Dziś V tom Historii Świętych

za jedyne 9,90 zł



Dzień bez wody >>8

Interweniowaliśmy w sprawie awarii rur w Białymstoku

DZIŚ
po południu / w nocy

1° -2°

>>2

GAZETA Białostocka
WSPÓŁCZESNA
ISSN 0137-9488

28 listopada 2007
środa
231 (16405)
1,30 zł (bez dodatku, w tym 7% vat)
4,99 zł (z dodatkiem, w tym 7% vat)

Region >> Wiemy, ile kasy mają podlascy parlamentarzyści

Bogaty jak... poseł PSL!

Anna Mierzyńska
amierzynska@wspolczesna.pl

Poseł Jan Kamiński z PSL-u ma majątek wart cztery miliony zł! Świetnie powodzi się też dwóm posłom PiS. A najbiedniejsi parlamentarzyści regionu to reprezentanci Platformy Obywatelskiej! Sprawdziliśmy, jakie majątki mają nasi posłowie.

Niekwestionowanym liderem „majątkowym" wśród podlaskich parlamentarzystów jest Jan Kamiński z PSL-u, były wicemarszałek województwa. I tego pierwszego miejsca raczej nikt mu nie odbierze.

Kamiński ma wielkiej wartości dom i gospodarstwo rolne – to są podstawowe elementy jego majątku. Do tego dochodzi niezłe uposażenie – jako wicemarszałek Kamiński w ciągu 10 miesięcy zarobił 137,5 tys. zł (brutto). Drugi w naszym rankingu jest Lech Kołakowski z PiS-u. On bogaci się głównie dzięki posiadanym ośmiu nieruchomościom. Natomiast Jacek Bogucki w ubiegłym roku zarobił 343 tys. zł na sprzedaży części gruntów rolnych ze swojego gospodarstwa rolnego. A to, co mu zostało, razem z domem i oszczędnościami i tak warte jest ok. miliona złotych. Milion przekracza jeszcze Jarosław Matwiejuk, poseł LiD z Białegostoku, nauczyciel akademicki.

Nie wszyscy posłowie są jednak bogaci. Większość z nich ma zaciągnięte kredyty. Jacek Żalek z Platformy Obywatelskiej wg oświadczenia, które składał jeszcze jako radny sejmiku wojewódzkiego, nie ma żadnego majątku, a w 2006 r. zarobił tylko 4342 zł! W 2007 r. jego wynagrodzenie było zapewne wyższe, ponieważ od kilku miesięcy pracuje na jednej z białostockich uczelni, ale i tak pozostaje (na razie) najbiedniejszym parlamentarzystą z regionu. Jego kolega z partii Damian Raczkowski ma co prawda ponad 300 tys. zł majątku, ale zaciągnięty przez niego kredyt hipoteczny jest większy niż cały majątek! W sumie więc poseł Raczkowski żyje na minusie. Najbardziej zadłużony jest Robert Tyszkiewicz: musi spłacić ponad 400 tys. zł. kredytów.

POSELSKIE MAJĄTKI



JAN KAMIŃSKI, PSL — 4,06 mln zł



LECH KOŁAKOWSKI, PiS — 1,85 mln zł, 300 tys. zł*



JACEK BOGUCKI, PiS — 1,53 mln zł



JAROSŁAW MATWIEJUK, LiD — 1,06 mln zł, 31 tys. zł*

EUGENIUSZ CZYKWIN, LiD — 996 tys. zł, 230 tys. zł*

JÓZEF KLIM, PO — 948 tys. zł, 48 tys. zł*

ROBERT TYSZKIEWICZ, PO — 770 tys. zł, 400 tys. zł*

KRZYSZTOF PUTRA, PiS — 674 tys. zł, 159 tys. zł*

KAZIMIERZ GWIAZDOWSKI, PiS — 650 tys. zł, 160 tys. zł*

MARIUSZ KAMIŃSKI, PiS — 546 tys. zł, 35 tys. zł*

JAROSŁAW ZIELIŃSKI, PiS — 500 tys. zł

KRZYSZTOF JURGIEL, PiS — 438 tys. zł

DAMIAN RACZKOWSKI, PO — 339 tys. zł, 377 tys. zł*

LESZEK CIEŚLIK, PO — 331 tys. zł, 142 tys. zł*

JACEK ŻALEK, PO — 4 342 zł

*suma zaciągniętych kredytów

Opr. graf. R. Mogilewski

Woj. podlaskie >> Wypadki na śliskiej jezdni

Po śniegu i... po „kielichu"

Potrącenia pieszych, ciężarówki wpadające do rowu, seria wypadków – oto skutki zimowej aury. Ciężkie warunki pogodowe nie przestraszyły jednak niektórych kierowców, którzy siedli za kierownicę po „kilku głębszych".

Wczoraj nad ranem w Dubinach w pow. hajnowskim kierowca autobusu w trakcie wyprzedzania samochodu osobowego potrącił 27-letniego pieszego, który szedł lewą stroną jezdni . Pieszy trafił do szpitala. Dwoje spośród pasażerów autobusu z miejsca wypadku w dalszą drogę zabrał przejeżdżający obok kierowca escorta. Po kilku kilometrach ford wpadł w poślizg. Zjechał do rowu i tam dachował. Kierowca oraz pasażerowie trafili do szpitala.

Na drodze nr 65 z Białegostoku w kierunku przejścia w Bobrownikach, na śliskiej jezdni trzy tiry zjechały do rowu. Ciężarówki zablokowały trasę na 2 godz.

W ciągu doby na drogach naszego województwa policjanci zatrzymali 17 nietrzeźwych kierowców. Rekordzistą okazał się zatrzymany w Kleosinie 41-letni kierowca daewoo nubiry. Miał ponad 3 promile alkoholu w wydychanym powietrzu.

Synoptycy zapowiadają, że śnieg będzie padał także dziś i jutro. Na drogach może być ślisko. **(bisu)**

Mikicin gm. Mońki>> Matka poddała się karze

Naraziła dziecko na utratę życia

Zarzut narażenia najmłodszego dziecka na utratę zdrowia lub życia usłyszała Elżbieta C. z Mikicina k. Moniek i przyznała się do winy.

Kilka dni temu dzielnicowy zastał ją pijaną podczas karmienia piersią 7-miesięcznego synka. Wczoraj kobieta wróciła do domu. Teraz jest pod dozorem policyjnym i ma się poddać terapii. Jeżeli nie zrobi tego sama, prokuratura skieruje wniosek w tej sprawie. **(bisu)**

promocja





Dziś z Gazetą Współczesną

„Słoneczne przeboje na jesień"

Płytę z gazetą kupisz za jedyne 4,99 zł

ISSN 0137-9488

bial

redaktor odpowiedzialny
Jolanta Gadek



redakcja@wspolczesna.pl, bezpłatna infolinia 0800 127 067

Dziś >> 332 dzień roku

Imieniny **NATALII, STEFANA**

wschód 7.13		**zachód** 15.17
wschód 19.13		**zachód** 11.22

Akcja Re(d)akcja >> dyżur



Dziś na Państwa sygnały i opinie czeka red. **Katarzyna Jabłonowska**. Zapraszamy do pokoju dyżurnego w godz. 9-17 na parterze redakcji (Biuro Ogłoszeń Gazety Współczesnej, Białystok ul. św. Mikołaja 1). bezpłatny telefon: **0 800 127 067** e-mail: **dyzur@wspolczesna.pl** gadu-gadu nr: **4616826**

Lotto 26.11.2007.

▲ **Multilotek:** 3, 11, 12, 15, 21, 26, 27, 28, 33, 34, 41, 54, 56, 57, 60, 63, 66, 72, 76, 77; plus 72

▲ **Twój szczęśliwy numerek:** 7; 11, 25, 36, 37

Pogoda >> na jutro

po południu / w nocy

Białystok

0° 0°

Ciśnienie 988 hPa

Łomża

1° 1°

Ciśnienie 992 hPa

Suwałki

0° -1°

Ciśnienie 994 hPa

Pochmurno z przejaśnieniami. Miejscami głównie na północy opady śniegu, śniegu z deszczem. Przejściowo możliwa marznąca mżawka powodująca gołoledź. Wiatr umiarkowany.

Białystok >> Drogie wizy odstraszą Białorusinów

Tu nie zrobię już zakupów

Urszula Bisz, (ka)
ubisz@wspolczesna.pl

Zyskamy swobodę, stracimy klientów – tak wejście Polski do grupy Schengen oceniają mieszkańcy Białostocczyzny. Białorusini i Rosjanie, którzy masowo przyjeżdżają po zakupy do Białegostoku, Sokółki czy Bielska Podlaskiego, zapowiadają, że po 21 grudnia, kiedy wejdziemy do Schengen, już tu nie przyjadą. Będą musieli bowiem zapłacić znacznie drożej za wizy wjazdowe.

Na grzyby na Litwę

Wejście naszego kraju do grupy Schengen oznacza, że podróżując do innych państw tej grupy, będziemy mogli przekraczać granicę nie tylko przez dotychczasowe przejścia graniczne, lecz także przez rzeki, jeziora czy trasy turystyczne w górach.

– Granicę z Litwą będzie można swobodnie przekraczać np. lasem i wybrać się tam na grzyby – mówi Anna Wójcik, rzecznik prasowy Podlaskiego Oddziału Straży Granicznej w Białymstoku. – Nie oznacza to jednak, że np. 50 metrów dalej nie odbędzie się kontrola graniczna. Można się jej spodziewać na podobnej zasadzie, jak np. kontroli drogowej. Zdarzyć się może, ale nie musi.

Wizy zmniejszą obroty

To są wielkie plusy wejścia Polski do grupy Schengen. Jednak tak jak my będziemy mogli swobodnie jeździć do innych krajów europejskich, tak nasi wschodni sąsiedzi spoza Unii Europejskiej – czyli Białorusini, Rosjanie, Ukraińcy, będą mogli, po wykupieniu wizy, poruszać się po terenie całej Unii, a nie jak obecnie – tylko Polski. Wiza na wjazd do krajów grupy Schengen będzie jednak znacznie droższa, niż ta, którą wykupują obecnie. Dlatego odwiedzający nas Białorusini już teraz zapowiadają, że zrezygnują z zakupów w naszych sklepach. A niektóre z nich – np. Tesco w Sokółce – były otwierane także z myślą o klientach ze Wschodu. Stanowili oni także liczną grupę klientów białostockich hipermarketów i bazarów.

Handlowcy liczą jednak na to, że pomimo wszystko wielu Białorusinom będzie się opłacało przyjeżdżać do nas po zakupy. Tym, którzy kupują duże ilości towarów. Bo drobni handlarze raczej już do nas na zakupy nie przyjadą. ▲

Fot. B. Maleszewska



– Jak będą tak drogie wizy, na pewno nie będę przyjeżdżała tu na zakupy – mówi Natalia z Białorusi, którą spotkaliśmy pod jednym z białostockich hipermarketów

Ile za wizy?

Dziś już wiadomo, że od 21 grudnia Białorusini za wizy wjazdowe do Polski zapłacą 60 euro, a Ukraińcy 30 euro. Nie wiadomo, ile będzie kosztować tzw. narodowa polska wiza dla osób mających w Polsce rodziny, studentów i legalnie pracujących. Była minister spraw zagranicznych Anna Fotyga proponowała aż 75 euro. Nowy rząd jeszcze nie podjął decyzji w tej sprawie. **(ka)**

Region

▲ **Gm. Juchnowiec Kościelny.** W poniedziałek po godz. 21 sąsiedzi zauważyli płomienie wydobywające się z drewnianego domu w Hermanówce (gm. Juchnowiec Kościelny). Na miejsce wezwali straż pożarną, informując, że w środku mogą być ludzie. Gasząc pożar, strażacy jednocześnie przeszukiwali palące się pomieszczenia. W jednym z nich odnaleźli nadpalone ciało 53-letniego mężczyzny, właściciela budynku.

(bisz)

▲ **Gmina Sztabin.** W poniedziałek, o godz. 10, na drodze powiatowej Sztabin - Jaminy (gm. Sztabin, pow. augustowski), samochód osobowy Seat Toledo potrącił 75-letniego rowerzystę. Do zdarzenia wyjechali strażacy ochotnicy ze Sztabina. Na miejscu stwierdzili, że mężczyzna nie daje oznak życia. Strażacy próbowali go reanimować aż do przybycia pogotowia ratunkowego. Lekarz kontynuował wcześniejsze działania strażaków, lecz mimo blisko półgodzinnej reanimacji nie udało się przywrócić akcji serca. Lekarz stwierdził zgon mężczyzny. Policja ustali okoliczności i przyczynę wypadku.

(bisz)

promocja



OTWIERAMY DRZWI! – najbliższą sobotę 1 grudnia spędź razem z nami!

▲ Przyjdź, zobacz, jak powstaje Gazeta, poznaj jej historię
▲ Spotkaj się z dziennikarzami

CZEKAMY NA WAS w godz. 12.00, 13.00, 14.00, 15.00.

W programie:

▲ Kącik bezpłatnych porad prawnych
▲ Bezpłatne badania medyczne (ciśnienia krwi, poziomu cukru, itp.)
▲ Porady żywieniowe, analiza składu ciała
▲ Pokaz szkoły zdrowego gotowania
▲ Mnóstwo atrakcji dla dzieci (malowanie twarzy)

i... Wróżka Elleni

Zapraszam, Konrad Kruszewski
Redaktor Naczelny

Białystok ul. Św. Mikołaja 1

akcja/redakcja GAZETA WSPÓŁCZESNA

Przy współpracy z: Wróżka Elleni, ul. Bema 96a lok. 46, Kancelaria Radcy Prawnego Kamil Klemienia, ul. M.C. Skłodowskiej 3 pokój 25 Podlaskie Centrum Medyczne, ul. Transportowa 4, Centrum Dietetyki Stosowanej, ul. Przejazd 2a, AMC Polska, Kuriany 45/1

redaktor odpowiedzialny
Zbigniew Gołębiewski

085 748 74 61

GAZETA WSPÓŁCZESNA
28 listopada 2007
środa

Białystok >>

Licealistka czeka na wyrok

Sześć lat więzienia grozi 18-letniej licealistce z Białegostoku, która w styczniu tego roku śmiertelnie pchnęła nożem 26-letniego mężczyznę. Dziewczyna odpowiada za zabójstwo w afekcie. Obrońca dziewczyny domaga się kary więzienia w zawieszeniu. Wczoraj zakończył się proces, a w piątek sąd okręgowy ma wydać wyrok w tej sprawie.

Dziewczyna i nieżyjący mężczyzna byli parą. Wiadomo jednak, że ona chciała zerwać tę znajomość. Mężczyzna jej tego nie ułatwiał. Tego feralnego dnia pchnęła go nożem w swoim mieszkaniu. Biegli, którzy badali nastolatkę, stwierdzili, że choć dziewczyna nie ma zaburzeń osobowości, to jej stan psychiczny nie był najlepszy w chwili popełnienia przestępstwa. **(ap)**

Region >> Ferie zimowe

Ostatnia krótka przerwa

Tylko dwa tygodnie ferii zimowych, od 21 stycznia do 2 lutego, będą mieli w tym roku uczniowie podlaskich szkół. Minister edukacji nie zdążył bowiem jeszcze podpisać projektu, na mocy którego ferie w naszym województwie zostałyby połączone z przerwą świąteczną.

Przypomnijmy, że w podlaskim Kuratorium Oświaty pojawił się pomysł, żeby ferie zimowe rozpoczynały się pod koniec grudnia, zaraz po katolickich świętach Bożego Narodzenia i objęły święta prawosławne, dzięki czemu zniknąłby problem, czy uczniowie prawosławni mają w święta iść na lekcje.

– Po konsultacjach z nauczycielami wysłaliśmy projekt do ministerstwa, ale przy zamieszaniu ze zmianą rządu nie doczekał się podpisu ministra – mówi Małgorzata Palanis z Kuratorium Oświaty. **(dona)**

Łapy >> Aby zlikwidować „czwórkę", burmistrz pozywa ministerstwo do sądu

Nie pozwolimy zamknąć szkoły!

Plan likwidacji Szkoły Podstawowej nr 4 został zaskarżony do sądu. Mimo to burmistrz Łap się nie poddaje – chce ją zamknąć, mimo sprzeciwu Ministerstwa Edukacji.

Anna Perkowska
aperkowska@wspolczesna.pl

Rodzice dzieci uczęszczających do łapskiej czwórki oraz nauczyciele tej szkoły dowiedzieli się o zamiarach likwidacji tej placówki niespełna rok temu. Szkoła miała być zlikwidowana z początkiem roku szkolnego 2007/2008. Mimo protestów rodziców uczniów, zgodę na zamknięcie wyrazili też radni Łap.

Jednak Podlaskie Kuratorium Oświaty negatywnie zaopiniowało ten pomysł. Po skardze burmistrza, Ministerstwo Edukacji nakazało kuratorium jeszcze raz rozpatrzyć sprawę. Kuratorium decyzji nie zmieniło, a burmistrz znowu ją zaskarżył.

Koniec końców, kilka dni temu, Ministerstwo Edukacji stwierdziło wreszcie, że szkoła nie może zostać zlikwidowana. Myli się jednak ten, kto myśli, że burmistrz Łap pogodził się z tym rozstrzygnięciem – właśnie zamierza zaskarżyć je do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Warszawie: – Utrzymywanie tej szkoły nie ma sensu. Nie ma tam sali gimnastycznej, dzieci nie mają dobrych warunków do nauki. Placówka jest za mała i zbyt kosztowna w utrzymaniu – powtarzał wielokrotnie burmistrz Łap Roman Czepe.

Rodzice są zbulwersowani argumentami burmistrza. Twierdzą, że burmistrz chce oszczędzać na ich dzieciach.

– Ta szkoła jest mała, a dzięki temu bezpieczna. Wszyscy się tu znają. Nasze dzieci wykazują się dobrymi wynikami. Nie chcemy posyłać swoich pociech do SP nr 1. Poza tym wiele dzieci musiałoby pokonywać dłuższą drogę do szkoły. Mamy nadzieję, że sąd rozstrzygnie cały ten spór na naszą korzyść – mówi jeden z rodziców.

Opinia

> Roman Czepe
burmistrz Łap



Przygotowujemy pozew do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego ponieważ decyzja ministerstwa jest dla mnie absurdalna. W uzasadnieniu znajdują się nieprawdziwe informacje. Chociażby takie, że przeniesienie uczniów do Szkoły Podstawowej nr 1 spowoduje, że dzieci będą uczyć się na zmiany. To nieprawda.

B. Małeszewska



– To bardzo dobra szkoła. Zamknięcie jej wyrządziłoby krzywdę naszym dzieciom – mówi Agnieszka Drozdowska z Łap.

Białystok >> Radni zgodzili się na zwiększenie liczby licencji

Więcej taksówek na ulicach



B. Małeszewska

Obecnie w Białymstoku mamy 1323 licencje taksówkarskie

Więcej taksówek pojawi się na ulicach miasta. Radni zgodzili się na zwiększenie o 130 liczby licencji w 2008 roku. Obecnie jest ich 1323.

– Ja bym wcale nie ograniczał ich liczby – „agitował" na sesji radny Stefan Nikiciuk z PO. Reprezentuje on Dojlidy Górne i skarżył się, że ostatnio czekał na auto 20 minut.

Poparli go prawie wszyscy radni, uważając, że większa konkurencja spowoduje poprawę jakości usług. Szef komisji bezpieczeństwa Mariusz Gromko podkreślił, że rygorystyczne limity mogą spowodować próby ich obejścia, jak to ma miejsce m.in. w Gdańsku, gdzie miasto właściwie nie ma kontroli nad różnymi korporacjami i prywatnymi kierowcami. W Białymstoku na wydanie licencji czeka w kolejce aż 170 osób, niektóre od dwóch lat! Przeciwnikami tej uchwały są sami taksówkarze. Po rozmowach z radnymi pogodzili się z otwarciem rynku, ale nalegają, by miasto zwiększyło im liczbę miejsc postojowych. **(jok)**

Region >> Dzieci poznają tajemnice sztuki ludowej

Już przygotowują się do świąt

Setki dzieci z kilku małych podlaskich gmin uczestniczą w projekcie „Mentorzy Kultury Regionalnej" Fundacji Edukacji i Twórczości. Poznają lokalną kulturę i zwyczaje związane ze świętami Bożego Narodzenia. W Chrabołach Alina Korszak przygotowuje maluchy do tradycyjnego kolędowania, a w Sejnach Anna Szafranowska-Orzeł uczy tradycyjnych pieśni suwalskich. W Czeremsze dzieci wykonują ozdoby choinkowe ze słomy, a maluchy z Knyszyna przygotowują tradycyjną wigilię. **(kj)**

promocja

Przyjdź w sobotę do redakcji na DNI OTWARTE!

Spotkaj się z wróżką

Poznaj swoją przyszłość.

ekoja rejakoja GAZETA WSPÓŁCZESNA Zapraszamy o pełnych godzinach: 12.00, 13.00, 14.00, 15.00. Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Drugie urodziny przedszkola

Już dwa lata minęły od powstania ośrodka przedszkolnego w **Czarnej Wsi Kościelnej**. Dzisiaj obchodzone są urodziny.

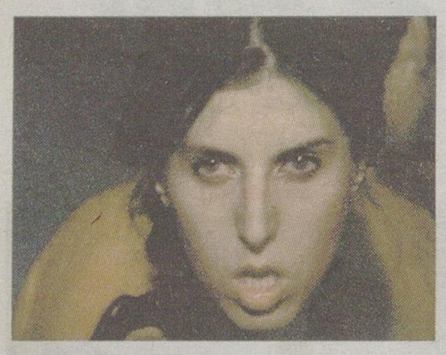
Ośrodek ten utworzony został przez Fundację Rozwoju Dzieci im. J.A. Komeńskiego.

Ideą ośrodków jest upowszechnianie edukacji przedszkolnej dla dzieci w wieku od 2 do 5 lat. Dużą rolę pełnią tutaj rodzice, którzy pomagają w prowadzeniu ośrodka i wychowaniu dzieciaków. **(ap)**

BIAL

Dziś

▲ **Fama >>** 12 krótkometrażowych filmów młodych węgierskich twórców (m.in. „Trance") będzie można dziś obejrzeć przy ul. Legionowej 5. Bezpłatny pokaz rozpocznie się o godz. 18.30.



▲ **Akademia Muzyczna >>** Koncert w wykonaniu studentów Filii AMFC o godz. 19 przy ul. Kawaleryjskiej 5.

▲ **Kino Syrena >>** Film „Mój sąsiad Toroto" można dziś obejrzeć w ramach Przeglądu Filmów ANIMEwanych w kinie Syrena przy ul. św. Rocha 23. Początek seansu o godz. 19.45. Festiwal potrwa do niedzieli.

Wkrótce

▲ **Klub Garnizonowy >>** Kabareton. Wystąpi kabaret Słuchajcie i Krzysztof Daukszewicz. Wstęp wolny. Godz. 18. Ul. Kawaleryjska 70/78. Imprezę poprowadzi Piotr „Mozart" Mocarski.

▲ **Galeria Sleńdzińskich >>** „O kwitnących wiśniach, gejszach i komputerach", czyli o Japonii opowie jutro od g. 17, w galerii przy ul. Waryńskiego 24A, dr Joanna Bator z Polskiej Akademii Nauk.

▲ **Klub Garnizonowy >>** Uroczyste otwarcie wystawy obrazów Piotra Gagana o g. 18 w piątek.

▲ **Studio astropsychologii >>** Spotkanie andrzejkowe w ramach cyklu Astropiątki o g. 17 przy ul. Antoniuk Fabryczny 55/20. **(kj)**

Ul. Tysiąclecia/ul. Warszawska >> Powstają luksusowe mieszkania

Apartamenty w wieżowcach

Takich inwestycji jeszcze w Białymstoku nie było. W ciągu dwóch lat mają powstać dwa osiedla luksusowych apartamentowców.

Wojciech Jakubicz
wjakubicz@wspolczesna.pl

Chcą je zbudować dwie rodzime firmy budowlane: Raw-Bud oraz Rogowski Development. Pierwsza z nich wybuduje osiedle między ulicami Warszawską a Modlińską, a druga przy ul. Tysiąclecia Państwa Polskiego, w okolicach dawnego hotelu robotniczego.

Oba projekty są niezwykłe ciekawe, nie tylko dlatego, że będą to pierwsze w naszym mieście osiedla o bardzo wysokim standardzie. Ważnym elementem każdego z nich ma być wkomponowanie w kompleks istniejących już budynków.

Przy ulicy Warszawskiej będą to zabytkowe budynki fabryczne tzw. tytoniówki, w których po przebudowie znajdzie się część mieszkań. Obok nich powstaną trzy luksusowe, niewysokie bloki. Projektant przewidział także miejsce na sklep. Prace już trwają, a mają zakończyć się pod koniec 2008 roku.

Druga inwestycja ma być robiona z jeszcze większym rozmachem. Przy skrzyżowaniu ulic Tysiąclecia Państwa Polskiego i Kombatantów projektowane jest osiedle wieżowców o wysokim standardzie. Na razie istnieje projekt trzech budynków, ale docelowo osiedle ma liczyć ok. dziewięciu apartamentowców.

Wyznacznikami luksusu mają tu być wysokie mieszkania, duże drewniane okna, niskie (ok. 40 cm) parapety. Znajdą się tu dwupoziomowe garaże. Integralną częścią nowego osiedla będzie niszczejący od lat wieżowiec po dawnym hotelu robotniczym. Obiekt w końcu zostanie gruntownie wyremontowany i przebudowany. Pierwszeństwo ma jednak apartamentowiec budowany od podstaw, który stanie nieopodal hotelu już w III kwartale 2009 roku.

Za nowość należy uznać także fakt, iż oba osiedla będą całkowicie ogrodzone, chronione i monitorowane. ▲

Ile to kosztuje?

Średnia cena metra kwadratowego mieszkania wybudowanego przez Rawbud będzie wynosić 6000 zł. Rogowski Development z kolei jako cenę za metr kwadratowy w swych apartamentowcach podaje 5000 zł.

Są to oczywiście kwoty uśrednione. Ich wysokość będzie uzależniona m.in. od piętra i nasłonecznienia.

Zapisy na nowe lokale przy ul. Warszawskiej i ul. Tysiąclecia ruszyły i cieszą się sporym powodzeniem.



Rogowski Development

Tak będzie wyglądał pierwszy apartamentowiec, który powstanie przy skrzyżowaniu ul. Tysiąclecia i Kombatantów



Raw-Bud

Osiedle apartamentowców przy ul. Warszawskiej będzie połączeniem nowych budynków z obiektami dawnej fabryki tytoniu

Ul. św. Mikołaja >> Drodzy Czytelnicy, czekamy na Was!

Zapraszamy do naszej redakcji! Zobaczcie jak powstaje Współczesna!

Drodzy Czytelnicy, czy chcielibyście wiedzieć jak powstaje nasza gazeta, na czym polega praca dziennikarzy, grafików i fotoreporterów? Jeśli tak, to zapraszamy Was do naszej redakcji. Już w najbliższą sobotę będziecie mogli na własne oczy zobaczyć jak pracujemy i przygotowujemy dla Was „Gazetę Współczesną". Dowiecie się, co w naszej pracy jest najpiękniejsze i... najtrudniejsze.

Zapraszamy w sobotę na ul. św. Mikołaja 1 o każdej pełnej godzinie – 12, 13, 14 i 15. Przygotowaliśmy masę dodatkowych atrakcji i będziemy na Was czekać!

Podczas dnia otwartego będziecie mogli skorzystać z porady, znanej nie tylko w Białymstoku, wróżki Elleni. Na pewno odpowie Wam na najtrudniejsze i najintymniejsze pytania i przepowie przyszłość. Elleni ma imponujące doświadczenie. Każdego dnia pomaga dziesiątkom osób w swoim gabinecie przy ul. ul. Bema 96 A lok. 46.

Mało tego, będziecie mogli od ręki skorzystać z bezpłatnych porad prawnych, których udzielać będą specjaliści z Kancelarii Prawniczej Patryka Kozikowskiego, znajdującej się przy ulicy Marii Skłodowskiej-Curie 3/25. Prawnicy z pewnością będą mogli Państwu pomóc w każdej kwestii. **(kj)**



Internet

Wróżka Elleni będzie wróżyć naszym Czytelnikom

Kudłaty Przyjaciel >> Władze miasta pomogły

Niepełnosprawni zyskają nową halę do rehabilitacji z psami

Niepełnosprawni z Białegostoku i okolic zyskali nowe miejsce do zajęć rehabilitacyjnych z psami.

– Dzięki życzliwości Urzędu Miejskiego już wkrótce zaczynamy zajęcia w nowym miejscu – w hali na Węglówce – mówi Piotr Bendiuk z Klubu Sportów Psich Alpi. – To wielki sukces władz, że wyszły bez żadnych utrudnień do osób niepełnosprawnych. Poza użyczeniem nam hali, dofinansowano też zakup sztucznej murawy, na której będą odbywać się zajęcia.

Jednym z wielu działań Klubu Alpi jest Inicjatywa Pełnosprawni, mająca na celu propagowanie pracy psa jako pomocnika osób niepełnosprawnych. W ramach tej inicjatywy regularnie odbywają się też zajęcia usprawniające z psami dla osób niepełnosprawnych. Do tej pory salę gimnastyczną na zajęcia udostępniał klubowi Dom Pomocy Społecznej w Zaściankach.

Wszyscy chętni do zajęć z psami mogą kontaktować się z przedstawicielami Klubu Sportów Psich Alpi mailowo: alpi@piasta.pl **(luk)**

reklama

Bezcenne wsparcie
programu -Kudłaty Przyjaciel

GAZETA WSPÓŁCZESNA
ASKO
TANIO I ŁATWO WYKOŃCZYSZ WNĘTRZE
LECZNICA WETERYNARYJNA ZWIERZAK s.c.
www.FORMAT-ms.pl
Elektropek
Mdent
KoBa INTERNET
Przetestuj nasze łącze
Samgaz s.c.

A/8290/gwo

Festiwal Tańca

VII Międzynarodowy Festiwal Piosenki „Złoty Mikrofon Radia Jard" odbędzie się w weekend w Klubie Rozrywki Krąg przy ul. Wierzbowej 10 w Białymstoku.

Podczas festiwalu swoje umiejętności zaprezentują soliści, duety i zespoły z Litwy, Rosji, Białorusi i różnych miast Polski. Usłyszymy największe przeboje polskiej i światowej sceny muzycznej. Jury będzie oceniało walory głosowe i poczucie rytmu wykonawców podzielonych na 4 grupy wiekowe. **(kj)**

bird

Reporter w Mońkach
Kazimierz Radzajewski

085 716 57 57

GAZETA WSPÓŁCZESNA
28 listopada 2007
środa

Puszcza Knyszyńska >> Odciśnięte tropy zwierząt w lesie

Śladem lisa

Wilk śledził jelenia, ryś czatował na przewróconym pniu, a niedźwiedź krążył wokół barci. Wszyscy zostawili ślady. Można je zobaczyć wędrując po tropince.

Dorota Biziuk
sokolka@wspolczesna.pl


D. Biziuk

Tropinka w Puszczy Knyszyńskiej jest dokładnie oznakowana. W miejscu, gdzie zaczyna się nowy ślad, stoi kamień z tabliczką.

Tropinka to inaczej urządzona w lesie ścieżka tropów zwierząt. Jak do tej pory, może się nią pochwalić tylko jedno miejsce w Polsce – położony w Puszczy Knyszyńskiej Poczopek, gdzie mieści się siedziba Nadleśnictwa Krynki.

Żywica na mróz i upał

– Od dawna myślałem o urządzeniu podobnej ścieżki w plenerze. Chciałem, żeby zostały na niej umieszczone ślady zwierząt, które żyją lub kiedyś żyły w Puszczy Knyszyńskiej. Nareszcie się udało – powiedział Waldemar Sieradzki, nadleśniczy z Poczopka koło Szudziałowa.

Największym problemem przy projektowaniu tropinki było dobranie odpowiedniego tworzywa do utrwalenia zwierzęcych tropów. W grę wchodził materiał, który dobrze zniesie mrozy, deszcze i upały. Po licznych konsultacjach, nadleśniczy zdecydował się użyć do tego celu specjalnej żywicznej masy.

– Wypożyczyliśmy gotowe tropy z Białowieży i Bytomia. W sumie odcisnęliśmy ślady 22 gatunków zwierząt. Turystom, którzy odwiedzają nasze nadleśnictwo, wolimy jednak opowiadać, że to żywe okazy zostawiły swoje tropy, kiedy wędrowały po Puszczy Knyszyńskiej. Niektórzy w to wierzą – dodał nadleśniczy Waldemar Sieradzki.

Cała tropinka ma 450 metrów długości. Odciśnięte w żywicy ślady zwierząt ułożono w zaaranżowanych sytuacjach, takich jak te, kiedy jeleń ucieka przed wilkiem, a lis krąży wokół zająca, a nie na odwrót.

Od zwierząt do człowieka

Na końcu tropinki w Poczopku umieszczono ślady psa. Dzięki temu turyści, którzy trafią w to miejsce, mogą zobaczyć, czym różni się trop psa od tego, jaki zostawia wilk. Na finiszu całej ścieżki zostaną wkrótce odciśnięte ślady stóp człowieka.

Za preparaty potrzebne do urządzenia tropinki nadleśnictwo zapłaciło 2,5 tys. zł. ▲

Region >> WOŚP prowadzi kursy w szkołach

Nauczyciele nauczą ratować

Nauczyciele nauczania początkowego z kilkudziesięciu szkół województwa podlaskiego będą uczyć się, jak udzielać pierwszej pomocy. Potem tą wiedzę przekażą swoim uczniom. Wszystko w ramach akcji „Ratujemy i uczymy ratować", jaką prowadzą w polskich szkołach wolontariusze Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.

We wtorek taki kurs odbywał się w Mońkach, dzisiaj będzie w Hajnówce, a w czwartek w Siemiatyczach.

– Każdego dnia podstawy pierwszej pomocy pozna ok. 30 nauczycieli z 15 okolicznych szkół – informuje Krzysztof Dobies, rzecznik WOŚP. – Kursy skierowane są do osób uczących najmłodszych, czyli nauczycieli dzieci w klasach nauczania początkowego 1-3. Program ten realizujemy dzięki grupie prawie 150 wolontariuszy Pokojowego Patrolu, którzy ukończyli zorganizowane przez fundację specjalne kursy instruktorskie. Udzielania pierwszej pomocy na tych szkoleniach uczą się nauczyciele, którzy swoją wiedzę następnie przekazują uczniom.

Programem objęty jest teren całej Polski. Do dnia dzisiejszego przeszkolonych zostało 7602 nauczycieli z 4015 szkół podstawowych. Oznacza to, że programem objętych jest już ponad 430 tysięcy polskich dzieci! Fundacja, oprócz nauki, zapewnia także wszystkie materiały dydaktyczne do prowadzenia szkoleń wśród uczniów.

(luk)

promocja

Przyjdź w sobotę do redakcji na DNI OTWARTE!

Spotkaj się z dietetykiem

Dowiesz się, jak się zdrowo odżywiać.
Razem z dietetykiem opracujesz indywidualny plan żywieniowy.
Poznaj zasady zdrowego gotowania.

akcja reakcja GAZETA WSPÓŁCZESNA
Zapraszamy o pełnych godzinach: 12.00, 13.00, 14.00, 15.00. Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama

Realizatorzy projektu
Elastyczny Pracownik Partnerska Rodzina
zapraszają pracodawców do udziału w Konkursie

Pracodawca Przyjazny Rodzinie
Edycja II / 2007

Cele Konkursu:
- Promowanie pracodawców, którzy tworzą korzystne warunki pracy w odniesieniu do pracowników obarczonych obowiązkami rodzinnymi
- Stworzenie platformy odniesienia pozwalającej na porównanie relacji personalnych w zakładzie pracy ze standardami stanowiącymi wyróżnik w tym zakresie.

Etapy organizacji Konkursu:
- Etap I wypełnienie i wysłanie na adres organizatora formularza **do dnia 31grudnia 2007 r.**
- Etap II przeprowadzenie przez eksperta zewnętrznego badania oceniającego i sporządzenia listy rankingowej do dnia 25 stycznia 2008 r.
- Etap III ocena końcowa przez Kapitułę Konkursu i wyłonienie laureatów oraz wręczenie wyróżnień podczas uroczystej Gali Konkursu.

Przyjmowanie zgłoszeń:
Pracodawców zainteresowanych udziałem w Konkursie jak również pracowników pragnących zarekomendować swojego pracodawcę do Konkursu zachęcamy do zapoznania się z regulaminem oraz wypełnienie i odesłanie formularzy zgłoszeniowych **do dnia 31.12.2007r.** Wymienione dokumenty oraz dodatkowe informacje dotyczące zasad udziału w Konkursie można uzyskać w biurze organizatora:

Izba Przemysłowo - Handlowa w Białymstoku
ul. Antoniukowska 7, 15-740 Białystok,
tel. (085) 652 72 69, fax (085) 6647411, e-mail:biuro@iph.bialystok.pl
oraz na stronie www.eppr.pl

Projekt „Elastyczny Pracownik Partnerska Rodzina" realizowany jest przy udziale środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Inicjatywy Wspólnotowej EQUAL.
93307/wwbn

Mońki >> Jest laparoskop w szpitalu! Mniej cierpienia na stole operacyjnym!

Żeby chorzy nie poszli do konkurencji

Laparoskop, nowoczesny sprzęt do operacji chirurgicznych, jest od dziś dostępny także dla pacjentów szpitala w Mońkach. Operacje nie będą już tak bolesne, pobyt chorych w szpitalu skróci się z siedmiu do dwóch dni. Najnowszy nabytek ZOZ-u ma zapobiec ucieczce pacjentów do innych szpitali w regionie.

Wczoraj firma serwisowa zainstalowała laparoskop na bloku operacyjnym. Sprzęt za 280 tys. zł jest dostępny dla pacjentów już od dziś.

– Nie ma jednak czekających w kolejce, bo chorzy szukali tej metody operowania np. woreczka żółciowego w innych placówkach. Teraz także my będziemy przyjmować pacjentów z całego regionu – cieszy się Jan Byczkiewicz, ordynator chirurgii.

Moniecki ZOZ był ostatnim na Podlasiu, który nie dysponował laparoskopem. Szpital wszedł w jego posiadanie za przyczyną wpływowego mieszkańca powiatu abp. Sławoja Leszka Głódzia. I tylko 61 tys. zł na osprzęt wyłożyło starostwo.

– W klasycznej operacji chirurg musi wykonać cięcie. To oznacza długie gojenie się rany, pacjent odczuwa bolesne dolegliwości. Laparoskopia zaś polega na wykonaniu kilku „dziurek" do wprowadzenia narzędzi. Całe pole operacyjne jest na monitorze. Umiemy to robić, mamy praktykę – tłumaczył doktor Byczkiewicz.

Pan Ryszard jest po operacji przepukliny. On jeszcze poddał się „zwyczajnej" operacji.

– Leżę już siedem dni. Boli! Może ta nowa metoda będzie lepsza – stwierdził rolnik z Zabiela.

Nowy sprzęt jest tylko wstępem do modernizacji oddziału chirurgicznego. W planach jest m.in. przebudowa bloku operacyjnego i zakup innych urządzeń.

(zmo)

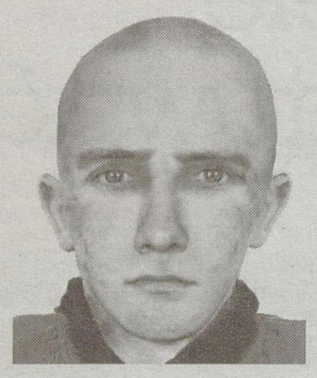

K. Radzajewski

– Jest! Laparoskopem można będzie sprawniej operować – cieszą się chirurdzy: Jan Byczkiewicz i Barbara Smoktunowicz.

Reporter w Bielsku
Krzysztof Jankowski

085 730 67 86

Kryminałki



▲ **Bielsk Podlaski >>** Policja poszukuje mężczyzny w wieku 20-25 lat, wzrost ok. 180 cm, szczupłej budowy ciała. Mężczyzna ten, jadąc rowerem górskim w dniu 20 listopada 2007 roku ok. godz. 4.40 przy ul. Mickiewicza (w rejonie kwiaciarni „LOTOS") okradł młodą bielszczankę. Ubrany był w czarną kurtkę do pasa, na głowie miał czarny kaptur. Cechy szczególne to blizny po trądziku i pryszcze na policzkach i brodzie. Wszystkie osoby, które wiedzą, kim jest lub gdzie przebywa mężczyzna, proszone są o kontakt z policją pod numerami telefonu: 997, 085 833 32 lub z końcówkami 21, 80. Policja zapewnia pełną anonimowość.

▲ **Bielsk Podlaski >>** Uszkodzonego seata znalazła policja w Hańckach w piątek o godz. 21.15. Po numerach funkcjonariusze ustalili właścicielkę auta. Okazało się, że pod jej nieobecność 17-letni brat wziął bez pozwolenia kluczyki i postanowił z kolegą pojeździć autem po okolicznych wsiach. Wracając, wpadł w poślizg i uderzył w słup trakcji elektrycznej. Kierujący był trzeźwy i ma tylko lekkie otarcia twarzy.

Wkrótce

▲ **Bielsk Podlaski >>** Urodzinowy koncert formacji tanecznej „Revolt" i Studia Dancing Stars, zorganizowany jako wieczór andrzejkowy odbędzie się w piątek o godzinie 17 w Bielskim Domu Kultury. W programie m.in. wróżby andrzejkowe i pokaz taneczny Studio Dancing Stars. **(nuts)**

reklama

Cenimy Twój czas...
Nie trać czasu na zbędne formalności. Przyjdź do Placówki Dobry Kredyt i odbierz swoje pieniądze.
NOWOŚĆ!
Kredyt gotówkowy bez zaświadczenia o zatrudnieniu
• dla osób na etacie, rolników, emerytów, rencistów, prowadzących działalność gospodarczą
• kredyty konsolidacyjne
MASZ KILKA KREDYTÓW - ZAMIEŃ JE NA JEDEN
www.wskredyt.pl, ul. Św. Rocha 13/15 lok. 20, 15-588 Białystok, tel. (085)744-50-08, 0509-407-110
Kredyty GE Money Bank
WS KREDYT

Muzeum >> Uczniowie wzięli udział w pokazie starodawnej mody. To była...

Lekcja historii

Ponad 2,5 tys. dzieci ze szkół podstawowych z Bielska i okolic wzięło udział w projekcie „Z archeologią za pan brat". Finał – „Pradziejowe show" okazał się wielkim sukcesem.

K. Jankowski, A. Piotrowska
bielsk@wspolczesna.pl

Pradziejowe show na wybiegu dla modeli dali młodzi bielszczanie podczas podsumowania muzealnego programu „Z archeologią za pan brat!". Kilkadziesięcioro chłopców i dziewcząt zaprezentowało stroje sprzed lat, przygotowane na tę okazję wspólnie z nauczycielami i pracownikami bielskiego muzeum.

– To był sposób na to, byśmy dowiedzieli się jak najwięcej o przeszłości – mówili młodzi uczestnicy projektu.

Na wybiegu pojawili się w strojach z lnu czy ze skóry, a otaczał ich tłum kamer i fotoreporterów.

– To też dodaje autentyczności naszemu projektowi – śmiała się Katarzyna Sołub, współautorka projektu.

Sposób na tremę

– Dzięki temu pomysłowi dzieci pozbywają się tremy. To świetny sposób wychowawczy – podkreślała Eugenia Wasiluk, wicedyrektor Zespołu Szkół z DNJB w Bielsku Podlaskim.

Ale kilkumiesięczny projekt to nie tylko pokaz strojów.

K. Jankowski



Dzieci biorące udział w programie uwielbiają przebierać się w stroje, jakie nosili nasi przodkowie

– Mogliśmy lepić naczynia z gliny, czy odszukiwać zabytki w piasku – relacjonowała Martyna Jankowska, uczennica Zespołu Szkół im. Jarosława Kostycewicza w Bielsku Podlaskim. – Myślę, że po zakończeniu zajęć mogłabym już być archeologiem.

W zajęciach przygotowanych przez bielskie muzeum wzięło udział prawie 2,5 tys. dzieci.

– Z dziećmi spotykaliśmy się od września – mówiła Alina Dębowska, kierownik Muzeum w Bielsku Podlaskim. – Próbowaliśmy swoich sił w archeologii. Obcowaliśmy z modą, biżuterią czy garncarstwem.

Lepsza praktyka od teorii

W ramach projektu odbyło się sześć spotkań w odstępach dwutygodniowych. Tematami były: „Sztuka z jaskiń", „Archeologia dla początkujących", „Historia jednej skorupki", „Fibule, brosze, zapinki – biżuteria pradziejowa", „Moda pradziejowa", „Bielski gród i jego mieszkańcy". Panie prowadzące zajęcia zadbały o odtworzenie zabytków kultury materialnej w postaci narzędzi, elementów stroju, biżuterii czy ceramiki. Mali uczestnicy projektu mieli okazję obejrzeć, dotknąć, a nawet przymierzyć repliki strojów znanych im dotąd jedynie z książek, filmów czy wystaw muzealnych. Niewątpliwie dziecko jest w stanie przyswoić sobie znacznie szybciej wiedzę w taki sposób, niż tradycyjnie – z książki.

Plany na przyszłość

Muzeum przygotowuje już kolejny program, który tym razem będzie skierowany nie tylko do dzieci, ale także do ich rodziców.

Wkrótce

▲ **Bielsk Podlaski >>** Telefon zaufania dla osób zainteresowanych problemem profilaktyki HIV/AIDS będzie działał w dniach 1-3 grudnia w godzinach 8-14 pod numerem: 085 833 27 56 przy oddziale zakaźnym bielskiego szpitala. Organizowana akcja jest związana z obchodami 1 grudnia Światowego Dnia AIDS. **(nuts)**

promocja

Przyjdź w sobotę do redakcji na DNI OTWARTE!

Spotkaj się z prawnikiem

Uzyskasz odpowiedzi na nurtujące pytania.
Poznasz kruczki prawne.

akcja reakcja GAZETA WSPÓŁCZESNA
Zapraszamy o pełnych godzinach: 12.00, 13.00, 14.00, 15.00. Białystok, ul. św. Mikołaja 1

W obiektywie

K. Jankowski



Dziesiątą rocznicę istnienia obchodziło bielskie koło teatralne „Antrakt". Z tej okazji w Bielskim Domu Kultury młodzi aktorzy przedstawili fragmenty swoich spektakli. „Antrakt" od początku przygotowuje małe formy teatralne w języku polskim i białoruskim. Są to nie tylko spektakle, ale też obrzędy charakterystyczne dla historii ziemi bielskiej. Przez zespół przewinęła się ponad setka artystów. **(jan)**

J. Bakunowicz



Spotkanie z Obrzędem i Piosenką Białoruską odbyło się w niedzielę o godzinie 14 w Bielskim Domu Kultury. Zostało ono zorganizowane przez Towarzystwo Kultury Białoruskiej w Białymstoku oraz Bielski Dom Kultury w Bielsku Podlaskim. Licznie zgromadzeni goście bawili się przy obrzędach i piosenkach ludowych w wykonaniu zespołów „Rozśpiewany Gródek" z Gródka, „Reczańka" z Koźlik i „Krynica" z Białegostoku. Na zakończenie zagrał zespół z Bielska Podlaskiego „MAŁANKA". **(nuts)**

Biał

redaktor odpowiedzialny
Piotr Biziuk



085 748 74 74

Paryż >> Koreańczycy zdeklasowali Polaków

I po EXPO

Wrocław przegrał walkę o organizację EXPO 2012. Wystawa ta zostanie zorganizowana w południowokoreańskim Josu. Wrocław odpadł już w pierwszej turze głosowania, otrzymując jedynie 13 głosów na 140.

W drugiej turze głosowania przedstawicieli państw wchodzących w skład Międzynarodowego Biura Wystaw (BIE) Josu zmierzyło się z marokańskim Tangerem. Południowokoreańskie miasto wygrało stosunkiem głosów 77 do 63.

Prezydent Wrocławia Rafał Dutkiewicz powiedział dziennikarzom po głosowaniu, że Polskę „skarcono" za to, że powiedziała o złamaniu dżentelmeńskiej umowy w sprawie przyjmowania nowych państw do Międzynarodowego Biura Wystaw.

Według Dutkiewicza, Wrocław zawarł dżentelmeńską umowę z Koreą Płd. i Marokiem, że nie będą one działać na rzecz przyspieszenia wstępowania nowych państw do BIE. Gdy Polska rozpoczynała starania o EXPO 2012, BIE liczyła 98 państw. Dzięki akcji kontrkandydatów Polski – Korei Płd. i Maroka – organizacja ta obecnie zrzesza 140 państw, z których 26 przystąpiło do niej w ciągu ostatnich dwóch tygodni. Z tego powodu Dutkiewicz uważa, że umowa została złamana.

Dodał on, że Wrocław otrzymał mniej głosów, niż się spodziewano.

Jak podkreślił, wypada złożyć gratulacje Josu, choć – jak mówił – Polakom jest przykro, że do tego zwycięstwa doszło m.in. poprzez naruszenie umowy dżentelmeńskiej między Polską, Koreą a Marokiem.



PAP / UM Wrocław

I górale nie pomogli. Orkiestra z Podhala reklamowała Wrocław podczas kolacji wydanej w Paryżu

– Dzisiaj jest smutny dzień, ale przyjdą jeszcze dobre czasy dla promocji Polski i promocji Wrocławia – tak skomentował przegraną Polski b. minister kultury Kazimierz Michał Ujazdowski.

Ujazdowski powiedział, że polskiej delegacji trudno się dzisiaj cieszyć, ale – jak podkreślił – była to największa kampania promocyjna Polski po wejściu do UE.

Obecny w Paryżu marszałek Senatu Bogdan Borusewicz ocenił, że mimo iż przegraliśmy „dość wysoko", to była to dobra promocja Polski i Wrocławia. Podkreślił też, że ten „ostatni rzut na taśmę", czyli poniedziałkowa prezentacja Wrocławia, był bardzo dobrze przygotowany.

Polskiego prezydenta reprezentował w Paryżu wiceszef jego Kancelarii Robert Draba.

Opinia

> Donald Tusk
premier



Poprzedni rząd mógł zrobić dużo więcej w sprawie promocji Wrocławia w związku z ubieganiem się przez to miasto o organizację wystawy EXPO 2012 r. Przygotowany zostanie raport, który wskaże zaniechania i błędy w tej sprawie. Zabrakło entuzjazmu i pełnej determinacji w przygotowaniu gruntu przez minister spraw zagranicznych Annę Fotygę.

Warszawa >> Kandydat PiS ma szansę

Romaszewski z poparciem PO

Senat na dzisiejszym, jednodniowym posiedzeniu zajmie się prawdopodobnie sprawą wyboru Zbigniewa Romaszewskiego (PiS) na wicemarszałka izby. Z informacji PAP wynika, że tym razem Romaszewski ma spore szanse na wybór.

Na pierwszym posiedzeniu Senatu kandydatura PiS przepadła. Romaszewskiemu do wyboru na funkcję wicemarszałka zabrakło 8 głosów. PiS zgłosił ponownie jego kandydaturę, ale punkt ten nie został włączony pod obrady. W rezultacie senatorowie PiS, choć jest ich 39, nie mają swojego przedstawiciela w prezydium izby.

Senatorowie PO tłumaczyli swój sprzeciw wobec tej kandydatury m.in. zachowaniem Romaszewskiego podczas wyboru Andrzeja Gwiazdy do Kolegium IPN (w ubiegłej kadencji). Mieli żal do Romaszewskiego, że nie stanął w obronie Borusewicza, kiedy Gwiazda oskarżał go o współpracę z SB.

Marszałek Senatu Bogdan Borusewicz powiedział wczoraj PAP, że rozmawiał z Romaszewskim. Według niego, była to „dobra rozmowa". Zaznaczył jednak, że o tym, czy Romaszewski zostanie wicemarszałkiem Senatu, zdecydują w środę rano senatorowie PO, którzy spotkają się na posiedzeniu klubu przed obradami Senatu.

Jednak punktu dotyczącego wyboru wicemarszałka nie ma w planowanym porządku obrad. Aby kandydatura Romaszewskiego była w ogóle głosowana, w trakcie posiedzenia musi być zgłoszony wniosek o rozszerzenie porządku obrad.

Warszawa >> Podwyżki dla nauczycieli

Ile może dać premier

Specjalny zespół powołany przez rząd przygotowuje korekty w projekcie budżetu na przyszły rok, które pozwoliłyby na podwyżki dla nauczycieli wyższe od zapowiadanych – poinformował wczoraj premier Donald Tusk.

W poniedziałek podczas konferencji prasowej minister edukacji Katarzyna Hall powiedziała, że „na 3,3 proc. nauczyciele na pewno mogą liczyć, natomiast jak dużo więcej dostaną – pokaże życie".

Wczoraj premier zapowiedział, podwyżki dla nauczycieli mogą osiągnąć realnie nawet około 15 proc., z czego wzrost tzw. kwoty bazowej (na podstawie której wylicza się średnie wynagrodzenie nauczycieli) o 3,3 proc. jest już zagwarantowany w projekcie budżetu, przygotowanym przez poprzedni rząd, złożonym już do Sejmu; kolejnych 6 proc. wszyscy ministrowie mają szukać w swoich budżetach, a około 6 proc. ma być uzyskane z obniżenia tzw. składki rentowej.

Jest to zadanie „możliwe", ale „bardzo trudne, bo wymaga korekty w obrębie budżetu" – powiedział Tusk. Jednocześnie podkreślił, że „jest zdeterminowany" w tej kwestii.

Zdaniem prezesa Związku Nauczycielstwa Polskiego Sławomira Broniarza, deklaracja premiera o 15-procentowej podwyżce jest dobrym krokiem, ale nie satysfakcjonuje środowiska nauczycielskiego. – Nauczyciele zarabiają dzisiaj nędznie – stwierdził Broniarz.

Krótko

Wrocław >> Dwoje dzieci wypadło wczoraj z okna mieszkania w centrum Wrocławia. 4-letni chłopiec zginął na miejscu, a 7-letnia dziewczynka w ciężkim stanie trafiła do szpitala. Ze wstępnych ustaleń policji wynika, że dzieci były same w domu, ich mama prawdopodobnie wyszła na chwilę z mieszkania.

Warszawa >> Podejrzany o korupcję były minister sportu w rządzie PiS Tomasz Lipiec pozostanie w areszcie co najmniej do końca stycznia 2008 r. Wczoraj Sąd Okręgowy w Warszawie oddalił zażalenie obrony na październikową decyzję sądu rejonowego o aresztowaniu Lipca na trzy miesiące.

Warszawa >> Sylwester Rypiński, jeden z członków zarządu Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, zastąpi Pawła Wypycha na stanowisku prezesa ZUS – poinformował premier Donald Tusk. Nominacja ta może mieć charakter „tymczasowy" – zaznaczył premier. Decyzję o odwołaniu Wypycha premier argumentował krytyczną oceną jego działań w ZUS.

Polska, Rosja >> Polska odstępuje od blokowania możliwości podjęcia przez Rosję negocjacji w sprawie przystąpienia do Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) – powiedział wczoraj premier Donald Tusk. Dodał, że poinformował już stronę rosyjską o tej decyzji. Zaznaczył, że odstąpienie od blokowania tych negocjacji „to pierwszy krok". Warunkiem przystąpienia do Światowej Organizacji Handlu (WTO) – co jest celem Rosji – jest wcześniejsze przystąpienie do OECD.

promocja

JUŻ W PONIEDZIAŁEK, 3 GRUDNIA



NAJPIĘKNIEJSZE PODLASIANKI

WYJĄTKOWY KALENDARZ GAZETY WSPÓŁCZESNEJ

- czytelne kalendarium
- zaznaczone święta i imieniny



Kalendarz z gazetą kupisz za jedyne 2 zł

redaktor prowadzący
Zbigniew Gołębiewski
085 748 74 61

Opinie

Spore zainteresowanie naszych Czytelników wywołał nasz wtorkowy artykuł „Urząd rośnie w kasę". Oto dwie opinie:

▲ **Katarzyna, emerytka, Sokółka**

To jest podłe! Przepraszam, że mówię tak ostro, ale oburza mnie to, że musimy coraz więcej płacić za urzędy. I co z tego mamy? Ja od lat co miesiąc płacę na NFZ, a nie mogę nawet normalnie zrobić badania, tylko muszę czekać kilka miesięcy. Tak samo jest z innymi instytucjami i urzędami. To nie może tak wyglądać! Dziękuję, że o tym piszecie, bo tylko dzięki wam w ogóle wiemy, jak urzędy funkcjonują i ile pochłaniają naszych pieniędzy.

▲ **Urzędnik, www.wspolczesna.pl**

Po przeczytaniu tego artykułu o mały włos nie spadłam z krzesła! Jak można wypisywać takie bzdury? Pani redaktor powinna przynajmniej przez miesiąc popracować w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podlaskiego. Nie wiem, czy pensja w wysokości 942,15 zł netto, jaką w Departamencie Polityki Regionalnej i Funduszy Strukturalnych dostaje gros osób, satysfakcjonowałaby panią redaktor. A my przecież też mamy rodziny i chcemy normalnie żyć. Dlaczego tylko urzędnikom zagląda się do portfeli? Inne grupy zawodowe mogą otrzymywać podwyżki, a my nie? Przecież pracujemy na rzecz mieszkańców tego województwa, więc dlaczego nie moglibyśmy otrzymywać godziwej pensji? I nie mówię tutaj o tysiącach złotych (których i tak pewnie nigdy na oczy nie ujrzymy), ale o normalnym wynagrodzeniu, a nie jałmużnie. Proponuję porozmawiać z tymi „bogatymi" urzędnikami, którzy jeżdżą służbowymi samochodami i posiadają służbowe laptopy. A najlepiej niech dziennikarze „Współczesnej" zajmą się wdrażaniem Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego oczywiście za 942,15 netto. **(ka)**

Białystok >> Po naszej interwencji Wodociągi zajęły się wielką awarią

W nocy się lało dzień bez wody

akcja / redakcja

Kilkuset mieszkańców bloków przy ul. Proletariackiej, Żabiej, Bohaterów Getta w Białymstoku nie miało wczoraj przez cały dzień wody.

Dorota Naumczyk
dnaumczyk@wspolczesna.pl

Tysiące litrów wody wylewają się od świtu ze studzienki telekomunikacyjnej! – zaalarmowali nas w poniedziałkowy wieczór mieszkańcy bloku stojącego przy ul. Proletariackiej 4 w Białymstoku. – Jak potrwa to jeszcze kilkanaście godzin, to zacznie nam zalewać piwnice, bo to stare ścianki z piaskobetonu, które mogą w każdej chwili popękać. Zawiadomiliśmy już pracownika wodociągów, ale nikt nie naprawił awarii.

Sprawą zajęli się wieczorem dziennikarze „Gazety Współczesnej". Dyspozytor pogotowia wodociągowego obiecał nam, że we wtorek rano na Proletariackiej pojawi się ekipa i naprawi awarię.

– W poniedziałek nie udało się zlokalizować miejsca, gdzie pękła rura, ale fakt, że szukano go dopiero od godz. 11 – wyjaśnia Henryk Zimnoch, dyspozytor.

Wczoraj zaś prace nad usunięciem awarii rozpoczęły się już o godz. 8, i to we wzmocnionej ekipie, bo na Proletariackiej stawiło się nie pięciu, a aż ośmiu pracowników pogotowia wodociągowego. Z awarią walczyli do późnych godzin wieczornych. Awaria okazała się na tyle poważna, że w momencie, kiedy zamykaliśmy to wydanie gazety, jeszcze nie skończyli pracy.

– Mimo to bardzo dziękujemy dziennikarzom za interwencję i teraz już wiemy, że trzeba nam było zadzwonić do gazety już w poniedziałek rano, to może by od razu nam to naprawili! – mówią mieszkańcy Proletariackiej 4. ▲

B. Maleszewska



Pracownicy pogotowia wodociągowego przez cały wtorek walczyli z awarią rury, a mieszkańcy bloków przy Proletariackiej pozbawieni byli wody w kranach

pytanie dnia

Jak oceniamy szybkość działania ekip naprawczych w naszym regionie?

Czekamy na opinie pod dyżurnym telefonem bezpłatnym **0 800 127 067** (w godzinach 9-17) oraz pod adresem e-mail: **dyzur@wspolczesna.pl**

DYŻUR EKSPERTA

telefon bezpłatny 0 800 127 067
e-mail: dyzur@wspolczesna.pl

Środa, godz. 12-13
Dziś w redakcji na pytania Czytelników będzie odpowiadać: Kamil Klemienia, radca prawny
Na cotygodniowym dyżurze prawnik odpowie na pytania m.in. z prawa cywilnego, pracy, itp. Można zadawać je telefonicznie lub osobiście (pokój dyżurnego na parterze w Biurze Ogłoszeń „Gazety Współczesnej" przy ul. św. Mikołaja 1).





Czwartek, 29 listopada, godz. 12-13
Dyżur Anny Krysiewicz z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Białymstoku
Ekspert z ZUS w związku z przypadającym 3 grudnia Dniem Osób Niepełnosprawnych będzie czekał na pytania Czytelników dotyczące m.in. rent, zasiłków oraz rehabilitacji.

Szkoła bez przemocy >> Pieniądze na Wasze pomysły

Już wkrótce rusza program grantowy dla szkół

Będzie można wygrać granty o wartości 5 tys. zł! Tylko tyle na razie możemy zdradzić, ale już wkrótce dowiecie się więcej. W najbliższych dniach przybliżymy wszystkie szczegóły o najważniejszym działaniu programu „Szkoła bez przemocy".

Konkursy grantowe skierowane będą zarówno do nauczycieli, jak i do uczniów. Ci pierwsi będą mogli wykazać się inwencją, a przy okazji udowodnić, że są w stanie zaangażować rodziców w działania mające na celu wspólne dobro – bezpieczniejszą szkołę dla dzieci. Uczniowie z kolei będą mogli wyżyć się w nowoczesnych technikach, które są im tak bliskie i w praktyce użyć umiejętności z lekcji informatyki, bo jednym z konkursowych zadań będzie budowanie witryny www. Wyzwania są ciekawe, a granty cenne, zapraszamy więc do śledzenia naszych publikacji i włączenia się do programu. Już wkrótce wszystko stanie się jasne!

Program „Szkoła bez przemocy" trwa już ponad rok. W ubiegłym roku szkolnym dzięki zaangażowaniu ponad 3 tysięcy szkół z całej Polski udało nam się pokazać niezwykłą aktywność nauczycieli, uczniów i rodziców w podejmowaniu działań przeciw przemocy i agresji. We wrześniu ruszyła druga edycja programu i jest z nami już 5 tysięcy placówek. Tym razem będziemy się koncentrowali na wspieraniu budowania społeczności szkolnych i aktywizowaniu do wspólnego działania wszystkich jej uczestników – nauczycieli, uczniów i rodziców. Program prowadzą dzienniki regionalne, w tym „Gazeta Współczesna". **(jok)**

SZKOŁA BEZ PRZEMOCY

pytanie czytelnika

– Niedawno lekarz orzecznik uznał, że jestem całkowicie niezdolny do pracy i przysługuje mi renta. Czy w związku z tym mam jakieś ulgi na jazdę PKP, PKS lub komunikacją miejską? – pyta **wieloletni prenumerator**.

Osoby całkowicie niezdolne do pracy, czyli posiadające I grupę inwalidzką, mają prawo do:
– bezpłatnych przejazdów komunikacją miejską (empekami),
– 49 proc. ulgi w pociągach osobowych i zwykłych autobusach PKS, na podstawie biletów jednorazowych,
– 37 proc. ulgi w pozostałych pociągach PKP i autobusach PKS, również na podstawie biletów jednorazowych.
Żeby kupić ulgowy bilet, trzeba mieć przy sobie dokument, który potwierdza, że mamy znaczny stopień niepełnosprawności oraz dowód osobisty. **(ew)**

redaktor odpowiedzialny:
Katarzyna Jabłonowska
085 748 74 65

GAZETA WSPÓŁCZESNA
28 listopada 2007
środa

Historie Świętych >> Rad Hildegardy słuchali nawet władcy państw i Kościoła

Siostra od ziół i muz

Hildegardę, średniowieczną mniszkę, do dziś wielbią artyści, lekarze i wierni. A poradniki „jak żyć" oparte na jej wskazówkach, są hitami sprzedaży w księgarniach.

Waldemar Sulisz
studio@wspolczesna.pl

Była poetką, autorką mistycznych pism i kompozytorką. Wywierała silny wpływ na hierarchów kościelnych i współczesnych władców. Miała ogromną wiedzę medyczną. Podkreślała, że człowiek jest jednością: połączeniem ducha i ciała. Dążyła do harmonii, której źródło znajdowała w przyrodzie. Kiedy umierała, na niebie pojawiły się niezwykłe znaki.

Prawdziwa hrabianka

Hildegarda urodziła się w 1098 roku w zamku nieopodal Bingen, jako córka hrabiego Hilderberta z Bermersheim. Już w wieku ośmiu lat dziewczynkę oddano do klasztoru benedyktynek. Młodziutką adeptką zakonnego życia zainteresowała się błogosławiona Juta ze Sponheim. Kiedy zmarła w 1136 roku, Hildegardę wybrano na księżą zgromadzenia.

Już jako młoda dziewczyna, Hildegarda była niesamowicie pobożna. Kiedy skończyła 42 lata, doznała pierwszych mistycznych wizji. Opisuje to w ten sposób: „rozwarły się niebiosa i oślepiająca światłość niespotykanej jasności oblała cały mój umysł. I roznieciła ogień w mym sercu i piersi jak płomień, nie paląc, lecz ogrzewając ciepłem... i raptem pojęłam znaczenie ksiąg, to jest psałterza, Ewangelii i innych ksiąg Starego i Nowego Testamentu".

Święta początkowo nie chciała opisywać swoich przeżyć. Z tego powodu ciężko zachorowała. Cierpienia ustały dopiero wówczas, gdy zaczęła spisywać swoje wizje. Niedługo później specjalna kościelna komisja postanowiła, że Hildegarda powinna upowszechniać wszystko, co przekazuje jej Duch Święty. Tak też zresztą zrobiła.

Uzdrowić duszę i ciało

Hildegarda założyła kilka klasztorów, często podróżowała. Korespondowała z możnowładcami, odprawiała egzorcyzmy, wygłaszała kazania. W czasie, kiedy kobietom obca była sztuka władania piórem, pisała setki tekstów z przyrodoznawstwa, kosmologii, muzyki, poezji, teologii. To m.in. dlatego dziś jest patronką feministek.

Jednak tak naprawdę zasłynęła z daru leczenia chorych. Bo Hildegarda znała się na ziołach jak nikt. Napisała nawet dzieło, w którym zawarła sekrety naturalnej medycyny. Święta uważała, że pożywienie może być lekarstwem. Pisała, że człowiek powinien wsłuchiwać się w swój organizm, który sam odróżni, to co zdrowe dla ciała i duszy od tego, co zatrute. W swoich traktatach medycznych omówiła lecznicze właściwości zbóż, jabłek, gruszek, orzechów, migdałów, cebuli, kapusty i ryb.

W teorii zdrowia Hildegardy wiele mówi się o tym, że grzech zranił istotę ludzką. Uszkodził duszę i ciało. Ale na to zranienie istnieje antidotum. Mówiła, że i je zawiera natura.

– Człowiek, który słucha praw natury i wierzy w Boga, wie, że Stwórca ukrył w przyrodzie naturalne leki, które skutecznością przewyższają leki syntetyzowane chemicznie – komentuje pracę świętej prof. Michał Tombak, autor głośnych książek „Droga do zdrowia" i „Czy można żyć 150 lat".

Dziś traktaty medyczne Hildegardy są tłumaczone na wiele języków. W polskich księgarniach poradniki oparte na jej wiedzy rozchodzą się jak ciepłe bułeczki. Powstają apteki zielarskie Hildegardy i mieszanki ziołowe według jej receptur. Dziwi więc fakt, że w czasach Hildegardy określano je jako „bredni pewnej mniszki".

Oprócz traktatów i porad, wielką popularnością cieszą się też płyty z muzyką Hildegardy. Dlaczego? – Bo są inspiracją, wytchnieniem. Pozwalają łatwiej akceptować to, co niesie los – mówi Leszek Mądzik, jeden z najwybitniejszych reżyserów teatralnych w Polsce, twórca mądrych i pięknych spektakli o przemijaniu.

– Hildegarda i jej nuka utwierdza nas w wierze, że człowiek może osiągnąć szczęście i zdrowie, kiedy podporządkowuje się prawom natury i przyjmuje zaproszenie do Bożej miłości – dodaje o. Rafał Sztejka z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Tęczowy krzyż

Praca i wiara Hildegardy zostały docenione już na ziemi. Jeśli wierzyć legendzie, kiedy święta umierała w nocy 17 września 1179 roku, na gwieździstym niebie niedaleko Bingen pojawiła się tęcza. Potem druga. W miejscu ich przecięcia tworzył się okrąg, w który wpisany był krzyż, a wokół niego chwilkę później pojawiły się mniejsze. Osoby, które były świadkami niewyjaśnionego zjawiska, padały na kolana i krzyczały, że to cud.

Podobno, krzyż jeszcze długo było widać na porannym niebie. Jak zapewniali obserwatorzy, unosił się dokładnie nad klasztorem benedyktynek w Rupertsbergu, gdzie przeorysza Hildegarda odeszła do Boga. Miała wówczas 81 lat. Podobno do końca z jej ust nie schodził promienny uśmiech.

Doczesne szczątki Hildegardy z Bingen do dziś spoczywają w Rüdesheim, miasteczku położonym w pobliżu słynnej skały Lorelei i rozległych winnic. Jej serce i język przechowuje się w złotym relikwiarzu.

(opr. kj)

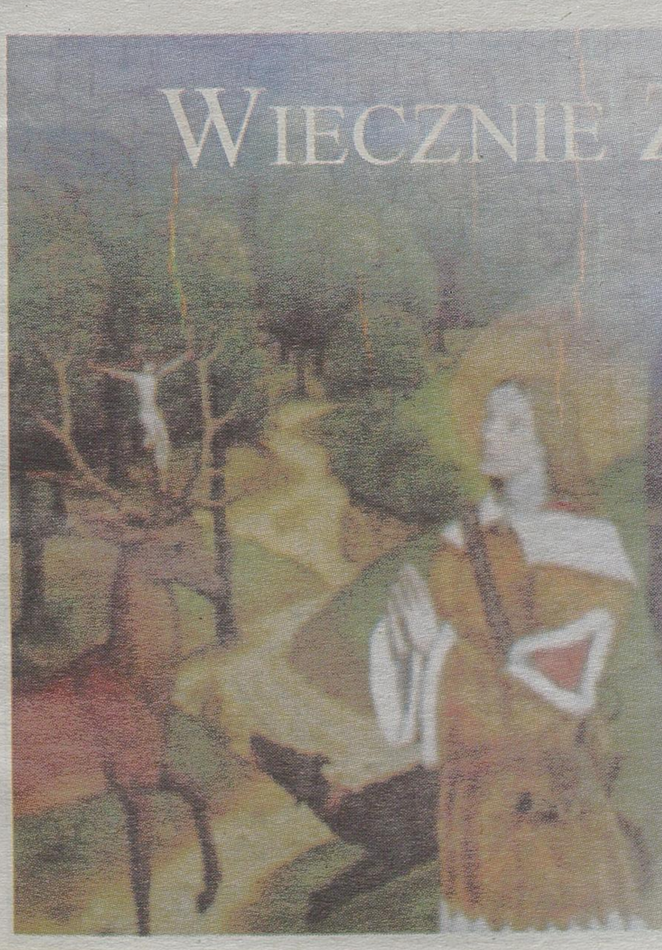
Korzystamy i dziś

Nie wszystkie odkrycia św. Hildegardy były doceniane za jej życia. Z wielu z nich jednak korzystamy nawet dziś. To ta skromna siostra, jako jedna z pierwszych, doceniła wpływ zdrowej żywności na nasze zdrowie. Nakazywała spożywanie produktów, które były uznawane za bezużyteczne (np. orkiszu, czyli odkrywanej obecnie na nowo, tradycyjnej odmiany pszenicy, bogatej w mikroelementy i błonnik cenny dla ludzkiego zdrowia).



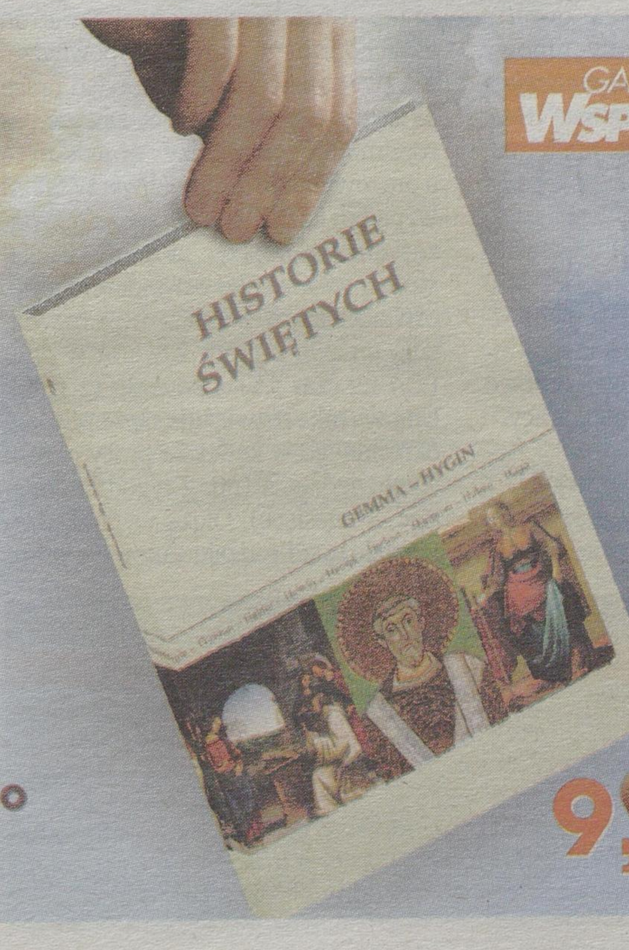
Święta Hildegarda była jedną z najświatlejszych kobiet w czasach średniowiecza. Dlatego patronuje dziś feministkom.

WIECZNIE ŻYWE HISTORIE



Św. Hubert

Jedna z legend mówi, iż nawrócenie Huberta nastąpiło w czasie jednego z polowań, kiedy to miał wizję jelenia z krucyfiksem między rogami, przemawiającego doń o potrzebie oddania wszystkiego Chrystusowi.



GAZETA WSPÓŁCZESNA

Tom V już dziś

tylko 9,90 zł

zadzwoń do reportera
Donata Żmiejko



Strona przygotowana przy współpracy:
z Kancelarią Radcy Prawnego Kamila Klemieni w Białymstoku

085 7487453

Fortuna favet fortibus

(los sprzyja dzielnym)

Kodeks pracy >> Jak rozwiązać umowę

Rozstanie z szefem

Mój pracodawca nagminnie wypłaca mi wynagrodzenie po terminie. Chcę się zwolnić z pracy. Jakie są możliwości rozwiązania umowy – zapytała nasza Czytelniczka z Suwałk.

Donata Żmiejko
dzmiejko@prasapodlaska.pl



Sposób rozwiązania umowy o pracę zależy w dużym stopniu od rodzaju zawartej umowy o pracę. Nie napisała Pani, o jaką umowę chodzi. Przepisy kodeksu pracy przewidują bowiem kilka rodzajów umów o pracę. Należy pamiętać, że wszelkie popularne umowy, jak umowa-zlecenie, o dzieło, o świadczenie usług, nie są umowami o pracę i przepisy kodeksu pracy nie mają do nich zastosowania.

Na okres próby

Najczęściej występującą formą zawarcia umowy o pracę jest umowa o pracę zawarta na okres próbny. Zawieranie tego typu umów wynika najczęściej z chęci wypróbowania przez pracodawcę nowego pracownika. W tym wypadku taka forma umowy jest korzystna przede wszystkim dla pracodawcy, bo taką umowę łatwo jest z pracownikiem rozwiązać.

Na czas określony i na zastępstwo

Inną formą jest umowa zawarta na czas określony. Strony umowy (pracodawca i pracownik) umawiają się, iż stosunek pracy będzie trwał przez ściśle określony czas, np. 6 miesięcy. Nowym rodzajem umowy jest umowa o pracę na zastępstwo. Jest to rodzaj umowy o pracę zawartej na czas określony, gdyż okres jej obowiązywania zależy od czasu nieobecności pracownika zastępowanego. Inną formą umowy jest umowa o pracę na czas wykonania określonej pracy.

Korzystna dla pracownika

Natomiast do najbardziej korzystnych z punktu widzenia pracownika umów o pracę jest umowa o pracę na czas nieokreślony. Strony umowy nie ustalają bowiem żadnego okresu jej trwania. Może więc ona obowiązywać zarówno 3 lata, jak i lat 10.

Sposoby rozstania się

Sposób rozwiązania umowy o pracę w głównej mierze zależy od sposobu zawarcia danej umowy o pracę.

Umowę o pracę można rozwiązać w różny sposób. Np. na mocy porozumienia stron – najczęściej to pracownik przychodzi do pracodawcy i oświadcza, iż chciałby zrezygnować z pracy, gdyż np. wyjeżdża lub znalazł inną zgodną z jego kwalifikacjami pracę. Pracodawca musi wyrazić zgodę na ten sposób rozwiązania umowy o pracę. W konsekwencji strony podpisują stosowne oświadczenie i umowa zostaje rozwiązana, przez oświadczenie jednej ze stron z zachowaniem okresu wypowiedzenia (tzw. rozwiązanie umowy o pracę za wypowiedzeniem). Nie zawsze porozumienie pomiędzy pracodawcą a pracownikiem jest możliwe. W takim wypadku każda ze stron może rozwiązać umowę poprzez złożenie drugiej stronie stosownego oświadczenia, np. oświadczam, iż z dniem (....) rozwiązuję umowę o pracę zawartą w dniu (....) na czas (...) z powodu (...), itd. Umowa taka rozwiązuje się z upływem określonego w kodeksie pracy okresu wypowiedzenia (np. 2 tygodnie, miesiąc, 3 miesiące). Okres wypowiedzenia zależy od rodzaju umowy o pracę oraz okresu zatrudnienia. Należy pamiętać, iż w powyższy sposób można rozwiązać umowę zawartą na czas nieokreślony i okres próbny Na czas określony tylko wtedy, gdy strony przewidzą taką możliwość w umowie. Taką możliwość mogą zastrzec jednak tylko wtedy, gdy umowa zawarta jest na okres dłuższy niż 6 miesięcy.

Umowa może być rozwiązana też przez oświadczenie jednej ze stron bez zachowania okresu wypowiedzenia (rozwiązanie umowy o pracę bez wypowiedzenia). Strony mogą rozwiązać w ten sposób umowę, gdy druga strona, np. rażąco narusza swoje obowiązki. Umowa rozwiązuje się z momentem złożenia stosownego oświadczenia. W taki sposób można rozwiązać wszystkie umowy.

Ponadto umowa ulega rozwiązaniu: z upływem czasu, na który była zawarta, np. jeżeli umowa zawarta została na okres dwóch miesięcy, to po tym czasie ulega rozwiązaniu. Nie trzeba w tym wypadku składać żadnych dodatkowych oświadczeń. Umowa ulega rozwiązaniu również z dniem ukończenia pracy, dla której wykonania była zawarta (na czas wykonania określonej pracy), np. pracodawca chciał wybudować dom i zatrudnił pracowników na czas budowy.

Wygaśnięcie umowy

Od rozwiązania umowy o pracę odróżnić należy wygaśnięcie umowy o pracę. Przyczynami wygaśnięcia są zdarzenia obiektywne, na które najczęściej strony umowy nie mają wpływu. Umowa o pracę wygasa tylko i wyłącznie w przypadku przyczyn określonych w przepisach prawa. Kodeks pracy podaje trzy takie przyczyny: śmierć pracownika, śmierć pracodawcy – tylko gdy pracodawcą jest osoba fizyczna, oraz nieobecność pracownika w pracy przez okres dłuższy niż 3 miesiące z powodu tymczasowego aresztowania. ▲

To ważne

Umowę o pracę na czas nieokreślony może rozwiązać za wypowiedzeniem każda ze stron. Rozwiązanie następuje z upływem okresu wypowiedzenia, który jest uzależniony od czasu zatrudnienia u danego pracodawcy i wynosi:

- ▲ 2 tygodnie, jeżeli pracownik był zatrudniony krócej niż 6 miesięcy,
- ▲ 1 miesiąc, jeżeli pracownik był zatrudniony co najmniej 6 miesięcy,
- ▲ 3 miesiące, jeżeli pracownik był zatrudniony co najmniej 3 lata.

Identyfikacja >> Kontrowersyjny e-mail

Nasze dane pod ochroną

▲ Mój adres e-mail to moje imię i nazwisko oraz kilka cyfr, które są datą mojego urodzenia. Czy tego typu dane podlegają ustawie o ochronie danych osobowych? – zapytał Pan Łukasz z Bielska Podlaskiego.

Odpowiedź na to pytanie nie będzie jednoznaczna. Zagadnienia związane z powyżej przedstawionym problemem należy bowiem traktować bardzo indywidualnie. A mianowicie na podstawie art. 6 ust. 1 ustawy z 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych „za dane osobowe uważa się wszelkie informacje dotyczące zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania osoby fizycznej". Natomiast zgodnie z ust. 2 powyższego przepisu „osobą możliwą do zidentyfikowania jest osoba, której tożsamość można określić bezpośrednio lub pośrednio, w szczególności przez powołanie się na numer identyfikacyjny albo jeden lub kilka specyficznych czynników określających jej cechy fizyczne, fizjologiczne, umysłowe, ekonomiczne, kulturowe lub społeczne. Informacji nie uważa się za umożliwiającą określenie tożsamości osoby, jeżeli wymagałoby to nadmiernych kosztów, czasu lub działań".

Zatem za dane osobowe uznaje się zarówno informacje, które pozwalają bezpośrednio na określenie tożsamości konkretnej osoby, jak również takie, które nie pozwalają na jej natychmiastową identyfikację, są jednak przy pewnym nakładzie kosztów, czasu lub działań wystarczające do jej ustalenia. Tak więc należy uznać, że adres e-mail bez dodatkowych informacji umożliwiających ustalenie tożsamości nie stanowi danych osobowych w rozumieniu przepisów ww. ustawy. Jednakże pisze Pan, że jest to Pana imię i nazwisko, a także data urodzenia. W związku z tym na podstawie takich danych można bez trudu Pana zidentyfikować – można je uznać za dane osobowe (zgodnie z przepisami ww. ustawy).

opr. (d)

Ekspert
> Kamil Klemienia
radca prawny



Prawnik doradzi

Jeśli macie Państwo wątpliwości dotyczące spraw, w rozwiązaniu których może pomóc prawnik, skonsultujcie się z naszymi ekspertami. W redakcji „Gazety Współczesnej" w każdą środę, w godz. 12-13, dyżurują prawnicy z Kancelarii Radcy Prawnego Kamila Klemieni z siedzibą w Białymstoku przy ul. Marii Skłodowskiej-Curie 3, pokój 31.
Nasi eksperci odpowiedzą na Państwa pytania – podpowiedzą, jak zgodnie z prawem można rozwiązać różne problemy.

Do Państwa dyspozycji jest bezpłatna infolinia
0 800 127-067

promocja



Pomysł na biznes >> Co zrobić, żeby klienci o nas nie zapominali

Życzliwość w sieci

Prowadzenie kafejki internetowej nie jest trudne. Trzeba tylko pamiętać o kilku zasadach i... nie żałować pieniędzy na reklamę.

Agata Sawczenko
asawczenko@prasapodlaska.pl

Katarzyna Jabłońska prowadzi taką właśnie kafejkę w Białymstoku. Zaczęła od w lokalu przy ul. Brukowej. Tam prowadziła biznes przez pięć-sześć lat.

– Dowiedzieliśmy się z mężem, że jest na sprzedaż kawiarenka internetowa – mówi Katarzyna Jabłońska. – Szybko zdecydowaliśmy się, że odkupujemy. Dobre miejsce, wyrobiona renoma: czego chcieć więcej?

Zapłacili odstępne, odkupili również sprzęt. Klienci też szybko przekonali się do nowych właścicieli. Potem musieli jednak zmieniać lokalizację jeszcze dwa razy. Za każdym okazywało się, że klienci o nich pamiętają.

Dobry sprzęt i dobra atmosfera

– Większości klientów nasze przeprowadzki na szczęście nie przeszkadzały. Zawsze nas znajdowali i cały czas do nas przychodzą – cieszy się Jabłońska.

Jaka jest tajemnica kafejek pani Kasi?

– Nie żałuję pieniędzy na sprzęt. Klienci oprócz tego, że chcą porozmawiać na czatach, przychodzą do nas pograć w gry sieciowe. Dlatego ważne są dobre komputery – mówi.

Poza tym ważne jest miejsce, gdzie zakłada się kafejkę.

– Dobrze, jeśli szyld jest dobrze widoczny. Nie można też żałować pieniędzy na reklamę. No i najważniejsza jest życzliwość oraz elastyczność – przekonuje pani Kasia.

Dlatego przygotowała specjalny cennik dla stałych klientów. Udziela im dużych zniżek. Nie przestrzega też sztywno czasu, jaki mogą spędzić przy komputerze.



Mamy stałych klientów. Przychodzą do nas nawet teraz, po zmianie siedziby – mówi Katarzyna Jabłońska

– Jeśli ktoś przekroczy go o 10, czy 15 minut, to nie doliczamy mu tego do rachunku – śmieje się.

Radzi sobie bez informatyka

Bywa, że w kafejce u Jabłońskiej panuje niemal domowa atmosfera.

– Jesteśmy jak koledzy. Mówimy sobie po imieniu – zapewnia.

Jednak, choć kafejka internetowa to miejsce do relaksu i zabawy, Jabłońska nie zapomina, że to też miejsce jej pracy.

– Muszę być profesjonalistką. I choć nie mam wykształcenia informatycznego, radzę sobie nawet wtedy, gdy mój informatyk jest na urlopie. Cały czas się uczę – mówi. ▲

Warto wiedzieć

▲ **Bezpłatne warsztaty rozwoju osobistego** odbędą się w najbliższą sobotę (1 grudnia), w godzinach 10-13, w Izbie Przemysłowo-Handlowej, przy ul. Antoniukowskiej 7, Białystok. Przeznaczone są one dla kobiet, a organizatorem jest Podlaskie Stowarzyszenie Właścicielek Firm i Studio Kreatywności CREOS Beaty Skowrońskiej.

Zajęcia są bezpłatne – mogą wziąć w nich udział kobiety bez względu na wiek, status, wykształcenie, miejsce pracy.

Uczestniczki najbliższego spotkania będą mogły dowiedzieć się więcej o tym, w jaki sposób ich przekonania, system wartości, to co myślą o sobie i jak reagują na stres, ma związek z ich ciałem. Dowiedzą się też, jak sobie z tym radzić.

Kolejne warsztaty odbędą się 11 grudnia w godzinach 17-20, również w IP-H i będą poświecone umiejętności formułowaniu celów. Zajęcia odbywają się w małych grupach, do kilkunastu osób.

O uczestnictwie decyduje kolejność zgłoszeń.

Na warsztaty zgłaszać można się telefonicznie lub mailowo:

– prezes PSWF Danuta Kaszyńska, tel: 0604-061-792,

– Beata Skowrońska: 0-664-63-99-86; e-mail: biuro@creos.pl

(peż)

Oferty zatrudnienia z Powiatowych Urzędów Pracy

Białystok, ul. Sienkiewicza 82, tel. 085-741-51-81

pod numerem wewnętrznym tel. 344
zbrojarz
cieśla
murarz
sprzątacz posesji
stolarz meblowy
stolarz – handlowiec
do posadzek betonowych
pod numerem wewnętrznym tel. 332
instruktor mistrz fryzjerstwa – wykształcenie średnie, doświadczenie, kurs pedagogiczny
serwisant/ informatyk – wykształcenie średnie, wyższe informatyczne, elektroniczne
pod numerem wewnętrznym tel. 308
sprzedawca
kucharz
szef kuchni
gorseciarka
krawcowa
cukiernik
pod numerem wewnętrznym tel. 306
kierowca w transporcie międzynarodowym
palacz kotłów wysokoprężnych
operator suwnicy
frezer
mechanik samochodowy
blacharz samochodowy
spawacz elektryczny
ślusarz narzędziowy hydraulik
elektryk – uprawnienia do 1 kV

GRAJEWO, ul. Strażacka 6, tel. 086-272-35-41, 086-272-90-10, 086-272-90-20

sprzedawca – wykształcenie zawodowe, praca od zaraz
kierownik zmiany – sprzedawca, praca w sklepie spożywczym, praca od zaraz
menedżer ds. mechanicznych – wykształcenie wyższe techniczne (preferowane mechaniczne), wymagane doświadczenie na stanowisku mechanika w zakładzie produkcyjnym, biegła znajomość języka rosyjskiego (w tym technicznego)
menedżer ds. produkcji – wykształcenie wyższe techniczne, wymagane doświadczenie na stanowisku kierowniczym związanym z produkcją; biegła znajomość języka rosyjskiego (w tym technicznego)
technik farmaceutyczny – praca od zaraz w ramach prac interwencyjnych,
kierowca – prawo jazdy kat. C+E, praca od zaraz
kelner – praca w ramach stażu

ŁOMŻA, ul. Nowogrodzka 1, tel. 086-216-77-77, 086-216-28-97, 086-216-71-15, 086-216-75-11

Oferty dla osób z wykształceniem wyższym:
pracownik socjalny – wykształcenie wyższe: praca socjalna, staż pracy mile widziany, obsługa komputera, prawo jazdy kat .B, praca od 01.01.2008r.1 os
kontroler jakości – wykształcenie wyższe-inżynier technologii żywności lub pokrewne, znajomość zagadnień HACCAP, umowa na czas próbny, 1 os
specjalista ds. eksportu i importu – wykształcenie wyższe, doświadczenie zawodowe w szczególności na rynku amerykańskim i kanadyjskim, język angielski słownictwo techniczne, technologiczno-spożywcze, organizacja pracy w dziale eksportu, prawo jazdy kat. B, obsługa klienta zagranicznego, 2000 zł brutto, 1 os
Oferty dla osób z wykształceniem średnim:
kasjer-bileter – wykształcenie średnie, obsługa komputera, raporty kasowe, możliwość przyuczenia, I os
pomocnik geodety – wykształcenie średnie techniczne, prawo jazdy kat. B, 1 os
sprzedawca w salonie optycznym – wykształcenie średnie, doświadczenie w kontaktach z ludźmi, obsługa komputera, 1 os
opiekunka środowiskowa – wykształcenie średnie, min. 0,5 roku pracy w Domu Pomocy Społecznej, szpitalu psychiatrycznym, w jednostce organizacyjnej pomocy społecznej, prawo jazdy kat. B, doświadczenie w pracy nad osobami starszymi, praca od 01.01.2008r, 1 os
pracownik laboratorium – wykształcenie średnie: technik budowlany (ew.student budowlany) 1 os
kontroler jakości przy produkcji spożywczej – wykształcenie min. średnie, 2 zmiany, angielski w stopniu komunikatywnym, doświadczenie w laboratorium, 1 os
Oferty dla osób z wykształceniem zawodowym:
kartoniarz – możliwość przyuczenia, wykształcenie podstawowe/zawodowe, 1 os
sprzedawca – wykształcenie minimum zawodowe, mile widziana znajomość branży - artykuły sanitarne, 1 os
sprzedawca – wykształcenie minimum zawodowe, mile widziana znajomość branży wykończenia wnętrz, 1 os
magazynier – wykształcenie zawodowe, mile widziane doświadczenie, 1 os
pracownik produkcji (przetwórstwo rybne) – wykształcenie zawodowe, praca na czas nieokreślony, wynagrodzenie netto: 1100 zł, 2 os
pracownik techniczny – wykształcenie podstawowe, 1 os
kasjer – wykształcenie minimum zawodowe, może być osoba ucząca się, 1 os
krawcowa – wykształcenie zawodowe, kierunkowe, doświadczenie, 1 os
pracownik budowlany (glazura, malowanie) – doświadczenie, 2 os
kasjer-sprzedawca – wykształcenie zawodowe, mile widziana obsługa kasy fiskalnej, 1 os
elektryk – wykształcenie zawodowe, kierunkowe, mile widziane uprawnienia SEP do 1 kV, 1 os
mechanik maszyn rolniczych – wykształcenie zawodowe, mile widziane doświadczenie, prawo jazdy kat. B, mile widziane C, 1 os
piekarz – wykształcenie zawodowe, 2 os
piekarz – wykształcenie zawodowe kierunkowe, 2 zmiany, 1 os
pomoc kuchenna – wykształcenie zawodowe, staż pracy mile widziany, 1 os
mechanik samochodów ciężarowych – wykształcenie zawodowe, doświadczenie, 1 os
pracownik fizyczny – wykształcenie podstawowe, umowa na czas określony na 3 miesiące, 3 os

SUWAŁKI, ul. Kościuszki 71a, tel. 087-565-37-04

operator wózka widłowego – uprawnienia
ślusarz, tokarz – wykształcenie kierunkowe lub doświadczenie na stanowisku
spawacz w osłonie CO2
kierowcy kat. C+E – uprawnienia na przewóz rzeczy
blacharz-lakiernik
glazurnik – układanie glazury i kostki polbruk
sprzedawca – wykształcenie średnie lub zawodowe, obsługa kas fiskalnych
mechanik samochodowy – wykształcenie zawodowe, średnie
stolarz – doświadczenie na stanowisku
blacharz-dekarz
robotnik budowlany
pracownik budowlany – o specjalności murarz, tynkarz, cieśla budowlany, zbrojarz
operator traka, obrzynarki – doświadczenie na stanowisku
masarz – wykształcenie zawodowe
fryzjerka – wykształcenie zawodowe, fryzjerstwo damskie, męskie
palacz CO – uprawnienia
monter instalacji sanitarnych
asystent projektanta – wykształcenie wyższe inżynier elektryk lub średnie technik elektryk
magazynier
drobiarz
inspektor BHP – uprawnienia STOLLAR S-ka, ul. Północna 50A, tel. 087 562 69 23, referent do spraw płac i kadr
elektromechanik urządzeń przemysłowych
operator maszyn
szwaczka, krawcowa – staż w zawodzie
blacharz-lakiernik
kierownik serwisu samochodowego – średnie mechaniczne, prawo jazdy kat. B doświadczenie na stanowisku **kierowniczym, obsługa komputera** – Giełda Pracy 28.11.2007 godzina 9.00 Klub Pracy
sprzątacz maszynowy
fryzjer - staż
mechanik samochodowy – diagnosta
kierowca autobusu – prawo jazdy kat. D

WYSOKIE MAZOWIECKIE, ul. Ludowa 7a, tel. 086-275-20-53

sprzedawca – Czyżew
mechanik samochodowy – Wysokie Mazowieckie, Włosty Olszanka
murarzy-tynkarzy, cieśli, glazurników, pracowników niewykwalifikowanych – Szepietowo (zarobki od 8 zł/godz. netto w zależności od kwalifikacji oraz możliwość przyuczenia w zawodzie)
piekarz; cukiernik – Czyżew
pracownik robót wykończeniowych – Szepietowo
kelner; kucharz – Wysokie Mazowieckie, Szepietowo
fryzjerka – mile widziane doświadczenie, Wysokie Mazowieckie, Sokoły
pracownik fizyczny – wynagrodzenie 1000 zł netto, Czyżew, praca w Szulborze Wielkie
pracownik fizyczny – Wysokie Mazowieckie
ślusarz, operator dźwigu – mile widziane doświadczenie lub uprawnienia, Ciechanowiec
blacharz-dekarz, murarz, tynkarz, glazurnik – mile widziane doświadczenie, Wysokie Mazowieckie
konstruktor – biegła znajomość programów: AUTO CAD oraz SolidWorks, doświadczenie w obróbce plastycznej blachy, wykształcenie minimum średnie techniczne, Wysokie Mazowieckie
specjalista ds. inwestycji – wysokie wynagrodzenie, wymagane prawo jazdy kat. B, wykształcenie min. średnie, komunikatywność, Szepietowo
pracownicy ogólnobudowlani – możliwość przyuczenia, Wysokie Mazowieckie
psycholog – Warsztaty Terapii Zajęciowej w Raciborach Starych
pracownik biurowy – Ruś Stara
pracownicy ogólnobudowlani – praca na terenie województwa podlaskiego
sprzedawca w salonie optycznym w Wysokiem Mazowieckiem – prosimy o składanie CV zraz ze zdjęciem do tutejszego Urzędu Pracy
operator malarni; pracownik fizyczny – Szepietowo
sprzedawca – sklep monopolowy, Łapy
magazynier-sprzedawca; zaopatrzeniowiec – Czyżew Osada
pomoc w księgowości – Kruszewo Wypych
barmanka – Wysokie Mazowieckie
pracownik techniczny (hydraulika, elektryka, mechanika) – Czyżew
sprzedawca w sklepie spożywczo-przemysłowym – możliwość przyuczenia Wysokie Mazowieckie
kasjer Bank Spółdzielczy w Czyżewie – miejsce pracy Rosochate Kościelne, wykształcenie minimum średnie, preferowane wyższe najlepiej ekonomiczne
sprzedawca – 3 letni staż w sklepie spożywczym, wynagrodzenie 1.400 zł netto, Wysokie Mazowieckie
kierownik, zastępca kierownika – 4 sprzedawców na stanowiska kierownicze wymagane jest doświadczenie w branży RTV, AGD, Wysokie Mazowieckie
pracownicy biurowi – Wysokie Mazowieckie

SIEMIATYCZE, ul. Leg. Piłsudskiego 3, tel. 085-655-36-98, 085-655-59-00

kierowca kat. CE
operator koparko – ładowarki / kl. III/
operator ładowarki /kl. III /
kierowca kat. C
robotnik pomocniczy w przemyśle przetwórczym – wymagana książeczka zdrowia
inspektor weterynarii ds. nadzoru nad produkcją i obrotem środków żywienia zwierząt – wymagane wykształcenie wyższe o kierunku weterynaryjnym lub zootechnicznym
referent ds. księgowości – biegła znajomość języka angielskiego
mistrz produkcji w przemyśle spożywczym – wymagane uprawnienia na wózek widłowy
robotnik przy pracach prostych w przemyśle

MOŃKI ul. Wyzwolenia 22, tel. 085-716-27-13, 085-716-46-30

ciastkarz – wymagane wykształcenie kierunkowe staż pracy mile widziany
technolog technologii żywności – wymagane wykształcenie wyższe
księgowa/y – wykształcenie wyższe oraz 5 letni staż pracy lub wykształcenie średnie 10 letni staż pracy na stanowisku księgowego
robotnik niewykwalifikowany – praca w tartaku
piekarz – wymagane doświadczenie w zawodzie kierowca kat. C+E
stolarz – wymagane doświadczenie w zakresie stolarki meblowej
diagnosta samochodowy – wymagane doświadczenie w zawodzie
robotnik niewykwalifikowany
kierowca kat. D
spawacz gazowy



Warsztaty dla młodych bezrobotnych

085 748 74 54

Podlaskie jednostki OHP prowadzą wstępny nabór młodzieży w wieku 18-25 lat na warsztaty podnoszące kwalifikacje zawodowe. Akcja skierowana jest osób nie zarejestrowanych w urzędzie pracy.

Oferty zatrudnienia z Powiatowych Urzędów Pracy

spawacz MIG/MAG
murarz
tynkarz
zbrojarz
robotnik budowlany
asystentka menadżera – wymagane wykształcenie minimum średnie
operator koparko-ładowarki
specjalista od zabezpieczeń starych budynków – konserwator zabytków – wymagania: wykształcenie zgodne z zawodem, 10 letni staż pracy

ZAMBRÓW, ul. Fabryczna 3, tel. 086-271-14-91

kierowca:
– prawo jazdy kat. CE, zezwolenie na przewóz towarów
– prawo jazdy kat. C lub CE, zaświadczenie na przewóz rzeczy
– prawo jazdy kat. CE, staż pracy wymagany
elektryk-automatyk - uprawnienia do 1 kW
mechanik samochodowy - doświadczenie, prawo jazdy kat. B, dyspozycyjność
mechanik samochodowy
blacharz-lakiernik samochodowy – staż pracy mile widziany
sprzedawca – magazynier części samochodowych – mile widziane wykształcenie mechaniczne, wiedza na temat części samochodowych, obsługa komputera, mile widziane prawo jazdy kat. B, osoby nie uczące się
pracownik biurowy – znajomość języków obcych (węgierski, czeski, rosyjski) w stopniu komunikatywnym, obsługa komputera i urządzeń biurowych
piekarz – wymagane doświadczenie, „Piekarnia" Zakład Piekarniczo-Cukierniczy, Piątnica, 086-219-13-34 osoba pełniąca funkcję kościelnego
fryzjer damski – wykształcenie zawodowe, staż pracy mile widziany
manicurzysta – ukończony kurs
fryzjer – wykształcenie minimum zawodowe, doświadczenie mile widziane
kosmetyczka – ukończony kurs
stylista paznokci akrylowych – ukończony kurs
pracownik gospodarczy – wykształcenie minimum zawodowe prawo jazdy kat. B, niekaralność
spawacz – staż pracy mile widziany, uprawnienia mile widziane
ślusarz – staż pracy mile widziany, mile widziane uprawnienia spawacza
robotnik budowlany, murarz, tynkarz, zbrojarz, cieśla, stolarz – wykształcenie minimum zawodowe, staż pracy mile widziany, prawo jazdy kat. B
informatyk - wdrożeniowiec i serwisant oprogramowania – dobra znajomość systemów operacyjnych (Windows XP/2003. Linux) i budowa komputera, SQL prawo jazdy kat. B, preferowane wykształcenie wyższe informatyczne
osoba pełniąca funkcję kościelnego

SOKÓŁKA, ul. Kryńska 40, tel.085-711-52-23, 085-711-56-46, w. 29, 30, 31

nauczyciel techniki – wykształcenie wyższe, uprawnienia pedagogiczne, 4/18 etatu
strażnik działu ochrony wykształcenie średnie – niekaralność, pozytywna opinia w środowisku, kat. zdrowia A, przeniesienie do rezerwy
technolog - konstruktor – wykształcenie wyższe, mile widziana umiejętność projektowania stolarki budowlanej, znajomość programów komputerowych do projektowania AUTOCAD, znajomość języka angielskiego, znajomość mechaniki urządzeń przemysłowych
pracownik w tartaku – chęci do pracy
kierowca kat. C – uprawnienia
kierowca operator wózków widłowych – uprawnienia
montażysta konserwator rusztowań budowlanych – oferta dla osoby niepełnosprawnej
mechanik samochodów ciężarowych – wykształcenie zawodowe, mile widziane doświadczenie, umiejętność spawania, znajomość języka białoruskiego

Filia PUP w Dąbrowie Białostockiej tel. 085-712-12-03, 085-712-10-58

sprzedawca - mile widziane doświadczenie

BIELSK PODLASKI ul. 3 Maja 17, tel. 085-833-27-14, 085-833-27-15

księgowa – kilkuletnie doświadczenie, bardzo dobra znajomość prawa rachunkowego i podatkowego, doświadczenie w przygotowaniu sprawozdawczości finansowej, umiejętności analitycznego myślenia, mile widziana znajomość języka angielskiego
elektryk – wykształcenie zawodowe / średnie techniczne, staż pracy mile widziany, grupa kwalifikacyjna „E"
mgr farmacji – wykształcenie wyższe
frezer - tokarz – staż pracy mile widziany
sprzedawca – komunikatywność, dyspozycyjność
fryzjer damsko-męski – wykształcenie minimum zawodowe, osoba inteligentna, komunikatywna
instruktor nauki jazdy – wykształcenie średnie, uprawnienia na instruktora nauki jazdy
ślusarz spawacz, stolarz PCV – uprawnienia dla spawacza, znajomość produkcji okien PCVi AL
nauczyciel języka angielskiego – wykształcenie wyższe, przygotowanie pedagogiczne, dyspozycyjność
choreograf – wykształcenie wyższe choreograficzne, znajomość języka ukraińskiego, staż pracy min. 5 lat
dyrygent chóru – wykształcenie muzyczne, znajomość języka białoruskiego, staż pracy min. 5 lat
pracownik trzody chlewnej – doświadczenie w rolnictwie
inżynier specjalista do pionu rozwoju – wykształcenie wyższe, biegła znajomość obsługi komputera (pakiet MS Office, Internet), znajomość programu komputerowego do kosztorysowania np. NORMA, mile widziana znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, znajomość zagadnień związanych z sektorem budownictwa, doświadczenie w przedmiarowaniu i wycenie robót budowlano-montażowych
kierownik zakładu produkcji domów – wykształcenie wyższe techniczne, kilkuletnie doświadczenie w zakresie kierowania zespołem ludzi, znajomość zagadnień związanych z sektorem budownictwa, dobra znajomość języka angielskiego lub niemieckiego, prawo jazdy
kierownik stacji obsługi – wykształcenie minimum średnie techniczne, staż pracy minimum 1 rok, prawo jazdy kat. B (mile widziane prawo jazdy kat. D), umiejętność zarządzania pracownikami, odporność na stres, samodzielność, kreatywność, komunikatywność
pracownik fizyczny – chęci do pracy
przedstawiciel handlowy – wykształcenie minimum średnie, obsługa komputera, komunikatywność, kreatywność, umiejętność pracy w zespole
kierowca kat. C – wskazany staż pracy, prawo jazdy kat. C, uprawnienia na przewóz rzeczy
operator koparko-ładowarki – wskazany staż pracy, uprawnienia operatora koparko - ładowarki
diagnosta – wykształcenie wyższe mechaniczne, średnie mechaniczne, staż pracy 1 rok / 5 lat
mechanik samochodowy – wykształcenie minimum zawodowe
barman – wykształcenie min. średnie, staż pracy mile widziany, mile widziana obsługa kasy fiskalnej
psycholog szkolny – wykształcenie wyższe psychologiczne
sprzedawca-florysta – wykształcenie zawodowe, mile widziana znajomość kasy fiskalnej
intendentka w stołówce szkolnej – wykształcenie średnie gastronomiczne, mile widziany staż pracy, doświadczenie w prowadzeniu gospodarki w stołówce szkolnej

Hajnówka, ul. Piłsudskiego 10A, tel. 085-682-23-18 wew. 25

sprzedawca – wykształcenie średnie lub zasadnicze zawodowe
robotnik budowlany - doświadczenie zawodowe
stolarz - wykształcenie zasadnicze zawodowe, średnie zawodowe
lekarz weterynarii (inspektor ds. środków żywienia zwierząt; inspektor ds. materiału biologicznego) - wykształcenie wyższe weterynaryjne
robotnik leśny
muzyk-kompozytor - wykształcenie wyższe muzyczne, umiejętność komponowania, aranżacji muzyki białoruskiej, ukraińskiej, rosyjskiej
pracownik fizyczny w gospodarstwie rolnym - kierowca ciągnika – prawo jazdy kat. T
dyrygent chóru cerkiewnego - wyższe licencjat w zakresie śpiewu cerkiewnego
inżynier mechanik – wyższe mechaniczne
nauczyciel – wychowawca świetlicy, pedagogika opiekuńczo-wychowawcza
pracownik fizyczny w zakładzie stolarskim
dyrygent - psalmista – umiejętności: dyrygowanie i praca z chórem
operator załadunku drewna HDS – wykształcenie zasadnicze zawodowe, 2 lata stażu pracy, uprawnienia na żurawie przenośne o udźwigu do 3,2 T kat. II Ż, prawo jazdy kat. C
ślusarz – spawacz – wykształcenie minimum zasadnicze zawodowe lub średnie, staż pracy minimum 1 rok na stanowisku ślusarz - spawacz, uprawnienia ślusarza i spawacza
mechanik samochodowy
główny księgowy – wykształcenie wyższe ekonomiczne, staż pracy 3 lata w księgowości lub wykształcenie średnie ekonomiczne ze stażem 6 lat w księgowości, obsługa komputera
kierowca autobusu – prawo jazdy kat. D, kurs dokształcający na przewóz osób
artysta muzyk - wykształcenie wyższe muzyczne, gra na akordeonie plus wokal
Szkolenia dla osób bezrobotnych:
spawacz

OSTRÓŁĘKA, ul. 11 Listopada, tel. 029-760-33-77

Oferty dla osób z wykształceniem min. średnim/ wyższym:
specjalista ds. produkcji w branży budowlanej - doświadczenie
majster budowlany - doświadczenie, uprawnienia technika budowlanego
kierownik działu akwizycji - wykształcenie min. średnie komunikatywność, samodzielność, dobra organizacja pracy
akwizytor - wykształcenie min. średnie, komunikatywność, samodzielność, dobra organizacja pracy
pracownik biurowy/operator sprzętu komputerowego - wykształcenie średnie lub wyższe- ochrona środowiska lub informatyka, biegła znajomość obsługi komputera
magazynier - licencjat, prawo jazdy kat B, osoba z Ostrołęki
kierowca kat. B. – średnie, staż pracy, minimum 3 lata
agent ubezpieczeniowy - prawo jazdy kat. B, wykształcenie minimum średnie, niekaralność
kierownik internatu – wymagane wykształcenie magisterskie o kierunku pedagogika opiekuńczo-wychowawcza, staż pracy minimum 5 lat, przygotowanie pedagogiczne
katecheta - 0,5 etatu wykształcenie wyższe
konsultant do spraw tel. obsługi klienta - wykształcenie średnie, komunikatywność, obsługa komputera
specjalista ds. operacji – wykształcenie ekonomiczne, umiejętność analitycznego myślenia, umiejętność obsługi sprzętów biurowych
nauczyciel wychowania fizycznego – wykształcenie wyższe kierunkowe
nauczyciel zajęć praktycznych (mechanicznych, budowlanych) – wykształcenie wyższe, przygotowanie pedagogiczne lub studium pedagogiczne
strażnik więzienny – wykształcenie średnie, uregulowany stosunek do służby wojskowej, bardzo dobry stan zdrowia, nie karany, osoba z Ostrołęki lub najbliższych okolic
przedstawiciel handlowy – wykształcenie min. średnie, znajomość obsługi komputera, doświadczenie w branży samochodowej
kierownik robot budowlanych - wykształcenie min. średnie , uprawnienia budowlane
kierownik robót sanitarnych - wykształcenie min. średnie, uprawnienia sanitarne
kosztorysant - wykształcenie min. średnie budowlane, staż pracy min. 3 lata, prawo jazdy, znajomość obsługi komputera
pracownik ds. obrotu nieruchomości – wykształcenie min. wyższe budowlane; znajomość języka angielskiego i niemieckiego w stopniu komunikatywnym; znajomość programu AUTOCAD; prawo jazdy kat. B; znajomość podstawowej wiedzy prawnej z zakresu zakupu, wynajmu, sprzedaży nieruchomości oraz z zakresu prawa budowlanego.
Oferty pracy- wykształcenie zawodowe/podstawowe
kierowca kat. C+ E – transport międzynarodowy
kierowca C+ E – transport krajowy, wymagane świadectwo kwalifikacji do przewozu rzeczy
kierowca z uprawnieniami na przyczepę
blacharz samochodowy
przedstawiciel handlowy
wulkanizator - wykształcenie min. zawodowe
mechanik samochodów osobowych
pracownik fizyczny - minimum wykształcenie zawodowe
handlowiec - prawo jazdy kat B, doświadczenie na podobnym stanowisku
krojczy - doświadczenie
szwaczka - doświadczenie
operator ładowarki - znajomość branży drzewnej mile widziana, znajomość obsługi komputera
kierowca samochodu ciężarowego
robotnik gospodarczy - miejsce pracy gm. Czerwin
ślusarz-spawacz - staż min. 2 lata, uprawnienia podstawowe (elektryczne, gazowe)
murarz
murarz, trakowy, operator równiarki, monter sieci kanalizacyjnych, monter sieci wodociągowych, monter instalacji sanitarnych wewnętrznych i zewnętrznych, pomocnik murarza, kierowca C+E, cieśla, hydraulik, brukarz, robotnik drogowy, robotnik budowlany, elektryk – doświadczenie zawodowe 2 lata, uprawnienia do wykonywania zawodu
brukarz
pomocnik brukarza
murarz, glazurnik, szpachlarz, tynkarz, robotnik budowlany - praca na terenie kraju
hydraulik - monter instalacji sanitarnych, wykonywanie instalacji sanitarnych, centralnego ogrzewania
mechanik samochodów ciężarowych
kierowca C+E
transport międzynarodowy
murarz - doświadczenie w zawodzie
krawcowa
pracownik magazynu - uprawnienia na wózek widłowy
Oferty pracy dla osób z grupą inwalidzką
Introligator – osoby z grupą inwalidzką, praca przy produkcji kartonów
kierownik magazynu

OSTRÓW MAZOWIECKA ul. 3 Maja 55, tel. 029-745-33-93

kierowca C+E – wykształcenie zawodowe, 3 lata stażu pracy w zawodzie
sprzedawca – wykształcenie zawodowe, obsługa kasy fiskalnej
piekarz - wykształcenie zawodowe
pracownik fizyczny – pomocnik masarza – wykształcenie zawodowe chęć do pracy
barman kelner – wykształcenie średnie, staż pracy mile widziany
mechanik samochodowy – wykształcenie zawodowe, staż pracy 2 lata w zawodzie
mechanik (blacharz) – wykształcenie zawodowe, rok pracy w zawodzie
sprzedawca w stacji paliw – wykształcenie średnie, umiejętność obsługi komputera
elektryk – wykształcenie minimum zawodowe elektryczne lub elektroniczne, mile widziany staż pracy 1 rok, znajomość aparatury elektrycznej, umiejętność czytania dokumentacji elektrycznej, uprawnienia SEP do 1 KV
tynkarz – doświadczenie w zawodzie
tokarz – wykształcenie zawodowe, staż pracy *2 lata* w zawodzie
robotnik ogólnobudowlany – staż pracy mile widziany, motywacja do pracy, umiejętność, szpachlowania, układania glazury, kładzenia płyt kartonowo - gipsowych,
lakiernik samochodowy – wykształcenie zawodowe, umiejętność wykonywania zawodu
monter instalacji sanitarnych – umiejętność montażu instalacji sanitarnych
kierownik zmiany – wykształcenie wyższe, umiejętność kierowania zespołem
nauczyciel matematyki – wykształcenie wyższe kierunkowe
operator wtryskarki tworzyw sztucznych – wykształcenie zawodowe, staż pracy mile widziany
magazynier – wykształcenie zawodowe, prawo jazdy kat.B, uregulowany stosunek do służby wojskowej, uprawnienia na wózki jezdniowe
spawacz – wykształcenie zawodowe, 2 lata stażu pracy w zawodzie
frezer – wykształcenie zawodowe, 2 lata stażu pracy w zawodzie
murarz – wykształcenie zawodowe, 2 lata stażu pracy w zawodzie
pracownik służby ochrony – wykształcenie zawodowe, 2 lata stażu pracy w zawodzie
Oferty na staż zawodowy
sprzedawca
handlowiec
elektromonter
pracownik fizyczny
mechanik samochodowy
mechanik maszyn
elektryk

reklama

PRONAR

PRONAR Sp. z o.o.
ul. Mickiewicza 101 A
17-210 Narew

W związku dynamicznym rozwojem firmy poszukujemy osób na następujące stanowiska:

- **Mistrz na Wydziale Produkcyjnym** - wyksz. min. średnie techniczne
- **Konstruktor oprzyrządowania w dziale Pneumatyki i Hydrauliki** - wyksz. wyższe techniczne
- **Specjalista ds. serwisu** - biegła znajomość j. angielskiego
- **Specjalista chemik** - wyksz. wyższe chemiczne
- **Z-ca kierownika działu wdrożeń** - wyksz. wyższe techniczne - doświadczenie na zajmowanym stanowisku
- **Blacharz-lakiernik**
- **Operator malarni**
- **Spawacz**

Zgłoszenia przyjmowane będą osobiście, pocztą tradycyjną bądź elektroniczna.
tel. |085| 6827296, |085| 6827147, |085| 6827272
e-mail: kadry@pronar.pl www.pronar.pl

PRONAR

PRONAR Sp. z o.o.
ul. Mickiewicza 101 A
17-210 Narew

Poszukujemy ajentów do prowadzenia stacji paliw na terenie woj.podlaskiego.
kontakt:
0509017433
lub 0857441999

ŁAZARSKI TRANSPORT Jarosław Łazarski

Firma Transportowa w Suwałkach poszukuje
KIEROWCÓW w transporcie międzynarodowym

Oferujemy:
- praca na zachodzie Europy
- umowa o pracę
- wynagrodzenie kierowcy: pensja podstawowa + diety za każdy dzień w delegacji służbowej
- nowe zestawy samochodowe
- nawigacja satelitarna z mapą Europy

Wymagamy:
- prawo jazdy kat. C + E
- kurs na przewóz rzeczy
- badania psychotechniczne
- badania lekarskie
- doświadczenie w transporcie
- zaświadczenie o niekaralności (można dostarczyć po rozmowie kwalifikacyjnej)

Kontakt:
Suwałki 16-400, ul. Chłodna 5/6
tel. kom. 0-663 870 340
tel. 087-565 01 01, fax 087-565 30 30
e-mail: biuro@lazarski-transport.eu

MURBET
Ełk, Towarowa 9
tel. 087 620 0 620

Dystrybutor Materiałów Budowlanych Firma MURBET
zatrudni:
PRACOWNIKA FIZYCZNEGO
najchętniej z uprawnieniami na wózek widłowy oraz
MONTAŻYSTĘ STOLARKI DRZWIOWEJ

Firma PTM Sp. z o.o. Wyszków
poszukuje
KIEROWCÓW KAT. C+E
do transportu międzynarodowego na terenie krajów Europy Zachodniej i b. ZSRR.
Atrakcyjne warunki współpracy!
tel: 603 102 400, 601 674 250
605 789 654

Nierówny rynek pracy

Tylko 38 proc. stanowisk kierowniczych w Polsce zajmują kobiety – wynika z danych Państwowej Inspekcji Pracy. Dzieje się tak, choć są one lepiej wykształcone - od mężczyzn. Wciąż również zarabiają mniej niż panowie.

Oferty zatrudnienia z Powiatowych Urzędów Pracy i Ochotniczych Hufców Pracy

operator dźwigów samojezdnego
operator maszyn skrawających
operator automatów spawalniczych
sprzedawca w Broku
fakturzysta- sprzedawca
pomocnik mechanika
konsultant sprzedawca
pracownik biurowy
pomoc nauczyciela
Ofert na przygotowanie zawodowe
referent szkoleniowo handlowy
sprzątaczka w Małkini
pomocnik stolarza w Małkini

Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Białymstoku, ul. Dąbrowskiego 22, tel. 085-652-34-98

Oferty pracy stałej

pracownik do sprzątania taboru kolejowego
Praca dla osób od 18. roku życia
Wymagania: sprawność fizyczna, wytrwałość, pracowitość, dyspozycyjność

pracownik fizyczny
Praca przy pakowaniu betoniarek, taczek i innych tego typu produktów dla osób w wieku od 18. roku życia
Wymagania: bardzo dobry stan zdrowia, sprawność fizyczna, gotowość do pracy w systemie dwu- i trzyzmianowym, chęć do pracy

tłoczarz
Praca dla osób w wieku od 18. roku życia
Wymagania: bardzo dobry stan zdrowia, sprawność fizyczna, chęć do pracy

ślusarz
Praca dla osób w wieku od 18. roku życia
Wymagania: bardzo dobry stan zdrowia, sprawność fizyczna, gotowość do pracy w systemie trzyzmianowym, chęć do pracy

pracownik fizyczny do dociepleń
Praca dla osób powyżej 20. roku życia
Wymagania: chęć do pracy, rzetelność, mile widziane doświadczenie w pracach ogólnobudowlanych

pracownik fizyczny do sprzątania
Praca w szpitalach na terenie Białegostoku dla osób od 20. roku życia
Wymagania: aktualne badania sanepid, mile widziana grupa inwalidzka, chęć do pracy, wytrwałość, dokładność

pracownik gospodarczy
Praca dla osób od 20. roku życia
Wymagania: mile widziana grupa inwalidzka, chęć do pracy, wytrwałość, dokładność

monter
Praca zmianowa dla osób od 18. roku życia
Wymagania: wykształcenie min. zawodowe, chęć do pracy, gotowość pracy w systemie zmianowym

pracownik do sprzątania
Praca w zakładach mięsnych dla osób od 18. roku życia
Wymagania: mile widziane aktualne badania Sanepid, gotowość do pracy w systemie trzyzmianowym, dokładność, pracowitość

kierowca
Praca dla osób od 20. roku życia
Wymagania: prawo jazdy kat. C, mile widziane zaświadczenie uprawniające do przewozu rzeczy, umiejętność drobnych napraw samochodowych, sprawność fizyczna

pracownik hali montażowej
Praca dla osób od 18. roku życia
Wymagania: wykształcenie min. zawodowe, gotowość do pracy w systemie zmianowym, mile widziani operatorzy wózków widłowych, rzetelność, chęć do pracy

listonosz
Praca dla osób w wieku od 18. roku życia
Wymagania: niekaralność, wykształcenie min. zawodowe, sprawność fizyczna, sumienność, odpowiedzialność, chęć do pracy

sanitariusz
Praca dla osób w wieku 20 – 50 lat
Wymagania: mile widziane badania sanepid, mile widziana grupa inwalidzka, odpowiedzialność, wytrwałość, chęć do pracy

pomocnik kucharza
Praca dla osób w wieku 18 – 26 lat
Wymagania: aktualne badanie sanepid, ważna legitymacja studencka bądź uczniowska, wykształcenie min. zawodowe, kierunkowe, mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku, chęć do pracy

pracownik produkcji
Praca w zakładach mięsnych, w systemie dwuzmianowym dla osób od 18. roku życia
Wymagania: wykształcenie min. zawodowe, aktualne badania sanepid, dyspozycyjność, chęć do pracy

doradca handlowy
Praca w hipermarkecie w Białymstoku na hali sprzedażowej przy obsłudze klienta, dla osób od 18. roku życia
Wymagania: min. średnie wykształcenie, ukierunkowanie na realizowanie potrzeb klienta, umiejętności interpersonalne oraz komunikacyjne, umiejętności pracy w sytuacjach stresowych, zaangażowanie, odpowiedzialność, dokładność, kultura osobista

personel pomocniczy do hipermarketu
Praca stała, trzyzmianowa dla osób od 18-26. roku życia.
Wymagania: ważna legitymacja uczniowska bądź studencka, dyspozycyjność, chęć do pracy, punktualność, systematyczność

pomocnik kuchni
Praca stała dla osób bezrobotnych bądź studentów zaocznych od 18. roku życia.
Wymagania: mile widziane doświadczenie w zawodzie, ukończony kurs „pomocnik kucharza" lub szkoła gastronomiczna, badania sanepid bądź gotowość do wyrobienia

doradca klienta Błękitnej Linii
Praca stała dla osób bezrobotnych lub uczących się od 20. roku życia.
Wymagania: bardzo dobra znajomość obsługi komputera, dyspozycyjność, dobra dykcja, odporność na stres, mile widziane doświadczenie w obsłudze klienta

pracownik produkcji
Praca w fabryce dywanów dla osób od 18. roku życia
Wymagania: mile widziane doświadczenie w pracy o podobnym charakterze, sumienność, rzetelność, chęć do pracy

Oferty pracy dorywczej/sezonowej

hostessa
Praca przy promowaniu produktów kosmetycznych dla osób od 18. roku życia
Wymagania: wykształcenie min. średnie, miła aparycja, komunikatywność, otwartość, chęć do pracy.

koordynator lokalny
Praca dorywcza w firmie kosmetycznej dla osób od 18. roku życia
Wymagania: wykształcenie min. średnie, miła aparycja, komunikatywność, otwartość, konsekwencja w działaniu, przedsiębiorczość
Pracodawca zapewnia przeszkolenie.

pracownik restauracji
Praca dla osób od 18. roku życia
Wymagania: aktualne badania sanepid, mile widziane doświadczenie w pracy o podobnym charakterze, komunikatywność, pracowitość

reprezentant handlowy
Praca dla osób od 20. roku życia
Wymagania: min. średnie wykształcenie, mile widziane doświadczenie przy sprzedaży usług telekomunikacyjnych, konsekwencja w realizacji celów, chęć stałego rozwoju, wysoka kultura osobista, komunikatywność, sumienność, chęć do pracy

Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Łomży, ul. Szosa Zambrowska 1/27, tel. 086-216-33-08

Oferty pracy stałej

fryzjer damski
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: wykształcenie kierunkowe, uczciwość, obowiązkowość, staż pracy mile widziany

pracownik w przetwórstwie spożywczym
Praca dla osób w wieku od 18 do 25 lat
Wymagania: ważne badania sanepid, dyspozycyjność, uczciwość, obowiązkowość (praca w trybie trzy zmianowym)

magazynier
Praca dla osób powyżej 18. roku życia.
Wymagania: doświadczenie, odpowiedzialność, solidność, chęć do pracy, (status studenta, ucznia szkoły średniej lub zawodowej mile widziany)

kucharka
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: wykształcenie zawodowe kierunkowe, dyspozycyjność, punktualność, mile widziane doświadczenie w pracy na podobnym stanowisku oraz badania sanepid

magazynier
Praca dla osób w wieku od 18 do 25 lat
Wymagania: uprawnienia (UDT) do pracy na wózkach jezdniowych z napędem silnikowym, dyspozycyjność, uczciwość, obowiązkowość, zdyscyplinowanie

pomocnik przy produkcji kominków
Praca dla osób powyżej 18. roku życia (wymagany jest status ucznia bądź studenta)
Wymagania: preferowane wykształcenie techniczne, minimalne doświadczenie, chęć do pracy

Oferty pracy dorywczej/sezonowej

kolporter materiałów reklamowych
Praca dla osób w wieku od 18 do 25 lat
Wymagania: uczciwość, obowiązkowość

pracownik chłodni
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: chęć do pracy, samodyscyplina, odpowiedzialność

magazynier
Praca dla osób w wieku od 18 do 25 lat
Wymagania: uprawnienia (UDT) do pracy na wózkach jezdniowych z napędem silnikowym, dyspozycyjność, uczciwość, obowiązkowość

pracownik produkcji
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: chęć do pracy, samodyscyplina, odpowiedzialność

magazynier
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat.
Wymagania: chęć do pracy, tężyzna fizyczna mile widziane doświadczenie, ważna legitymacja studencka (preferowane osoby studiujące lub uczące się zaocznie)

personel pomocniczy
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: chęć do pracy, mile widziana ważna legitymacja studencka (preferowane osoby studiujące lub uczące się zaocznie)

pomocnik magazyniera
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: chęć do pracy, tężyzna fizyczna mile widziane doświadczenie, ważna legitymacja studencka (preferowane osoby studiujące lub uczące się zaocznie)

pracownik porządkowy hali sprzedażowej
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: chęć do pracy, umiejętności organizacyjne, samodzielność

pomocnik sprzedawcy
Praca stała dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: wykształcenie min. średnie, umiejętność sprzedaży i negocjacji, umiejętności organizacyjne, samodzielność.

kolporter materiałów reklamowych
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: znajomość topografii miasta Łomża, chęć do pracy, solidność, uczciwość, wytrwałość

Pracownik przetwórnia warzyw i owoców
Praca dla osób w wieku od 18 do 25 lat
Wymagania: mile widziane doświadczenie, odpowiedzialność, solidność, chęć do pracy, (status studenta, ucznia szkoły średniej lub zawodowej)

Operator wózków widłowych
Praca dla osób w wieku od 20 do 25. roku życia
Wymagania: uprawnienia do pracy na wózkach widłowych (UDT), mile widziane doświadczenie, chęć do pracy

Kolporter ulotek
Praca dla osób w wieku powyżej 18 lat
Wymagania: znajomość topografii miasta Łomża, chęć do pracy, solidność, uczciwość, wytrwałość

Praca przy obieraniu warzyw i owoców
Praca dla osób od 18. roku życia
Wymagania: chęć do pracy, mile widziane doświadczenie

Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Suwałkach, ul. Noniewicza 3, tel. 087-566-51-57

Oferty pracy stałej

szwaczka
Wymagania: umiejętność szycia na maszynie

spawacz - montażysta – praca na czas określony
Wymagania: mile widziane doświadczenie przy produkcji mebli metalowych

pomocnik produkcji
Wymagania: sumienność, logiczne myślenie

stolarz , operator maszyn drzewnych
Praca stała dla mężczyzn powyżej 18. roku życia w systemie jednozmianowym
Wymagania: mile widziane wykształcenie kierunkowe lub doświadczenie zawodowe

operator wózków jezdniowych
Wymagania: uprawnienia na wózki jezdniowe, chęć do pracy

Operator maszyn CNC
Wymagania: mężczyzna, umiejętność obsługi maszyn tokarskich, szlifierskich, CNC; wymagane wykształcenie średnie techniczne

spawacz
Praca stała dla osób powyżej 18. roku życia
Wymagania: umiejętność spawania, mile widziane uprawnienia

pomocnik magazyniera
Praca stała dla mężczyzn
Wymagania: badania sanepidu, mile doświadczenie w pracy magazyniera, chęć do pracy, praca w branży spożywczej

piekarz
Praca stała dla mężczyzn
Wymagania: doświadczenie w zawodzie będzie atutem ale możliwe przyuczenie, mile widziany piecowy, system zmianowy

reklama

Firma **ARKAMED** wiodący dystrybutor produktów zdrowotnych w związku z dynamicznym rozwojem, poszukuje kandydatów w **Łomży** na następujące stanowisko:

ARKAMED Sp. z o.o.

PRZEDSTAWICIEL HANDLOWY

OFERUJEMY:
- możliwość rozwoju zawodowego i awansu
- pracę w dynamicznej firmie o silnej pozycji na rynku
- samochód służbowy
- telefon komórkowy

WYMAGANIA:
- wykształcenie min. średnie
- łatwość nawiązywania kontaktów
- dobra prezencja, operatywność
- duża motywacja do działania
- odporność na stres
- prawo jazdy kat. B



Zainteresowane osoby prosimy o przesyłanie aplikacji (CV, list motywacyjny oraz zdjęcie) wraz z klauzulą o ochronie danych osobowych na adres: ph.lomza@arkamed.com.pl

www.arkamed.com.pl

S4B907w6i

Ponetex Logistics Sp. z o.o.
Dziedziną działalności firmy jest świadczenie pełnego wachlarza usług w zakresie działań logistycznych

Ponetex transport & logistics

Do oddziału w **ŁOMŻY** poszukujemy osób na następujące stanowiska:

MAGAZYNIER
OPERATOR WÓZKÓW WIDŁOWYCH

Idealny kandydat powinien spełniać następujące wymagania:
- ❒ uprawnienia do obsługi wózków widłowych;
- ❒ doświadczenie w pracy magazyniera;
- ❒ dyspozycyjność;
- ❒ sumienność i obowiązkowość.

KOORDYNATOR SYSTEMU DYSTRYBUCJI

Idealny kandydat powinien spełniać następujące wymagania:
- ❒ bardzo dobra znajomość zagadnień transportu krajowego;
- ❒ minimum 2-letnie doświadczenie w branży spedycyjnej na stanowisku kierowniczym;
- ❒ dyspozycyjność;
- ❒ sumienność i obowiązkowość;
- ❒ wykształcenie wyższe mile widziane;
- ❒ bardzo dobra znajomość obsługi komputera;
- ❒ znajomość języka angielskiego lub niemieckiego mile widziana.

Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie swoich aplikacji wraz z klauzulą *„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29.08.97 r., Dziennik Ustaw Nr 133 poz. 883"* na adres:

Ponetex Logistics Sp. z o.o.
ul. Grodziska 50
62-067 Rakoniewice
lub
e-mail: praca@ponetex.com.pl
z nazwą stanowiska w temacie

S330407wwbo

reklama

Renomowana firma działająca na rynku motoryzacyjnym poszukuje do oddziału w Białymstoku kandydatów na stanowiska:
- **KIEROWNIK ODDZIAŁU**
- **PRZEDSTAWICIEL HANDLOWY**
- **KIEROWCA / DOSTAWCA**

Zapewniamy:
- pracę w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku;
- miłą atmosferę pracy w młodym, dynamicznym zespole
- wynagrodzenie częściowo uzależnione od wyników
- narzędzia niezbędne do pracy (samochód, telefon, laptop)

Wymagania:
- wykształcenie minimum średnie
- mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku lub/i w branży motoryzacyjnej
- obsługa komputera na poziomie podstawowym

CV oraz listy motywacyjne prosimy wysyłać na adres e-mail: rekrutacja@falco-moto.pl

S336507wwbo

JUREX
Sokołów Podlaski
Dystrybutor materiałów budowlanych i rolniczych

Gazela

W związku z dynamicznym rozwojem firmy poszukujemy kandydatów na następujące stanowisko

Przedstawiciel handlowy, doradca agrotechniczny
region południowa część woj. podlaskiego

Do zadań osoby zatrudnionej na tym stanowisku będzie należało:
- doradztwo agrotechniczne
- promocja i sprzedaż oferowanych produktów
- rozwijanie działalności na podległym terenie poprzez wspieranie odbiorców

Wymagania:
- znajomość środków produkcji rolnej (nawozy, środki ochrony roślin, nasiennictwo)
- wykształcenie wyższe rolnicze
- prawo jazdy kat. B

Oferujemy:
- stabilne zatrudnienie w dogodnych warunkach
- pracę w młodym dynamicznym zespole
- motywacyjny system płac

CV, ze zdjęcie prosimy przesyłać na adres: P.H.H.D. JUREX, 08-300 Sokołów Podl.
ul. Lipowa 99a lub e-mail: sekretariat@jurexx.pl
tel. 0 502 502 744

S73607wwbh

Ważna jest i praca, i dziecko

Dla 82 proc. Polek dziecko jest bardzo ważne, ale praca również jest istotna. 80 proc. matek uważa, że chwile spędzone z dzieckiem są cenniejsze niż praca. Tak wynika z badań instytutu Millward Brow SMG/KRC.

Oferty zatrudnienia z Biura Karier i Urzędów Służby Cywilnej

Biuro Karier Wyższej Szkoły Administracji Publicznej im. Stanisława Staszica

account executive – Infinity Group (212/07)
administrator biura – Thermoplast (316/07)
asystenka w dziale sprzedaży i zamówień publicznych – JKT wytwórnia artykułów higienicznych (332/07)
asystent/ka w dziale handlowym - Agencja reklamowa 3M Projekt (286/07)
asystent/ka w dziale obsługi klienta – fabryka okien Abakus (331/07
asystentka menadżera sprzedaży / lider sprzedaży – (190/07)
autoryzowany doradca biznesowy – Polska Telefonia Cyfrowa Sp. z o.o. (101/07)
barman(ka) – Hokus pokus (127/07)
barmani – Centrum Rozrywki w Białymstoku (173/07)
dj i animatorzy – Centrum Rozrywki w Białymstoku (174/07)
doradca ds. reklamy – Wydawnictwo Skryba s.c. (203/07)
doradca finansowy – Bank Zachodni WBK S.A (276/07)
doradca finansowy – Bank Zachodni WBK S.A. (308/07)
doradca finansowy – PROFIREAL (182/07)
doradca finansowy – Profit (89/07)
doradca handlowy – Leroy Merlin (210/07)
doradca klienta – mbank (318/07)
doradca zawodowy Sejny, Augustów, Suwałki (441/06)
doradcy finansowi – hexel Doradcy Finansowi (49/07)
dyrektor ds. logistyki – Makrum S.A. (285/07)
fakturzystka – Bilax (330/07)
fash designer – webmaster – grafik Biuro Projektowe MTM Styl Sp. z.o.o. (267/07)
funkcjonariusz straży granicznej – Podlaski Oddział Straży Granicznej (195/07)
grafik / web desinger – Infinity Group (131/07)
handlowiec – studio astropsychologi (122/07)
handlowiec / konsultant – Telezet(165/07)
handlowiec / sprzedawca – BUDVAR Centrum SA (239/07)
instruktor - Centrum Rozrywki w Białymstoku (170/07)
inżynier projektu – Skanpol Industries Sp. z o.o (179/07)
kasjer / kasjerka – Carrefour (265/07)
kasjerka / kasjer – Auchan (284/04)
kelnerzy – Centrum Rozrywki w Białymstoku (172/07)
kierownik sprzedaży – Hexel Doradcy Finansowi (50/07)
kierownik sprzedaży – Zepter International Poland (07/07)
kierownik i pracownicy działu technicznego – Cerrefour (264/07)
kolporter – AIG CREDIT S.A (121/07)
konsultant ds. funduszy strukturalnych – atfin (253/07)
konsultant ds. ubezpieczeń zdrowotnych – Towarzystwo Ubezpieczeniowe INTER Polska S.A.
konsultant sprzedaży – Zepter International Poland (01/07)
konsultant ubezpieczeniowy – WARTA Towarzystwo Ubezpieczeń i Reasekuracji (279/07)
koordynator projektu – przedsiębiorstwo budowlane (334/07)
kopista fleksograficzny – Masterpress (309/07)
kucharz – Piramida (193/07)
kucharz / kelner – Restauracja Sphinx (325/07)
kucharze – Centrum Rozrywki w Białymstoku (175/07)
listonosz – PAF Operator Pocztowy (108/07)
listonosz – Poczta Polska (315/07)
Manadżer – Centrum Rozrywki w Białymstoku (168/07)
manager mikroregionalny – profireal (181/07)
mechanik – Centrum Rozrywki w Białymstoku (169/07)
mechanik samochodowy – Auto-Komis Duet S.C. (406/06)
mechanik samochodowy z doświadczeniem – Auto-Komis Duet S.C. (405/06)
młodzi specjaliści it – Direction Job (256/07)
monter – Impel HR Service (324/07)
osoby do prac porządkowych – Fadbet (329/07)
osoby do roznoszenia ulotek – Telepizza (08/07)
pomoc krojczego – JKT Wytwórnia Artykułów Higienicznych sp. z o. o., produkcja artykułów aseptycznych do szpitali (313/07)
pomoc kuchenna – Hokus pokus (128/07)
pomoc w kuchni – Art. Cook (314/07)
pomocnicy kucharzy – Centrum Rozrywki w Białymstoku (176/07)
pomocnik drukarza flexo – Masterpress (310/07)
partier– Hotel Branicki (215/07)
pracownicy kuchni – Hokus Pokus (293/07)
pracownicy restauracji – Agapes Polska Sp zoo (298/07)
pracownicy restauracji – Restauracja, Kawiarnia Hort-Cafe (301/07)
pracownik administracji państwowej – Warszawa (326/07)
pracownik administracyjny – Wawruk Stolarka Budowlana (328/07)
pracownik coffe point – Coffe Point (291/07)
pracownik Help Desk – Przeznaczeni.pl (321/07)
pracownik obsługi klienta – Hokus Pokus (292/07)
pracownik obsługi stacji gazu – Auto-Komis Duet S.C. (244/06)
pracownik ochrony w zakładach przemysłowych – DESTRA Koncesjonowana Agencja Ochrony (26/07)
pracownik produkcji – Work Sernice S.A. (145/07)
pracownik w sektorze produktów spożywczych – Carrefour (261/07)
pracownik w sektorze produktów świeżych – Carrefour (262/07)
programista net – Infinity Group (153/07)
programista PHP – Przeznaczeni.pl (320/07)

Wojewódzki Inspektorat Weterynarii w Białymstoku

Podlaski Wojewódzki Lekarz Weterynarii poszukuje kandydatów na stanowisko: **kierownika Zakładu Higieny Weterynaryjnej w Białymstoku**
Liczba lub wymiar etatu: 1
Główne obowiązki:
– kierowanie Zakładem Higieny Weterynaryjnej w zakresie świadczonych usług laboratoryjnych, spraw administracyjnych oraz organizacyjnych, nadzór merytoryczny nad wykonywanymi badaniami oraz koordynowanie pracy poszczególnych pracowni, nadzór nad realizacją polityki zarządzania jakością, inicjowanie i nadzór nad wdrażaniem procedur oraz instrukcji obowiązujących w Zakładzie Higieny Weterynaryjnej, dbałość o utrzymanie i podnoszenie kompetencji diagnostycznych Zakładu Higieny Weterynaryjnej, uczestniczenie w sporządzaniu projektów i planów finansowych w tym zgłaszanie zapotrzebowania na zakup materiałów, wyposażenia oraz usług związanych z funkcjonowaniem Zakładu Higieny Weterynaryjnej, sporządzanie sprawozdań i informacji z zakresu działania Zakładu Higieny Weterynaryjnej.
Wykształcenie: wyższe weterynaryjne
Wymagania konieczne:
– prawo wykonywania zawodu lekarza weterynarii, znajomość zagadnień zawartych w Normie PN, EN ISO/IEC 17025:2005, znajomość aktualnie obowiązujących przepisów weterynaryjnych, doświadczenie zawodowe w pracy w Inspekcji Weterynaryjnej, umiejętność obsługi komputera, dobra organizacji pracy własnej i umiejętność pracy w zespole.
Wymagania pożądane:
– pożądana specjalizacja w zakresie weterynaryjnej diagnostyki laboratoryjnej lub administracji i epizootiologii weterynaryjnej, doświadczenie w kierowaniu zespołem, umiejętność podejmowania decyzji i planowania pracy, komunikatywność, znajomość języka obcego (angielski, niemiecki).
Wymagane dokumenty i oświadczenia:
– kopia pierwszych trzech stron dowodu osobistego lub kopia nowego dowodu osobistego, kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie, oświadczenia kandydata o korzystaniu z pełni praw publicznych i o niekaralności za przestępstwo popełnione umyślnie, oświadczenie kandydata o niekaralności za przestępstwo skarbowe popełnione umyślnie, oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacji, życiorys i list motywacyjny,
Kopie innych dokumentów i oświadczenia:
– kopia zaświadczenia o prawie wykonywania zawodu lekarza weterynarii, kopie dokumentów potwierdzających posiadane kwalifikacje oraz doświadczenie zawodowe np. kopie świadectw pracy, dyplomu specjalizacji, ukończonych kursów.
Dokumenty należy składać w terminie do: 30.11.2007 pod adresem: Wojewódzki Inspektor Weterynarii w Białymstoku ul. Zwycięstwa 26 A, 15-959 Białystok

Podlaski Urząd Wojewódzki w Białymstoku

Dyrektor Generalny poszukuje kandydatów na stanowisko:
referenta w Wydziale Polityki Społecznej
Liczba lub wymiar etatu: 1
Główne obowiązki:
– rozpatrywanie wniosków pracodawców ubiegających się o uzyskanie przyrzeczenia i zezwolenia na zatrudnienie cudzoziemców, rozpatrywanie wniosków pracodawców ubiegających się o przedłużenie uzyskanego zezwolenia na pracę, przygotowywanie projektów decyzji w sprawie przyrzeczeń i zezwoleń na zatrudnienie cudzoziemców, prowadzenie rejestru wydanych zezwoleń i przyrzeczeń na pracę cudzoziemców.
Wykształcenie: wyższe magisterskie o kierunkach: prawo, administracja.
Wymagania konieczne:
– minimum 3, miesięczny staż pracy w administracji rządowej, znajomość przepisów ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz przepisów wykonawczych do tej ustawy dotyczących zatrudniania cudzoziemców, znajomość Kodeksu postępowania administracyjnego, znajomość ustawy o służbie cywilnej, biegła znajomość obsługi komputera (WORD).
Wymagania pożądane:
– komunikatywność, systematyczność, dyspozycyjność
Wymagane dokumenty i oświadczenia:
– kopia pierwszych trzech stron dowodu osobistego lub kopia nowego dowodu osobistego, kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie, oświadczenia kandydata o korzystaniu z pełni praw publicznych i o niekaralności za przestępstwo popełnione umyślnie, oświadczenie kandydata o niekaralności za przestępstwo skarbowe popełnione umyślnie, oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacji, życiorys i list motywacyjny,
Kopie innych dokumentów i oświadczenia:
– kopia dokumentów potwierdzających staż pracy w administracji rządowej.
Dokumenty należy składać w terminie do: 29.11.2007 pod adresem: Podlaski Urząd Wojewódzki
Wydział Organizacyjno-Administracyjny, Oddział Kadr i Szkolenia, pok. 41, ul. Mickiewicza 3, 15-213 Białystok z dopiskiem na kopercie „Oferta zatrudnienia w służbie cywilnej"

Podlaski Urząd Wojewódzki w Białymstoku

Dyrektor Generalny poszukuje kandydatów na stanowisko:
inspektora w Wydziale Polityki Społecznej
Liczba lub wymiar etatu: 1
Główne obowiązki:
– nadzór nad realizacją zadań własnych oraz zadań zleconych przez samorządy gminne, powiatowe i województwa z zakresu pomocy społecznej oraz nad realizacją zadań wynikających z programów rządowych w zakresie pomocy społecznej, nadzór nad zgodnością zatrudnienia pracowników jednostek organizacyjnych pomocy społecznej z wymaganymi kwalifikacjami, nadzór nad realizacją przez gminy zadań wynikających z ustawy o świadczeniach rodzinnych, o postępowaniu wobec dłużników alimentacyjnych oraz zaliczce alimentacyjnej, sporządzanie sprawozdań i informacji zbiorczych z przeprowadzonych kontroli, przygotowywanie projektów odpowiedzi na pytania dotyczące stosowania przepisów ustaw o pomocy społecznej, świadczeniach rodzinnych, o postępowaniu wobec dłużników alimentacyjnych oraz zaliczce alimentacyjnej.
Wykształcenie: wyższe na kierunkach: prawo, administracja, ekonomia, politologia o specjalności polityka społeczna lub profilaktyka społeczna i resocjalizacja, psychologia, pedagogika, pedagogika specjalna, socjologia lub praca socjalna.
Wymagania konieczne:
- pięcioletni staż pracy w pomocy społecznej, specjalizacja z zakresu organizacji pomocy społecznej, znajomość przepisów ustawy o pomocy społecznej, o świadczeniach rodzinnych, o postępowaniu wobec dłużników alimentacyjnych oraz zaliczce alimentacyjnej, znajomość ustawy o służbie cywilnej, znajomość Kodeksu postępowania administracyjnego, biegła znajomość obsługi komputera (WORD).
Wymagania pożądane:
– umiejętność pracy w zespole, komunikatywność, systematyczność, dyspozycyjność
Wymagane dokumenty i oświadczenia:
– kopia pierwszych trzech stron dowodu osobistego lub kopia nowego dowodu osobistego, kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie, oświadczenia kandydata o korzystaniu z pełni praw publicznych i o niekaralności za przestępstwo popełnione umyślnie, oświadczenie kandydata o niekaralności za przestępstwo skarbowe popełnione umyślnie, oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacji, życiorys i list motywacyjny,
Kopie innych dokumentów i oświadczenia:
– kopia dokumentów potwierdzających posiadanie specjalizacji, kopia dokumentów potwierdzających staż pracy w pomocy społecznej.
Dokumenty należy składać w terminie do: 29.11.2007 pod adresem: Podlaski Urząd Wojewódzki, Wydział Organizacyjno-Administracyjny, Oddział Kadr i Szkolenia, pok. 41, ul. Mickiewicza 3, 15-213 Białystok z dopiskiem na kopercie „Oferta zatrudnienia w służbie cywilnej".
Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel. 085-743-95-21.

Podlaski Urząd Wojewódzki w Białymstoku

Dyrektor Generalny poszukuje kandydatów na stanowisko:
inspektora wojewódzkiego ds. planowania operacyjnego i mobilizacji gospodarki w Wydziale Zarządzania Kryzysowego
Liczba lub wymiar etatu: 1
Główne obowiązki:
– opracowanie i aktualizacja Planu Operacyjnego Funkcjonowania Województwa w warunkach zewnętrznego zagrożenia bezpieczeństwa państwa i w czasie wojny oraz nadzór nad opracowywaniem planów operacyjnych w jednostkach samorządu terytorialnego i przedsiębiorstwach, dla których organem założycielskim jest wojewoda, prowadzenie postępowań administracyjnych jako organ pierwszej instancji w sprawach nakładania na przedsiębiorców zadań na rzecz obronności państwa, realizacja zadań zawartych w Narodowym Systemie Pogotowia Kryzysowego w części dotyczącej oddziału, prowadzenie kontroli wykonywania zadań obronnych realizowanych przez organy samorządu terytorialnego oraz przedsiębiorców, kierowników innych jednostek organizacyjnych i organów społecznych mających siedzibę na terenie województwa podlaskiego, współdziałanie z organami administracji rządowej i samorządowej w zakresie realizacji zadań pozamilitarnych ogniw obronnych, zbieranie danych, opracowywanie analiz i ocen oraz sporządzanie sprawozdawczości z zakresu realizacji przygotowań obronnych, współdziałanie w opracowywaniu dokumentacji szkoleń, ćwiczeń i treningów, organizacja i udział w ćwiczeniach, treningach i szkoleniach z zakresu problematyki obronnej.
Wykształcenie: wyższe o kierunku: zarządzanie kryzysowe, wojskowe, bezpieczeństwo narodowe
Wymagania konieczne:
– co najmniej 2, letni staż pracy na stanowiskach związanych z obronnością państwa, znajomość następujących przepisów prawnych: ustawy o powszechnym obowiązku obrony RP, o stanie wyjątkowym, o stanie wojennym, znajomość Kpa i ustawy o służbie cywilnej, dobra znajomość obsługi komputera w zakresie pakietu biurowego oraz przetwarzania danych .
Wymagania pożądane:
– znajomość zasad i procedur koordynacji działań służb, inspekcji i straży w stanach nadzwyczajnych, dobra znajomość obsługi urządzeń łączności przewodowej i bezprzewodowej oraz sprzętu audiowizualnego, samodzielność i odpowiedzialność, umiejętność pracy zespołowej, umiejętność syntezy informacji i wyciągnia wniosków, odporność na stres, posiadanie poświadczenia bezpieczeństwa w zakresie dostępu do informacji niejawnych.
Wymagane dokumenty i oświadczenia:
– kopia pierwszych trzech stron dowodu osobistego lub kopia nowego dowodu osobistego, kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie, oświadczenia kandydata o korzystaniu z pełni praw publicznych i o niekaralności za przestępstwo popełnione umyślnie, oświadczenie kandydata o niekaralności za przestępstwo skarbowe popełnione umyślnie, oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacji, życiorys i list motywacyjny,
Kopie innych dokumentów i oświadczenia:
– kopie dokumentów potwierdzających doświadczenie w pracy na stanowiskach związanych z obronnością państwa, oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na przeprowadzenie postępowania sprawdzającego w trybie art. 37 ustawy z dnia 22 stycznia 1999 roku o ochronie informacji niejawnych (Dz. U. Nr 11, poz. 95).
Dokumenty należy składać w terminie do: 29.11.2007 pod adresem: Podlaski Urząd Wojewódzki
Wydział Organizacyjno-Administracyjny, Oddział Kadr i Szkolenia, pok. 41, ul. Mickiewicza 3, 15-213 Białystok z dopiskiem na kopercie „Oferta zatrudnienia w służbie cywilnej" **(ZAG)**

reklama

PRACA ☆ PRACA ☆ PRACA

ZATRUDNIĘ

APTEKA "Remedium" w Sejnach zatrudni magistra lub technika farmacji, 0695-538-028.

AUTOMATYKA, wykształcenie wyższe. List motywacyjny: KMBF, Białostoczek k. Kurian, 15-592 Białystok 24 lub e-mail: kmbf@kmbf.com.pl

BK, Platformy wiertnicze, przeszkolenia. (012)391-70-29, 0602-618-747.

DO dociepleń. 0508-340-919.

DO polbruku, wysokie zarobki - Białystok. 0602-776-669.

DO pomocy w kuchni, z zamieszkaniem. 0501-273-103.

DO sprzedaży fajerwerków. 0509-213-532.

DOŚWIADCZONYCH kierowców i z przyuczeniem, transport zagraniczny, chłodnie. 0605-830-313, 0601-971-812.

ELEKTRYK SAMOCHODOWY LUB ELEKTROMECHANIK w dużej firmie budowlanej. Umowa o pracę, lokalizacja: Hryniewicze k. Białegostoku. Tel. (022)738-40-50, fax (022)738-85-45.

ELEKTRYKA lub elektromechanika na stanowisko konserwatora maszyn i urządzeń. (085)741-16-36.

FIRMA budowlana z siedzibą w Łodzi nawiąże współpracę z podwykonawcami. Zatrudni pracowników budowlanych, cieśli, murarzy, tynkarzy, glazurników, monterów pgk oraz brygady budowlane. Atrakcyjne warunki, możliwość zakwaterowania. (042)676-49-77, 0501-029-009.

GRAFIK komputerowy z bardzo dobrą znajmością 3D MAX - CV - Kursor, ul. Octowa 2b.

HIPERMARKET Kwadrat zatrudni pracowników działów: wędliny, mięso; kasjerów. Zarobki 1250-1650 brutto + premia. Wskazane badania na nosicielstwo. Oferty proszę składać w Punkcie Obsługi Klienta, ul. Andersa 38 lub m.struczewska@galeria-kwadrat.com.pl

HIPERMARKET KWADRAT zatrudni pracowników magazynowych. Zarobki 1150-1500,- brutto + premia. Wskazane posiadanie badań na nosicielstwo oraz uprawnień na wózki widłowe. Oferty składać: Punkt Obsługi Klienta Galerii Kwadrat - Andersa 38 lub m.struczewska@galeriakwadrat.com.pl

HIPERMARKET KWADRAT zatrudni sprzedawców różnych działów. Zarobki 1150-1500,- brutto + premia. Wskazane posiadanie badań na nosicielstwo. Oferty proszę składać w Punkcie Obsługi Klienta Galerii Kwadrat przy Andersa 38 lub na: m.struczewska@galeria-kwadrat.com.pl

HYDRAULIKÓW, SPAWACZY GAZOWYCH. 0602-350-480, 0602-355-132.

INSTRUKTORÓW areobiku, yogii, pilatesu, tańca. 0784-062-277.

KIEROWCA C+E, ADR, 0660-430-538.

KIEROWCĘ kategori C, w ruchu krajowym, Ełk. 0601-369-446.

KIEROWCÓW C+E, na autotransportery (lory), na kraj, zagranicę, wolne weekendy, atrakcyjne zarobki. 0509-111-444.

KIEROWCÓW C +E, staż min. 1 rok. 0-600-079-527.

KLUB Nocny w Londynie zatrudni tancerki z zakwaterowaniem. 0507-720-747, 0511-539-954.

MECHANIK MASZYN DROGOWYCH w dużej firmie budowlanej, umowa o pracę. Lokalizacja: Hryniewicze k. Białegostoku. Tel. (022)738-40-50, fax. (022)738-85-45.

MECHANIKA ortopedę. (085)732-33-99.

MECHANIKA samochodowego z praktyką. (085)663-29-37.

MECHANIKA - utrzymanie w ruchu - tokarki, frezarki, prasy. (085)741-16-36.

MECHANIKA, 0-600-079-527.

MĘŻCZYZNĘ w gospodarstwie. (086)476-18-03, 0604-211-735.

MĘŻCZYZNĘ w gospodarstwie. Gmina Brańsk. (085)737-71-46.

MĘŻCZYZNĘ ze znajomością budowy silników, mile widziany rencista lub emeryt. 0503-357-663.

MONTERÓW instalacji sanitarnych, izolarzy i spawaczy. (085)675-48-14.

ORIFLAME - współpraca. 0507-093-267.

OSOBĘ do sklepu spożywczego. 0608-177-017, od 9.00 do 16.00.

OSOBĘ do sprzątania bloków. 0698-650-888, (085)878-94-92.

PIEKARZA i ciastkarza - Choroszcz. (085)719-14-04, 0600-422-038.

POMOC domowa- praca w domu Księży Emerytów ul. Skorupki 6, 16-300 Agustów. 0508-163-278.

PORTIERÓW, dozorców, pracowników ochrony (Białystok, Ełk, Suwałki, Łomża) 0607-369-593.

PRACA fizyczna dla mężczyzn, bardzo trudne warunki. Wynagrodzenie 12 tys. zł miesięcznie. 0604-850-636

PRACA przy koniach. 0502-762-642.

PRACA w domu dla każdego. Dorobisz 1500 zł. Zobacz telegazetę TVP1. 462, tel. 0 697-356-888.

PRODUCENT BIELIZNY DAMSKIEJ FIRMA "KINGA" ZATRUDNI SZWACZKI/GORSECIARKI NA DOBRYCH WARUNKACH. KONTAKT TELEFONICZNY POD NUMEREM: (085)676-18-21, (085)653-93-45 BĄDŹ W SIEDZIBIE FIRMY PRZY AL. 1000-LECIA P.P. 6, V PIĘTRO.

PRZEDSIĘBIORSTWO Budownictwa Komunikacyjnego Sp. z o.o. w Łomży zatrudni inż. budownictwa, tel. (086)216-01-42.

ROZNOSZENIE ulotek. Sokółka, Białystok, Bielsk Podlaski, Wasilków, Zambrów. 0609-333-610.

SPAWACZA lub spawalnika do nadzoru i kontroli procesów spawalniczych, wysokie wynagrodzenie. (085)741-16-36.

SPRZEDAWCĘ do sklepu z alkoholem - Łapy. 0509-111-555.

TECHNOLOG, konstruktor - obróbka metali i tworzyw sztucznych. CV - Kursor, ul. Octowa 2b.

TOKARZA - frezera. (085)741-16-36.

ZATRUDNIĘ pracownika w gospodarstwie rolnym, (086)219-30-04.

ZATRUDNIMY w Czechach murarzy, tynkarzy, fliziarzy, cieśli szalunkowych. (012)412-98-03, (012)411-00-98.

SZUKAM PRACY

SOLIDNY kierowca, doświadczenie, kat. C. 0604-60-13-68.

WYKOŃCZENIÓWKA. 0508-962-740.

zadzwoń do reportera
Agata Sawczenko
085 748 96 59

Pomoc studentom >> Dodatkowe pieniądze

Na wózku też można studiować

Specjalne stypendia, pieniądze na opłaty za rehabilitację, zwrot kosztów za okulary, sprzęt ortopedyczny – na taką m.in. pomoc mogą liczyć niepełnosprawni studenci białostockich uczelni.

Uczelnie dostały ministerialne pieniądze na pomoc niepełnosprawnym studentom. Wypłacają też stypendia z funduszy pomocy materialnej.

Na okulary i książki

Pieniądze z ministerstwa dostały wszystkie białostockie uczelnie. Politechnice Białostockiej przypadło ok. 274 tys. zł, Uniwersytetowi w Białymstoku – prawie 419 tys. zł.

– Pieniądze te przeznaczymy na przykład na pokrycie kosztów rehabilitacji w zakładach świadczących takie usługi, świadczenia rzeczowe umożliwiające kształcenie, np. okulary, sprzęt ortopedyczny, aparaty słuchowe – mówi Anna Leszczuk-Fiedziukiewicz, rzecznik prasowy Politechniki Białostockiej. – Katalog świadczeń może być poszerzony, jeśli okaże się, że studenci zgłoszą zapotrzebowanie na inne formy pomocy związane z kształceniem i rehabilitacją.

Politechnika za te pieniądze usprawnia też stanowiska dydaktyczne.

Na podobne cele przeznacza dotację również Uniwersytet w Białymstoku.

– Poza tym wyposażamy naszą bibliotekę w programy komputerowe mające ułatwić naukę niepełnosprawnym studentom. Niedowidzącym studentom kupujemy też książki czytane – mówi Małgorzata Ludera z UwB.

Wystarczy zaświadczenie

W tym roku akademickim na Politechnice Białostockiej studiuje 103 studentów z różnym stopniem niepełnosprawności (54 w stopniu umiarkowanym, 43 w stopniu lekkim, sześciu w stopniu znacznym). Na Uniwersytecie takich studentów jest niemal dwa razy więcej – 192. Dlatego tak bardzo przydadzą się pieniądze z ministerstwa. Aby je otrzymać, wystarczy napisać wniosek i przynieść zaświadczenie o niepełnosprawności oraz oczywiście rachunki na przykład za zabiegi rehabilitacyjne.

– Wypłacamy pieniądze albo przed, albo po zabiegu. Wszystko zależy od wniosku studenta – zapewnia Małgorzata Ludera.

Jak mówi np. Kamil Iwanowicz, student pierwszego roku Politechniki Białostockiej, studia osoby niepełnosprawnej niemało kosztują. Płacić trzeba choćby za dojazdy na uczelnię. Dlatego dodatkowe pieniądze bardzo się przydadzą.

Studenci niepełnosprawni mogą liczyć też na inne formy pomocy finansowej.

– Wypłacamy też stypendia dla niepełnosprawnych z funduszu pomocy materialnej – zapewniają na obu uczelniach.

Na Politechnice w ubiegłym roku stypendia dla osób niepełnosprawnych otrzymało 89 osób. Stypendium wynosiło 200 zł. W tym roku stypendium jest wyższe, wynosi 380 zł.

Agata Sawczenko



– Studia osoby niepełnosprawnej niemało kosztują. Dodatkowe pieniądze bardzo się przydadzą – mówi Kamil Iwanowicz.

promocja

Chcesz zamieścić BEZPŁATNE OGŁOSZENIE W Gazecie Współczesnej?

ZADZWOŃ POD NR TELEFONU
(085) 748-74-48

albo kup naszą gazetę w czwartek i piątek
i zajrzyj do bezpłatnego dodatku gwkramik ogłoszeniowy

Nauka >> Uczniowie lubią zajęcia pozalekcyjne

Zdrowo i sportowo



Podczas zajęć plastycznych dzieci mają szansę rozwijać swoje zdolności

Dzieci chętnie uczestniczą w zajęciach pozalekcyjnych. Nauczyciele, chcąc sprostać zapotrzebowaniom uczniów, tworzą nowe koła zainteresowań.

Dagmara Widanow
dwidanow@prasapodlaska.pl

Nowoczesna szkoła powinna dbać o wszechstronny rozwój osobowości ucznia. Ma kształtować aktywność, kreatywność i zaangażowanie. Pomagają to osiągnąć m.in. zajęcia pozalekcyjne.

Dodatkowe zajęcia w szkołach cieszą się coraz większym zainteresowaniem wśród uczniów. Chętnie biorą udział w zajęciach sportowych, artystycznych oraz uczą się języków obcych. Poszerzają też swoje wiadomości z ulubionego przedmiotu.

Na przykład Szkoła Podstawowa nr 29 im. Synów Pułku w Białymstoku oferuje uczniom ponad 20 różnorodnych zajęć pozalekcyjnych. Dzieci uczęszczają na nie chętnie.

– Dzieci w domu przeważnie spędzają czas przed komputerem – mówi Grażyna Ratkiewicz, nauczycielka ze świetlicy w SP 29. – Obecnie w szkołach prowadzi się zajęcia, które uświadamiają rodziców na temat zagrożeń związanych z kontaktem dzieci z mediami, internetem. Uczniowie nie znają popularnych kiedyś gier i zabaw. Bawiąc się razem po lekcjach, mają szansę je poznać.

Zabawy rozwijają myślenie dziecka, pamięć, spostrzegawczość, uwagę, orientację, wyobraźnię, inteligencję twórczą. Takie zajęcia mają duży wpływ na naukę szkolną.

Jak mówi Bożena Kowalska, która prowadzi zajęcia z zuchami w SP 29, młodzi ludzie biorą udział w rajdach, spotkaniach z piosenką, biwakach. Są pełni zapału, ciekawi świata.

Największym zainteresowaniem wśród uczniów cieszą się zajęcia w ramach SKS, koła informatycznego oraz nauka języków obcych.

W SP 29 wciąż powstają nowe koła zainteresowań. Rodzice, w porozumieniu ze szkołą, zaproponowali swoim pociechom naukę, zapomnianego w ostatnim czasie, języka rosyjskiego. Chętnych nie brakuje.

– Cieszy mnie to, że dzieci chcą rozwijać swoje zainteresowania – mówi Elżbieta Rogowska, dyrektor SP 29. – Swoją działalność rozpoczyna nowe koło PCK „Klub Wiewiórka”. ▲

Sonda

Na jakie zajęcia pozalekcyjne uczęszczasz? Jakie najbardziej lubisz?



▲ Sandra Zalewska, kl. Ib

Chodzę na kółko informatyczne, plastyczne, na SKS, należę do zuchów. Najbardziej podobają mi się zuchy. Bawimy się, śpiewamy, mogę nauczyć się nowych rzeczy. Lubię też bardzo zajęcia sportowe, bo dużo się na nich biega.



▲ Monika Krupicka, kl. Ib

Chodzę na zajęcia informatyczne i jestem zuchem. Najbardziej lubię zuchy, bo się fajnie bawimy i zawsze można się czegoś ciekawego dowiedzieć. Na kółku informatycznym też mi się podoba, jeśli ktoś czegoś nie wie, pani nam pomaga.



▲ Karolina Pietrzykowska, kl. IIIa

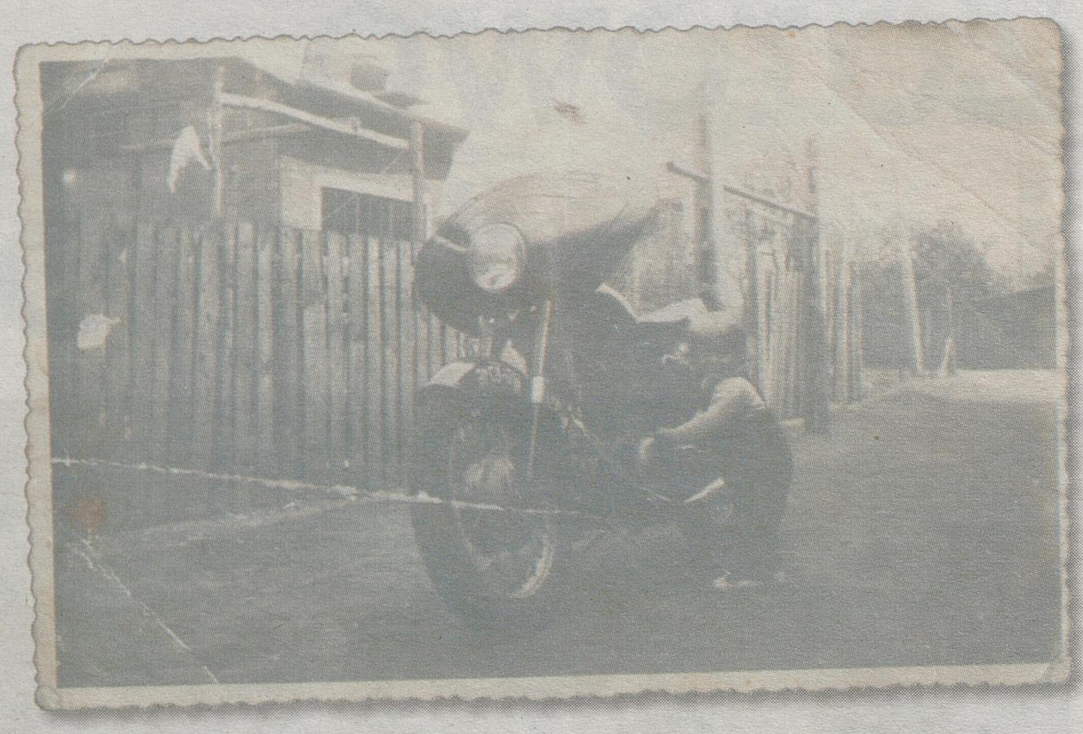
Należę do zuchów. Podoba mi się bardzo. Zdobywamy różne odznaki, wyjeżdżamy. Byliśmy w Borkach na biwaku. Chodziliśmy do lasu, poznaliśmy nowe zabawy. Do naszej szkoły przyjeżdżają różni goście, ostatnio był ksiądz z dalekiego kraju.

redaktor odpowiedzialny
Piotr Biziuk
085 748 74 74

GAZETA WSPÓŁCZESNA
28 listopada 2007
środa

Fotki z dna szuflady >>

Nasz konkurs ukazuje się w środowych wydaniach „Gazety Współczesnej" (raz na dwa tygodnie). Jeżeli macie Państwo w swoich rodzinnych zbiorach interesujące fotografie albo dokumenty, nadeślijcie je do nas. Dostarczone nam fotki odeślemy, zaś osoby, które udostępnią nam zdjęcia, nagrodzimy upominkami (w Białymstoku upominki do odbioru w Biurze Ogłoszeń). Czekamy pod adresem: „Gazeta Współczesna", ul. św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok, dopisek: „Fotki z dna szuflady". Prosimy pamiętać o adresie zwrotnym.



Kędzierzyn, 1966 rok. Zdjęcie przedstawia mojego brata bawiącego się przy motorze. Braciszek miał wtedy dwa, najwyżej trzy lata – napisała Czytelniczka z Podlaskiego. Na rewersie dedykacja: „Rysiu przesyła swe zdjęcie dla niezapomnianej rodziny".



1930 rok. Zdjęcie przedstawia nowych członków rodziny w początkowym stadium ich życia – napisała Czytelniczka z Podlaskiego. Na rewersie dedykacja: „Na wieczną pamiątkę zasyła cioci swoją podobiznę Mieczysław".



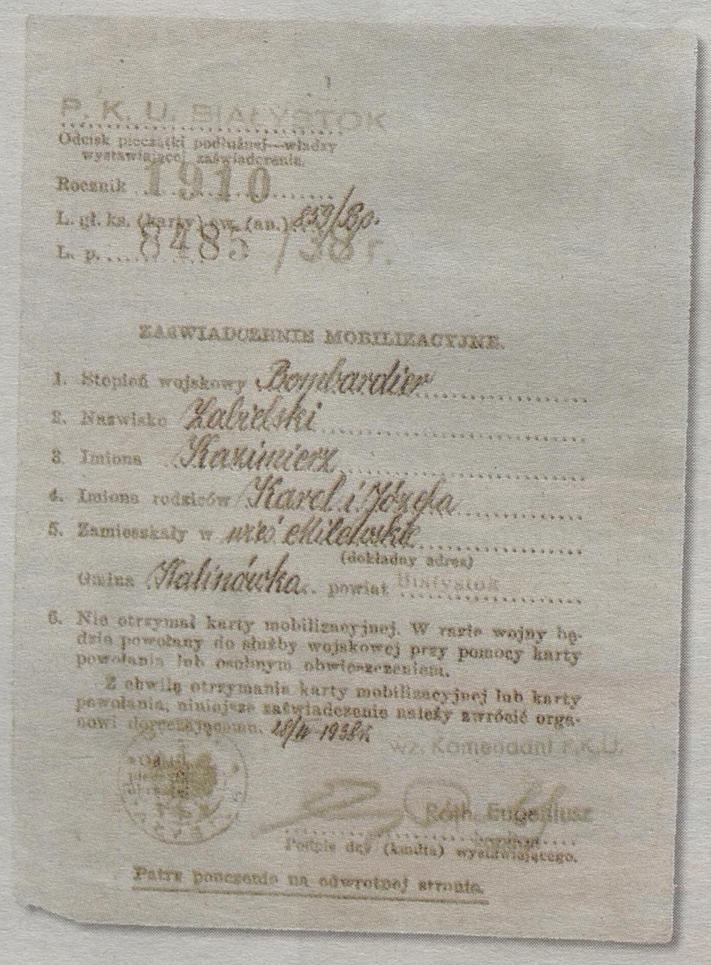
Białystok, lata 40-te. Przesyłam zdjęcie z uroczystości kościelnych, zrobione przez naszego sąsiada, a mieszkaliśmy wtedy przy ulicy św. Rocha 7c – napisała Irena Puchalska z Turczyna. Na rewersie fotografii adnotacja: „odpust świętego Rocha w Białymstoku". Zdjęcie wykonano na dziedzińcu „białego" kościoła.



Suwałki, 1937 lub 1938 rok. Wśród panów na fotografii siedzi Michał Klaczyński, mistrz szabli, zdobywca wielu wyróżnień w tej dyscyplinie. Porucznik został rozstrzelany w Katyniu. Zdjęcie publikujemy dzięki uprzejmości Elżbiety Klaczyńskiej z Białegostoku.



Województwo białostockie, lata międzywojenne. Fotografia rodziny Konstantego Konopki, urodzonego w 1916 roku koło Janowa. Pan Konstanty wywieziony w 1940 roku na Sybir trafił do armii Andersa i wraz z nią znalazł się w Wielkiej Brytanii. Publikujemy dzięki uprzejmości Elżbiety Klaczyńskiej.



P. K. U. BIAŁYSTOK

Odcisk pieczątki podkładowej — winien wystawiający zaświadczenie.

Rocznik 1910 ..... ewid.

L. gł. ks. (karty) ewp. (an.) 639/Bo.

L. p. ..... 8485 / 38 r.

ZAŚWIADCZENIE MOBILIZACYJNE.

1. Stopień wojskowy Bombardier
2. Nazwisko Zabielski
3. Imiona Kazimierz
4. Imiona rodziców Karol i Józefa
5. Zamieszkały w mies. Milewskie (dokładny adres)
   Gmina Kalinówka powiat Białystok
6. Nie otrzymał karty mobilizacyjnej. W razie wojny będzie powołany do służby wojskowej przy pomocy karty powołania lub osobnym obwieszczeniem.

Z chwilą otrzymania karty mobilizacyjnej lub karty powołania, niniejsze zaświadczenie należy zwrócić organowi doręczającemu. 28/IX 1938 r.

wz. Komendant P.K.U.

Kpt. Engelhar

Podpis dcy (kandta) wystawiającego.

Patrz poczynde na odwrotnej stronie.

Białystok, 1938 rok. Zaświadczenie mobilizacyjne bombardiera Kazimierza Zabielskiego z Milewskich. Pan Kazimierz po wybuchu wojny trafił na Sybir, udało mu się dostać do armii Andersa, walczył pod Monte Cassino, a po wojnie powrócił do Polski i zamieszkał w Białymstoku. Publikujemy dzięki uprzejmości Bernarda Zabielskiego z Białegostoku. Na rewersie pouczenie. Wynika z niego, że zaświadczenie trzeba było mieć przy sobie, a w razie „umyślnego pozbycia, zniszczenia, nieposiadania wskutek własnego zaniedbania" kara grzywny do 2000 złotych (przed wojną ogromna kwota) lub aresztu do dwóch miesięcy.

Firma produkująca konstrukcje stalowe zatrudni na atrakcyjnych warunkach
- kierownika zmianowego
- spawalnika
Ostrołęka,
tel. 0608-355-340.

R69507wwbh

Burmistrz Suraża

informuje, iż został sporządzony i wywieszony na tablicy informacyjnej w Urzędzie Miejskim w Surażu na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży.

Burmistrz Suraża

S356707wwbh

Ponetex Logistics Sp. Z o.o.
Jest częścią holenderskiego holdingu Timmermans Diessen. Dziedziną działalności firmy jest pełna obsługa logistyczna klientów polegająca między innymi na konfekcjonowaniu i dystrybucji towarów oraz spedycji, transporcie międzynarodowym i odprawach celnych .

Ponetex *transport & logistics*

W związku z rozwojem firmy poszukujemy powierzchni magazynowej oraz biurowej pod wynajem w **Łomży** lub okolicach :

BIURO:
- o powierzchni 30-60 m2
- z dostępną linią telefoniczną oraz możliwością podłączenia internetu

MAGAZYN:
- o powierzchni 100 200 m2
- wyposażony w rampę
- położony w miejscu umożliwiającym dojazd samochodów typu TIR
- z wentylacją
- ogrzewany
- posiadający bramę umożliwiająca ładowanie z poziomu „0"
- z zapewnioną ochroną budynków

Oferty prosimy przesyłać na adres:
Ponetex Logistics Sp. z o.o. Terminal Rakoniewice Ul. Grodziska 50
62-067 Rakoniewice lub e-mail: e.linkiewicz@ponetex.com.pl
Tel. 061 44 27 500

R69507wwbh



1.10-30.11.2007
T 10/1 - 420 pln*
T 201 - 990 pln*
Puzzi 200 - 2 900 pln*
* do ceny należy doliczyć 22%Vat

kärcherowanie... zadbane efekty!

KÄRCHER

PARTNER: Białystok: **Efekt** ul. I Armii Wojska Polskiego 8C, tel.: (085) 664 71 12 - 14, serwis tel.: (085) 664 71 13, fax: (085) 662 37 20

DEALER: Białystok: **Godimex** ul. Wyszyńskiego 2/98, tel./fax: (085) 745 11 95

PUNKT SPRZEDAŻY: Łomża: tel.: (086) 219 88 65, tel.: (086) 216 39 66, Suwałki: tel.: (087) 566 22 96, Zambrów: tel.: (086) 271 48 75, Brańsk: tel./fax: (085) 737 56 35, Wysokie Mazowieckie: tel.: (086) 477 10 40

S70207wwbh8

Zgodnie z ustawą z dnia 24 kwietnia 2003 o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (DzU z 2003 r. nr 96, poz. 873 z późn. zm.), Zarząd Województwa Podlaskiego ogłasza otwarty konkurs ofert na wykonanie Ogólnopolskiego Rajdu Narciarskiego pn. „Wędrówki Północy" w terminie 19-26 stycznia 2008 roku.
Ofertę realizacji zadania (druk do pobrania na stronie: www.wrotapodlasia.pl) należy złożyć w terminie do dnia 27 grudnia 2007 roku, według wzoru, stanowiącego załącznik nr 1 do rozporządzenia Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 27 grudnia 2005 roku w sprawie wzoru oferty realizacji zadania publicznego, ramowego wzoru umowy o wykonanie zadania publicznego i wzoru sprawozdania z wykonania tego zadania (DzU nr 264, poz. 2207) w Kancelarii Ogólnej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego lub w Departamencie Turystyki i Sportu, ul. Wyszyńskiego 1, 15-888 Białystok.
Szczegółowe informacje można uzyskać w departamencie merytorycznym lub na www stronie internetowej.

S354507wwbo

OGŁOSZENIE

Dyrektor Samodzielnego
Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Augustowie
16-300 Augustów, ul. Szpitalna 12, tel. 087-64-44-284

działając na podstawie Rozporządzenia Ministra Zdrowia i Opieki Społecznej z dnia 13 lipca 1998 roku w sprawie umowy o udzielanie zamówienia na świadczenia zdrowotne (Dz.U. nr 93,poz.592) ogłasza konkurs na udzielanie świadczeń zdrowotnych przez lekarzy medycyny na rzecz pacjentów hospitalizowanych w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Augustowie w zakresie:

1. Opieki medycznej poza godzinami normalnej ordynacji lekarskiej w następujących oddziałach:
Ginekologiczno-Położniczym, Chirurgii Ogólnej, Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, Anestezjologii i Intensywnej Terapii, Szpitalnym Oddziale Ratunkowym i Ambulatorium, Chorób Wewnętrznych i Obserwacyjno-Zakaźnym, Pediatrycznym i Pododdziale Neonatologicznym,
2. Całościowych całodobowo przez lekarzy medycyny w następujących oddziałach:
Ginekologiczno-Położniczym, Chirurgii Ogólnej, Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, Anestezjologii i Intensywnej Terapii, Szpitalnym Oddziale Ratunkowym i Ambulatorium, Chorób Wewnętrznych, Obserwacyjno-Zakaźnym, Pediatrycznym, Pododdziale Neonatologicznym, Dziennym Oddziale Rehabilitacji,
3. Udzielanie świadczeń zdrowotnych w godzinach normalnej ordynacji przez lekarzy medycyny w poradniach specjalistycznych:
Poradni Chirurgii Ogólnej, Poradni Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej, Poradni Preluksacyjnej, Poradni Ginekologiczno-Położniczej, Poradni Rehabilitacyjnej z pracowniami,
4. Konsultacji specjalistycznych w dziedzinie:
okulistyki, laryngologii, neurologii, dermatologii, psychologii klinicznej
5. Wykonywanie badań cytologicznych,
6. W zakresie badań profilaktycznych pracowników (medycyna pracy) na rzecz pracowników Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Augustowie.
Przewidywany termin rozpoczęcia udzielania świadczeń zdrowotnych 1.01.2008 r.
Umowy zostaną zawarte **od dnia 01 stycznia 2008 r. do dnia 31 grudnia 2008 r.**
Ze szczegółowymi warunkami konkursu i materiałami informacyjnymi o przedmiocie konkursu oraz wzorem ofert można zapoznać się od dnia ukazania się ogłoszenia w Dziale Spraw Osobowych i Socjalnych SP ZOZ w Augustowie ul.Szpitalna 12 (do terminu składania ofert).
Zapraszamy do składania ofert w sekretariacie SP ZOZ w Augustowie, ul. Szpitalna 12 do dnia 4 grudnia 2007 r.
Oferty należy składać w zamkniętych kopertach opatrzonych hasłem „konkurs ofert...."
Otwarcie ofert nastąpi w dniu **5 grudnia 2007 r. o godz.12** w gabinecie dyrektora Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Augustowie, ul. Szpitalna 12.
Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi w dniu 10 grudnia 2007 r. o godz.12 - gabinet dyrektora.
Strony związane są ofertą 30 dni od dnia terminu upływu składania ofert nie dłużej niż do dnia zawarcia umowy.
Dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Augustowie zastrzega sobie prawo do odwołania konkursu oraz do przesunięcia terminu składania ofert.
Dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Augustowie zastrzega sobie prawo do odwołania konkursu w całości lub części.
W toku postępowania konkursowego oferentom przysługuje prawo do wnoszenia skarg dotyczących konkursu.
Oferent może złożyć do Dyrektora SP ZOZ w Augustowie umotywowany na piśmie protest dotyczący rozstrzygnięcia konkursu w ciągu 7 dni od daty otrzymania zawiadomienia o zakończeniu konkursu i jego wyniku na piśmie.

R103807wsbs

Podlasiak

- **WYKŁADZINY**
- **DYWANY**
- **KARNISZE**
- **TAPETY**

Uwaga
Wielka przedświąteczna wyprzedaż dywanów !!!
Rabaty do 50%

- **PANELE**
- **PODŁOGI DREWNIANE**

Dystrybutor firm Ceresit, Thomsit

Thomsit Henkel BAUTECHNIK
Ceresit Henkel BAUTECHNIK

ZAPRASZAMY DO NASZYCH SKLEPÓW

Białystok: ul. Branickiego 35, tel. (085) 743-26-60,
ul. Przędzalniana 60 (C.H. Fasty), tel. (085) 664-79-20
Suwałki: D.H. Arkadia. ul. Noniewicza 12A, tel. (087) 565-77- 82
Łomża: ul. Wojska Polskiego 163B, tel. (086) 216-07-01
Ostrołęka: ul. Hellera 13 tel. (029) 760-09-20

R73107wwbh

Ogłoszenia drobne dotyczące pracy dziś w dodatku KRAMIK Z PRACĄ

AUTOMOTO

KUPIĘ

AUTA powypadkowe do wyrejestrowania, każde. 0506-427-705.

AUTA powypadkowe skupuję. 0501-328-434.

SKUP aut powypadkowych. Zaświadczenia do wyrejestrowania. 0604-95-95-99. Sprzedaż części (www.czesci.ambit.pl). (085)719-75-42. 0002254

SKUP ZŁOMOWANIE, ZAŚWIADCZENIA DO WYREJESTROWANIA, CRS BIAŁYSTOK. (085)869-14-31.

SPRZEDAM

A4 1.9TDI, (1996), 16.500,-. (085)711-60-70.

AUDI A4, 2.5TDI, (1998/1999), wyposażone, 22.000,-. 0516-792-709.

AUDI A4, Awant 1.9TDI, (1998), 21.200,-. 0661-117-809.

AUDI A6 2.5TDI, (1999), combi, skóra, klima, alusy, 4xairbag, srebny metalik, 31.900,-. 0501-544-995.

BMW 525, diesel, (2003 XII), full wersja, stan perfekcyjny, 44.500,-. 0602-339-661.

BMW E-36, 2.5 diesel. 0889-622-722.

CHRYSLER Pacyfica, 3,8/6V, 2005, sprowadzony z USA, zarejstrowany, 65.000 zł. 0663-158-603.

FODR Escort, (1994), 1.3 benzyna, - tanio. 0889-622-722.

FORD Galaxy 1.9 TDI, (1999), sprowadzony. 0605-47-69-65, (085)743-39-26.

FORD Galaxy 2.0B, (1996), automat, 13.500 zł- lub zamiana. (086)272-46-48.

FORD Mondeo 1.8TD, (2001), 22.000,-. 0501-514-238.

LAWETA na samochody, 5.000,-. 0501-514-238.

MAZDA 323F (1995), 7.500,-. 0665-76-19-26.

MERCEDES 2.9TD, kombi, (1997), 30.000,-. 0513-681-028.

MERCEDES okularnik, (1996), diesel. 0506-178-123.

MERCEDES Vario 612D, (1999), skrzynia, 29.000,-. 0501-514-238.

MITSUBISHI Pajero 2.8 TDI, 4x4, (1995), długi, pełne wyposażenie, zielony metalik, 23.500,-. 0694-244-280.

MRECEDES 307-D, izoterma, (1981), 6.500,-. 0509-712-748.

NACZEPA "Trailor - 938EL", 1989, 5.000 zł. (086)272-46-79, 0607-927-977.

OPEL Frontiera 2.5TDS, (1997), 17.500,-. 0501-514-238.

OPEL Omega 2,0B (1996), 12.500 zł. 0785-230-237.

OPEL Vectra 2.0 DTI, (1999), sprowadzony, 17.000,-. 0608-246-375.

PASSAT 1.9TDI, (1999), 24.000,-. (085)711-69-79.

RENAULT Clio 1.5DCI, (2003), 17.500,-. 0502-435-263.

RENAULT Safrane 3.0, benzyna, + gaz, (1993), bogate wyposażenie, 7.000,-. 0604-164-665.

SAAB 900CS, 2.0 + LPG, (1993), stan dobry, drobne poprawki lakiernicze, 3.700,-. 0601-205-541.

SEAT Leon 1.9TDI, (2006), 3.700,-. 0501-514-238.

SKODA Fabia 1.2, 47 KW, (2003), przebieg - 56.000 km, bezwypadkowy, 23.500,-. (085)681-60-90, (085)741-63-36.

STAR 200, 3W, 4,6 m, (1991), 5.500,-. 0502-047-942.

TŁUMIKI, oleje- sprzedaż, wymiana. Świat opon. (085)652-13-90.

TOYOTA Avensis 1.6 benzyna, (1999), kupiona w polskim salonie, II właściciel, bezwypadkowa, ABS, klima, alarm, centralny zamek, stan b.dobry, 17.500,-. 0502-735-05.

TOYOTA Avensis, (1998), kombi, 2.0 benzyna, 16.900,-. 0507-602-414.

TOYOTA Yarys Verso, 19.000,-. 0501-514-238.

VECTRA 2.2DTI, (2003), 38.500,-. 0602-425-814.

VOLKSWAGEN Sharan 1.9TDI, (2000), 31.000,-. 0668-132-033.

VW Golf 1.6, benzyna, (1999/2000), 17.500,-. 0504-155-250.

VW Golf kombi, 2.0GT, (1994), zamiana na powypadkowy, 10.200,-. 0507-602-414.

VW passat 1,9 TDI, (1997), 18.500 zł. 0501-514-238.

VW Passat 1.9TDI, (1997), 19.500,- 0661-117-809.

VW Passat 1.9TDI, (1999), klima. 23.500,- 0504-155-250.

VW Passat 1.9TDI, 115 KM, (1999/2000), klimatronic, ESP, 26.100,- (085)711-47-61.

VW Sharan 1.9TDI, 110 KM, (1999), klima, 27.500,-. 0504-155-250.

CZĘŚCI

AUTO - skup, sprzedaż, + części. 0506-427-705.

SPRZEDAM części: BMW E-30, E-32, E-34, E-36. Wszystkie części zamienne. 0509-988-221.

MOTORY

***KAWASAKI ER5 (2000), STAN IDEALNY, BARDZO ŚLICZNA, CENA DO UZGODNIENIA. PILNE Z POWODU WYJAZDU. 0509-698-933.** 035368A

ZAKUPY

HURTOWNIE

"M&M" Hurtownia Angielskiej Odzieży - końcówki kolekcji, niesort, Krem, Białystok, Przędzalniana 60, 0608 200 924.

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

NIERUCHOMOŚCI

KUPIĘ

DZIAŁKĘ lub działkę z domkiem do 150 m2 w Białymstoku lub okolicy do 20 km od miasta. 0604-152-508.

KUPIĘ grunty. 0692-883-670.

KUPIĘ las i papierówkę, 0692-092-525.

KUPIĘ stare deski z obicia stodół. Grubość od 2,2 cm szerokość od 14 cm długość od 2 m. Cena 25 zł /m2 drewno iglaste. 0667-100-700.

WYNAJMĘ lub kupię lokal na zakład stolarski, Białystok lub okolice. 0604-429-715.

SPRZEDAM

1-POKOJOWE, 36 m2, I p. (085)651-01-27, (085)652-50-86.

40 m2 mieszkanie - Przydworcowe - bezpośrednio. 0607-133-210.

42 m2, Palmowa, 2 pokoje, cegła, w bardzo dobrym stanie, 220.000,- 0663-985-735.

55 m2, 3-pokojowe, II p. 0509-140-169.

ATRAKCJA, okazja, działka 1700 mkw., rzeka Jegrznia k. Rajgrodu, 5 zł/mkw. 0669-360-672.

ATRAKCYJNA cena garaży blaszanych - transport. Montaż gratis. 0501-231-350.

BLASZAKI garaże - tanio i solidnie. (085)730-18-00, 0694-052-905.

BLASZAKI garaże - tanio i solidnie. (085)730-18-00, 0694-052-905.

BLASZAKI garaże - tanio, transport montaż gratis. 0506-900-520, (052)348-71-48, (041)26-32-742.

DZIAŁKI budowlane - Choroszcz. 0792-232-011.

DZIAŁKĘ 6 arów. Dom w surowym stanie na działce 18 arów, Śniadowo. (086)473-80-48.

EŁK, działki budowlane. 0604-500-800, www.bocianiegniazdo.elk.pl

FABRYCZNA, 48 m2, dobra lokalizacja, 245.000,-. 0505-009-246.

GARAŻE blaszaki - tanio. 0505-126-033.

GARAŻE blaszaki - tanio. 0505-126-033.

GARAŻE blaszane, bramy garażowe - konkurencyjne ceny! Transport, montaż - gratis. Raty! (018)332-14-37, (089)741-38-75, 0503-073-111, www.konstal.tit.pl

GRAJEWO, dom (12 x 12 m), poddasze użytkowe, garaż, działka 692 mkw. (086)272-36-18.

GRAJEWO, M-4, 60 mkw. 0507-338-405.

GRAJEWO, Wilczewo 35, dom parterowy jednospadowy, działka 390 mkw. (086)272-36-18.

NAJSOLIDNIEJSZE garaże blaszane, różne wymiary, montaż, transport gratis, raty. 0500-585-111, (085) 652-47-85.

NOWE domy szeregowe, tel. 085 6545567, godz. 8-16.

NOWE Miasto, Zachodnia, 31 m2, 41 m2, nowe, Wspólnota - bezpośrednio. 0601-390-641.

RAJGRÓD, działka rolna 5800 mkw., możliwość przekwalifikowania, 11 zł/mkw. 0608-127-563.

RAJGRÓD, działki rolne 3 x 3200 mkw., możliwość przekwalifikowania, 11 zł/mkw. 0608-127-563.

POSZUKUJĘ

EŁK, lokalu do wynajęcia, centrum, parter, ok. 40-metrowego. 0607-262-086.

WYNAJMĘ

DO wynajęcia lokal handlowo-magazynowy z rampą, 640 m2, Łomża, ul. Piłsudskiego 52, (naprzeciwko Orlenu), 0501-608-812.

LOKAL użytkowy o pow. 66 mkw., Automobilklub. Branickiego 19. (085)732-76-85.

RAJGRÓD - mieszkanie 3-pokojowe, III p. (086)272-90-22.

NAUKA

KOREPETYCJE

FIZYKA, matematyka. 0508-934-494.

KURSY

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

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.

***BELGIA,** Niemcy - wtorek, sobota, sprinter. (085)663-56-24, 0602-697-881.

***SOBOTA** Niemcy, Holandia Sprinterem, DVD, klima, (086) 215-76-25, 0608-778-708.

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

BELGIA CZWARTEK. 0502-701-966. 002295A

OKĘCIE + odbiory. 0507-195-507.

SYLWESTER W GOŁDAPI - NARTY, PŁYWALNIA, OGNISKO. KULIG. (087)615-49-35. 0(502)644-599, WWW.JURAND.GOLDAP.NET 002050A

SZTOKHOLM linia autokarowa. 0602-292-604, (085)748-94-18, www.malbo.pl. 002227A

USA wizowanie, www.USAinfo.pl, 085-741-70-74.

MATRYMONIALNE

***"STOKROTKA",** Ełk, 0662-956-673.

MARIAŻ. (085)675-13-15, 0604-167-379.

ZWIERZĘTA

BYDŁO pourazowe do 6,-/kg wagi bitej ciepłej, 0509-335-167.

YORKI - sprzedam. 0694-460-897.

BIZNES

CENTRUM Kredytowe. Znajdziemy Ci kredyt, który spełni twe oczekiwania do 130.000 zł bez poręczyciela. Masz kredyt - zamień w jeden z niższą ratą. Przy konsolidacji nie wymagamy dochodów. (085)744-58-20, 0505-511-044, www.taniekredyty.info.pl

SPRZEDAM stacje benzynowe: Hajnówka, Wasilków, Mikołajki, Węgorzewo,: gazową - Sielachowskie, rozlewnię gazu: autocysterny LPG. 0605-889-936.

KREDYTY

KREDYTY świąteczne gotówkowe, konsolidacyjne, www.wskredyt.pl (085)744-50-08, prezenty.

SZYBKA gotówka. (085)742-03-61, Bema.

POŻYCZKI

POŻYCZKI!!! SZYBKO SPŁACISZ NIC NIE PŁACISZ! 0801-080-500, 0512-080-500. 002018

POŻYCZKI od 30.000,-. Z dochodem nieudokumentowanym dla Firm. Osobom fizycznym ze złą historią w BIK. Indywidualne rozwiązania rolnikom. (023)673-28-58, 0600-853-655.

WEŹ kredyt - a kartę kredytową otrzymasz gratis!!! Ostrołęka, ul. Kilińskiego 32B, (029)760-83-87.

ROLNICTWO

KUPIĘ

**********************MACIORY,** 2 zł/kg. 0798-728-270.

**********************BYDŁO,** maciory, knury każdej kondycji. 0508-877-865.

*********************SKUP** bydła i trzody każdej kondycji. Faktura. Najwyższe ceny. 0514-795-389.

*********************SKUP** bydła, koni pourazowych. Dojazd, formalności. 0514-794-535.

*********************SKUP** bydła, maciory, knury. Formalności, wyższe ceny niż u konkurencji. 0515-419-263.

*****************BYDŁO** pourazowe, powypadkowe, maciory i knury, wyrejestrowanie, faktura, 0663-041-519.

BYDŁO pourazowe. Knury, maciory. 0691-513-391. 002194A

KOMBAJN Anna, beczkowóz, cyklop. 0604-370-480.

KUPIMY LAS, SOSNĘ, BRZOZĘ, INNE. NAJWYŻSZE CENY! 0504-277-793. 002005A

LAS (wyrąb i wycinka własna), drewno stosowe. Grajewo. 693-030-681.

ŻYTO konsumpcyjne. (085)721-94-45, 0504-274-279.

ZEB Dystrybucja Sp. z o.o. w związku z planowanymi pracami na urządzeniach energetycznych zawiadamia o przerwach w dostawie energii elektrycznej odbiorców Rejonu Energetycznego Dystrybucji Augustów:

Dnia 3.12.2007 r.	w godz. 9.00-12.00	Jastrzębna 2 i 3, Ostrowie kolonie, Nowy Lipsk
Dnia 3 i 6.12.2007 r.	w godz. 8.00-14.00	Sidory, Podwysokie, Lipowo, Choćki 3
W dniach 4-6.12.2007 r.	w godz. 8.00-14.00	Choćki 1, 2, Żubrynek 2, Krukówek
Dnia 6.12.2007 r.	w godz. 8.00-14.00	Rabalina, Raczki Małe 2

Planowe przerwy w dostawie energii elektrycznej podawane są również na stronie internetowej ZEB Dystrybucja Sp. z o.o.: **www.dystrybucja.zeb.com.pl.**
Bliższych informacji udziela Centrum Dyspozytorskie Suwałki, tel. **991**.

S357407wwbo

Sąd Rejonowy w Augustowie wyrokiem z dnia 7.11.2007 r. w sprawie IIK712/07 skazał **Mariusza Kasprzyk** - ur. 8.07.1985 r. w Augustowie, s. Jerzego i Jadwigi z d. Jurewicz, oskarżonego o to, że: w dniu 28 lipca 2007 roku około godz. 1.30 w Augustowie na ulicy Zygmuntowskiej w ruchu lądowym kierował samochodem osobowym marki VW Golf o nr. rej. BAU-09CF będąc w stanie nietrzeźwości - 1,20 mg/l alkoholu w wydychanym powietrzu, tj. o czyn z art. 178a par. 1 kk na karę 8 miesięcy pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania na okres 3 lat, środek karny w postaci zakazu prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych w ruchu lądowym na okres 3 lat, świadczenie pieniężne w kwocie 100 złotych.

ZEB Dystrybucja Sp. z o.o. w związku z planowanymi pracami na urządzeniach energetycznych zawiadamia o przerwach w dostawie energii elektrycznej Odbiorców Rejonu Energetycznego Dystrybucji Bielsk Podlaski

Dnia: 3.12.2007	w godz. 8.00-15.00	**Proniewicze wieś i kol., Haćki** (wieś, Zakład Rolny i CPN „Tolpal"), **kol. Zubowo, Hryniewicze Duże wieś i kol., Rajsk** (wieś, kol., MBM i hydrofornia)
Dnia: 4.12.2007	w godz. 9.00-14.00 w godz. 8.00-14.00	**Jagodniki, Siemiwołoki** **kol. Ogrodniki**
Dnia: 5.12.2007	w godz. 8.00-14.30	**Topczykały, Paszkowszczyzna, Gredele, Koszki, Dydule, Oleksze** (wieś, stacja wodociągowa oraz NAFTAN), **Gregorowce PKP, Krasnowieś, Zaleszany, Suchowolce** (wieś, hydrofornia i stacja Centertel), **Saki wieś i kol., Malinniki, Parcewo, Baranowce wieś i kol., Hajnówka:** ul. Owocowa, Kwiatowa, Sadowa, Kłosowa, Długa, Warzywna, Dziewiatowskiego (od Dolnej do Południowej)
Dnia: 6.12.2007	w godz. 8.00-14.30 w godz. 9.00-15.00 w godz. 9.00-14.00	**Kozły** **Mokre, Dubiażyn, Podbiele, Kozły, Lewki wieś i kol., Rajki, Wytwórnia Mas Bitumicznych Lewki oraz Usługi Tartaczne Ołdytowski** **Witowo wieś i PKP, Pasieczniki Małe, Piaski, Długi Bród, Wiluki, Werstok, Wojnówka, Górny Gród, Starzyna, Nikiforowszczyzna, Bobinka, Policzna, Kuraszewo, Biała Straż wieś i kol., Opaka Duża, Gajki, Pohulanka, kol. Krugłe**
Dnia: 7.12.2007	w godz. 10.00-12.00 w godz. 9.00-14.00	**Bielsk Podlaski:** ul. Zielona, Broniewskiego (od ul. Młynowej do Mickiewicza), Mickiewicza (od ul. Zielonej do Kleeberga) **Załuskie Koronne, Załuskie Kościelne, Drohiczyn:** ul. Kościuszki, Ratuszowa

Wyłączenia dotyczą odbiorców indywidualnych, urzędów, zakładów usługowych, sklepów i firm zlokalizowanych w ww. miejscowościach i ulicach.
W związku z ww. wyłączeniami mogą wystąpić krótkotrwałe (kilkuminutowe) zaniki zasilania w energię elektryczną w pobliskich miejscowościach i ulicach.
Dodatkowych informacji udziela **Centrum Dyspozytorskie Bielsk Podlaski** - nr tel.: 085 730 66 46, wew. 240 i 235.
Informacja o wyłączeniach podana jest również w Internecie na stronie www.dystrybucja.zeb.com.pl.
Przepraszamy za niedogodności wynikłe z ww. wyłączeń.

S356607wwbo

ZEB Dystrybucja Sp. z o.o.
Rejon Energetyczny Dystrybucji Łomża
zawiadamia odbiorców o przerwach w dostawie energii elektrycznej, które wystąpią w niżej podanych terminach i wymienionych miejscowościach:

3.12.2007	▪ ***Jankowo Młodzianowo, Jankowo Skarbowo – w godz. od 7.30 do 15.30***
4.12.2007	▪ ***Czarnocin, Penza, Nagórki, Murawy, Łuby Murawy, Drożęcin Lubiejewo – w godz. od 7.30 do 15.30***
5.12.2007	▪ ***Budy Czarnockie, Kisielnica, ST 2-X 78 „Stacja Paliw" Kisielnica, Gomolniki, Górki Sypniewo, Górki Szewkowo, Budy Mikołajki, Motyka, Pieńki Borowe, Dobrzyjałowo, Dobrzyjałowo Kolonia, ST 2-X 77 Dobrzyjałowo Hydrofornia – w godz. od 7.30 do 15.30***
6.12.2007	▪ ***Cydzyn Nowy, Jeziorko Nowe, Rządkowo – w godz. od 7.30 do 15.30***
6-7.12.2007	▪ ***Gozdy, Kuleszka, Kaliszki – w godz. od 7.30 do 15.30***

Wyłączenia dotyczą odbiorców indywidualnych, urzędów, zakładów usługowych, sklepów i firm zlokalizowanych w ww. miejscowościach i ulicach. W związku z planowanymi wyłączeniami nastąpią kilkuminutowe zaniki zasilania w energię elektryczną dla sąsiednich miejscowości i ulic.
Dodatkowych informacji udziela ***Centrum Dyspozytorskie Łomża*** *- tel. (086) 216-34-61 w. 251 lub 253 oraz całodobowy 991.*
Informacja o wyłączeniach podana jest również w Internecie na stronie: ***www.dystrybucja.zeb.com.pl.***
Przepraszamy za niedogodności wynikłe z ww. wyłączeń.

S356607wwbo

SPRZEDAM

4 jałówki mleczne, byka "Limuse" (ponad 500kg), Grajewo. 0604-125-954.

AUTOHOLOWANIE -transport maszyn rolniczych. 0602-505-623.

BECZKOWOZY, ciągniki, prasa kostkująca Fahr, siewniki, inne. Grajewo. 0602-505-623.

BECZKOWÓZ 6000L, ocynk, hydraulicznie otwierany, boczne wlewy, 10.300 zł. 0510-371-686.

BELARKĘ Welger RP12, stan bdb. (085)719-71-52.

C-355, 10.500 zł. (086)273-37-49, 0516-109-440.

CIĄGNIK JD 1640, 65 koni, z turem trzyselcyjnym + łyżka krokodyl, 27.500 zł. 0510-371-686.

CIĄGNIKI rolnicze z importu, pługi Kverneland, agregaty uprawowo-siewne. 660-818-515, (087)642-56-67.

CIĄGNIKI rolnicze ZETOR, URSUS, używane. (086)216-63-76, 0607-379-824.

DWIE cieliczki MM, 5-dniowe, 500 zł/szt. (086)273-31-31.

DZIAŁKA rolna 1.09 ha, Bielsk Podlaski. 0509-237-122.

JAŁÓWKI cielne mięsne, rasy szarolez. 0604-543-946. 003533A

JĘCZMIEŃ paszowy 40 ton, owies paszowy 150 ton. 0-502-354-360.

KOMBAJN Record z szarpaczem, 860 mth, niebieski, jak nowy. 0605-418-753.

KOPACZKĘ ciągnikową do ziemniaków, stan dobry. 0785-538-760.

KWOTA mleczna Mlekpol, 33.300 kg, 65 gr/kg. 0608-522-918.

KWOTA mleczna, 32.000, cena do uzgodnienia, (087)517-12-25.

ŁADOWACZ zawieszany Troll. (085)716-72-23.

OTRĘBY, nawozy, węgiel. Pełen asortyment. Tel. (086)472-08-07, 0-600-074-966. 000433A

PŁUG Keverneland, czteroskibowy 14, na resorach, stan bdb. 0502-354-360.

PŁUG polny 2-skibowy, motylek do nawozów, wóz żelazny "16". 0508-317-171.

PŁUGI Kverneland, Fraug, owijarki. 0602-118-639.

PŁUGI czteroskibowe obrotowy Vario, model EG lub ES w dobrym stanie. 0502-354-360.

PRASA Z224/1, (1992), idealna, 12.600,-. 0602-024-703.

PRZYCZEPY wywrotki -różne. 602-118-639.

SIANOKISZONKA, prasa kciukowa, ciągnik C330, C380, C385, pług niemiecki obracany. (086)476-45-10.

URSUS 1014, idealny. (086)270-32-15.

ZBIORNIKI do mleka. 0600-425-413.

ZBIORNIKI mleka 600-1200 l, dojarki przewodowe, serwis, montaż. (086)272-67-97.

ZBIORNIKI na gnojowicę prostokątne, okrągłe - fachowo - silosy projektowanie. 0501-408-363.

ZETOR 7211, 1990 rok. (085)716-27-63.

ZETOR 8145, 1988, 0507-553-320.

RÓŻNE

KUPIĘ

AKACJA, olcha, iglaste, dłużyce, (087)731-90-11.

BRZOZĘ, olchę. 0661-921-290.

DŁUŻYCE olchowo-sosnowo-brzozowo-świerkowe, (087)565-01-77, 0502-064-908.

GARAŻ blaszak. 0506-427-705.

MASZYNY STOLARSKIE. TEL. 0607-377-866. 002500A

OLSZYNA, sosna, topola, własna wycinka, 0510-317-663.

SOSNĘ tartaczną. (085)664-77-36.

ŚWIERK, sosnę. 0513-132-518.

TOPOLĄ, świerk, osika, olszyna, brzoza, sosna z wycinką. 0662-007-024.

TOPOLE - las. 0606-364-870.

SPRZEDAM

BRZOZĘ, olchę. 0693-431-888.

DĄB, brzoza do kominków, c.o., Suwałki, 0501-172-473.

DĘBINĘ sezonowaną. 0601-481-102.

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

KAMERY bezprzewodowe, (085)65-4-5-6-7-8.

NOKIA N70, NOWA, 730,-. 0514-246-716. 003532A

PRZYCZEPKĘ jednoosiową, ciągnikową. 087-5165-326.

STÓŁ rzemieślniczy. 0601-25-40-08.

TANIO ekogroszek, Zambrów. 0606-308-706. 003595A

INNE

ZA drewno opałowe podaruję komódkę rzeźbioną z lustrem. 0504-418-652.

ZDROWIE

GINEKOLOG

GABINET ginekologiczny. 0602-170-344.

GINEKOLOG Siwik, Kolno, pt.-sob. 9.00-19.00, (086)278-37-59, 0-501-103-456.

GINEKOLOG. Bezzabiegowe, bezbolesne przywracanie cyklu miesiączkowego. 0696-284-660. 000648A

PSYCHIATRA

****ALKOHOLOWE ODTRUCIA (CAŁODOBOWO. TAKŻE DOMOWE). ESPERAL (PRZEZ CHIRURGA). NERWICE. DEPRESJE. ZABURZENIA PSYCHIIATRYCZNE. WIELOLETNIE DOSWIADCZENIE. DR CHOROSZUCHA. UL. PODLEŚNA 16, (085)732-77-35. 002626A

****SEKSUALNE ZABURZENIA. DR CHOROSZUCHA. UL. PODLEŚNA 16. (085)732-77-35, 0502-445-555. 002626A

***ALKOHOLOWE odtrucia (także domowe). Esperal, kroplówki, nerwice, depresje. Psychiatrzy, psycholog, terapeuta. NZOZ-VIRTUS, Upalna 88, Białystok. Całodobowo. (085)661-53-33, 0698-335-897. 002544A

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

ODTRUCIA alkoholowe w domu Pacjenta poleca dr Ireneusz Pawłowski. 0694-657-868.

DERMATOLOG

BADANIE włosów. (085)874-22-22.

ŁUSZCZYCA, bielactwo. (085)874-22-22.

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

SKUTECZNE odchudzanie, mikrodermabrazja. (085)652-68-31, 0600-390-258.

INNE

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

RZUĆ PALENIE W 15 MINUT. KOMPUTEROWE BADANIE STANU ZDROWIA. LECZENIE HEMOROIDÓW - NIEOPERACYJNIE. UL.STAROBOJARSKA 8/2, (085)743-23-29. 000666A

MASZYNY I URZĄDZENIA

SPRZEDAM

AGREGATY tynkarskie. Mixokrety do posadzek betonowych, 0600-036-953, (0-58)550-76-21 od poniedziałku do piątku, godz. 8-16.

MATERIAŁY BUDOWLANE

SPRZEDAM

BETON komórkowy - tanio 0(600)929-851. 000666A

KSZTAŁTOWNIKI stalowe, tanio 0(85)66-49-620. 000666E

PUSTAK ceramiczny Lewkowo - tanio 0(600)929-851. 000666C

PUSTAKI z wiórobetonu, producent. Nowodworce. (085)719-41-07. 002221A

STAL zbrojeniowa - tanio 0(85)66-49-620. 000666D

WEŁNA mineralna - tanio 0(600)929-851. 000666B

USŁUGI

AUTOMOTO

AUTO holowanie. 0506-427-705.

TYNKARSKIE

AGREGATEM Tynki Gipsowe, Solidnie, 0502-095-762.

BUDOWA, REMONT

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

CATAPILER, koparko -ładowarka. 0604-076-957.

CYKLINOWANIE, szpachlowanie, malowanie (086)216-62-88, 0608-014-410

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

FIRMA "Stako" usługi: -remonty: biór, domów, -układanie parkietów. VAT. 0608-600-049. 000508A

GLAZURA, terakota, panele, szpachlowanie, malowanie. 0888-366-397.

KLINKIEROWE ogrodzenia. 0606-816-533.

KOMPLEKSOWE wykończenia wnętrz mieszkalnych. 0502-748-103.

KOPARKO -ładowarką -tanio. 0602-344-179. 000473A

KORDULA. Ogrodzenia, bramy, drzwi, szlabany, automatyka, serwis. (85)663-26-39, www.kordula.com.pl

MALOWANIE, szpachlowanie. 0668-141-137.

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

POSADZKI agregatem, solidnie. 0607-688-187.

POSADZKI agregatem. 0507-489-436.

POSADZKI agregatem. 0604-400-174.

PRODUCENT sprzeda kostkę brukową-wszystkie wzory i kolory, z certyfikatem CE. Listopad-promocja cen! Bruk Polska, Białystok-Komunalna3, (085)653-88-22, 0505-18-13-13.

PROFESJONALNE wykończenia wnętrz, remonty. 0668-220-248.

REMONTOWO -budowlane, kompleksowe, Grajewo. 0696-736-606.

REMONTY, docieplenia. 0603-424-784.

REMONTY, tanio. 660-276-305.

REMONTY, wykończenia, adaptacja poddaszy. 0516-312-292.

REMONTY, wykończeniówka kompleksowo 0790-417-961, 0511-100-035.

STUDNIE, pompy ciepła. (085)654-70-00, 0604-651-727.

SUCHY tynk, szpachlowanie, malowanie, adaptacja poddasza. 0509-114-550.

SZPACHLOWANIE, glazura, terakota, poddasze oraz inne prace wykończeniowe. 0693-121-622.

SZPACHLOWANIE, malowanie. 0665-063-930.

SZYBKO, tanio, kompleksowo, dokładnie. 0513-280-679. 003164A

UKŁADANIE glazury - remonty, okna PCV. 0502-741-315.

WIMAR - producent, bramy i drzwi. Kombatantów 7, (085)675-11-71. 000530A

WYKOŃCZENIA wnętrz i elewacje. 0694-323-894.

WYKOŃCZENIA, ocieplenia, inne. (0-87)732-29-67, 0512-492-986. 000080A

WYKOŃCZENIÓWKA, remonty - uczciwie, solidnie. 0604-703-698. 003540A

WYPOŻYCZALNIA, sprzedaż sprzętu budowlano-remontowego, PUH Partner, Suwałki, Bakałarzewska 21, 0604-708-420, (087)566-52-38.

HYDRAULICZNE

STUDNIE solidnie. 0504-320-592.

USŁUGI hydrauliczne - niedrogo, solidnie. 0502-907-365.

ANTENY

ANTENY - montaż, naprawa, tel. (085)65-4-5-6-7-8.

CYFRA+ - promocje, (085)65-4-5-6-7-8.

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

MEBLE

MEBLE kuchenne, inne, na wymiar. 0600-179-550.

TAPICERSTWO, naprawy. (085)743-75-82.

AGD, RTV

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

NAPRAWA AGD

AUTOMATYCZNE pralki. (085)742-03-96, 0507-864-413. Myśliński.

PRALKI, lodówko-zamrażarki. (085)742-40-49, 0601-970-083. Kuzyka.

NAPRAWA RTV

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

PRZEPROWADZKI

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

OKNA I DRZWI

OKNA PCV - najniższe ceny, zimowe rabaty profesjonalny, montaż. (085)746-14-46, 0600-380-772.

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

OKNA, drzwi, bramy, rolety - najniższe ceny, montaż, raty! 0512-592-142. 003271A

PRODUCENT tanich okien i drzwi. (085)664-77-36.

DACHY

KRYCIE dachów - tanio. 0602-333-644.

ŚLUSARSKIE

BALUSTRADY, kraty, ogrodzenia. 0664-414-147.

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

OGRODZENIA, Łomża, 0692-148-426.

TRANSPORT

PRACA koparko-ładowarką. 0601-944-396.

TRANSPORT, Suwałki, do 1,5 t. 0500-580-991.

USŁUGI ziemne koparko-ładowarką Cat, (odśnieżanie). 0664-065-888.

ROLNICTWO

NAPRAWA pomp do beczkowozów. 0692-443-733.

IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

WYNAJMĘ samochód, Volvo XC-90, białe, na imprezy okolicznościowe (wesela). 0660-276-305.

INFORMACJA O OCHRONIE DANYCH OSOBOWYCH

Wydawnictwo Prasa Podlaska Spółka z o.o. 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

ROLNICTWO: ☐ kupię ☐ sprzedam

RÓŻNE: ☐ kupię ☐ sprzedam ☐ inne

ZAKUPY: ☐ hurtownie ☐ sklepy ☐ producenci ☐ antykwariaty

☐ KOOPERACJA ☐ HYDRAULIKA

Panu
ZENONOWI KARWOWSKIEMU
Członkowi Zarządu
Dyrektorowi ds. Ekonomicznych i Handlowych
Zakładu Energetycznego Białystok SA
wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci
SIOSTRY

składają:
Zarząd i Pracownicy ZEB CSE „ESO" Sp. z o.o.

S:353807/wwbo

Wyrazy szczerego współczucia
Panu **ZENONOWI KARWOWSKIEMU**
z powodu śmierci
SIOSTRY

składają: Dyrekcja i pracownicy firmy „TEHMAR" Energetyka & Budownictwo

R:353807/wwbo

Wyrazy
głębokiego żalu i współczucia
Kierownikowi Pracowni RTG
Pani lek. med.
EWIE KOWALSKIEJ
z powodu zgonu
MATKI

składają:
Dyrekcja i Pracownicy Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Augustowie

R:103307/wbs

Wyrazy głębokiego współczucia oraz żalu
Panu **ZENONOWI KARWOWSKIEMU**
Członkowi Zarządu ZEB S.A.
Z powodu śmierci
SIOSTRY

Składają:
Zarząd oraz pracownicy ZEB PTU ETRA Sp z o.o.

R:74307/wwbo

Wyrazy
głębokiego współczucia
Koledze Radnemu
TOMASZOWI GRZEGORZOWI OŁDYTOWSKIEMU
z powodu śmierci
MATKI

składają:
Rada i Zarząd Powiatu Białostockiego

S:357707/wwbo

„Z pamięci dla tych, którzy odeszli utkana jest nasza tożsamość"

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
MAMY
naszej byłej Dyrektor
BARBARY ZBROŻEK

Najszczersze wyrazy współczucia Rodzinie składają:
Dyrekcja, Rada Pedagogiczna i Pracownicy ZS nr 2 w Suwałkach

R:104907/wbs

OTWIERAMY KASĘ

ZASADY GRY

1.

Aby wziąć udział w zabawie, musisz posiadać kartę do gry.

2.

Codziennie do 21 grudnia drukujemy ponumerowane kupony zawierające różne zestawy liczb.

3.

Codziennie uczestnik loterii powinien odnaleźć na swojej karcie do gry opublikowane na kuponie liczby, usunąć srebrną farbę z pól, na których liczby te są wydrukowane. Po usunięciu farby ukażą się symbole.

UWAGA!

Srebrną farbę wolno usuwać wyłącznie z pól oznaczonych liczbami opublikowanymi na kuponie. Karta z usuniętą srebrną powłoką na innych polach jest nieważna.

4.

Wygrywasz nagrodę, gdy zgodnie z regulaminem usuniesz srebrną farbę i odnajdziesz w określonych diagramach następujące zestawy symboli:



– cztery jednakowe serca w diagramie „20 000 zł" oznaczają nagrodę główną w wysokości 20 000 zł,



– cztery jednakowe kwiatki w diagramie „1 000 zł" oznaczają nagrodę w wysokości 1 000 zł,



– cztery jednakowe gwiazdki w diagramie „50 zł" oznaczają nagrodę w wysokości 50 zł,



– cztery jednakowe słoniki w diagramie „upominek" oznaczają nagrodę upominek.

5.

Otrzymasz nagrodę tylko wtedy, jeśli w ciągu 7 dni od opublikowania zestawu liczb pozwalających na wygranie nagrody skontaktujesz się osobiście lub telefonicznie z Biurem Loterii znajdującym się w siedzibie redakcji „Gazety Współczesnej" (tel.: 085 748-74-50, adres: Białystok, ul. św. Mikołaja 1) od poniedziałku do piątku, w godz. 10.00-15.30, w celu zgłoszenia wygranej i jej odbioru. Aby odebrać nagrodę, musisz okazać kartę do gry z kompletem oryginalnych kuponów, które ukazały się w „Gazecie Współczesnej" od początku trwania loterii do dnia odbioru wygranej. Regulamin dopuszcza możliwość braku czterech kuponów. Nagrody nieodebrane w przewidzianym terminie wezmą udział w losowaniu dodatkowym. Uczestnikom loterii spoza Białegostoku, którzy telefonicznie zgłoszą wygraną w terminie braku czterech kuponów. Nagrody nieodebrane w przewidzianym terminie wezmą udział w losowaniu dodatkowym. Uczestnikom loterii spoza Białegostoku, którzy telefonicznie zgłoszą wygraną w terminie i prześlą do redakcji kartę loterii z wymaganą liczbą kuponów, organizator loterii nagrodę prześle pocztą.

DROGI CZYTELNIKU!

Twój udział w loterii oznacza, że znasz i akceptujesz regulamin loterii oraz że w przypadku, gdy zostaniesz jej laureatem, wyrażasz zgodę na publikację w „Gazecie Współczesnej" swojej fotografii, imienia, nazwiska i miejsca zamieszkania oraz że wyrażasz zgodę na przetwarzanie swoich danych osobowych na potrzeby loterii. Pełny regulamin loterii „Otwieramy kasę" jest do wglądu w Biurze Loterii „Gazety Współczesnej", na stronie internetowej www.wspolczesna.pl oraz w oddziałach „Gazety Współczesnej": w Łomży przy ulicy Dmowskiego 1E i w Suwałkach przy ulicy Kościuszki 62.

LISTA NAGRODZONYCH:

38. Jan Pogroszewski, Zambrów
39. Halina Kloza, Przesławka
40. Andrzej Chodor, Łapy
41. Kinga Grzymkowska, Łomża
42. Mieczysław Antosiewicz, Niemczyn

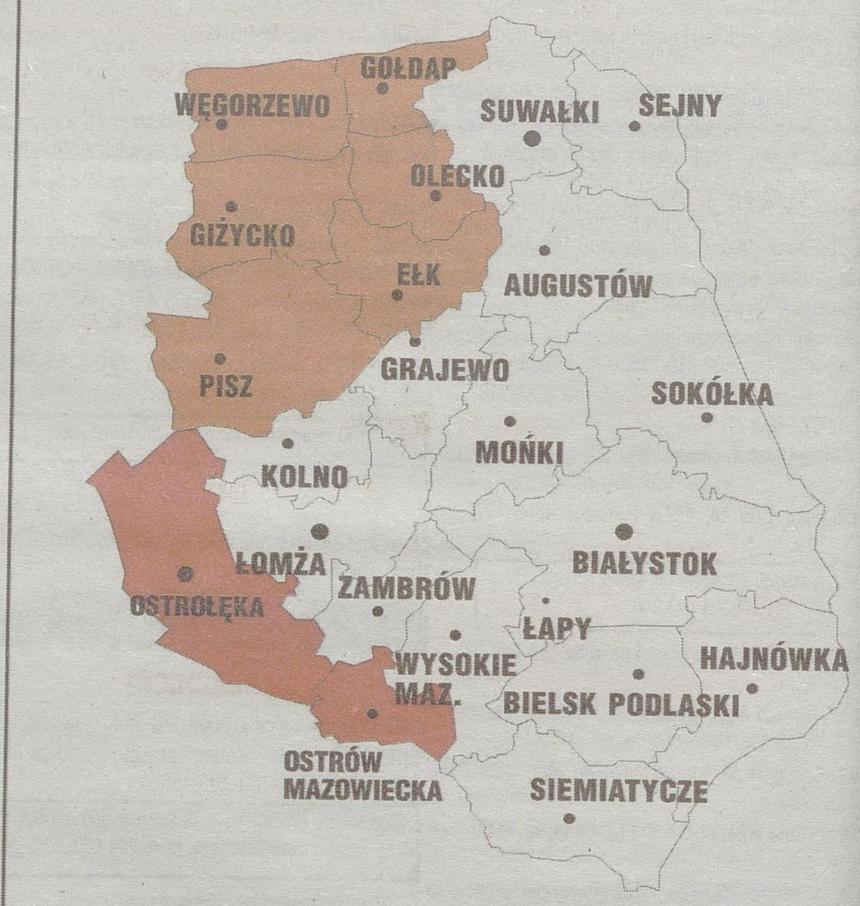
OTWIERAMY KASĘ

KUPON NR 14

085	004
134	053
066	



GAZETA WSPÓŁCZESNA



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

Biuro Reklam i Ogłoszeń "Gazety Współczesnej"
Białystok, ul. Św. Mikołaja 1, tel. (0-85) 748-74-30, tel./fax (0-85) 748-74-32,

OGŁOSZENIA I REKLAMY przyjmują:

- **Augustów** *ul. Żabia 3 A, tel. 0-87-643-06-72 - "THEO"*
- **Augustów** *ul. Wojska Polskiego 42c, tel. 0-87-643-19-97 - "PERFEKT"*
- **Białystok** *Biuro Ogł. ul. Św. Mikołaja 1, tel. 0-85-748-74-30, fax 0-85-748-74-32*
- **Bielsk Podlaski** *ul. Mickiewicza 60, tel./fax 0-85-730-19-20 - "ABA Plus"*
- **Bielsk Podlaski** *ul. Mickiewicza 65, tel. 0-85-730-67-86 - 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 0-86-216-74-44 - TV ŁOMŻA*
- **Mońki,** *ul. Białostocka 29, tel. 0-85-716-21-91 - BT "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. 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.

GAZETA WSPÓŁCZESNA

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 reportaże dziennikarzy Radia Białystok; 12.45 Historie słynnych piosenek; 13.10 Zielone oko; 14.00 Szybkostrzelny program ładowany muzyką 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 Forum Podlasia; 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 reportaże dziennikarzy Radia Białystok 20.15 Wieczór z kulturą studencką; 21.15 Biografie odnalezione w czasie; 21.30 Cały ten jazz, prow. Janusz Papaj; 22.00 Polska i Świat; 22.40 Wiadomości 23.05 Nocna orkiestra Radia Białystok

> RMF FM

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-BEC; 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 POPCORN MEGA SHOW.; 18.35 Pakiecik; 18.40 Quiz; 20.15 Opowieści nie całkiem zwyczajne..

Plotki, ploteczki...

Zniknęła z anteny TVN



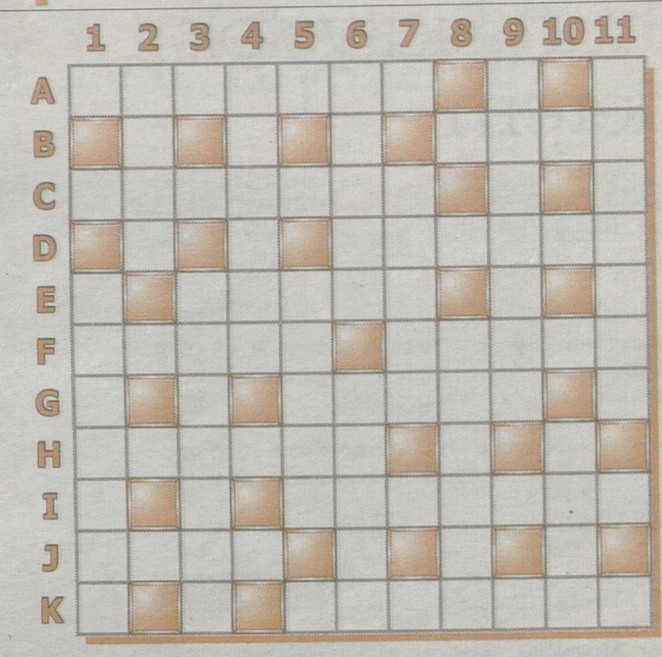
Trwa nieobecność Oli Kwaśniewskiej w TVN. Powodem ma być incydent z kampanii wyborczej, gdy broniła na antenie ojca, o którym mówiono, że nadużywa alkoholu.

Mają dość paparazzich



Katarzyna Cichopek i Marcin Hakiel mają dość wścibskich paparazzich, którzy śledzą każdy ich krok. Dlatego m.in. para zdecydowała się na kupno drogiej, dużej rezydencji pod Warszawą. **mwmedia**

Krzyżówka



Litery z pól: D-6, K-11, I-9, A-5, B-8, E-3, H-2 utworzą TRZECIĄ część aforyzmu Antoniego Regulskiego.

POZIOMO: A) rozstanie, B) dziurawe naczynie, C) grzywa żubra, D) możność dostania się do jakiegoś miejsca, E) „szpilkowiec", F) część ubrania do sypania ▲ jeden z bohaterów „Iliady", G) mahometanizm, H) gatunek ryby morskiej, I) wśród narciarek, J) owcze albo leśne, K) wicezapinka.

PIONOWO: 1) uczesanie, 2) ocena, opinia, 3) japońska sztuka układania bukietów, 4) włóczenie się, 5) towarzyszka króla zwierząt, 6) leży przy tablicy ▲ może trafić, 7) mieszkanie, 8) imię Stępowskiego, 9) państwo na Półwyspie Indochińskim, 10) kończy się lądowaniem, 11) nawóz organiczny **HELLES**

KUPON 46/C

TVP 1



20.20 Pokonać śmierć, Dramat obyczajowy, USA 2006, 125 min
Onkolog David Edwards dowiaduje się, że ma leczyć Sonny'ego Collinsa, który prześladował go, gdy chodzili do szkoły. Początkowo odmawia.

5.55 Był taki dzień; 6.00 Kawa czy herbata?; 8.00 Wiadomości, pogoda; 8.15 Kwadrans po ósmej; 8.35 Moda na sukces (3605, 3606) - telenowela; 9.25 Łatek (79); 10.00 Domisie (133); 10.25 Snobs (25) - serial dla dzieci; 10.55 Kocham muzykę (7) - serial dokumentalny; 11.05 Żywioły (3) - cykl reportaży; 11.20 Szansa na życie (96) - felieton; 11.35 ZUS dla ciebie; 11.40 Telezakupy; 12.00 Wiadomości; 12.10 Agrobiznes - magazyn rolniczy; 12.20 Siła z natury (6); 12.40 Plebania (961) - telenowela; 13.05 Klan (1350) - telenowela; 13.35 Jaka to melodia?; 14.00 Errata do biografii (6) - serial dokumentalny; 14.30 Raj;
15.00 Wiadomości
15.10 Królowie śródmieścia (6/13) - serial obyczajowy
16.05 Moda na sukces (3607, 3608) - telenowela
17.00 Teleexpress
17.20 Celownik - magazyn reporterów
17.30 Klan (1355) - telenowela
18.00 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
18.30 Plebania (966) - telenowela
19.00 Wieczorynka
19.30 Wiadomości
19.55 Sport, pogoda
20.20 Pokonać śmierć - dramat obyczajowy, USA 2006, reż. Jeffrey Phelps
22.25 Autografy (13)
23.20 Sztos - film sensacyjny, Polska 1997, reż. Olaf Lubaszenko
0.55 Bransoletka wolności
1.15 Sparkhouse (2/3) - dramat miłosny, Wielka Brytania 2002
2.05 Był taki dzień - felieton
2.10 Notacje (51)
5.20 Notacje (51)
5.30 Pomysł na życie

TVP 2



20.30 Celtic Glasgow - Szachtar Donieck, Piłka nożna, 130 min
Celtic i Szachtar walczą o drugie miejsce w grupie D, w której prowadzi broniący trofeum AC Milan. Zwycięzca rywalizacji wystąpi w 1/8 finału Ligi Mistrzów.

6.10 Statek miłości (174) - serial komediowy; 6.55 Telezakupy - program reklamowy; 7.15 Znaki czasu - kościół i religia; 7.40 Przygody Goździka Ogrodnika (52/52) - serial animowany; 8.00 M jak miłość (62) - serial obyczajowy; 9.00 Pytanie na śniadanie - magazyn; 11.05 Lokatorzy (213) - serial komediowy; 11.35 Dr Quinn (4) - serial obyczajowy; 12.25 Koło fortuny (9) - teleturniej; 12.55 Dwa światy Igora - film dokumentalny; 14.00 Europa da się lubić (125) - talk show; 14.50 Pogoda na piątek (11) - serial obyczajowy;
15.45 M jak miłość (539) - serial obyczajowy
16.40 Święta wojna (183) - serial komediowy
17.15 Co ludzie powiedzą? (25/40) - serial komediowy
17.50 15. Międzynarodowy Festiwal Sztuki Autorów Zdjęć Filmowych – Plus Camerimage - relacja
18.00 Program lokalny
18.30 Panorama - wiadomości
18.55 Pogoda - pogoda
19.00 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19.35 S.O.S. Dzieciom! - telenowela dokumentalna
20.00 Barwy szczęścia (25) - serial obyczajowy
20.25 Od miłości do szczęścia
20.30 Celtic Glasgow – Szachtar Donieck - piłka nożna
22.55 Liga Mistrzów - piłka nożna
23.55 Łowcy umysłów - film sensacyjny, Niemcy 2000, reż. Jakob Schaeuffelen, wyk. Wotan Wilke Moehring, Karina Krawczyk, Sylwia Kristel
1.40 Bezradnik przeciętnego Polaka (7) - rozrywka
2.10 Noc zagadek
5.15 Statek miłości (175) - serial komediowy

BIAŁYSTOK



21.05 Telekurier – bliżej ciebie, Cykl reportaży, Polska 2007, 25 min
Program zgłębia tematy niechętnie ujawniane, takie jak korupcja, łamanie prawa, przyzwolenie na przemoc. Promuje pozytywne postawy ludzkie.

6.00 Serwis info; 7.45 Obiektyw; 8.00 Serwis info; 8.02 Gość poranka; 8.15 Serwis info; 8.17 Przegląd prasy; 8.20 Serwisy informacyjne; 8.35 Korespondent TVP o poranku; 8.41 Przegląd prasy; 8.45 Łączy nas Polska; 9.00 Serwisy informacyjne; 10.10 Gość poranka; 10.30 Serwisy informacyjne; 11.04 Biznes – otwarcie dnia; 11.25 Serwisy informacyjne; 12.09 Komentarz – kraj; 12.24 Serwisy informacyjne; 13.08 Komentarz – świat; 13.24 Serwisy informacyjne; 14.09 Komentarz – kraj; 14.24 Serwisy informacyjne;
15.10 Raport z Polski
15.30 Serwisy informacyjne
16.12 Rozmowa dnia
16.30 Serwis info, pogoda
16.45 Gość dnia - rozmowa
16.55 Warto tam być... - magazyn
17.00 Ahora Espanol
17.15 Plus minus
17.30 Serwis info, pogoda
18.00 Obiektyw
18.20 Szerokiej drogi! - magazyn
18.30 Buduję, remontuję, urządzam
18.45 Elastyczni - magazyn
18.55 Było, nie minęło - historia
19.20 Regiony w reportażu
20.01 Minęła 20-ta
20.30 Serwis info
20.35 Minęła 20-ta, pogoda
21.05 Telekurier – bliżej ciebie - cykl reportaży
21.30 Serwis info
21.45 Obiektyw, sport
22.05 Gość dnia - rozmowa
22.16 Ekonomia i rynek
22.30 Serwis info, pogoda
23.01 Sportowy wieczór
23.30 Serwis info, pogoda
0.02 Ekscentrycy (4, 5) - serial dokumentalny
0.54 Minęła 20-ta
1.37 Serwis info, pogoda
2.03 Ekonomia i rynek - magazyn ekonomiczny

POLSAT



21.00 Ostrożnie z dziewczynami, Komedia, USA 2002, 115 min
Christina bawi się w dyskotekach, podrywając i porzucając facetów. Pewnego dnia pojawia się ktoś, kto sprawia, że serce jej zaczyna mocno bić.

6.30 Sekret Laury (203) - telenowela; 7.30 TV market - program reklamowy; 7.45 Wielka wygrana (126) - teleturniej; 8.45 Łowcy skarbów (26) - serial przygodowy; 9.45 J.A.G. - Wojskowe Biuro Śledcze (78) - serial sensacyjny; 10.45 Tango z aniołem (7) - serial obyczajowy; 11.30 Samo życie (989) - serial obyczajowy; 12.00 Pensjonat pod Różą (110) - serial obyczajowy; 13.00 Jesteś moim życiem (229) - serial obyczajowy; 14.00 Pierwsza miłość (597) - serial obyczajowy; 14.45 Świat według Bundych (163, 164) - serial komediowy;
15.50 Wydarzenia, pogoda
16.15 Interwencja (976) - magazyn reporterów
16.35 Graczykowie (18) - serial komediowy
17.10 Tango z aniołem (8) - serial obyczajowy
18.00 Pierwsza miłość (598) - serial obyczajowy
18.50 Wydarzenia
19.20 Sport, pogoda
19.30 Samo życie (990) - serial obyczajowy
20.00 I kto tu rządzi? (22) - serial obyczajowy
20.30 Świat według Kiepskich (274) - serial komediowy
21.00 Ostrożnie z dziewczynami - komedia, USA 2002, reż. Roger Kumble, wyk. Cameron Diaz, Christina Applegate, Thomas Jane
21.55 Studio Lotto (w przerwie filmu)
22.55 Ustawieni - komedia, USA 2001, reż. Jon Favreau, wyk. Jon Favreau, Vince Vaughn, Joe Goossen
1.05 Nagroda gwarantowana
2.05 Nocne randki (246)
4.45 Music Spot (220) - rozrywka
5.45 Wstawaj! Gramy! (417)

TVN



21.30 Ostatni skaut, Film sensacyjny, USA 1991, 130 min
Dwóch skrajnie różnych mężczyzn połączyły wspólne sprawy. Obaj znali dziewczynę, która została zamordowana. Chociaż zupełnie do siebie nie pasują, walczą z korupcją i samowolą.

5.05 Uwaga! - magazyn; 5.25 Telesklep - program reklamowy; 6.20 Wykręć numer - teleturniej interaktywny; 7.25 Fabryka gry - teleturniej interaktywny; 8.00 Na Wspólnej (883) - serial obyczajowy; 8.30 Dzień dobry TVN - magazyn; 11.00 Perfekcyjna pani domu - rozrywka; 12.05 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny; 13.05 Superniania - reality show; 14.05 W-11 wydział śledczy - serial fabularno-dokumentalny; 14.45 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny;
15.15 Marina (60/169) - telenowela
16.15 Rozmowy w toku - talk show
17.25 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny
18.25 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny
19.00 Fakty
19.30 Sport
19.40 Pogoda
19.50 Uwaga! - magazyn
20.15 W-11 wydział śledczy - serial fabularno-dokumentalny
20.55 Na Wspólnej (884) - serial obyczajowy, Polska 2007
21.30 Ostatni skaut - film sensacyjny, USA 1991, reż. Tony Scott, wyk. Bruce Willis, Damon Wayans, Chelsea Field
23.40 W szponach korupcji - film sensacyjny, USA 1999, reż. James Foley, wyk. Yun-Fat Chow, Mark Wahlberg, Ric Young
1.50 Nocne igraszki - interaktywny program rozrywkowy
2.50 Telesklep
3.10 Uwaga! - magazyn
3.30 Nic straconego

TV4



21.00 Sex FM, Serial komediowy, Polska 2007, 35 min
Becia zakłada się z Antoniną, że nie skłamie, gdy będzie rozmawiała z Michałem. Żeby nie przegrać zakładu, kobieta musi opowiedzieć mu, co jej się wczoraj śniło.

5.50 Pogromcy hitów - program publicystyczny; 6.15 Dekoratornia - dokument fabularyzowany; 6.40 Muzyczne listy - magazyn muzyczny; 7.45 TV market - program reklamowy; 8.20 Lingo - teleturniej; 8.50 Pogromcy hitów - program publicystyczny; 9.20 Zbuntowani (26) - serial obyczajowy; 10.20 Big Brother 4.1 – Prosto z domu - reality show; 10.50 Happy Hour - rozrywka; 11.50 Big Brother 4.1 - reality show; 12.50 Mała czarna - talk show; 13.50 Skrzydła (6) - serial komediowy; 14.25 Wygraj fortunę - teleturniej;
15.25 Piotruś Pan i piraci (51) - serial animowany
15.55 Skrzydła (7) - serial komediowy, USA 1990-1997
16.30 Zbuntowani (27) - serial obyczajowy, Meksyk 2004
17.30 Mała czarna (34) - talk show
18.30 Big Brother 4.1 – Prosto z domu - reality show
19.00 Happy Hour - rozrywka
20.00 Big Brother 4.1 – Nominacje - reality show
21.00 Sex FM (14) - serial komediowy
21.35 Zamiana żon - reality show
22.35 Pogromcy hitów
23.05 Big Brother 4.1 – Extra
23.35 Happy Hour - rozrywka
0.40 Wydarzenia, sport, pogoda
1.15 Big Brother 4.1 – Nominacje
2.10 Big Brother 4.1 – Prosto z domu - reality show
2.35 Big Brother 4.1 – Extra
3.00 Muzyczne listy
3.50 Lingo - teleturniej
4.40 Drogówka
5.05 Komenda

TV POLONIA



21.05 Egzamin z życia, Serial obyczajowy, Polska 2007, 45 min
Magda rozpoczyna pracę w firmie Chełmickiego. Już pierwszego dnia dochodzi do wniosku, że ma niewystarczające kwalifikacje na tę posadę.

6.00 Kawa czy herbata?; 8.00 Wiadomości, pogoda; 8.15 Kwadrans po ósmej; 8.35 Domowe przedszkole (85); 9.00 Ostoja (57) - magazyn; 9.25 Poczta polowa Dwójki; 9.45 Szansa na sukces; 10.35 Świadkowie nieznanych historii; 11.05 S.O.S. Dzieciom! (5); 11.30 Plebania (962) - telenowela; 12.00 Wiadomości; 12.10 Klan (1344) - telenowela; 12.35 Pamiętaj o mnie; 12.45 Polska racja; 13.15 Kopciuszek (13) - serial obyczajowy; 13.40 Grać do góry nogami - film dokumentalny; 14.10 Duże dzieci (79);
15.00 Magazyn Ekspresu Reporterów - cykl reportaży
15.20 Zaolzie - magazyn
15.40 Kuchnia z Okrasą (39) - magazyn kulinarny
16.00 Laboratorium XXI wieku (20) - magazyn
16.30 Ostoja (57) - magazyn
17.00 Teleexpress
17.15 Domowe przedszkole (85)
17.40 Zbliżenia
18.10 S.O.S. Dzieciom! (5)
18.35 Pamiętaj o mnie
18.50 Plebania (962) - telenowela
19.15 Paczka znad Kangurkowego Potoku (14) - dobranocka
19.30 Wiadomości, sport, pogoda
20.10 Klan (1344) - telenowela
20.35 Wieści polonijne
21.05 Egzamin z życia (94) - serial obyczajowy
21.50 Dziecko wolności - film dokumentalny
22.20 Biznes z gwarancją - magazyn gospodarczy
22.40 Errata do biografii (11) - serial dokumentalny
23.05 Olimpijczycy 2008 (5) - program dokumentalny
23.30 Panorama -
23.35 Marzenia stracone, marzenia odzyskane - cykl reportaży
23.50 Misja specjalna - magazyn
0.15 Powtórki programów

SPORT

redaktor odpowiedzialny
Mariusz Klimaszewski
(095) 748 74 80



Beenhakker przyjedzie do Zakopanego

Trener piłkarskiej reprezentacji Polski Leo Beenhakker potwierdził przyjazd do Zakopanego na przyszłoroczne zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich.

Futsal >> III i IV liga

Elhurt Białystok liderem

Trwają rozgrywki trzeciej i czwartej podlaskiej ligi futsalu. Poniżej prezentujemy wyniki z ostatniego weekendu.

III liga
Unipasz Siemiatycze – Telmex Białystok 4:2 (0:0). Bramki: Zdrojewski, Łopaciuk, Treszczotko, Marchel – Kamieński, Tomczyk. **Żółte kartki:** Koczuk (Unipasz), Tomczyk, Kolendo (Telmex).
Unipasz Siemiatycze – FC Grabówka 6:10 (3:6). Bramki: Łopaciuk 2, Burakowski, Zdrojewski, Badowiec, Kowalczyk – Fidziukiewicz 5, Nikołajuk 2, Kropiwnicki, Czaban, Kossyk. **Żółte kartki:** Marchel, Kowalczyk, Buśko, Koczuk, Treszczotko (Unipasz), Szutko, Kossyk, Kropiwnicki (Grabówka). **Czerwone kartki:** Marchel (Unipasz), Szutko (FC Grabówka, za 2. żółte).
Dragon Białystok – Squadaki 2007 Białystok 6:4 (5:3). Bramki: Głowacki, Chłus, Achrem 2, Tofiluk – Grzanka 4. **Żółte kartki:** Ł. Romaniuk, Święciński, Grzanka (Squadaki).
MOKS-SZiB Słoneczny Stok Białystok – MSM Promień Mońki 3:0 (1:0). Bramki: Pieczywek 2, Klimowicz. **Żółta kartka:** Pieczywek (MOKS).

Pierwsze miejsce w tabeli 3 ligi (grupa 3) zajmuje Elhurt Białystok z dorobkiem 15 punktów, drugi jest MOKS-SZiB Słoneczny Stok Białystok (10 pkt), trzecią lokatę zajmuje Telmex Białystok (6 pkt).

IV liga
Grupa 1
AL BA – PG 8/XIII LO 6:4 (3:1). Bramki: Żabiński, Wiśniewski 3, Czaplejewicz 2 – Sakowicz, Kropiewnicki, Lech, Gąsowski. **Championsy Słoneczny Stok – AutoPrestige 1:4 (1:0). Bramki:** Łukowicz – Kondrusik, Werpachowski 3. **Żółte kartki:** Januczyk, Łukowicz.
AMB – Championsy Słoneczny Stok 5:0 (2:0). Bramki: Ćwik 2, Dojlida, Radziwon, Nowosad. **Żółta kartka:** Adamski.
AutoPrestige – SZiB MOKS Słoneczny Stok 5:3 (2:1). Bramki: Cichoń, Kozłowski 2, Werpachowski, Kondrusik – Tynkiewicz, Kożuszkiewicz 2, Okuła. **Żółte kartki:** Kozłowski, Lewczuk (AutoPrestige).
Biała – AutoPrestige 3:3 (1:2). Bramki: Maciejczuk 2, Ponichtera – Lewczyk, Kondrusik, Werpachowski.
AutoPrestige – AL BA 3:6 (1:4). Bramki: Cichoń, Werpachowski 2 – Dryglas 2, Czaplejewicz 3, Sienkiewicz. **Żółta kartka:** Paciorek (AutoPrestige).
Key Company – Gazeta Współczesna 5:3 (2:2). Bramki: Kiercul, Pilisiewicz 2, Ignaczuk 2 – Sokólski, Surynowicz, Klimaszewski. **Żółta kartka:** Szymański (Key Company).
Gazeta Współczesna – DATA 2:8 (0:3). Bramki: Sokólski, Maksimczuk – Murawski 4, Osipiuk 2, Frąszczak, Seroka.
Zespół Szkół Mechanicznych – Key Company 1:3 (0:2). Bramki: Łucyk – Krawczuk, Pilisiewicz 2. **Żółte kartki:** Wojciechowski (ZSM), Szymański (Key Company). **Czerwona kartka:** Wojciechowski (ZSM, za 2. żółte).
AutoPrestige – Gazownia 1:5 (0:2). Bramki: Werpachowski – B. Kaniewski 2, P. Kaniewski 2, Wanicki. **Żółte kartki:** B. Kaniewski, P. Kaniewski, Wikieł (Gazownia), Osipiak (Gazownia).
PG 8/XIII LO – Championsy Słoneczny Stok 3:2 (1:1). Bramki: Sidz 2, Gąsowski – Paradowski, Breńko.
AMB – ZSM 2:7 (0:3). Bramki: Sendrowski, Nowosad – Kesler 2, Konończuk 2, Łucyk, Wojciechowski, Bukłaha.
W spotkaniach OLB Skra Czarna Białostocka z AutoPrestige, AL BA Białystok, SZiB MOKS II Białystok oraz Gazownia Białystok przyznano walkowery na korzyść przeciwników Skry.

W tabeli czwartej ligi (grupa 1) pierwszy jest SZiB MOKS II Słoneczny Stok Białystok z dorobkiem 18 punktów. „Słoneczni" wyprzedzają lepszym bilansem bramkowym ekipy Gazowni Białystok, Key Company Białystok oraz AL BĘ Białystok, które również zgromadziły po 18 oczek.

Grupa 2
BLECH DACH Siemiatycze – UNIPASZ II Siemiatycze 1:3 (0:1). Bramki: Fiedoryszyn – Kraszewski , Łobaczewski, Moczulski. **Żółta kartka:** Dmitruk (BLECH DACH).
KAKTUS Siemiatycze – BOĆKI 3:2 (1:1). Bramki: R. Raczyński, Szyszko, T. Stępkowski – Arciuszkiewicz, Dworakowski.
IREX POL Siemiatycze – POKANIEWO 3:1 (0:0). Bramki: T. Sadowski, Karolczuk – Dubiec. **Żółte kartki:** Olkowicz, Karolczuk, Lesiuk (IREX POL).
KAKTUS Siemiatycze – GLOB TRANS Siemiatycze 1:6 (0:2). Bramki: A. Szyszko – Kożuchowski 2, M. Niemyński 2, Panieński 2.
IREX POL Siemiatycze – GMINA SIEMIATYCZE 3:5 (0:2). Bramki: Lesiuk 2, T. Sadowski 1 – Wojnar 2, Marchel, Moczulski, Zdrojewski.

Tabelę czwartej ligi (grupa 2) otwiera Unipasz II Siemiatycze z dorobkiem 13 punktów. Tuż za nim plasują się: Gmina Siemiatycze i Malmar. Obie te ekipy zgromadziły do tej pory po 9 punktów.

Cezary Maksimczuk

Piłka nożna >> Rok 2007 dobrym okresem podlaskiego futbolu.

Oskar – to brzmi

Po raz pierwszy w historii Piłkarskich Oskarów Podlasia do rywalizacji o wyróżnienia przystępują zawodnicy z ekstraklasy.

Krzysztof Sokólski
ksokolski@wspolczesna.pl

Kiedy kilka lat temu Podlaski Związek Piłki Nożnej rozpoczynał całą zabawę, szumnie nazywając ją Oskarami, nasz region nie miał nawet przedstawiciela w drugiej lidze. Dzisiaj nie jesteśmy już białą plamą na futbolowej mapie Polski. Jagiellonia występuje w ekstraklasie, na jej zapleczu gra ŁKS Browar Łomża, a w drodze na szczyt znajdują się Freskovita Wysokie Mazowieckie oraz Wigry Suwałki. Teraz Oskary brzmią dumnie nie tylko z racji nazwy.

Decyduje całoroczny dorobek

Jak co roku specjalna Kapituła dokonuje wyboru najlepszej drużyny woj. podlaskiego w IV i III lidze oraz w kategorii open. Znana jest już lista nominowanych (zamieszczamy ją poniżej). Zespoły gwiazd 2007 roku poznamy 11 stycznia, na uroczystej gali. Wtedy też zostaną rozdane najważniejsze nagrody – wspomniane Oskary. Trafią one do najlepszego bramkarza, obrońcy, rozgrywającego, napastnika, trenera oraz sędziego. Co istotne, brany jest pod uwagę dorobek sportowy uzyskany w ciągu całego roku.

– Dlatego też wśród nominowanych do najbardziej prestiżowej kategorii open zabrakło kilku zawodników odgrywających dzisiaj na naszych boiskach niezwykle istotną rolę – tłumaczy przewodniczący Kapituły Grzegorz Szerszenowicz. – Nie ulega wątpliwości, że Rodnei, Aleksander Kwiek, czy Dariusz Jarecki są wiodącymi postaciami pierwszoligowej Jagiellonii. Pamiętajmy o tym. Jednak ci piłkarze grają w Jadze dopiero od kilku miesięcy. Niestety, za krótko, żeby mogli być brani pod uwagę przy wyróżnieniach za cały 2007 rok.

I choć dla naszego futbolu był to udany czas, na niektórych pozycjach pojawiły się „dziury". Największe wśród środkowych obrońców. Nie mogli kandydować np. Rodnei, Tomasz Wałdoch (zbyt krótka gra w Jagiellonii), czy Zbigniew Kowalski i Krzysztof Strugarek, którzy latem opuścili zespół ŁKS-u Browar Łomża. Takie kłopoty nie pojawiały się już na innych pozycjach, choć gdzieniegdzie konieczne były drobne przesunięcia.

– Myślę, że wśród nominowanych znaleźli się najlepsi piłkarze w 2007 roku, występujący w podlaskich klubach – podkreśla Szerszenowicz.

W kategorii open – co zrozumiałe – najliczniejsze grono stanowią zawodnicy białostockiej Jagiellonii. W sumie na liście kandydatów do wyróżnienia figuruje dwanaście nazwisk z Jagi. Sześciu reprezentantów ma ŁKS Browar Łomża. Czterech lider trzeciej ligi, Freskovita Wysokie Mazowieckie.

Nie tylko piłkarze

W składzie Kapituły znaleźli się: Grzegorz Szerszenowicz (przewodniczący), dyrektor Podlaskiego Związku Piłki Nożnej Henryk Pasierski, sekretarz Podl. ZPN Dariusz Dubiński oraz trenerzy – Sławomir Adamus, Jacek Bayer, Andrzej Ambrożej, Mirosław Dymek, Mirosław Mojsiuszko, Artur Woroniecki. Do udziału w obradach zaproszono także dziennikarzy „Gazety Współczesnej" Mariusza Klimaszewskiego i Krzysztofa Sokólskiego.

Kapituła przyzna swoje Oskary. Podczas gali uhonorowani zostaną także: najlepszy piłkarz IV i III ligi. Wręczona zostanie też nagroda w kategorii Odkrycie Roku. Wyróżnienia czekają również na przedstawicieli futsalu, piłki kobiecej, menedżera sportowego. Podlaski Związek Piłki Nożnej wyróżni także sponsorów, którzy wspierali lokalny futbol 2007 roku.

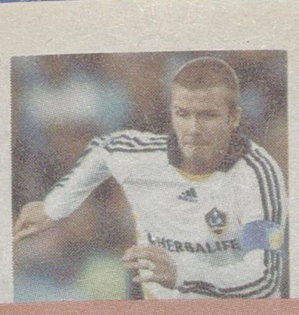


Piłkarskie Oskary Podlasia 2007 – Lista nominowanych

Jedenastka 2007 IV ligi (ustawienie 3-5-2)
Bramkarz: Rafał Karolczuk (Cresovia Siemiatycze), Karol Śliwiński (Pomorzanka Sejny), Dawid Święciński (Piast Białystok)
Obrońca środkowy: Robert Gąsowski (Pogoń Łapy), Filip Jurczuk (Piast), Radosław Kabelis (Sokół Sokółka)
Obrońca prawy kryjący: Wojciech Gumieniak (Pogoń), Krzysztof Stelmaszek (Sokół), Tomasz Tupalski (Supraślanka Supraśl)
Obrońca lewy kryjący: Grzegorz Andrzejewski (Supraślanka), Jarosław Bajko (Hetman Białystok), Tomasz Kulhawik (Warmia Grajewo/MKS Mielnik)
Pomocnik defensywny: Radosław Korzątkowski (Hetman/Sokół), Andrzej Treszczotko (Cresovia), Adam Waluk (Supraślanka)
Pomocnik środkowy: Radosław Klepacki (Sokół/Tur Bielsk Podlaski), Maciej Wojnar (Cresovia), Kamil Wojtkielewicz (Hetman/Sokół)
Pomocnik prawy: Łukasz Głowicki (Pogoń), Hubert Karwacki (Hetman), Norbert Toczydłowski (Sokół)
Pomocnik lewy: Tomasz Bernatowicz (Supraślanka), Paweł Kapelewski (Olimpia Zambrów), Michał Lesiuk (Cresovia)
Pomocnik ofensywny: Rafał Harasim (Sparta Augustów), Sławomir Lewicki (Iskra Narew), Piotr Pawluczuk (Mielnik)
Napastnik półprawy: Jakub Andryszek (Cresovia), Radosław Hawryluk (Hetman/Sokół), Marek Rakowski (Supraślanka)
Napastnik półlewy: Wojciech Kowalczyk (Olimpia), Michał Twardowski (Sparta), Piotr Zdzichowicz (Piast)

Jedenastka 2007 trzeciej ligi (ustawienie 4-4-2)
Bramkarz: Artur Holewiński (Freskovita Wysokie Mazowieckie), Przemysław Masłowski (Warmia Grajewo)
Obrońca środkowy prawy: Paweł Baranowski (Wigry Suwałki), Radosław Guzowski (Warmia)
Obrońca środkowy lewy: Przemysław Kołłątaj (Freskovita), Konrad Kowalko (Piast Białystok/Warmia)
Obrońca prawy: Tomasz Chmielewski (Wigry), Grzegorz Jóźwiak (Freskovita)
Obrońca lewy: Tomasz Bajko (Wigry), Emil Pracz (Freskovita)
Pomocnik defensywny: Michał Danilczyk (Wigry/Warmia), Tomasz Kułkiewicz (Freskovita)
Pomocnik prawy: Robert Brzeziński (Orzeł Kolno), Rafał Trocki (Wigry)
Pomocnik lewy: Eugeniusz Kołodziejczyk (Freskovita), Marcin Strzeliński (Michałowo/Warmia)
Pomocnik ofensywny: Maksym Mirva (Warmia), Marcin Sawko (Orzeł)
Napastnik półprawy: Daniel Ołowniuk (Wigry), Sebastian Świerzbiński (Warmia)
Napastnik półlewy: Bartłomiej Wierzbicki (Warmia), Dzidosław Żuberek (Freskovita)

Jedenastka 2007 open (ustawienie 4-4-2)
Bramkarz: Jacek Banaszyński (Jagiellonia Białystok), Kamil Ulman (ŁKS Browar Łomża)
Obrońca środkowy prawy: Adrian Napierała (Jagiellonia), Łukasz Nawotczyński (Jagiellonia)
Obrońca środkowy lewy: Przemysław Kołłątaj (Freskovita), Marcin Wincel (Jagiellonia)
Obrońca prawy: Dariusz Łatka (Jagiellonia), Przemysław Mądry (ŁKS)
Obrońca lewy: Piotr Petasz (Jagiellonia/ŁKS), Marek Wasiluk (Jagiellonia)
Pomocnik defensywny: Tomasz Kułkiewicz (Freskovita), Jacek Markiewicz (Jagiellonia)
Pomocnik prawy: Mariusz Dzienis (Jagiellonia), Damian Świerblewski (ŁKS)
Pomocnik lewy: Jacek Chańko (Jagiellonia), Eugeniusz Kołodziejczyk (Freskovita)
Pomocnik ofensywny: Łukasz Adamski (ŁKS), Mariusz Marczak (Jagiellonia)
Napastnik półprawy: Tomasz Bzdęga (ŁKS), Vuk Sotirović (Jagiellonia)
Napastnik półlewy: Remigiusz Sobociński (Jagiellonia), Dzidosław Żuberek (Freskovita)



80 tys. widzów oglądało na Stadionie Olimpijskim w Sydney grę Davida Beckhama. Jego drużyna – Los Angeles Galaxy przegrała z Sydney FC 3:5 (1:3).

Po pięciu latach przerwy, pilskie siatkarki znów wystąpią w rozgrywkach Ligi Mistrzyń. W pierwszym meczu w czwartek przed własną publicznością zagrają z wicemistrzyniami Włoch Vini Monteschiavo Jesi.

Jest kogo wyróżniać.

dumnie



A. Zgiet

O piłkę walczą Tomasz Bzdęga z ŁKS-u (z lewej) i jagiellończyk Dariusz Łatka. Obaj nominowani do jedenastki open 2007.

Sport szkolny >> Finał igrzysk województwa

Wielkie ściganie w basenie

Zespoły dziewcząt SP 10 z Suwałk oraz chłopców SP 29 z Białegostoku wygrały klasyfikację drużynową szkół Finału Igrzysk Województwa Podlaskiego w Pływaniu.

Zawody z udziałem 16 reprezentacji szkolnych dziewcząt i chłopców (10-osobowych) odbyły się na 25-metrowej pływalni Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego w Białymstoku.

Uczennice SP 10 Suwałki prowadzone przez Celinę Szmajdę wyprzedziły na podium SP 29 Białystok (Andrzej Mackiewicz) oraz SP 3 Augustów (Tomasz Kuźmicki). Czwarte miejsce zajęła SSP 2 Białystok.

Z kolei chłopcy SP 29 Białystok (Małgorzata Sobocińska) w pokonanym polu pozostawili młodych pływaków z SP 10 Suwałki (Celina Szmajda) oraz SP 3 Augustów (Radosław Skowroński). **(mark)**

Dziewczęta
50 m st. dow.: 1. Natalia Derda (SP 10 Suwaki), 2. Daria Głąbień, 3. Katarzyna Bućko (obie SP 29 Białystok).
50 m st. klas.: 1. Natalia Szczytko, 2. Iga Poniatowska (obie SP 10 Suwałki), 3. Zuzanna Łukaszewicz (SP 2 Augustów).
50 m st. grzb.: 1. Alicja Szczytko (SP 10 Suwałki), 2. Angelika Rusiłowicz (SP 29 Białystok), 3. Anna Łukuć (SP 10 Suwałki).
50 m st. mot.: 1. Diana Sokołowska (SP 29 Białystok), 2. Ewelina Bartoszewicz (SP 10 Suwałki), 3. Martyna Kuźdub (SP 29 Białystok).
Chłopcy
50 m st. dow.: 1. Adrian Marchel, 2. Jakub Czygier (obaj SP 29 Białystok), 3. Jakub Derda (SP 2 Suwałki).
50 m st. klas.: 1. Juliusz Niewiński, 2. Łukasz Kuźmicki (obaj SP 29 Białystok), 3. Mariusz Rutkowski (SP 10 Suwałki).
50 m st. grzb.: 1. Paweł Woronowicz (SP 29 Białystok), 2. Piotr Raczkowski (SP 10 Suwałki), 3. Artur Dziarnowski (SP 3 Augustów).
50 m st. mot.: 1. Michał Uściłko (SP 1 Sokółka), 2. Wojciech Niedzielko (SP 29 Białystok), 3. Piotr Olechno (SP 1 Sokółka).

Skoki narciarskie >> W piątek rozpoczyna się Puchar Świata

Kto zatrzyma Małysza?



PAP

Adam Małysz zapowiedział, że w tym sezonie będzie walczył o mistrzostwo świata w lotach narciarskich

Wcale nie czuję się faworytem Pucharu Świata przed pierwszym w sezonie konkursem w Kuusamo. Nie wygrałem przecież w tym roku letniej Grand Prix, stawiam na Austriaka Thomasa Morgensterna – stwierdził we wtorek, podczas spotkania w Centrum Olimpijskim w Warszawie, triumfator Pucharu Świata w skokach w sezonie 2006/2007 Adam Małysz.

Zdaniem Adama Małysza, wyniki pierwszego konkursu w Kuusamo nie będą jeszcze wyznacznikiem formy czołowych skoczków świata. To, kto rzeczywiście jest w wysokiej formie, będzie można stwierdzić dopiero po trzech, czterech konkursach.

„Na początku zawsze jest wielka loteria i sporo przypadkowości – uważa Małysz. – O wiele większy wpływ na wynik w pierwszych konkursach mogą mieć warunki atmosferyczne i dyspozycja dnia.

Dopiero po kilku konkursach zawodnik „łapie" swój rytm i wtedy nieprzewidziane „przygody" już się doświadczonym skoczkom generalnie nie zdarzają".

Adam Małysz uważa, że jest do sezonu dobrze przygotowany. To dzięki dobrym warunkom atmosferycznym od kilku dni kadra mogła bez problemów trenować na śniegu w Zakopanem.

„Mamy oddane po około 80 skoków na Słowacji i w Zakopanem. Nie musieliśmy w tym roku wyjeżdżać na pierwsze sprawdziany na śniegu do Skandynawii, to powinno zaprocentować. Na razie nie stawiam sobie w tym roku żadnych celów, wiem natomiast, że muszę dobrze skakać. Łatwo jest jednak przewidzieć, że zapowiada się ostra walka, rywale są głodni sukcesu. Spodziewam się silnej konkurencji ze strony Austriaków, Norwegów i Finów" – dodał najlepszy polski skoczek narciarski.

Pytany o swoje szanse na mistrzostwach świata w lotach narciarskich w Oberstdorfie (22-24 lutego 2008), Małysz stwierdził, że będzie chciał walczyć o tytuł, gdyż takiego w swojej kolekcji jeszcze nie ma.

Z kolei Prezes Polskiego Związku Narciarskiego Apoloniusz Tajner tryskał optymizmem. „Musimy stawiać oczywiście „papierowe" cele i dopasowywać je do możliwości zawodników. Te cele muszą być, chociaż nie są najważniejsze. Dla Adama Małysza jest to zajmowanie miejsc od pierwszego do szóstego w pucharach świata. Powszechnie jednak wiadomo, że Adam sam stawia sobie zawsze wyższe cele. W każdym konkursie jest w stanie walczyć o zwycięstwo" – powiedział Tajner.

Prezes Tajner uważa, że Małysza będzie dzielnie wspierał Kamil Stoch. „Oceniam go na pierwszą piętnastkę w Pucharze Świata. Adama wspierać będą także inni zawodnicy, którzy coraz częściej będą meldować się w pierwszej trzydziestce. Myślę, że jest możliwość występu młodziutkiego i niezwykle utalentowanego Klimka Murańki w zawodach Pucharu Świata – dodał Tajner.

(PAP, opr. mark)

Hokej na lodzie >> Amatorzy zagrali w Lublinie

Zabrakło tylko wygranej

Zespół hokeistów ADH Białystok rozegrał kolejny mecz towarzyski ze swoimi kolegami z Lublina – drużyną LHT. Tym razem spotkanie odbyło się na lodowisku gości, gdzie jak mówią białostoczanie, „lód jest śliski jak nigdzie".

Mecz rozpoczął się od prowadzenia naszej drużyny. Pierwszą bramkę dla ADH zdobył Tadeusz Pachocki. Gospodarze wyrównali w drugiej tercji, ale szybko białostoczanie strzelili drugą bramkę. Z asysty Macieja Pachockiego krążek do bramki lublinian wpakował Marcin Radziszewski.

Gospodarze jednak nie kapitulowali. Doprowadzili po raz kolejny do wyrównania, a gdy wszyscy myślami byli już przy dogrywce, strzelili zwycięską bramkę tuż przed końcem spotkania, wygrywając ostatecznie 3:2.

(mark)



M. Radziszewski

Hokeiści ADH Białystok (białe stroje) przegrali w Lublinie 2:3

Karate >>

Złoto i brąz na Ukrainie

Sześć medali: jeden złoty i pięć brązowych zdobyli zawodnicy z klubu karate Kaisho Białystok – podopieczni Sensei Marka Ołowskiego – w Międzynarodowym Pucharze Ukrainy, który odbył się w Żytomierzu.

W rywalizacji wzięli udział zawodnicy z pięciu państw Europy Środkowowschodniej: Ukrainy, Białorusi, Rosji, Rumunii i Polski.

Najlepiej spisał się student Politechniki Białostockiej Kamil Popławski, wywalczając aż trzy medale. Pierwszego dnia imprezy zajął trzecie miejsce w pokazach, zaś następnego nie miał sobie równych w walkach w kategorii 65 kg. W kategorii open wywalczył brązowy krążek.

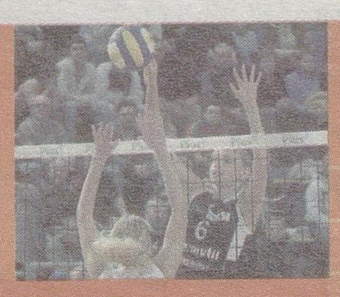
Trzecie miejsca stały się także udziałem Szymona Ołowskiego w rywalizacji chłopców 12-13-letnich oraz Agnieszki Olszewskiej w kumite seniorek w swojej kategorii wagowej, jak i w konkurencji open.

(mark)

Cracovia Kraków
Jagiellonia 1:0

Korona Kielce
Widzew Łódź 2:0

Baruch Dojlidy
Odra Głoska 3:4



GAZETA WSPÓŁCZESNA
28 listopada 2007
środa

Piłka nożna >> Porażka białostockiej Jagiellonii w Pucharze Ekstraklasy

Śnieżny koszmar pod Wawelem

Cracovia Kraków
Jagiellonia Białystok
(1:0)

1:0

W anormalnych warunkach toczył się wczorajszy mecz Pucharu Ekstraklasy pomiędzy Cracovią i Jagiellonią.

Krzysztof Sokólski
ksokolski@wspolczesna.pl

Zaśnieżone boisko, widoczność na kilka metrów – wszystko sprawiało, że we wtorkowy wieczór w Krakowie można było robić wiele rzeczy, ale na pewno nie grać w piłkę. Mecz nie został jednak odwołany. W zimowej aurze lepiej radzili sobie gospodarze.

Mimo że Cracovia miała już zapewniony awans do ćwierćfinału Pucharu Ekstraklasy, nie zamierzała odpuszczać. „Pasy" chciały przede wszystkim zrehabilitować się za nieudane występy w lidze. Krakowianie od początku meczu ruszyli do ataku. Mimo koszmarnych warunków, potrafili przeprowadzić składne akcje. Jedna z nich zakończyła się golem. W 20 minucie Marcin Bojarski podał piłkę do Kamila Witkowskiego, a ten strzałem z ośmiu metrów pokonał Marcina Mańkę.

Po zmianie stron jagiellończycy starali się odrabiać straty, ale czynili to niemrawo. Cracovia kontrolowała grę. W ostatnich minutach miała kilka okazji na podwyższenie wyniku. W paru sytuacjach Jagę przed utratą gola ratował Mańka. Niestety, nasz bramkarz przeżył dramat. W jednej z sytuacji znowu okazał się lepszy od napastnika Cracovii, ale interwencję przypłacił bardzo groźną kontuzją. Ze złamaniem nogi trafił z boiska prosto do szpitala.

Porażka spowodowała, że żółto-czerwoni nie mogą być jeszcze pewni awansu do ćwierćfinału Pucharu Ekstraklasy. Wczoraj Korona Kielce pokonała 2:0 Widzew Łódź i na dwa punkty zbliżyła się do Jagi. Podopieczni trenera Artura Płatka potrzebują w tej sytuacji remisu z Koroną w ostatnim meczu fazy grupowej PE, jaki rozegrany zostanie 4 grudnia w Białymstoku. ▲

Statystyka

> **Kraków, 27.11**

Bramka: 1:0 – Witkowski 20.
Cracovia: Olszewski – Kulig, Urbański, Uszalewski – Karcz, Karwan (78 Nowak), Wiśniewski (69 Wacek), Szwajdych – Bojarski (66 Moskała), Szczoczarz, Witkowski.
Jagiellonia: Mańka (90 Olszewski)– Napierała, Nawotczyński, Rodnei, Wasiluk (31 Stankiewicz) – Niedziela, Kwiek (68 Karankiewicz), Fałkowski, Marczak (58 Janik) – Truszkowski, Konon.
Żółte kartki: Szwajdych, Urbański (Cracovia), Niedziela (Jagiellonia). **Sędziował:** Erwin Paterek (Lublin). **Widzów:** 150.



B. Skok

W anormalnych warunkach przyszło grać Jadze z Cracovią. Przy piłce Rodnei, za nim Marek Wasiluk, który też nabawił się kontuzji.

Wyniki

>

Odra Wodzisław, Legia Warszawa i Cracovia Kraków są pewne udziału w ćwierćfinałach Pucharu Ekstraklasy. Mecze tej rundy odbędą się 26-27 lutego oraz 11-12 marca 2008 roku. Dzięki wczorajszym zwycięstwom, szanse na awans zachowały: Dyskobolia Grodzisk Wielkopolski, Korona Kielce i Zagłębie Lubin. W barwach grodziszczan bardzo udany występ zaliczył wychowanek Piasta Białystok Kamil Jackiewicz. 24-letni napastnik zdobył dwa gole, doprowadzając do wyrównania.

▲ **Grupa A:**
Ruch Chorzów – Legia Warszawa 0:1 (0:0).
Bramka: Grzelak 63-karny.
Żółte kartki: Pulkowski, Domżalski, Baran (Ruch), Ekwueme, Burkhardt, Skaba (Legia). **Sędziował:** Marcin Szrek (Kielce). **Widzów:** 1000.
ŁKS Łódź – Dyskobolia Grodzisk Wielkopolski 2:3 (2:1)
Bramki: Arifović 1, Sikora 8 – Jackiewicz 17, 49, Telichowski 53.
Żółte kartki: Arifović, Jose Paulo, Klatt, Kłos, Anderson (ŁKS), Mynar, Kumbev (Groclin). **Sędziował:** Artur Radziszewski (Warszawa). **Widzów:** 150.

1. Legia	5	9	5-3
2. Ruch	5	8	7-4
3. Dyskobolia	5	6	6-7
4. ŁKS Łódź	5	2	5-9

▲ **Grupa B:**
Odra Wodzisław Śląski – Lech Poznań 2:0 (1:0).
Bramki: Aleksander 10, Nowacki 77.
Żółte kartki: Kuranty, Socha, Szary, Woś (Odra). **Sędziował:** Michał Mularczyk (Łódź). **Widzów:** 100.
Zagłębie Lubin – Polonia Bytom 1:0.
Bramka: Włodarczyk 6.

1. Odra	5	10	14-7
2. Polonia	5	7	6-7
3. Zagłębie	5	7	7-9
4. Lech	5	4	3-7

▲ **Grupa C:**
Cracovia Kraków – Jagiellonia Białystok 1:0.
Korona Kielce – Widzew Łódź 2:0.
Bramki: Kowalczyk 26, 32.
Żółte kartki: Nowak (Korona), Masłowski, Ukah (Widzew). **Sędziował:** Paweł Płoskonka (Tarnów). **Widzów:** 100.

1. Cracovia	5	13	8-4
2. Jagiellonia	**5**	**7**	**6-4**
3. Korona	5	5	6-7
4. Widzew	5	3	6-11

▲ **Grupa D:**
Mecz Górnik Zabrze – Wisła Kraków odbędzie się dzisiaj.
Spotkanie Zagłębie Sosnowiec – GKS Bełchatów zostało odwołane z powodu awarii systemu odwadniania głównej płyty boiska Stadionu Ludowego.

1. Górnik	4	10	5-2
2. Wisła	4	5	4-3
3. Zagłębie S.	4	4	3-5
4. GKS Bełchatów	4	2	4-6

(milk)

Tenis stołowy >> W meczu ekstraklasy horror bez happy endu

Ponadtrzygodzinny maraton zakończony porażką Dojlid

Spotkanie FCB Baruch Dojlidy WSFiZ Białystok z LKS Odra Głoska mogło wyczerpać każdego zawodnika oraz kibica. Mecz trwał trzy i pół godziny! Na dodatek w tym horrorze nie było szczęśliwego zakończenia. Baruch przegrał 3:4.

Zaczęło się od porażki Pawła Chmiela. Lider białostockiego zespołu uległ 2:3 Chińczykowi Tang Yu. Pojedynek miał bardzo wyrównany przebieg. W piątym secie Yu wykazał się większym opanowaniem i zwyciężył 11:5.

Wielkich emocji nie było w starciu Marcina Czerniawskiego z reprezentantem Polski juniorów Piotrem Chodorskim. Czerniawski pokonał rywala 3:0. – Wcale nie było łatwo. Chodorski nie miał nic do stracenia. To taki pojedynek z gatunku „ja muszę wygrać, on może". Cieszę się ze zwycięstwa, bo to chyba pierwsze w tym sezonie przed własną publicznością – mówił Czerniawski.

Wynik meczu na 2:1 poprawił Piotr Chmiel. Pierwszy set pojedynku z Błażejem Suchem to horror. Całe szczęście, Piotrek wygrał 18:16 i całą grę 3:1.

Niestety, nie powiodło się naszym deblistom. Czerniawski i Paweł Chmiel ulegli parze Chodorski/Yu 2:3, choć prowadzili już 2:0.



W. Wojtkiewicz

Białostocki debel Paweł Chmiel (z prawej) i Marcin Czerniawski prowadził już 2:0, ale musiał uznać wyższość rywali

Nadzieję na dobry wynik przywrócił Paweł Chmiel, łatwo ogrywając Chodorskiego. Ostatnie słowo należało jednak do gości. Yu pokonał Piotra Chmiela i o wszystkim decydował pojedynek Czerniawskiego z Błażejem Suchem. Czerniawski wygrał pierwszego seta. W kolejnych górą był jednak Such. Ostatnią partię zwyciężył 12:10, kończąc to niesamowite spotkanie.

Krzysztof Sokólski

▲ **FCB Baruch Dojlidy WSFiZ Białystok – LKS Odra Głoska 3:4. Wyniki:** Paweł Chmiel – Tang Yu 2:3, Marcin Czerniawski – Piotr Chodorski 3:0, Piotr Chmiel – Błażej Such 3:1, Czerniawski/Paweł Chmiel – Chodorski/Yu 2:3, Paweł Chmiel – Chodorski 3:0, Piotr Chmiel – Yu 0:3, Czerniawski – Such 1:3. BIAL

2007/237

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Zdrowo

Wydanie specjalne

ŚRODA

28.11.2007

ISSN 0137-9488



Piękne włosy dzięki diecie

Drogie odżywki kupowane w drogeriach nie wystarczą, żeby poprawić wygląd włosów. Ich kondycja zależy w dużym stopniu od tego, co jemy.

Warzywa, produkty zbożowe z pełnego przemiału, nabiał, drób, ryby, czerwone mięso. Aby pięknie wyglądać, trzeba jeść właściwie wszystko. Bo tylko wtedy zapewnimy organizmowi dostateczną ilość witamin i składników mineralnych. A od tego zależy nasza bujna fryzura i mocne paznokcie.

Piękne, lśniące włosy to marzenie niejednej z nas. Kupujemy więc dobre szampony, odżywki, nakładamy wszystko na głowę i czekamy na cud. Ale okazuje się, że nie tędy droga.

- Zabiegi upiększające stosowane od zewnątrz nie zawsze przynoszą oczekiwane rezultaty. Niezwykle ważne jest dostarczenie wszystkich witamin i składników mineralnych istotnych dla prawidłowego wzrostu i kondycji włosów oraz paznokci. Dopiero właściwe odżywianie połączone z pielęgnacją może zapobiegać lub niwelować problemy – mówi dr n. farm. Renata Markiewicz – specjalista z zakresu jakości zdrowotnej żywności (bromatolog) z Akademii Medycznej i Wyższej Szkoły Kosmetologii i Ochrony Zdrowia w Białymstoku.

Wiesz, co jesz

Dlatego powinnyśmy zmienić lub wzbogacić swoją dietę, jeśli tylko zaobserwujemy, że mamy jakieś problemy z włosami i paznokciami.

- Jeśli mamy włosy suche, brakuje nam witamin A, E oraz z grupy B, a także składników mineralnych. Jeśli odwrotnie - włosy za bardzo się przetłuszczają, to oznacza niedobór witaminy B1, B2, B6, H, kwasu pantotenowego – mówi Renata Markiewicz.

Natomiast wypadanie włosów to skutek przede wszystkim niedoboru witaminy B2, B5, B12, H i składników mineralnych (żelaza, krzemu, cynku, jodu, siarki, wapnia, magnezu i kobaltu).

Żeby utrzymać ładny wygląd włosów zalecana jest więc dieta bogata w witaminy z grupy B oraz A i E. Warto też ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych i węglowodanów, potraw ostrych, mocnej kawy, herbaty, alkoholu – radzi bromatolog.

Zła dieta jest również przyczyną kłopotów z paznokciami. Łamliwość paznokci to jednak często skutek ciężkich chorób wyniszczających organizm lub... po prostu odchudzania. Paznokcie mają skłonność do łamania się, gdy brakuje im witamin, składników mineralnych i białka.

- Trzeba wzbogacić posiłki w produkty zawierające witaminę A, żelazo, wapń, magnez, fosfor, jod, siarkę – radzi Renata Markiewicz. – Można też na przykład spożywać 7 g żelatyny dziennie rozpuszczonej w jogurcie lub sokach owocowych.

Jeśli na paznokciach pojawiają się białe poprzeczne plamki, to znak, że organizm potrzebuje cynku. Tu też pomoże kuracja żelatyną.

- Natomiast stany zapalne i grzybice paznokci nękają zwykle tych, którzy mają niedobory witamin z grupy B, a szczególnie B6, PP i A – mówi dr Markiewicz.

Agata Sawczenko



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

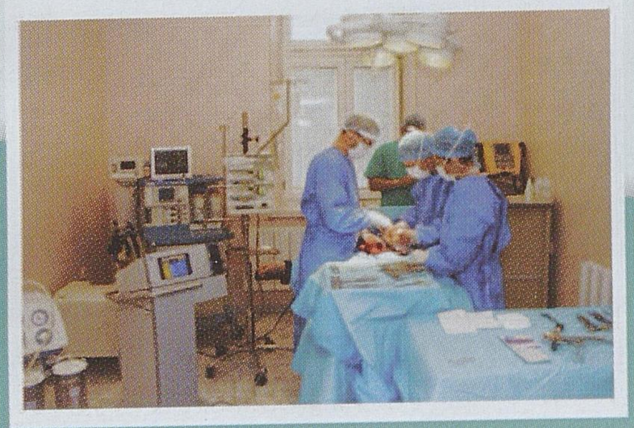
Zakres usług:
- Pełen zakres operacji ginekologicznych
- Operacje metodą laparoskopową
- Diagnostyka niepłodności
- Zabiegi histeroskopowe
- Diagnostyka chorób nowotworowych
- Porody w znieczuleniu

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









Specjalistyczna Poradnia Ginekologiczna



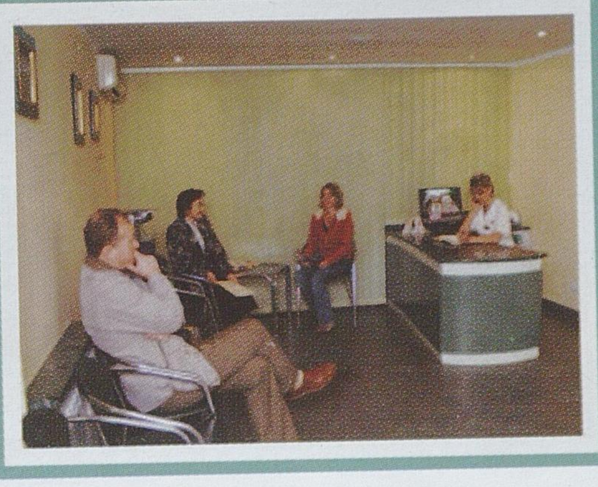
Dr med. Janusz Tomaszewski
Białystok, ul. Parkowa 8
tel. 085 732-50-25, 732-30-03

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
- Ginekologia dziecięca i dziewczęca

S65107/wtbh







Skóra wymaga pielęgnacji

Ciepłe ubranie chroni przede wszystkim przed wyziębieniem. Jednak twarz, a czasami także i ręce, nawet w mróz pozostają nieosłonięte. Ich skóra jest wystawiona na działanie stale zmieniających się czynników atmosferycznych.

– Zimą skóra wymaga szczególnej pielęgnacji, ponieważ narażona jest na wiele niekorzystnych czynników – przestrzega Iwona Wasilewska, kosmetolog z Wyższej Szkoły Kosmetologii i Ochrony Zdrowia.

Chroń przed mrozem

Słońce, śnieg, w twarz szczypie lekki mróz. Zima to czas białego szaleństwa. Jeśli jednak chcemy z niego wyjść bez szwanku, musimy w tym okresie szczególnie zadbać o skórę.

– Musimy chronić skórę między innymi przed niską temperaturą wilgotnością, wiatrem, promieniowaniem UV, a także przed wysuszonym ogrzewaniem powietrzem – wymienia Iwona Wasilewska. – Zimą nasza skóra jest narażona przede wszystkim na utratę wody oraz uszkodzenie płaszcza lipidowego, który jest barierą ochronną naskórka. Uszkodzenie tej bariery powoduje przesuszenie i odwodnienie naskórka – dodaje.

A to nie jest przyjemne.

– Przesuszona skóra jest ściągnięta i piecze – tłumaczy Wasilewska.

I rano, i wieczorem

Pielęgnacja i ochrona skóry twarzy nie powinna więc ograniczać się do stosowania kosmetyków tuż przed wyjściem z domu. Zimą skórę musimy pielęgnować kompleksowo kosmetykami przygotowanymi specjalnie z myślą o mrozie. No i trzeba nieco zmienić nawyki.

– Na dzień stosujemy kremy odżywcze, półtłuste i tłuste, a na noc, lżejsze, nawilżające, łagodzące – mówi Iwona Wasilewska.

Kremy powinny zawierać witamy A i E. Warto również sięgnąć po kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji cery wrażliwej, czyli kremy, toniki, mleczka i maseczki, które nie podrażniają skóry, a nawet redukują objawy nadwrażliwości.

– Specjalnego traktowania wymaga skóra naczynkowa – mówi Wasilewska.

Zimą nie powinnyśmy natomiast stosować kremów z kwasami owocowymi i preparatów złuszczających.

Puder nie tylko upiększa

Jednak kremy to nie wszystko.

– Pod żadnym pozorem w czasie mrozu nie zakrywajmy ust i nosa szalikiem – przestrzega Iwona Wasilewska. – Skraplająca się woda bardzo szybko zamarznie na naszej skórze.

Świetną ochroną przed wiatrem i mrozem jest natomiast... makijaż.

Warto użyć zarówno podkładu i pudru.

Pamiętajmy, że także skóra ust jest niezwykle wrażliwa i cienka.

– Aby usta zawsze były zdrowe i delikatne, powinniśmy często używać pomadki ochronnej. Warto ją mieć zawsze przy sobie – radzi kosmetolog.

(agsa)



Prywatny Gabinet Chirurgiczny Andrzej Popow

BEZOPERACYJNIE SKUTECZNIE

www.popow.com.pl

LIKWIDUJĘ ŻYLAKI

KONTAKT:
kom. 604 570 979, Gabinet: (085) 682 40 04
e-mail: popow@popow.com.pl
17-200 Hajnówka,
ul. 3 Maja 59 Budynek „STOMATOLOGIA”

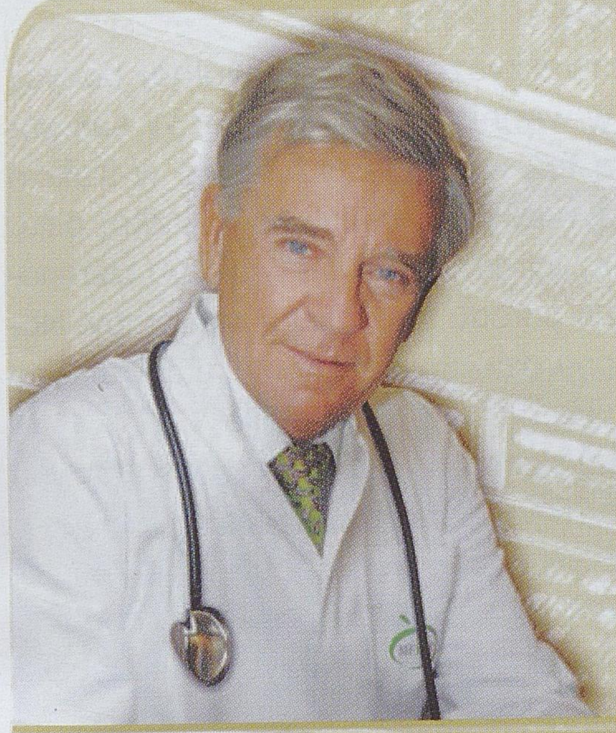
NOWOŚĆ - skleroterapia / obliteracja
czyli nieoperacyjne leczenie żylaków
kończyn dolnych - pod kontrolą USG
Skuteczne leczenie owrzodzeń żylakowych
z zastosowaniem skleroterapii piankowej.

S64507.wwtph

CENTRUM MEDYCZNE DAMIANA

MEDYCYNA

Centrum Przyjazne Pacjentom



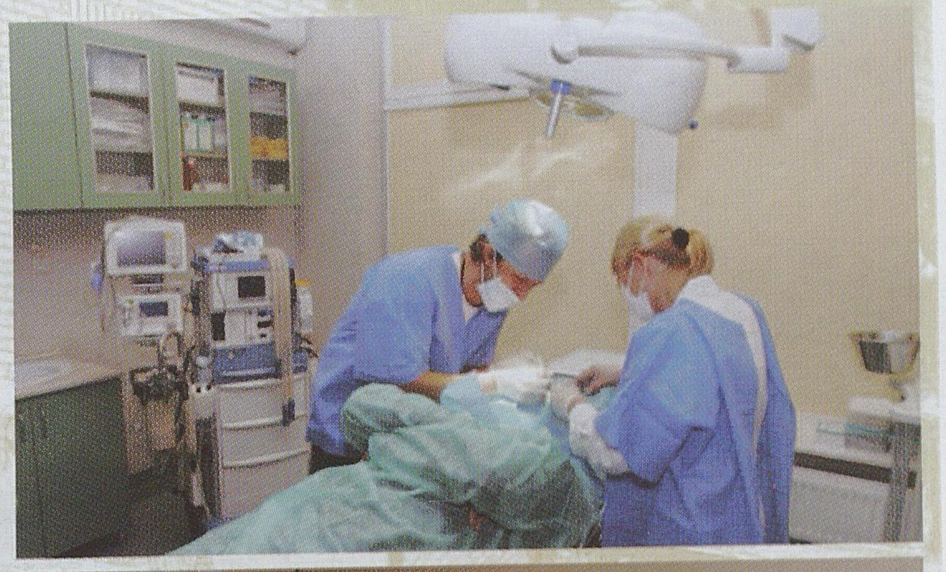
Centrum Medyczne Damiana
MEDYCYNA Sp. z o.o.
15 - 687 Białystok
ul. Komisji
Edukacji Narodowej 50/4
tel. 085 **662-91-99**
fax 085 **662-91-95**
www.damianbialystok.pl
CMD Warszawa, ul. Wałbrzyska 46
CMD Warszawa, ul. Foksal 3/5

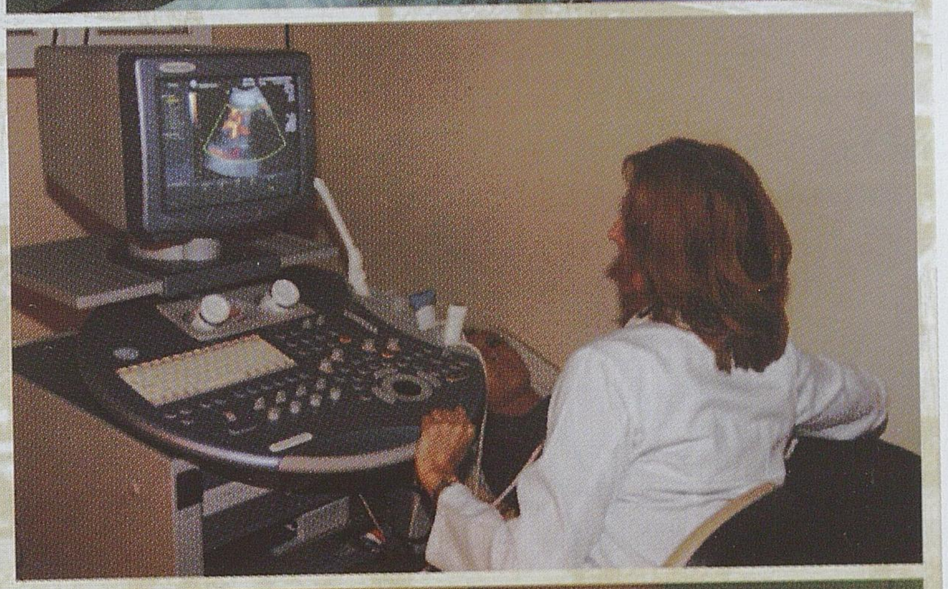
Godziny otwarcia: Pon.-Pt. 8:00-20:00
Sobota - 9:00-16:00

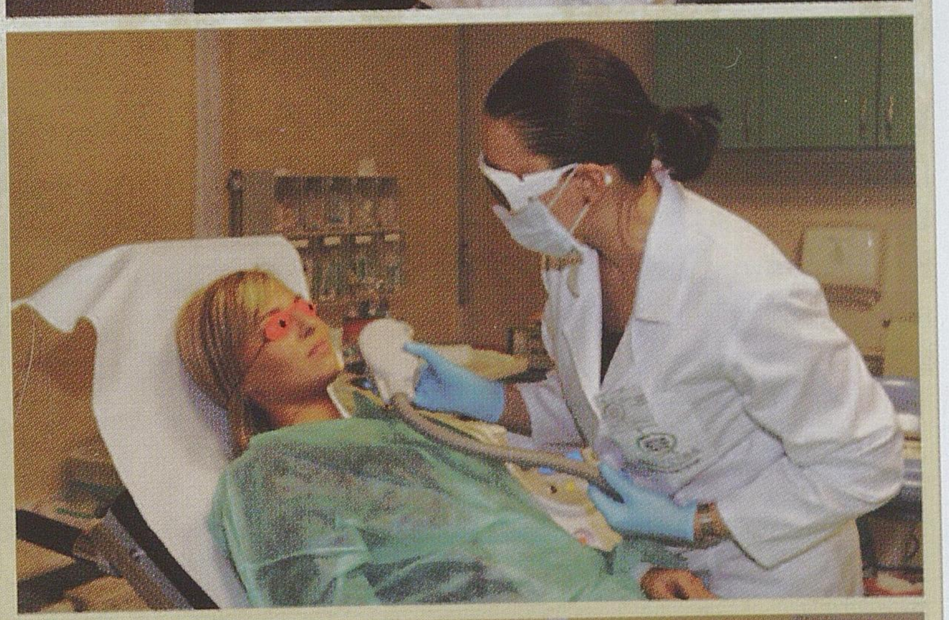
LEKARZE z SERCEM

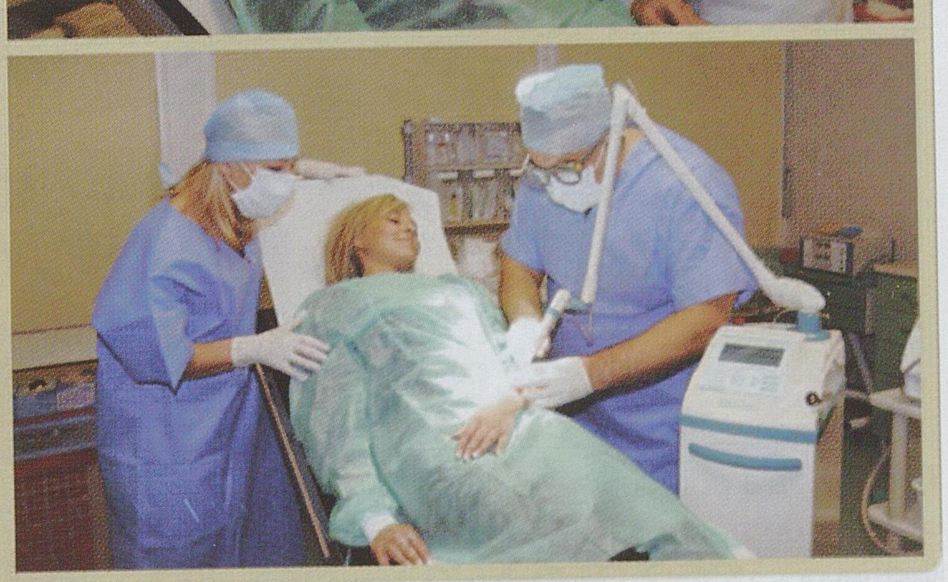
OFERUJEMY NASZYM PACJENTOM MOŻLIWOŚĆ KONSULTACJI U LEKARZY SPECJALISTÓW W DZIEDZINACH:

- 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









NOWOŚĆ !!

Laser do żylaków i zamykania pajączków.
Tylko u nas!
Minimalne ryzyko komplikacji
i doskonały efekt kosmetyczny. Sprawdź

CODZIENNE DYŻURY LEKARZA MEDYCYNY RODZINNEJ - INTERNISTY, PEDIATRY

R65407wwbh

NAJLEPSZY SZPITAL W POLSCE 1 miejsce wprost 2006 Ranking Prywatnych Szpitali

EDYCJA•IV•2002 MEDAL EUROPEJSKI

ISO 9001:2000

Szpital Akredytowany przez Centrum Monitorowania Jakości w Ochronie Zdrowia

Urodzić w dobrych warunkach

Zazwyczaj przyszła mama już na długo przed terminem porodu zastanawia się nad tym, gdzie powinna urodzić swoje dziecko. Aby ułatwić tę decyzję, poniżej przedstawiamy pięć klinik ginekologiczno-położniczych z naszego regionu.

Prywatna Klinika Położniczo-Ginekologiczna dr. Janusza Tomaszewskiego, ul. Parkowa 6, tel. 085-732-50-25



- Klinika dysponuje jedną salą porodową i blokiem operacyjnym, na którym są wykonywane cięcia cesarskie. Sala porodowa wyposażona jest w nowoczesne łóżka, łazienkę, klimatyzację.
- Narodowy Fundusz Zdrowia płaci za poród, dopłaca się jedynie natomiast do porodu fizjologicznego i do cesarskiego cięcia.
- Poród odbywa się w znieczuleniu zewnątrzoponowym
- Poród rodzinny
- Przy jednej rodzącej czuwa ginekolog, anestezjolog i położna. Gdy dziecko przyjdzie na świat – wkracza nenatolog i pielęgniarka noworodkowa
- Sale poporodowe są jedno- lub dwuosobowe, a do dyspozycji pacjentki jest łazienka, telefon i telewizor
- Pacjentki są wypisywane z kliniki na drugi dzień po porodzie fizjologicznym, zaś na trzeci po cesarskim cięciu
- Klinika zapewnia noworodkowi wyprawkę: pierwsze ubranka, pieluszki, kosmetyki i wanienkę
- Posiłek do wyboru

Poliklinika Ginekologiczno-Położnicza Arciszewscy, ul. Zamenhofa 9, tel. 085-732-32-02



- Jedna sala porodowa rodzinna i jeden blok operacyjny do cesarskiego cięcia. Sala porodowa jest wyposażona w nowoczesne łóżko, łazienkę, klimatyzację, nawilżanie powietrza.
- Poród ze znieczuleniem zewnątrzoponowym
- Przy jednej rodzącej jest ginekolog, anestezjolog, neonatolog i dwie położne
- Narodowy Fundusz Zdrowia płaci za poród, dopłaca się do porodu fizjologicznego, do cesarskiego cięcia z powodów medycznych i do tzw. cesarki na życzenie
- Sale poporodowe są dwuosobowe, z łazienkami, telefonem, telewizją
- Szpital zapewnia noworodkowi wyprawkę: pierwsze ubranka, pieluchy i kosmetyki
- Personel przeszkala mamę w sposobie dbania o dziecko: kąpiel, przewijanie.

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Sokółce, ul. Sikorskiego 40, tel. 085 722 04 63



- Sala porodowa jednoosobowa, a przy niej sala operacyjna
- Możliwość rodzenia w wannie i na workach sako
- Poród rodzinny
- Mama po porodzie przez cały czas jest z dzieckiem
- Sale poporodowe 3-,2- i 1-osobowe z łazienką. Pomieszczenia zostały pomalowane na cieple, pastelowe kolory. Na łóżkach leży, kolorowa pościel.
- Wszystkie młode mamy zapoznają się z tym, jak postępować z dzieckiem. Co prawda to personel kąpie i przewija maleństwa, ale one przyglądają się. Wszystkie czynności, które matka będzie musiała sama wykonać w domu, są przećwiczone: najpierw teoretycznie, później praktycznie. Położne uczą, jak trzymać dziecko, jak ubierać, jak myć chłopczyka, a jak dziewczynkę, jak namydlać, żeby maleństwo nie wyślizgnęło się z rąk.
- Pielęgniarki uczą, jak maleństwo trzeba przystawiać do piersi
- Sale intensywnej opieki nad noworodkiem. Mama ma tam nieograniczony dostęp i w dzień i w nocy
- Pacjentki są wypisywane z kliniki w drugiej dobie po porodzie fizjologicznym, zaś w trzeciej po cesarskim cięciu
- Wszystkie porody są bezpłatne

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Hajnówce, ul. Lipowa 190 tel. 085-682-92-02



- Oddział oferuje pacjentkom pojedyncze, komfortowe sale porodowe, gdzie można rodzić z osobą towarzyszącą i w dowolnej pozycji na łóżku, w wannie, na krzesełku. W sali porodowej są też wszelkie przydatne w trakcie porodu przyrządy: drabinki, worki sako, piłki.
- dziecko przychodzi na świat w ciszy i ciemności. Podczas porodu nie świecą się lampy. Nowo narodzone dziecko nie napotyka od razu po narodzeniu na hałas, ostre światło,
- Pacjentki po porodzie leżą w dwuosobowych salach, każda ma telewizor, telefon, łazienkę. Sale są dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. W każdej są podnóżki, poduszki do karmienia, a przede wszystkim łóżeczka dla dzieci.
- Każda rodząca może mieć do dyspozycji swoją położną, pielęgniarkę i lekarza.
- Przy oddziale działa całodobowa poradnia laktacyjna. Jest również grupa wsparcia matek karmiących piersią
- Wszystkie porody są bezpłatne
- Szpital Przyjazny Dziecku
- Poród odbywa się w znieczuleniu zewnątrzoponowym
- Pacjentki są wypisywane z kliniki w drugiej dobie po porodzie fizjologicznym, zaś w trzeciej po cesarskim cięciu
- Przy oddziale działa Poradnia Laktacyjna, czynna całą dobę w wypadku problemów z karmieniem piersią.

Wojewódzki Szpital Zespolony, ul. Warszawska 15, tel. 085-748-81-00



- W szpitalu są trzy sale do porodów i jedna dwuosobowa. Jedna sala jest z łazienką, w innych – aby skorzystać z prysznica – trzeba przejść przez korytarz. Wszystkie sale mają klimatyzację
- Cesarskie cięcie robi się w sali operacyjnej
- Wszystkie porody są bezpłatne
- Znieczulenie zewnątrzoponowe – jeśli jest anestezjolog
- Przy porodzie uczestniczy położna, lekarz położnik, anestezjolog, dziecko bada neonatolog
- Po porodzie dziecko z mamą razem leżą w sali dwuosobowej
- Pacjentki są wypisywane z kliniki w drugiej dobie po porodzie fizjologicznym, zaś w trzeciej po cesarskim cięciu
- Przy wypisie ze szpitala mama dostaje próbki kosmetyków dla dziecka

(zag)

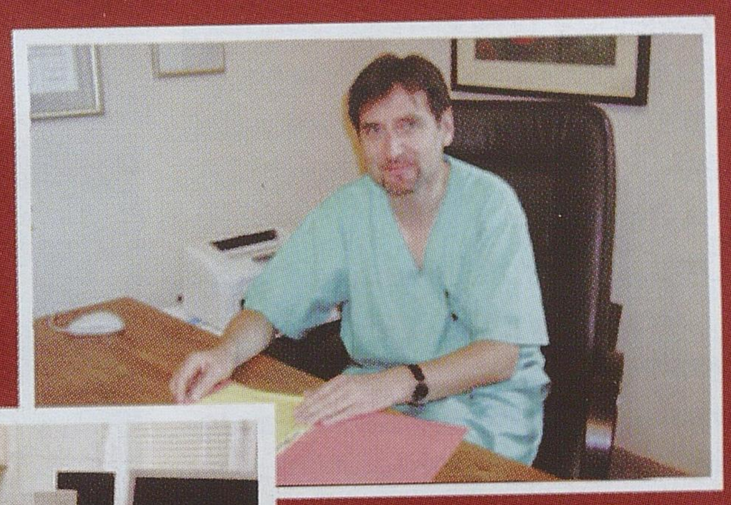
NZOZ „BOCIAN"
CENTRUM POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNE

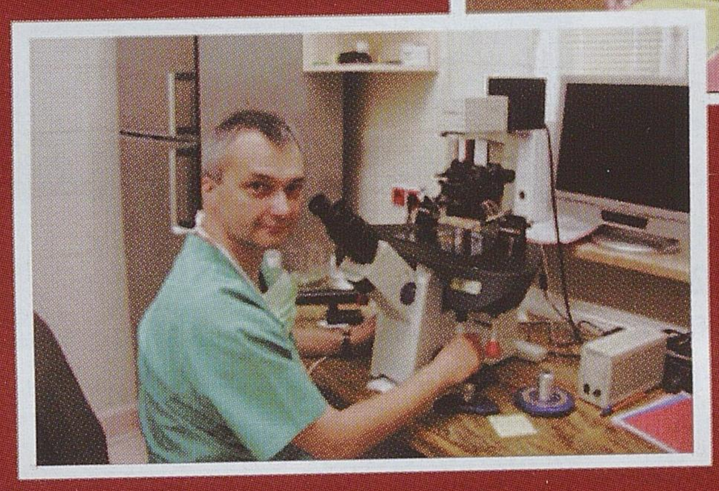
CENTRUM SPECJALIZUJE SIĘ W LECZENIU NIEPŁODNOŚCI PARTNERSKIEJ

Świadczymy również specjalistyczne ambulatoryjne usługi medyczne w zakresie położnictwa i ginekologii, andrologii i endokrynologii.

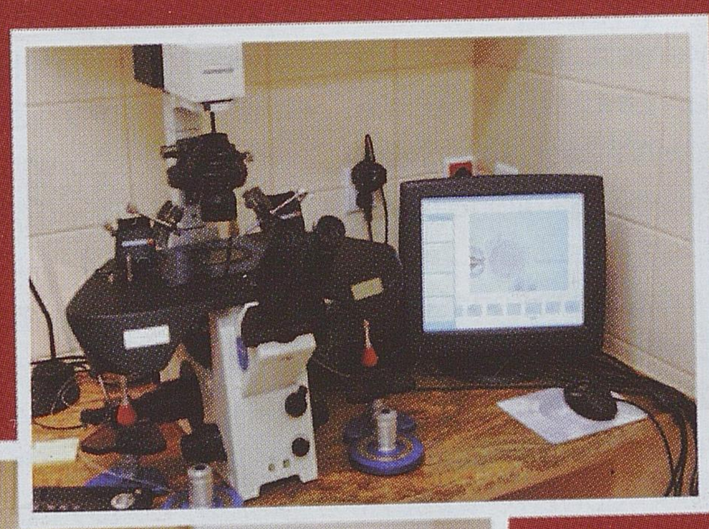
POSIADAMY BOGATE WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE KLINICZNE I LABORATORYJNE

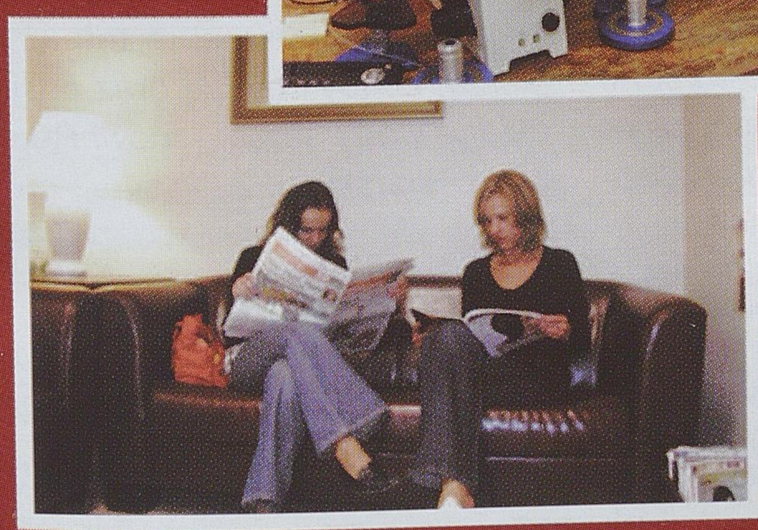
Oferujemy:





- LECZENIE NIEPŁODNOŚCI
  Stymulacja owulacji
  Inseminacja nasieniem męża i dawcy
  Metoda IVF (in vitro) z wykorzystaniem najnowszych technik
- DIAGNOSTYKĘ NIEPŁODNOŚCI
  Monitorowanie owulacji
  Badanie nasienia
  Diagnostyka hormonalna





- LAPAROSKOPIĘ I HISTEROSKOPIĘ NA BAZIE WSPÓŁPRACUJĄCYCH Z NAMI KLINIK
- PROWADZENIE CIĄŻY, USG
  - 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), kolorowe zdjęcia.
- USG GINEKOLOGICZNE
- PROFILAKTYKA RAKA SZYJKI MACICY
  Testy na obecność wirusów HPV
  Szczepionki przeciwko wirusom raka szyjki macicy

ZPORR
Zintegrowany Program Operacyjny Rozwoju Regionalnego

bocian NZOZ

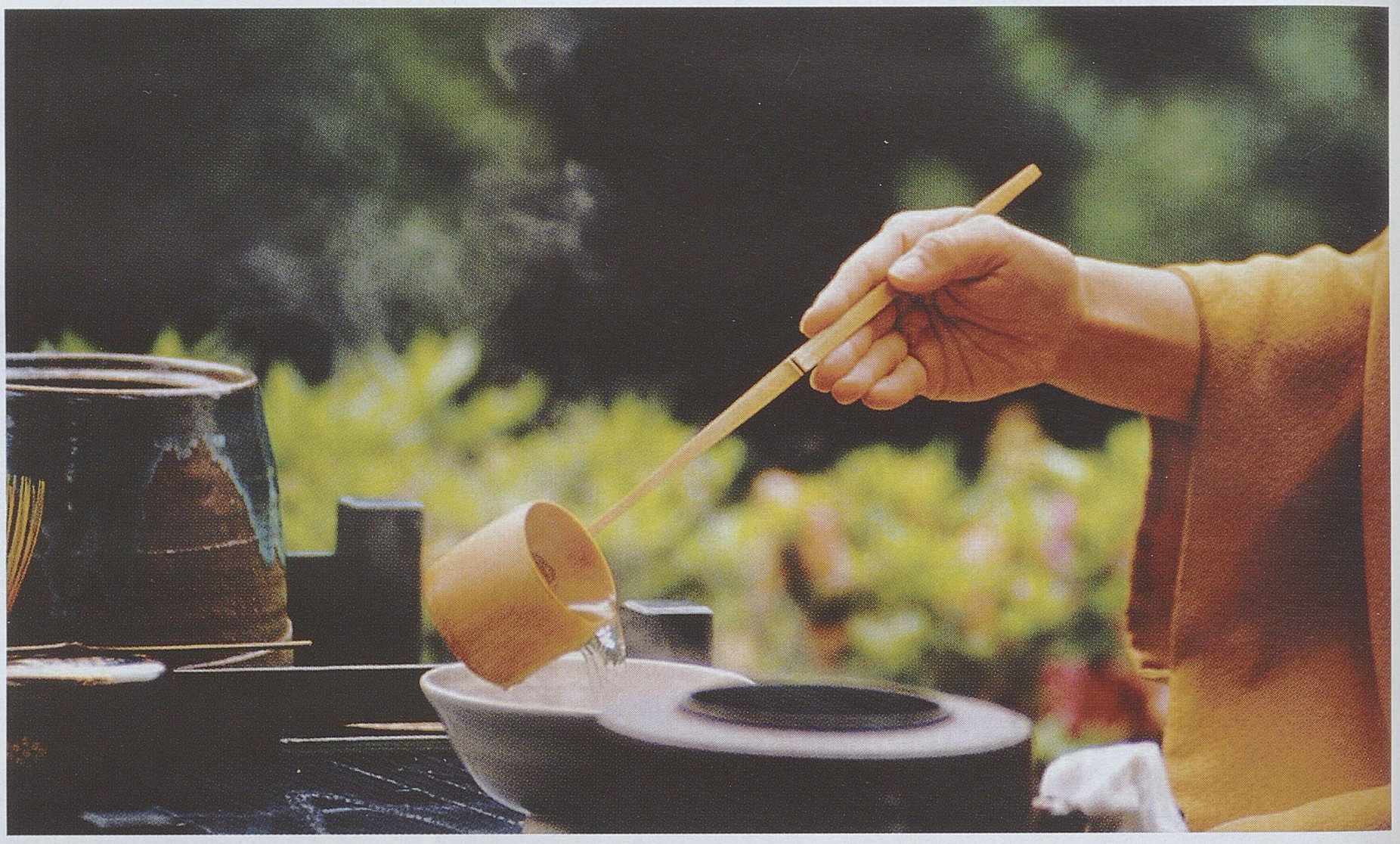
CENTRUM POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNE
BOCIAN
G. Mrugacz, P. Pietrewicz Sp.j.

15-267 Białystok, ul. Akademicka 26
Tel. 085 744 77 00, kom. 0 602 636 656

SERDECZNIE ZAPRASZAMY
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00, w soboty 9.00-13.00

Zielona herbata dobra na wszystko

W medycynie azjatyckiej uznawana jest za cudowny, uzdrawiający napój, gdyż usuwa zmęczenie, ułatwia trawienie i sprzyja gromadzeniu w organizmie witamin.



Zielona herbata spowalnia procesy starzenia

W Polsce od pewnego czasu coraz większą popularność zdobywa herbata zielona. Jest ceniona nie tylko za swe smakowe właściwości, ale uważa się ją także za napój, który hamuje rozwój nowotworów.

Dobroczynne właściwości

Zielona herbata zawiera przeciwutleniacze, które sprawiają, że zwalnia ona procesy starzenia. Jeden z nich, galusan jest 20 razy silniejszy niż witamina C. Innym, równie ważnym przeciwutleniaczem znajdującym się w herbacie jest tanina działająca antybakteryjnie oraz antywirusowo. Wspomaga ona leczenie bakteryjnych schorzeń przewodu pokarmowego oraz hamuje rozwój bakterii. Regularne picie zielonej herbaty obniża poziom trójglicerydów i cholesterolu, co zmniejsza zagrożenie miażdżycą. Oprócz tego napar z liści herbaty zawiera sporo fluoru, który zapobiega rozwojowi próchnicy zębów.

- Picie zielonej herbaty jest korzystne w profilaktyce nowotworów żołądka, jelita grubego, odbytu, trzustki, piersi i prostaty. Zielona herbata posiada także właściwości przeciwmiażdżycowe, ułatwia procesy trawienia, dlatego zaleca się picie jej po spożyciu tłustych potraw. Wykazuje również działanie bakteriobójcze i bakteriostatyczne - mówi Remigiusz Filarski z białostockiego Centrum Dietetyki Stosowanej.

Japończycy uważają, że wypicie od 4 do 10 filiżanek tego napoju dziennie korzystnie wpływa na zdrowie i przedłuża życie człowieka średnio o 3 lata. Naukowcy zalecają więc wypijanie każdego dnia kilku szklanek zielonej herbaty dla przyjemności i zdrowia. Herbata pobudza i orzeźwia dzięki dużej zawartości teiny działającej tak samo jak kofeina znajdująca się w kawie. Po jej wypiciu zwiększają się zdolności umysłowe i fizyczne organizmu, a uczucie senności, znużenia i wyczerpania mija. Teina nie tylko ułatwia proces uczenia się i poprawia zdolność kojarzenia, ale reguluje też pracę jelit, a u niektórych osób łagodzi różnego rodzaju bóle. Pobudza jednak tylko świeży napar i to uzyskany najwyżej po 3 minutach. Herbata parzona dłużej działa relaksująco.

Skutki uboczne i przeciwwskazania

Każdy wielbiciel herbaty powinien sam stwierdzić, jaka ilość jest dla jego organizmu odpowiednia. Ostrożność powinni zachować ludzie wrażliwie reagujący na kofeinę i garbniki. Również ludzie skłonni z natury do nerwowości, bezsenności lub mający wrażliwy żołądek nie powinni przesadzać z ilością wypijanej herbaty. Pacjentom z wrzodem żołądka należy zdecydowanie odradzić picie zielonej herbaty, bowiem napar ten pobudza produkcję soków żołądkowych.

- Nadmierne picie herbaty może ograniczać wchłanianie składników pokarmowych z pożywienia, zwłaszcza białek, wapnia, cynku, magnezu oraz żelaza, sprzyjając w ten sposób występowaniu osteoporozy i niedokrwistości. Picie więcej niż 5 filiżanek herbaty dziennie jest niewskazane kobietom w ciąży. Na mocne herbaciane napary powinny uważać osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze, jaskrę, osoby starsze oraz posiadające wady serca – mówi Remigiusz Filarski.

(zag)

DOBRY AROMAT, DOBRY SMAK...

Aby polubić herbatę, najpierw należałoby poznać tajniki jej zaparzania. Woda, którą zaparzamy herbatę, powinna stygnąć po zagotowaniu około 5 minut. Jeżeli herbata ma działać na nas pobudzająco, zaparzamy ją przez 2-3 minuty, jeżeli odprężająco - nieco dłużej (3-8 minut). Następnie napar przelewamy do innego dzbanka, gdyż jeżeli tego nie zrobimy, będzie miał on gorzki smak. Możliwe jest dwu- lub trzykrotne zaparzanie tych samych liści. Za każdym razem odnajdziemy inny smak. Warto jednak pamiętać, że wilgotnych liści zielonej herbaty nie można przechowywać dłużej niż 12 godzin, ponieważ później rozwijają się na nich grzyby.

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.

S70507wwbh

CHELATACJA

SKUTECZNE LECZENIE MIAŻDŻYCY I INNYCH CHRÓB



Lek. med. dr Dariusz Siwik

– Chelatacja jest to nieoperacyjna metoda leczenia zmian miażdży-cowych. Kuracja powoduje oczy-szczenie naczyń krwionośnych ze złogów lipidowo-cholesterolowych, ponieważ usuwa z blaszek miażdżycowych wapń, powodując ich płynne rozpu-szczenie się.

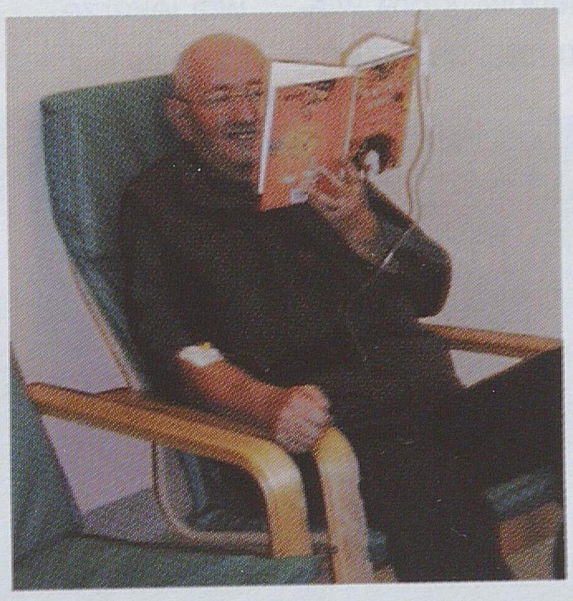
Miażdżyca naczyń mózgowych prowadzić może do niedotlenienia mózgu, a w konsekwencji do udaru mózgu. Po chelatacji następuje wyraźna poprawa ukrwienia mózgu, a tym samym zmniejsza się ryzyko wystąpienia udaru i zmian otępienia. Miażdżyca naczyń wieńcowych prowadzi do zawału serca. Po terapii chelatowej następuje zdecydowana poprawa czynności serca, nawet w zaawansowanej chorobie wieńcowej. Miażdżyca naczyń kończyn wywołuje bóle niedokrwienne, może również powodować martwicę i konieczność amputacji. Chorzy po wlewach bardzo często unikają takich operacji. Ustępują bóle niedokrwienne.



Żyjemy coraz szybciej. Zapominamy o odpowiednim odżywianiu się, źle się leczymy. Do tego dochodzi stres oraz zanieczyszczone środowisko. W końcu nasz organizm przestaje się bronić i zaczyna chorować. Co roku na świecie umiera 50 milionów ludzi na zawał serca. Codziennie wykonuje się wiele amputacji kończyn, przeprowadza się setki operacji by-passów (zabiegów omijania zatkanych tętnic wieńcowych) oraz angioplastyk. Operacje te pomimo kosmicznej technologii nie usuwają całkowicie problemów, lecz tylko odtykają mechanicznie najbardziej newralgiczne miejsca zwężeń, a proces zatykania naczyń idzie sobie spokojnie dalej.

Na szczęście istniej już skuteczne, niezbyt skomplikowane i umiarkowane w kosztach rozwiązanie polegające na oczyszczeniu wszystkich tętnic ze złogów miażdżycowych. Rozwiązaniem jest terapia chelatacyjna.

Poprzez usunięcie zmian miażdżycowych, może ona uratować niejedno życie, zapobiec kalectwu i ulżyć w cierpieniu. Dodatkowo poprzez odtrucie z metali ciężkich oraz wyeliminowanie wolnych rodników z organizmu efektywnie przedłuża życie. Terapia szczególnie korzystnie wpływa na zdrowie osób z poważnymi komplikacjami, takimi jak: zawał mięśnia sercowego, przebyty lub zagrażający udar mózgu czy bóle niedokrwienne kończyn.



Pani Halina postanowiła skorzystać z kuracji chelatacyjnaj, po tym jak stosowane przez nią leki przynosiły jedynie przejściowa ulgę.

– Do chelatacji podchodziłam bardzo sceptycznie. Przez wiele lat siniały mi palce, a opuszki palców były opuchnięte, pojawiły się nawet ogniska martwicy. Brałam różne leki, a one tylko maskowały ból. Już po kilku pierwszych wlewach bóle ustały, po kilku kolejnych zniknęły obrzęki i zsinienia oraz zaczęły się goić zmiany martwicze.

Dla pana Wiesława chelatacja okazała się szansą na zmniejszenie dawek insuliny. ***– Byłem już w naprawdę kiepskim stanie. Pomimo diety i leków poziom cukrzycy stale wzrastał. Dziś przyjmuję mniejszą dawkę leku i naprawdę czuję się lepiej.***

Pani Ania jest pielęgniarką. O chelatacji dowiedziała się od swojego znajomego, dla którego kuracja okazała się wielką szansą powrotu do zdrowia. ***– Mój znajomy przed chorobą był bardzo aktywnym człowiekiem. W pewnym momencie zaczął „szwa-nkować" mu mózg. Nie można było się z nim porozumieć, sprawiał wrażenie człowieka który, wypił dużo alkoholu. Wolniej zaczął mówić, nie mógł chodzić. Dziś już jest po kilkudziesięciu kroplówkach i wsiada bez problemu za kierownicę swojego samochodu, chodzi normalnie, mówi logicznie*** – z uśmiechem na twarzy mówi pani Anna.

Ale dla niej samej nie tylko przypadek jej znajomego był bodźcem do podjęcia decyzji o przyjmowaniu kroplówek. ***– W mojej rodzinie wiele osób chorowało na miażdżycę oraz umarło na zawał serca lub udar mózgu. Postanowiłam zapobiec tym chorobom i postawiłam na profilaktykę, czyli na chelatację.***



Lek. med. dr Cezary Wolfart

– Gdybyśmy porównali całkowite koszty chelatacji, które ponosi pacjent, z kosztami operacji „by--passów" czy angioplastyki okazałoby się, że są one bardzo niskie.

Zabieg chirurgiczny obejmuje tylko krótki, najmocniej zatkany odcinek tętnicy, całej pozostałej chorej reszty nawet nie dotyka. Chelatacja w przeciwieństwie do zabiegu chirurgicznego obejmuje cały układ krążenia i nie powoduje powikłań. Zmniejsza odczuwanie różnych dolegliwości, opóźnia powstawanie chorób cywilizacyjnych i objawów przedwczesnego starzenia.

Skuteczna terapia wymaga co najmniej 30 zabiegów, a o ich liczbie decyduje sam pacjent oraz dynamika procesu leczenia. EDTA to związek bardzo aktywny, działa natychmiast tam, gdzie się znajdzie. Dlatego dostarczamy go za pomocą kroplówki bezpośrednio do układu naczyniowego.

Przebieg kuracji

Jeżeli ktoś chce skorzystać z kuracji chelatacją, nie musi mieć skierowania od lekarza – mówi Dariusz Siwik, lekarz. Powinien natomiast zabrać z domu dokumentację choroby. Na jej podstawie zlecimy badania.

Kroplówka aplikowana jest w pozycji siedzącej lub półleżącej. Z kroplami płynu infuzyjnego dostaje się do organizmu roztwór EDTA. Po zabiegu pacjent musi wypić około 1 litra płynu, ponieważ w procesie usuwania szkodliwych substancji nerki potrzebują zwiększonej ilości płynów. Metoda ta nie jest refundowana przez NFZ. Jeden wlew trwa ponad 2 godziny. Przeciętnie przeprowadza się 3 zabiegi w tygodniu.

Gabinety rekomendowane przez Polskie Towarzystwo Terapii Chelatowej:

Białystok

PTTCh ul. Rzymowskiego 43/28, poniedziałki i czwartki w godz. 10-17, rejestracja pacjentów: tel. (0-85) 744 97 97, tel. kom. 0 604 450 000

Warszawa

ul. Dzika 4a, tel. 0-22 746 91 91

Olsztyn

ul. Janowicza 30a, tel. 604 450 000

Artykuł R65207wwtbh

Zabieg ekspresowy

Usunięcie żylaków i natychmiastowy powrót do domu? To już jest możliwe. Nowoczesne techniki pozwalają na przeprowadzanie mało inwazyjnych zabiegów i dzięki temu pacjenci nie muszą spędzać kilku dni w szpitalu na obserwacji i rekonwalescencji. Odpoczywać po zabiegu mogą w domu, w przyjaznym otoczeniu, przy jednoczesnym telefonicznym nadzorze lekarza.

W jeden dzień można „załatwić" usunięcie hemoroidów, żylaków, zlikwidować przepuklinę pachwinową i brzuszną, usunąć gruczoł tarczowy czy pęcherzyk żółciowy metodą laparoskopową. Za te zabiegi najczęściej płaci fundusz zdrowia. O ile oczywiście dana klinika podpisze z nim umowę. W ciągu jednego dnia pobytu w szpitalu można też wykonać artroskopię kolana i barku, rekonstrukcję więzadła kolana, operację korekcyjne stóp, na przykład zlikwidować halluksy. Można też usunąć migdałki, polipy oraz inne zmiany z zakresu chirurgii głowy i szyi czy wykonać laserową korekcję wad wzroku, na przykład zaćmy.

Szybciutko można też poprawić sobie urodę. Nie trzeba zostawać na noc w klinice po zabiegach likwidujących skutki starzenia, na przykład plastyce powiek, korekcji nosa, uszu, wypełnianiu zmerszczek czy powiększaniu piersi.

Wygodne i bezpieczne

W ramach chirurgii jednego dnia operuje się pacjentów nie obciążonych innymi poważnymi chorobami – muszą być w ogólnym dobrym stanie zdrowia. Nie mogą się leczyć na tzw. metaboliczne schorzenia, czyli na przykład na cukrzycę. W ramach chirurgii jednego dnia nie wykonuje się zabiegów, które wiążą sie z otwarciem jam ciała, dużą utratą krwi lub po których ból jest trudny do opanowania.

– Po takim zabiegu, mimo że w domu, pacjent jest cały czas pod naszą opieką – zapewniają Andrzej Hościłowicz i Maciej Kleniewski, lekarze z Kliniki Jednego Dnia Omeda w Białymstoku. – Po pierwsze, dostaje kartę z wszelkimi zaleceniami. Informujemy go, jakie są przeciwwskazania, jakie mogą wystąpić dolegliwości. Dostaje leki przecwibólowe. I, co najważniejsze – ma numer cały czas włączonego telefonu prowadzącego go lekarza.

Co jeszcze ważne, do domu od razu po zabiegu nie powinna wychodzić osoba samotna.

– Pacjent powinien mieć zapewnioną opiekę osoby dorosłej – mówią lekarze.

Dlaczego warto decydować się na takie zbiegi?

– Mogą o tym zadecydować na przykład względy ekonomiczne – przyznają Andrzej Hościłowicz i Maciej Kleniewski. – Noc spędzona w domu jest o wiele tańsza niż spędzona w szpitalu czy klinice.

Jednak nie to najczęściej decyduje o tym, że pacjenci decydują się na chirurgię jednego dnia.

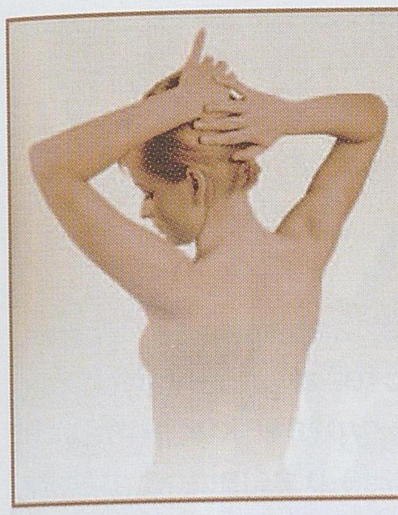
– Po prostu wolą przebywać w domu, niż w szpitalu – przyznają lekarze.

Bo przed tradycyjnym zabiegiem do szpitala trzeba przyjść dzień wcześniej. Przed chirurgią jedego dnia, wystarczy godzinę wcześniej.

– Działa tu też aspekt psychologiczny: brak stresu związany z długim przebywaniem w szpitalu. Ważne jest też zmniejszenie możliwości jakichkolwiek zakażeń – mówią Hościłowicz i Kleniewski.

(agsa)





Specjalista chirurgii plastycznej

www.broma.pl

Artur Broma

Zabiegi

* Korekcja kształtu uszu
* Lifting powiek
* Korekcja kształtu nosa
* Korekcja kształtu ust
* Lifting twarzy
* Korekcja kształtu twarzy
* Plastyka piersi
* Zmniejszenie piersi
* Powiększanie piersi
* Chirurgia ginekomastii
* Plastyka brzucha
* Odsysanie tkanki tłuszczowej
* Botox



Od wielu lat pacjenci zadają mi pytania:

* Jak mogę pozbyć się kompleksów i poczuć się wyjątkowo?
* W jaki sposób można poprawić moją sylwetkę?
* Dlaczego niektóre kobiety prawie zawsze wyglądają o 10 lat młodziej?
* Czy może odjąć mi Pan kilka lat i sprawić, abym ponownie poczuła się atrakcyjna?

Każdy z nas jest inny. Każdy jest wyjątkowy.
Trzeba to tylko odnaleźć.
Każdemu mojemu pacjentowi proponuję indywidualne rozwiązania, dostosowane do jego potrzeb.

Warszawa ul. Mierosławskiego 19

tel. 22 869 96 20, 22 869 97 74 tel. kom. 0 601 20 50 90

R1016O7/webs

Metamorfosis – alchemia piękna *I ty możesz się zmienić*

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



KLINIKA CHIRURGICZNO - ORTOPEDYCZNA







S65307/wwbh

OPERACJE Z ZAKRESU:

- CHIRURGII OGÓLNEJ (żylaki kończyn dolnych, hemoroidy, przepukliny pachwinowe, laparoskopowe usuwanie pęcherzyka żółciowego, operacje tarczycy i inne) **umowa z NFZ**
- CHIRURGII PLASTYCZNEJ (plastyka piersi, korekcja nosa, uszu, powiek i inne)
- ORTOPEDII (leczenie schorzeń kolana i barku (artroskopia), operacje korekcyjne stóp, deformacji rąk i inne

www.omeda.pl

Bez zbędnych kilogramów

Jesienią i zimą zazwyczaj mniej się ruszamy, gdyż aura nie zachęca nas do wycieczek. Więcej czasu spędzamy przed telewizorem lub z ciekawą lekturą w wygodnym fotelu. Chętnie też dogadzamy swojemu podniebieniu. Jednak gdy nadchodzi wiosna i z szafy wyciągamy ubranie bardziej podkreślające naszą sylwetkę, zaczynają się problemy. Jeśli chcemy tego uniknąć warto już teraz pomóc naszemu organizmowi w walce z otyłością.

Zimą nasz organizm podwójnie łaknie jedzenia. Dlatego ważne jest by jeść regularnie. Z rana nie zapomnijmy o porządnym śniadaniu, które powinno masycić nas aż do obiadu. Idealnym rozwiązaniem byłoby, kilka razy w tygodniu zrezygnować z kolacji, albo przynajmniej jeść ją przed godziną 18.

Ogrzewane powietrze w pomieszczeniach w których przebywamy, skutecznie zwiększa pragnienie. Zamiast więc pić kaloryczną colę, lepiej jest wybrać pożywny sok, który dostarczy wielu potrzebnych witamin.

Nie ma nic lepszego na zimową depresję niż słodycze. Jedna tabliczka czekolady nie sprawi, że z rozmiaru 38 urośniemy do rozmiaru 40, ale regularne jedzenie słodkości przez jesienne i zimowe miesiące tak. Dlatego zamiast niepożywnych batoników lepiej wybrać owoce. Pomarańcze, mandarynki, banany na pewno zaspokoją potrzebę cukru w organizmie. Podczas obiadu lepiej nasycać się raczej ryżem, kaszą, surówką niż mięsem. Powinno być



ono chude, a najlepiej zastąpić je rybami. Nie możemy zapominać też o wspaniałych właściwościach wielu przypraw kuchennych, które także przyśpieszają przemianę materii. Przygotowując posiłku nie żałujmy majeranku, kminku, cebuli, czosnku, jałowca, kardamonu, marchewki i curry.

Jeśli chodzi o sporty odchudzające, to na pierwszym miejscu jest pływanie. Pół godziny dziennie to dobra dawka. Skuteczne również jest bieganie, nie trucht, tylko dość szybki bieg. Również 20-30 minut dziennie to dobra dawka. Marsze, spacery, a najlepiej górskie wycieczki są znakomite, pod warunkiem, że trwają co najmniej 2-5 godzin. Oczywiście nikt nie ma czasu aby dziennie iść w góry na 5 godzin i jeszcze biegać albo pływać przez pół godziny. Powinniśmy jednak starać się codziennie uprawiać jedną z form aktywności. Jeżeli zastosujemy zrównoważoną dietę i zdrowy rozsądek w czasie długich zimowych wieczorów, to wiosną nie powinniśmy w panice stosować 3 diet „cud" na raz.

(zag)

Najważniejsze



jest najbliżej

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Masz problem ze słuchem???

Czy wydaje Ci się, że ludzie bełkoczą lub mówią bardziej cichym głosem niż zwykle?

Czy prosisz rozmówców o powtórzenie wypowiedzianych zdań?

Czy często musisz zwiększać głośność telewizora lub radia?

Czy masz trudność z usłyszeniem dzwonka do drzwi lub dzwonka telefonu?

Umów się na BEZPŁATNE badanie słuchu!

tel. (085) 744 36 44

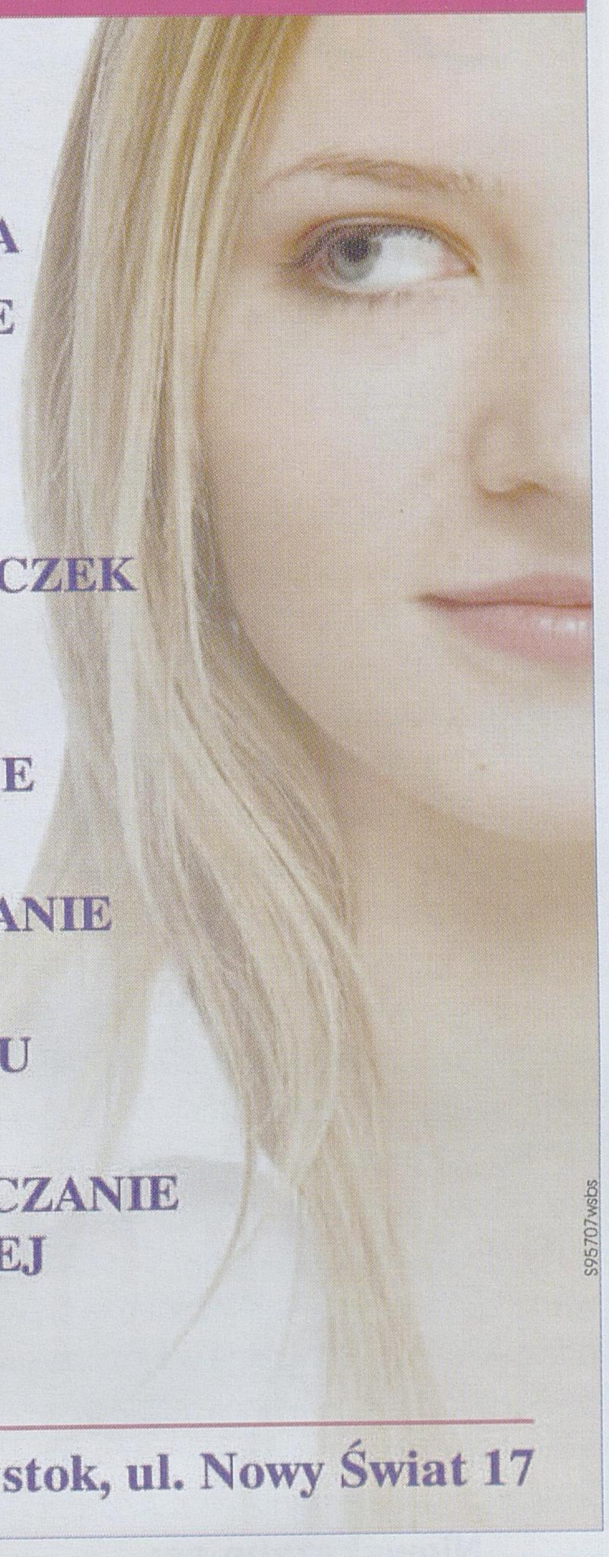
Białystok, ul. Bema 2 (budynek przychodni, parter)

ACUSTIC

S62907wwoh

Specjalistyczny Ośrodek Dermatologiczny

DERMAL



LASEROWA DEPILACJA

LASEROWE USUWANIE
NACZYNEK, PRZEBARWIEŃ, TATUAŻY

LIKWIDACJA ZMARSZCZEK
Wypełniacze, BOTOX, Dermabrazja

SKUTECZNE LECZENIE NADPOTLIWOŚCI

KOMPUTEROWE BADANIE ZNAMION

USUWANIE CELLULITU - ENDERMOLOGIE

LIPOLIZA - ROZPUSZCZANIE TKANKI TŁUSZCZOWEJ

WWW.DERMAL.PL

tel. 085 744-51-15, Białystok, ul. Nowy Świat 17

S95707wsbs

NZOZ PRZYCHODNIA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

DEHAG *extra ...*

PIĘKNE NOGI

BEZBOLESNE LASEROWE USUWANIE ŻYLAKÓW POD KONTROLĄ USG DOPPLER

rejestracja: 085 749 94 43

Białystok, ul. Krakowska 9
www.dehagmedycyna.pl

Inne zabiegi oferowane przez NZOZ PRZYCHODNIA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ:

BOTOX:
- korekta zmarszczek mimicznych twarzy
- leczenie nadpotliwości

MODELOWANIE I POWIĘKSZANIE UST
- kwas hialuronowy
- kolagen

MEZOTERAPIA BEZIGŁOWA - Mezo Sense:
- cellulit
- otyłość
- zwiotczenia (twarz, szyja, dekolt i biust)
- rozstępy
- utrata włosów
- melazma (przebarwienia skóry)
- starzenie się skóry

WYPEŁNIACZE
- kwas hialuronowy
- kolagen (zmarszczki, bruzdy nosowowargowe, linie marionetki i inne)
- Voluma - modelowania twarzy i przywracanie objętości

PILINGI MEDYCZNE
- Mandel Peel - drobne zmarszczki, leczenie łojotoku, leczenie skóry trądzikowej z zaskórnikami
- Yellow Peel - trądzik, łojotok, przebarwienia, rozjaśnienie i regeneracja zszarzałej skóry palacza
- Biomedic - ziemista cera, trądzik
- Cosmelan - melazma (przebarwienia)

DERMATOCHIRURGIA I KRIOCHIRURGIA
- Usuwanie zmian skórnych metodą elektrokalgulacji i cryo

ZABIEGI LASEROWE:
- Laserowe leczenie żylaków metodą EVLT pod kontrolą USG Doppler
- Usuwanie telenagiektazji i venektazji (pajączki) na twarzy i nogach
- Bezbolesne i skuteczne leczenie hemoroidów

S65507wwbh

Chroń swoje serce

Około 42 proc. mieszkańców Europy umiera na serce - podaje Eurostat. Za te statystki w dużej mierze odpowiada brak ludzkiej rozwagi.

Zawał jest martwicą fragmentu mięśnia sercowego. Najczęściej występuje on między godziną 6.00 rano a 12.00, a śmiertelny w skutkach przeważnie jest w poniedziałki.

Czym się objawia?

Przede wszystkim nagłym i silnym bólem w okolicach klatki piersiowej, trwającym ponad 15 minut. A także: zawrotami głowy, nudnościami, przyspieszonym oddechem, bladością, szybkim pulsem, a nieraz i utratą przytomności.

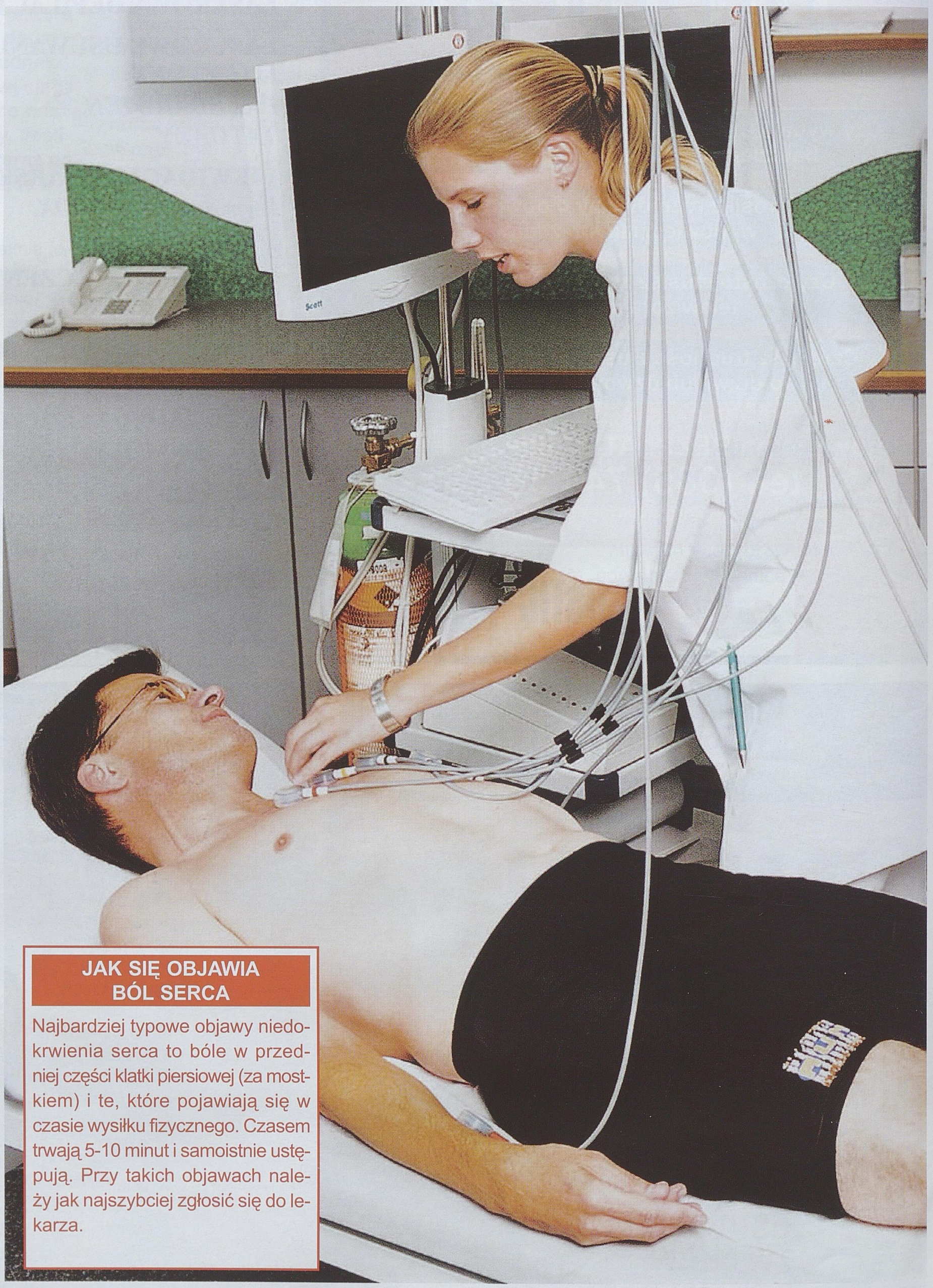
Na występowanie zawału wpływa niezdrowy tryb życia, sposób odżywiania się i kondycja. O serce warto zadbać wcześniej, zanim te się odezwie samo. Przydatne w tym przypadku będzie przyswojenie sobie pewnych nawyków. A także wystrzeganie się tego, co organizmowi szkodzi.

Niewskazane są:

- palenie – tytoń powoduje zwężenie tętnic;
- stres – nerwowy tryb życia często podwyższa zbyt mocno puls, a ten może wyeksploatować nadmiernie serce;
- nadwaga – powoduje niewydolność mięśnia sercowego;
- spożywane tłustych potraw;
- bierny tryb życia;
- nadużywanie soli;
- nadmierne oglądanie telewizora;
- picie kawy w dużej ilości;

Należy pamiętać o:

- zdrowym odżywianiu się - wskazane jest jedzenie posiłków gotowanych na parze, upieczonych, przegotowanych czy z grila, przygotowanych z chudego mięsa, ryb, warzyw, owoców czy roślin strączkowych;
- częstym piciu wody i niskosłodzonych soków;
- spożywanie 4 razy dziennie (lub częściej) owoców i warzyw;
- aktywności fizycznej - należy ćwiczyć systematycznie, co najmniej trzy razy w tygodniu;
- profilaktycznych badaniach – dzięki systematycznym kontrolom lekarz może wcześniej przestrzec o zmianach w pracy serca i wprowadzić odpowiednie leczenie;
- stosowaniu leków zmniejszających ryzyko zawału - dostępnych bez recepty



JAK SIĘ OBJAWIA BÓL SERCA

Najbardziej typowe objawy niedokrwienia serca to bóle w przedniej części klatki piersiowej (za mostkiem) i te, które pojawiają się w czasie wysiłku fizycznego. Czasem trwają 5-10 minut i samoistnie ustępują. Przy takich objawach należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

- Badanie EKG pozwala zdiagnozować choroby serca

Po co EKG?

Badanie Ekg jest jednym z naczęstszych badań, w przypadku, gdy lekarz podejrzewa u pacjenta zaburzenia w pracy serca. Nie jest ono idealne - może potwierdzić występowanie zaburzeń, jednak, gdy nic nie wykaże, nadal nie można ich wykluczyć. Z drugiej strony - niektóre przypadłości, takie jak np. zaburzenioa przewodzenia impulsów elektrycznych w sercu, mogą być wykryte jedynie przez badanie EKG.

Najczęściej lekarz zleca EKG, gdy pacjent skarży się na bóle w klatce piersiowej. Chodzi o bóle umiejscowione za mostkiem, gdyz właśnie tam (a nie calkowicie po lewej stronie) jest serce. Jeżeli w trakcie mostkowego bólu następuje drętwienie szyi, szczęki, obu barków, obu rąk, można podejrzewać, że ból może być związany z sercem.

(ja, mf)

Vitamin-shop®

NAJWIĘKSZA SIEĆ
PROFESJONALNYCH SKLEPÓW
Z ODŻYWKAMI I SUPLEMENTAMI
DIETY DLA CAŁEJ RODZINY

U nas w ofercie
znajdują się preparaty:

- redukujące tkankę tłuszczową
- wspomagające przyrost masy i siły mięśniowej
- energetyzujące
- regenerujące stawy
- witaminowe

NASI SPECJALIŚCI UDZIELĄ CI FACHOWYCH PORAD,
JAK SKUTECZNIE STOSOWAĆ PREPARATY

BIAŁYSTOK ul. Krakowska 3/1 i Galeria Biała, EŁK ul. Wojska Polskiego 70
www.vitamin-shop.pl, e-mail: bialystok@vitamin-shop.pl, elk@vitamin-shop.pl

S96707wsbs

MM LARYNGOLOGIA
DIAGNOSTYKA I CHIRURGIA

Dobra noc. Bez chrapania.

Nowoczesne leczenie
chrapania i bezdechów!

15-107 Białystok, ul. Kowieńska 4,
Tel (85) 66 47 454 tel. kom: 0 600 938 887

www.niechrapanie.pl

S67507wwch

POLIKLINIKA GINEKOLOGICZNO - POŁOŻNICZA



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

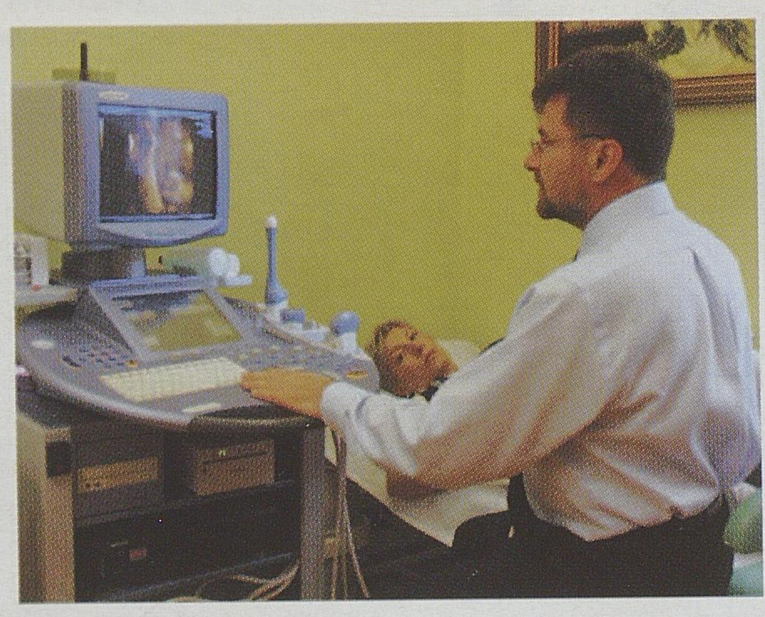
POLIKLINIKA
Arciszewscy

USG 3D, 4D

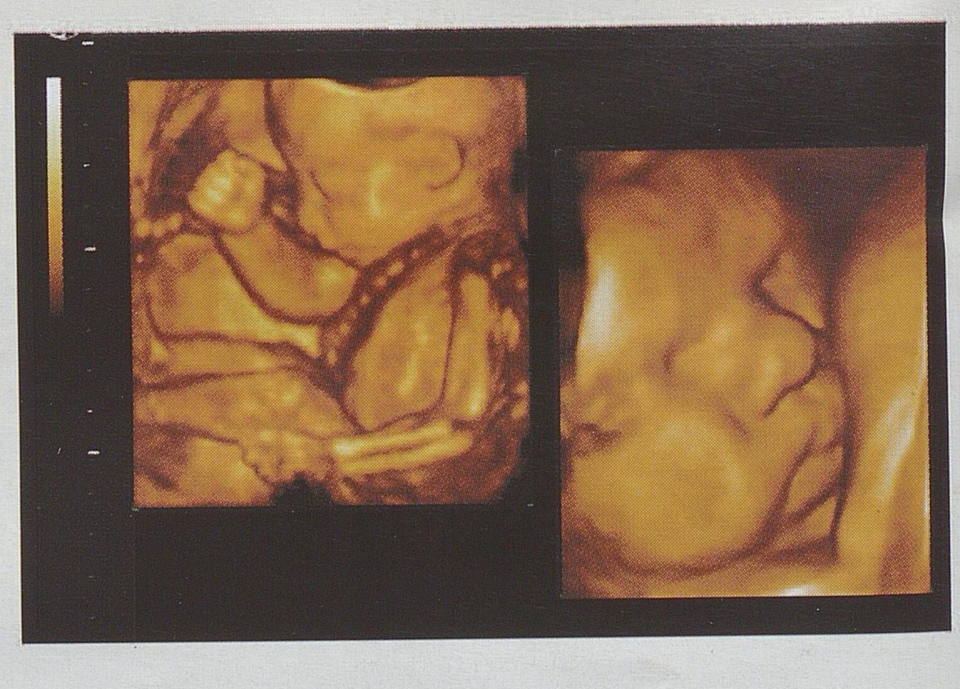
NAJLEPIEJ WYPOSAŻONA PRACOWNIA USG W POLSCE

- 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 (refundacja NFZ)
- USG narządów w schorzeniach nowotworowych.
- Nagrywanie na video i DVD, zdjęcia kolorowe.





Wszystkie badania wykonujemy na trzech cyfrowych aparatach VOLUSON 730 EXPERT - należą one do najwyższej klasy światowej aparatów USG.







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,
- Połączenie najnowszych technik operacyjnych z nowoczesną aparaturą, wysokiej klasy specjalistami i wzmożoną opieką pooperacyjną daje najlepsze rezultaty leczenia i zadowolenie pacjenta

Porody rodzinne w znieczuleniu
refundacja NFZ

S65007wwph

Poliklinika posiada certyfikaty ISO 9001:2000 i ISO14001:2004 oraz Certyfikat EURO COMPANY 2006