 80,9 mkw, Parter, Kuchnia z jadalnią, 260.000 zł, AMI
Białystok, Mickiewicza, 101,5 mkw, apartament, 475.000 zł., POL
Białystok, Mickiewicza, 150,9, II p, cegła (2000) komfortowe, wspólnota, 495 000 zł, AKR
Białystok, Mieszka I, 63 mkw, płyta, nowe okna, panele, 189 000 zł, FOR
Białystok, Młynowa, 60 mkw, IV p, do zamieszkania, 260 000 zł, FOR
Białystok, Młynowa, 60 mkw, IV p, Zabudowa kuchni, ładnie wykończone, duży balkon, 268 000 zł, CTR
Białystok, Młynowa, 59 mkw, IV p, Po remoncie, 268.000 zł, DOM
Białystok, Piastowska, 48 mkw, IV p, płyta, nowe okna, zabudowy, 173 000 zł, FOR
Białystok, Piastowska, 48 mkw, parter, 153 000 zł, AMI
Białystok, Piłsudskiego, 65,12 mkw, II p, cegła, nowe okna, 215 000 zł, AKR
Białystok, Pogodna, 92 mkw, II-poziomowe, komfortowe, 288 500 zł, POL
Białystok, Pogodna, 92 mkw, IV/V p, cegła, 295 000 zł +garaż 24 000 zł, RNT
Białystok, Pogodna, 60 mkw, IV p, plus poddasze użytkowe 39 mkw, 330 000 zł, RNT
Białystok, Poleska, 61 mkw, II p, płyta, 202 000 zł, RNT
Białystok, Poleska, 48 mkw, I p, 150 000 zł, AMI
Białystok, przy Baranowickiej, 71 mkw, własnościowe, okazja, 180 000 zł, POL
Białystok, Pułaskiego, 72,49 mkw, II p, 230 000 zł, AKR
Białystok, Pułkowa, 48 mkw, do remontu, 159 000 zł, POL
Białystok, Pułkowa, 48 mkw, IV p, cegła, 159.500 zł, AMI
Białystok, Radzymińska, 72 mkw, III p, płyta, po częściowym remoncie, 200 000 zł, BMJ
Białystok, Rumiankowa, 60 mkw, I p, nowocześnie wykończone, nowe okna, bardzo ładne zabudowy, 206 000 zł, CTR
Białystok, Rumiankowa, 59 mkw, I p, płyta, łanie wykończone, nowe okna, 206 000 zł, PAN
Białystok, Rumiankowa, 58,9 mkw, I p, 206 000 zł, AMI
Białystok, Scaleniowa, 60 mkw, II p, nowsza płyta, mieszkanie do odświeżenia, 200 000 zł, PAN
Białystok, Sikorskiego, 59 mkw, parter, do negocjacji, POL
Białystok, Skorupska, 57 mkw, cegła do wykończenia, 240 000 zł, POL
Białystok, Starobojarska, 60 mkw, wys. Parter, cegła, 270 000 zł, BMJ
Białystok, Starobojarska, 59,9 mkw, parter, wspólnota, 270 000 zł, AKR
Białystok, Storczykowa, 61,30 mkw, III p, 200 000 zł, AMI
Białystok, Szeroka, 63 mkw, II p, płyta, ładne, do zamieszkania, 170 000 zł, FOR
Białystok, Tys. Państwa Polskiego, 57,6 mkw, wysoki parter, wspólnota, 256 000 zł, AKR
Białystok, Upalna, 59 mkw, III p, Ocieplony blok, starszego typu wykończenie, zadbane ładny rozład, 180.000 zł, CTR
Białystok, Upalna, 58 mkw, III p, płyta, loggia, nowe okna, 190 000 zł, FOR
Białystok, Upalna, 58,8 mkw, III p, 180 000 zł, AKR
Białystok, Upalna, 62,8 mkw, II p, Komfortowe, 189.000 zł, AMI
Białystok, Warszawska, 66 mkw, Komfortowe, 3 pokojowe, cegła, 295.000 zł, BIS
Białystok, Warszawska, 75 mkw, III p, cegła 1999, b.atrakcyjne, 370 000 zł, FOR
Białystok, Wiejska, 66,5 mkw, Nowa cegła, stan developerski -do wykończenia, wspólnota, oddzielne pokoje i kuchnia POLECAMY, 268.000 zł, CTR
Białystok, Witosa, 70 mkw, IV p, ocieplony blok, nowe okna, ładny rozkład, przestronne pokoje, śliczna łazienka, 175.000 zł, CTR
Białystok, Witosa, 69,80 mkw, II p, płyta, do odświeżenia, nowe okna, balkon, 205 000 zł, PAN
Ełk, centrum, 103 mkw, II/III p, podwyższony standard, dwupoziomowe, 230 000 zł, BNB
Ełk, oś. Jeziorna, 68 mkw, I p, 160 000 zł, BNB
Suwałki, 58,2 mkw, IV p, wieżowiec, do remontu, 1500 zł/mkw, TRA
Wasilków, Krucza, 52,38 mkw, parter, cegła (2000), 160 000 zł, AKR
Wasilków, Krucza, 52,38 mkw, parter, nowsza płyta, mieszkanie czyste +ogródek, 160 000 zł, PAN

CZTEROPOKOJOWE

Białystok, Armii Krajowej, 68 mkw, III p, cegła, do zamieszkania, 245 000 zł, FOR
Białystok, Armii Krajowej, 69 mkw, cegła, urządzone, fotooferty, 242 000 zł, ADO
Białystok, Berlinga, 72 mkw, X p, nowoczesnie wykończone, z okna piękna panorama miasta X p, po generalnym remoncie, 185 000 zł, CTR
Białystok, Boh. Getta, 79 mkw, do zamieszkania, 260 000 zł, FOR
Białystok, Boh. Monte Cassino, 57,90 mkw, IV p, 215 000 zł, POS
Białystok, Fabryczna, 72 mkw, VII/X p, płyta, nowe okna, 145 000 zł, BMJ
Białystok, Fabryczna, 72 mkw, VIII p, płyta, mieszkanie do remontu, nowe okna, balkon, 170 000 zł, PAN
Białystok, Fabryczna, 72,8 mkw, VIII p, 165 000 zł, AKR
Białystok, Gajowa, 72,2 mkw, II p, 175 000 zł, AMI
Białystok, Kołłątaja, 70 mkw, 400 000 zł z garażem, POL
Białystok, Konwaliowa, 80,2 mkw, IIp, nowe okna, 180 000 zł, DOM
Białystok, Kozłowa, 175 mkw, III i IV p, cegła 1994, 2-poziomowe, 5-pokojowe, 330 000 zł, FOR
Białystok, Kręta, 76 mkw, parter, 295 000 zł + garaż 25.000 zł, RNT
Białystok, Kręta, 82,3 mkw, I p, po remoncie, 295 000 zł, AKR
Białystok, Kręta, 76 mkw, cegła, parter, atrakcyjne, 298 000 zł +garaż, LOK
Białystok, Leszczynowa, 85 mkw, Atrakcyjne, 4 pokojowe, 187 000 zł, BIS
Białystok, Magnoliowa, 80 mkw, parter, ocieplony blok, kuchnia połączona z jednym pokojem wyspą, 260 000 zł, CTR
Białystok, Mickiewicza, 101 mkw, I p, z miejscem postojowym, 440.000 zł +miejsce postojowe 35.000 zł, FOR
Białystok, Mickiewicza, 101,5 mkw, I p, cegła (1998 r.) wspólnota, 440 000 zł, AKR
Białystok, Nowosielska, 72 mkw, II p, płyta, po częściowym remoncie, 192 000 zł, BMJ
Białystok, Piastowska, 58 mkw, IV p, płyta, 180 000 zł, FOR
Białystok, Pogodna, 92 mkw, IV p+poddasze, cegła 98r., 289 000 zł, FOR
Białystok, Pogodna, 92 mkw, IVp, cegła 1997 r., 293 000 zł, AKR
Białystok, Pogodna, 92 mkw, IV+Vp, cegła, 295.000 zł, BMJ
Białystok, Pułaskiego, 72,74 mkw., II p., stan do zamieszkania, 165.000 zł, DOM
Białystok, Pułkowa, 62 mkw, I p, cegła, do remontu, balkon, 205 000 zł, PAN
Białystok, Radzymińska, 71,6 mkw, III p, 205 000 zł, AKR
Białystok, Rzymowskiego, 85,64 mkw, II p, 250 000 zł, AMI
Białystok, Sybiraków, 105 mkw, 2-poziomowe, niespotykane rozwiązania, 420 000 zł, FOR
Białystok, Wasilkowska, 62,48 mkw, II p, 176 000 zł, AKR
Białystok, Zielone Wzgórza, 118 mkw, II-poziomowe, oryginalny projekt mieszkania, idealne dla osoby wrażliwej na piękno i estetykę, 295 000 zł, POL
Ełk, oś. Konieczki, 73,6 mkw, I p, Częściowo umeblowane, po remoncie, 169.500 zł, BNB
Ryboły, 69,2 mkw, II p, płyta, 50 000 zł, LOK

PIĘCIOPOKOJOWE

Białystok, Białostoczek, 175 mkw, apartament, cegła, 330.000 zł, POL
Białystok, Jarzębinowa, 85,5 mkw, parter, płyta, po generalnym remoncie, super wykończone, 199 000 zł, PAN
Białystok, Sybiraków, 105 mkw, parter/ parter niski, 2-poziomowe, cegła (2002) komfortowe z garażem, 420 000 zł, AKR
Suwałki, Os. Północ, I p, 6-pokojowe 126,20 mkw, możliwość podziału na 2 mieszkania, 1300 zł/mkw, TRA

DOMY

280/2000 mkw, ładnie wykończony, nowy dom, przestrzenny, pod Białymstokiem w stronę Choroszczy, 620 000 zł, PAN
posiadłość kilku-hektarowa z domem, położona w Wigierskim Parku Narodowym. Dostęp do jeziora , własna linia brzegowa., POL
nowoczesne domy w urokliwej okolicy Eko--Osiedle, BIS
220/502 mkw, nowy dom, ładnie wykończony w środku i na zewnątrz, 445 000 zł, PAN
Bakałarzewo, okolice, 207/2363 mkw, dom drewniany w stanie surowym, 130 000 zł, TRA
Biała Piska, gm., dom wolnostojący 150/7000 mkw, budynki gospodarcze, 72 000 zł, BNB
Białystok, dochodowa kamienica w centrum Białegostoku, POL
Białystok, Białostoczek, 180/446 mkw, komfortowo wykończona skrajna szeregówka, przestronny salon z kominkiem, 450 000 zł, CTR
Białystok, Dojlidy, 133/190 mkw, atrakcyjna skrajna szeregówka, do niewielkiego wykończenia, nowa architektura, atrakcyjny, 395 000 zł, CTR
Białystok, Dojlidy-Przemysłowe, 166/1250 mkw, Nowa architektura, POL
Białystok, Dziesięciny, nowy dom (131,5/575 mkw), do wykończenia, 320 000 zł, POL
Białystok, Dziesięciny, 115/352 mkw, 1/2 bliźniaka (2004), do zamieszkania, 500 000 zł, FOR
Białystok, Dziesięciny, 230/970 mkw, 8-letni, nowa architektura, garaż na 2 samochody, 650 000 zł, FOR
Białystok, Grabówka, 300/1560 mkw, malowniczo położony, z lasem, z pięknym ogrodem, 630 000 zł, FOR
Białystok, Grabówka, 160/1300 mkw, nowoczesny, przestrzenne gustowne wnętrze, 650 000 zł, FOR
Białystok, Grabówka, 190/502 mkw, nowy 2004, 435 000 zł, FOR
Białystok, Grabówka, 180/2100 mkw, plus budynek warsztatowy 400 mkw, 490 000 zł, FOR
Białystok, Jaroszówka, 200/762 mkw, 2-rodzinny, 17 letni, 360.000 zł, BMJ
Białystok, Jaroszówka, 250/700 mkw, po kapitalnym remoncie, 450 000 zł, BMJ
Białystok, Jaroszówka, 180/3000 mkw, pięknie położony, 700 000 zł, BMJ
Białystok, Jaroszówka, 500/2000 mkw, może być pensjonat lub dwurodzinny, 550 000 zł, FOR
Białystok, Jaroszówka, 300/500 mkw, przestrzenne wnętrze, pół bliźniaka, 490 000 zł, FOR
Białystok, Jaroszówka, 300/400 mkw, pół bliźniaka, 440 000 zł, FOR
Białystok, Mickiewicza, 182/420 mkw, 1/2 bliźniaka, 732 000 zł, RNT
Białystok, Mickiewicza, 126/526, Dom 35-letni, nieduży, do remontu, spokojna okolica, w otoczeniu domków jednorodzinnych, 260.000 zł, CTR
Białystok, Mickiewicza os., 126/526 mkw, 30-letni do remontu, 260.000 zł, BMJ
Białystok, Nowe Miasto, 180/265 mkw, atrakcyjna szeregówka, komfortowo wykończona, salon połączony z jadalnią, zabudowy, 720 000 zł, CTR
Białystok, Nowe Miasto, 2x200/650 mkw, 5-letni, atrakcyjny, 1 150 000 zł, FOR
Białystok, os. Bema, 140/200 mkw, szeregówka, 330 000 zł, BMJ
Białystok, os. Białostoczek, 145/248 mkw, szeregowy, 465 000 zł, FOR
Białystok, os. Białostoczek, 180/446 mkw, szeregowy, skrajny, 450 000 zł, FOR
Białystok, os. Bojary, 134/585, po modernizacji, 730 000 zł, FOR
Białystok, os. Dziesięciny, 400/973 mkw, wolno stojący z 1998r., do zamieszkania, 650 000 zł, DOM
Białystok, os. Jaroszówka, 304/957 mkw, dom dwurodzinny z 1990r., 450 000 zł, DOM
Białystok, os. Nowe, 220/720 mkw, wolno stojący, na działalność (przy ulicy), po kapitalnym remoncie, 550 000 zł, DOM
Białystok, os. Nowe, dom z przybudowanym garażem dla samochodu ciężarowego, całość 357 mkw, działka 551 mkw, 400 000 zł, DOM
Białystok, os. Przemysłowe, 200 mkw.mieszkalna, 260 mkw na działalność, 1300.000 zł, BMJ
Białystok, os. Skorupy, 180/258 mkw, szeregówka, komfortowo wykończona 10 letnia, 400 000 zł, CTR
Białystok, os. Ścianka, 135/655 mkw, parterowy, 550 000 zł, FOR
Białystok, os. Ścianka (przy Nowym Mieście), 220/850 mkw, wolnostojący z warsztatem 119 mkw, stan surowy zamknięty, 300 000 zł, DOM
Białystok, os. Traugutta, 300/500 mkw, dom nowy, utrzymany wykonany z wysokogatunkowych materiałów, komfortowy, 930 000 zł, FOR
Białystok, os. Wygoda, 290/391 mkw, 2-rodzinny, z 1987 r., nowe okna, 350 000 zł, DOM
Białystok, os. Zgoda, 140/500, w architekturze słupka, 250 000 zł, FOR
Białystok, Pieczurki, 220/352 mkw, salon+4 pokoje, do wykończenia podłogi, bliźniak, doskonała lokalizacja, 360 000 zł, CTR
Białystok, Przemysłowa, 200/1247 mkw, nowy stan surowy, 500.000 zł, BMJ
Białystok, Raginisa, 170/1300 mkw, 18-letni, plus budynek na działalność, 490 000 zł, FOR
Białystok, rezydencja na przedmieściach Białegostoku (200/2000 mkw) OKAZJA, 900 000 zł, POL
Białystok, Starosielce, 180/1800 mkw., ładnie położony, 350.000 zł, BMJ
Białystok, ul. Mokra, 60/673 mkw, 160 000 zł, RNT
Białystok, Wygoda, 237/510 mkw, parterowy z poddaszem użytkowym, przestronny, nowocześnie wykończony z 2000r., 950 000 zł, CTR
Białystok, Wygoda, 200/800 mkw, atrakcyjny, 15-letni, oranżeria i taras, 460 000 zł, FOR
Białystok, Wygoda, 200/400 mkw, dom wolnostojący typu słupek- może być dwurodzinny, nowe okna, zadbany, częściowo po remoncie, 370 000 zł, CTR
Białystok, Wygoda, 90/445 mkw., 300 000 zł, AMI
Białystok, Wygoda, 280/1300mkw, komfortowy, 680.000 zł, BMJ
Białystok, Wygoda, 190/390 mkw, po remoncie, 1987, 380 000 zł, FOR
Białystok, Wyżyny, 200/320 mkw, szeregowy, 455 000 zł, FOR
Białystok, Zielone Wzgórza, Nowy budynek mieszkalno-usługowy,532 mkw, 680 000 zł, LOK
Białystok - Warszawa, atrakcyjna rezydencja do cz. wykończenia, 1 250 000 zł, BMJ
Białystok obrzeża, 250/1000 mkw, dom o ciekawej architekturze, w lokalizacji z piękną panoramą, stan surowy zamknięty, 390 000 zł, FOR
Białystok okolice, 150/2300 mkw, do zamieszkania, 330 000 zł, ADO
Białystok okolice, 260/2 ha, rezydencja, do wykończenia, 280 000 zł, ADO
Choroszcz, 252 mkw+63 mkw, na usługi/1223mkw, wolnostojący z 1997r., tech. kanadyjska, 350 000 zł, DOM
Choroszcz, okolice, 191/1642 mkw, 3 -letni, 475.000 zł., BMJ
Chruściele, 150 mkw, Komfortowo wykończony, na działce o pow. 5.500 mkw, działka zagospodarowana, nasadzenia, 680.000 zł, BNB
Dobrzyniewo Fabryczne, 320/1645 mkw, nowy, przestrzenny, 750 000 zł, FOR
Dobrzyniewo Kościelne, 220/750 mkw, 1/2 bliźniaka, st. otwarty, 160 000 zł, FOR
Dojlidy Górne, 200/1070 mkw, stan surowy zamknięty, 270 000 zł, RNT
Ełk, Kilińskiego, 237/443 mkw, usługowo-mieszkalny, nowy. pow. usługowa ok.100 mkw, pow,. mieszkalna ok. 100 mkw. Posesja ogrodzona, zagospodarowana., 550 000 zł, BNB
Ełk, Nadjeziorna, 446/152 mkw, nowo wybudowana kamienica usługowo-mieszkalna, położona nad jeziorem Ełckim, 1 500 000 zł, MKN
Ełk, os. Grunwaldzkie, 682/416 mkw., mieszkalno-usługowy, pow. usługowa 253 mkw., pow. mieszkalna 178 mkw., częściowo po remoncie, posesja ogrodzona, zagospodarowana, dojazd drogą asfaltową, widok na jez. Ełckie, 450.000 zł, MKN
Ełk, os. Grunwaldzkie, 250 mkw, wolno stojący na działce o pow. 515 mkw, piętrowy z użytkowym poddaszem, 255 000 zł, BNB
Ełk, oś. Grunwaldzkie, 240/416 mkw, piętrowy z użytkowym poddaszem, 380 000 zł, BNB
Ełk, Piękna, 240/1200 mkw, wolnostojący w bardzo dobrym stanie przy jeziorze ogrodzony, posesja zagospodarowana, 550 000 zł, BNB
Fasty, szeregówki nowe, POL
Fasty, 172/958 mkw, Stan surowy zamknięty, 390.000 zł., DOM
Filipów, dom parterowy z poddaszem użytkowym w zabudowie bliźniaczej o pow. Ok. 140/471 mkw do remontu, budynek gospodarczy, 150 000 zł, TRA
gm. Ełk, atrakcyjna nieruchomość zabudowana domem mieszkalnym z 1990r. I przedwojennym budynkiem gospodarczym, działka 0,93 ha z linia brzegową jeziora, b. ładnie zagospodarowana, 350 000 zł, MKN
gm. Ełk, Chruściele, 146/729 mkw, nowy dom mieszkalny wolno stojący z użytkowym poddaszem, ładnie wykończony, działka zagospodarowana, 499 000 zł, MKN
gm. Gródek (Puszcza Knyszyńska), 5 domków letniskowych drewnianych po 25 mkw działka 2.315 mkw, 80 000 zł, DOM
Gorło, gm. Stare Juchy, siedlisko wiejskie 100/10248 mkw- 120.000 zł, dom wolnostojący +bud. Gospodarczy, BNB
Grabówka, 210/502 mkw, Komfortowo wykończony, dom wolnostojavy, 445.000 zł, CTR

WYKAZ BIUR

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

ADO— Adom Nieruchomości, tel. (085) 747-10-10, Białystok, biuro obok Legionowej 30, www.adom.com.pl
AKR— Akropol, Białystok, ul. św. Rocha 10A/112, tel. (0-85) 744-64-56
AMI— Amicus, Białystok, ul. Lipowa 6, tel. (0-85) 743-63-36, 869-11-71
BIS— Bis, Białystok, ul. Rynek Kościuszki 24, tel. (0-85) 744-50-82
BMJ— BMJ, Białystok, ul. Boh. Getta 3, tel. (0-85) 744-50-60
BNB— Biuro Nieruchomości P. Buczko, Ełk, ul. Mickiewicza 17/4, tel. (0-87) 621-02-48; www.biuro-nieruchomosci.xip.pl
CTR— Centrum Nieruchomości, Białystok, ul. św. Rocha 14A lok. 46-47, I piętro, tel. 744-62-45
DOM— Dominium, Białystok, ul. Lipowa 4/115, tel. (0-85) 653-72-99
FOR— Forum Nieruchomości, Białystok, ul. Lipowa 4/225, tel. (0-85) 743-64-83, www.nieruchomosci.bialystok.pl
LOK— Lokal, Białystok, ul. Lipowa 29, tel. (0-85) 742-87-53, www.bnlokal.prv.pl
MKN— Mazurska Korporacja Nieruchomości, Ełk, ul. Wojska Polskiego 65, lok. 1, I piętro, tel. (0-87) 621-30-02, www.mkn.com.pl
PAN— DOM Prawnicza Agencja Nieruchomości, ul. R. Kościuszki 15A lok. 29, tel. (0-85) 744-23-24, www.dom-nieruchomosci.pl
POL— Polanowscy Nieruchomości o/Podlaski, Białystok, ul. św. Mikołaja 1, lok. 33, tel. (0-85) 746-67-87, www.polan.com.pl
POS— Pośrednik, Białystok, ul. św. Rocha 11/1, tel. (0-85) 742-00-08
RNT— Rental, Kancelaria Obsługi Nieruchomości, ul. Suraska 1, lok. 109, 15-093 Białystok, tel./fax (085) 742-27-25, www.podlasie-property.com
TRA— Transakcja, Suwałki, ul. Kościuszki 120, tel. (0-87) 566-56-14, www.transakcja.osti.pl

Kolumna reklamowa

OFERTY BIUR NIERUCHOMOŚCI

Grabówka, 192/352 mkw, szeregówka do wprowadzenia, 389 000 zł, POL
Grabówka, 300/1700 mkw, Rezydencja, wykończona w wysokim standardzie, zagospodarowany ogród, 1 100 000 zł, FOR
Grabówka, 210/502 mkw, do zamieszkania, 440 000 zł, BMJ
Grabówka, 200/500 mkw, dom wykończony, nowa architektura, 445 000 zł, POL
Grabówka, 350/1086 mkw, dom wolno stojący w stanie surowym, sprzedaż za 250.000 zł, DOM
Grabówka, ul. Białostocka, 210/520 mkw, 460 000 zł, RNT
Grajewo, ul Koszarowa, 120/626 mkw, dom mieszkalny, wolnostojący, do remontu, budynek gospodarczy, 130 000 zł, MKN
Hajnówka, dom+budynki na działalność na działce 781 mkw, 400.000 zł, BMJ
Jurowce okolice, 160/800 mkw, do remontu, 250 000 zł, POL
kier. Augustów, 200/3 ha, siedlisko w odległości 40 km od Białegostoku, dom i bud. gosp. murowane, 170 000 zł, FOR
Klepacze, 250,44/1733 mkw, atrakcyjny dom, stan surowy zamknięty, 350 000 zł, AMI
Klepacze, 300/5000 mkw, stylowy dom, urokliwie położony, 1 000 000 zł, FOR
Królowa Wola, gm. Stare Juchy, siedlisko, dom wolnostojący 92,06/2300 mkw, garaż, bud. gosp., 180 000 zł, BNB
Laski Wielkie, gm.Kalinowo, 420/2500 mkw, dom w zabudowie bliźniaczej, stan surowy otwarty,ok..100 m od jeziora Selmęt Wielki, 220 000 zł, MKN
Lewickie, 64/523 mkw, po częściowym remoncie, 220 000 zł, FOR
Lewickie kol., 130/1 ha, na działce staw, graniczy z rzeką, 415 000 zł, FOR
Niewodnica Korycka, 130/750 mkw, stan surowy, 200 000 zł, BMJ
Niewodnica Korycka, 163/1100 mkw, stan surowy, 230 000 zł, BMJ
Niewodnica Korycka, 190,38/932 mkw., dom w stanie surowym, otwarty, 280.000 zł, AMI
Niewodnica Korycka, 180/700 mkw, nowy, do zamieszkania, 530 000 zł, BMJ
Niewodnica Korycka, 180/700, nowy, wykończony, 530 000 zł, FOR
Niewodnica Kościelna, 186/5327 mkw, Dom z lat 80-tych na atrakcyjnej, zacisznej działce, w sąsiedztwie lasu, 660.000 zł, DOM
Nowe Miasto, do wprowadzenia, 720.000 zł, POL
Nowodworce, 140/2900 mkw, do wykończenia, 370 000 zł, BIS
ok. Sokółki, 200 mkw/ 10ha, 200 000 zł, BIS
okolice Białegostoku, 300/8700 mkw, Ekskluzywny dom, BIS
Orzysz, 142/1987 mkw., bud. mieszk. dwukondygnacyjny, podpiwniczony, dodatkowo na działce znajduje się bud. stacji obsługi samochodów o pow. 124 mkw. oraz bud. gosp. o pow. 88 mkw., 350 000 zł, MKN
os. Nowe, szeregowe, stany surowe zamknięte, 350-450 000 zł, FOR
Os. Wygoda, Starosielce, nowe inwestycje, domy, szeregówki, bliźniaki, atrakcyjne cenyy !!!, FOR
Porosły, 300/5000 mkw, reprezentacyjna posiadłość, wysoki standard do niewielkiego wykończenia, również pensjonat, 1 200 000 zł, FOR
Prostki, dom wolnostojący 180/2055 mkw, nowy, komfortowo wykończony, działka zagospodarowana, 590 000 zł, BNB
Puńsk, połowa domu drewnianego do remontu, działka ok.500 mkw, 120.000 zł, TRA
Romoty, gm.Kalinowo, 95/41/800 mkw, nowy domek letniskowy, podpiwniczony, wykończony, 160 000 zł, MKN
Sajzy, gm.Ełk, 150/2560 mkw, domz czerwonej cegły po kapitalnym remoncie, budynek gospodarczy z garażem i pokojem gościnnym, staw, w pobliżu jez. Łasniady, 720 000 zł, MKN
Siedliska, gm.Ełk, 161/40900 mkw., dom wolnostojący, budynki gospodarcze, działka z własną linią brzegową, 800.000 zł, BNB
Sielachowskie, 300/1260 mkw, nowy, najnowsze trendy, 760 000 zł, FOR
Sienkiewicze, 240/2806 mkw, nowy dom wolno stojący, 475 000 zł, DOM
Sobolewo kol., stan surowy, pow. działki 1084 mkw, użyt-150 mkw, 124 000 zł, POS
Sochonie, 270/1,5 ha, dom utrzymany w klimacie dworku, wspaniale utrzymana posesja, 1 200 000 zł, FOR
Stare Juchy, 112/900 mkw, dom jednorodzinny wolno stojący, podpiwniczony,działka ogrodzona, zagospodarowana, dużo zieleni, 175.000 zł, MKN
Starosielce, 180/888 mkw, atrakcyjny dom do zamieszkania, 495 000 zł, AMI
Suchowola, Siedlisko, 165.000 zł, POL
Supraśl, ul. Nowy Świat, 240/585 mkw, stan surowy zamknięty, 180 000 zł, RNT
Suwałki, okolice (6 km), działka o pow. 1053 mkw z rozpoczętą budową domu jednorodzinnego, 70 000 zł, TRA
Uhowo, 55/900 mkw, Siedlisko, 60.000 zł, LOK
Wasilków, 190/635 mkw, nowoczesny, przestronny dom, 550 000 zł, FOR
Wasilków, 240/800 mkw, nowy stan surowy zmknięty, rozprowadzone instalacje, parterowy z poddaszem użytkowym, 365 000 zł, CTR
Wiżajny, 2100 mkw, budynek, restauracja, pensjonat w przepięknej lokalizacji z widokiem na jeziora, 240 000 zł, FOR
Zaścianki, 136/500 mkw, Atrakcyjnie wykończony dom, 500.000 zł, BIS
Zgoda, 163/440 mkw, do zamieszkania, 450 000 zł, POL

DZIAŁKI

działka z dostępem do jeziora Gaładuś o pow. 1,5 ha z możliwością podzielenia na mniejsze, 350 000 zł, TRA
Bakałarzewo, okolice, 10 działek rolnych z możliwością zabudowy o pow. ok. 1800- 2000 mkw, blisko jeziora, 25 zł/mkw, TRA
Baranowicka, ok. 8 000 mkw, 130 zł/mkw, FOR
Barany, gm. Ełk, od 1000 mkw., kilkanaście działek budowlanych, en. elektr., woda, brutto 60 zł/mkw. Kupujący bez prowizji, MKN
Barany gm. Ełk, działka budowlana o pow. 1000 mkw, 55 zł/mkw, BNB
Bartosze, gm. Ełk, działka gruntowa o pow. 1370 mkw w pobliżu jezioro, 27 000 zł, BNB
Bartosze, gm.Ełk, 4004 mkw i 4009 mkw, działki rolne położone obok siebie, z wydanymi warunkami zabudowy, w pobliżu jeziora Sunowo, 23 zł/mkw, MKN
Białystok, 2854 mkw, rejon Konstytucji 3 Maja, 820 000 zł, AMI
Białystok, 2538 mkw, 320 zł/mkw, AMI
Białystok, inwestycyjna, wylotowa na Zabłudów 3600-55 zł/mkw, POL
Białystok, 4200 mkw, rzemieślniczo- usługowa - 310 zł/mkw, rewelacyjna lokalizacja (idealna np. na salon samochodowy), POL
Białystok, 3030 mkw, rzemieślniczo- usługowa, atrakcyjne położenie, 100 euro/mkw, POL
Białystok, 6358 mkw, inwestycyjna pomiędzy Kleeberga i Tkacką, 35 euro/mkw, AMI
Białystok, 4195 mkw, inwestycyjna, Narodowych Sił Zbrojnych, 300 zł/mkw, AMI
Białystok, Dojlidy Górne, 3000 mkw, w osiedlu domów jednorodzinnych, wszystkie media(MPK:15,19, przychodnia, szkoła Podstawowa i Gimnazium, Przedszkole), POL
Białystok, Dojlidy Górne, "4000 mkw-55 zł/mkw; 1240 mkw-80 zł/mkw", POL
Białystok, Dziesięciny, 860 mkw, budowlana, pełne uzbrojenie, 185 000 zł, RNT
Białystok, Elewatorska, 1588 mkw, 150 zł/mkw, RNT
Białystok, Elewatorska, 2700 mkw, przemysłowa, 120 zł/mkw, CTR
Białystok, Kleosin, 1774 mkw, 160 zł/mkw, RNT
Białystok, Nowe Miasto, 1090 mkw, pełne uzbrojenie, regularny kształt, idealna pod zabudowę jednorodzinną, POL
Białystok, Piaski, 485 mkw, Budowlana na działalnoś, 175 000 zł, BMJ
Białystok, przy Szosie Baranowickiej, 4500 mkw, inwestycyjna, bezpośrednio przy drodze, POL
Białystok, Szosa Baranowicka, 4500 mkw, 140 zł/mkw (do negocjacji)- inwestycyjnie, POL
Białystok, Zawady, 2536 mkw, Rolna z możliwością przekształcenia, 45 USD/mkw, BMJ
Bogaczewo gm. Giżycko, 1439 mkw, Blisko jeziora, 77 000 zł, BMJ
Chrzanowo, gm. Ełk, 1,01 ha, z możliwością zabudowy, energia elektryczna, woda, 140.000 zł, MKN
Dąbrówki, 800 mkw, 55 zł/mkw, POL
Dąbrówki, 2500 mkw, 95 000 zł, DOM
Dobra Wola, gm. Stare Juchy, 2,25 ha, z linią brzegową jez. Szóstak (ok. 350m), 400 000 zł, MKN
Dobrzyniewo, Rolne, różne powierzchnie, 2 -30 zł/mkw, BMJ
Dobrzyniewo, działki inwestycyjne od 40 zł/mkw, POL
Dobrzyniewo Fabryczne, 3x 1000 mkw., Nad rzeką Supraśl, 15 USD/mkw, BMJ
Dojlidy Górne, 780 mkw, 65 000 zł, RNT
Drygały, gm. Biała Piska, 1,8 ha i 0,99 ha, działki rolne, 11500zł/ha, MKN
Dudki, gm.Świętajno, 0,59 ha, rolna z linią brzegową jez. Dudeckiego, 118 000 zł, MKN
Ełk, Centrum, 224 mkw, działka budowlana pod zabudowę mieszkalno -usługową, 55.000 zł, BNB
Fasty, 901 mkw, woda, prąd, 80 000 zł, DOM
Gen. Maczka, 1 ha, inwestycyjna, FOR
gm. Choroszcz, (trasa warszawska), 3,4 ha, usługowo- handlowa, 65 zł.mkw, RNT
gm. Ełk, 926-1513 mkw, 5 działek w odległości ok.. 150-200 m od jez. Łaśniady, media- w pobliżu, 30-40 zł/mkw, MKN
gm. Ełk, 5600 mkw, Własna linia brzegowa 50m i pomost, 45 zł/mkw, BMJ
gm. Kalinowo, 2.500 mkw, działka z wydanymi warunkami zabudowy, 25 000 zł, MKN
gm. Kalinowo, 6,48 ha, z pozwoleniami na budowę i projektami trzech domów, z linią brzegową jeziora w kompleksie jezior Rajgrodzkich, 700 000 zł, MKN
gm. Kalinowo, ok. 4,2 ha, z pozwoleniem i projektem dwóch domów, z prawem dostępu do jeziora w kompleksie jezior Rajgrodzkich, 460 000 zł, MKN
gm. Kalinowo, ok. 2,1 ha, z pozwoleniem i projektem, z prawem dostępu do jeziora w kompleksie jezior Rajgrodzkich, 280 000 zł, MKN
gm. Kalinowo, Makosieje, 1,95 ha, 200 000 zł, MKN
gm. Rutki, 2500 mkw, Nad rzeką Narew, 35 000 zł, BMJ
gm. Wasilków, 20,96 ha z hangarem 200 mkw., Na działalnoś, 200.000 zł, BMJ
Goniądz, 632 mkw, Uzbrojona, 50.000 zł, LOK
Grabówka, 1382 mkw, Inwestycyjna, uzbrojona, 145 zł/ m2, AMI
Grajewo okolice, 17 lasu, 15.000/hektar, POL
Henrykowo, 1500 mkw-52 zł/mkw, "(z warunkami zabudowy);1600 mkw-40 zł/mkw", POL
Hołówki (gm. Juchnowiec), 3200 mkw, malowniczo położone z lasem, 15 zł/mkw, POL
Hryniewicze, 2x 1000 mkw, Budowlane, 75zł/mkw, BMJ
Hryniewicze (rejon Śródlesia), 1000 mkw, 100 000 zł, POL
Janowicze, kolonia, malownicze tereny 7000 mkw, 58 000 zł, POL
Juchnowiec (gmina), 2400 mkw, działka przy lesie, z projektem i prawem budowy, 40 zł/mkw, POL
Juchnowiec Dolny, działki od 1454 mkw do 3762 mkw, 15-20 zł/mkw, POS
Juchnowiec Dolny, okazja, 1450-3762 mkw, 20 zł/mkw, POL
Kałęczyny, gm. Ełk, 2,7 ha, sad, oczko wodne, z możliwością zabudowy, 6 zł/mkw., MKN
Karakule, 9100 mkw, 13 $/mkw, FOR
Karakule, 9000 mkw, 12 zł/mkw, POL
Katrynka, 5600 mkw, zabudowana położona malowniczo, 70 zł/mkw, POL
kier. Wasilków, 3,5 ha, inwestycyjna, 220 zł/mkw, FOR
Kleosin, 7500 mkw, 15$/mkw, FOR
kol. Ignatki, 1101 mkw, 82 500 zł, POS
Koplany, 5000 mkw, z możliwością podziału, 70 zł/mkw, LOK
Księżyno kolonia, 1178 mkw, budowlana, uzbrojona, 100 zł/mkw, CTR
Kuriany, 2200 mkw., Na działalnoś, 25 zł/mkw, BMJ
Laski Wielkie, działka budowlana o pow. 5.000 mkw, sąsiadująca przez drogę z jez. Selment Wielki, 50 zł/mkw, BNB
Laski Wielkie, kolonia, 5140 mkw, działka gruntowa, w tym 1.000 mkw lasu, 10 zł/mkw, BNB
Lepaki, gm. Ełk, 2,52 ha, z linią brzegową jez. Guzki, energia elektryczna, 110.000 zł, MKN
Letniki, 6600 mkw, warunki zabudowy, szerokość 55 m, 125 000 zł, FOR
Lewickie, 2290 mkw, woda, prąd, 110 000 zł, DOM
Lewickie kol., 1156 mkw, prąd, woda, 38.000 zł, LOK
Lewickie okolice, 3000 -6000 mkw, piękna okolica, Od 14 zł/mkw, POL
Łyski, 2050mkw, inwestycyjna, 150 zł/mkw, FOR
Małkinie, gm.Ełk, 1513-4005 mkw., dziewięć działek budowlanych położonych przy jez.Woszczelskim z udziałem we wspólnej plaży, 28 zł/mkw. Netto, MKN
Możne, gm.Olecko, 1,63 ha, zagospodarowana, z kortem tenisowym, 326 000 zł, MKN
Możne, gm.Olecko, 0,55 ha, rolna, 55 000 zł, MKN
Mrozy Wielkie, gm. Ełk, 3000-6000 mkw, działki rolne, w pobliżu jez. Regielskiego, blisko lasu, 16 zł/mkw, MKN
Mrozy Wielkie, gm. Ełk, 6700 mkw., z możliwością zabudowy, blisko jez. Selmęt Wielki, dojazd drogą asfaltową, istnieje możliwość wykonania stawu, naturalny ciek wodny, 14 zł/mkw, MKN
Mrozy Wielkie, gm. Ełk, 805 mkw, działka budowlana, en. Elektr., wodociąg, między jez. Regielskim a lasem, 50000, MKN
Narew (gmina), 800,386 mkw, działki na działalność, zabudowane, 30 000 zł, POL
Niewodnica Kościelna, 841 mkw, woda, energia, gaz w pobliżu, 39 000 zł, DOM
Ogrodniczki, 1462 mkw, na usługi, 95 zł/mkw, LOK
Ogrodniczki, 0,5 ha, 45 zł/mkw, POL
okolice Białegostoku (2 km), rzemieślniczo-usługowa 1 ha/ 55 zł/ mkw do negocjacji, POL
Olmonty, 1800 mkw, pod zabudowę rezydencyjną, prestiżowa okolica, POL
Orzechowo, gm. Stare Juchy, działki o pow. 2,02 ha w odległości ok. 200 m od jeziora Szóstak, 195 000 zł, BNB
Osowicze, 1352 mkw, 145 000 zł, AMI
Pogorzałki, 1500 mkw, 45 000 zł, POS
Porosły, 3000 mkw, atrakcyjna, 55 zł/mkw, POL
Produkcyjna okolice, 2 ha, inwestycyjna, 50 zł/mkw, FOR
Raczki, okolice, ziemia rolna o pow. 6772 mkw z dostępem do jeziora 50 000 zł, TRA
Rybniki, 11742 mkw, malowniczo położone z lasem, 10 zł/mkw, POL
Sady Antoniukowskie, 853 mkw, 120 000 zł, AMI
Siedliska, gm.Ełk, działki gruntowe o pow. 3,7ha z linią brzegową jez.Sunowo, 15 zł/mkw., BNB
Skomack Wielki, gm.Stare Juchy, 8,18 ha, rolna z linia brzegową jez. Mleczówka, 270 000 zł, MKN
Smolniki, okolice, ziemia o pow. 4,7 ha z prawem zabudowy pensjonatu, 130 000 zł, TRA
Sobolewo, Budowlane, różne powierzchnie, 90zł/mkw, BMJ
Sokołda, 1,40 ha, z warunami zabudowy, 125 000 zł, DOM
Sokółka, działka w centrum miasta, idealna na inwestycje, bank, siedzibę firmy, inwestycyjna w bardzo dobrym miejscu, POL
Solniczki okolice, rolna ok. 1 ha, 35 zł/mkw, POL
Stacja Baciuty, 1200 mkw, budowlane, 30 zł/mkw, POS
Stare Juchy, 1600-5300 mkw, działki budowlane z linią brzegową jeziora lub udziałem we wspólnej plaży, netto 25 zł/mkw, MKN
Stare Juchy gm., działki pod zabudowę o łącznej powierzchni 5516 mkw, 74 550 zł, BNB
Stare Juchy gm., 4970 mkw, działka z wydanym pozwoleniem na budowę, widok na dwa jeziora, przy zakupie całości działka z linią brzegową jeziora gratis, 17 zł/mkw, MKN
Stare Juchy gm., 660-2400 mkw, działki z możliwością zabudowy, w pobliżu jeziora Ułówki, 12-18 zł/mkw, MKN
Supraśl, 5482 mkw., 300.000 zł, AMI
Suwałki, obrzeża, 3 działki o pow.około 800 mkw z prawem zabudowy domów jednorodzinnych,, 40 zł/mkw, TRA
Suwałki, budowlana, 3682 mkw, 200 000 zł, TRA
Suwałki, Os. Hańcza, budowlana, 856 mkw, 70 000 zł, TRA
Suwałki, ul. Zastawie, 2 działki usługowe o pow. 1 ha 401 mkw i 7163 mkw, 25 zł/mkw, TRA
Szczecinowo, gm.Stare Juchy, 724 mkw, budowlana z widokiem na jezioro Szóstak, 30 000 zł, MKN
Szosa Ełcka, 6036 mkw, działka z domem na działalność usługową, 560 000 zł, POL
Świętajno gm., 1,20 ha, z linią brzegową jeziora Świętajno, 70 000 zł, MKN
Tajenko, gm. Bargłów Kościelny, trzy działki położone obok siebie o powierzchni 1301 mkw, 1146 mkw i 1131 mkw, z linią brzegową jeziora Tajno, 20 zł/mkw, MKN
Turośń Dolna, 1,971 mkw, 45 zł/mkw, DOM
Wasilków, 1156 mkw, 92 000 zł, AMI
Wasilków okolice, 3000 mkw, malowniczo położona, 75 zł/mkw, POL
Zabłudów gmina, działka w rejonie istniejącej żwirowni 10 ha, DOBRA CENA, POL
Zawady, 700 -1000 mkw., Budowlane, 130 zł/mkw, BMJ
Żółtki, 5100 mkw., inwestycyjna, 270.000 zł, AMI

LOKAL UŻYTKOWY

działka usługowo-przemysłowa o pow. ok 3000 mkw z budynkiem murowanym piętrowym, rozpoczęta budowa budynku- stan zerowy, 300 000 zł, TRA
Białystok, 1200/3500 mkw, usługowo- handlowy, POL
Białystok, 1300 mkw, Budynek na biuro, szkołę, hotel, POL
Białystok, Centrum, 200 mkw, Komfortowe na przedstawicielstwo firmę, 6.000 zł netto/m-c, BMJ
Białystok, Centrum, 43 mkw, parter, Doskonała lokalizacja w budynku handlowo usługowym, wejście od ulicy, 120 zł/mkw, BMJ
Białystok, centrum, 250 mkw, I p, lokal, 3.200 zł/mkw, POL
Białystok, CH Park, 20 mkw, parter, 48.000 zł, BMJ
Białystok, Marczuk, 55 mkw, parter, Po remoncie, na gabinet, biuro, sklep, 1600 zł/m-c, BMJ
Białystok, Nowe Miasto, 300 mkw, I p, Lokal do wykończenia, 1700 zł/mkw, BMJ
Białystok, obrzeża, budynek usługowy z możliwością adaptacji na salę bankietową, 2 000 000 zł, POL
Białystok, Piłsudskiego, 21 mkw, 120.000 zł, POL
Białystok, rejon Kawaleryjskiej, 555 mkw, 500 000 zł (lub wynajem- 12 zł/mkw), POL
Białystok, Skorupy, 200 mkw, II p, Na biuro przedstawicielstwo, w nowym budynku, 20 zł netto/mkw, BMJ
Białystok, Słoneczny stok, 35 mkw, parter, W budynku handlowo -usługowym, 38.000 zł, BMJ
Białystok, Wygoda, 2600/4700 mkw, Budynki magazynowe, biurowe, 2.250.000 zł, BMJ
Białystok, Wyszyńskiego, 21 mkw, bardzo dobra lokalizacja, 13 000 zł, POL
Białystok, Zielone Wzgórza, budynek mieszkalno-usługowy,532 mkw, 680 000 zł, LOK
Ełk, Armii krajowej, 92,34, 110.000 zł, BNB
Ełk, centrum, 133 mkw, nieruchomość użytkowa, 260 000 zł, MKN
Ełk, ścisłe centrum, 356+170/777 mkw, budynek użytkowy, dwukondygnacyjny, 500 000 zł, MKN
Ełk, ul Kościuszki róg ul. Słowackiego, 618/473 mkw, budynek biurowo-usługowy, 550 000 zł, MKN
Ełk, ul. Podmiejska, 300/2366 mkw, budynek magazynowo-warsztatowy, 90 000 zł, MKN
Fasty, 730/1940 mkw, produkcyjno- usługowy, 420 000 zł, POL
Mońki, 200 +255 mkw, budynek z przeznaczeniem na sklep w bardzo dobrym miejscu, 900 000 zł, POL
obiekt usługowo- biurowo- mieszkalny na Nowym Mieście 621/1310 mkw, 1 600 000 zł, AMI
okolice Białegostoku, nowy obiekt produkcyjno--usługowy, atrakcyjny 400 mkw, 590000 zł+VAT, LOK
Suwałki, budynek usługowo-handlowy o pow. 900 mkw na trzech poziomach z działką 1802 mkw, 700 000 zł, TRA
Suwałki, budynek handlowo-magazynowy o pow. 762,8 mkw, budynek garażowy o pow. 350 mkw z działką o pow. 0,5253 ha, 260 000 zł, TRA
Suwałki, okolice, budynek handlowo-usługowy (sklep + bar) o pow. 135 mkw, działaka 3600 mkw, 220.000 zł z wyposażeniem, TRA
Suwałki, Wojska Polskiego, nieruchomość zabudowana (biurowiec, magazyny, kompleks garaży), działka o pow. 2.1244 ha, mozliwość podzielenia, 980.000 zł, TRA
Wasilków, gmina, 400/1000 mkw, na firmę, na działalność rzemieślniczą, produkcję ew. gastronomiczną, 590 000 zł +vat, POL

SIEDLISKO

gm. Goniądz, 150/ 5,29 ha, Dom murowany +budynki gospodarcze, 120.000 zł, BMJ
gm. Juchnowiec, 160/1700 mkw, Dom drewniano -murowany, 135.000 zł, BMJ
gm.Suraż, 120/2600 mkw, dom murowany+ duży budynek gospodarczy, 75.000 zł, BMJ
Gołdap- okolice, gosp. O pow. 46 ha z domem drewnianym, 15 ha lasu, dostęp do jeziora, wspaniałe miejsce na aktywny wypoczynek, 850 000 zł, TRA
Knyszyn, 5235 mkw, dom +budynki gospodarcze, 155 000 zł, BMJ
Kroszewo, 2 ha, zabudowania: budynek mieszkalny, gospodarczy, budynek fermy kur, nad jez. Kroszewo, 300.000 zł, MKN
Lisewo, gm. Kalinowo, 41,21 ha, "nieruchomość zabudowana przy jez. Rajgrodzkim (350m linii brzegowej); zabudowania o pow. 1560 mkw (dwie stajnie, dwie stodoły, bud. Garażowo-warsztatowy); 7 ha lasu", 4 000 000 zł, MKN
Maćkowa Ruda, ziemia rolna o pow. 2 ha z dostępem do rzeki Czarna Hańcza, 80 000 zł, TRA
Pańska Wola, gm. Wydminy, 2,55 ha, zabudowania: dom mieszkalny, dwa budynki gpspodarcze, 140 000 zł, MKN

WYNAJME MIESZKANIE

Białystok, Duboisa, 41 mkw, 2 pokoje, 800 zł +opłaty, POL
Białystok, Grottgera, 64 mkw, 3 pokojowe, I p, umeblowane, cegła 7-letnia, atrakcyjna lokalizacja, 1000 zł+opłaty, DOM
Białystok, Konopnickiej, 55 mkw, 2 pokojowe, II p., Umeblowane, nowe budownictwo, 900 zł, DOM
Białystok, Parkowa, 47 mkw, 2 pokojowe, II p., Umeblowane, atrakcyjne, 750 zł +opłaty, DOM
Białystok, Pułaskiego, 63 mkw, 3 pokojowe, zabudowa kuchni i p. pok., 1000 zł+opłaty, DOM
Białystok, Sienkiewicza, 50 mkw, 2 pokojowe, parter, Umeblowane stylowo, cegła, 800 zł +opłaty, DOM
Białystok, Waszyngtona, 48 mkw, 2 pokoje, 800,00 zł, POL
Ełk, Armii Krajowej, 50,79 mkw, 3 pokoje, parter, umeblowane, wyposażone, 300 zł +opłaty eksploatacyjne, MKN
Kleosin, Kraszewskiego, 43 mkw, 2 pokojowe, Ip., 500 zł +opłaty, DOM
Suwałki centrum, 65 mkw, I p, 2-pokojowe, całkowicie umeblowane, standard wysoki, 1.000 zł/m-cznie +opłaty za media, TRA

LOKAL UŻYTKOWY

Białystok, magazyny, hurtownie, dobra lokalizacja, POL
Białystok, Bojary, Skorupska, mieszkanie w stanie surowym do wykończenia, na parterze na działalność nieuciążliwą, biuro, kancelaria, siedziba firmy, POL
Białystok, Centrum, handlowo- usługowy 1200/3500 mkw, POL
Białystok, Centrum, 260/900 mkw, Atrakcyjna kamienica, wewnątrz do własnej aranżacji, na bank, restauracje, dom weselny, cena do uzgodnienia, CTR
Białystok, Lipowa, Legionowa, na handel, usługi, biuro, POL
Białystok, Nowe Miasto, 250/1000 mkw, z przeznaczeniem na siedzibę firmy, szkołę, hurtownię, 4000+VAT/miesięcznie, POL
Białystok, Szosa Baranowicka, parter 200-300 mkw - 10 zł/mkw, I p, 200-300 mkw-6 zł/mkw, przeznaczenie usługowo handlowe, magazyn, POL
Ełk, ścisłe centrum, 120-200mkw, parter, poszukujemy do wynajęcia, MKN
Ełk, ul Kościuszki róg ul. Słowackiego, 618/473 mkw, budynek biurowo-usługowy, netto 5500 zł/m-c+opłaty eksplotacyjne, MKN
Ełk, ul. Kościuszki, 188,65 mkw, parter, po remoncie, netto 5000 zł/m-c, MKN
Ełk, ul. Wojska Polskiego, 43,41 mkw, piwnica, 700 zł/m-c, MKN
Ełk, ul. Wojska Polskiego, 43,41 mkw, parter, 1800 zł/m-c, MKN
Ełk, ul. Wojska Polskiego, 86,82 mkw, parter+piwnica, 2500 zł/m-c, MKN
Ełk, W.Polskiego róg Armii Krajowej, ok. 50 mkw, parter, lokal handlowo- użytkowy, doskonała lokalizacja, netto 4.000 zł/m-c +energia elektryczna wg licznika, MKN
Suwałki, centrum, lokal usługowo- handlowy na parterze o pow. 120 mkw z możliwością podzielenia na 2 mniejsze, 80 zł/mkw (do negocjacji), TRA
Suwałki, centrum, lokal handlowy na parterze o pow. 58 mkw- 2000 zł m-cznie +opłaty za media, TRA
Suwałki, centrum-lokal usługowo-hadlowy na parterze o pow. 30 mkw (możliwość powiększenia do 80 mkw), 100 zł/mkw., TRA
Suwałki, os. Północ, ok. 130 mkw., lokal handlowy na 2 poziomach, 1.500 m-cznie+opłaty stałe, TRA

WYKAZ BIUR

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

ADO— Adom Nieruchomości, tel. (085) 747-10-10, Białystok, biuro obok Legionowej 30, www.adom.com.pl
AKR— Akropol, Białystok, ul. św. Rocha 10A/112, tel. (0-85) 744-64-56
AMI— Amicus, Białystok, ul. Lipowa 6, tel. (0-85) 743-63-36, 869-11-71
BIS— Bis, Białystok, ul. Rynek Kościuszki 24, tel. (0-85) 744-50-82
BMJ— BMJ, Białystok, ul. Boh. Getta 3, tel. (0-85) 744-50-60
BNB— Biuro Nieruchomości P. Buczko, Ełk, ul. Mickiewicza 17/4, tel. (0-87) 621-02-48; www.biuro-nieruchomosci.xip.pl
CTR— Centrum Nieruchomości, Białystok, ul. św. Rocha 14A lok. 46-47, I piętro, tel. 744-62-45
DOM— Dominium, Białystok, ul. Lipowa 4/115, tel. (0-85) 653-72-99
FOR— Forum Nieruchomości, Białystok, ul. Lipowa 4/225, tel. (0-85) 743-64-83, www.nieruchomosci.bialystok.pl
LOK— Lokal, Białystok, ul. Lipowa 29, tel. (0-85) 742-87-53, www.bnlokal.prv.pl
MKN— Mazurska Korporacja Nieruchomości, Ełk, ul. Wojska Polskiego 65, lok. 1, I piętro, tel. (0-87) 621-30-02, www.mkn.com.pl
PAN— DOM Prawnicza Agencja Nieruchomości, ul. R. Kościuszki 15A lok. 29, tel. (0-85) 744-23-24, www.dom-nieruchomosci.pl
POL— Polanowscy Nieruchomości o/Podlaski, Białystok, ul. św. Mikołaja 1, lok. 33, tel. (0-85) 746-67-87, www.polan.com.pl
POS— Pośrednik, Białystok, ul. św. Rocha 11/1, tel. (0-85) 742-00-08
RNT— Rental, Kancelaria Obsługi Nieruchomości, ul. Suraska 1, lok. 109, 15-093 Białystok, tel./fax (085) 742-27-25, www.podlasie-property.com
TRA— Transakcja, Suwałki, ul. Kościuszki 120, tel. (0-87) 566-56-14, www.transakcja.osti.pl

BIAŁYSTOK

TELEFONY DYŻURNE

Pogotowie Ratunkowe - 9790, 999, 0-85-65-26-714; Policja - 997; **Straż Pożarna** - 998; **Pogotowie Gazowe** - 992; **Pogotowie Ciepłownicze** - 993; **Pogotowie Energetyczne** - 991; **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne** - 994; **Pogotowie Weterynaryjne** - 9283; **Pogotowie Opiekuńcze** - 0-85-741-68-46; **Pomoc Drogowa** - 9637; **Informacja Medyczna** - 9439; **Łączenie Międzynarodowe** - 9051; **Łączenie Międzymiastowe** - 9050; **Biuro Numerów** - 118913; **Straż Miejska - dyżurny** - 0-85-742-93-58, 0-85-742-93-59; **Biuro Napraw Telefonów** - 9393; **Informacja o Usługach** - 9434; **Informacja Miejska** - 9401; **Telefoniczna Agencja Informacyjna** - 0-85-664-21-63, 9477; **Bank Danych PSA** - 9493; **Informacja celna** - 0-300-900-012.

TELEFONY ZAUFANIA

Białystok - 0-85-66-41-770, czynny codziennie w godz. 18-4 poniedziałki - zwłaszcza problemy alkoholowe; dla kobiet w ciąży i rodzin - 0-85-73-22-222; **Ochotniczy Białostocki Klub „Amazonki" Stowarzyszenie do Walki z Rakiem**, 0-85-73-22-222, poniedziałki, środy, w godz. 15-18; dla dzieci - 0-85-74-25-640, czynny wtorki, piątki w godz. 14-17; **Punkt Informacyjny, dotyczący przemocy domowej**, czynny w czwartki i piątki w godz. 17-19, tel. 0-85-743-58-43; **dla ofiar przemocy domowej** - 0-85-744-50-28 - czynny całą dobę; **„Anonimowi Alkoholicy"** 0-85-664-17-70, czynny wtorki, czwartki, niedziele, w godz. 17-21;

SŁUŻBA ZDROWIA

Informacja Pogotowia - 0-85-74-22-222; **Ambulatorium Pogotowia**, ul. Polska 89; Pediatryczne - czynne w dni robocze w godz. 19-7, w wolne soboty w godz. 15-7, w niedziele i święta w godz. 7-7.

- **Internistyczne** - czynne codziennie przez całą dobę. **Gabinety zabiegowe:** - Internistyczny dla dorosłych - czynny codziennie przez całą dobę. - **Gabinet dla dzieci** - czynny w dni robocze w godz. 19-7, w wolne soboty w godz. 15-7, w niedziele i święta w godz. 7-7. - **Ambulatorium Chirurgiczne dla dorosłych**, ul. Białówny 11, tel. 0-85-746-00-10. - **Ambulatorium Chirurgii Dziecięcej**, ul. Wołodyjowskiego 3a, tel. 0-85-742-59-60. **„Hospicjum" Dom Opatrzności Bożej**, ul. Świętojańska 1c, tel. 0-85-74-15-607 - czynny cała dobę. **„Hospicjum Domowe"**, ul. Piotrkowska 2, tel. 0-85-74-21-000, godz. 15.00-17.00 (w dni robocze).

DYŻURY NOCNE APTEK (całodobowo)

ul. Suraska 2, tel. 085-742-04-53, ul. Mickiewicza 27, tel. 0-85-73-23-024.

SZPITALE DYŻURY CODZIENNE

Wojewódzki Szpital Zespolony im. J. Śniadeckiego, ul. M. Skłodowskiej-Curie 26, tel. centr. 0-85-74-88-100 - dyżuruje rehabilitacja oraz oddziały dziecięce: chirurgia, reanimacja, laryngologia. **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. K. Dłuskiego**, ul. Żurawia 14, tel. 0-85-7409-500 dyżurują oddziały dla dorosłych: neuroinfekcji i chorób pasożytniczych (tel. 0-85-7409-518), dermatologiczno-wenerologiczny (tel. 0-85-74-09-565 lub 0-85-74-09-575), obserwacyjno-zakaźny (tel. 0-85-7409-478), chorób wątroby (tel. 0-85-7409-488), stacja dializ (tel. 0-85-7409-471); dla dzieci - choroby płuc i gruźlicy dla dzieci (tel. 0-85-7409-507). **Klinika Perinatologii i Położnictwa SPSK AM**, ul. M. Skłodowskiej-Curie 24, tel. 0-85-742-11-48 - dyżuruje położnictwo. **Białostocki Ośrodek Onkologiczny**, ul. Ogrodowa 12, tel. cent. 0-85-66-46-711.

OSTRE DYŻURY

POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA - **SP ZOZ Wojewódzki Szpital Zespolony.** CHIRURGIA I ORTOPEDIA, SOR, REANIMACJA, LARYNGOLOGIA, OKULISTYKA, KARDIOLOGIA (OIOK), KARDIOLOGIA INWAZYJNA - **SP Szpital Kliniczny, tel. 0-85-746-80-00.** GRUŹLICA DOROSŁYCH, ZAKAŹNY DOROSŁYCH, NEFROLOGIA, DERMATOLOGIA, GRUŹLICA DZIECIĘCA - **Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. K. Dłuskiego, ul. Żurawia 14, tel. centr. 0-85-7409-500.** DZIECIĘCE: WEWNĘTRZNY, NEUROLOGIA, OTOLARYNGOLOGIA, REANIMACJA, OKULISTYKA, CHIRURGIA, ORTOPEDIA, DZIECIĘCY OBSERWACYJNO-ZAKAŹNY, ONKOLOGIA **(tel. 0-85-7450-842) - Samodzielny Dziecięcy Szpital Kliniczny, ul. Waszyngtona 17, Izba Przyjęć, tel. 0-85-745-07-47.** CHOROBY WEWNĘTRZNE - **Samodzielny Szpital Miejski im. PCK.** NEUROLOGIA - **SP Psychiatryczny ZOZ w Choroszczy.**

KOMISARIATY POLICJI

Tel. do oficera dyżurnego
nr 1 0-85-746-07-57
nr 2 0-85-748-20-61
nr 3 0-85-654-69-63, 0-85-748-20-62

KINA > BIAŁYSTOK

POKÓJ

(tel. 085 742 38 82) Białystok, ul. Lipowa 24

tytuł	godzina	cena
Noc w muzeum	10.00, 12.00, 14.00, 16.00	14 i 16 zł
Pachnidło	18.00	14 i 16 zł
Piła III	13.15, 20.30	14 i 16 zł
Życie na podsłuchu	15.15, 17.45, 20.15	14 i 16 zł
Eragon	11.15	14 zł

TON

(tel. 085 743 53 82) Białystok, ul. Rynek Kościuszki 2

tytuł	godzina	cena
Smocze wzgórze	10.00, 11.30, 13.00	13 i 16 zł
Dlaczego nie!	14.30, 16.30, 18.30, 20.30	14 i 16 zł

SYRENA

(tel. 0-85-744-58-96) Białystok, ul. św. Rocha

tytuł	godzina	cena
Tani wtorek!		
Artur i Minimki	9.30, 14.30	12 zł
Deja Vu	16.20	12 zł
Jasne, błękitne okna	18.30	12 zł
Apocalypto	20.15	12 zł

FORUM

(tel. 0-85-742-23-70) Białystok, ul. Legionowa 5

tytuł	godzina	cena
Pajęczyna Charlotty	14.00, 16.00	13 i 15 zł
Południe-Północ	18.00, 20.00	13 i 15 zł

TEATRY > BIAŁYSTOK

TEATR DRAMATYCZNY im. Al. Węgierki

(tel. 0-85-741-59-90) Białystok, ul. Elektryczna 12

tytuł	godzina	cena
Brak spektakli		

BIAŁOSTOCKI TEATR LALEK

(tel. 0-85-74-25-033) Białystok, ul. Kalinowskiego 1

tytuł	godzina	cena
Nibylandia	10.00	brak

KINA > BIAŁOSTOCCZYZNA

kino	tytuł	godzina	cena
Sokółka SOKÓŁ	Borat	brak	10 i 11 zł

KINA > SUWALSZCZYZNA

kino	tytuł	godzina	cena
Suwałki BAŁTYK	Dlaczego nie!	16.30, 18.15, 20.00	13 i 14 zł
	Eragon	12.30, 14.30	12 i 13 zł

KINA > MAZURSKIE

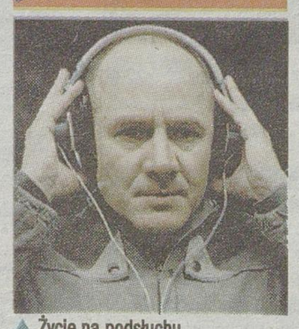
kino	tytuł	godzina	cena
Ełk POLONIA	Artur i Minimki	17.15	brak
	Holiday	19.00	brak
Giżycko FALA	Apocalypto	18.00	brak

KINA > ŁOMŻYŃSKIE

kino	tytuł	godzina	cena
Łomża MILLENIUM	Remont kina		

KINA > OSTROŁĘCKIE

kino	tytuł	godzina	cena
Ostrołęka Jantar	Dlaczego nie!	16.00, 18.00, 20.00	brak
Ostrovia	Wpuszczony w kanał	17.00	brak
	Śniadanie na Plutonie	19.00	brak



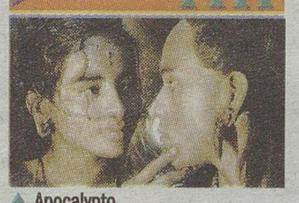
▲ Życie na podsłuchu
Dramat, Niemcy, 2006
▲ **reż. Fl.Henckel-Donnersmarck**
▲ **wyst.:** Martina Gedeck,
Znany dramaturg Georg Dreyman wraz ze swoją partnerką, aktorką Christą, tworzyli parę intelektualistów, gwiazd w socjalistycznym państwie. Jednak ich poglądy i nie zawsze zgadzały się z doktryną partii. Christa spodobała się Ministrowi Kultury, który rozkazał agentowi Stasi obserwować i podsłuchiwać parę.
▲ **Kino:** Pokój w Białymstoku..



▲ Dlaczego nie!
komedia romantyczna, Polska, 2007
▲ **reż. Ryszard Zatorski**
▲ **występują:** Anna Cieślak, Maciej Zakościelny.
Miłość, która spada prosto z nieba. Zazdrość, zdrada i świat reklamy. Absolwentka ASP zachochuje się w prezesie firmy reklamowej sądząc, że jest on "tylko" ochroniarzem.
▲ **Kino:** Ton w Białymstoku, Bałtyk w Suwałkach, Jantar w Ostrołęce.



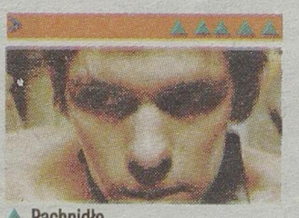
▲ Artur i Minimki
Animacja/Fantasy, Francja, 2006
▲ **reż.: Luc Besson**
Kiedy 10-latni Artur zaczyna zgłębiać tajniki magicznej księgi, odkrywa, że Dziadek zostawił wskazówki, jak odnaleźć skarb ukryty w ogrodzie. Co więcej, odkrywa podziemny świat malutkich, niewidocznych gołym okiem stworzeń - Minimków.
▲ **Kino:** Syrena w Białymstoku, Polonia w Ełku.



▲ Apocalypto
Dramat historyczny, USA, 2006
▲ **reż.: Mel Gibson**
▲ **wyst.:** Rudy Youngblood,
Łapa Jaguara - młody wojownik z plemienia zamieszkującego dżunglę, doświadcza dramatycznych zmian w życiu.
▲ **Kino:** Syrena w Białymstoku, Fala w Giżycku, Millenium w Łomży.



▲ Eragon
fantasy, USA, 2006
▲ **reż. Stefen Fangmeier, 121 min**
▲ **występują:** Edward Speleers,
Eragon to przygodowy film dla młodzieży. To imię 16-letniego chłopaka, który znajduje smocze jajo, a potem ze smokiem ucieka w świat.
▲ **Kino:** Pokój w Białymstoku, Millenium w Łomży.



▲ Pachnidło
dramat, Francja, Hiszpania, Niemcy
▲ **reż. Tom Tykwer**
▲ **występują:** Ben Whishaw.
Jean Baptiste przychodzi na świat latem 1744 r. na targu rybnym na jednej z paryskich ulic. Jego matka usiłuje go zabić, przez co sama ginie, a chłopiec trafia do sierocińca. Malec posiada niezwykły dar - fenomenalny węch...
▲ **Kino:** Pokó w Białymstoku.

BIAŁOSTOCCZYZNA

SŁUŻBA ZDROWIA

BIELSK PODLASKI Szpital, ul. Kleszczelowska 1, izba przyjęć - tel. (085) 833-27-50. **CZARNA BIAŁOSTOCKA** Przychodnia Rejonowa, ul. Torowa 1, tel. 0-85-710-19-99, 0-85-710-39-03. **HAJNÓWKA SPZOZ**, ul. Lipowa 190, fax 0-85-684-26-79, **Centralna Izba Przyjęć**, tel. 0-85-682-92-47, **ŁAPY** Szpital, Korczaka 23, tel. 0-85-715-28-36, 0-85-715-28-31; SPZOZ, Korczaka 2, 0-85-715-28-32, 0-85-715-28-33. **MOŃKI** Pogotowie, tel. 0-85-716-23-67; SP ZOZ centrala: 0-85-716-24-07, 0-85-716-25-52, 0-85-716-25-92, 0-85-716-26-50; **SOKÓŁKA** SPZOZ, ul. Sikorskiego 40, tel. 0-85-722-04-63; Niepubliczny ZOZ Przychodnia nr 1 „Medyk", ul. Piłsudskiego 9a, tel. 0-85-711-26-69; Niepubliczny Pielęgniarski ZOZ „Panaceum", ul. Piłsudskiego 9a, tel. 0-85-711-26-69; Niepubliczny Zakład Medycyny Szkolnej „SZKOL-MED", ul. Mickiewicza 2a, tel. 0-85-711-25-74; Niepubliczny ZOZ Przychodnia Stomatologiczno-Lekarska E&B Falkowscy, ul. Piłsudskiego 9a, tel. 0-85-711 90 66; Niepubliczny ZOZ „VITA" SC, ul. Sikorskiego 40, tel. 0-85-722-05-07; Niepubliczny ZOZ „PRO-MED", ul. Sikorskiego 40, tel. 0-85-722-04-72. **SIEMIATYCZE** SPZOZ, ul. Szpitalna 8, tel. 0-85-655-22-00, **SUPRAŚL** Przychodnia Rejonowa, ul. Dolna 2, tel. 0-85-718-35-23. **WASILKÓW** Przychodnia Rejonowa, ul. Kryńska 32, tel. 0-85-716-53-33.

TELEFONY ALARMOWE

HAJNÓWKA Policyjny telefon zaufania, tel. 0-85-682-50-55, **MOŃKI** Policja 997, tel. 0-85-716-22-81. **SOKÓŁKA** Komenda Powiatowa Policji, tel. 0-85-711-02-12; Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej, tel. 0-85-711-22-54.

RZECZNIK PRAW KONSUMENTA

BIELSK PODLASKI tel. 0-85-730-81-10 w. 42. **HAJNÓWKA** tel. 0-85-682-27-18 w. 112. **MOŃKI** tel. 0-85-716-61-00. **SIEMIATYCZE** tel. 0-85-655-27-11 w. 330. **SOKÓŁKA** tel. 0-85-711-08-76.

SUWALSZCZYZNA

TELEFONY INFORMACYJNE

AUGUSTÓW Informacja kolejowa 94-36; Informacja autobusowa 0-87-643-36-49; **SUWAŁKI** Informacja kolejowa 94-36; Informacja autobusowa 0-87-566-27-63; Biuro numerów 0-87-567-96-90; Biuro napraw telefonów 9696 (os. Północ), 914 (centrum).

TELEFONY ALARMOWE

AUGUSTÓW Policja 0-87-643-93-33; Straż Pożarna 998; Pogotowie Ratunkowe 999 lub 0-87-643-29-99; Pogotowie Energetyczne 991; SEJNY Policja 0-87-516-20-63; Straż Pożarna 998; Pogotowie Ratunkowe 999 albo 0-87-516-20-09; Pogotowie Energetyczne 0-87-516-20-87; Telefon Zaufania 0-87-517-33-33;
SUWAŁKI Policja 0-87-567-24-03; Straż Pożarna 0-87-567-82-09; Pogotowie Ratunkowe 999 albo 0-87-567-25-70; Pogotowie Ciepłownicze 0-87-566-42-56; Pogotowie Drogowe 0-87-566-42-87; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Gazowe 992; Pogotowie Opiekuńcze 0-87-566-25-9; Telefon Zaufania 988 albo 0-87-566-25-40.

MAZURSKIE

TELEFONY ALARMOWE

Pogotowie Ratunkowe 999; Policja 997; Straż Pożarna 998; Pogotowie Gazowe 992; Pogotowie Ciepłownicze 993; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994; Pogotowie Drogowe 954.

SŁUŻBA ZDROWIA

Ełk Mazurskie Centrum Zdrowia, ul. Baranki 24, Izba Przyjęć, tel. 0-87-620-95-12, Pogotowie Ratunkowe, ul. Baranki 24, tel. 0-87-620-22-22, Ambulatorium Chirurgiczne, ul. Baranki 24, tel. 0-87-620-95-12, Szpital Wojskowy, ul. Kościuszki 28, tel. 0-87-621-67-10, Pogotowie Ratunkowe, ul. Toruńska 6a, tel. 0-87-610-22-22. **GIŻYCKO** Szpital Powiatowy, ul. Warszawska 41, tel. 0-87-428-52-71; Pogotowie Ratunkowe, ul. Bohaterów Westerplatte 4, tel. 0-87-428-55-55. **GOŁDAP** Szpital Miejski, ul. Słoneczna 7, tel. 0-87-615-02-75; Pogotowie Ratunkowe, ul. Słoneczna 9, tel. 0-87-615-02-75. OLECKO Szpital Powiatowy, ul. Gołdapska 1, tel. 0-87-520-22-95; Pogotowie Ratunkowe, ul. Gołdapska 1, tel. 999.

TELEFONY INFORMACYJNE

Biuro napraw telefonów 9696; Informacja PKP 9436; Informacja PKS: w **Ełku** 0-87-610-33-52, w Giżycku 0-87-428-50-87, w **Gołdapi** 0-87-615-02-94, w **Olecku** 087-520-26-13; w **Węgorzewie** 0-87-427-25-51.

TELEFON ZAUFANIA

EŁK - 0-87-621-64-44; **GIŻYCKO** - 0-87-428 2-73.

RZECZNIK PRAW KONSUMENTÓW

EŁK Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów, tel. 0-87-621-83-22. **OLECKO** Powiatowy Rzecznik Praw Konsumentów, tel. 0-87-520-24-75 wew. 7.

ŁOMŻYŃSKIE

TELEFONY ALARMOWE

Pogotowie Ratunkowe - 999; Policja - 997, oficerowie dyżurni policji: **Grajewo** - 0-86-272-22-21, **Kolno** - 0-86-278-27-25, **Łomża** - 0-86-316-54-61, **Wysokie Mazowieckie** - 0-86-275-22-11, **Zambrów** - 0-86-271-23-01, Straż Pożarna - 998, Pogotowie Gazowe - 992, Pogotowie Ciepłownicze - 993, Pogotowie Energetyczne - 991, Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne - 994, Pogotowie Drogowe - 96-37, Pogotowie Weterynaryjne - 983, Pogotowie Opiekuńcze 0-86- 216-64-39; Telefon Zaufania AA 0-86- 215 07 77.

TELEFONY INFORMACYJNE

Biuro Napraw Telefonów - 96-96, Informacja PKP: **Grajewo** - 0-86-272-35-85, **Szepietowo** - 275-18-22, Informacja PKS: **Grajewo** - 0-86-272-25-01, **Kolno** - 0-86-278-23-55, **Łomża** - 0-86-218-55-54, **Wysokie Mazowieckie** - 0-86-275-21-44, **Zambrów** - 0-86-271-31-97.

SŁUŻBA ZDROWIA

Pogotowie Ratunkowe: **CIECHANOWIEC**, tel. 086-277-19-99; **GRAJEWO**, tel. 0-86-272-27-00; **KOLNO**, 0-86-278-21-09; **ŁOMŻA**, centrala - 0-86-216-62-15; **ZAMBRÓW**, tel. 0-86-271-28-27.

APTEKI

ŁOMŻA, Apteka leków gotowych i recepturowych, ul. ks. Anny 2, tel. 0-86-219-89-28, czynna pn.-sob. 9-19, niedz. 9-16. Apteka „MEDICA" - leki gotowe, recepturowe, termokosmetyki: ul. Kazańska 6/2, tel. 0-86-216-80-89, czynna poniedziałek-piątek, godz. 9-19, sobota, godz. 9-15.

OSTROŁĘCKIE

TELEFONY ALARMOWE

OSTROŁĘKA Pogotowie Ratunkowe 999, 0-29-764-35-44; Policja 997; Straż Pożarna 998; Pogotowie Gazowe 992; Pogotowie Ciepłownicze 993; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994.

TELEFONY INFORMACYJNE

Informacja PKP 0-29-760-26-81; Informacja PKS 0-29-764-41-88.

RZECZNIK PRAW KONSUMENTÓW

Ostrołęka - 0-29-764-20-79.

TELEFON ZAUFANIA

Dla skłóconych małżeństw (0-xxxx-22) 0-29-728-64-35; Niebieska Linia dla ofiar przemocy w rodzinie 0-800-12-00-02; Pomarańczowa Linia 0-800-14-00-68.

SŁUŻBA ZDROWIA

OSTROŁĘKA Informacja Pogotowia 0-29-764-35-44.

RADIO

> JARD

Wiadomości. 7.00-22.00 5 minut przed pełną godziną; Prognoza pogody. o równej godzinie (przez całą dobę) Fotoradary. 8.00 do 17.00 (1 minutę po pełnej godzinie); przegląd prasy. 7.20, 8.20, 9.20; Konkursy. 8.40, 10.40, 17.10; Poranek z Radiem Jard. 6.00-9.00; Program religijny. 6.10 w każdą niedzielę; Ciekawostki cenowe. 8.30, 10.30, 12.30, 6.30, 18.30, 20.30; Dzień z Radiem Jard. 9.00-16.00; Rozmowa dnia. 10.10 pon.-pt.; Ciekawostki motoryzacyjne. 10.30, 16.30, 20.30; Jak i gdzie przyjemnie spędzić czas. 7.30, 9.30, 11.30, 13.30,17.30, 19.30, 21.30; Informator medyczny. 11.40 w każdą niedzielę; Pozdrowienia ultrakrótkie. 12.00-14.00, 20.00-22.00; Audycja dla dzieci i młodzieży. 15.10 w każdą niedzielę; Wieczór z Radiem Jard. 16.00-22.00; Piosenki z Listy przebojów Greatest Hits 18.00-19.00; Przegląd wydarzeń kulturalnych. 21.10 pon. pt.; Lista przebojów Greatest Hits. po godz 22.00 w każdy piątek; Sport w Radiu Jard. 21.35 w każdą niedzielę; Noc z Radiem Jard. 22.00-6.00.

> JARD 2

Stałe bloki programowe. 7-10 Poranek z Radiem Jard 2; 10-14 Dzień z Radiem Jard 2; 14-18 Popołudnie z Radiem Jard 2; 18-22 (24) Jard Mega SMS-Beat; 22-7 Noc z Radiem Jard 2 . muzyka non-stop. Stałe punkty programowe. Wiadomości codziennie od 8 do 18 . minutę przed pełną godziną; Prognoza pogody. od 7 do 22. od 8 do 18 cztery minuty po pełnej godzinie, o 7 oraz od 19 do 22 minutę przed pełną godzin ą; Informacje dla kierowców. Od 8 do 18 . trzy minuty po pełnej godzinie; Propozycje kulturalne. Jak i gdzie przyjemnie spędzić czas . Jard 2 poleca. 8.35, 10.35, 12.35, 14.35, 16.35, 18.30. Powerplay.

> BIAŁYSTOK

Wiadomości Radia Białystok co godzinę: 6:20, 6:40, 7:20, 7:40, 8:20, 8:40 Wiadomości Radia Białystok w skrócie: 14:30, 15:30 Sport w Radiu Białysok: 7.04, 8.04, 17.05, 19.05, 21.05 Ale jazda o godzinach: 6:30, 7:30, 8:30

5.00 Bardzo Ranne Radio; 5.35 Dlaczego w trawie piszczy Gawęda Simony Kossak; 6.00 Nowy Dzień; 9.00 Dzień, jak żaden inny; 9.15 Przegląd prasy dla spóźnionych; 10.15 Czarnystok story; 10.30 Dlaczego w trawie piszczy, Gawęda Simony Kossak; 11.15 Reportaż, ciekawe audycje reporterów Radia Białystok; 12.45 Historie słynnych piosenek; 13.10 Szlachetne zdrowie, prow. Dariusz Kuć; 14.00 Szybkostrzelny program ładowany muzyką, prow. Marcin Kozłowski; 15.45 Dlaczego w trawie piszczy, Gawęda Simony Kossak; 16.05 Co niesie dzień; 17.30 Historia słynnych piosenek; 17.45 Słowo o słowie, audycja prof. Jerzego Bralczyka; 18.05 Sztukateria; 18.30 Litewski Magazyn Radiowy,; 18.45 Pod znakiem Pogoni. 19.05 Wieczór inny niż wszystkie.; 19.07 Tajemnice naszych czasów; 19.15 Reportaż, ciekawe audycje reporterów Radia Białystok; 21.15 Biografie naszych czasów; 21.30 Parnas...,; 22.00 Polska i Świat; 22.40 Wiadomości 23.05 Nocna orkiestra.

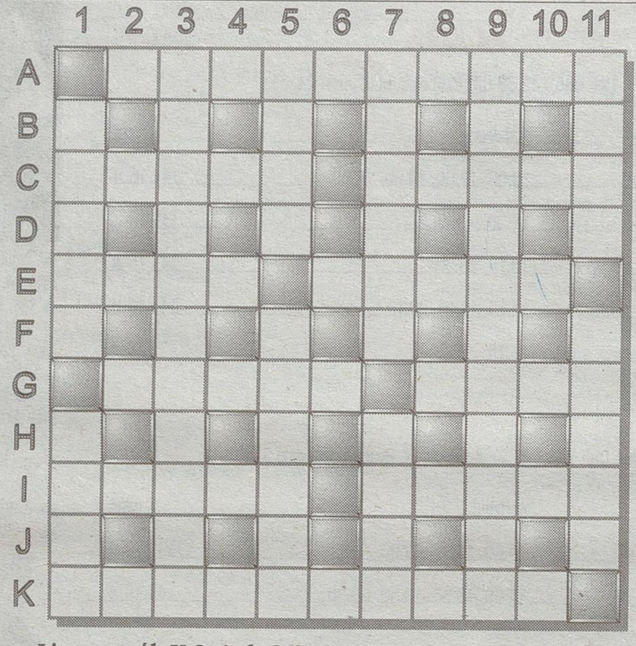
> RMF FMXX

Poniedziałek - piątek 0.00-6.00 pr. nocny; 6.00-9.00 pr. poranny .Jestem w Szoku; 9.00-13.00 pr. przedpołudniowy; 13:00-17.00 pr popołudniowy LIS-VEGAS; 17.00-20.00 Lista przebojów HOP-BĘC; 20.00-0.00 program wieczorny świat według Karpia. **Sobota - niedziela** 0.00-8.00 program nocny; 8.00-13.00 pr. przedpołudniowy; 13.00-18.00 pr. popołudniowy .Muza pod Waszym Nadzorem.; 18.00-22.00 program wieczorny .Bit or not to Bit.; 22.00-0.00 pr. nocny

> 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... 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 Go.ć Radia 5; 11.35 Telefon dla Ciebie; 12.20 Porady prawnika oraz Studio Infor; 12.30-13.00 Graj ąca Szafa Radia 5; 13.40 Quiz; 15.10-16.00 Grająca Szafa Radia 5; 15.20 Klakson; 17.00-18.00 Echa wielkiego świata. 18.30 Audycja .POPCORN MEGA SHOW.; 18.35 Pakiecik; 18.40 Quiz; 20.15 Opowieści nie całkiem zwyczajne..

Krzyżówka



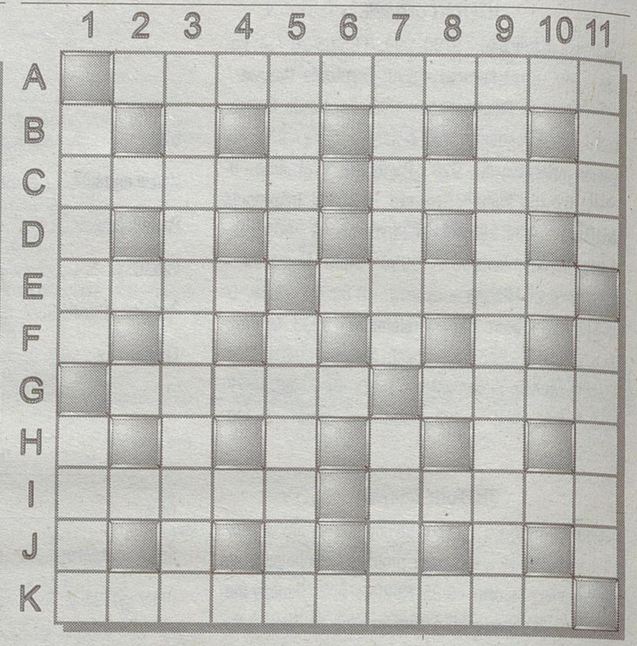
Litery z pól: K-9, A-6, G-2, C-1, J-5, F-11, E-8, I-3 utworzą PIERWSZĄ część przysłowia arabskiego.

POZIOMO: A) lampa fluorescencyjna, C) flamaster / żołądź, który zdębiałby na dębie, E) zrzesza rzemieślników / drobne, G) ciężko myślący / Ćwieczek albo Maciuś Pierwszy, I) niewidzialny stróż / krótkotrwała wycieczka poza miasto, K) działa na pełnych obrotach.

PIONOWO: 1) łączy pana z psem / znak zodiaku, 3) komplet ciał niebieskich, 5) futro z tchórzy / liczne przybywanie ludności wiejskiej do miast, 7) przydałaby się Ikarowi / sopel lub krawat, 9) znak pisarski wyrażający „resztę", która jest milczeniem..., 11) sala uniwersytecka / gnieździ się w beczce. **HELLES**

KUPON 5/A

Krzyżówka



Litery z pól: C-5, I-10, K-3, E-2, B-1, A-8, J-7, D-9 utworzą DRUGĄ część przysłowia arabskiego.

POZIOMO: A) bryła geometryczna o 6. wierzchołkach i 12. krawędziach, C) pawie albo wieczne / krążenie krwi lub pieniędzy, E) imię pani Bovary / istota sprawy, G) powód dogrywki / lewy sierpowy lub prawy prosty, I) owad, który nie siada / popularna u nas potrawa włoska, K) imię Szcześniaka.

PIONOWO: 1) może być łabędzi / fatamorgana, 3) pępek grodu, 5) bożyszcze / mruga w samochodzie, 7) centrum / charakterystyka, 9) Drzyzga dla żony Krzysztofa Krawczyka, 11) może się powinąć / księga liturgiczna. **HELLES**

KUPON 5/B

TVP 1



20.20 Doskonała niania, Thriller, USA 2000, 95 min
Andrea zawsze chętnie utożsamiała się z bohaterkami romansów. Kiedy więc przystojny doktor James Lewis zatrudnił ją jako opiekunkę do dzieci, postanowiła zdobyć go za wszelką cenę.

5.40 Wstaje dzień; 5.45 Eko-Europa; 6.00 Kawa czy herbata?; 8.00 Wiadomości, pogoda; 8.15 Kwadrans po ósmej; 8.30 Przed Eurowizją; 8.35 Teletubisie (103) 9.00 Sali Mali (6); 9.05 Domowe przedszkole; 9.30 Lippy and Messy (16/38); 9.35 Ferie z Jedynką (12); 10.05 Szkoła złamanych serc (32) - serial obyczajowy; 10.50 Przed Eurowizją; 10.55 Dwie strony medalu (10, 11) - serial obyczajowy; 11.45 Agrobiznes; 12.00 Wiadomości; 12.10 Moda na sukces (3189, 3190) - telenowela; 12.55 Klan (1206) - telenowela; 13.20 Plebania (815) - telenowela; 13.50 Jaka to melodia?; 14.15 Sąsiedzi - serial komediowy; 14.40 Receptury klasztorne; 15.00 Wiadomości
15.10 Program edukacyjny
15.30 Sprawiedliwi (7)
- serial dokumentalny
16.00 Moda na sukces (3191, 3192) - telenowela
16.50 Przed Eurowizją (5) - rozrywka
17.00 Teleexpress
17.20 Na celowniku - magazyn r
17.35 Klan (1210) - telenowela
18.00 Jaka to melodia? - teleturnie
18.30 Plebania (819) - telenowela
19.00 Domisiowa wieczorynka (5)
19.15 Wieczorynka (24/26)
19.30 Wiadomości, sport, pogoda
20.20 Doskonała niania - thriller, USA 2000
21.55 Sprawa dla reportera
22.30 Z refleksem
- program publicystyczny
22.50 Misja specjalna - magazyn
23.20 Sfora (5/9)
- serial kryminalny
0.15 Ciemna strona Wenus
- dramat psychologiczny, Polska 1997, reż. Radosław Piwowarski, wyk. Agnieszka Wagner, Paweł Deląg
5.10 Tędy przeszła historia (6/7)
- serial dokumentalny

TVP 2



20.05 M jak miłość, Serial obyczajowy, Polska 2006, 50 min
Odkrycie zdrady Leszka wpędza Ewę w depresję. Po sprzeczce z Nowicką kobieta wybiega z domu. Maria wyznaje Arturowi, że jest dla niej ważną osobą.

6.15 Statek miłości (137/249) - serial komediowy; 7.05 Telezakupy; 7.20 Abyśmy byli jednością - reportaż; 7.40 Magiczny autobus (39) - serial animowany; 8.05 Na dobre i na złe (151) - serial obyczajowy; 9.00 Pytanie na śniadanie - magazyn; 10.55 Święta wojna (238) - serial komediowy; 11.25 Sąsiedzi (14) - serial komediowy; 11.50 Magnum (11) - serial sensacyjny; 12.45 Allo, Allo (70/84) - serial komediowy; 13.15 10 lat mniej (13) - serial dokumentalny; 13.40 Dzieciaki przed kamerą (19) - serial dokumentalny; 14.05 Supertalent (4) - rozrywka; 15.10 Detektyw w sutannie (14/22)
- serial sensacyjny
16.00 Panorama, pogoda
16.15 M jak miłość (466)
- serial obyczajowy
17.00 Kulisy serialu «M jak miłość»
- film dokumentalny
17.10 Z Dwójką bezpieczniej
17.20 Dlaczego - cykl reportaży
17.40 Dolina Kreatywna - felieton
17.45 Program lokalny
18.15 Kopciuszek (42)
- serial obyczajowy
18.45 Panorama
19.10 Biznes
19.15 Sport-telegram, pogoda
19.30 Jeden z dziesięciu - teleturniej
20.05 M jak miłość (467)
- serial obyczajowy
20.55 Kulisy serialu «M jak miłość»
21.05 Magazyn Ekspresu Reporterów - cykl reportaży
22.00 Panorama
22.20 Sport-telegram, pogoda
22.40 Bohater - film sensacyjny, Hongkong/Chiny 2002
0.20 Porwanie Elizabeth
- film dokumentalny
1.10 Legendy polskiego punk rocka – zespół Kult - koncert
2.25 Audiotele – noc zagadek
5.25 Statek miłości (138/249)

BIAŁYSTOK



20.00 Telekurier, Cykl reportaży, Polska 2007, 30 min
Reporterskie interwencje. W każdym wydaniu programu widzowie mogą liczyć na relację na żywo lub krótki reportaż z kraju o ważnym wydarzeniu mijającego dnia.

8.45 Przegląd suwalsko-mazurski; 9.00 Kurier, sport; 9.12 Przegląd prasy; 9.15 Serwisy informacyjne; 9.23 Przegląd prasy; 9.25 Kamera Kuriera; 9.30 Serwisy informacyjne; 10.00 Żyjące morze (2); 10.30 Serwisy informacyjne; 11.00 Szanghaj. Nowoczesny plac budowy (1) - film dokumentalny; 11.30 Serwisy informacyjne; 12.00 Magazyn majsterkowicza (8) - magazyn poradnikowy; 12.30 Serwisy informacyjne; 13.00 Telekurier; 13.30 Serwisy informacyjne 14.00 Żyjące morze (2); 14.30 Serwisy informacyjne;
15.00 Szanghaj. Nowoczesny plac budowy (1)
- film dokumentalny
15.30 Serwisy informacyjne
16.10 Rozmowa dnia
16.20 Kamera Kuriera - felieton
16.30 Kurier, pogoda
16.45 Obiektyw
16.50 Gość dnia - rozmowa
17.00 Plus minus
17.25 Serwis sportowy
17.30 Kurier, pogoda
17.45 Obiektyw
18.05 Szerokiej drogi! - magazyn
18.15 Maniacy - magazyn
18.35 Reportaż - reportaż
18.50 Łączy nas Polska - magazyn
19.05 U źródeł wiary
19.30 Regiony na antenie
20.00 Telekurier - cykl reportaży
20.30 Kurier, pogoda
20.55 Trzeci wymiar
21.30 Kurier, pogoda
21.45 Obiektyw
22.00 Short Sport
22.05 Gość dnia - rozmowa
22.15 Plus minus
22.30 Kurier, pogoda. sport
23.10 Miłość i władza (3/3)
- serial dokumentalny
23.55 Plus minus
0.25 Kurier, pogoda
0.40 Trzeci wymiar
1.10 Plus minus

POLSAT



21.00 Przyjaciółka na śmierć i życie, Thriller, USA 2002, 110 min
Młody szeryf ma przeprowadzić śledztwo na prestiżowym uniwersytecie. Jedna ze studentek w niejasnych okolicznościach przedawkowała narkotyki.

6.00 Wstawaj! Gramy! (205) - rozrywka; 6.50 Sidła miłości (20) - telenowela; 7.45 TV market - program reklamowy; 8.00 Halo! Kasa! (85) - teleturniej; 8.55 Roseanne (10) - serial komediowy; 9.25 Rodzina zastępcza (20) - serial komediowy; 10.00 Zamieńmy się żonami (8) - reality show; 11.00 Dharma i Greg (21) - serial komediowy; 11.30 Samo życie (825) - serial obyczajowy; 12.00 Sidła miłości (21) - telenowela; 12.55 Jesteś moim życiem (21) - telenowela; 13.55 Pierwsza miłość (433) - serial obyczajowy; 14.45 Świat według Bundych (161) - serial komediowy;
15.15 Rodzina zastępcza (21)
- serial komediowy
15.50 Wydarzenia
16.15 Pogoda
16.20 Interwencja (802)
- magazyn reporterów
17.00 Gra w ciemno (227)
- teleturniej
18.00 Pierwsza miłość (434)
- serial obyczajowy
18.50 Wydarzenia
19.20 Sport
19.25 Pogoda
19.30 Samo życie (826)
- serial obyczajowy
20.00 Piękna i geniusz (5)
- reality show
21.00 Przyjaciółka na śmierć i życie
- thriller, USA 2002, reż. Zoe Clarke-Williams, wyk. Mia Kirshner, Meredith Monroe, Dominique Swain
21.55 Studio Lotto (w przerwie filmu)
22.50 Boston Public (79)
- serial obyczajowy
23.50 Dziewczyny w bikini (273)
- quiz
0.50 Magazyn sportowy
2.50 Nocne randki
- rozrywka

TVN



21.30 Krok od domu, Serial kryminalny, USA 2005, 60 min
W sądzie Annabeth trafia na godnego przeciwnika. Obrońca zabiega o uniewinnienie swego klienta oskarżonego o zamordowanie sześcioletniego chłopca.

5.35 Uwaga! - magazyn; 5.55 Telesklep - program reklamowy; 6.45 Aniołki z piekła rodem (7/10) - serial sensacyjny; 7.35 Usterka - serial fabularno-dokumentalny; 8.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny; 9.05 Wykręć numer - teleturniej interaktywny; 10.05 Fabryka gry - teleturniej interaktywny; 11.10 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny; 11.40 Rozmowy w toku - talk show; 12.45 Loteria walentynkowa - losowanie; 12.50 W-11 wydział śledczy - serial fabularno-dokumentalny; 13.30 Na Wspólnej (751) - serial obyczajowy; 14.00 Aniołki z piekła rodem (8/10) - serial sensacyjny;
15.00 Cena marzeń (108/115)
- telenowela
16.00 Fakty popołudniowe
16.15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny
17.15 Rozmowy w toku - talk show
18.25 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny
19.00 Fakty - wiadomości
19.30 Sport, pogoda
19.50 Uwaga! - magazyn
20.15 W-11 wydział śledczy - serial fabularno-dokumentalny
20.55 Na Wspólnej (752)
- serial obyczajowy
21.30 Krok od domu (6/22)
- serial kryminalny
22.30 Teraz my! - talk show
23.15 Kuba Wojewódzki - talk show
0.15 Co za tydzień
- magazyn
0.40 Siłacze - rozrywka
1.45 Uwaga!
- magazyn
2.05 Nocne igraszki
- rozrywka
3.05 Telesklep
- program reklamowy
3.25 Nic straconego
- powtórki programów

TV4



21.00 Tok2Szok, Talk show, 60 min
Program składa się z dwóch części. W pierwszej prowadzący będą rozmawiali z gościem w miejscu dla niego charakterystycznym, w drugiej przeprowadzą wywiad w studiu.

5.45 Sztukateria - magazyn kulturalny; 6.05 Kinomaniak - magazyn filmowy; 6.30 VIP - magazyn kulturalny; 6.55 Muzyczne listy - magazyn muzyczny; 8.00 TV market - program reklamowy; 8.30 Power Rangers (25) - serial młodzieżowy; 9.00 Pokemon (242) - serial dla dzieci; 9.30 Pensjonat pod Różą (75) - serial obyczajowy; 10.30 Jesteś moim życiem (107) - serial obyczajowy; 11.30 Za wszelką cenę (1) - reality show; 12.50 Dekoratornia - dokument fabularyzowany; 13.25 Wygraj fortunę - teleturniej;
15.20 Power Rangers (26) - serial młodzieżowy
15.50 Młodzieńcza miłość (83) - telenowela
16.50 Pensjonat pod Różą (76)
- serial obyczajowy. Jadwiga Bartkowiak, od ośmiu lat mieszkająca na Dworcu Centralnym w Warszawie, nawet nie śmiała marzyć o odmianie losu na lepsze. Aż przyszła noc, która miała wszystko odmienić.
17.50 Za wszelką cenę (2)
- reality show
18.55 Jesteś moim życiem (108)
- serial obyczajowy
20.00 Komisarz Rex (12) - serial sensacyjny
21.00 Tok2Szok - talk show
22.00 Zielony smok - dramat obyczajowy, USA 2001, reż. Timothy Linh Bui, wyk. Patrick Swayze, Forest Whitaker, Don Duong
0.25 Wydarzenia
0.55 Sport, pogoda
1.05 Wiatcy móch (9)
- serial animowany
1.35 Tok2Szok - talk show
2.25 Muzyczne listy - magazyn
3.15 FIFA Futbol Mundial
3.40 V-Max - magazyn
4.00 Ja tylko pytam - talk show

TV POLONIA



20.10 Plebania, Telenowela, Polska 2005, 25 min
Ksiądz Antek całą noc zbierał podpisy parafian pod petycją za utrzymaniem posterunku policji w Tulczynie. Chce przekazać ją inspektorom z województwa. Niestety, zasypia.

6.00 Kawa czy herbata?; 8.00 Wiadomości; 8.10 Pogoda; 8.15 Kwadrans po ósmej (147); 8.35 Domisie; 9.00 Abyśmy byli jednością; 9.15 Ojczyzna-polszczyzna; 9.30 Salon kresowy (11/25) - reportaż; 9.45 Taki powrót – koncert Haliny Frąckowiak - recital; 10.25 Po emisji... - magazyn; 10.35 Opowieść o bitwie. Wychodząc na ring, pozdrawiamy poprzedników - film dokumentalny; 11.30 Klan (1171) - telenowela; 12.00 Wiadomości; 12.10 Plebania (610) - telenowela; 12.35 Tomek W. - film dokumentalny; 13.05 Sportowy tydzień; 13.35 Wiedźmy (9/13) - serial obyczajowy; 14.30 Lekcja białoruskiego - film dokumentalny;
15.25 Mój Dekalog (13) - talk show
15.50 Domisie - program dla dzieci
16.15 Magazyn medyczny (25/26)
16.30 Klan (1171) - telenowela
17.00 Teleexpress - wiadomości
17.15 Przerwany lot
- film dokumentalny
17.50 Abyśmy byli jednością
- reportaż
18.05 Dzika Polska
- film dokumentalny
18.35 Dolina Kreatywna
19.00 Polacy w kraju kiwi - reportaż
19.15 Marceli Szpak dziwi się światu
19.30 Wiadomości, sport, pogoda
20.10 Plebania (610) - telenowela
20.35 Polska racja
- program publicystyczny
21.05 Kochaj mnie (163)
- serial dokumentalny
21.30 Demony cywilizacji - reportaż
22.00 Warto rozmawiać
- talk show
23.00 Tamtego 1989 roku (1/6)
- serial dokumentalny
23.30 Panorama - wiadomości
23.50 Sport-telegram
23.55 Pogoda
0.00 Klan (1171) - telenowela
0.25 Powtórki programów

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Grajewie (tel. 086 272-36-77), ogłasza, że dnia:

7.03.2007 o godz. 12.00

w budynku Sądu Rejonowego w Grajewie mającego siedzibę przy ul. Kolejowej 1 odbędzie się:

DRUGA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

należącej do: Józef Radzaj,
stanowiącej: **działka gruntu zabudowana o pow. 615 m²,**
położonej: **Grajewo, ul. Targowa 10**, dla której Sąd Rejonowy w Grajewie Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr **KW 16584**.

Suma oszacowania wynosi **384 902,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **2/3** sumy oszacowania i wynosi **256 601,00 zł**.
Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **38 490,00 zł** w gotówce lub książeczce oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego, zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu, stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi.
Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc, w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

Szczegółowych informacji udziela Komornik Sądowy przy SR w Grajewie, tel. 086 272-36-77.

S.1282/07/Gwbp

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Grajewie (tel. 086 272-36-77), ogłasza, że dnia:

7.03.2007 o godz. 10.00

w budynku Sądu Rejonowego w Grajewie mającego siedzibę przy ul. Kolejowej 1 w sali nr 1, odbędzie się:

DRUGA LICYTACJA NIERUCHOMOŚCI

należącej do: Józef Radzaj,
stanowiącej: **działka gruntu zabudowana o pow. 13 236 m²,**
położonej: **Grajewo, gm. Grajewo,** dla której Sąd Rejonowy w Grajewie Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgi wieczyste **nr KW 19969, KW 27298, KW 27675, KW 32589.**

Suma oszacowania udziału wynosi **1 465 283,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa **2/3** sumy oszacowania i wynosi **976 855,00 zł.**
Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **146 528,00 zł** w gotówce lub książeczce oszczędnościowej banków uprawnionych według prawa bankowego, zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu, stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi.
Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc, w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

Szczegółowych informacji udziela Komornik Sądowy przy SR w Grajewie tel. 086 272-36-77

S.1367/07/Gwbp

KOMUNIKAT

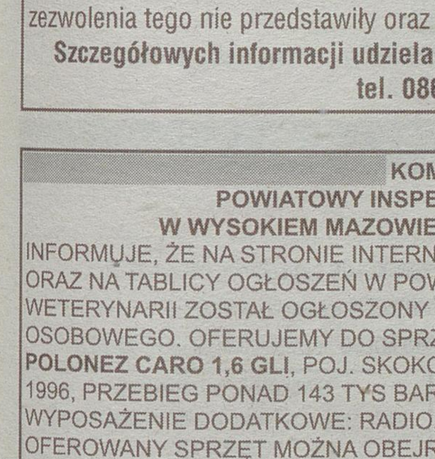
POWIATOWY INSPEKTORAT WETERYNARII W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM, UL. PRZECHODNIA 4

INFORMUJE, ŻE NA STRONIE INTERNETOWEJ WIW: **www.bialystok.wiw.gov.pl** ORAZ NA TABLICY OGŁOSZEŃ W POWIATOWYM INSPEKTORACIE WETERYNARII ZOSTAŁ OGŁOSZONY PRZETARG NA SPRZEDAŻ SAMOCHODU OSOBOWEGO. OFERUJEMY DO SPRZEDAŻY: **SAMOCHÓD OSOBOWY FSO POLONEZ CARO 1,6 GLI**, POJ. SKOKOWA 1598 CM SZEŚC. 57,0 KW, ROCZNIK 1996, PRZEBIEG PONAD 143 TYS BARWA NADWOZIA- MALINOWY METALIK. WYPOSAŻENIE DODATKOWE: RADIO, CENTRALNY ZAMEK, AUTOALARM. OFEROWANY SPRZĘT MOŻNA OBEJRZEĆ W SIEDZIBIE SPRZEDAJĄCEGO W DNIACH 5.02-16.02.2007 R. W GODZ. 10.00-14.00. OFERTY PISEMNE NALEŻY SKŁADAĆ W DNI ROBOCZE (BEZ SOBÓT) W GODZ. 8.00-15.00, NIE PÓŹNIEJ NIŻ DO DNIA 20.02.07 R. DO GODZ. 11.00 W SEKRETARIACIE SPRZEDAJĄCEGO PRZY UL. PRZECHODNIEJ 4.

S.1367/07/Gwbp

Wójt Gminy Miastkowo podaje do publicznej wiadomości informacje, że dnia 25 stycznia 2007 r. wywieszono w siedzibie Urzędu Gminy Miastkowo, ul. Łomżyńska 32, „Wykaz Nieruchomości Przeznaczonych do Sprzedaży z Zasobu Gminnego" w formie bezprzetargowej położonych w obrębie wsi Tarnowo, gm. Miastkowo.
Wykaz umieszczono także na stronie internetowej: **www.bip.miastkowo.pl**, ponadto informacje można uzyskać telefonicznie pod **nr. 086 217-49-96.**

S.2033/07/gbp



PRACA

ZATRUDNIĘ

AKTUALNIE kierowców, handlowców, 1.600,-/miesięcznie, własne auto mile widziane, etat. Suwałki, (087)563-21-61.

DO pracy w gospodarstwie. 0660-806-027.

DOŚWIADCZONYCH MECHANIKÓW DO SERWISU MASZYN BUDOWLANYCH. (085)652-01-92.

0010748

DZIAŁ administracyjny, handlowy, magazynowy, Suwałki, (087)563-21-60.

HURTOWNIA zatrudni 6 osób. (085)732-77-02.

KIEROWCĘ CE. 0502-642-664.

KIEROWCÓW C+E, z doświadczeniem, (086)472-08-07.

KIEROWNIKA Apteki. 0602-392-090.

LECH Garmażeria Stropolska, poszukuje mężczyzn do produkcji garmażeryjnej. (085)747-42-15.

MEŻCZYZNĘ w gospodarstwie gmina Brańsk. (085)737-71-46.

MONTERÓW instalacji sanitarnych - praca w delegacji. (085)675-48-14.

NA stacji Auto-Gaz. 0501-670-330.

NOWO otwierający się zakład przyjmie tapicerów, szwaczki, pakowaczy. Kontakt między 8.00 a 15.00. (085)663-18-72.

PRACA w gospodarstwie rolnym. 0609-142-191.

PRACOWNIKA Z UPRAWNIENIAMI NA SIECI SANITARNE. E-MAIL: IMEKS@NEOSTRADA.PL 0515-291-169.

001271A

SPEDYTOR transport międzynarodowy, (086)472-08-07, 0600-079-527, (086)472-08-07.

000090A

TELEMARKETERKĘ zatrudnię. 0608-444-129.

W gospodarstwie rolnym - zakwaterowanie, wyżywienie, wynagrodzenie. 0698-973-234.

W zakładzie kamieniarskim. (085)719-30-52.

ZATRUDNIĘ roznosicielki ulotek. 0692-732-732.

ZATRUDNIĘ tynkarzy. 0601-741-804.

SZUKAM PRACY

18-LATKA zaopiekuję się dziećmi wraz z zamieszkaniem. 0662-332-617.

AUTOMOTO

KUPIĘ

AUTA powypadkowe skupuję. 0501-328-434.

POWYPADKOWE, dobrze zapłacę. 0601-551-621.

POWYPADKOWE, zniszczone, najlepiej zapłacę. 0513-234-692, 0504-353-585.

SKUP aut powypadkowych. Zaświadczenia do wyrejestrowania. Sprzedaż części (www.czesci.ambit.pl), (085)7197-542, 0604-95-95-99.

005060A

SPRZEDAM

ASTRA II, 1.7 DTL, (1998), klima. 17.200,- 0504-155-250, (085)711-36-52.

AUDI 100, 1,8, benzyna + gaz, stan dobry, 3.600,- 0606-258-364.

AUDI 134 19TDI (1995), 12.700 zł. (085)711-47-61, 0504-216-553.

AUDI 80 1.6D wspomaganie, c.zamek (XII.1988), 4.500 zł. 0502-435-263.

AUDI 80, TDI, rok 1994, sprowadzone, cena 12.500,- 0503-080-955, (086)270-11-86.

AUDI A-4, 1,9 TDI, (1995). 15 tys. 0501-514-238.

AUDI B-4, combi, 1,9 TDI, 14 tys. 0501-514-238.

AUDI C4 2,3B +gaz (1992), 11.500 zł. (085)719-72-84, 0698-655-832.

BERLINGO, 1,9, diesel, 5-osobowy, (2000), 16 tys. 0505-456-149.

BUS Kia, 2,8 D, (2000), uszkodzone prawe drzwi. (085)737-63-36.

CARO+ , (2000), mały przebieg. 0600-211-164.

CHRYSLER Town Country, 3,3, (2005), bogato wyposażony, śliczny, świeżo sprawdzony. 59.000,- 0505-709-635.

CHRYSLER Voyager, 2,5 TD, (1996). 18 tys. 0501-514-238.

DUŻY wybór gotowych aut z USA, japońskie, raty - zamiana, od 22.000 zł. 0508-145-996.

FABIA Classic, 1,4 MPI, (2000 XI), + gaz, 1 właściciel, serwisowany, bezwypadkowy, bogate wyposażenie. 18.700,- 0503-071-104.

FELICIA, 1,3 + gaz, (1996). 6.000,- (085)711-57-45.

FORD Mondeo, 1,8 TD, combi, (1996), el. szyby, lusterka, podgrzewane szyby, CD. 7900,- do uzgodnienia. 0501-669-811, (085)653-46-77.

JAPOŃSKIE i inne z USA Jeepy też - raty, zamiana, od 20.000 zł. 0508-145-996.

KAMAZ wywrotka (1980), stan db, 15.000 zł. 0602-358-620.

KOMIS - auta sprowadzane i krajowe, cotygodniowe wyjazdy z klientami - Belgia. od 3000 zł. Raty. 0512-086-824, (085)711-22-22.

LAND Rover terenowy (1999). 0693-030-681.

LUBLIN I STAR 200, (087)611-24-76, (087)566-79-64.

000029A

MERCEDES "E", 2,2 CDI, pełna opcja, 1999, 35.000 zł. 0608-127-563.

MERCEDES C222, Diesel 1997, manual, czarny, 17.900,-. 0609-777-009.

MERCEDES Sprinter, 216 CDI, (2001), 3 osoby + paka, 1100 KG, bogato wyposażony, ładny. 32.000,- 0505-709-635.

MITSHUBISHI Charisma, 1,9 DID, 1 właściciel, salon, (2003). (085)664-91-90.

MITSUBISHI Pajero, 2,8 TDI, 3-drzwiowy, ABS, elektryka, niebiesko srebrny. 28000,- 0510-212-312, 0502-421-389.

OPEL Astra, 1,7 TD, (1997). 9700,- 0698-450-283.

PASSAT B5 1.9TDI 110 KM (1997), 18.800 zł. 0600-823-939.

PEUGEOT, 206, 1,9 D, (2000), 18.500,- 0698-450-283.

POLONEZ, 1,5, (1993), Caro, gaz, stan bardzo dobry. 800,- (085)651-71-92.

PONTIAC Trans Sport, 2,3, (1993), superstan, zarejestrowany. 8000,- 0885-448-355.

SEAT Toledo, (2000), 1,9 TDI. 24 tys. 0501-514-238.

SHARAN 1,9TDI (1997), 23.000 zł. (085)711-47-61, 0504-216-553.

SPRZEDAM Liaza i Renault R-365, ciągnik siodłowy w całości lub na części. 0606-449-914.

SPRZEDAM ładowarkę JCB 528-58, rok 1994. 0606-449-914.

STAR 742, izoterma, (1995), w całości lub na cześci. 0601-596-974.

STARA 200, z dźwigiem. 0501-653-850.

VOLVO (1993) z dźwigiem - do przewozu drewna. 0693-030-681

VW golf 1.6B +gaz 5-drzwiowy, 3.900 zł. 0502-158-980.

VW passat 1.9TDI (1997), 21.000 zł. 0501-514-238.

VW polo 1,4 +gaz (1997), 9.500,-. 0508-092-524.

VW sharan 1.9TDI (1996), 21.000 zł. 0698-450-283.

VW sharan 1.9TDI (1999), 28500 zł. 0501-514-238.

AUTOKOMISY

AUTA z USA - komis - "Dobrzyniewo". (085)719-74-55, 0508-145-996.

ZAKUPY

HURTOWNIE

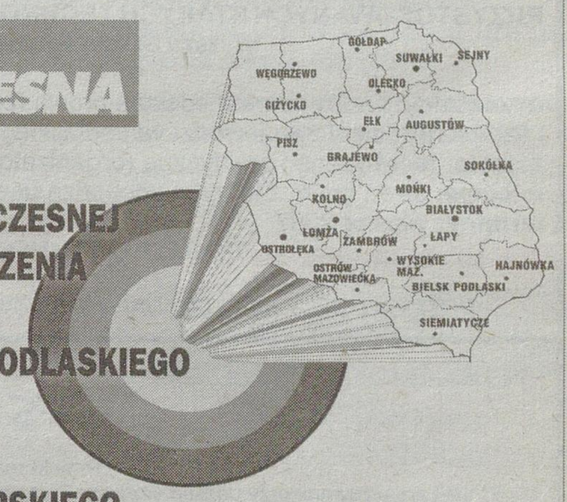
ANGIELSKA odzież używana, superkrem, końcówki kolekcji. Hurtownia-MST, 27 Lipca 91, Białystok, tel. 502-621-872, 0608-200-924.

004868C

DOBRE TANIE OKNA

AWRUK www.awruk.bialystok.pl STOLARKA BUDOWLANA tel.085/653-93-23 ul. Wschodnia 4

GAZETA WSPÓŁCZESNA



W GAZECIE WSPÓŁCZESNEJ ZNAJDZIESZ OGŁOSZENIA I INFORMACJE Z WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO ORAZ Z OBSZARU WOJEWÓDZTW WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO I MAZOWIECKIEGO

REKLAMUJ SIĘ

OGŁOSZENIA I REKLAMY do "Gazety Współczesnej" przyjmują:

- Augustów *ul. Żabia 3a, tel. 0-87-643-06-72 - "THEO"*
- Augustów *ul. Wojska Polskiego 42c, tel. 0-87-643-19-97 - "PERFEKT"*
- Białystok *Biuro Ogł. "GW" ul. Św. Mikołaja 1, tel. 0-85-749-74-30, fax 748-74-32*
- Bielsk Podlaski *ul. Mickiewicza 60, tel./fax 0-85-730-19-20 - "ABA PLUS"*
- Bielsk Podlaski *ul. Mickiewicza 65, tel. 0-85-730-67-76 - Oddział "GW" - obsługa podmiotów gospodarczych*
- Ełk *ul. Pułaskiego 24, tel./fax 0-87-610-85-05 - Oddział "GW"*
- Grajewo *ul. Osiedle Centrum 7a, tel./fax 0-86-272-89-15 - Oddział "GW"*
- Hajnówka *ul. 3 Maja 45, tel./fax 0-85-682-46-03 - "Sobex Nowy"*
- Łomża *al. Dmowskiego 1E, tel./fax 0-86-216-56-97 - Oddział "GW"*
- Łomża *ul. Stary Rynek 13, tel./fax 0-86-216-744, fax 0-86-216-71-07 - "TV ŁOMŻA"*
- Monki *ul. Białostocka 29, tel. 0-85-716-21-91 - Biuro Turystyczne "KURIER"*
- Olecko *ul. Zielona 37, tel./fax 0-87 520-02-30 - "WIR"*
- Ostrów Mazowiecka *ul. Broniewskiego 56a, tel. 0-29-745-34-12 - "BORAM"*
- Sokółka *Os. Centrum 21, tel./fax 0-85-711-25-28 - "Biuro Usług Doradczych"*
- Suwałki *ul. Kościuszki 62, 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.

INFORMACJA O OCHRONIE DANYCH OSOBOWYCH

Wydawnictwo Prasa Podlaska Spółka z o.o. w Białymstoku, ul. Św. Mikołaja 1 informuje, że dane osobowe Ogłoszeniodawców (osób fizycznych) są przetwarzane przez wydawcę „Gazety Współczesnej" wyłącznie w celu wykonania zlecenia publikacji ogłoszeń i reklam, wystawienia fakury 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 5 zł) lub 9 słów (ogł. za 6 zł),
wyd. magazynowe 5 słów (ogł. za 10 zł) lub 9 słów (ogł. za 12 zł),
łącznie z adresem (telefonem), nie licząc ceny:

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

cena: telefon: Cena zawiera podatek VAT.

GAZETA Współczesna

Ilość publikacji

☐ x 5 zł ☐ x 10 zł ☐ x 6 zł ☐ x 12 zł

dane klienta: . . . . . .
adres, kod pocztowy: . . . . . .

Upoważniam Wydawnictwo Prasa Podlaska 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 78188000090000001101214002 można również przesłać pod adresem: Gazeta Współczesna, 15-419 Białystok, ul. Św. Mikołaja 1 z dopiskiem Biuro Ogłoszeń.
2. Publikacja pierwszego ogłoszenia nie później niż w ciągu 7 dni od daty otrzymania kuponu.
3. Ogłoszenia za 5 zł i 6 zł publikowane są w wydaniach gazety poniedziałek - czwartek.
4. Ogłoszenia za 10 i 12 zł publikowane są w wydaniach magazynowych (piątek).
5. W cenę został wliczony podatek VAT 22%.

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez Wydawnictwo Prasa Podlaska 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

CENTRUM ZIELONYCH TECHNOLOGII

PROWADZI NABÓR NA BEZPŁATNE WARSZTATY Z ZAKRESU:

BUDOWY EKOLOGICZNYCH, PRZYDOMOWYCH ROŚLINNYCH OCZYSZCZALNI ŚCIEKÓW
Podlaska Stacja Przyrodnicza "NAREW", tel. 085 749 99 62

ZAKŁADANIA I PROWADZENIA PLANTACJI WIERZBY ENERGETYCZNEJ ORAZ PRZETWARZANIA ROŚLIN ENERGETYCZNYCH
Bio-Wat Sp. z o. o., tel. 085 740 15 20

WZNOSZENIA I ZDOBIENIA TRADYCYJNYCH BUDYNKÓW DREWNIANYCH
UKŁADANIA TRADYCYJNYCH POKRYĆ DACHOWYCH
PROWADZENIA DZIAŁALNOŚCI ZWIĄZANEJ Z GROMADZENIEM, TRANSPORTEM I UNIESZKODLIWIANIEM ODPADÓW
Instytut Zrównoważonego Rozwoju, tel. 085 744 51 87

SPOSOBÓW ROZWOJU TURYSTYKI PRZYRODNICZEJ NA OBSZARACH WIEJSKICH
EKOTON s.c., tel. 085 744 56 51

WDRAŻANIA DO PRODUKCJI NOWYCH ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH, NA BAZIE PRZYSTOSOWANYCH STARYCH TECHNOLOGII, Z UWZGLĘDNIENIEM NOWYCH SYSTEMÓW JAKOŚCI
Wyższa Szkoła Agrobiznesu w Łomży, tel, 086 216 94 97, wew. 42

uczestnicy: osoby zainteresowane prowadzeniem działalności w w/w zakresie, w tym pracownicy firm i samozatrudnieni z województwa podlaskiego
zajęcia: teoretyczne i praktyczne (organizatorzy pokrywają koszty wyżywienia)
miejsce: teren gmin, z których pochodzą uczestnicy warsztatów lub ich okolice
terminy: wiosna 2007

DODATKOWE INFORMACJE: www.zielonetechnologie.pl

PROJEKT JEST REALIZOWANY POD PATRONATEM MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO

S16507gwbh

EFS EQUAL

Projekt realizowany ze środków publicznych.
Projekt zrealizowany przy udziale środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL

Uniwersytet w Białymstoku
Wydział Ekonomiczny
prowadzi rekrutację kandydatów na rok akademicki 2006/2007



Białystok ul. Warszawska 63
http://weko.uwb.edu.pl

EKONOMIA
studia niestacjonarne uzupełniające

Szczegółowe informacje : Białystok ul. Warszawska 63 pok.107, 108
Tel. (085) 745-77-07; 745-77-11
e-mail bj@weko.uwb.edu.pl
Termin składania dokumentów do 16.02.2007 r.
Dokumenty przyjmowane są w pok. 107, 108 w poniedziałek-piątek w godz. 9.00-13.00
Nabór na podstawie złożonych dokumentów do wyczerpania limitu miejsc.

PODYPLOMOWE STUDIA FINANSÓW I RACHUNKOWOŚCI PRZEDSIĘBIORSTW
Ukończenie studiów jest podstawą ubiegania się o wydanie świadectwa potwierdzającego kwalifikacje niezbędne do usługowego prowadzenia ksiąg rachunkowych (Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 18 lipca 2002 r. Dz.U. Nr 120 z 29 lipca 2002 r., poz. 1022)

Szczegółowe informacje: Białystok ul. Warszawska 63 pok. 208
Tel. (085)745-77-02, Fax (085) 745-77-03
e-mail: majewska@weko.uwb.edu.pl
Termin składania dokumentów do 10.02.2007 r.
Nabór na podstawie złożonych dokumentów do wyczerpania limitu miejsc.

Wydział Ekonomiczny posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora i doktora habilitowanego nauk ekonomicznych

S4502gwbh

ANGLIA, Irlandia, Niemcy - odzież używana, importer. Hurtownia MARS, Białystok, Kleeberga 22. (085)664-72-11.

SKLEPY

SKLEPY Drew-Met, Hetmańska 10. (085)651-47-46. Wyposażenie łazienek, meble łazienkowe, materiały instalacyjne, budowlane do remontu, wykończenia wnętrze.

WYPRZEDAJEMY: garsonki, bluzki, kurtki, inne, do 50% wartości. Towar pełno wartościowy, wieszaki ścienne, chromowane- 10 sz., stojak 2-stronny chromowany, Mońki. 0606-702-777, 0693-734-024.

PRODUCENCI

SIATKA techniczna, pleciona (karbowana) - producent. 0602-61-44-24.

NIERUCHOMOŚCI

BIURA NIERUCHOMOŚCI

PILNIE kupimy 2-, 3-pokojowe. ARDVIL, 85 747-03-25. 000098A

KUPIĘ

DZIAŁKĘ 2.000-9.000 mkw., do 5 km od Białegostoku. 0696-593-831.

NOWY wykończony dom lub stan surowy, działka 2.000-9.000 mkw., do 5 km od Białegostoku. 0696-593-831.

SIEDLISKO do remontu, k/Ełku. (086)272-83-18.

ZIEMIĘ lub gospodarstwo rolne. 0604-977-885.

ZIEMIĘ - okolice Białegostoku. 0604-555-421.

SPRZEDAM

2,5 ha, 7 działek, 150 m, od J. Dreństwo, 155.000 zł. 0608-127-563.

59 m2, Jurowiecka, po kapitalnym remoncie. 0606-652-558.

ATRAKCYJNA cena garaży blaszanych - transport, montaż gratis. 0501-231-350.

BEZPOŚREDNIO 280/396, Dziesięciny, 12-letnia, srodkowa szeregówka, przestronna, dobra lokalizacja, w całości wykończona, cena do uzgodnienia. (085)654-32-32 po 17.00.

BEZPOŚREDNIO, atrakcyjne, 3-pokojowe, okolice centrum, 189.000 zł. 0602-638-022.

BLASZAKI, garaże - tanio i solidnie. (085)833-16-14, 0694-052-905.

BLASZAKI, garaże - tanio, transport, montaż gratis. 0506-900-520, (052)348-71-48, (041)263-27-42.

DOM nowy 220/5012, Gmina Dobrzyniewo (Pogorzałki), do wykończenia. 0602-430-288.

DZIAŁKĘ 570 mkw. + dom, Łapy. 0501-175-309.

GARAŻE blaszak - tanio. 0505-126-033.

GRAJEWO, mieszkanie 72 m2, II p. 0606-643-704.

GRAJEWO, południe, tanio, 3-pokojowe. 0601-077-564.

KAWALERKA, Broniewskiego. 0609-806-151.

MIESZKANIE 2-pokojowe, 39 m2, ul. Krakowska - Białystok, 145 tys. zł. (077)455-08-05, 0516-966-929.

NIERUCHOMOŚĆ w Szepietowie, hala 500 m2, 2 mieszkania po 50 m2, działka 6.500 m2. 0889-864-600.

POSZUKUJĘ

POSZUKUJEMY do wynajęcia lokali pod apteki 100-180 mkw. 0600-078-926.

WYNAJMĘ

1-POKOJOWE, Wasilków. 0513-092-380.

2-POKOJOWE, tanio. (085)681-51-84.

GABINET lekarski, 39 m2, Sienkiewicza 79a. 0602-392-090.

GARAŻ murowany, przy Antoniukowskiej 15 a. (085)652-58-76.

GRAJEWO - lokal 130 mkw. do wynajęcia, z własnym parkingiem. 0600-826-096.

KAWALERKĘ - Mazowiecka. 0609-462-504.

LOKAL 100 mkw. w Ostrołęce Centrum Handlowe Miasta (parter, duże okna wystawowe, możliwość powiększenia dodatkowo o 60 mkw). Wynajmę również 100 mkw. na I piętrze. 0502-635-635.

LOKAL 18 m, Skłodoskiej 19. 0693-335-539.

MAGAZYNY i powierzchnie biurowe - Fasty. (085)868-31-07.

SIEĆ sklepów zdecydowanie wynajmie lub kupi lokale handlowe 50-250 m2, ścisłe centrum. 0604-275-175.

WARSZAWSKA 6a, niski parter, 203 m2, 18 zł - handel, usługi, produkcja, magazyn. 0501-544-995.

ZAKŁAD fryzjerski. 0513-092-380.

STANCJE

KAWALERKĘ studentce. (085)741-52-97.

POKÓJ chłopakowi. (085)744-98-33.

NAUKA

DARMOWA nauka - technik ekonomista, informatyk. Zwycięstwa 8. (085)652-65-03, 652-65-02.

LICEUM ogólnokształcące dla dorosłych, ul. Bohaterów Monte Cassino 25, (085) 745-13-73, 0504-211-182. 0000738

LICEUM Ogólnokształcące Zaoczne - nabór, Białystok, ul. Brukowa 2, (085)742-04-69, www.spo.edu.pl 000691B

SZKOŁA Policealna - nabór. Pracownik ochrony, technik informatyk, opiekun w domu pomocy społecznej. Białystok, ul. Brukowa 2, (085)742-04-69, www.spo.edu.pl. 000088A

ŚREDNIE w 1 rok cena 1650 + matura + komputery, Białystok. 0606-459-702, www.pckd.com.pl.

ZAPRASZAMY NA NAUKĘ OD LUTEGO NA KIERUNEK HOTELARSTWO. UL. KRASZEWSKIEGO 33, 085 732-42-16. 000094W

KURSY

AUTOMOBILKLUB - prawo jazdy. (0-85)732-76-85. 000043A

KASJER walutowo-złotowy, rachunkowość A-Z, kasy fiskalne, obsługa komputera, agent celny, inne. Jurowiecka 33, (085)676-18-62.

KASJER walutowy, obsługa komputera. Zwycięstwa 8. (085)652-65-03, 652-65-02.

TURYSTYKA

***BELGIA,** Holandia, Niemcy - soboty, niedziele - DVD. (085)747-00-01, 0602-664-771.

***SOBOTA** - Belgia, Holandia, Niemcy. Sprinterem, DVD. (085)739-41-79, 0606-379-966.

***ŚRODA,** czwartek - Belgia, - Mercedesem, DVD. (085)716-45-62, 0608-264-049.

BELGIA - czwartek, środa, wtorek. (085)676-36-27.

BELGIA - czwartek, środa. (085)719-24-52.

BELGIA, Niemcy, Holandia - czwartek, piątek, sobota. (085)719-98-82, 0503-136-520.

OKĘCIE. (085)745-21-23, 0660-445-542.

USAINFO.PL; pośrednictwo wizowe; tel. (085)741-70-74.

MATRYMONIALNE

*"STOKROTKA", Ełk, 0662-956-673, (0-87)610-71-67. 000052A

MARIAŻ. (085)675-13-15, 0604-167-379.

ZWIERZĘTA

ZAGINĄŁ BULDOG FRANCUSKI, BEŻOWY Z CZARNĄ MASKĄ. NAGRODA! (085)661-05-10, 0692-426-922. 0018B7W

BIZNES

SKOK przy parafii "Opatrzności Bożej" O/Białystok, Skłodowskiej 3, lok. 26. Atrakcyjne lokaty do 6%. (085)742-70-46, (085)742-70-47. 001403B

KREDYTY

KREDYTY na dowód rolnikom, emerytom, pracującym, Św. Rocha 13/20, Rzemieślnik. (085)744-50-08.

ROLNICTWO

KUPIĘ

KUPIĘ lub wydzieżawię kwotę. (085)738-53-20.

KWOTA mleczna (podlaskie). Do 1 zł/l. (087)642-57-35, wieczorem.

KWOTĘ mleczną. 0692-432-692.

OWCE i bydło pourazowe do 6,-/kg wagi bitej ciepłej, (087)566-29-18, sekretarka.

SOSNĘ, olszynę. Własna wycinka. 0510-317-663.

SPRZEDAM

BECZKOWOZY, przyczepy, wywrotki, wycinaki, kiszonki, transport gratis. 0504-930-328, 0501-377-450.

GRABARKA "Krone", (2001). 13.000 zł. 0602-118-639.

GRUNTY rolne, k. Grajewa. 0662-064-170.

KLĄCZ 8-letnią źrebną z dokumentacją. Sanki konne idealne. 0503-619-332.

KWOTA Mleczna MLEKPOLU do wydzierżawienia 15.000 litrów, (086)278-59-61.

OLEJ napędowy (upusty, transport). Faktury VAT. Wysokie Mazowieckie, (086)275-45-84.

RÓŻNE

KUPIĘ

DŁUŻYCĘ olchową, sosnowo-świerkową, brzozową, (087)565-01-77, 0502-064-908.

DREWNIANE stodoły, spichrze. 0503-635-191.

LAS (wycinka własna), drewno stosowe. 0693-030-681, (086)272-71-65.

LAS sosnowy z gruntem. 0606-300-925.

PAPIERÓWKA tartaczna, topola, Grajewo. 0604-125-954.

ŚWIERK, sosnę - dłużyce. 0609-352-267.

TOPOLE, las. 0606-364-870.

SPRZEDAM

BRZOZA - opał. 0693-431-888.

GARAŻE - blaszaki najtaniej!!! (089)542-83-71, (058)762-95-12, (018)334-08-10.

INNE

BUDY dla psów, ogrodowe, sprzedam. 0508-727-522.

NAGROBKI granitowe podwójne od 4.900 zł. 0601-912-474. 001150B

ODDAM 1,5-miesięczne szczenięta małe. (085)719-11-23, 0501-703-008.

ODDAM gruz za darmo - Zambrowska 4a, Kleosin. (085)664-84-40.

WYDZIERŻAWIĘ rolnikowi grunty rolne w gminie Wydminy i częściowo w gminie Giżycko, tel. 0502-508-681.

ZEGAREK szwajcarski, męski, gwarancja. (085)675-43-92.

ZDROWIE

GINEKOLÓG

***GINEKOLOG** bezpiecznie. 0504-627-763.

GABINET ginekologiczny. 0602-170-344.

GINEKOLOG bezzabiegowo. 0665-640-282.

GINEKOLOG. Bezzabiegowe, bezbolesne przywracanie cyklu miesiączkowego. 0698-432-042. 000374A

PSYCHIATRA

GOŁAŚ-Sidun Teresa specjalista psychiatra: nerwice, depresje, współuzależnienia, inne psychiatryczne, wizyty domowe. Niedźwiedzia 69, Białystok. (085)732-52-44 (środa - piątek 8.00-12.00). 0608-417-883.

NERWICE, DEPRESJE, ALKOHOLOWE ODTRUCIA, ESPERAL (PRZEZ CHIRURGA), PSYCHOLOG, SEKSUALNE ZABURZENIA. CENTRUM PSYCHIATRYCZNE, BIAŁYSTOK, UL. PODLEŚNA 16, REJESTRACJA: (085)732-77-35, 0502-44-55-55, (SOBOTY 9.00-14.00). 001183A

ODTRUCIA alkoholowe profesjonalnie, dyskretnie - także domowe. 0604-847-051.

SIDUN Zenon specjalista psychiatra: lecznoctwo odwykowe, przeciwalkoholowe, porady i usługi. Niedźwiedzia 69, Białystok. (085) 732-52-44 (poniedziałek - czwartek 8.00-12.00). 0606-415-825.

REUMATOLOG

CENTRUM Osteoporozy i Chorób Kostno-Stawowych Prof. Janusza Badurskiego. Leczenie zespołów bólowych kręgosłupa i kończyn. Ozonoterapia chorób naczyniowych. Przyjmują: E. Jezierncka, N. Nowak, S. Daniluk, Białystok, ul. Waryńskiego 6, lok. 7. Tel. 0857424355. Rejestracja telefoniczna codziennie 8.00-16.00. 000108A

DERMATOLOG

BADANIE włosów. (085)745-19-60.

ŁUSZCZYCA, bielactwo. (085)745-19-60.

OKULISTA

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.

LUPY do czytania, okulary lupowe, filtry poprawiające kontrast widzenia. Refundacja NFZ. (085)744-45-95.

ALERGOLOG

ALERGIA. Bezbolesne testy i leczenie. 2500 alergenów. Odczulanie na urządzeniach najnowszej generacji, ul. Rzymowskiego 43/28. (0-85)746-59-02.

URODA

ZŁAP okazję: www.idealnafigura.com/k

INNE

***RZUĆ** palenie, ul. Rzymowskiego 43/28. (0-85)746-59-02.

MASZYNY I URZĄDZENIA

SPRZEDAM

WYPOŻYCZALNIA, sprzedaż sprzętu budowlano-remontowego, "PUH" Partner, Bałałarzewska 21, 0604-708-420.

MATERIAŁY BUDOWLANE

SPRZEDAM

BLACHĘ ocynkowaną, arkusze leżakowane, okna szwedzkie, drewniane, skręcane murowane. 0660-755-316.

PARKIET - producent. (085)653-75-04.

STEROPIAN - producent, 0600-588-666.

USŁUGI

AUTOMOTO

AUTOGAZ - raty. Kopernika 40, (085)742-90-10.

BUDOWA, REMONT

AGREGATEM posadzki. 0604-400-174.

ARCHITEKT; architektoniczno-budowlane projektowanie. 0501-939-240.

BUDOWA domów, więźby, stolarstwo. (085)710-88-59.

PODSUFITKA, SIDING, RYNNY, GONT BITUM., DRZWI ZEWNĘTRZNE
Szosa Baranowicka 60/2
Białystok-Zaścianki,
„PERFECT" sp. j. **tel. 085 741 81 85**
S270 Gwich

BUDOWA domów, wykończenia wnętrz. 0606-949-446.

BUDOWA zbiorników na gnojowicę i płyt gnojowych - własne szalunki. 0605-300-397.

BUDOWLANO-REMONTOWE. Zbiorniki na gnojówkę. 0509-319-750.

BUDOWY i kompleksowe remonty, więźby dachowe, rachunek VAT. (0-87)523-03-89, 0660-064-952. 000086A

BUDOWY, stan surowy, Suwałki, 0604-263-444.

DOMY drewniane, bal, szkielet, 0696-846-881.

DOMY drewniane, mieszkalne, letniskowe. (085)655-27-64, 0606-133-334.

DŹWIGAMI, RUSZTOWANIA. (085)653-94-00, 0502-265-825.

KOMINKI- fachowiec (087)516-37-58, 0506-310-169.

KOMINKI Pisz, 0696-846-881.

KOMPLEKSOWE roboty wykończeniowe wnętrz, 0661-849-600.

KORDULA. Ogrodzenia, bramy, drzwi, szlabany, automatyka. (85)663-26-39

MALOWANIE, glazura, terakota, szpachlowanie. 0693-121-622.

MALOWANIE, Szpachlowanie. 0668-141-137.

OCIEPLANIE pianką. (025)758-58-40, 0608-648-110.

OGÓLNOBUDOWLANE, pokrycia dachów, szamba. 0509-780-366. 000197A

OGÓLNOBUDOWLANE, REMONTY, INWESTYCJE. 0603-773-664. 000879A

OGRODZENIA klinkierowe, siatka, fundamenty. 0600-220-366.

PIECE kaflowe. 0502-969-205, 0609-613-408. 020135

PRODUCENT sprzeda kostkę brukową - wszystkie wzory i kolory, z certyfikatem CE. Styczeń - promocja cen! Bruk Polska, Białystok, Komunalna 3, (085)653-88-22, 0505-18-13-13.

STANY surowe, adaptacja poddaszy, wykańczanie wnętrz, remonty, (087)562-10-92, 0602-861-635.

STANY surowe, remonty. (0-87)610-76-30, 0515-693-403.

SUCHE tynki, ocieplanie poddaszy. (085)676-05-03. 000419A

SZPACHLOWANIE, malowanie, suche tynki. 0511-538-788.

SZPACHLOWANIE, malowanie. 0665-063-930.

TYNKI agregatem. 0502-053-516.

TYNKI gipsowe i cementowe maszynowo. 0608-474-270.

WYKOŃCZENIA wnętrz, układanie kostki. 0889-579-849.

ZBIORNIKI, PŁYTY GNOJOWE, OGÓLNOBUDOWLANE. 0662-267-729. 000854A

CYKLINOWANIE

CYKLINOWANIE. 0662-686-057, (085)743-32-21.

UKŁADANIE, cyklinowanie, renowacja - bezpyłowo. 0501-736-004.

ANTENY

SATELITARNE - montaż, naprawa. (085)675-40-24.

MEBLE

KUCHNIE, szafy, zabudowy. 0609-777-024. 017100A

MEBLE, renowacje, schody "Rogucki". 0504-005-252.

NAPRAWA AGD

AUTOMATYCZNE pralki. (085)742-03-96, Myśliński.

NAPRAWA RTV

NAPRAWA telewizorów, magnetowidów. (085)661-76-31, 0602-120-966.

TELEWIZORY. Fabryczna 111. (085)675-40-24.

CZYSZCZENIE DYWANÓW

CZYSZCZENIE, obrębianie dywanów, futrzaków, tapicerki, żaluzji. Odbieramy, odwozimy. 0607-149-302, (085)732-60-62.

PRZEPROWADZKI

PROFESJONALNIE. (085)742-15-28, www.przeprowadzki.bialystok.pl

REMONTY

REMONTY, docieplenia. 0603-424-784.

OKNA I DRZWI

OKNA, DRZWI - RABATY do 40%, (085)652-58-56.

OKNA, DRZWI, BRAMY, ROLETY - NAJNIŻSZE CENY, MONTAŻ, RATY! 0512-592-142. 000427A

ROLETY Inter-Tech, Orzeszkowej 32, tel. (0-85)732-90-25.

DACHY

KRYCIE dachów - tanio. 0602-333-644.

ŚLUSARSKIE

KOWALSTWO, balustrady, ogrodzenia. (085)741-96-56.

OGRODZENIA, Łomża, 0692-148-426.

TRANSPORT

PRZEWÓZ busów, ciągników rolniczych + samochody osobowe do 40 t. 0501-731-250, (0850741-83-54.

PRZEWÓZ osób, rzeczy, kraj, zagranica. Laweta. 0602-423-529.

ZŁOM wywiozę, odbiorę własnym transportem. (085)654-54-00, 0503-057-090.

INNE

BUDOWANIE: stron, sklepów internetowych, www.fotpress.com, (0-87)620-14-72. Artykuły dla hobbystów, www.dekoracja.org 000204A

NAGROBKI granitowe, podwójne już od 4.900 zł. 0601-566-181. 019758A

NAGROBKI granitowe, podwójne od 4.900 zł. 0609-610-753. 000441A

ROLNICTWO

KOREKCJA racic u bydła. 0600-433-901.

SPROWADZAM prasy belujące, zachodnie, różne typy, możliwość transportu. 0502-984-105. 007489C

SPROWADZAM traktory rolnicze: Zetor, Fendt, inne, możliwość transportu. 0601-164-263, 0502-984-105. 007489A

TRAKTORY, kombajny z Zachodu. 0663-303-475, (085) 745-37-38.

ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ REDAKCJA NIE ODPOWIADA

GAZETA WSPÓŁCZESNA



www.wspolczesna.pl

Białystok, tel. 085 745-59-87, 085 748-74-30

SPORT

redaktor odpowiedzialny
Krzysztof Sokólski
085 748 74 81



Szmal wśród najlepszych

Sławomir Szmal zajmuje trzecie miejsce w klasyfikacji najlepszych bramkarzy po dwóch rundach mistrzostw świata piłkarzy ręcznych w Niemczech.

Krótko

▲ **Kadra w Hiszpanii >>** Szesnastu, z siedemnastu piłkarzy powołanych przez selekcjonera reprezentacji Polski – Leo Beenhakkera, na zgrupowanie w Hiszpanii, ma za sobą już pierwszy trening (drugi miał odbyć się wieczorem). We wczorajszych zajęciach nie uczestniczył jedynie, załatwiający sprawy kontraktowe – Radosław Matusiak, który miał dołączyć do kadry około godziny 21. We wtorek reprezentacja ma w planach także dwa treningi, a w środę zmierzy się w nieoficjalnym meczu z miejscowym drugoligowcem – Xerez CD. W sobotę kolejny sprawdzian – tym razem oficjalny mecz z Estonią. Po nim, do grupy trenującej w Hiszpanii dołączą zawodnicy grający na co dzień w klubach zagranicznych i rozpoczną się przygotowania do spotkania ze Słowacją (środa, 7 lutego). **(PAP, KS)**

▲ **MOSP zaprasza >>** MOSP Jagiellonia Białystok zaprasza dzieci urodzone w latach 1997-2000 na gry i zabawy z piłką nożną. Bliższe informacje dostępne są pod numerem telefonu: 085 675 17 67. **(KS)**

▲ **Sport przeciwko agresji >>** To przewodnie hasło II konferencji metodycznej nauczycieli wychowania fizycznego, która w dniach 2 i 3 lutego odbędzie się w Zespole Szkół w Wojewodzinie. Hanna Zienkiewicz wygłosi referat „Przeciwdziałanie agresji", a Halina Muryjas Rząsa „Sport przeciwko agresji". Lekcje otwarte poprowadzą uznani szkoleniowcy: Andrzej Lutrzykowski, Andrzej Korytkowski, Tadeusz Susoł, Przemysław Zabawski. W bardzo napiętym programie konferencji znalazły się także: pokaz karate dzieci, mecz siatkówki Grajewo – Reszta Świata, galeria fotografii „Sport w Wojewodzinie dawniej i dziś". Początek konferencji w piątek (2.02.), o godz. 15.

▲ **Feralne „Oczko" >>** W X kolejce grajewskiej ligi halowej w piłce nożnej, dużą niespodziankę sprawiła ekipa SP 4, pokonując 2:1 lidera Auto Naprawę. W meczu Koala – Policja (9:3) 6 bramek strzelił Marek Borzymowski. Borzymowski z 19 bramkami został wiceliderem klasyfikacji najlepszych strzelców. Pozostałe wyniki: Europa – LO 2:1, Kibice Warmii – Young Boys 10:0, Popowo – Bargłów II 4:1, Łaguna – Bomar 5:0, Solidarność – Bargłów I 2:1. Do rozegrania jeszcze 3 kolejki, a sytuacja w tabeli komplikuje się. Szansę zajęcia miejsca na „pudle" ma 6 drużyn. Czołówka tabeli: 1. Auto Naprawa – 27 pkt., 2. Łaguna – 25, 3. Europa – 20, 4. SP 4 – 19, 5. Solidarność – 16, 6. Bargłów I – 16. W środę (31.01) w 11 kolejce interesujące będą mecze Europy z SP 4 i Łaguny z Solidarnością. **LOS**



J. Samacki

Europa Rajgród broni 3. pozycji w tabeli

Sport w TV

> Wtorek, 30.01

Eurosport - 14.00
– magazyn Eurogole

Polsat Sport - 17.25
– ćwierćfinał mistrzostw świata w piłce ręcznej: mecz Polska – Rosja (na żywo)

Polsat Sport - 19.55
– ćwierćfinał mistrzostw świata w piłce ręcznej: mecz Islandia – Dania (na żywo)

Piłka ręczna >> Dzisiaj Polacy grają w ćwierćfinale mistrzostw

Weźmiemy ich

Polacy są doskonale przygotowani do turnieju pod względem fizycznym. W meczu z Rosją jesteśmy faworytem – uważa Jerzy Melcer, wielokrotny reprezentant Polski w piłce ręcznej rodem z Białegostoku.

Krzysztof Sokólski
ksokolski@wspolczesna.pl

Dzisiaj, o godzinie 17.30 polscy szczypiorniści spotkają się w ćwierćfinale mistrzostw świata z Rosją. Biało-czerwoni na niemieckich parkietach spisują się fantastycznie. Doznali tylko jednej porażki z Francją. W drugiej fazie mundialu wygrali swoją grupę. Teraz na drodze do strefy medalowej stanęli Rosjanie, którym na mistrzostwach nie specjalnie się wiedzie. Awans do ćwierćfinału wywalczyli dopiero w ostatnim meczu z Węgrami. Trener Władimir Maksimow zwycięstwo 26:25 określił w kategoriach „cudu".

Decyduje siła

– Jednak Rosjan absolutnie nie można lekceważyć – podkreśla Jerzy Melcer, brązowy medalista igrzysk olimpijskich z Montrealu (1976). – Za moich czasów zawsze mieliśmy z nimi problemy i najczęściej przegrywaliśmy. Oni zawsze byli mocni fizycznie. Pierwsi zaczęli wprowadzać do zespołu dwumetrowych zawodników.

Teraz jednak sytuacja uległa zmianie. Melcer twierdzi, że to Polacy są silniejsi od rywali: – Trener Bogdan Wenta doskonale przygotował drużynę właśnie pod względem fizycznym. Kondycja w tak wyczerpującym turnieju ma olbrzymie znaczenie. Chłopcy lepiej wytrzymują trudy spotkań od swoich przeciwników. I co ważne, potrafią narzucić własny styl gry. Jeśli od początku meczu narzucą go również Rosjanom, jestem spokojny o wynik – dodaje legenda SZS-AZS Białystok.

Melcer ze spokojem czeka na dzisiejsze spotkanie. Czy przed decydującymi meczami mundialu doradziłby coś trenerowi kadry?

– Wenta to fachowiec, wie co robi. Poza tym, jak drużynie „idzie", to nie ma co zmieniać, tylko tłuc rywali ile wlezie – uśmiecha się wielokrotny reprezentant kraju.

Potem Dania, albo Islandia

W pozostałych meczach ćwierćfinałowych Islandia zmierzy się z Danią, Hiszpania z Niemcami, a Chorwacja z Francją. Jeśli Polacy pokonają Rosjan, w czwartkowym półfinale zmierzą się z Islandią lub Danią.

– Ale na razie nie myślmy o tym, z kim lepiej byłoby zagrać o medale. Chłopcy muszą myśleć tylko i wyłącznie o tym, jak pokonać Rosję – stwierdza na zakończenie rozmowy Melcer.

Dodajmy tylko, że w turnieju towarzyskim w hiszpańskim Leon, tuż przed wyjazdem do Niemiec, biało-czerwoni ograli Rosjan 32:30. Dzisiaj czekamy na powtórkę! ▲

Sylwetka

> Jerzy Melcer
wielokrotny reprezentant Polski



Jerzy Melcer urodził się 10 marca 1949 roku w Białymstoku. Grał w SZS-AZS Białystok oraz na wypożyczeniu w Spójni Gdańsk i Koronie Kielce. Wystąpił na igrzyskach olimpijskich w Monachium (1972) – 10. miejsce, z 19 bramkami – najlepszy strzelec drużyny. W 1976 roku zdobył brązowy medal igrzysk olimpijskich w Montrealu (1976). W 1974 roku wywalczył czwarte miejsce w mistrzostwach świata. W reprezentacji Polski zagrał w 121 oficjalnych meczach.



Piłka ręczna >> Okręgowa Liga Seniorów

Lider jest z Siemiatycz

Drużyny uczestniczące w okręgowej lidze seniorów w piłce ręcznej rozpoczęły rundę rewanżową. W pierwszej kolejce po przerwie, lider rozgrywek – Towarzystwo Sportowe Siemiatycze, pewnie pokonało Trójkę Bielbud Bielsk Podlaski 43:22. Także w drugim meczu wygrał faworyt. LKS Dąb Dąbrowa Białostocka zwyciężył UKS Gastronomik Białystok 29:19. W trzecim spotkaniu padł remis. UKS Skorpion Rudka nie dał rady MOKS Słoneczny Stok Białystok i mecz zakończył się podziałem punktów 26:26.

W tabeli najskuteczniejszych piłkarzy ręcznych przewodzi zawodnik lidera ligi okręgowej – TS Siemiatycze Grzegorz Klepacki, który ma na swoim koncie już 55 zdobytych bramek (w sześciu meczach).

▲ **Pozostałe miejsca w klasyfikacji na króla strzelców zajmują:** 2. Jarosław Ołdakowski (UKS Gastronomik Białystok) 47 bramek, 3. Karol Mieszkowski (TS Siemiatycze) 41, 4. Piotr Arciszewski (MOKS Słoneczny Stok Białystok) 37, 5. Krzysztof Czekotowski (MOKS Słoneczny Stok Białystok) 34, 6. Łukasz Onopiuk (Trójka Bielbud Bielsk Podlaski) 33, 7. Szczepan Zyskowski (TS Siemiatycze) 32, 8. Andrzej Łukaszuk (Trójka Bielbud Bielsk Podlaski), 9. Wojciech Andrukiewicz (Dąb Dąbrowa Białostocka) 31, 10. Patryk Półtorak (UKS Skorpion Rudka) 30.

(mark)

Tabela

> Liga okręgowa w piłce ręcznej

Po 6. kolejkach:

1. TS Siemiatycze	6	12	217-135
2. Dąb Dąbrowa B.	6	8	170-143
3. Gastronomik	6	8	155-130
4. Skorpion Rudka	6	5	160-205
5. Słoneczny Stok	6	3	140-160
6. Bielbud Trójka	6	0	143-212

Skoki narciarskie >>

Czuje się lepiej

Czeski skoczek narciarski Jan Mazoch, który uległ wypadkowi podczas konkursu Pucharu Świata w Zakopanem, czuje się coraz lepiej i jest „chorym chodzącym" – poinformowali lekarze z krakowskiego szpitala uniwersyteckiego, podczas poniedziałkowej konferencji prasowej. Niebawem zawodnik powinien zostać przewieziony do Pragi.

– Pan Mazoch jest obecnie pacjentem chodzących. Na pewno będzie wymagał rehabilitacji, ale to już w Pradze, w specjalistycznym ośrodku – powiedział docent Marek Moskała, ordynator kliniki neurotraumatologii krakowskiego szpitala.

Moskała dodał, że przy pomyślnym przebiegu rehabilitacji, czeski zawodnik może wrócić do uprawiania skoków narciarskich.

(PAP, KS)



Chciałbym was zapewnić, że będziemy z dnia na dzień silniejsi – powiedział trener polskich piłkarzy ręcznych Bogdan Wenta podczas wczorajszej konferencji prasowej.

Reprezentacja Polski w piłce ręcznej po raz pierwszy od 1982 roku awansowała do ćwierćfinału mistrzostw świata. – Mecz ćwierćfinałowy to początek nowej historii, dla nas to prawdziwy finał – powiedział trener Bogdan Wenta.

świata z Rosją

siłą



AFP

Damiana Wleklaka czekają dzisiaj twarde pojedynki z Rosjanami. Wierzymy, że Polak będzie w nich górą.

Siatkówka >> Koniec I rundy ekstraklasy kobiet

Gorszy kawałek tortu

Pierwsza runda Ligi Siatkówki Kobiet była dla Pronaru-Zeto Astwy AZS Białystok ostrą lekcją. Przed rewanżami akademiczki zajmują ostatnie miejsce w tabeli.

Na szczęście, sytuacja zespołu nie jest najgorsza. Od 6. lokaty dzielą go zaledwie dwa punkty, a tylko jedno „oczko" od ósmego miejsca, które zapewnia utrzymanie i udział w play off. Czyli zrealizowanie celu, zakładanego przed rozgrywkami przez trenera Mariana Kardasa.

Tak czy siak, dorobek Pronaru-Zeto Astwa, jest niższy niż mogliśmy zakładać. Niestety, mecze wygrywa się skrzydłami, a te – póki co – są słabym punktem zespołu. Najrówniej spisuje się Joanna Szeszko, która jednak też w swojej karierze miała już wiele lepszych sezonów. Do początku rundy rewanżowej, a więc do godziny 24 w najbliższy piątek, można jeszcze wzmocnić drużynę. Białostoccy działacze nowej przyjmującej szukają na Białorusi.

W ostatniej chwili kadrę wzmacnia AWF Poznań, jeden z rywali w walce o utrzymanie. Zespół Wojciecha Lalka pozyskał Małgorzatę Cieślę z Aluprofu Bielsko-Biała. Cieśla stwierdziła: „Jestem w Bielsku zawodniczką numer 12 i pół, a chcę częściej występować na boisku".

Drużyna z Wielkopolski testuje również siatkarki z Czech i Serbii, a na duchu podniosła ją nieoczekiwana wygrana w Muszynie – z Muszynianką. Trzeba jednak przyznać, że mistrzynie Polski zagrały po prostu żenująco słabo.

Mimo tej wstydliwej wpadki, obrończynie tytułu należą do szczęśliwszej połowy ekstraklasy. Liga Siatkówki Kobiet składa się bowiem z dwóch kawałków tortu: lepszego i gorszego. Granica przebiega między 5. (Aluprof z 16. punktami) a 6. miejscem w tabeli (Gwardia Wrocław - 9 pkt). Ostatnia kolejka, nie licząc wyjątku w Muszynie, dobitnie to potwierdziła. Gwardia w Bydgoszczy, Pronar-Zeto Astwa w Kaliszu, Stal Mielec w Pile i Gedania u siebie z Aluprofem, nie zdobyły seta, ugrywając od 45 (Gwardia) do 56 (Pronar-Zeto Astwa) małych punktów w całym meczu.

Przed sezonem po cichu marzyliśmy, że białostoczanki znajdą się wśród elity. Na razie tkwią w grupie słabeuszy. Jednak chyba właśnie nasza drużyna, z całej dolnej połówki tabeli, może jako jedyna zagrozić zespołom z czołówki, po ewentualnym awansie do play off. Siatkarki nie mogą tracić ducha. Muszą natomiast ustabilizować formę.

(milk)

M. Kość



Mamy na koncie dwa zwycięstwa, tylko dwa – zdaje się mówić trener Marian Kardas

Liga Siatkówki Kobiet

Tabela po I rundzie

1. Winiary	9	23	26:10
2. Nafta	8	19	22:10
3. Centrostal	9	18	20:10
4. Muszynianka	9	17	21:17
5. Aluprof	8	16	18:11
6. Gwardia	9	9	14:22
7. Energa	9	8	12:22
8. Stal	9	8	12:22
9. AZS AWF Poznań	9	7	14:24
10. Pronar-Zeto	**9**	**7**	**12:23**

Nasz typ na koniec sezonu zasadniczego

1. Winiary
2. Nafta
3. Centrostal
4. Aluprof
5. Muszynianka
6. Energa Gedania
7. Pronar-Zeto Astwa
8. Gwardia
9. AZS AWF Poznań
10. Stal

Koszykówka >> I liga kobiet

Dziś mecz z Żyrardowem

Pierwszoligowe koszykarki UKS Gimbasket Białystok, rozegrają dziś zaległy mecz z MKK OSiR Żyrardów. Początek spotkania – o godzinie 17, w hali I LO przy ul. Brukowej w Białymstoku.

Podopieczne trenera Eugeniusza Hałaburdy, w minioną sobotę miały spotkać się w ligowej konfrontacji z UKS LA Basket Warszawa. Rywalki jednak do Białegostoku nie przyjechały i spotkanie zakończyło się walkowerem dla Gimbasketu.

Teraz jednak na pewno zagrają. Rywalki są wyżej w tabeli, ale za białostoczankami przemawia ich własny parkiet. – Wystąpimy w najsilniejszym składzie. Do zespołu dołączyła nasza najskuteczniejsza zawodniczka – Sylwia Zawadzka, która uczestniczyła w studenckim obozie sportowym – mówi trener Hałaburda. Największą obecnie bolączką zespołu, jest słaba skuteczność i brak stabilnej formy w przeciągu całego meczu. Potrafią fragmentami grać fantastycznie, by po chwili popełniać dziecinne błędy. Jak będzie dziś? Przekonamy się już o godz. 17 w hali I LO.

(mark)

Tabela

I liga koszykarek

1. UW Warszawa	13	24	1005-647
2. Widzew Łódź	13	24	1076-764
3. Lider Pruszków	13	23	1054-708
4. Żyrardów	11	18	866-742
5. WKK Huragan	11	17	855-699
6. PW Warszawa	12	17	716-682
7. KS Piaseczno	12	16	825-822
8. Gimbasket 15	11	16	696-746
9. MKS Biomlek	12	12	617-917
10. La Basket	12	11	369-1332

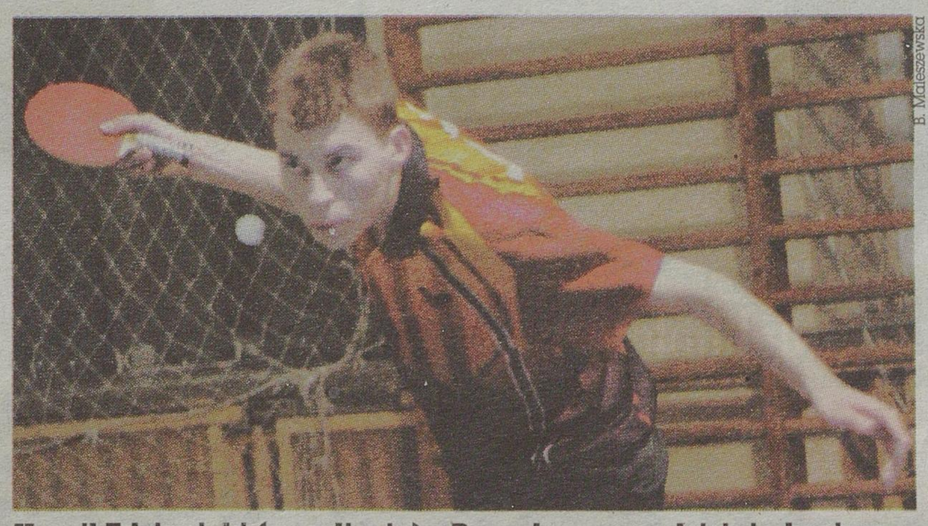
Tenis stołowy >> MOKS Słoneczny Stok podejmuje Barucha Dojlidy WSFiZ

Pojedynek o ponowanie w mieście

Pozycja w tabeli, potencjał organizacyjny i osobowy jednoznacznie przemawiają za Baruchem. Ale derby rządzą się swoimi prawami i dlatego MOKS nie jest bez szans.

W pierwszej rundzie pierwszoligowych rozgrywek tenisa stołowego wygrały Dojlidy. Ale tylko 6:4. Dzisiaj o godzinie 16.00 w hali SP 49 przy ul. Armii Krajowej dojdzie do rewanżu – czyli drugiej odsłony bitwy o Białystok.

– Nasze zwycięstwo, czy nawet remis byłyby megasensacją – nie ukrywa trener MOKS Marcin Jarkowski. – Dojlidy zajmują pierwsze miejsce w tabeli i są blisko awansu do ekstraklasy. My jesteśmy na szóstej pozycji, myślimy tylko o utrzymaniu się w lidze. Różnica umiejętności zawodników obu zespołów jest bardzo duża. Oczywiście na korzyść Barucha. Przed tym pojedynkiem nie wyznaczyłem drużynie konkretnego celu, jeśli chodzi o małe punkty. Będę zadowolony, jeśli pokażemy dobrą grę.



B. Mateszewska

Kamil Zdzienicki (na zdjęciu) z Barucha zagra dzisiaj z bratem Piotrem występującym w MOKS

Jarkowski jest świadomy, że trudno będzie pokrzyżować szyki Dojlidom. Ich lider Piotr Napiórkowski przestrzega jednak przed nadmiernym optymizmem.

– To są derby. Większa mobilizacja, motywacja... Będzie ciężko – stwierdza Napiórkowski, mając w pamięci mecz z pierwszej rundy. Wtedy wynik oscylował w granicach remisu. Zresztą MOKS potrafi sprawić niespodziankę. Jako jedyny w lidze pokonał wicelidera rozgrywek GKS Lis Sierakowice.

– Nie patrzyłbym dzisiaj na miejsca w tabeli. Jesteśmy faworytem, ale Słoneczny Stok zrobi wszystko, żeby pokazać się z dobrej strony. Musimy przystąpić do tego meczu maksymalnie skoncentrowani. Szykują się wielkie emocje – podkreśla Napiórkowski.

(KS)

Program 14. kolejki: MOKS Słoneczny Stok Białystok – Baruch Dojlidy WSFiZ Białystok, KST Elektryk Toruń – GKS Lis Sierakowice, LKS Pogoń Lębork – LKS Stegny Wyszogród, Flota Świnoujście – ITR Exellent Iława, ASTS Olimpia II Grudziądz – AZS-AWFiS Poland Services Gdańsk.

Auxerre
Nancy
2:0
Levante
Sevilla
2:4
Sampdoria
Inter Mediolan
0:2

W piątek, 2 lutego Wielka Gala Sportu i Bal „Gazety Współczesnej" w Hotelu Gołębiewski



GAZETA WSPÓŁCZESNA
30 stycznia 2007
wtorek

Piłka nożna >> Zawieszony zarząd PZPN chce dialogu z ministrem sportu

Usiądą do stołu?

Mariusz Klimaszewski (opr. PAP)
mklimaszewski@wspolczesna.pl

Odwieszenie zarządu i wycofanie kuratora, a następnie przyspieszenie terminu wyborów nowych władz - tak zdaniem zawieszonego prezesa PZPN Michała Listkiewicza, mogłaby wyglądać kompromisowa propozycja rozwiązania sytuacji w Polskim Związku Piłki Nożnej.

Podczas konferencji prasowej, zorganizowanej przez zawieszonych członków zarządu, Zbigniew Koźmiński, który pełni jednocześnie funkcję przewodniczącego Rady Nadzorczej prowadzącej rozgrywki pierwszej ligi Ekstraklasy S.A., zaapelował o zawarcie ugody w sporze na linii Ministerstwo Sportu - PZPN.

Jego zdaniem, pierwszym krokiem powinno być odwieszenie zarządu związku przez ministra i wycofanie kuratora, a zarząd przyspieszyłby - o tydzień, może dwa - wyznaczony na 31 marca – termin Walnego Zgromadzenia i wyboru nowych władz. Do tego czasu odwieszony zarząd zobowiązałby się do niepodejmowania decyzji.

„Jesteśmy gotowi do rozmów z ministrem sportu. Są wytypowane osoby, które mogą je rozpocząć nawet w ciągu godziny" – podkreślił Michał Listkiewicz, dodając, że zbiorowa dymisja zarządu, która umożliwiłaby wprowadzenia kuratora sądowego i uniknięcie sankcji ze strony FIFA i UEFA, nie jest możliwa.

Kurator Andrzej Rusko wyznaczył termin Walnego Zgromadzenia na 3 marca, ale zdaniem zawieszonych władz PZPN, decyzje na nim podjęte mogą nie być respektowane przez władze międzynarodowe.

„Poza tym nie ma możliwości, aby do tego terminu zgodnie z prawem przygotować zjazd i wybrać delegatów w okręgach" - zaznaczył Mirosław Starczewski z Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej, dodając, że związki wojewódzkie oprotestują decyzję kuratora.



fot. Tadeusz Łazer

Jesteśmy gotowi do rozmów z ministrem sportu – mówi zawieszony prezes PZPN Michał Listkiewicz

Region

Brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Montrealu w piłce ręcznej – białostoczanin Jerzy Melcer mówi o szansach Polaków w dzisiejszym ćwierćfinale z Rosją >>2

Piłka nożna >>

Matusiak w Palermo

Radosław Matusiak będzie piłk rzem Palermo - dowiedziała s nieoficjalnie Polska Agencja Prasow ze źródeł zbliżonych do klubu.

Reprezentant Polski, na począt stycznia poinformował dziennikarz że otrzymał konkretną propozyc z ligi włoskiej. „Mogę powiedzieć, jest konkretna propozycja z Włoc Nie chodzi tu o Livorno, a o drużyn która jest wyżej w tabeli, ale nie z t kimi tradycjami, jak Roma czy Inte – mówił Matusiak. W poniedziałe uzgodnił szczegóły kontraktu z trz cim zespołem ligi włoskiej. (PA

ISSN 0137-9488

promocja

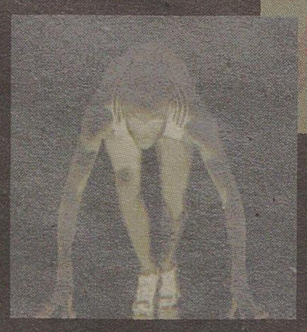
WIELKA GALA SPORTU



52. Plebiscyt na 10 Najpopularniejszych Sportowców Województwa Podlaskiego

7. Piłkarski Plebiscyt Gazety Współczesnej

ostatnie wolne miejsca







Patronat honorowy: Minister Sportu Tomasz Lipiec
Gość Specjalny Gali

Goście Honorowi: Jan Tomaszewski
Paweł Skrzecz

Wystąpi: Michał Milowicz

Galę poprowadzi: Maciej Kurzajewski

Białystok, 2 lutego, Hotel Gołębiewski

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Informacje na temat rezerwacji i sprzedaży zaproszeń pod nr tel. 603 340 444

KSIĄŻ

Przewodnik medyczny

GAZETA WSPÓŁCZESNA

ŚRODA

31.01.2007

Drodzy Czytelnicy

Oddajemy w Wasze ręce „Przewodnik medyczny" – listę telefonów i adresów podlaskich gabinetów medycznych, które podpisały w bieżącym roku umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Został on stworzony, by pomóc w wyborze odpowiedniego gabinetu lub poradni, w których można skorzystać z bezpłatnych usług medycznych.



PORADNIA AIDS

BIAŁYSTOK, PUNKT KONSULTACYJNY DLA ZAKAŻONYCH WIRUSEM HIV I CHORYCH NA AIDS, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-77

PORADNIA ALERGII POKARMOWYCH

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-38

PORADNIA ALERGOLOGICZNA

AUGUSTÓW, GABINET ALERGOLOGII, ul. WOJSKA POLSKIEGO 51, tel. 087-643-27-64, 087-643-11-66

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE DOJLIDY, ul. NIEDŹWIEDZIA 69, tel. 085-732-52-44

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE, ul. TRANSPORTOWA 4, tel. 085-742-28-08

BIAŁYSTOK, NZOZ MULTIMEDICA VII PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. WOJSKOWA 4, tel. 085-745-11-07

BIAŁYSTOK, NZOZ PROMEDICA RADLMACHER I WSPÓLNICY S. J., ul. SIEWNA 2, tel. 085-675-44-44

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH-PORADNIA ALERGOLOGICZA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-65

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZANA PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. SIENKIEWICZA 79A, tel. 085-654-54-54

BIAŁYSTOK, PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-47

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-60

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR 1 PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. OŚ. POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE —PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

HAJNÓWKA, PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. 11 LISTOPADA 20, tel. 085-682-90-37

KOLNO, PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24wew. 325

ŁOMŻA, SPECJALISTYCZNY GABINET LEKARSKI JANUSZ MIERZEJEWSKI, ul. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-54-62

SIEMIATYCZE, PORADNIA ALERGOLOGICZNA, ul. SZPITALNA 8, tel. 085-655-22-00

SUCHOWOLA, PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA W DĄBROWIE BŁ, ul. GONIĄDZKA 19, tel. 085-712-44-01

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-16

WYSOKIE MAZOWIECKIE, NZOZ „ALERGIK", ul. SZPITALNA 2, tel. 086-275-09-93

PORADNIA ALERGOLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, NZOZ PROMEDICA RADLMACHER I WSPÓLNICY S. J., ul. SIEWNA 2, tel. 085-675-44-44

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-82

BIAŁYSTOK, PORADNIA ALERGOLOGICZNA DZIECIĘCA, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-98

ŁOMŻA, SPECJALISTYCZNY GABINET LEKARSKI JANUSZ MIERZEJEWSKI, ul. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-54-62

ŁOMŻA, PORADNIA ALERGOLOGICZNA DLA DZIECI, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-34-26

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-35

WYSOKIE MAZOWIECKIE, NZOZ „ALERGIK", ul. SZPITALNA 2, tel. 086-275-09-93

PORADNIA AUDIOLOGICZNA

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-08-34

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA OTOLARYNGOLOGICZA-PORADNIA AUDIOLOGICZNA Z PRACOWNIĄ AUDIOLOGICZNĄ I PROTEZ S, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-82-13

ŁOMŻA, PORADNIA AUDIOLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-88

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-51

PORADNIA CHEMIOTERAPII

BIAŁYSTOK, BIAŁOSTOCKIE CENTRUM ONKOLOGII-SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA-POR. CHEMIOTERAPII, ul. OGRODOWA 12, tel. 085-664-67-29

PORADNIA CHIRURGII KLATKI PIERSIOWEJ

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA CHIRURGII KLATKI PIERSIOWEJ, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

PORADNIA NACZYNIOWA

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE DOJLIDY, ul. NIEDŹWIEDZIA 69, tel. 085-732-52-44

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA CHIRURGII NACZYNIOWEJ, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ

AUGUSTÓW, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY CHIRURGICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „NA BIAŁÓWNY", ul. BIAŁÓWNY 11/8, tel. 085-746-00-77

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHIRURGICZNA, ul. ŚW. ROCHA 3/1, tel. 085-745-15-65

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU —PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ I, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU —PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ II, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHIRURGICZNA-PORADANIA CHIRURGICZNA, ul. RADZYMIŃSKA 2, tel. 085-651-11-00

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHIRURGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-59

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA W DĄBROWIE BŁ, ul. POŁUDNIOWA 1, tel. 085-712-11-13

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE —PORADNIA CHIRURGICZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

HAJNÓWKA, PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 323

POLIKLINIKA GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA

USG

- Pełen profil badań u dzieci i dorosłych. Obrazowanie 3D i 4D.
- USG ciąży (między innymi wczesne rozpoznanie ciąży).
- USG - genetyczne ciąży (ze skryningiem w kierunku zespołu DOWNA i innych chorób genetycznych).
- USG - prenatalne ciąży (około 20 tygodnia ciąży).
- Echo serca płodu - refundacja NFZ.
- Specjalistyczne badania przepływów naczyniowych - DOPPLER.
- **USG narządów w schorzeniach nowotworowych.**
- **Nagrywanie na video i DVD, zdjęcia kolorowe.**

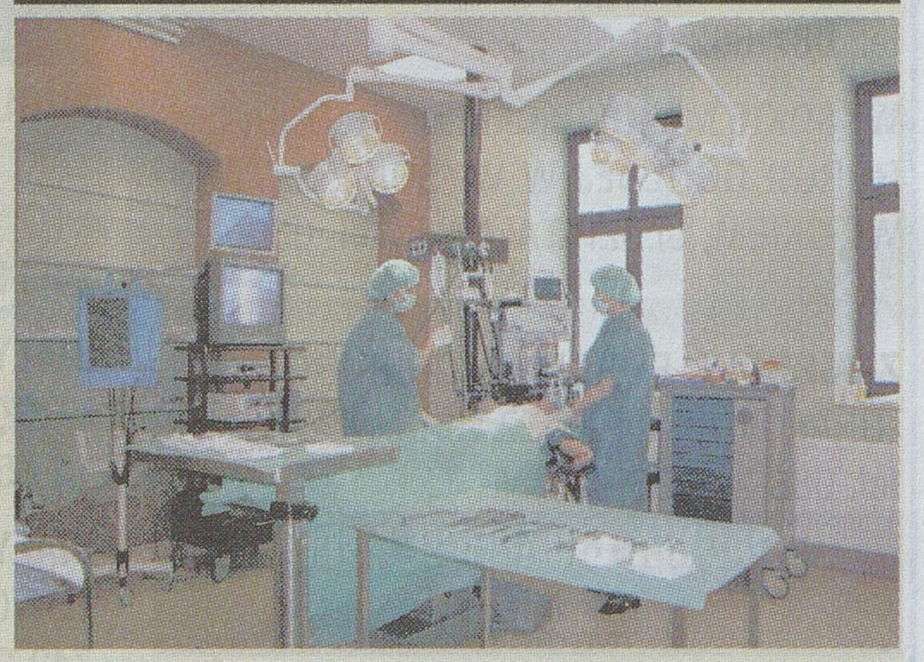
Posiadamy trzy cyfrowe aparaty USG.
Dwa aparaty VOLUSON 730 EXPERT należą do najwyższej klasy światowej aparatów USG co powoduje, że ***jesteśmy jedną z najlepiej wyposażonych pracowni USG w Polsce.***





Operacje ginekologiczne refundacja NFZ

- Wykonujemy wszystkie możliwe operacje ginekologiczne metodą laparoskopową (np. amputacje macicy, wycięcia nawet bardzo dużych mięśniaków, usunięcia torbieli jajników itd.)
- Dzięki specjalistycznej aparaturze przeprowadzamy operacje bez utraty krwi z minimalnym obciążeniem pacjenta.
- Po dużych operacjach na drugi-trzeci dzień pacjentka wychodzi praktycznie zdrowa do domu.
- Chirurgia jednego dnia, mikrochirurgia,
- **Najnowsze techniki operacyjne z wykorzystaniem nowoczesnej aparatury + wysokiej klasy specjaliści i wzmożona opieka pooperacyjna = brak powikłań.**



Porody rodzinne w znieczuleniu
refundacja NFZ





Białystok, ul. Zamenhofa 19
tel. (85) 732-32-02
tel. kom. 508-050-080
www.arciszewski.pl

POLIKLINIKA
Arciszewscy

ŁAPY, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŁAPACH, ul. KORCZAKA 23, tel. 085-814-24-17

ŁOMŻA, PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-01

MOŃKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. AL. NIEPODLEGŁOŚCI 9, tel. 085-727-81-77

SEJNY, PORADNIA CHIRURGICZNA, ul. 22 LIPCA 21, tel. 087-516-20-14

SIEMIATYCZE, PORADNIA CHIRURGICZNA, ul. SZPITALNA 8, tel. 085-655-22-00

SOKÓŁKA, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SOKÓŁCE, ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-722-04-16

SUWAŁKI, „NS ZOZ „CORPUS" J. SZARYŃSKA, A. CZERECH LEKARZE SPÓŁKA PARTERSKA", ul. PUTRY 9/2, tel. 087-565-71-77

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-59

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM, ul.SZPITALNA 5, tel. 086-477-54-36

ZAMBRÓW, PORADNIA CHIRURGICZNO-URAZOWA, ul. PAPIEŻA JANA PAWŁA II 3, tel. 086-276-36-43

PORADNIA CHIRURGII OGÓLNEJ DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, N. Z. O. Z „PRIMAMED", ul. SIENKIEWICZA 53, tel. 085-675-00-59

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-08

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHIRURGII DZIECIĘCEJ-PORADNIA CHIRURGII I UROLOGII DZIECIĘCEJ, ul. WOŁODYJOWSKIEGO 2/1, tel. 085-748-82-78

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE— PORADNIA CHIRURGICZNA DLA DZIECI, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-58

PUNKT ROZLICZENIOWY W PORADNI CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ

BIAŁYSTOK, BIAŁOSTOCKIE CENTRUM ONKOLOGII -SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA-PORADNIA CHIRURGII ONKOLOG., ul. OGRODOWA 12, tel. 085-664-67-29

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE DOJLIDY, ul. NIEDŹWIEDZIA 69, tel. 085-732-52-44

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

ŁOMŻA, PORADNIA CHIRURGII ONKOLOGICZNEJ, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-75

PORADNIA CHIRURGII PLASTYCZNEJ

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU- PORADNIA CHIRURGII PLASTYCZNEJ, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 24A, tel. 085-746-83-95

PORADNIA CHIRURGII SZCZĘKOWO-TWARZOWEJ

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU--PORADNIA CHIRURGII SZCZĘKOWO-TWARZOWEJ, ul. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 24A, tel. 085-746-83-95

PORADNIA CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ

AUGUSTÓW, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W AUGUSTOWIE, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11 wew 302

BIAŁYSTOK, PORADNIA ORTOPEDYCZNO URAZOWA, ul. ŚW. ROCHA 3/1, tel. 085-745-15-65

BIAŁYSTOK, NZOZ PRZYCHODNIA SPORTOWO-LEKARSKA, ul. POGODNA 4, tel. 085-742-22-24

BIAŁYSTOK, PORADNIA ORTOPEDYCZNO URAZOWA, ul. BIAŁÓWNY 11, tel. 085-746-00-10

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCYNY SPORTOWEJ I ORTOPEDII, ul. BEMA 2, tel. 085-744-39-84

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 24A, tel. 085-746-84-94

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHIRURGICZNA-PORADNIA URAZOWA, ul. RADZYMIŃSKA 2, tel. 085-651-11-00

BIAŁYSTOK, PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-59

CZEREMCHA, PORADNIA CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ W CZEREMSZE, ul. KOLEJOWA 6, tel. 085-685-00-00

HAJNÓWKA, PORADNIA CHIRURGII URAZOWO ORTOPEDYCZNEJ W HAJNÓWCE, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24

ŁOMŻA, PORADNIA URAZOWO ORTOPEDYCZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-53

SEJNY, PORADNIA CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ, ul. 22 LIPCA 21, tel. 087-516-20-14

SIEMIATYCZE, PORADNIA ORTOPEDYCZNO--URAZOWA, ul. SZPITALNA 8, tel. 085-655-22-00

SOKÓŁKA, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SOKÓŁCE, ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-722-04-16

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-90

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA, ul. SZPITALNA 5, tel. 086-477-54-36

PORADNIA CHIRURGII URAZOWO-ORTOPEDYCZNEJ DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, „N. Z. O. Z „PRIMAMED", ul. SIENKIEWICZA 53, tel. 085-675-00-59

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCYNY SPORTOWEJ I ORTOPEDII, ul. BEMA 2, tel. 085-744-39-84

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-96

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHIRURGII DZIECIĘCEJ-PORADNIA URAZOWO-ORTOPEDYCZNA, ul. WOŁODYJOWSKIEGO 2/1, tel. 085-748-82-40

PORADNIA CHORÓB JELITOWYCH

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHORÓB JELIT, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-45

PORADNIA CHORÓB METABOLICZNYCH

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-06-24

PORADNIA CHORÓB NACZYŃ

AUGUSTÓW, P. CHORÓB NACZYŃ, ul. JAĆWIESKA 18, tel. 087-643-41-29

BIAŁYSTOK, INTERHEM BIAŁYSTOK, ul. BRONIEWSKIEGO 4/32L, tel. 085-651-05-34

Prywatna Klinika Położniczo-ginekologiczna

Białystok, ul. Parkowa 6,
tel.: 085 732-20-22,
fax: 085 732-41-62
e-mail: klinika.jtomaszewski@wp.pl
www.klinika-ginekologiczna.pl

PRYWATNA KLINIKA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA

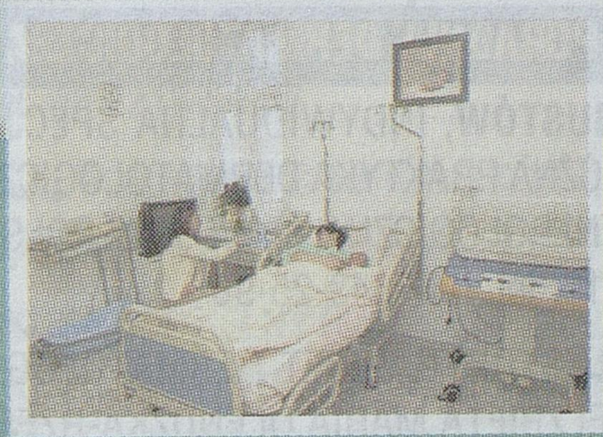


Zakres usług:

- Pełen zakres operacji ginekologicznych
- Operacje laparoskopowe i histeroskopowe
- Diagnostyka chorób nowotworowych
- Porody w znieczuleniu

Klinika przyjmuje pacjentki ubezpieczone w Narodowym Funduszu Zdrowia.
Szpital pełni dyżury całodobowe.







Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna

Dr med. Janusza Tomaszewskiego
Białystok, ul. Parkowa 8
tel. 085 732-50-25, 732-30-03

Poradnia czynna w godzinach 8.00-20.00
Rejestracja telefoniczna całodobowa
Przyjmuje jedenastu specjalistów
z zakresu położnictwa i ginekologii

Zakres usług:

- Badania USG - położnicze i ginekologiczne
- Badania laboratoryjne i cytologiczne
- Diagnostyka wczesnej ciąży
- Opieka i leczenie okresu przekwitania









S143037gwbh

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA CHORÓB NACZYŃ, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

PORADNIA CHORÓB ODZWIERZĘCYCH I PASOŻYTNICZYCH

BIAŁYSTOK, PORADNIA ANTROPOZOONOZ I CHORÓB ZAWODOWYCH WRAZ Z PKT. SZCZEPIEŃ, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-46

PORADNIA CHORÓB TROPIKALNYCH

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHORÓB TROPIKALNYCH I OGÓLNOZAKAŹNYCH Z PUNKTEM SZCZEPIEŃ, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-45

PORADNIA CHORÓB ZAKAŹNYCH

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-56

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE —PORADNIA CHORÓB ZAKAŹNYCH, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 226

HAJNÓWKA, PORADNIA CHORÓB ZAKAŹNYCH, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-92-21

ŁOMŻA, PORADNIA KONSULTACYJNA CHORÓB ZAKAŹNYCH, ul. M. C. SKŁODOWSKIEJ 11, tel. 086-473-37-57

SOKÓŁKA, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SOKÓŁCE, ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-722-04-16

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-93-52

PORADNIA CHORÓB ZAKAŹNYCH DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-96

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-35

ŁOMŻA, PORADNIA KONSULTACYJNA CHORÓB ZAKAŹNYCH, ul. M. C. SKŁODOWSKIEJ 1, tel. 086-473-37-57

PORADNIA DERMATOLOGICZNA

AUGUSTÓW, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA DERMATOLOGICZNO-WENEROLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 19, tel. 087-643-25-96

BIAŁYSTOK, GABINET DERMATOLOGICZNY ELŻBIETA MARIA OLENDZKA-RZEPECKA, ul. ŚWIĘTOJAŃSKA 12, tel. 085-743-26-57

BIAŁYSTOK, ISPL GABINET CHORÓB SKÓRY JANINA CZERNIAKIEWICZ BOLIŃSKA, ul. BEMA 2, tel. 085-742-94-13

BIAŁYSTOK, „NZOZ „DERMEDICA" S. C. M. SUSZKO E. A. STAWOWSKA", ul. WOJSKOWA 4, tel. 085-745-90-36

BIAŁYSTOK, „NZOZ „DERMATOLOGIA" GRAŻYNA G KAMIŃSKA — PORADNIA DERMATOLOGICZNA", ul. OGRODOWA 19/17, tel. 085-732-75-15

BIAŁYSTOK, „NZOZ „DERMATOLOGIA" GRAŻYNA G KAMIŃSKA — PORADNIA WENOROLOGICZNA", ul. OGRODOWA 19/13, tel. 085-732-75-15

BIAŁYSTOK, NZOZ EDMED, ul. SŁONIMSKA 15/1, tel. 085-732-72-73

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA DERMATOLOGICZNA,, SPECDERM:, ul. KRAKOWSKA 9, tel. 085-746-16-40

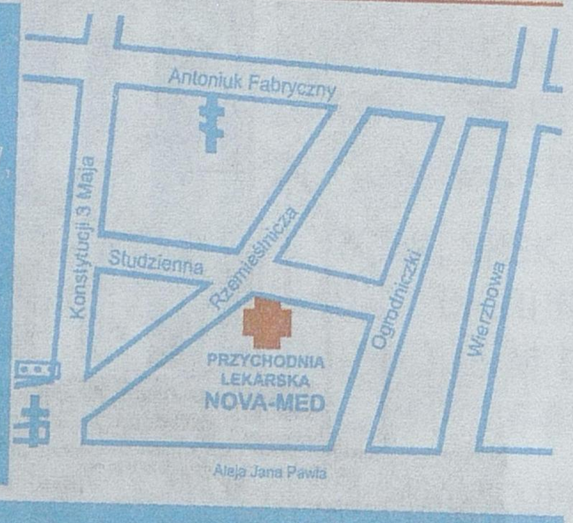
BIAŁYSTOK, NZOZ MULTIMEDICA II SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA SPÓŁKA PARTNERSKA, ul. ŚW. ROCHA 3, tel. 085-745-13-50

BIAŁYSTOK, „NZOZ „DERMA-MEDICA" PORADNIA CHORÓB SKÓRY H. A. GLINKOW-

Przychodnia Lekarska
„NOVA-MED"
przy Rzemieślniczej 31 w Białymstoku
Otwarta w dni robocze:
od 8.00 do 18.00

DLA CIEBIE I TWOJEJ RODZINY:

- DIAGNOZY I PORADY LEKARSKIE,
- BADANIA LABORATORYJNE I EKG,
- SKIEROWANIA DO SPECJALISTÓW,
- WIZYTY DOMOWE,
- ZAŚWIADCZENIA LEKARSKIE,
- ZWOLNIENIA LEKARSKIE,
- ZABIEGI PIELĘGNIARSKIE,
- INJEKCJE I SZCZEPIENIA i inne



ZAREJESTRUJ SIĘ TELEFONICZNIE
0-85 653 63 63
S134607gwbh



OSZCZĘDŹ SOBIE I NAM CZEKANIA
ZAPRASZAMY
znajdziesz nas na ww.bstok.pl

CENTRUM PSYCHIATRYCZNE
dr CHOROSZUCHA

- Leczenie (kroplówki+zastrzyki): bólu, zawroty głowy, zapobieganie i leczenie miażdżycy, problemy z pamięcią, choroby starcze, wyczerpanie psychiczne
- Nerwice, zaburzenia psychiczne, depresje
- Zaburzenia seksualne, Odtrucia alkoholowe (codziennie, całodobowe), Esperal (przez chirurga)
- "Promienie RADOŚCI" - leczenie depresji skandynawskimi lampami "Philips"

S144607gwbh

Białystok, Podleśna 16 lok.2,
tel. 085 732-77-35, 0502-445-555

SKA-FRYDRYCH", ul. BEMA 2, tel. 085-742-94-32

BIAŁYSTOK, „NZOZ „MEDAZAR" GABINET DERMATOLOGICZNY BIAŁYSTOK", ul. WARSZAWSKA 81, tel. 085-740-46-88

BIAŁYSTOK, „NZOZ „VISUS" OŚRODEK OKULISTYKI KLINICZNEJ JERZY MICHNOWSKI", ul. ŚW. ROCHA 12A,

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PORADNIA DERMATOLOGICZNA— NELLI L. LEBIEDZIŃSKA, ul. BEMA 2, tel. 085-742-94-31

BIAŁYSTOK, PORADNIA DERMATOLOGICZNA, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-95-83

BIAŁYSTOK, WSPL SP ZOZ — DERMATOLOGIA, ul. LIPOWA 47, tel. 085-749-82-80

BIAŁYSTOK, PORADNIA DERMATOLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27 , tel. 085-869-49-67

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. JAGIELLOŃSKA 32, tel. 085-833-26-93

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, SPECJALISTYCZNO-LEKARSKI NZOZ, ul. 3-GO MAJA 1C, tel. 085-712-18-20

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR 1 PORADNIA DERMATOLOGICZNA, ul. OŚ, POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE- PORADNIA DERMATOLOGICZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71

HAJNÓWKA, PORADNIA DERMATOLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 10, tel. 085-682-90-02

KOLNO, PORADNIA DERMATOLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 302

ŁAPY, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŁAPACH, ul. KORCZAKA 23, tel. 085-814-24-17

ŁOMŻA, GABINET DERMATOLOGOCZNY LEK. MED TERESA ŁAPIŃSKA, ul. OGRODOWA 6, tel. 086-473-16-15

ŁOMŻA, GABINET DERMATOLOGICZNY DOROTA MIERZEJEWSKA, ul. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-54-62

ŁOMŻA, PORADNIA CHORÓB SKÓRY, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-49

MOŃKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. AL. NIEPODLEGŁOŚCI 9, tel. 085-727-81-61

SEJNY, PORADNIA DERMATOLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 60D, tel. 087-516-30-41

SIEMIATYCZE, PORADNIA DERMATOLOGICZNA, ul. 11 LISTOPADA 26, tel. 085-655-21-29

SOKÓŁKA, „NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ,, ZDROWIE" S. C.", ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-711-56-35

SUWAŁKI, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA DERMATOLOGICZNA LEK. TERESA WALICKA, ul. PUTRY 9/32, tel. 087-567-94-79

SUWAŁKI, ISP DERMATOLOGICZNA LEK. MED. WIESŁAWA PARUCH, ul. PUTRY 9/33, tel. 087-567-94-79

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-31

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PRYWATNY GABINET LEKARSKI ELŻBIETA KOZŁOWSKA RESZEĆ DERMATOLOG, ul. SZPITALNA 5, tel. 086-477-54-18

PORADNIA DIABETOLOGICZNA

AUGUSTÓW, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W AUGUSTO-

RES

APARATY SŁUCHOWE

CYFROWA JAKOŚĆ SŁYSZENIA NIE MUSI BYĆ DROGA!

- ✓ Bezpłatne badania słuchu
- ✓ 2 lata gwarancji
- ✓ Serwis gwarancyjny i pogwarancyjny
- ✓ Raty bez odsetek
- ✓ Baterie od 16 zł/ za 6 sztuk
- ✓ U nas można się targować !



ŁOMŻA
ul. Piłsudskiego 11a
(hotel pielęgniarek)
tel.(086) 218-17-88

ul. Bema 1
tel.(086) 218-63-63
tel.(086) 218-93-68

SUWAŁKI
ul.Utrata 9/1
tel./fax (087) 566-31-23

WIE, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11 wew. 243

BIAŁYSTOK, PORADNIA DIABETOLOGICZNA, ul. AL. PIŁSUDSKIEGO 4A/1, tel. 085-652-03-18

BIAŁYSTOK, NZOZ SPECJALISTYCZNY OŚRODEK INTERNISTYCZNO-DIABETOLOGICZNY, ul. ZAMENHOFA 19, tel. 085-732-32-02

BIAŁYSTOK, NZOZ VITA DIABETICA MAŁGORZATA BURACZYK, ul. ŚW. ROCHA 12A, tel. 085-744-68-86

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA DIABETOLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH-PORADNIA CUKRZYCOWA Z GABINETEM POWIKŁAŃ, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-93

BIAŁYSTOK, PORADNIA CUKRZYCOWA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, „NZOZ „DIABETYK", ul. JAGIELLOŃSKA 32, tel. 085-730-32-18

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. JAGIELLOŃSKA 32, tel. 085-833-26-94

HAJNÓWKA, PORADNIA DIABETOLOGICZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

ŁOMŻA, „NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SPECJALISTYCZNY OŚRODEK MEDYCZNY „SOMED", ul. KAZAŃSKA 2, tel. 086-212-53-82

ŁOMŻA, PORADNIA DIABETOLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-29

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-87

PORADNIA DIABETOLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-16

PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA

AUGUSTÓW, P. ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. JAĆWIESKA 18, tel. 087-643-41-29

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE DOJLIDY, ul. NIEDŹWIEDZIA 69, tel. 085-732-52-44

BIAŁYSTOK, NZOZ— PRZYCHODNIA ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. BEMA 2/118, tel. 085-744-39-83

BIAŁYSTOK, „NZOZ „MULTIMEDICA I" SP. P. PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA", ul. ŚW. ROCHA 3, tel. 085-744-45-42

BIAŁYSTOK, NZOZ PROMEDICA RADLMACHER I WSPÓLNICY S. J., ul. SIEWNA 2, tel. 085-675-44-44

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU —PORADNIA ENDOKRYNOLOGCZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZYNYCH-PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-84

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNA PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. SIENKIEWICZA 79A, tel. 085-654-54-54

BIAŁYSTOK, WSPL SP ZOZ— ENDOKRYNOLOGIA, ul. LIPOWA 47, tel. 085-749-82-80

BIAŁYSTOK, PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, ZOZ PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNO-LEKARSKA E&B FALKOWSCY, ul. 3 MAJA 1B, tel. 085-712-28-98

HAJNÓWKA, PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 325

ŁOMŻA, „NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SPECJALISTYCZNY OŚRODEK MEDYCZNY „SOMED", ul. KAZAŃSKA 2, tel. 086-212-53-82

ŁOMŻA, PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-29

MOŃKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. AL. NIEPODLEGŁOŚCI 9, tel. 085-727-81-77

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-71

ZAMBRÓW, PORADNIA ENDOKRYNOLOGII, ul. PAPIEŻA JANA PAWŁA II 3, tel. 086-276-36-43

PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, NZOZ PROMEDICA RADLMACHER I WSPÓLNICY S. J., ul. SIEWNA 2, tel. 085-675-44-44

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-17

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB DZIECI I MŁODZIEŻY- PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-45

ŁOMŻA, PORADNIA ENDOKRYNOLOGICZNA DLA DZIECI, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-34-26

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-35

PORADNIA FONIATRYCZNA

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-96

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU--PORADNIA FONIATRYCZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA OTOLARYNGOLOGICZNA-PORADNIA FONIATRYCZNA, ul. M. SKŁODOWSKIE-CURIE 26, tel. 085-478-82-13

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LARYNGOLOGICZNO-FONIATRYCZNA JOLANTA KOZAKIEWICZ, ul. SWOBODNA 24, tel. 085-653-43-03

ŁOMŻA, PORADNIA FONIATRYCZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-19

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-49

PORADNIA GASTROENTEROLOGICZNA

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU- PORADNIA GASTROENTEROLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-13

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU- PORADNIA GASTROENTEROLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

HAJNÓWKA, PORADNIA GASTROLOGICZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-71

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-35

PORADNIA GASTROLOGICZNA

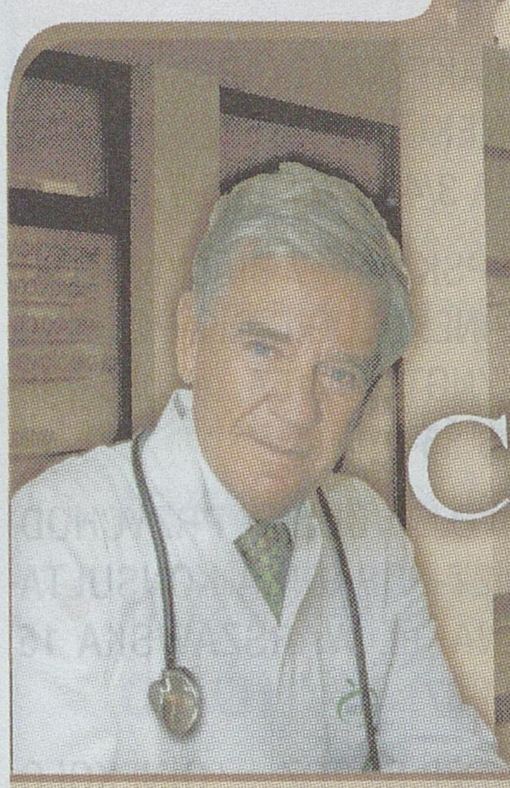
BIAŁYSTOK, PORADNIA GASTROLOGICZNA, ul. SIENKIEWICZA 79, tel. 085-664-85-18

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH-PORADNIA GASTROLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ--CURIE 26, tel. 085-748-83-24

CENTRUM MEDYCZNE DAMIANA

MEDYCYNA

LEKARZE Z SERCEM



Centrum Przyjazne Pacjentom

Centrum Medyczne Damiana
MEDYCYNA Sp. z o.o.
15 - 687 Białystok
ul. Komisji
Edukacji Narodowej 50/4
tel. 085 **662-91-99**
fax 085 **662-91-95**

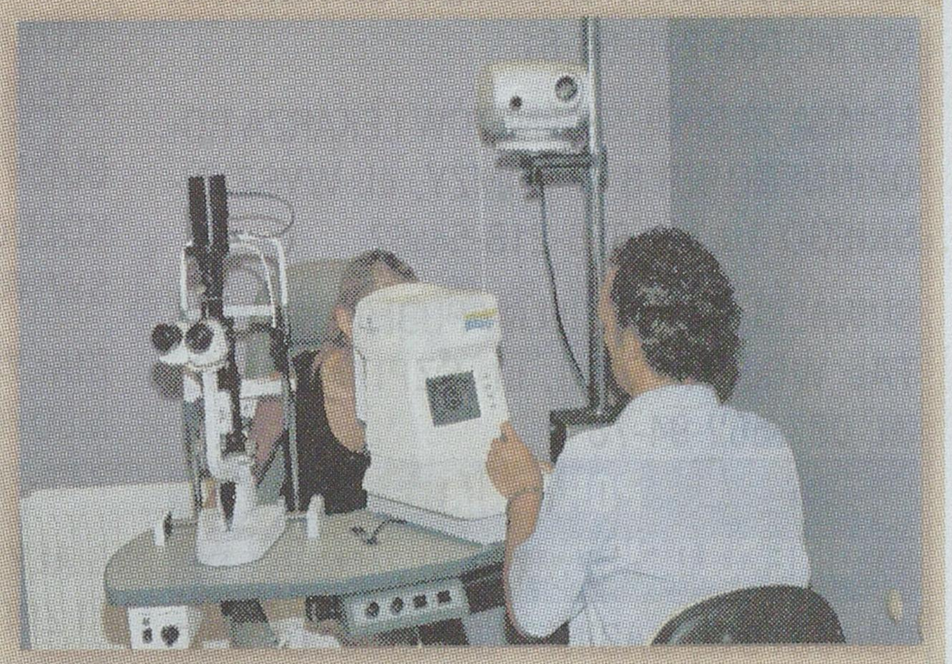
www.damianbialystok.pl
CMD Warszawa, ul. Wałbrzyska 46
CMD Warszawa, ul. Foksal 3/5

Godziny otwarcia: Pon.-Pt. 8:00-20:00
Sobota - 9:00-16:00

OFERUJEMY NASZYM PACJENTOM MOŻLIWOŚĆ KONSULTACJI U LEKARZY SPECJALISTÓW W DZIEDZINACH:

- alergologii
- chirurgii ogólnej
- chirurgii naczyniowej
- chirurgii onkologicznej
- chirurgii plastycznej
- diabetologii
- dermatologii
- endokrynologii
- kardiologii
- laryngologii
- medycyny estetycznej
- ginekologii
- interny
- neurochirurgii
- neurologii
- okulistyki
- onkologii
- ortopedii
- pediatrii
- położnictwa
- pulmonologii
- reumatologii
- urologii
- ultrasonografii







- **CHIRURGIA JEDNEGO DNIA**
- **ULTRASONOGRAFIA 4d**
- **LABORATORIUM**

PORÓWNAJ CENY – MILE CIĘ ZASKOCZYMY !

FACHOWA I TROSKLIWA OPIEKA W KOMFORTOWYCH WARUNKACH

CODZIENNE DYŻURY LEKARZA MEDYCYNY RODZINNEJ - INTERNISTY, PEDIATRY

wprost 1 miejsce 2006

EDYCJA•IV•2002 MEDAL EUROPEJSKI

ISO 9001:2000

Szpital Akredytowany przez Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia

S12207gwbh

BIAŁYSTOK, PORADNIA GASTROLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

ŁOMŻA, PORADNIA GASTROLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-29

PORADNIA GENETYCZNA

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-96

PORADNIA GERIATRYCZNA

BIAŁYSTOK, PORADNIA GERIATRYCZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

ŁOMŻA, PORADNIA GERIATRYCZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-28

PORADNIA GINEKOLOGICZNA DLA DZIEWCZĄT

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE DOJLIDY, ul. NIEDŹWIEDZIA 69, tel. 085-732-52-44

BIAŁYSTOK, NZOZ PRZYCHODNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA, ul. NMP KRÓLOWEJ RODZIN 21, tel. 085-664-43-33

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-742-07-96

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 1 W ŁOMŻY, ul. POLOWA 53, tel. 086-216-66-81

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 3 W ŁOMŻY, ul. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-54-62

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-78

PORADNIA GINEKOLOGICZNO – POŁOŻNICZA

AUGUSTÓW, GABINET GINEKOLOGICZNO—POŁOŻNICZY AUGUSTÓW, ul. WOJSKA POLSKIEGO 51, tel. 087-643-27-64, 087-643-11-66

AUGUSTÓW, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W AUGUSTOWIE, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11 wew. 277

BARGŁÓW KOŚCIELNY, „NZOZ S. C. „CORDIS" OŚODEK ZDROWIA W BARGŁOWIE KOŚCIELNYM", ul. AUGUSTOWSKA 21, tel. 087-642-40-01

BIAŁYSTOK, BIAŁOSTOCKIE CENTRUM ONKOLOGII-SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA-POR. GINEKOLOGII ONKOLOG., ul. OGRODOWA 12, tel. 085-664-67-29

BIAŁYSTOK, GRUPOWA PRAKTYKA LEKARSKA W ZAKRESIE POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA, ul. WITOSA 36, tel. 085-663-01-71

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE, ul. TRANSPORTOWA 4, tel. 085-742-28-08

BIAŁYSTOK, GRUPOWA PRAKTYKA LEKARSKA W ZAKRESIE POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA, ul. MICKIEWICZA 14, tel. 085-742-91-06

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY Z. O. Z. „GIN-GRAV" PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA", ul. MIESZKA I 8C, tel. 085-741-70-84

BIAŁYSTOK, PORADNIA, ul. BEMA 2, tel. 085-742-12-79

BIAŁYSTOK, PORADNIA, ul. BIAŁÓWNY 11, tel. 0-609-601-789

BIAŁYSTOK, PORADNIA, ul. ANTONIUKOWSKA 11A, tel. 0-609-601-787

BIAŁYSTOK, PORADNIA, ul. SWOBODNA 24, tel. 0-609-601-783

BIAŁYSTOK, PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA Z GABINETEM DIAGNOSTYKI USG, ul. SIEWNA 2/101, tel. 085-675-11-66

BIAŁYSTOK, PORADNIA POŁOŻNICZO--GINEKOLOGICZNA, CYTOLOGICZNO--KOLPOSKOPOWA, ul. SIENKIEWICZA 53B/53,

BIAŁYSTOK, PRYWATNY GABINET GINEKOLOGICZNY EUGENIUSZ BIEDRYCKI, ul. ŚW. ROCHA 3/8, tel. 085-744-27-34

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE, ul. TRANSPORTOWA 4, tel. 085-742-28-08

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRO-MED S. C., ul. SŁONIMSKA 15/1, tel. 085-740-69-35

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY ZOZ POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNY „GYNECJA", ul. SŁONIMSKA 15/1, tel. 085-741-72-04

BIAŁYSTOK, NSZOZ PRZYCHODNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA WALDEMAR OSTAPIUK, ul. RADZYMIŃSKA 16/105, tel. 085-651-43-32

BIAŁYSTOK, NZOZ CYT-MED PRACOWNIA BADAŃ CYTOLOGICZNYCH KOLPOSKOPOWYCH I STOPNI CZYSTOŚCI SC, ul. GEN. J. BEMA 2, tel. 085-744-19-65

BIAŁYSTOK, NZOZ PORADNIA POŁOŻNICZO--GINEKOLOGICZNA DR E. OLECHNO-PEŁSZYŃSKA, ul. MIESZKA I 8C/201, tel. 085-741-71-08

BIAŁYSTOK, NZOZ PRZYCHODNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA, ul. NMP KRÓLOWEJ RODZIN 21, tel. 085-664-43-33

BIAŁYSTOK, PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA DR N. MED. MAREK DĄBROWSKI, ul. PRZEJAZD 2A, tel. 085-744-64-30

BIAŁYSTOK, PRAKTYKA LEKARSKA POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA EWA NOWAK, ul. GROTTGERA 3/43A, tel. 085-732-35-05

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU —PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA DLA KOBIET-PORADNIA KONSULTACYJNA OGÓLNA, ul. WARSZAWSKA 15, tel. 085-748-87-87

BIAŁYSTOK, WSPL SP ZOZ — GINEKOLOGIA, ul. LIPOWA 47, tel. 085-749-82-80

BIAŁYSTOK, PORADNIA GINEKOLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. JAGIELLOŃSKA 32, tel. 085-833-26-92

BOĆKI, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA, ul. GRUNWALDZKA 1, tel. 085-731-31-43

BRAŃSK, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA W BRAŃSKU, ul. JANA PAWŁA II 10, tel. 085-737-53-67

CHOROSZCZ, „NIEPUBLICZNY ZOZ POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNY „GYNECJA", ul. MICKIEWICZA 21, tel. 085-719-19-99

CIECHANOWIEC, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA W CIECHANOWCU, ul. PLAC KS. KLUKA 4, tel. 086-277-10-29

CZARNA BIAŁOSTOCKA, „NIEPUBLICZNY ZOZ POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNY „GYNECJA", ul. TOROWA 1, tel. 085-710-19-99

CZEREMCHA, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA W CZEREMSZE, ul. KOLEJOWA 6, tel. 085-685-00-00

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA W DĄBROWIE BŁ, ul. POŁUDNIOWA 1, tel. 085-712-11-51

GONIĄDZ, SPZOZ MOŃKI PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA W GONIĄDZU, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 1, tel. 085-738-00-24

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR1 PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA, ul. OS POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

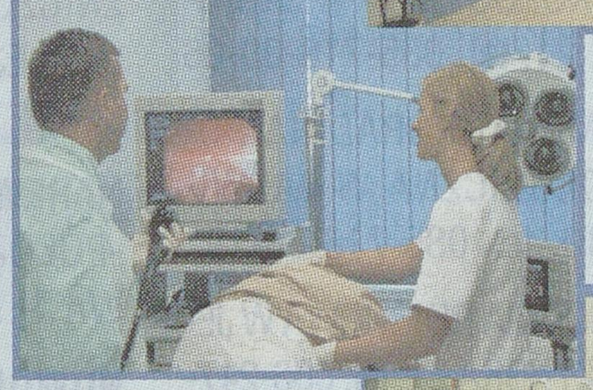
HUMANA MEDICA
OMEDA

NZOZ HUMANA MEDICA OMEDA
ul. Fabryczna 39, 15-482 Białystok
tel. 085 743 69 21
tel./fax 085 654 53 53
e-mail: biuro@omeda.pl



- zabiegi laparoskopowe
- artroskopia diagnostyczna i operacyjna
- kriochirurgia żylaków kończyn dolnych
- bezbolesne metody usuwania żylaków odbytu
- laserowa korekcja wzroku
- inne zabiegi z zakresu chirurgii ogólnej i plastycznej







BEZPŁATNE KONSULTACJE
CHIRURGICZNE I PROKTOLOGICZNE
(diagnostyka)
CODZIENNIE W GODZINACH 9.00-12.00

www.omeda.pl

S14507gwbh

skarb matki®

Twój skarb jest bezpieczny

Wyjątkowo łagodne i delikatne kosmetyki
do kompleksowej pielęgnacji
niemowląt i dzieci.
Przebadane klinicznie i dermatologicznie.
Polecane również dla dzieci
ze skłonnością do alergii.





NAJLEPSZE ®
W POLSCE

DO KUPIENIA W KAŻDEJ APTECE*
I SKLEPACH Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI

*Każda apteka może zamówić w swojej hurtowni

03-683 Warszawa, ul. Płońska 19
www.skarbmatki.pl

MacKar®

511007gwbh

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE— PORADNIA GINEKOLOGICZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

GRAJEWO, PRZYCHODNIA REJONOWA NR 1 W GRAJEWIE, ul. KRASICKIEGO 4, tel. 086-272-29-24

GRÓDEK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRO-MED S. C., ul. FABRYCZNA 12, tel. 085-718-00-18

HAJNÓWKA, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA W HAJNÓWCE, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-60

JASIONÓWKA, SPZOZ MOŃKI PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA W JASIONÓWCE, ul. RYNEK 21, tel. 085-716-00-06

JAŚWIŁY, SPZOZ MOŃKI PORADNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA W JAŚWIŁACH, JAŚWIŁY 13 -, tel. 085-716-80-19

JEDWABNE, PRZYCHODNIA REJONOWA W JEDWABNEM, ul. ŁOMŻYŃSKA 21, tel. 086-217-20-12

JELENIEWO, „NZOZ S. C. „CORDIS" OŚRODEK ZDROWIA W JELENIEWIE", ul. SPORTOWA 3, tel. 087-562-17-15

KOLNO, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 344

KRYPNO WIELKIE, SPZOZ MOŃKI PORADNIA POŁOZNICZO-GINEKOLOGICZNA W KRYPNIE, ul. KRYPNO WIELKIE 6, tel. 085-716-90-24

LIPSK, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. RYNEK 7, tel. 087-642-30-09

ŁAPY, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SKIBKO, ul. BOHATERÓW WESTERPLATTE 6, tel. 085-715-20-20

ŁAPY, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŁAPACH, ul. KORCZAKA 23, tel. 085-814-24-17

ŁOMŻA, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA, ul. MAKOWA 28, tel. 086-215-04-38

ŁOMŻA, PRYWATNA LECZNICA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA NZOZ, ul. MAZOWIECKA 7/A, tel. 086 218-63-59

ŁOMŻA, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-61

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 1 W ŁOMŻY, ul. POLOWA 53, tel. 086-216-20-91

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 2 W ŁOMŻY, ul. KOLEGIALNA 1, tel. 086-216-71-93

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 3 W ŁOMŻY, ul. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-54-62

MIASTKOWO, GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W MIASTKOWIE, ul. DŁUGA 1, tel. 086-217-48-19

MICHAŁOWO, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PRO-MED S. C., ul. SZKOLNA 20, tel. 085-718-96-06

MOŃKI, NZOZ SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA POŁOŻNICZO GINEKOLOGICZNA GINEKA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 42, tel. 085-716-27-39

MOŃKI, SP ZOZ MOŃKI PORADNIA POŁOZNICZO-GINEKOLOGICZNA W MOŃKACH, ul. ALEJA NIEPODLEGŁOŚCI 9, tel. 085-727-81-62

NAREWKA, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA W NAREWCE, ul. KOLEJOWA 1, tel. 085-685-86-90

NOWOGRÓD, PRZYCHODNIA REJONOWA W NOWOGRODZIE, ul. MIASTKOWSKA 5, tel. 086-217-55-16

PIĄTNICA PODUCHOWNA, GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W PIĄTNICY, ul. CZARNOCKA 14, tel. 086-219-27-16

RACZKI, NZOZ „VITA" , ul. NOWE OSIEDLE 4, tel. 087-568-59-89

RAJGRÓD, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR2 PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA, ul. ZABIELSKIEGO 6, tel. 086-272-18-13

RUTKA-TARTAK, „NZOZ S. C. „CORDIS" OŚRODEK ZDROWIA W RUTCE TARTAK", ul. LEŚNA 1, tel. 087-568-72-28

SEJNY, PORADNIA GINEKOLOGICZNO— POŁOŻNICZA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 60D, tel. 087-516-30-41

SIEMIATYCZE, PORADNA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA Z GABINETAMI W OŚRODKACH ZDROWIA, ul. 11 LISTOPADA 26, tel. 085-655-21-29

SOKÓŁKA, NIEPUBLICZNY GINEKOLOGICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNIEJ AKOMED,
ul. LELEWELA 1, tel. 085-711-89-01

SOKÓŁKA, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SOKÓŁCE, ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-722-04-16

SUPRAŚL, „NIEPUBLICZNY ZOZ POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNY „GYNECJA", ul. DOLNA 21, tel. 085-718-35-23

SUWAŁKI, GINEKOLOGICZNY GABINET KONTRAKTOWY LEK. ANDRZEJ BOGUCKI, ul. WARYŃSKIEGO 27/44, tel. 087-563-07-79

SUWAŁKI, PORADNIA DLA KOBIET, ul. E. PLATER 22/4, tel. 087-563-08-18

SUWAŁKI, INDYW. SPEC. PRAKTYKA LEK. GABINET GINEKOLOGICZNY MIROSŁAWA STRZAŁKOWSKA-JAKSZTOWICZ, ul. MŁYNARSKIEGO 9, tel. 087-567-97-33

SUWAŁKI, ISPL GABINET GINEKOLOGICZNY, ul. PUTRY 9/30, tel. 087-567-10-40

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-78

SUWAŁKI, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA GIN. POŁ. J. CHROSTOWSKA SOBOLEWSKA, ul. WARYŃSKIEGO 27/44, tel. 087-563-07-79

SZCZUCZYN, PRZYCHODNIA REJONOWA W SZCZUCZYNIE, ul. KRZYWA 2, tel. 086-272-50-21

SZTABIN, GABINET GINEKOLOGICZNY W SZTABINIE, ul. AUGUSTOWSKA 45, tel. 087-641-20-13

SZYPLISZKI, „NZOZ S. C. „CORDIS" OŚRODEK ZDROWIA W SZYPLISZKACH", ul. SUWALSKA 23, tel. 087-568-10-96

ŚNIADOWO, GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W ŚNIADOWIE, ul. KOLEJOWA 13, tel. 086-217-61-17

TOPCZEWO, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA W TOPCZEWIE, ul. BRAŃSKA 6, tel. 085-737-12-11

TRZCIANNE, SP ZOZ MOŃKI PORADNIA POŁOZNICZO-GINEKOLOGICZNA W TRZCIANNEM, ul. WOJSKA POLSKIEGO 12, tel. 085-738-50-14

TYKOCIN, „NIEPUBLICZNY ZOZ POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNY „GYNECJA", ul. KACZOROWSKA 2, tel. 085-718-73-37

WASILKÓW, „NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „VITA", ul. KRYŃSKA 32, tel. 085-718-61-22

WIZNA, GMINNY OŚRODEK ZDROWIA W WIZNIE, ul. PLAC KAP. W. RAGINISA 31, tel. 086-219-60-17

WIŻAJNY, „NZOZ S. C. „CORDIS" OŚRODEK ZDROWIA W WIŻAJNACH", ul. SEJNEŃSKA 14, tel. 087-568-80-06

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA W WYSOKIEM MAZOWIECKIEM, ul. SZPITALNA 5, tel. 086-477-55-11

ZABŁUDÓW, „NIEPUBLICZNY ZOZ POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNY „GYNECJA", ul. MICKIEWICZA 5, tel. 085-718-80-42

ZAMBRÓW, „NZOZ „MEDYK" GABINET GIN-POŁ", ul. BIAŁOSTOCKA 24, tel. 086-271-39-83, 086-271-27-45

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ EDMED





PORADNIA MEDYCYNY RODZINNEJ

- OPIEKA PEDIATRYCZNO-INTERNISTYCZNA
- SZCZEPIENIA DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH
- OPIEKA NAD NOWORODKEM, PORADY LAKTACYJNE

PORADNIA KARDIOLOGICZNA DZIECI I DOROSŁYCH

- DIAGNOSTYKA I LECZENIE CHORÓB UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO
- EKG, ECHO
- 24-GODZINNE MONITOROWANIE CIŚNIENIA , EKG
- PRÓBA WYSIŁKOWA

PORADNIA DERMATOLOGICZNA

- DIAGNOSTYKA I LECZENIE CHORÓB SKÓRY
- BADANIE MYKOLOGICZNE
- KRIOTERAPIA

PORADNIA MEDYCYNY PRACY

- BADANIA WSTĘPNE, OKRESOWE, KONTROLNE
- BADANIA KIEROWCÓW
- BADANIA DLA CELÓW SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNYCH

S14707qwbh

Białystok ul. Słonimska 15/1 tel. 085 732 72 73, 085 740 43 15, e-mail: edmed@op.pl

Ośrodek Rehabilitacji Dziennej w Łomży ul. Sikorskiego 222

Oferuje zabiegi rehabilitacyjne:

- Kinezyterapii
- Fizykoterapii
- Hydromasażu
- Masażu klasycznego

Specjalizujemy się w rehabilitacji:

- stwardnienia rozsianego
- chorób zwyrodnieniowych kręgosłupa i stawów
- stanów pourazowych
- stanów poudarowych

Osobom z dysfunkcją narządu ruchu zapewniamy bezpłatny dowóz w systemie od drzwi do drzwi własnym autobusem, który jest przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

Zabiegi wykonywane są codziennie od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 19:00 i w soboty od 08:00 do 14:00 i trwają przez 21 dni (minimum 5 zabiegów dziennie).

Szczegółowe informacje:
Punkt Informacyjno-Rejestracyjny znajduje się w budynku Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Łomży
Ul. Sikorskiego 222, tel. 086-218-60-84.



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia
10-00-00509-06-01-05

S17607gpl

ZAMBRÓW, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. PODLEŚNA 45, tel. 086-271-19-29

ZAMBRÓW, PORADNIA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZA, ul. PAPIEŻA JANA PAWŁA II 3, tel. 086-276-36-48

PORADNIA GRUŹLICY I CHORÓB PŁUC

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNA PORADNIA CHORÓB PŁUC I GRUŹLICY, ul. BEMA 2/113, tel. 085-742-95-54

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNY ZOZ GRUŹLICY I CHORÓB PŁUC, ul. WARSZAWSKA 18, tel. 085-741-29-97

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHORÓB PŁUC I GRUŹLICY DLA DOROSŁYCH, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-47

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-60

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA W DĄBROWIE BŁ, ul. M. C. SKŁODOWSKIEJ 15, tel. 085-712-10-24

HAJNÓWKA, PORADNIA GRUŹLICY I CHORÓB PŁUC, ul. 11-LISTOPADA 12, tel. 085-682-90-37

KOLNO, PORADNIA GRUŹLICY I CHORÓB PŁUC, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 302

ŁOMŻA, PORADNIA CHORÓB PŁUC I GRUŹLICY DLA DOROSŁYCH, ul. M. C. SKŁODOWSKIEJ 1, tel. 086-473-37-61

SEJNY, PORADNIA GRUŹLICY I CHORÓB PŁUC, ul. WOJSKA POLSKIEGO 60D, tel. 087-516-30-41

SIEMIATYCZE, PORADNIA PRZECIWGRUŹLICZA, ul. ŚCIEGIENNEGO 1, tel. 085-655-25-11

SUWAŁKI, „NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI LEKARZY „ESKULAP", ul. WARYŃSKIEGO 27/32, tel. 087-563-08-34

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PORADNIA GRUŹLICY I CHORÓB PLUC, ul. SZPITALNA 5, tel. 086-477-54-23

ZAMBRÓW, PORADNIA GRUŹLICY I CHORÓB PŁUC, ul. PAPIEŻA JANA PAWŁA II 14, tel. 086-276-36-45

PORADNIA GRUŹLICY I CHORÓB

DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNY ZOZ GRUŹLICY I CHORÓB PŁUC, ul. WARSZAWSKA 18, tel. 085-741-29-97 wew. 348

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHORÓB PŁUC I GRUŹLICY DLA DZIECI, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-95-04

PORADNIA HEMATOLOGICZNA

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA HEMATOLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-93-52

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, ZOZ PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNO-LEKARSKA E&B FALKOWSCY, ul. 3 MAJA 1B, tel. 085-712-28-98

PORADNIA HEMATOLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-19

PORADNIA HEPATOLOGICZNA

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-47

AUGUSTÓW, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W AUGUSTOWIE, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11 wew. 348

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH-PORADNIA HEPATOLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-24

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHORÓB WĄTROBY, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-48

PORADNIA IMMUNOLOGICZNA

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-35

PORADNIA KARDIOCHIRURGICZNA

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA KARDIOCHIRURGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

PORADNIA KARDIOLOGICZNA

AUGUSTÓW, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA PORADNIA KARDIOLOGICZNA LEK. MED. LIDIA BYCHTO, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11 w. 329

AUGUSTÓW, P. KARDIOLOGICZNA, ul. JAĆWIESKA 18, tel. 087-643-41-29

BIAŁYSTOK, „NZOZ CENTRUM KARDIOLOGICZNE „PULSUS" S. C.", ul. BEMA 2/106, tel. 085-742-57-80

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE DOJLIDY, ul. NIEDŹWIEDZIA 69, tel. 085-732-52-44

BIAŁYSTOK, NZOZ EDMED, ul. SŁONIMSKA 15/1, tel. 085-740-43-15

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ROBERT MALINOWSKI, ul. M SKŁODOWEKIEJ CURIE 14, tel. 085-744-73-24

BIAŁYSTOK, „NZOZ „MULTIMEDICA I" SP. P. PORADNIA KARDIOLOGICZNA", ul. ŚW. ROCHA 3, tel. 085-744-45-42

BIAŁYSTOK, „NZOZ „VISUS" OŚRODEK OKULISTYKI KLINICZNEJ JERZY MICHNOWSKI", ul. ŚW. ROCHA 12A,

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH-PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-04

BIAŁYSTOK, PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-53

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PULS CENTRUM KARDIOLOGII S. C. DANUTA I WIESŁAW MEJZNER, ul. OŚ. POŁUDNIE 47, tel. 086-272-26-44

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS, ul. OŚ. POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

GRAJEWO, PORADNIA PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

HAJNÓWKA, PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KNYSZYN, PORADNIA KARDIOLOGICZNA SP ZOZ KNYSZYN, ul. GRODZIEŃSKA 96, tel. 085-727-91-72

ŁOMŻA, PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. POLOWA 53/2, tel. 086-215-16-96

ŁOMŻA, PORADNIA KARDIOLOGICZNA DLA DOROSŁYCH, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-35-21

SEJNY, PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 60D, tel. 087-516-23-92

SIEMIATYCZE, PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. SZPITALNA 8, tel. 085-655-22-00

SOKÓŁKA, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SOKÓŁCE, ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-722-04-16

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-93-50

PORADNIA KARDIOLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, NZOZ EDMED, ul. SŁONIMSKA 15/1, tel. 085-740-43-15

BIAŁYSTOK, NZOZ PROMEDICA RADLMACHER I WSPÓLNICY S. J., ul. SIEWNA 2, tel. 085-675-44-44

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-28

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB DZIECI I MŁODZIEŻY--PORADNIA KARDIOLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-45

ŁOMŻA, PORADNIA KARDIOLOGICZNA DLA DZIECI, ul. POLOWA 53/2, tel. 086-215-16-96

ŁOMŻA, PORADNIA KARDIOLOGICZNA DLA DZIECI, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-35-23

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-36

PORADNIA LECZENIA BÓLU (NEUROLOGICZNA)

BIAŁYSTOK, GABINET LECZENIE BÓLU PRZEWLEKŁEGO, ul. BRANICKIEGO 7/1, tel. 0-602-635-714

BIAŁYSTOK, VITAMED SP Z O. O., ul. MICKIEWICZA 44A, tel. 085-732-32-85

SUWAŁKI, PORADNIA LECZENIA BÓLU, ul. WARYŃSKIEGO 22A, tel. 087-566-22-33; 087-563-28-82

PORADNIA LECZENIA JASKRY

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-61

ŁOMŻA, PORADNIA LECZENIA JASKRY, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-90

SUWAŁKI, „NZOZ „MEDICA VISION" PORADNIA OKULISTYCZNA", ul. NONIEWICZA 93/B, tel. 087-563-20-60

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-88

PORADNIA LECZENIA ZEZA

BIAŁYSTOK, NZOZ PORADNIA OKULISTYCZNA SP. P. LEKARZY OKULISTOW ROMANOWSKA, RYSZAWA, ul. BEMA 2, tel. 085-742-91-21

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-00

ŁOMŻA, PORADNIA LECZENIA ZEZA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-09

PORADNIA LOGOPEDYCZNA

BIAŁYSTOK, INDYWIDUALNA PRAKTYKA LOGOPEDYCZNA REGINA OSTAPOWICZ, ul. WARSZAWSKA 43/45, tel. 085-741-65-95

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY PSYCHATRYCZNY ZOZ „ANIMA „DLA DZIECI I MŁODZIEŻY", ul. KS. A. SYCZEWSKIEGO 7, tel. 085-675-54-50

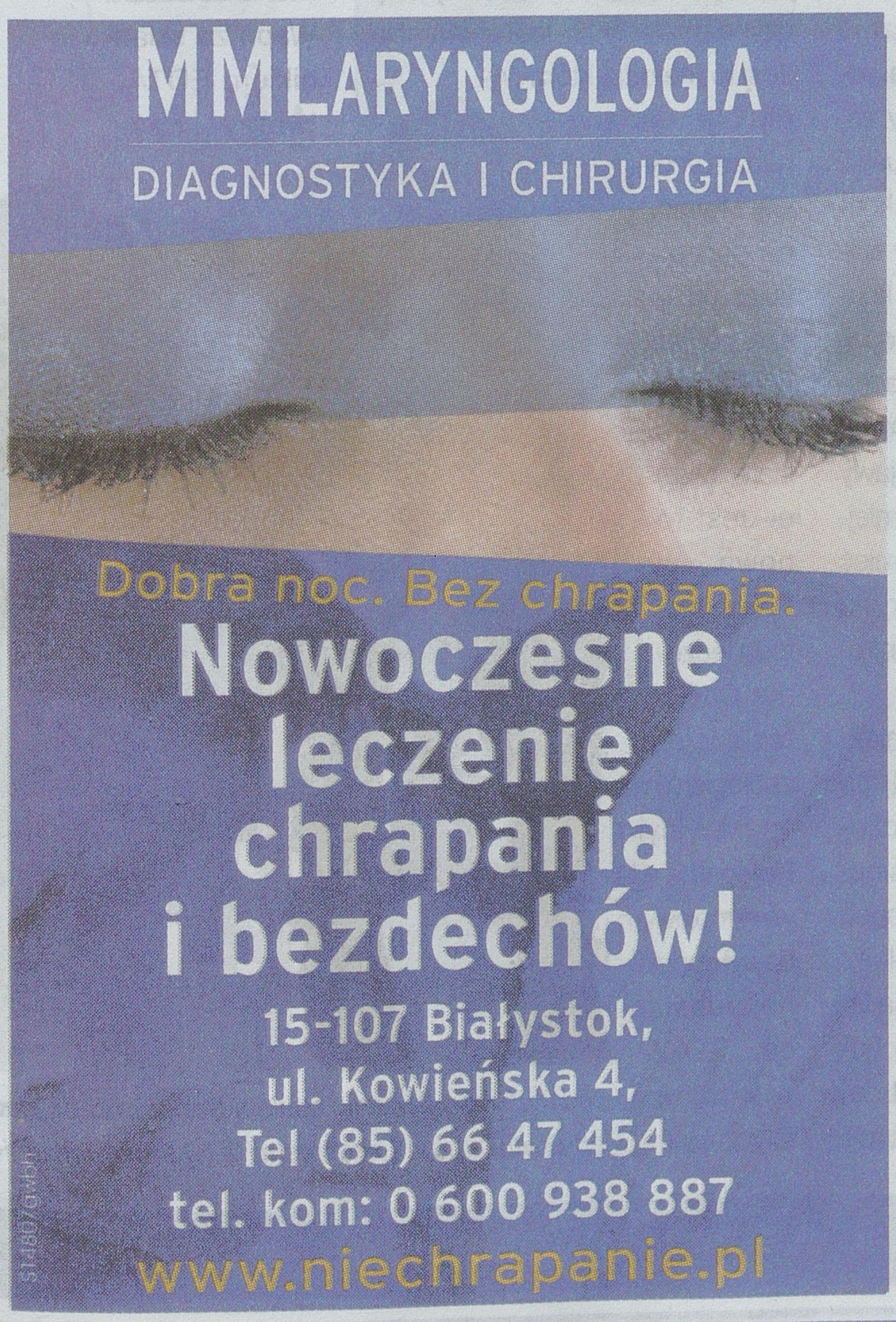
BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-96

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA OTOLARYNGOLOGICZNA-PORADNIA LOGOPEDYCZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ--CURIE 26, tel. 085-748-82-13

BIAŁYSTOK, PORADNIA LOGOPEDYCZNA, ul. SIENKIEWICZA 79A, tel. 085-654-54-54

ŁOMŻA, PORADNIA LOGOPEDYCZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-63

SOKÓŁKA, GABINET LOGOPEDYCZNY, ul. MICKIEWICZA 2A, tel. 0-691-393-550





Coraz młodsi ludzie chorują na miażdżyc

Chelatacja leczy miaż



lek. med. Dariusz Siwik

Żyjemy coraz szybciej. W codziennym pośpiechu źle się odżywiamy, mało czasu spędzamy na świeżym powietrzu - jeśli w ogóle można mówić o świeżym powietrzu, gdy zewsząd słyszymy o niszczeniu powłoki ozonowej i zanieczyszczeniu środowiska. Na pewno odbija się to na naszym zdrowiu.

Wiele przyczyn takiego stanu rzeczy, to właśnie nasz sposób i warunki życia. Stres, żywność z chemicznymi dodatkami, nikotyna, nieleczone stany zapalne - to główne czynniki uszkadzające organizm. Uszkadzamy nasz największy - choć mało znany - organ: śródbłonek. Jest to cieniutka błonka wyścielająca od wewnątrz naczynia krwionośne. Miejsce jego uszkodzenia, to początek miażdżycy. Wnika w nie cholesterol i łącząc się z wapniem, wychwytywanym z krwi, tworzy złogi tzw. blaszki miażdżycowe. Są to bardzo twarde struktury, skrajnie stare złogi można porównać twardością do suchego gipsu. Miażdżyca przebiega bardzo dynamicznie, w powstających blaszkach zachodzi mnóstwo biochemicznych procesów. Z czasem w naszym organizmie tworzą się bariery znacznie ograniczające lub wręcz uniemożliwiające przepływ krwi.

Miażdżyca jest chorobą, która atakuje cały organizm, jest chorobą całego ustroju. Wiele dolegliwości pacjentów w wieku średnim i starszych jest spowodowanych miażdżycą. W zależności od tego, gdzie zmiany miażdżycowe są umiejscowione, pacjent odczuwa inne dolegliwości. Jeśli pacjent cierpi na zawroty i bóle głowy, szumy w uszach lub zaburzenia pamięci, to mogą to być objawy ze strony zatkanych naczyń tętnic głowy. Jeśli duże zmiany miażdżycowe są w naczyniach wieńcowych, wtedy mówimy o sercu, o chorobie wieńcowej, a w skrajnych przypadkach mamy zawał mięśnia sercowego. Mogą wystąpić zmiany miażdżycowe w tętnicach jamy brzusznej, tu analogicznie odczujemy zaburzenia trawienia, pojawia się nawet cukrzyca, gdy zaatakowane zostaną tętnice trzustki. Tak samo sytuacja wygląda w kończynach górnych, dolnych czy stawach. Rolą lekarza pierwszego kontaktu jest ocena, czy dolegliwości, które zgłasza pacjent mają podłoże miażdżycowe. Najczęściej odpowiedź jest pozytywna, gdy objawy są zlokalizowane w różnych miejscach. Sam pacjent powinien mieć świadomość, że może być chory na miażdżycę. Powinien stale kontrolować ciśnienie krwi.

Sposobów na leczenie miażdżycy jest bardzo dużo. Zwykle są one jednak związane z leczeniem powikłań, będących następstwem rozwijającego się procesu miażdżycowego. I tu jest problem. Różne jednostki chorobowe są leczone oddzielnie, a przecież choroba jest jedna. Leczenie jest dobre, zgodne z regułami medycyny, ale jest to leczenie objawów, a nie przyczyn. Ma to sens, jeśli leczenie jest odcinkowe np. w przypadku zwężenia tętnicy - chirurgiczna poprawa krążenia. Klasyczna medycyna nie leczy więc problemu. Lekarze podają leki obniżające poziom cholesterolu, ale jak wiadomo, z najwyższym cholesterolem można spokojnie żyć, mając zdrowy śródbłonek. Leki rozszerzające naczynia działają tylko na zdrowe tętnice, te że blaszkami stają się twarde, zwapniałe i nie poddają się lekom. Zapobiegawczo chorym przepisuje się aspirynę w różnej postaci i pod różnymi nazwami, która zmniejsza lepkość krwi i zapobiega zawałom serca.

Jedyną metodą, która traktuje pacjenta całościowo i leczy przyczynę miażdżycy - jest chelatacja. Jest to metoda, która wypłukuje zmiany miażdżycowe z tętnic, na początku te mniejsze, później większe, a na końcu stare i twarde. Jest to nowa w Polsce metoda leczenia. Chelatacja jest zabiegiem nieoperacyjnym. Polega na wlewie kroplowym do żył specjalnej substancji EDTA. Jest to syntetyczny aminokwas, który występuje jako lek w rejestrze leków. Jeśli wprowadzimy do krwiobiegu aminokwas z EDTA, to jego składniki organiczne dążące do łączenia się metalami, natychmiast „wydzielają" jony wapnia z tego kompleksu. Tworzą się w ten sposób związki kleszczowe z wapniem (chylatowe, greckie słowo chele oznacza kleszcze - stąd wywodzi się też nazwa chelatacja). Pozbawiana wapnia blaszka stopniowa rozpuszcza się, aż do całkowitego zniknięcia. Nie istnieje możliwość oderwania się blaszki. Wapń ze składnikiem EDTA, tworzy zaś





Najczęściej o leczeniu chelatacją pacjenci dowiadują się od siebie aby i ich znajomi skorzystali z tej formy leczenia.

BIAŁYSTOK 15-349, UL. RZYMOWSKIEGO 43/28. REJESTRACJA PACJENTÓW: TEL. (0-85) 746 59 02, W GODZ. 10-

dziś już wiemy, że można jej zapobiegać

żdżycę, ratuje życie

ały związek dobrze rozpusz-
lny w płynach ustrojowych i ja-
zbędny jest wydalany przez
ki z organizmu.

Chelatacja jest więc nie tylko
em, to doskonały sposób na
obieganie miażdżycy. Umoż-
a krwi robienie w ustroju tego,
czego służy: odżywiania wszyst-
miejsc i usuwania toksyn.



e nawzajem. Zadowoleni radzą,

Co o chelatacji mówią pacjenci?

Pani Teresa ma 66 lat i pochodzi z jednej z podbiałostockich wsi. Zdrowie trochę jej szwankowało od dawna. 13 lat temu było już na tyle źle, że przeszła zabieg tzw. balonikowania naczyń krwionośnych.

- Potem było lepiej, ale tylko przez krótki czas - opowiada pacjentka. - Miażdżyca postępowała, zaczęło się migotanie przedsionków. Po parę razy w miesiącu „lądowałam" w szpitalu. Dostawałam leki i wypisywano mnie do domu. W Wigilię w 2005 roku atak był tak silny, że trafiłam do szpitala. Diagnoza lekarzy brzmiała: by-passy.

Wtedy Pani Teresa znalazła w gazecie artykuł o zabiegu chelatacji. Do kliniki doktora Siwika przyjeżdża od ponad roku. Przyjęła już ponad 60 kroplówek.

- Dzięki chelatacji uniknęłam operacji - cieszy się. - Początkowo zmiany następowały powoli, ale były wyraźnie odczuwalne. Teraz już dobrze się czuję. Oczywiście staram się dbać o dietę, ale pracuję w gospodarstwie, robię wszystko, czuję taką lekkość w nogach. Bardzo się cieszę, że tu trafiłam.

83-letni pan Ryszard miał kłopoty z pamięcią.

- Około roku temu zacząłem odczuwać, że tracę sprawność, jaką miałem wcześniej, jeśli chodzi o pamięć, refleks - opowiada. - Czułem się tym zniewolony. Widziałem namacalnie, że mam problemy, których chciałbym się pozbyć.

W czasie największego nasilenia objawów, w połowie ubiegłego roku, pan Ryszard zgłosił się do lekarza pierwszego kontaktu. Zalecone leczenie nie dawało wymiernych efektów.

- Wtedy dowiedziałem się o chelatacji - mówi pacjent. - Lekarka rodzinna powiedziała mi, że to nie zaszkodzi, więc skorzystałem. Do dziś przyjąłem ok. 20 kroplówek. Czuję się całkowicie usatysfakcjonowany. Jestem wdzięczny, że istnieje tego typu zakład, jest to dobrodziejstwo przy moim schorzeniu. Jestem przekonany, że nie popełniam błędu. Poprawa zdrowia napawa mnie przekonaniem, że nie tracę materialnie. Chcę w Nowym Roku szczerze życzyć lekarzom i pielęgniarkom tego zakładu wszystkiego najlepszego.

Zygmunt Dąbrowski, 77 lat cierpi na zaawansowaną miażdżycę kończyn. Już od 17 lat odczuwa dolegliwości, odwiedza lekarzy.

- Dostawałem leki na rozrzedzenie krwi i nic więcej - mówi. - A mój stan zdrowia był tak poważny, że wcale nie dałem rady chodzić. Przejście nawet 20 kroków, to była męczarnia i dalej już nie dałem rady. Nie pomagały żadne leki, ani żadne rady doktorów.

Niedawno trafiłem na chelatację. Jestem dopiero po 7 kroplówkach, ale już stanąłem na nogi. Dam radę chodzić i to nie 20, a 100 kroków.

***Stanisław Kruszewski, 54 lata:** Jestem po dwóch zawałach, mam wstawione by-pas-sy i dwa razy wstawiali mi stenty. Miażdżyca dalej postępowała. Siedziałem już tylko w domu, w fotelu. Nie mogłem pójść nawet do kuchni. Czekałem aż przyjdzie wieczór, a wieczorem bałem się poranka i tego, że już nie otworzę oczu. Budziłem się z pieczeniem i kłuciem w klatce piersiowej. Garściami brałem Sorbonit. Doustnie przyjmowałem nitroglicerynę. I nic nie skutkowało. Z dnia na dzień czułem się coraz gorzej. Nie było żadnych postępów w leczeniu. Lekarze powiedzieli, że nie ma dla mnie żadnego ratunku. Już tylko czekałem na śmierć... Żona dowiedziała się od znajomego, że w jakimś gabinecie w Warszawie lekarz podaje kroplówki ludziom chorym na miażdżycę i choroba cofa się. Wtedy nie wiedziałem jeszcze, o jakie kroplówki chodzi, ale bardzo chciałem sobie pomóc. Zdecydowałem, że ja też poddam się chelatacji. Pojechałem do Warszawy. Tuż po przyjęciu kroplówki nie zauważyłem żadnych zmian. Dopiero później poczułem olbrzymią poprawę. Od tamtej pory ani razu nie wziąłem Sorbonitu. Lekarz w Warszawie powiedział mi, że również w Białymstoku jest gabinet chelatacyjny. Od tamtej pory jeżdżę do doktora Siwika. Dziś czuję się znakomicie. Już nie ma dla mnie różnicy czy idę 10, czy 15 km. Nawet czasem próbuję biegać. Spaceruję z żoną dookoła Łomży, gdzie mieszkamy. Chodzę na ryby, jeżdżę na Mazury. Moja żona - obserwując jak dobrze to na mnie wpłynęło - też profilaktycznie wzięła 6 kroplówek. Ona też nie mogła podnosić rąk, odczuwała ból podczas ruchu. Po tych kroplówkach bóle ustąpiły.*

Henryk Zakrzewski, 63 lata:

W roku 2001 przeszedłem zawał. Lekarze wypisywali mi recepty i co dwa miesiące kontrolowali stan zdrowia. Na codzienne bóle pomagała mi nitrogliceryna. Bałem się ruszyć choćby na krok bez tego lekarstwa. Były momenty, że miałem obawy, czy do następnej wizyty za dwa miesiące jeszcze dożyję. Najgorszy był systematycznie pojawiający się co noc ból pod mostkiem, musiałem zawsze mieć pod ręką nitroglicerynę. Wówczas znajomy, który po operacji by-passów poddał się kuracji chelatowej wskazał mi gabinet doktora Siwika w Białymstoku. Znajomy poczuł się zdecydowanie lepiej po kroplówkach i polecił je mi. Jestem zadowolony, że go posłuchałem. Dziś po przyjęciu 17 kroplówek z chelatem, czuję się zdecydowanie lepiej. Ból zupełnie ustąpił, a ja nie czuję obaw, że nie mam przy sobie lekarstw.

Artykuł reklamowy 12107gwbh

-17. WARSZAWA, UL. DZIKA 4A, TEL. 0-22 637 34 90 OLSZTYN, UL. JANOWICZA 30A, TEL. 604 450 000

SUWAŁKI, GABINET LOGOPEDYCZNO-AFAZJOLOGICZNY, ul. SZPITALNA 60/4, tel. 087-562-94-67, 0-505-185-609

SUWAŁKI, KONTRAKTOWY GABINET LOGOPEDYCZNY MARIA GÓRNICKA ŁABUDŹ, ul. SZPITALNA 60/36, tel. 087-562-94-50

PORADNIA MEDYCYNY SPORTOWEJ

BIAŁYSTOK, NZOZ PRZYCHODNIA SPORTOWO-LEKARSKA, ul. POGODNA 4, tel. 085-742-22-24

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCYNY SPORTOWEJ I ORTOPEDII, ul. BEMA 2, tel. 085-744-39-84

HAJNÓWKA, PORADNIA MEDYCYNY SPORTOWEJ, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-41

KOLNO, „NZOZ PORADNIA REHABILITACJI LECZNICZEJ „BIOMED", ul. WOJSKA POLSKIEGO 67A, tel. 086-278-37-64

SIEMIATYCZE, PORADNIA MEDYCYNY SPORTOWEJ, ul. SZPITALNA 8, tel. 085-655-22-00

SUWAŁKI, NZOZ PRZYCHODNIA SPORTOWO-LEKARSKA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 2, tel. 0-693-057-319

PORADNIA NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO

BIAŁYSTOK, PORADNIA NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-44

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, ZOZ PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNO-LEKARSKA E&B FALKOWSCY, ul. 3 MAJA 1B, tel. 085-712-28-98

PORADNIA NEFROLOGICZNA

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH-PORADNIA CHORÓB NEREK I NADCIŚNIENIA TĘTNICZEGO, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-35

BIAŁYSTOK, PORADNIA NEFROLOGICZNA, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-44

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR 1, ul. OŚ. POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE —PORADNIA NEFROLOGICZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

HAJNÓWKA, PORADNIA NEFROLOGICZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

ŁAPY, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŁAPACH, ul. KORCZAKA 23, tel. 085-814-24-17

ŁOMŻA, PORADNIA NEFROLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-42

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-71

PORADNIA NEFROLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-25

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB DZIECI I MŁODZIEŻY-PORADNIA NEFROLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-45

PORADNIA NEONATOLOGICZNA

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA17, tel. 085-745-06-24

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU--PORADNIA NEONATOLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA DLA KOBIET-PORADNIA NEONATOLOGICZNA I RYZYKA OKOŁOPORODOWEGO, ul. WARSZAWSKA 15, tel. 085-748-87-87

HAJNÓWKA, PORADNIA NEONATOLOGICZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, PORADNIA NEONATOLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 325

ŁOMŻA, PORADNIA RYZYKA OKOŁOPORODOWEGO, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-34-24

SIEMIATYCZE, PORADNIA NEONATOLOGICZNA 8, ul. SZPITALNA, tel. 085-655-22-00

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-36

PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU —PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

PORADNIA NEUROCHIRURGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-06

PORADNIA NEUROLOGICZNA

AUGUSTÓW, P. NEUROLOGICZNA, ul. JAĆWIESKA 18, tel. 087-643-41-29

AUGUSTÓW, PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 51, tel. 087-643-27-64, 087-643-11-66

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „VITA" SC", ul. POPIEŁUSZKI 71, tel. 085-654-62-48

BIAŁYSTOK, PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. KRAKOWSKA 5, tel. 085-748-70-73

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ MULTIMEDICA IV, ul. WOJSKOWA 4/8, tel. 085-744-40-11

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE, ul. TRANSPORTOWA 4, tel. 085-742-28-08

BIAŁYSTOK, NPZOZ PZP B. KONIECKO, W. JANKOWSKA — SPÓŁKA PARTNERSKA LEKARZY-PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. BEMA 2/35, tel. 085-742-25-08

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „PRZYCHODNIA NEUROLOGICZNA", ul. BEMA 2, tel. 085-742-52-55

BIAŁYSTOK, NZOZ NEUROMED PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. SŁONIMSKA 15/1, tel. 085-732-91-66

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU--PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-25

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNA PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. SIENKIEWICZA 79A, tel. 085-654-54-54

BIAŁYSTOK, WSPL SP ZOZ — NEUROLOGIA, ul. LIPOWA 47, tel. 085-749-82-80, 085-749-82-17

BIAŁYSTOK, PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, NZOZ SPECJALISTYCZNA PORADNIA NEUROLOGICZNA BERNATOWICZ, ROMANOWSKI, ul. MICKIEWICZA 108A, tel. 085-730-79-00

CZEREMCHA, PORADNIA NEUROLOGICZNA W CZEREMSZE, ul. KOLEJOWA 6, tel. 085-685-00-00

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, SPECJALISTYCZNO- LEKARSKI NZOZ, ul. 3-GO MAJA 1C, tel. 085-712-18-20

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, ZOZ PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNO-LEKARSKA E&B FALKOWSCY, ul. 3 MAJA 1B, tel. 085-712-28-98

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR 1 PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. OŚ. POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE —PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

HAJNÓWKA, PORADNIA NEUROLOGICZNA W HAJNÓWCE, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 325

ŁAPY, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŁAPACH, ul. KORCZAKA 23, tel. 085-814-24-17

ŁOMŻA, CENTRUM REHABILITACJI PW. ŚW. ROCHA CARITAS DIECEZJI ŁOMŻYŃSKIEJ, ul. RYBAKI 1, tel. 086-216-61-17

ŁOMŻA, „NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SPECJALISTYCZNY OŚRODEK MEDYCZNY „SOMED", ul. KAZAŃSKA 2, tel. 086-212-53-82

ŁOMŻA, PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-80

MOŃKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. AL. NIEPODLEGŁOŚCI 9, tel. 085-727-81-77

SEJNY, PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 60D, tel. 087-516-30-41

SIEMIATYCZE, PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. 11 LISTOPADA 26, tel. 085-655-21-29

SOKÓŁKA, „NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ,, ZDROWIE" S. C.", ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-711-56-35

SOKÓŁKA, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SOKÓŁCE, ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-722-04-16

SUWAŁKI, GABINET NUEROLOGICZNY, ul. WARYŃSKIEGO 27, tel. 087-566-22-35

SUWAŁKI, PORADNIA, ul. WARYŃSKIEGO 27/29, tel. 087-566-31-66

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-85

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. SZPITALNA 5, tel. 086-477-55-16

PORADNIA NEUROLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-32

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB DZIECI I MŁODZIEŻY-PORADNIA NEUROLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-45

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNA PORADNIA NEUROLOGII DZIECIĘCEJ, ul. SIENKIEWICZA 79A, tel. 085-654-54-54

ŁOMŻA, PORADNIA NEUROLOGICZNA DLA DZIECI, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-70

PORADNIA OKRESU PRZEKWITANIA

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 1 W ŁOMŻY, ul. POLOWA 53, tel. 086-216-66-81

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 3 W ŁOMŻY, ul. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-54-62

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-78

PORADNIA OKULISTYCZNA

AUGUSTÓW, GABINET OKULISTYCZNY, ul. WOJSKA POLSKIEGO 51, tel. 087-643-27-64, 087-643-11-66

AUGUSTÓW, SPECJALISTYCZNY GABINET OKULISTYCZNY HALINA HIERO, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11

Specjalistyczne Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne
przy Polskiej Grupie Farmaceutycznej Sp. z o.o.
w Łomży ul. Al. Piłsudskiego 82 tel. 086 215 27 40
Czynne w godz. 7.00 do 17.00

APTEKI dbam o zdrowie

PGF

Poleca usługi w zakresie:

- badania laboratoryjne (od marca hormony tarczycy, alergologia, markery nowotworowe, hormony płciowe, HIV, HBS)
- badanie słuchu w kabinie ciszy
- szczepienia ochronne (grypa, żółtaczka, kleszcze)
- badania psychologiczne
- badania sanitarno-epidemiologiczne
- badania kierowców
- badania medycyny pracy

USŁUGI LECZNICZE - LEKARZE WIELU SPECJALNOŚCI

GABINET REHABILITACJI

kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia podpisany na specjalności:

- reumatologia
- rehabilitacja



Wyniki badań laboratoryjnych w tym samym dniu

Apteki Dbam o Zdrowie
- Zbieraj punkty - wybieraj nagrody

Szukaj apteki z tym znakiem

- gwarancja zakupu leków w atrakcyjnych cenach,
- bezpłatne czasopismo poświęcone zdrowiu i zapobieganiu chorobom,
- atrakcyjne upominki- W Aptekach Dbam o Zdrowie za każde 5 zł. otrzymasz punkty, które wymieniasz na nagrody
- możliwość realizacji kart podarunkowych.

Karta Podarunkowa to wspaniały prezent, dzięki któremu osoba obdarowana kartą sama wybierze najbardziej odpowiedni dla siebie prezent - lek, odżywkę, czy kosmetyk.



Serdecznie zapraszamy do naszego centrum Medyczno-Rehabilitacyjnego

BIAŁYSTOK, GABINET OKULISTYCZNY, ul. BERLINGA 8/203, tel. 085-662-02-89

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY ZOZ OŚRODEK DIABETOLOGICZNY „POPULA" S. C. W BIAŁYMSTOKU", ul. AL. PIŁSUDSKIEGO 4A/1, tel. 085-652-03-18

BIAŁYSTOK, PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. MICKIEWICZA 48, tel. 085-664-75-70

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ OKULIŚCI S. C., ul. SŁONIMSKA 15/1, tel. 085-732-95-15

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE, ul. TRANSPORTOWA 4, tel. 085-742-28-08

BIAŁYSTOK, „NZOZ „MULTIMEDICA I" SP. P. PORADNIA OKULISTYCZNA", ul. ŚW. ROCHA 3, tel. 085-744-45-42

BIAŁYSTOK, „NZOZ „VISUS" OŚRODEK OKULISTYKI KLINICZNEJ JERZY MICHNOWSKI", ul. ŚW. ROCHA 12A,

BIAŁYSTOK, „NZOZ CENTRUM OKULISTYCZNE „OKO-MED" SP. P. LEKARZY", ul. WITOSA 36/108, tel. 085-661-01-07

BIAŁYSTOK, NZOZ PORADNIA OKULISTYCZNA SP. P. LEKARZY OKULISTOW ROMANOWSKA, RYSZAWA, ul. BEMA 2, tel. 085-742-91-21

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU--PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB OCZU-PORADNIA KONSULTACYJA OKULISTYKI OGÓLNEJ, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-82-13

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNA PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. SIENKIEWICZA 79A, tel. 085-654-54-54

BIAŁYSTOK, WSPL SP ZOZ— OKULISTYKA, ul. LIPOWA 47, tel. 085-749-82-80

BIAŁYSTOK, PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA GABINET OKULISTYCZNY, ul. MICKIEWICZA 31, tel. 085-730-82-99

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. JAGIELLOŃSKA 32, tel. 085-833-26-95

CIECHANOWIEC, INDYWIDUALNA SPECJALIS. PRAKT. LEKARSKA GABINET OKUL. D. SIEROCKA-CIECHANOWIEC, ul. PLAC KS. KLUKA 4, tel. 086-277-10-29

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, SPECJALISTYCZNO LEKARSKI NIEPUBLICZNY ZOZ, ul. 3 GO MAJA 1C, tel. 085-712-18-20

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR 1 PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. OŚ. POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE —PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

HAJNÓWKA, PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, KONTRAKTOWY GABINET OKULISTYCZNY MARIA ELŻBIETA SENDROWSKA, ul. MILEWSKIEGO 36, tel. 086-278-44-33

ŁAPY, PRYWATNY GABINET OKULISTYCZNY, ul. SIKORSKIEGO 7, tel. 085-715-23-73

ŁOMŻA, PORADNIA OKULISTYCZNA OGÓLNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-09

MOŃKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. AL. NIEPODLEGŁOŚCI 9, tel. 085-727-81-77

SEJNY, PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 60D, tel. 087-516-30-41

SIEMIATYCZE, PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. 11 LISTOPADA 26, tel. 085-655-21-29

SOKÓŁKA, „NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ,, ZDROWIE" S. C.", ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-711-56-35

SUWAŁKI, ISPL PRAKTYKA LEKARSKA D. T. NIEWULIS GRYGUTIS, ul. PUTRY 9/34, tel. 087-567-80-22

SUWAŁKI, ISPL GABINET OKULISTYCZNY MARIA SŁOWIKOWSKA, ul. PUTRY 9/35, tel. 087-567-80-22

SUWAŁKI, „NZOZ „MEDICA VISION" PORADNIA OKULISTYCZNA", ul. NONIEWICZA 93/B, tel. 087-563-20-60

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-88

WASILKÓW, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA, ul. KRYŃSKA 32, tel. 085-719-41-72

WYSOKIE MAZOWIECKIE, INDYWIDUALNA SPECJALIS. PRAKT. LEKARSKA GABINET OKUL. D. SIEROCKA-WYSOKIE MAZOWIECKIE, ul. RYNEK 11, tel. 086-275-06-13

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PRYWATNY GABINET OKULISTYCZNY LEK. OKULISTA

ESKULAP ul. Nowy Świat 11c

zaprasza na

BEZPŁATNE BADANIA

MAMMOGRAFII

mieszkankom BIAŁEGOSTOKU
i POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO w wieku 50 - 69 lat
zlecenie Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ

zapisy tel. 085 745-00-37, 085 742-63-42

MIROSŁAWA CZARKOWSKA, ul. SZPITALNA 5, tel. 086-477-55-15

ZAMBRÓW, PRYWATNY GABINET OKULISTYCZNY BARBARA ZALEWSKA, ul. FABRYCZNA 1, tel. 086-271-09-65

PORADNIA OKULISTYCZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, „NZOZ CENTRUM OKULISTYCZNE „OKO-MED" SP. P. LEKARZY", ul. WITOSA 36/108, tel. 085-661-01-07

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-742-05-61

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB OCZU-PORADNIA OKULISTYKI DZIECIĘCEJ, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-82-13

BIELSK PODLASKI, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA GABINET OKULISTYCZNY, ul. MICKIEWICZA 31, tel. 085-730-82-99

HAJNÓWKA, PORADNIA OKULISTYCZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

PORADNIA ONKOLOGICZNA

BIAŁYSTOK, BIAŁOSTOCKIE CENTRUM ONKOLOGII— SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA-POR. ONKOLOGII OGÓLNEJ, ul. OGRODOWA 12, tel. 085-664-67-29

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ CENTRUM MEDYCZNE DOJLIDY, ul. NIEDŹWIEDZIA 69, tel. 085-732-52-44

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-56

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR 1 PORADNIA ONKOLOGICZNA, ul. OŚ. POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

HAJNÓWKA, PORADNIA ONKOLOGICZNA, ul. 11-GO LISTOPADA 12, tel. 085-682-90-37

ŁOMŻA, PORADNIA ONKOLOGICZNA OGÓLNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-75

SIEMIATYCZE, PORADNIA ONKOLOGICZNA, ul. SZPITALNA 8, tel. 085-655-22-00

SOKÓŁKA, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SOKÓŁCE, ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-722-04-16

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-72

PORADNIA ONKOLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-19

PORADNIA OPARZEŃ

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-00

PORADNIA OSTEOPOROZY

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH-PORADNIA OSTEOPOROZY, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-06

HAJNÓWKA, PORADNIA OSTEOPOROZY, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

ŁOMŻA, PORADNIA OSTEOPOROZY, ul. KS. KARD. ST. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-28-15

PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA

AUGUSTÓW, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA OTOLARYNG BARBARA WIĘCKO 16-300 AUGUSTÓW UL. MOSTOWA 1, tel. 087-643-37-27

AUGUSTÓW, P. OTOLARYNGOLOGICZNA, ul. JAĆWIESKA 18, tel. 087-643-41-29

Vision - Optyka
dr n.med. Krzysztof Sabasiński
specjalista chorób oczu



Dbamy o Twoje oczy

Białystok, ul. Stary Rynek 2,
tel. 085 741 41 23
codziennie 10-18, Sobota 10-14

www.visionoptyka.pl

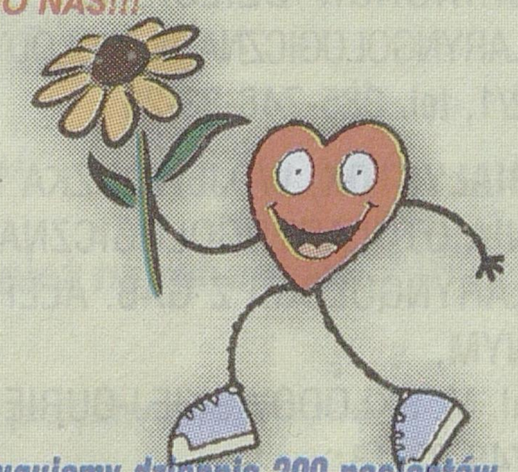
PCM
TRANSPORTOWA 4
JESTEŚMY Z WAMI JUŻ 8 LAT
MAMY TRWAŁĄ I WYROBIONĄ POZYCJĘ NA RYNKU MEDYCZNYM



PRZEBADAJ SWOJE SERCE
ZA DARMO!!!

Jeśli jesteś w wieku: 35-55 lat, intensywnie pracujesz, jesteś zestresowany, przemęczony, nie masz czasu żeby zadbać o swoje zdrowie lub sprawdzić jego stan
ZGŁOŚ SIĘ DO NAS!!!

WYKONAMY CI BEZPŁATNIE:
- ✔ badanie EKG
- ✔ stężenie cholesterolu
- ✔ stężenie trójglicerydów
- ✔ poziom cukru na czczo
- ✔ pomiar ciśnienia
- ✔ określimy wskaźnik BMI



Na powierzchni ponad 2000 m² obsługujemy dziennie 200 pacjentów współpracuje z nami ponad 300 firm. Najważniejszy jest dla nas pacjent, który ma u nas do dyspozycji:
MEDYCYNĘ PRACY • LEKARZY RODZINNYCH • UROLOGIĘ
ALERGOLOGIĘ • DERMATOLOGIĘ • GINEKOLOGIĘ • PEDIATRIA
OKULISTYKĘ • INTERNA • REUMATOLOGIĘ • LARYNGOLOGIĘ
NEUROLOGIĘ • STOMATOLOGIĘ • REHABILITACJĘ.

PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE
UL. TRANSPORTOWA 4, TEL. (085) 742 28 08, 742 28 09

AUGUSTÓW, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ DENT-O-MED, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11 wew. 319

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ LARMED S.C., ul. BEMA 2/227, tel. 085-742-18-50

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „MED-LAR" PRZYCHODNIA OTOLARYNGOLOGICZNA", ul. WITOSA 36, tel. 085-661-07-72

BIAŁYSTOK, PORADNIA, ul. BEMA 2/133, tel. 085-742-60-27

BIAŁYSTOK, „NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „VITA" SC", ul. POPIEŁUSZKI 71, tel. 085-654-62-48

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE, ul. TRANSPORTOWA 4, tel. 085-742-28-08

BIAŁYSTOK, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ LAR-MED S. C., ul. BEMA 2/227, tel. 085-742-18-50

BIAŁYSTOK, NZOZ MULTIMEDICA II SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA SPÓŁKA PARTNERSKA, ul. ŚW. ROCHA 3, tel. 085-745-13-50

BIAŁYSTOK, NZOZ E-LAR S. C. FILIA— PORADNIA LARYNGOLOGICZNA, ul. ŚW. ROCHA 12A, tel. 085-744-68-18

BIAŁYSTOK, NZOZ E-LAR S. C. PORADNIA LARYNGOLOGICZNA, ul. SŁONIMSKA 15/1, tel. 085-732-90-78

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-96

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU--PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHIRURGII DZIECIĘCEJ - PORADNIA LARYNGOLOGICZNA, ul. WOŁODYJOWSKIEGO 2/1, tel. 085-748-83-23

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA OTOLARYNGOLOGICZNA-PORADNIA LARYNGOLOGII Z GAB. ALERGOLOGICZNYM,
ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-82-13

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LARYNGOLOGICZNA ANNA GRAŻYNA SUCHOCKA, ul. RADZYMIŃSKA 16, tel. 085-651-01-59

BIAŁYSTOK, SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LARYNGOLOGICZNO-FONIATRYCZNA JOLANTA KOZAKIEWICZ, ul. SWOBODNA 24, tel. 085-653-43-03

BIAŁYSTOK, WSPL SP ZOZ — OTOLARYNGOLOGIA, ul. LIPOWA 47, tel. 085-749-82-80

BIAŁYSTOK, PORADNIA LARYNGOLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, GABINET LARYNGOLOGICZNY HALINA HORBOWICZ, ul. ADAMA MICKIEWICZA 31, tel. 085-730-05-53

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. JAGIELLOŃSKA 32, tel. 085-833-26-91

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, SPECJALISTYCZNO LEKARSKI N ZOZ, ul. 3GO MAJA 1C, tel. 085-712-18-20

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, ZOZ PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNO-LEKARSKA E&B FALKOWSCY, ul. 3 MAJA 1B, tel. 085-712-28-98

GRAJEWO, NIEPUBLICZNY ZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR 1 PORADNIA LARYNGOLOGICZNA, ul. OŚ. POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

GRAJEWO, SZPITAL OGÓLNY W GRAJEWIE —PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA, ul. KONSTYTUCJI 3 MAJA 34, tel. 086-272-32-71 wew. 221

HAJNÓWKA, PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, PORADNIA OTOLARYNGOLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 325

ŁAPY, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŁAPACH, ul. KORCZAKA 23, tel. 085-814-24-17

ŁOMŻA, PORADNIA LARYNGOLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-19

MOŃKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. AL. NIEPODLEGŁOŚCI 9, tel. 085-727-81-77

SEJNY, PORADNIA LARYNGOLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 60D, tel. 087-516-23-92

SIEMIATYCZE, PORADNIA LARYNGOLOGICZNA, ul. 11 LISTOPADA 26, tel. 085-655-21-29

SOKÓŁKA, „NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ,, ZDROWIE" S. C.", ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-711-56-35

SUWAŁKI, INDYW. PRAKT. LEK. GAB. LARYNGOLOGICZNY LEK. MED. BOŻENA CIEŚLUKOWSKA, ul. PUTRY 9/25, tel. 087-567-80-22

SUWAŁKI, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA OTOLARYNGOLOGICZNA ZOFIA KONDRACKA, ul. PUTRY 9/28, tel. 087-567-80-22

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-51

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PRAKTYKA LEKARSKA MAŁGORZTA KOWALIŃSKA, ul. SZPITALNA 5, tel. 086-477-55-09

ZAMBRÓW, GABINET LARYNGOLOGICZNY-CENTRUM RODZINNE, WIESŁAW DĄBKOWSKI, ul. BIAŁOSTOCKA 24 , tel. 086-271-39-02

ZAMBRÓW, GABINET LARYNGOLOGICZNY ZENOBIA WYSOCKA, ul. ALEJA WOJSKA POLSKIEGO 17, tel. 086-271-63-51

PORADNIA PADACZKI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-00

BIAŁYSTOK, PODLASKIE CENTRUM LECZENIA PADACZEK — SPECJALISTYCZNA PORADNIA PADACZEK, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-743-40-51

PORADNIA PARKINSONIZMU I CHORÓB UKŁADU POZAPIRAMIDOWEGO

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-85

PORADNIA PATOLOGII CIĄŻY

BIAŁYSTOK, NZOZ PRZYCHODNIA POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNA, ul. NMP KRÓLOWEJ RODZIN 21, tel. 085-664-43-33

BIAŁYSTOK, PRAKTYKA LEKARSKA POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA EWA NOWAK, ul. GROTTGERA 3/43, tel. 696-077-488, 085-732-35-05

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA PATOLOGII CIĄŻY, ul. WASZYNGTONA 15A , tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA DLA KOBIET-PORADNIA CIĄŻY WYSOKIEGO RYZYKA, ul. WARSZAWSKA 15, tel. 085-748-87-87

ŁAPY, NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ SKIBKO, ul. BOHATERÓW WESTERPLATTE 6, tel. 085-715-28-76

ŁOMŻA, PORADNIA PATOLOGII CIĄŻY, ul. MAKOWA 28, tel. 086-215-04-38

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 1 W ŁOMŻY, ul. POLOWA 53, tel. 086-216-66-81

ŁOMŻA, ZESPÓŁ GABINETÓW LEKARZA RODZINNEGO NR 3 W ŁOMŻY, ul. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-54-62

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-78

ZAMBRÓW, „NZOZ „MEDYK" GABINET GIN-POŁ", ul. BIAŁOSTOCKA 24, tel. 086-271-39-83

PORADNIA PEDIATRYCZNA – SZCZEPIEŃ DLA DZIECI Z GRUP WYSOKIEGO RYZYKA

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-06-24

PORADNIA PRELUKSACYJNA

AUGUSTÓW, P. PRELUKSACYJNA, ul. JAĆWIESKA 18, tel. 087-643-41-29

AUGUSTÓW, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W AUGUSTOWIE, ul. SZPITALNA 12, tel. 087-643-34-11 wew. 302

BIAŁYSTOK, „N. Z. O. Z „PRIMAMED", ul. SIENKIEWICZA 53, tel. 085-675-00-59

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-96

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHIRURGII DZIECIĘCEJ-PORADNIA PRELUKSACYJNA Z PRACOWNIĄ USG, ul. WOŁODYJOWSKIEGO 2/1, tel. 085-748-82-76

GRAJEWO, NZOZ MEDICUS PRZYCHODNIA NR 1 PORADNIA PRELUKSACYJNA, ul. OŚ. POŁUDNIE 9, tel. 086-272-43-50

HAJNÓWKA, PORADNIA PRELUKSACYJNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-73

ŁOMŻA, PORADNIA PRELUKSACYJNA WAD BUDOWY I POSTAWY, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-53

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-45

WYSOKIE MAZOWIECKIE, PORADNIA PRELUKSACYJNA, ul. SZPITALNA 5, tel. 086-477-54-40

PORADNIA PROFILAKTYKI CHORÓB PIERSI

BIAŁYSTOK, BIAŁOSTOCKIE CENTRUM ONKOLOGII— SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA ONKOLOGICZNA— PORADNIA CHORÓB PIERSI, ul. OGRODOWA 12, tel. 085-664-67-29

BIAŁYSTOK, PORADNIA CHORÓB PIERSI, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

PORADNIA PROKTOLOGICZNA

ŁOMŻA, PORADNIA PROKTOLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-36-01

SEJNY, PORADNIA PROKTOLOGICZNA, ul. 22 LIPCA 21, tel. 087-516-20-14

PORADNIA PULMONOLOGICZNA

BIAŁYSTOK, NZOZ MEDICA DENTAL SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKO-STOMATOLOGICZNA, ul. FAMILIJNA 65, tel. 085-676-25-88

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-38

ŁOMŻA, PORADNIA PULMONOLOGICZNA DLA DZIECI, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-34-26

SOKÓŁKA, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W SOKÓŁCE, ul. SIKORSKIEGO 40, tel. 085-722-04-67

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-16

PORADNIA RADIOTERAPII

BIAŁYSTOK, BIAŁOSTOCKIE CENTRUM ONKOLOGII-SPECJALISTYCZNA PRZYCHOD-

Gabinet Odnowy Biologicznej

AFRODYTA

NOWOCZESNE WYSZCZUPLANIE W PODCIŚNIENIU

VACU LINE

UTRATA WAGI DO 12 KG TYLKO 50 GR/ MIN

PROSLIM GOLD

bezoperacyjny lifting twarzy 85 zł
elektrostymulacje: od 25 zł
cellulit, wyszczuplanie, ujędrnianie
drenaż limfatyczny od 24 zł
tradycyjne zabiegi kosmetyczne

Bielsk Podlaski ul. Kryniczna 10A/2
tel. 085 833 18 38
codziennie 10-19, Sobota 9-14

MEDIC s.c.

SPRZEDAŻ I SERWIS APARATURY MEDYCZNEJ

Łomża, ul. Hipokratesa 2, tel./fax (086) 218 49 94
Ostrołęka, ul. Gorbatowa 7C lok. 22B, tel./fax (029) 764 61 70
Białystok, ul. Warszawska 72 / III, tel./fax (085) 732 46 35

- odzież i obuwie medyczne
- ciśnieniomierze
- inhalatory
- glukometry
- obuwie i wkładki ortopedyczne
- poduszki i kołnierze ortopedyczne
- rajstopy, podkolanówki przeciwżylakowe
- wyroby gorczycowe
- materace i aparaty do masażu
- pasy i stabilizatory
- **sprzęt rehabilitacyjny również na refundację NFZ:**
  - pieluchomajtki
  - materace i poduszki przeciwodleżynowe
  - wózki
  - balkoniki
  - kule, laski

SERWIS APARATURY MEDYCZNEJ

S1570/gtd

NIA ONKOLOGICZNA-POR. RADIOTERAPII, ul. OGRODOWA 12, tel. 085-664-67-29

PORADNIA REUMATOLOGICZNA

AUGUSTÓW, INDYWIDUALNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA PORADNIA REUMATOLOGICZNA, ul. ZŁOTA 9, tel. 087-643-50-91

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE, ul. TRANSPORTOWA 4, tel. 085-742-28-08

BIAŁYSTOK, „NZOZ „MULTIMEDICA I" SP. P. PORADNIA REUMATOLOGICZNA", ul. ŚW. ROCHA 3, tel. 085-744-45-42

BIAŁYSTOK, „NZOZ „VISUS" OŚRODEK OKULISTYKI KLINICZNEJ JERZY MICHNOWSKI", ul. ŚW. ROCHA 12A,

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA REUMATOLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB WEWNĘTRZNYCH-PORADNIA REUMATOLOGICZNA, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-05

BIAŁYSTOK, WSPL SP ZOZ — REUMATOLOGIA, ul. LIPOWA 47, tel. 085-749-82-80

BIAŁYSTOK, PORADNIA REUMATOLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-58

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, ZOZ PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNO-LEKARSKA E&B FALKOWSCY, ul. 3 MAJA 1B, tel. 085-712-28-98

HAJNÓWKA, PORADNIA REUMATOLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 10, tel. 085-682-90-06

ŁOMŻA, PORADNIA REUMATOLOGICZNA, ul. KS. KARD. ST. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-28-15

ŁOMŻA, SPECJALISTYCZNE CENTRUM MEDYCZNO REHABILITACYJNE PRZY POLSKIEJ GRUPIE FARMACEUTYCZNEJ SP Z O. O, ul. PIŁSUDSKIEGO 82, tel. 086-215-27-40

ŁOMŻA, PORADNIA REUMATOLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-29

MOŃKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. AL. NIEPODLEGŁOŚCI 9, tel. 085-727-81-77

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-55

PORADNIA REUMATOLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-77

ŁOMŻA, PORADNIA REUMATOLOGICZNA DLA DZIECI, ul. KS. KARD. ST. WYSZYŃSKIEGO 10, tel. 086-218-28-15

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-92-36

PORADNIA TRANSPLANTACJI NEREK

BIAŁYSTOK, PORADNIA TRANSPLANTACJI NEREK, ul. ŻURAWIA 14, tel. 085-740-94-44

PORADNIA UROLOGICZNA

AUGUSTÓW, P. UROLOGICZNA, ul. JAĆWIESKA 18, tel. 087-643-41-29

BIAŁYSTOK, NZOZ PODLASKIE CENTRUM MEDYCZNE, ul. TRANSPORTOWA 4, tel. 085-742-28-08

BIAŁYSTOK, PORADNIA UROLOGICZNA, ul. ŚW. ROCHA 3/1, tel. 085-745-15-65

BIAŁYSTOK, SPSK AM W BIAŁYMSTOKU-PORADNIA UROLOGICZNA, ul. WASZYNGTONA 15A, tel. 085-746-85-92, 085-746-85-93

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHIRURGICZNA-PORADNIA UROLOGICZNA, ul. RADZYMIŃSKA 2, tel. 085-651-11-00

BIAŁYSTOK, WSPL SP ZOZ — UROLOGIA, ul. LIPOWA 47, tel. 085-749-82-80

BIAŁYSTOK, PORADNIA UROLOGICZNA, ul. FABRYCZNA 27, tel. 085-869-45-76

BIELSK PODLASKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ, ul. KLESZCZELOWSKA 1, tel. 085-833-27-59

DĄBROWA BIAŁOSTOCKA, ZOZ PRZYCHODNIA STOMATOLOGICZNO-LEKARSKA E&B FALKOWSCY, ul. 3 MAJA 1B, tel. 085-712-28-98

HAJNÓWKA, PORADNIA UROLOGICZNA, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, PORADNIA UROLOGICZNA, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24

ŁOMŻA, PORADNIA UROLOGICZNA, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-65

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-52

PORADNIA UROLOGICZNA DLA DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-05-00

PORADNIA WAD POSTAWY

BIAŁYSTOK, „N. Z. O. Z „PRIMAMED", ul. SIENKIEWICZA 53, tel. 085-675-00-59

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-07-96

HAJNÓWKA, PORADNIA WAD POSTAWY, ul. LIPOWA 190, tel. 085-682-91-70

KOLNO, PORADNIA WAD POSTAWY, ul. WOJSKA POLSKIEGO 69, tel. 086-278-24-24 wew. 323

ŁOMŻA, PORADNIA PRELUKSACYJNA WAD BUDOWY I POSTAWY, ul. PIŁSUDSKIEGO 11, tel. 086-473-33-53

SUWAŁKI, SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL WOJEWÓDZKI, ul. SZPITALNA 60, tel. 087-562-94-45

PORADNIA ZABURZEŃ I WAD ROZWOJOWYCH DZIECI

BIAŁYSTOK, SAMODZIELNY PUBLICZNY DZIECIĘCY SZPITAL KLINICZNY AM, ul. WASZYNGTONA 17, tel. 085-745-06-24

BIAŁYSTOK, WOJEWÓDZKA PRZYCHODNIA CHORÓB DZIECI I MŁODZIEŻY-PORADNIA SCHORZEŃ SOMATYCZNYCH, ul. M. SKŁODOWSKIEJ-CURIE 26, tel. 085-748-83-45

Chcesz zamieścić
BEZPŁATNE OGŁOSZENIE
W Gazecie Współczesnej?
ZADZWOŃ POD NR TELEFONU
(085) 748-74-48
albo kup naszą gazetę
w czwartek
i zajrzyj do bezpłatnego dodatku
GW kramik ogłoszeniowy

Smutna choroba

Depresja dotyka ponad milion Polaków, głównie kobiety. Aż 3/4 chorych nigdy nie trafia do psychiatry, tymczasem depresja jest poważną chorobą, wymagającą leczenia. Może prowadzić do samobójstwa.

Choroba ta nie atakuje każdego, lecz osoby, mające genetyczne skłonności do depresji. Jest to przypadłość organiczna (endogenna) mózgu, w którym w pewnym momencie dochodzi do zaburzenia równowagi chemicznej. Gdy w mózgu zaczyna brakować neuroprzekaźników (serotoniny, noradrenaliny), impulsy nerwowe nie docierają z jednej komórki do drugiej. Ten, kto nie ma genetycznych skłonności do depresji, nie wpadnie w chorobę nawet na skutek traumatycznych przeżyć. Grozi mu stres pourazowy lub nerwica, ale nie depresja.

Depresja ujawnia się często pod wpływem czynnika, którego siła może być różna – śmierć bliskiej osoby może podziałać jak katalizator depresji, ale równie dobrze może być to niezdany egzamin lub większa kłótnia.

Depresja to choroba osób z niskim poczuciem własnej wartości, które za niepowodzenia w życiu obwiniają głównie siebie, wymagają od otoczenia akceptacji i często żyją w lęku przed jej brakiem.

Objawy

Pierwszym, charakterystycznym objawem jest apatia. Chory na depresję nie ma ochoty na żadną aktywność, nic go nie interesuje, jest emocjonalnie wycofany, jego stan psychiczny jest permanentnie obniżony, nic albo niewiele zdarzeń jest w stanie wpłynąć na jego emocje. Zarówno negatywnie jak im pozytywnie. Brak radości z pozytywnych zdarzeń i brak pogłębienia smutku z powodu niepowodzeń – chory z depresją jest mało podatny na zmiany nastrojów.

Wiąże się z tym też niemożność odczuwania przyjemności. Dawne aktywności, które niegdyś



pobudzały organizm i mózg do działania, teraz nie przynoszą radości. Ten brak jakichkolwiek zajęć w życiu, które „warto" mieć to cecha osób chorych na depresję.

Emocjonalnemu wygaszeniu towarzyszy brak wigoru i astenia – niewydolność ruchowa. Depresja to mniej myślenia, wolniejsze kojarzenie faktów, trudności sprawia wyciągnięcie czasem prostych wniosków. Każda praca – zarówno fizyczna jak i umysłowa jest wielkim wysiłkiem. Chorzy na depresję często powodują wypadki – mało im zależy na życiu.

Na to wszystko nakłada się jeszcze zaburzenie funkcji biologicznych – z depresją ciężko zasnąć, często chory budzi się w nocy, ma koszmary, sen staje się płytki, brakuje apetytu, choć często cierpią na nocne objadanie się – spowodowane nie tyle potrzebą żołądka co mózgu. Nocne opróżnianie lodówki to efekt niepokoju. Innym objawem są zaburzenia metabolizmu, funckji tarczycy, bóle głowy, zmniejszenie lub całkowite zahamowanie popędu seksualnego.

OPR. MF

dr n.med. Krzysztof Rogowski
specjalista urolog
tel. kom. 0602-351-808

- Diagnostyka i leczenie:
- schorzeń układu moczowego
- adropauzy - zaburzeń erekcji
- USG, uroflawmetria



Poniedziałek
Prywatne Centrum Medyczne „Lekmed"
Białystok, ul. Ogrodowa 19, tel. 085 732-75-15
Środa
Bielsk Podlaski, ul. Mickiewicza 31
tel. 085 730-71-38 - rej. wtorek po 17.00

N.Z.O.Z.
LaMed
MEDYCZNE
LABORATORIUM
DIAGNOSTYCZNE

16-400 Suwałki, ul. Pułaskiego 73
tel. (087) 567-82-55
fax. (087) 564-16-70
e:mail: lamed@Suwalki.com
pon.-pt. 7.30-15.00
sob.8.00-11.00

16-400 Suwałki,
ul. Noniewicza 93A
tel. (087) 566-71-34
pon.-pt. 7.45-10.00

16-300 Augustów,
ul. Jaćwieska 18
tel. (087) 643-41-29
pon.-pt. 8.00-10.00

16-300 Augustów,
ul. Kościuszki 5a
tel. (087) 643-63-80
po.-pt. 8.00-10.00

S21807gsbs

Groźny mróz

Wychłodzenie organizmu jest niebezpieczne - może prowadzić do osłabienia odporności, przeziębienia, a w skrajnych przypadkach zagraża życiu człowieka.



Trzy układy naszego organizmu - układ nerwowy, układ hormonalny i układ odpornościowy - tworzą najważniejszy system, zwany siecią neuro-hormonalno-odpornościową. Jest on odpowiedzialny za prawidłowy przebieg procesów przemiany materii (metabolizmu). Metabolizm tkankowy daje niezbędną do życia energię, dostarcza elementy budulcowe dla napraw i regeneracji tkanek, a także umożliwia obronę organizmu przed zagrożeniami infekcyjnymi. Optymalną temperaturą dla utrzymywania w organizmie człowieka metabolizmu na właściwym poziomie jest temperatura 36,6oC. Taka temperatura jest też niezbędna dla prawidłowej pracy pozostałych układów organizmu, w tym układu krążenia, pokarmowego, oddechowego i wydalniczego. Organizmy stałocieplne z trudem tolerują wahania ciepłoty nawet o kilka stopni, zarówno in plus jak i in minus. Przegrzanie lub wychłodzenie organizmu powoduje szereg zaburzeń w pracy sieci neuro-hormonalno--odpornosciowej.

Skutki wyziębienia organizmu

Mroźna pogoda to przeszkoda w rozprzestrzenianiu się infekcji wirusowych, zatem obniżeniu odporności w warunkach mroźnej pogody towarzyszy mniejsze ryzyko „złapania" grypowej infekcji, szerzącej się, jak wiadomo, droga kropelkową. Jednak nie jesteśmy „bezpieczni", bo jednym z najczęściej spotykanych objawów przechłodzenia organizmu jest przejściowy spadek odporności. Obniżenie odporności to otwarta droga do rozwoju infekcji, najczęściej w drogach oddechowych i na powierzchni błon śluzowych. Takie stany infekcyjne, bakteryjne i/lub wirusowe, powodują lokalny rozwój stanu zapalnego, objawiający się przekrwieniem, obfitym wydzielaniem w górnych i dolnych drogach oddechowych (katar, kaszel), pobudzenie nerwowych ośrodków termoregulacji powoduje wzrost ciepłoty ciała (gorączka), przyspieszenie krążenia krwi, postępujące zaburzenia metabolizmu, także w zakresie odtruwania toksyn bakteryjnych, występują bóle stawowo-mięśniowe i bóle głowy.

Wrogowie i sprzymierzeńcy odporności Twojego organizmu?

Różne organizmy są w różnym stopniu podatne na niekorzystne skutki zaburzeń termoregulacji. Organizmy ze sprawnym układem odpornościowym, dysponującym rezerwami wszystkich typów komórek odpornościowych, rzadziej ulegają przeziębieniowym infekcjom. Na stan sprawności i zasoby rezerw układu odpornościowego maja wpływ liczne czynniki od genetycznych, poprzez środowiskowe aż na stylu i sposobie życia kończąc. Na ten ostatni element każdy z nas może mieć spory wpływ, zarówno korzystny jak i negatywny. Korzystnymi elementami naszego stylu i sposobu życia są: racjonalne odżywianie, dostosowany do warunków zewnętrznych ubiór (na cebulkę), dużo ruchu na świeżym powietrzu, uprawianie sportu w rekreacyjnym zakresie. Naszą odporność zdecydowanie obniża: przesiadywanie w fotelu w samochodzie, przy biurku, przed telewizorem i przed komputerem. Przeciwnikami sprawności odpornościowej są również używki, tytoń, alkohol, nadużywanie leków w tym antybiotyków i leków hormonalnych. Wrogami odporności są także stres, konflikty i nadmierna eksploatacja naszych możliwości fizycznych i intelektualnych. Odpornościowymi „słabiakami" są pracoholicy, zapominający o poczuciu humoru, relaksie, uśmiechu i dalekim spacerze z psem. No i na koniec warto też wspomnieć o higienie, która jest ważnym elementem dbania o zdrowie.

OPR. MF NA PODSTAWIE CENTRUM INFORMACJI O PRZEZIĘBIENIU I GRYPIE

Jak leczyć przeziębienie

Przeziębienie zazwyczaj nie jest groźne, ale nie należy go lekceważyć. Nie powinniśmy zaniedbywać pierwszych symptomów choroby, gdyż może to doprowadzić do wielu groźnych następstw.

Można przyjąć, że znaczna część przypadków schorzeń zatok, jest powikłaniem niewłaściwie leczonego przeziębienia.

Czym jest przeziębienie? Przeziębieniem określamy zespół objawów towarzyszących wirusowym zakażeniom górnych dróg oddechowych (nos, gardło, krtań). Jest ono chorobą zakaźną a główną rolę w przenoszeniu wirusów odgrywa droga kropelkowa (kichanie i kaszel). Proste zabiegi higieniczne i właściwe zachowania zmniejszą także rozprzestrzenianie się wirusów poprzez ręce i przedmioty, zapobiegając tym samym szerzeniu się choroby.

Objawy towarzyszące

Przeziębienie, któremu towarzyszy niedrożność nosa, to jedna z najczęstszych przyczyn bólów zatok. Ból zatok będący głównym objawem zapalenia zatok, u 52 proc. występuje bezpośrednio po przeziębieniu. Jeśli silne bóle głowy pojawiają się w okolicach czoła, oczu, u nasady nosa i nasilają się przy pochylaniu, zmianach pogod, z dużym prawdopodobieństwem można podejrzewać zapalenie zatok.

Leczenie

Leczenie przeziębienia jest zazwyczaj objawowe. Z uwagi na znaczną ilość typów wirusów mogących wywoływać przeziębienie na obecnym etapie wiedzy nie jest możliwe stworzenie idealnej szczepionki. W codziennej praktyce zastosowanie znajdują domowe sposoby takie jak mleko z miodem, kuracje czosnkowe oraz sok z malin. Jednak aby unikać groźnych powikłań powinniśmy zadbać o to, by skutecznie zwalczyć wszystkie objawy przeziębienia. Na rynku dostępne są preparaty jedno- i wieloskładnikowe. Te pierwsze, tradycyjnie stosowane, zawierają zazwyczaj tylko jeden aktywny składnik o działaniu przeciwbólowym i przeciwgorączkowym. Druga opcja to nowoczesne, wieloskładnikowe leki, których zadaniem jest równoczesne zwalczanie kilku objawów infekcji górnych dróg oddechowych.

Opr. MF

Zakład Optyczny Józef Malinowski

oferuje:
- szkła, oprawy, futerały okularowe
- soczewki kontaktowe
- usługi w zakresie wykonywania i dobierania okularów korekcyjnych



NFZ

Bielsk Podlaski,
ul. Mickiewicza 58/12 tel. (085) 730-55-65
tel. dom. (085) 730-75-26
ul. Jagiellońska 32 (Przychodnia) tel. 0603-571-555.

Apteka Aleksy Syczewski NFZ

oferuje:
leki gotowe • preparaty witaminowe
• leki robione recepturowe
• wózki inwalidzkie • podpórki
• kule inwalidzkie
• materace przeciwodleżynowe
• ortezy • sprzęt toaletowy
• środki pomocnicze
(pieluchomajtki, wkłady anatomiczne)
w cenach konkurencyjnych

Bielsk Podlaski
ul. Jagiellońska 24, tel. (085)730-51-83

Prywatny Gabinet Chirurgiczny
dr n.med. Krzysztof Koziołkiewicz

nieoperacyjne leczenie:
- ☑ żylaków kończyn dolnych (metoda skleroterapii)
- ☑ hemoroidów (metoda gumek)
- ☑ kwalifikacje do leczenia operacyjnego

Bielsk Podlaski, ul. Krótka 4
tel. 0507-658-391

Poradnia Dermatologiczna

lek. Danuta Godlewska - specjalista dermatologii i wenerologii
wykonuje:
- naskórkowe testy płatkowe
- zabiegi kriochirurgiczne, fototerapia (UVB)
- ocena dermoskopowa znamion
- badania mikologiczne

Godziny przyjęć: poniedziałek- piątek 8-14, wtorek 11-18
Bielsk Podlaski, ul. Jagiellońska 32, tel. (085)730-60-31.

Skóra bez tajemnic

Cera, czyli skóra twarzy, jest jednym z najwrażliwszych organów ludzkiego ciała. Jej wygląd i forma są odbiciem naszej kondycji i stanu otaczającego nas środowiska.

Bezbłędnie zdradza wiek biologiczny, dietę, nawyki żywieniowe i pielęgnacyjne, a nawet charakter i poczucie humoru. Poddana stałym wahaniom poziomu hormonów, narażona na kontakt z zanieczyszczeniami, stres lub ubogą dietę, może sprawiać kłopoty. Jednym z najczęstszych problemów z cerą, na który w pewnym okresie swojego życia narzeka nawet 80% populacji, jest jej nadmierne przetłuszczanie się. Wzmożona praca gruczołów łojowych i związane z nią zmiany skórne towarzyszą przede wszystkim okresowi dojrzewania i mogą zanikać wraz z jego zakończeniem, częściej jednak w mniejszym lub większym stopniu utrzymują się przez całe życie. Choć stan skóry tłustej i mieszanej w dużej mierze zależy od predyspozycji genetycznych, systematyczna pielęgnacja i higieniczny tryb życia pozwolą załagodzić zmiany i zachować jej świeży, młody wygląd przez wiele lat. Cera tłusta jest błyszcząca, elastyczna i pogrubiała. Z reguły ma niezdrowy, szaro-żółty odcień, jest blada, a na jej powierzchni widać rozszerzone pory, liczne zaskórniki i ropne wypryski. Na skrzydełkach nosa mogą pojawiać się „pajączki" naczyń krwionośnych.

Etap I: Demakijaż i oczyszczanie

Regularne, staranne oczyszczanie jest jednym z najważniejszych etapów codziennej pielęgnacji. Dobrze wykonane - pozwala usunąć zanieczyszczenia, utrudniające skórze właściwe oddychanie – kurz, obumarłe komórki naskórka, resztki środków pielęgnujących i wydzielin fizjologicznych: potu i łoju. Zaniedbanie tego elementu higieny może prowadzić do zatykania ujść gruczołów łojowych, a w rezultacie – powstawania zaskórników i wyprysków. Niewłaściwie oczyszczana skóra staje się zmęczona, nabiera szarego, niezdrowego kolorytu, traci świeżość.

Wskazówki:

- Dobierając kosmetyki do demakijażu pamiętaj, aby były przeznaczone specjalnie dla cery tłustej lub mieszanej, a oprócz właściwości oczyszczających miały również funkcję nawilżania i odświeżenia;
- Zanim przystąpisz do dzieła, dokładnie umyj ręce;
- Demakijaż rozpocznij od oczu. Zamknięte powieki zmywaj płynnym ruchem z góry na dół,



dokładnie usuwając cienie i tusz do rzęs - niewłaściwie oczyszczane rzęsy w krótkim czasie stają się kruche i łamliwe;
- Jeśli nosisz szkła kontaktowe albo masz szczególnie wrażliwe oczy pamiętaj, aby płyn, który stosujesz, był hipoalergiczny i łagodny;
- Mleczko do demakijażu lub śmietankę kosmetyczną nakładaj wacikiem lekko zwilżonym wodą mineralną lub przegotowaną;
- Po oczyszczeniu powiek nałóż palcami na całą twarz mleczko lub śmietankę i dokładnie je rozprowadź – tak, aby zawarte w kosmetykach substancje czynne mogły połączyć się drobinkami zanieczyszczeń. Mleczko usuń wilgotnym wacikiem;
- Jeżeli nie potrafisz obejść się bez wody i mydła, do oczyszczenia twarzy wykorzystaj wodę przegotowaną lub mineralną i zaopatrz się w specjalny żel myjący, odpowiedni dla Twojego typu cery.

Etap II: Tonizacja

Dobrze wykonana tonizacja przywróci skórze jędrność i napięcie, a także pobudzi krążenie krwi, wspomagając odpowiednie natlenienie i odżywienie komórek.

Wskazówki:
- Oczyszczoną twarz przetrzyj tonikiem i delikatnie osusz czystym ręcznikiem lub papierową chusteczką. Zwróć uwagę na to, by tonik był odpowiedni do Twojego typu cery: te z zawartością alkoholu nadają się tylko dla osób o skórze bardzo tłustej, odpornej na podrażnienia. Możesz sięgnąć po popularne ostatnio kosmetyki dwufazowe: toniki przeznaczone do pielęgnacji cery tłustej i mieszanej zawierają tzw. fazę wodną, oczyszczającą, zamykającą pory i wspomagającą nawilżenie, oraz fazę pudrową, absorbującą nadmiar łoju i matującą skórę;
- Alternatywę dla mleczka i toniku mogą stanowić dostępne na rynku chusteczki do demakijażu „3 w jednym", musisz jednak pamiętać, aby dobrać je specjalnie dla Twojego typu skóry;
- Zabieg oczyszczania i tonizacji wykonuj 2 razy dziennie: wieczorem i rano.

Etap III: Nawilżanie i odżywianie

Po wykonaniu zabiegów oczyszczających i tonizujących możesz przystąpić do właściwej pielęgnacji, obejmującej nawilżanie i odżywianie cery.

Wskazówki:
- Pamiętaj, że skóra tłusta także potrzebuje nawilżenia. Przesuszona – pobudza gruczoły łojowe do jeszcze intensywniejszej pracy;
- Na dzień stosuj kremy lekkie, delikatne, z niższą zawartością składników odżywczych. Najlepsze będą przeznaczone głównie dla cery tłustej i mieszanej popularne kosmetyki matujące. Jeżeli masz problemy z trądzikiem lub nadmiernie rozszerzonymi naczynkami krwionośnymi, zainwestuj w serię środków przeznaczonych specjalnie dla Twojego typu cery;
- Wieczorem możesz nałożyć na twarz krem lub żel ze zwiększoną ilością składników odżywczych – wypoczęta skóra szybciej wchłania substancje aktywne i lepiej się regeneruje;
- Unikaj preparatów o gęstej, tłustej konsystencji, z wysoką zawartością fazy tłuszczowej;
- 2 razy w tygodniu zrób parówkę z przeciwzapalnych ziół, np. mieszanki szałwii, rozmarynu, rumianku czy skrzypu, peeling i maseczkę;

Zdrowy tryb życia – klucz do sukcesu

Aby systematyczne czynności pielęgnacyjne odniosły pożądany skutek, zadbaj o cały organizm.
- Pij duże ilości wody mineralnej, by nawilżać skórę od wewnątrz i stosuj lekkostrawną, zbilansowaną dietę: unikaj ostrych i tłustych pokarmów, owoców cytrusowych i czekolady, a także nadmiernych ilości alkoholu;
- Pamiętaj: Ciebie i Twoich najbliższych powinien obowiązywać bezwzględny zakaz palenia – dym tytoniowy przesusza cerę, sprawia, że nabiera ziemistego koloru i może wpływać na zaostrzenie zmian trądzikowych;
- Nie musisz rezygnować z makijażu. Dostępne obecnie lekkie podkłady beztłuszczowe i pudry, a także punktowe korektory przeznaczone specjalnie dla cery tłustej i trądzikowej nie zatykają porów i pozwalają skórze oddychać. Większość z nich została również wzbogacona w substancje antybakteryjne, dzięki którym nie tylko skutecznie maskują zmiany na skórze, ale również wspomagają proces gojenia.

Opr. MF



Oddychaj głęboko

Astma jest powszechnie występującą choroba przewlekłą, trwającą przez całe życie. W Polsce z powodu astmy cierpi około 950 tys. dzieci i 760 tys. dorosłych, to około 10 proc. dzieci i ponad 5 procent osób dorosłych.



Inhalator to podstawowy przyrząd stosowany w leczeniu astmy

Według współczesnej wiedzy, astma oskrzelowa jest specyficznym, przewlekłym rodzajem zapalenia. Według badania AIRE zaledwie 30% chorych spełnia kryteria właściwego leczenia i opanowania objawów astmy.

Nierozwiązane problemy - Większość chorych nie spełnia standardów właściwego leczenia, jakie są dziś przyjęte w astmie, gdzie mówi się o minimalnej liczbie zaostrzeń, o prawidłowym, normalnym funkcjonowaniu w życiu zawodowym, społecznym i domowym. Osób źle leczonych lub niedostatecznie leczonych jest bardzo wiele – twierdzi doc. Anna Doboszyńska, przewodnicząca Towarzystwa Przyjaciół Chorych na Astmę. Jednym z podstawowych problemów w leczeniu astmy jest brak systematyczności w przyjmowaniu leków przez pacjentów. Astma oznacza natomiast systematyczność do końca życia. Leczenie wymusza pewien rygor i codzienną regularność, co z kolei bywa trudne do osiągnięcia przez młodych pacjentów, dzieci, ale także osoby starsze. Chorzy czując poprawę samowolnie odstawiają leki lub zapominają o przyjmowaniu, co może być bardzo niebezpieczne. Takie podejście skutkuje zwiększonym występowaniem objawów astmy, zaostrzeniami choroby kończącymi się hospitalizacją, i wreszcie licznymi nieobecnościami w pracy, szkole.

Niedostateczne opanowanie astmy w Polsce wpływa bezpośrednio na wysokie koszty jej leczenia, które stanowią znaczące obciążenie budżetu opieki zdrowotnej, szczególnie, że skala choroby jest duża. Astma to rosnący problem społeczny. Pojawiają się także trudno mierzalne, jednak dotkliwe, społeczne koszty braku nienależytego opanowania objawów astmy. To problemy w szkole, czy pracy, nieprzespane noce dzieci i ich rodziców po nocnych napadach duszności, to ciągły stres o pociechę, czy nawet rezygnacja z pracy przez opiekunów chorego.

Według danych pochodzących z różnych ośrodków zajmujących się tym problemem, wśród chorych hospitalizowanych z powodu astmy z ciężkimi zaostrzeniami, wymagającymi pilnej interwencji, przeważający odsetek stanowią ci, u których doszło do niekontrolowanego odstawienia leków.

Walcz z chorobą

Najpopularniejszym obecnie standardem leczenia astmy na świecie i w Europie, poza Polską, jest prosta i skuteczna metoda, terapia skojarzona „dwa w jednym". Wskutek połączenia dwóch substancji, chorzy nie mają możliwości odstawienia części leków, nie zapominają o dawkowaniu, które jest bardzo uproszczone, a wyeliminowanie skomplikowanych sposobów inhalacji zwiększa akceptowanie terapii. Taka terapia jest także chętniej akceptowana przez lekarzy.

Oszczędności

Lepsza kontrola astmy oznacza, oprócz poprawy stanu klinicznego pacjenta i jego jakości życia, mniejsze wykorzystanie zasobów opieki zdrowotnej, a co za tym idzie zmniejszenie nakładów finansowych. Można tego dokonać dzięki zmniejszeniu liczby hospitalizacji i wizyt ambulatoryjnych związanych głównie z występowaniem zaostrzeń astmy. Zaostrzenia, zwłaszcza te leczone w warunkach szpitalnych są główną przyczyną wysokich kosztów leczenia astmy. Leczenie jednego zaostrzenia w warunkach szpitalnych wynosi prawie 4 tys. zł. To około 1 - 2 proc. całego budżetu opieki zdrowotnej. Powstałe oszczędności uzyskane przy zastosowaniu terapii skojarzonej Seretide, spowodowane opanowaniem astmy i zmniejszeniem częstości występowania zaostrzeń mogą wynieść nawet do 10 mln. zł.

MF

NZOZ-Przychodnia Stomatologiczno-Protetyczna
Maria Kotik - Prystupa
specjalista stomatologii ogólnej i protetyki
lek. med. Radosław Prystupa
17-100 Bielsk Podlaski,ul. Kryniczna 2,
(085)730-75-30

Stomatologia Rodzinna
przyjmują lekarze
Dorota Bożko, Alina Mińko
Bielsk Podlaski
ul. Kazimierzowska 3A (085)730-95-30

Gabinet Dentystyczny
lekarz stomatolog Alicja Wasilewska
17-100 Bielsk Podlaski,ul. Wysockiego 7
vis a vis Szkoła Podst. Nr 2
tel. (085)730-43-58
czynne codziennie 8.00- 20.00

Barbara Fiedorowicz -Mucha
lekarz stomatolog
Bursa Szkolna ul. Mickiewicza 122
Bielsk Podlaski
tel. (085)730-49-03
0605-352-448

Prywatna Praktyka Psychologiczna
mgr Irena Folwarska psycholog
Spółdzielnia Inwalidów Przyszłość
ul. Dąbrowskiego 3, 17-100 Bielsk Podlaski
(085)730-77-65-69
Plac Ratuszowy 1/6,17-100 Bielsk Podlaski
0691-748-083, (085)730-82-87

Apteka "Natura"
mgr farmacji Agnieszka Siwik- Karwowska
Grajewo, Konstytucji 3 Maja 2/10
tel. (086)272-38-75

Stomatolog
Katarzyna Kotowicz
Grajewo
Wojska Polskiego 55 (nad BGŻ)
(086)272-71-84

Pracownia Usług Psychologicznych
Badania psychologiczne kierowców
psycholog Bożena Perkowska
Grajewo
Wojska Polskiego 55 (nad BGŻ)
0608-029-350

Apteka "Tęcza"
pon.-piątek 8.00- 20.00
sobota 8.00- 16.00
Grajewo, ul. Ełcka 9
(086)273-90-51

Gabinet Odnowy Biologicznej "Fenix"
Solarium, kosmetyka, ultradźwięki
Grajewo, Centrum 27/16A
0668-823-118.

Centrum Kardiologii "Puls"
Ełk, Wawelska 22
Rejestracja, informacja
(087)610-45-28

Gastrologiczna Diagnostyka
Gabinet Specjalistyczny NZOZ
Dr med. Orest Hnidec
Białystok ul. Ogrodowa 19
tel 85 73 288 73

Gabinet Alergologiczny
dr med. Anna Maria Rogalewska
Białystok Waryńskiego 6/10
tel. kom. 604 29 86 72
poniedziałek, czwartek godz. 15-17

Pracownia Protetyczna
tech.dent. Elżbieta B.Bukowska
15-879 Białystok ul.Św.Rocha 10 lok.207
tel.744 30 18 kom. 0 502 083 611
e-mail. prot.ella@wp.pl

NIEPUBLICZNY ZOZ
PORADNIA STOMATOLOGICZNA "FAMIDENT"
dr n.med.Teresa Szyszko specjalista paradontolog
15-232 Białystok ul.Mickiewicza 48 lok. 102
tel.(85)744-74-74

Chiropraktyk
ul. Rycerska 18/30
18-400 Łomża
(086) 473-24-15
0 504-215-666

NZOZ
Przychodnia Rodzinna i Medycyny Pracy
lek.med. Joanny Adamskiej
16-400 Suwałki, ul. E.Plater 22
tel./fax. (087) 565-15-95



Centrum Terapii Fenix
Psycholog - Terapeuta
Wojciech Chmielewski
16-400 Suwałki, ul. E.Plater 22
tel. 0 605-737-507

Lekarska Specjalistyczna
Spółdzielnia Pracy "Eskulap"
w Białymstoku,
ul. Nowy Świat 11 c,
085-745-00-37, 085-742-63-42

Auxerre
Nancy
2:0
Levante
Sevilla

2:4
Sampdoria
Inter Mediolan
0:2

W piątek, 2 lutego Wielka Gala Sportu i Bal „Gazety Współczesnej" w Hotelu Gołębiewski



GAZETA WSPÓŁCZESNA
30 stycznia 2007
wtorek

Piłka nożna >> Zawieszony zarząd PZPN chce dialogu z ministrem sportu

Usiądą do stołu?

Mariusz Klimaszewski (opr. PAP)
mklimaszewski@wspolczesna.pl

Zawieszenie zarządu i wycofanie kuratora, a następnie przyspieszenie terminu wyborów nowych władz - tak zdaniem zawieszonego prezesa PZPN Michała Listkiewicza, mogłaby wyglądać kompromisowa propozycja rozwiązania sytuacji w Polskim Związku Piłki Nożnej.

Podczas konferencji prasowej, zorganizowanej przez zawieszonych członków zarządu, Zbigniew Koźmiński, który pełni jednocześnie funkcję przewodniczącego Rady Nadzorczej prowadzącej rozgrywki pierwszej ligi Ekstraklasy S.A., zaapelował o zawarcie ugody w sporze na linii Ministerstwo Sportu - PZPN.

Jego zdaniem, pierwszym krokiem powinno być odwieszenie zarządu związku przez ministra i wycofanie kuratora, a zarząd przyspieszyłby - o tydzień, może dwa - wyznaczony na 31 marca – termin Walnego Zgro wych władz. szony zarząc do niepodejmo

„Jesteśmy g nistrem sportu by, które mog w ciągu godzi Listkiewicz, do misja zarządu wprowadzenia i uniknięcie s i UEFA, nie jes

Kurator An termin Walneg marca, ale zc władz PZPN, d mogą nie być władze między

„Poza tym n do tego termi przygotować z tów w okręga sław Starczew Związku Piłki związki wojew cyzję kuratora.

Region

▲ **Brązowy medalista igrzysk olimpijskich w Montrealu w piłce ręcznej – białostoczanin Jerzy Melcer** mówi o szansach Polaków w dzisiejszym ćwierćfinale z Rosją >>22

Piłka nożna >>
Mat

promocja

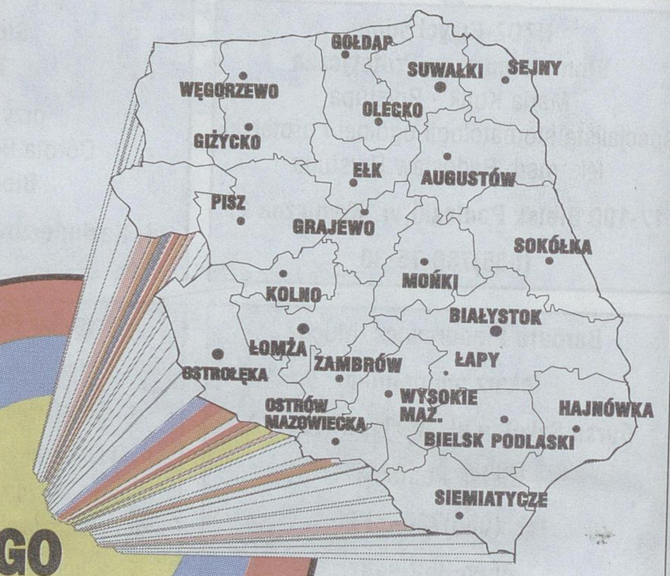
WIELKA GALA SPORTU



Białystok, 2 lutego, Hotel

GAZETA WSPÓŁCZESNA

GAZETA WSPÓŁCZESNA



W GAZECIE WSPÓŁCZESNEJ
ZNAJDZIESZ OGŁOSZENIA
I INFORMACJE
Z WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO
ORAZ Z OBSZARU
WOJEWÓDZTW
WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
I MAZOWIECKIEGO

REKLAMUJ SIĘ

OGŁOSZENIA I REKLAMY do "Gazety Współczesnej" przyjmują:

- **Augustów** *ul. Żabia 3a, tel. 0-87-643-06-72 - "THEO"*
- **Augustów** *ul. Wojska Polskiego 42c, tel. 0-87-643-19-97 - "PERFEKT"*
- **Białystok** *Biuro Ogł. "GW" ul. Św. Mikołaja 1, tel. 0-85-748-74-30, fax 748-74-32*
- **Bielsk Podlaski** *ul. Mickiewicza 60, tel./fax 0-85-730-19-20 - "ABA PLUS"*
- **Bielsk Podlaski** *ul. Mickiewicza 65, tel. 0-85-730-67-76 - Oddział "GW" - obsługa podmiotów gospodarczych*
- **Ełk** *ul. Pułaskiego 24, tel./fax 0-87-610-85-05 - Oddział "GW"*
- **Grajewo** *ul. Osiedle Centrum 7a, tel./fax 0-86-272-89-15 - Oddział "GW"*
- **Hajnówka** *ul. 3 Maja 45, tel./fax 0-85-682-46-03 - "Sobex Nowy"*
- **Łomża** *al. Dmowskiego 1E, tel./fax 0-86-216-56-97 - Oddział "GW"*
- **Łomża** *ul. Stary Rynek 13, tel./fax 0-86-216-744, fax 0-86-216-71-07 - "TV ŁOMŻA"*
- **Mońki** *ul. Białostocka 29, tel. 0-85-716-21-91 - Biuro Turystyczne "KURIER"*
- **Olecko** *ul. Zielona 37, tel./fax 0-87 520-02-30 - "WIR"*
- **Ostrów Mazowiecka** *ul. Broniewskiego 56a, tel. 0-29-745-34-12 - "BORAM"*
- **Sokółka** *Os. Centrum 21, tel./fax 0-85-711-25-28 - "Biuro Usług Doradczych"*
- **Suwałki** *ul. Kościuszki 62, 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.