

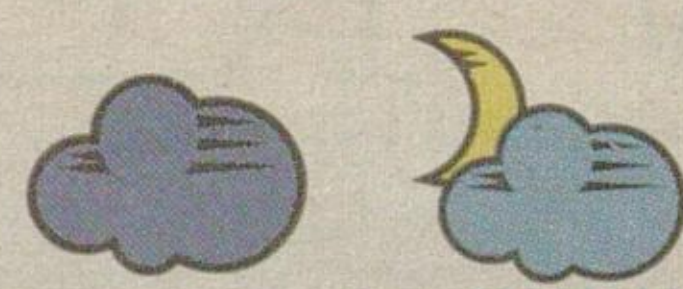
Sekrety domowej kuchni

Już dziś najlepsze przepisy Czytelników

Kramik: 9768 ogłoszeń

Jutro część II

DZIŚ po południu / w nocy



18° 11° >>2



GAZETA Białostocka WSPÓŁCZESNA

Cena gazety w prenumeracie pocztowej 1,05 zł.

ISSN 0137-9488

18 czerwca 2009

czwartek

117 (16797)

2,30 zł (w tym 7% vat)

Region >> Tysiące ludzi, związanych z produkcją tytoniu, przez Unię może stracić pracę

Nie załatwią nas jak cukrownię!

Dorota Biziuk
sokolka@wspolczesna.pl

Najpierw zlikwidowali cukrownię, a teraz zabierają się za plantatorów tytoniu. Ale z nami tak łatwo im nie pójdzie. Będziemy walczyć o swoje – zapowiadają związkowcy z Krajowego i Polskiego Związku Plantatorów Tytoniu, których przedstawiciele wczoraj zebrali się w Suchowoli. Komisja Europejska postanowiła zlikwidować dopłaty do produkcji tytoniu na terenie całej Unii. Taka decyzja może spowodować bankructwo setek gospodarstw specjalizujących się w uprawie tej rośliny. Dopłaty mają zniknąć już w 2010 roku.

Opinia

> Zbigniew Sulewski

Centrum im. Adama Smitha



Przez pierwsze lata swojego istnienia Unia dopłacała do produkcji, aby ją zwiększyć. Później polityka poszła w kierunku wprowadzenia administracyjnych ograniczeń. Skoro zaczęto dawać ludziom dopłaty, to teraz trudno z nich wyjść, bo wywołuje to falę protestów. Unia nie potrafiła w porę wycofać się z tzw. polityki rolnej. Morał jest taki, że trzeba szanować rynek.

– Z prowadzonych przez nas upraw utrzymują się tysiące osób: rodziny plantatorów, ludzie pracujący przy zbiorach, odbiorcy surowca. Co się z nimi stanie, kiedy Unia zabierze dopłaty do produkcji – pyta Jan Milanowski, prezes zarządu Zrzeszenia Producentów Tytoniu „Tabako” z siedzibą w Suchowoli. Do „Tabako” należy około 500 plantatorów z województw podlaskiego i warmińsko-mazurskiego.

W listopadzie ub.r. plantatorzy tytoniu pojechali dochodzić swoich racji w Brukseli. W proteście przed siedzibą Parlamentu Europejskiego wzięło udział tysiące plantatorów z całej Europy.

– Pokazaliśmy, że nie będziemy obojętni wobec krzywdzących nas decyzji – mówi Karol Borowski z „Tabako”.

Komisja Europejska postawiła sprawę jasno: jedyną dopłatą, na jaką od 2010 r. mogą liczyć plantatorzy tytoniu, będzie dopłata niezwiązana z produkcją. Ma obowiązywać przez trzy lata. Co dalej – nie wiadomo.

– Czyli Unia chce płacić za to, że nic nie będziemy robili! To karygodne i demoralizujące. Po trzech latach karmienia nas darmowymi pieniędzmi, zapewne usłyszymy zdanie w stylu „a teraz róbtą, co chceta”. W najczarniejszym scenariuszu 2013 rok może oznaczać zamknięcie tytoniowych plantacji w Europie – mówi prezes Jan Milanowski.

Plantatorzy nie mają wątpliwości, że likwidacja dopłat do produkcji tytoniu to początek końca czegoś, z czego utrzymywało się kilka pokoleń Polaków.



– Bez dopłat uprawa tytoniu będzie nieopłacalna – mówią plantatorzy: Jan Milanowski (od prawej), Grzegorz Sieńko i Karol Borowski

Pow. zambrowski >>

Karol zmarł z twarzą w błocie

Nastolatek zginął po tym, jak krowa uderzyła go rogiem w głowę. Nieszczęśliwie upadł na błotnistą ziemię, którą zachłysnął się i udusił.

Do tragedii doszło we wtorek we wsi Łubnice Krusze w gm. Kołaki Kościelne. 17-letni Karol wyszedł, by wyprowadzić krowy. Sąsiad widział, jak chłopak pasł krowę przechadzającą się wokół palika. Prawdopodobnie próbował poprawić jej łańcuch, kiedy uderzyła go rogiem w głowę. Chłopak upadł na błotnistą ziemię.

– Kiedy przybiegłem, leżał już z twarzą w kałuży błota – opowiada Piotr Szeligowski, sąsiad. – Nóg miał owiniętą krowim łańcuchem. Choć był jeszcze ciepły, to już nie oddychał, w ustach miał błoto. W okolicach skroni od razu zauważyłem ogromnego siniaka. Mogłem tylko zadzwonić po pogotowie.

– Z naszych wstępnych ustaleń wynika, że zwierzę uderzyło chłopaka – relacjonuje st. sierż. Monika Dąbrowska, oficer prasowy KPP w Zambrowie. – Stracił on przytomność i upadł twarzą w błoto.

Przybyli na miejsce lekarz stwierdził, że przyczyną śmierci było prawdopodobnie uduszenie się wskutek zachłysnięcia się błotem.

– Po 20 latach praktyki mogę jedynie powiedzieć, że przy krowach trzeba zawsze uważać – komentuje weterynarz Ireneusz Ołdakowski. – Jak kiedyś oberwałem w głowę rogiem, to odczuwałem to trzy tygodnie.

Pochówek Karola odbędzie się dzisiaj. (MDZ)

promocja

JUŻ JUTRO



Z GAZETĄ WSPÓŁCZESNĄ PRZEWODNIK PO ŁOWISKACH PODSTAWOWE PRZEPISY PRAWNE a w nim m.in.:

- Regulamin amatorskiego połowu ryb
- Karta wędkarska
- Rejestr połowu ryb
- Zaświadczenie o rejestracji środka pływającego

JUTRO w gazecie:

Jaka jest sytuacja podlaskich szpitali i przychodni? Które z nich dostaną od władz pieniądze? Jaka to będzie kwota i w jaki sposób poprawi ona komfort nasz, czyli pacjentów? Odpowiedzi na te wszystkie pytania udzieli marszałek województwa podlaskiego.

– Czytaj już jutro

promocja



Głosowanie trwa! - szczegóły wewnątrz.

W Magazynie:

Chce polecieć na Marsa.

Mars to planeta, na której nie ma życia. Ale to nie znaczy, że nie można tego zmienić. Są tacy, którzy nie tylko wierzą, ale też mają naukowe dowody na to, że na Marsie mogliby mieszkać ludzie. Lot na tę planetę i utworzenie tam polskiej bazy to marzenie i pasja Wojtka Głazewskiego.

>> Czytaj w Magazynie



BIAL

Dziś >> 169. dzień roku

Imieniny **ELŻBIETY, MARKA**

wschód
4.00
wschód
00.42



zachód
20.57
zachód
15.53

forum.wspolczesna.pl

Komentarz do tekstu: Każdy muzułmanin musi się modlić za Kaczyńskiego
~Gość~: Katolik przyjazny? Niech się najpierw chrześcijanie zjednoczą, „pogodzą”, a potem szukają wad w innych wyznaniach...

Podyskutuj na forum wspolczesna.pl

Widziałeś, nagrałeś,
zrobiłeś zdjęcie



PRZYŚLIJ DO NAS

wspolczesna24@wspolczesna.pl

Lotto 16 czerwca

- ▲ **Duży Lotek:** 3, 14, 28, 35, 40, 41;
- ▲ **Multi Lotek:** 8, 10, 18, 20, 22, 32, 36, 38, 40, 45, 53, 55, 61, 63, 66, 68, 69, 71, 77, 80; Plus 38
- ▲ **Express Lotek:** 19, 23, 35, 36, 42;

Pogoda >> na jutro

po południu / w nocy

Białystok



16°

Ciśnienie
995 hPa

Łomża



17°

Ciśnienie
997 hPa

Suwałki



16°

Ciśnienie
990 hPa

Pochmurno z opadami deszczu, miejscami dość intensywne. Wiatr słaby okresami umiarkowany południowo-wschodni skracający noc na zachodni.

Kursy walut NBP

waluta	1\$	1€	1£	1CHF
kupno	3,23	4,48	5,29	2,97
sprzedaż	3,29	4,57	5,40	3,03

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Media Regionalne Spółka z o.o. 00-838 Warszawa, ul. Prosta 51. Redakcja: 15-419, Białystok, ul. św. Mikołaja 1; Dyrektor Zarządzający Oddziału: Krzysztof Paliński; Redaktor Naczelny: Konrad Kruszyński - tel. 085 748 74 00, fax 085 748 74 01; Sekretariat Redakcji - tel. 085 748 74 74, fax 085 748 74 73; ODDZIAŁY REDAKCJI: Bielsk Podlaski tel./fax 085 730 67 86; Hajnówka tel./fax 085 682 59 89; Mońki tel./fax 085 716 57 57; Sokółka tel. 085 711-20-18; Suwałki, ul. Mickiewicza 5, 16-400, tel./fax 087 566 30 00, 087 563 14 83, Biuro Ogłoszeń - tel./fax 087 566 57 26; Łomża tel. 086 216 78 99, 086 215 10 25; Grajewo tel./fax 086 272 89 15; Projekt graficzny Krzysztof Ignatowicz. Druk: Drukarnia w Ignatkach, Ignatki 40/2, 16-001 Kleosin. Biuro Reklam i Ogłoszeń tel. 085 748 74 30, KRAMIK tel. 085 748 74 48; Przedstawiciel Handlowi tel. 085 748 74 41, 42, 43. Prenumeratę przyjmują „RUCH” SA (Białystok, Elk, Łomża, Ostrołęka), Urzędy Pocztowe oraz listonosze do 20. każdego miesiąca; informacja: Dział Kolportażu - tel./fax 085 748 74 24. Nr indeksu 350133. Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.

Uczestnicy samosądu mogą być niewinni. Wypatrują decyzji białostockiego sądu



Obrońcy Tomasza, Krzysztofa i Mirosława W., trzech braci, skazanych za lincza na mężczyznę, który terroryzował mieszkańców wsi Włodowo w woj. warmińsko-mazurskim, domagają się uchylenia wyroku. Wczoraj w Sądzie Apelacyjnym w Białymstoku zakończyło się postępowanie odwoławcze w tej sprawie. Nowe światło na sprawę rzuciły zeznania jednego z oskarżonych. Wynika z nich, że winnym zabójstwa może być jej ojciec. Wcześniej został on wraz z kolegą skazany za zbezczeszczenie zwłok.

Jak informowaliśmy, samosąd dokonany został 1 lipca 2005 roku. Mieszkańcy Włodowa pobili mężczyznę, który groził im, a po alkoholu stał się bardzo agresywny. Twierdzą jednak, że gdy zostawiali go pobitego, ten nadal żył. Jednak później w mieszkaniu go zostawili, poszło dwóch innych mężczyzn (jednym z nich był teść oskarżonego Tomasza W.). To właśnie oni mieli dobić mężczyznę. Podczas pierwszego procesu bracia oskarżeni za pobicie ze skutkiem śmiertelnym dostali wyroki w zawieszeniu. W drugim sądzie uznali, że doszło do zabójstwa, a nie pobicia. Wtedy skazano braci na 4 lata więzienia. Obrońcy oskarżonych chcą uchylenia tego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpatrzenia. Zdecyzowanie sądu poznamy jutro.

Białystok >> Przychodnia chirurgiczna będzie nieczynna, bo się przenosi Pacjencie! Tylko się nie łam!

Od poniedziałku przez około dwa tygodnie nieczynna będzie Wojewódzka Przychodnia Chirurgiczna w Białymstoku. Powodem jest zmiana siedziby. Z ul. Radzimińskiej przychodnia przeniesie się do budynku szpitala wojewódzkiego przy ul. Skłodowskiej 26.

Umiejscowienie przychodni na uboczu centrum miasta nastroczało pacjentom dość znaczne trudności z dotarciem do jej siedziby - zaznacza Zdzisław Gołaszewski, zastępca dyrektora Wojewódzkiego Szpitala Zespołowego, któremu podlega przychodnia. - Dotyczyło to zwłaszcza pa-

Gdzie z urazem?

W czasie, gdy Wojewódzka Przychodnia Chirurgiczna będzie nieczynna, pacjenci mogą zgłaszać się w nagłych przypadkach z zakresu chirurgii: do Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego, MSWiA lub NZOZ chirurgicznego przy ul. Białostockiej; urologii: do USK, MSWiA, NZOZ Vita ul. Skłodowskiej lub Podlaskiego Centrum Medycznego; ortopedii i traumatologii: do USK, MSWiA, NZOZ Poradni Ortopedyczno-Urazowej przy ul. Białostockiej.

cjentów z terenu, przybywających do Białegostoku środkami komunikacji masowej.

Przychodnia zajmie teraz parter bloku pediatrycznego szpitala (blok B). Pacjenci poza lepszym dojazdem zyskają też bezpośredni dostęp do innych poradni specjalistycznych czy pracowni diagnostycznej szpitala. Minusem jest to, że podczas przenosin przychodnia będzie nieczynna. Pacjenci, którzy mają już wyznaczone wizyty na czas od 22 czerwca, będą przyjęci w pierwszych dniach po otwarciu przychodni w nowym miejscu.

Region

▲ **Marek Gulan wolny!** Zastępca prokuratora generalnego podpisał pozytywny wniosek, dotyczący ulaskawienia Marka Gulana, rolnika spod Siemiatycz, skazanego za przetrzymywanie ukochanej córki.

- Wszystkie dokumenty w tej sprawie zostały przekazane do sądu i Kancelarii Prezydenta - powiedział Maciej Kujawski z resortu sprawiedliwości. Teraz ruch należy do prezydenta RP, który musi złożyć podpis na akcie łaski. A z tym nie będzie problemu, bo to sam prezydent zainicjował procedurę. - Jestem już prawie wolnym człowiekiem - cieszył się Marek Gulan.

Białystok >> Podlasianie Świadcami Historii Prezes IPN nagrodzi sześcioro

Sześć osób z naszego regionu odbierze dziś z rąk prezesa Instytutu Pamięi Narodowej prestiżową nagrodę „Świadek Historii”. Janusz Kurtyka wręczy je tym, którzy w rozmaity sposób działają na rzecz upamiętnienia polskiej historii.

Nagrody przyznano w Białymstoku po raz pierwszy. Jej laureatami zostali: ks. Eugeniusz Bęsta-Borowski, autor rozpraw o zakonach drohiczyńskich i siemiatyckich, badacz dziejów księstwa pińskiego, którzy zostali zamordowani w czasie II wojny światowej; ks. Tadeusz Krahel, autor książek o archidiecezji wileńskiej, badacz tragicznych losów księstwa katolickich na Kresach

Wschodnich w czasie okupacji; Józef Mozolewski, szef podlaskiej „Solidarności”, który od lat wspiera działalność wystawienniczą i wydawniczą białostockiego oddziału Instytutu Pamięi Narodowej; Henryk Rembiszewski, żołnierz Okręgu Białystok Armii Krajowej, później nauczyciel historii, dziś wiceprezes w białostockim okręgu Światowego Związku Żołnierzy AK; Krystyna Zawadzka, założycielka i prezes Stowarzyszenia „Rodzina Katyńska” na Podlasiu. Nagrodę pośmiertnie dostanie zaś Barbara Mioduszevska, która dokumentowała wspomnienia mieszkańców Drohiczyzny z okresu okupacji.

(ka)

Sokółka >> Trwa konflikt nauczyciele - dyrektor Kurator słucha obu stron

Jerzy Kiszkiel, podlaski kurator oświaty, zajął się konfliktem w Zespole Szkół Zawodowych w Sokółce. W środę spotkał się z dyrektorem placówki Janem Zabłudowskim. W następny wtorek będzie rozmawiał z nauczycielami z tej szkoły.

Konflikt wybuchł kilka tygodni temu. Nauczyciele złożyli oficjalną skargę na dyrektora do starosty sokólskiego. Napisali w niej, że dyrektor działa na szkodę uczniów, a także stosuje mobbing wobec nauczycieli. Zabłudowski twierdził, że zarzuty nie są prawdziwe, starosta nie znalazł zaś podstaw do natychmiastowego odwołania dyrektora - mimo że

rada pedagogiczna szkoły opowiedziała się za jego zmianą. Teraz sprawą ma zająć się kurator oświaty.

- Dzisiaj odbyło się spotkanie z panem dyrektorem, a ponieważ pan kurator chce dokładnie wyjaśnić sprawę, zamierza w następnym tygodniu spotkać się z przedstawicielami rady pedagogicznej - powiedziała Małgorzata Palanis, rzecznik prasowy Podlaskiego Kuratorium Oświaty.

Nauczyciele są już zdesperowani. Głośno domagają się dymisji szefa.

BIAL

GW nasz temat

redaktor odpowiedzialny

Ewa

Wyrwas

085 748 74 61

GAZETA WSPÓŁCZESNA

18 czerwca 2009

czwartek

Region >> Akcja Szkoły będą ostrzegać przed narkotykami

Kampania „Dlaczego STOP narkotyk?” ruszyła właśnie w województwie podlaskim. Szkoły dostaną specjalne programy edukacyjno-profilaktyczne.

Autorem kampanii na rzecz przeciwdziałania narkomanii jest Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży. Jest ona skierowana do uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz rodziców i nauczycieli. To do nich ma trafić program edukacyjno-profilaktyczny „Dlaczego STOP przemocy?”.

Program składa się ze scenariuszy zajęć wychowawczych oraz filmów. Ich bohaterami są młodzi ludzie, którzy sięgnęli po narkotyki. O negatywnych skutkach nałogu i metodach walki z nim opowiadają także terapeutki. Scenariusze zaś ułatwią nauczycielom przekazanie tego zagadnienia uczniom.

Władze województwa podlaskiego zakupiły 700 takich programów o wartości 10 tys. zł.

(Jsz)

Białystok >> Przyjdź i... Spotkaj aktorów z „U Pana Boga”

Już dziś jedyna i niepowtarzalna szansa na spotkanie z twórcami oraz aktorami filmu „U Pana Boga za miedzą”. Białostocki Empik odwiedzą m.in.: Krzysztof Dzierma, Jacek Bromski, Andrzej Zaborski. Początek spotkanie o godz. 16.30 w Empiku w galerii Biała przy ul. Miłosza 2.

To już kolejna odsłona serii „U Pana Boga...”. Tym razem aktorzy spotkają się... za miedzą. Sielanka nigdy nie trwa wiecznie. Tak jest i tym razem. Nad Królowym Mostem zbierają się ciemne chmury. Dzwon, który dotychczas harmonijnie odmierzał czas mieszkańców miasteczka, pewnego dnia zabrzmiał fałszywie. Książę patrzy w niebo i pyta Najświętszą Panią, czy zło wyprze dobro i czy zło tylko dobrem można zwyciężyć... Co będzie dalej, dowiemy się w kinach. Premiera już jutro.

(uk)

Region >> Zobacz, jakie zawody są obecnie najpopularniejsze

Inżyniera każdy zechce

Młodzież chętnie zdobywa zawód mechanika albo kucharza małej gastronomii. Niewiele natomiast decyduje się zostać krawcem.

Julia Szypulska
jszypulska@wspolczesna.pl

Takie wnioski wypływają z analizy zgłoszeń na egzaminy zawodowe, które odbywają się w województwie podlaskim od tygodnia. – Młodzież wybiera zawód głównie pod kątem tego, czy łatwo im będzie potem znaleźć pracę – obserwuje Waldemar Kurpiewski, dyrektor Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w Łomży. – Albo tego, czy zdobyte umiejętności przydadzą się im w życiu codziennym. Poza tym, nie wszyscy wybierają się na studia. Niektórzy wolą mieć od razu fach w ręku.

Stąd na przykład ogromna popularność specjalności kucharz małej gastronomii. Rozwija się turystyka i związane z nią usługi, więc fachowcy z tej dziedziny są wciąż poszukiwani.

Na drugim miejscu pod względem popularności wśród uczniów jest zawód technik ekonomista.

– Trochę jestem tym zdziwiony, bo rynek już się „nasycił” i ten zawód nie jest już tak poszukiwany jak kilka lat temu – mówi dyrektor Kurpiewski.

Znacznie większe szanse na znalezienie pracy mają natomiast absolwenci innych szkół technicznych, np. mechanicy samochodowi czy informatycy.

– Z uwagi na potrzeby gospodarki i przyjmując, że młodzi ludzie po ukończeniu technikum wybiorą dalszą edukację na studiach technicznych, dokonali świetnego wyboru zawodu – ocenia dr Edyta Jurczak-Pejko z Wyższej Szkoły

NAJCZĘŚCIEJ ZDAWANE EGZAMINY ZAWODOWE

przez uczniów techników
i szkół policealnych w województwie:
technik rolnik

955 osób

technik ekonomista

768 osób

technik mechanik

668 osób

technik informatyk

554 osoby

przez uczniów
szkół zawodowych:

kucharz małej gastronomii

331 osób

mechanik pojazdów samochodowych

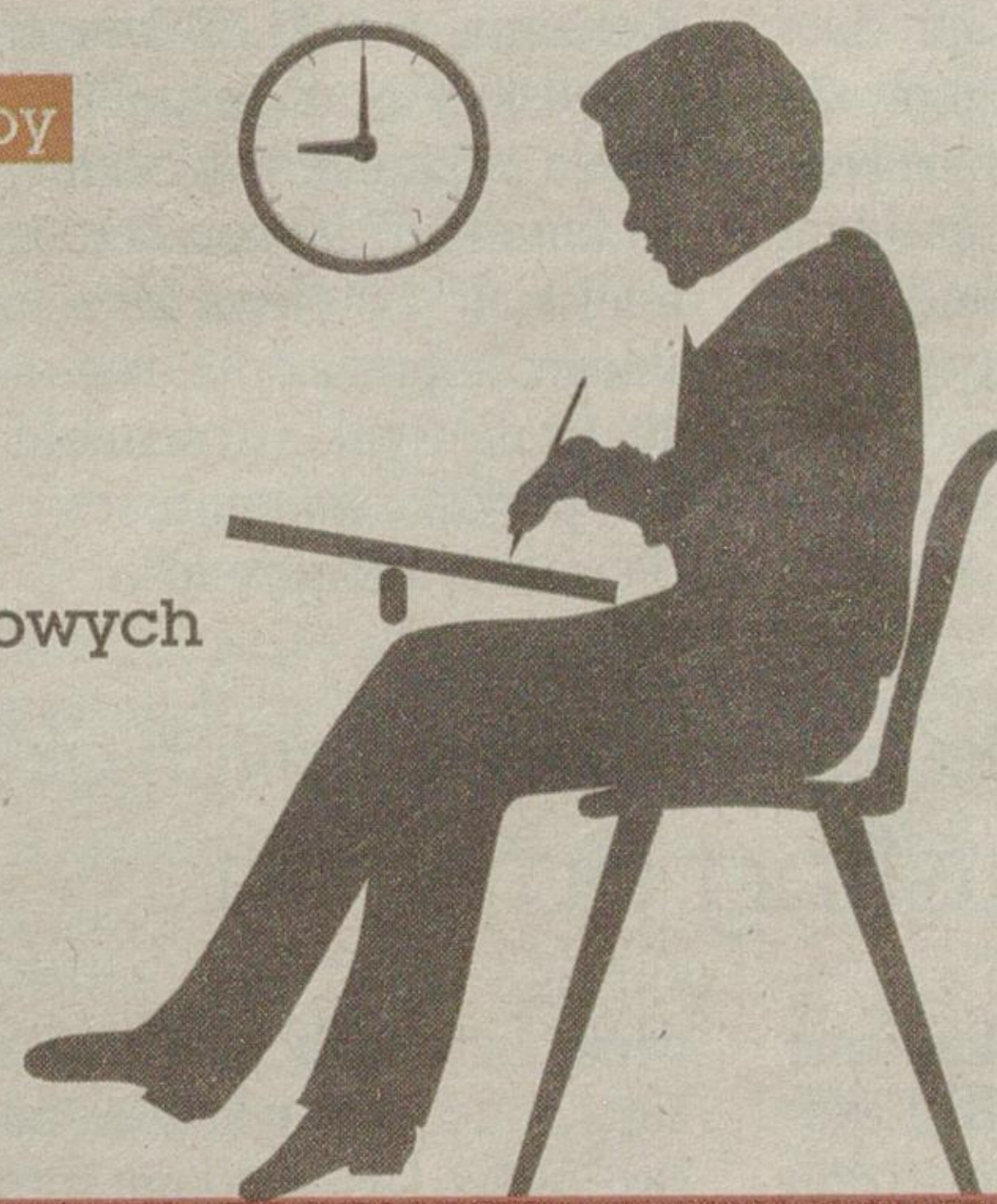
295 osób

sprzedawca

114 osób

mechanik-operator pojazdów
i maszyn rolniczych

108 osób



PODYSKUTUJ

forum.wspolczesna.pl

Ekonomicznej w Białymstoku. – Takich specjalistów dziś i w najbliższej przyszłości będzie brakować.

Są natomiast zawody, które już od kilku lat zanikają. Niewiele młodych ludzi decyduje się na przykład zostać piekarzem, szewcem czy krawcem.

– Wynika to w dużym stopniu z prostego rachunku ekonomicznego, np. po co zmieniać zółwki w starych butach za 20 zł, skoro nowe buty można kupić już od 30 zł – wyjaśnia dr Jurczak-Pejko.

▲

Gdzie na studia

Specjaliści od rynku pracy odradzają takie kierunki jak pedagogika, socjologia czy filologia polska. Ciężko bowiem po nich znaleźć pracę w zawodzie. Jeśli wspomniane dziedziny są czyjaś pasją, lepiej połączyć je z bardziej „praktycznymi” kierunkami, np. związanymi z językami obcymi czy też integracją europejską. Wbrew pozorom, łatwo na rynku pracy w tej chwili nie mają także absolwenci prawa czy ekonomii. Firmy natomiast chętnie zatrudniają inżynierów i informatyków.

Krótko

▲ 1,3 kg narkotyku.

We wtorek wieczorem w okolicy dworca PKP w Sokółce policjanci zatrzymali 52-letniego mężczyznę. W torbie podróżnej miał zwinięte foliowe worki, a w nich dużą ilość białego proszku. Po sprawdzeniu okazało się, że jest to amfetamina o wadze 1300 gram. Z tak dużej ilości powstałoby 13 tysięcy działek handlowych narkotyku o rynkowej wartości około 50 tys. zł.

(bisu)

▲ Dłuższe kursy

do Świętej Wody. 20 i 21.06 w związku z uroczystościami religijnymi niektóre kursy linii nr 100 będą wydłużone. W sobotę takie odjazdy z dworca PKS będą o godz. 17.08, przyjazd do św. Wody o godz. 17.42, 18.22, 18.43, a ze Świętej Wody o godz. 17.43, 19.09, 19.27. W niedzielę zaś z dworca PKS o godz. 9.24, 12.55, 13.15, 14.34, 15.15, 15.56, ze Świętej Wody o godz. 10.03, 13.30, 13.53, 15.10, 15.50, 16.35.

(bisu)

▲ Uniwersytet w Białymstoku

otwiera w Siedlcach zamiejscowy Wydział Administracji. Nauka ruszy już w październiku. Będą to dwuletnie studia magisterskie. Władze UwB wyszły w ten sposób naprzeciw oczekiwaniom studentów Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania w Siedlcach, którzy zastanawiali się, gdzie kontynuować naukę. Teraz tytuł magistra zdobędą na miejscu.

(Jsz)

Białystok >> Wyższa Szkoła Ekonomiczna chce być prorodzinna dla pracowników i studentów

Pierwsze przykładowe przedszkole w mieście

Już wiadomo: od lutego przy Wyższej Szkole Ekonomicznej działać będzie pierwsze w Białymstoku elastyczne przykładowe przedszkole. Będą mogły z niego korzystać dzieci zarówno pracowników, jak i studentów uczelni.

Na utworzenie i utrzymanie przedszkola WSE otrzymała 3 mln 200 tys. zł z Europejskiego Funduszu Społecznego – m.in. na wyremontowanie i przystosowanie na potrzeby dzieci jednego z budynków uczelni oraz opłacenie kadry przedszkola. Dzieci będą tu przebywały bezpłatnie. Zapłacić trzeba będzie tylko za posiłki.

Liczba dnia

3,2

mln dofinansowania
z Europejskiego Funduszu Społecznego otrzymała
Wyższa Szkoła Ekonomiczna
na utworzenie
przykładowego
przedszkola

Przedszkole ma być elastyczne: otwarte od poniedziałku do niedzieli od 7.30 do 19.30. W tygodniu dzieci będzie można przyprowadzić i zabrać o dowolnej godzinie. A w soboty i niedziele, oprócz tradycyjnego przedszkola będą działały tu tzw. grupy zabawowe, gdzie pod kierunkiem koordynatora dzieci będą mogły się bawić razem z rodzicami.

– To dla nas idealne rozwiązanie – chwali pomysł Maciej Muczyński, pracownik naukowy uczelni. Ma dwie córki w wieku przedszkolnym.

To nie pierwszy prorodzinny projekt WSE. Rok temu zakończył się

projekt Elastyczny Pracownik – Partnerska Rodzina, którego celem było przekonanie białostoczian, jak ważne jest pogodzenie życia zawodowego z rodzinnym. W jego ramach finansowano też działalność elastycznych przedszkoli w Białymstoku.

– Bardzo nam zależało, żeby tę ideę kontynuować – mówi dr Cecylia Sadowska-Snarska, kierownik obu projektów.

(agsa)



PODYSKUTUJ

forum.wspolczesna.pl

Region >>

Nowy PKS do Krynicy

Kurs z Białegostoku do Krynicy Morskiej zacznie kursować już 20 czerwca – zapowiada PKS Białystok. Autobusy bez przesiadek będą jeździć przez całe wakacje. Podróż potrwa 9 godzin. Wyjazd z Białegostoku codziennie o 8.30, przyjazd do Krynicy o 17.36. Powrót: wyjazd z Krynicy Morskiej o godz. 8.30, powrót do Białegostoku o 17.44. Autobusy jadą również z Wysokiego Mazowieckiego, Zambrowa i Łomży. Autobusy PKS Białystok do Krynicy Morskiej będą kursowały m.in. przez Szczytno, Olsztyn i Elbląg.

(bm)

Rozrywka >> Koncerty, spektakle i inne atrakcje
Huczne urodziny miasta!
Świątujmy razem.

Szczególne święto czeka wszystkich mieszkańców Białegostoku. Już jutro rozpoczną się tegoroczne Dni Miasta. Atrakcji będzie dużo. Wystąpi u nas m.in. światowa gwiazda Lura. Nie zabraknie też rodzimych wykonawców. Najjaśniejszą gwiazdą będzie zdecydowanie Perfect. Zespół zagra razem z Orkiestrą Opery i Filharmonii Podlaskiej pod dyktando Marcina Nałęcz-Niesiołowskiego. Dodatkowo podczas koncertu nastąpi wręczenie Nagrody Artystycznej Prezydenta Miasta Białegostoku laureatom za 2008 rok. Odbiorą ją: Krzysztof Dzierma, Karolina Garbacik, ks. Antoni Lićwinko i Teatr K3.

A co czeka nas w najbliższych dniach? Jutro, o godz. 17 w Galerii im. Sienkiewicza odbędzie się Festiwal Muzyki Dawnej im. Julity Sienkiewicz. Wystąpi duet lutniowy pt. „Luto duo”. O godz. 18 w Galerii Arsenał rozpocznie się wernisaż wystawy „Good night and bad luck – art & fear in Poland and Israel”. O godz. 21 w parku Planty wystąpi wcześniej wspomniana Lura. W sobotę, w godz. 10.30-14.30 na Rynku Kościuszki czeka nas „Mały artysta”.



Wystąpi m.in. zespół Sofa

Wystąpią dzieci z MDK. O godz. 11 na placu przed Teatrem Dramatycznym rozpocznie się prezentacja Tour de Pologne. O godz. 15 ul. Lipową na Rynek Kościuszki przemarszerują orkiestry dęte. O godz. 17 w parku Planty czekają nas Czwarte urodziny Kawelina, a o 21.30 koncert Natalii Kukulskiej oraz zespołu Sofa. Niedziela to przede wszystkim „Jarmark na Jana – 260 lat potwierdzenia praw miejskich” i 60-lecie Muzeum Podlaskiego. Impreza odbędzie się w godz. 10-16 na Rynku Kościuszki. A o 21 w parku wspomniany koncert „Perfect symfonicznie”. (uk)

Fama >> Niezwykła okazja dla przyszłych aktorów
Przyjdź na casting do filmu

Kolektyw Filmowy Podlasie Makes Me Happy oraz Białostocki Ośrodek Kultury zapraszają wszystkich, którzy marzą o karierze filmowej oraz wielkiej wakacyjnej przygodzie, do udziału w castingu.

Organizatorzy poszukują aktorów profesjonalnych i amatorów. Wiek, wzrost, kolor oczu i rozmiar buta nie mają znaczenia! Jedyne wymogi to oryginalność i otwartość na filmową przygodę.

– Będzie wesoło – mówi Krzysiek Sienkiewicz z Białostockiego Ośrodka Kultury. – Przygoda z aktorstwem

wielu uznanych dziś gwiazd filmu zaczynała się właśnie od takich castingów. Dlaczego nie spróbować?

Jeśli chcesz zagrać w pierwszym nowelowym filmie tworzonym w całości na Podlasiu przez podlaskich filmowców, przyjdź 22 czerwca w godz. 17-20 do klubu Fama przy BOK. Przyjdź taki, jaki jesteś. Szczerzy i spontaniczny. Dodatkowo podczas castingu zostanie utworzona Podlaska Agencja Niezależnego Aktora, czyli audiowizualna baza danych o pochodzących z Podlasia osobach zainteresowanych grą w filmach. (uk)

Bojary >> Stary drewniany dom zagrażał życiu ludzi

Zabytek do rozbiórki

Kolejny stary dom zniknie z Bojar. Na szczęście na jego miejscu stanie prawie identyczny budynek, tyle że nowy. To jeden z pierwszych domów z tzw. miejskiego wzornika.

Anna Mierzyńska
 amierzyńska@wspolczesna.pl

Burzą zabytkowy dom – zawiadomili nas zbulwersowani mieszkańcy Bojar. Natychmiast pojechalismy na miejsce. Rzeczywiście, dom przy ul. Koszykowej 17 nie miał już dachu, a roboty rozbiórkowe trwały w najlepsze.

Tymczasem Koszykowa to samo serce Bojar, objęte szczególną ochroną konserwatorską po to, by zachować nietypowy charakter całej dzielnicy.

– Prowadzimy rozbiórkę, ale to jest zgodne ze wszystkimi decyzjami – zapewnił nas jeden z robotników.

Okazało się, że właściciele domu, państwo Dec, rzeczywiście uzyskali zgodę na jego zburzenie, i to od samego wojewódzkiego konserwatora zabytków – chociaż do września 2008 r. (jak wynika z danych Urzędu Miejskiego) budynek znajdował się w ewidencji zabytków.



Ten dom zniknie z Koszykowej. Nowy ma go ładząco przypominać

@ **PODISKUTUJ**
 forum.wspolczesna.pl

– Ale ewidencja pozwala na zburzenie, jeśli stan budynku zagraża życiu mieszkańców. Tutaj właśnie mieliśmy taki przypadek – poinformował nas Andrzej Nowakowski, wojewódzki konserwator zabytków. – Mielismy opinię biegłego na ten temat.

– Tam nie było podłóg ani stropów, także elementy konstrukcyjne były w fatalnym stanie – wyjaśnia

Sylwia Dec, współwłaścicielka zabytkowego domu. – Dlatego zdecydowaliśmy się na rozbiórkę i postawienie nowego domu. Ale on będzie prawie identyczny jak ten stary! Te same gabaryty, ten sam wygląd zewnętrzny – wymienia.

Nowy dom zostanie bowiem zbudowany na podstawie tzw. wzornika przygotowanego przez miejskich urbanistów. Chodzi o to, by budynek na Bojarach powstawał wyłącznie według ściśle określonych projektów. Tak będzie w tym przypadku. Bojarska chata wróci więc na Koszykową, tyle że w nowym wydaniu.

Krótko

Teatr Dramatyczny. „Nagi król” jest podsumowaniem trzeciej edycji warsztatów teatralnych dla dzieci i młodzieży pod okiem Agnieszki Możejko i Krzysztofa Zemio. Premiera spektaklu 24 czerwca o godz. 18 na dużej scenie. Wstęp bezpłatny, wejściówki do odebrania w kasie teatru.

Gloria Artis dla Dziermy!
 Z okazji jubileuszu 50-lecia i 25-lecia pracy artystycznej minister kultury i dziedzictwa narodowego przyznał Krzysztofowi Dziermie, białostockiemu kompozytorowi, srebrny medal „Zasłużony Kulturze – Gloria Artis”. Wyróżnienia gratulujemy!

Białostocki Teatr Lalek rusza w trasę. Aktorzy wystąpią podczas Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego KUKART-IX w Sankt Petersburgu (Rosja) ze „Sklepami cyfrowymi” (reż. Frank Soehnle). (uk)

Białystok/ Wasilków >>
Superweekend z Jardem!

Ten weekend będzie wypełniony świetnymi imprezami. Już w piątek odbędzie się Pierwsza Urodziny Gala Vanila Disco Polo. Początek o godz. 21. Wystąpi m.in.: Maxi Dance, Adam Band, Jorrgus, Impuls Junior. Dodatkowo w godz. 16-21 odbędzie się Wieczorek Nieco Starszych Nastolatków „40 lat minęło” z zespołem Akonto. 20 czerwca, o godz. 20 czas na Potańcówkę z Radiem Jarda.

Natomiast 21 czerwca czeka nas Jarmark Cudów – Dzień Truskawki (od godz. 10). Zaś w godz. 11-17 trwać będzie Festyn Rodzinny z Radiem Jarda. Wystąpi zespół V.I.P. A od 16 tradycyjny Wieczorek Nieco Starszych Nastolatków „40 lat minęło” z zespołem Akonto. To wszystko w Kręgu (ul. Wierzbowa 6). A w Komplexie „Nad Zalewem” w Wasilkowie odbędzie się Jarmark Staroci. (uk)

promocja

JUŻ W PONIEDZIAŁEK, 22 CZERWCA



Jan Paweł II w Ełku, Wigrach i Drohiczynie

trzecia część cyklu dodatków poświęconych wizytom Jana Pawła II w naszym regionie

Dodatki w cenie gazety

GAZETA WSPÓŁCZESNA

redaktor odpowiedzialny

Dorota

Biziuk

sokolka@wspolczesna.pl

GAZETA WSPÓŁCZESNA

18 czerwca 2009

czwartek

Mońki >> Burmistrz spotkał się z rolkarzami

Młodzi dostaną skate-park

Zgodnie z wcześniejszą obietnicą, Zbigniew Karwowski, burmistrz Moniek, spotkał się z miłośnikami jazdy na deskorolkach, beemiksach i rolkach. Na przedwczorajszym spotkaniu wraz z młodzieżą zastanawiał się nad lokalizacją i wyglądem skate-parku.

– Jazda na desce interesuje wielu, teraz nawet dziewczyny uczą się jeździć – przekonywał burmistrza Dawid Waszkiewicz, 16-letni deskorolkarz z Moniek.

Chłopcy pokazali, jakie przeszkody byłyby niezbędne w skate-parku i przedstawili pomysły, co do jego lokalizacji. Obiekt prawdopodobnie powstanie przy amfiteatrze miejskim albo przy ul. Dworcowej, obok stacji

PKP. W najbliższych dniach chłopcy dodatkowo dostarczą burmistrzowi materiały z elektroniczną prezentacją ich oczekiwań.

– Nie mamy na ten cel zbyt wielu pieniędzy, ale w ciągu kilku miesięcy zastanowię się z pracownikami i przygotujemy kosztorys – poinformował Karwowski.

Jeśli wszystko pójdzie pomyślnie, to już jesienią wielbiciele deskorolek i beemiksów powinni mieć „legalne” miejsce do jazdy.

– Widzę, jak jeździcie po ulicach, i wiem, że taki obiekt się wam należy – zaznaczył Karwowski. – Ale wy też będziecie musieli zaangażować się w jego powstawanie – dodał.

Bielsk Podlaski >>

Kurator nie obronił bursy

GW nasz temat

Bursa szkolna w Bielsku Podlaskim zostanie zlikwidowana jeszcze przed wrześniem. Ostateczną decyzję w tej sprawie niemal na pewno podejmie w przyszły czwartek Rada Powiatu Bielskiego.

Los bursy przesądziła decyzja ministra edukacji.

– Minister uchylił nieprzychylną likwidacji bursy opinię kuratora oświaty – powiedział starosta bielski Sławomir Jerzy Snarski.

Urzędnikom z pomocą przyszła tegoroczna zmiana prawa. Parlament postanowił bowiem, że w przypadku likwidacji placówek oświatowych zdanie kuratorium nie będzie miało już decydującego znaczenia.

– Minister nakazał kuratorowi sporządzić nową opinię. I choć jest ona ponownie negatywna, to w myśl nowych przepisów nie jest dla nas wiążącą – dodał Snarski.

Teraz ostateczny głos należy do organów prowadzących szkoły.

– Do tej pory samorządy były jedynie obarczane obowiązkiem. Dobrze, że w ślad za tym mają iść teraz i kompetencje – powiedział starosta.

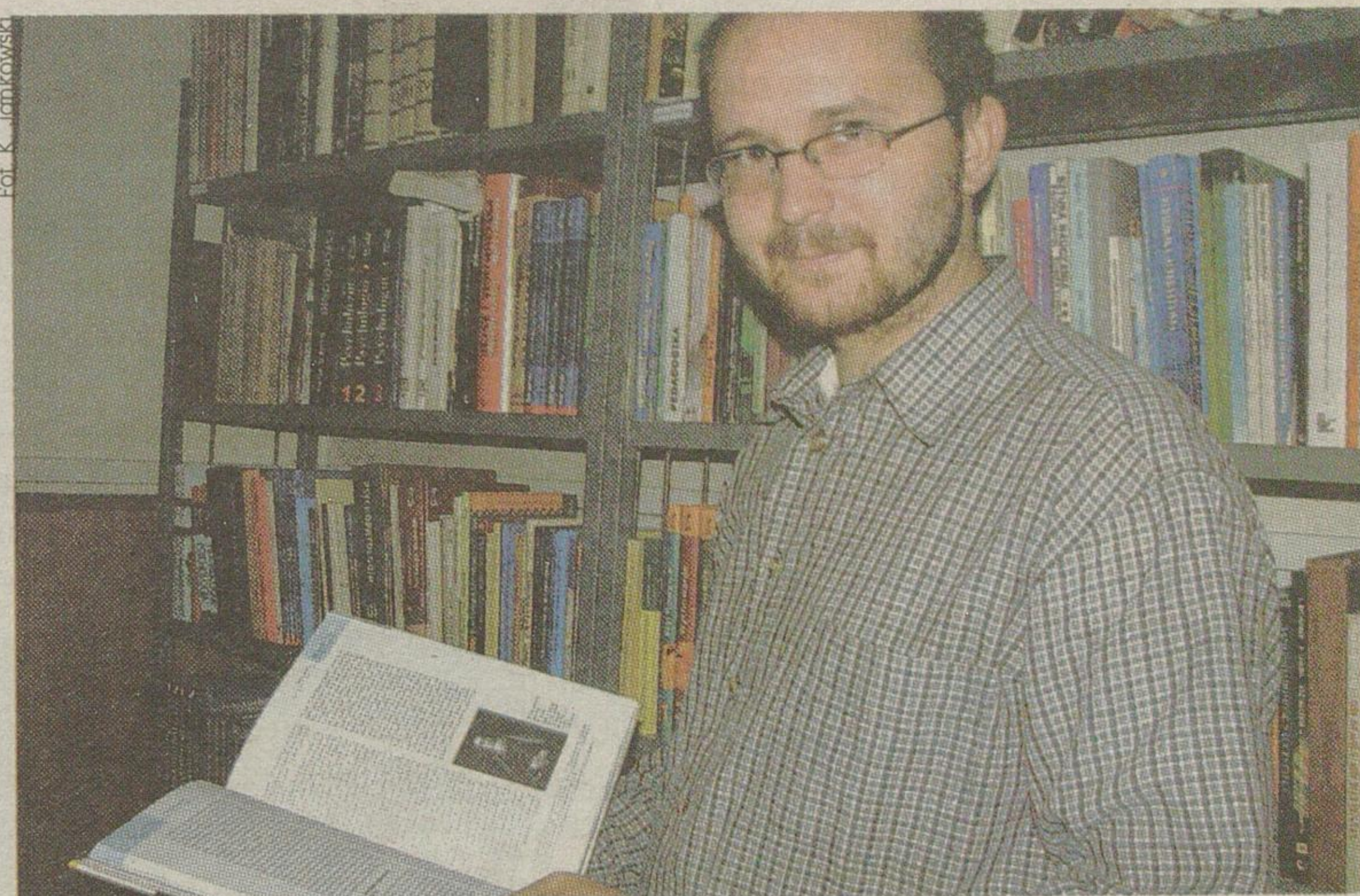
Snarski zapewnia, że młodzież, która jest zainteresowana miejscem w bursie, znajdzie je w wyremontowanym internacie Zespołu Szkół nr 4 im. Ziemi Podlaskiej.

– Przyjmijmy doń nawet 130-140 osób – zapewnił Snarski.

(jan)

Bielsk Podlaski >> Biblioteka zmieni adres

Zamiast księżek będą wydziały starostwa



– Swoim fachowym księgozbiorem służymy głównie nauczycielom i studentom – mówi Daniel Gromacki z biblioteki pedagogicznej

Jeszcze podczas tych wakacji bielską bibliotekę pedagogiczną czeka przeprowadzka. Ze swojej siedziby w Domu Nauczyciela przy ul. 11 Listopada przeniesie się do wyremontowanego budynku po dawnej szkole mechanicznej przy ul. Wojska Polskiego. Obecnie mieści się tam Zespół Szkół Specjalnych.

– Dla nas będzie to zmiana na lepsze – zapewnia Krystyna Grabowska, dyrektor Centrum Edukacji Nauczycieli w Białymstoku, które zarządza biblioteką pedagogiczną.

Pracownicy bielskiego oddziału CEN potwierdzają, że nowa siedziba będzie wygodniejsza.

– Oby tylko przyzwyczaili się do niej czytelnicy – mówi bibliotekarz Daniel Gromacki.

W ub.r. bibliotekę odwiedziło ponad 400 czytelników.

– Zwykle odwiedza nas kilkanaście-kilkadziesiąt osób dziennie, głównie nauczyciele i studenci – dodaje Gromacki.

Teraz Dom Nauczyciela zajmą... urzędnicy.

– Chcemy tam przenieść część wydziałów, które mają obszerne archiwa. Docelowo starostwo ma się mieścić w trzech budynkach: przy ul. Mickiewicza, 3 Maja i 11 Listopada – mówi starosta bielski Sławomir Snarski. (jan)



Zbigniew Karwowski, burmistrz Moniek (z prawej), z uwagą wysłuchał propozycji młodzieży

reklama

Od **31 900 zł**

Rocznik 2008

- ☒ poduszki powietrzne i ABS
- ☒ silnik o mocy 85 KM lub diesel 70 KM
- ☒ elektryczne szyby i centralny zamek
- ☒ gwarancja 3 lata / 100 tys. km



TATA INDICA

Od **26 900 zł**



TATA INDIGO SW

Klimatyzacja w standardzie!

Zapraszamy na www.tatamotor.com.pl oraz do dealerów TATA MOTORS w Polsce:

Białystok Krzysztof Musiński ul. Andersa 87 tel. 85/6539747 • Bydgoszcz PPHU MOTO-CHAMP PLUS ul. Ks. Schulza 1a tel. 52/3406950 • Dąbrowa Gór. BLM-Service ul. Legionów Polskich 2a tel. 32/2620215 • Gdańsk KMJ Centrum al. Grunwaldzka 303 tel. 58/5207844 • Gdynia Autofit Władysław Kłosiński ul. Chwarszewska 170d tel. 58/6214439 • Gorzów Wlkp. GEZET ul. Koniawska 12 tel. 95/7338867 • Jaworzno APP-Serwis ul. Katowicka 19b tel. 32/7530085 • Łódź POKORSKI ul. Maratońska 94 tel. 42/6883565 • Oleśnica Spolmot-5 ul. Wojska Polskiego 34 tel. 71/3143517 • Opole KDB Auto Service ul. Pułska 8 tel. 77/4556809 • Płońsk AUTOPOL ul. Młodzieżowa 50 tel. 23/6625079 • Pszczyna AUTO GLENSK ul. Bieruńska 64 tel. 32/2101705 • Poznań/Swarzędz Ewa Szpot ul. Wrzesińska 174 tel. 61/6524406 • Świdnica SW Polmoby ul. Bystrzycka 12 tel. 74/8523031 • Warszawa Hanga-Auto ul. 1 Sierpnia 10 tel. 22/3407444 • Warszawa Auto Porada Al. Jerozolimskie 200 tel. 22/6626550 • Warszawa/Lomianki NISCAR ul. Brukowa 42/44 tel. 22/7518451 • Warszawa/Piaseczno Dekar ul. Orzeszkowej 27 tel. 22/7572520 • Wrocław PZMot ul. Łęgska 49 tel. 54/2324245 • Wrocław ADD Motor ul. Karkonoska 45 tel. 71/3343060

Żużycie paliwa w cyklu mieszanym (w zależności od wersji): Indica od 5,2 do 6,4 l/100 km, Indigo od 5,2 do 7,0 l/100 km. Emisja CO2 w cyklu mieszanym (w zależności od wersji): Indica od 138 do 153 g/km, Indigo od 138 do 165 g/km. Informacje na temat złomowania pojazdów, przydatności do odzysku i recyklingu są dostępne pod adresem internetowym www.tatamotor.com.pl.

Knyszyn >> Długi remont niepozornego przejazdu Na wzmocnienie mostku robotnikom trzeba pół roku

Kierowcy powoli zaczynają tracić cierpliwość. Przebudowa niewielkiego mostu nad rzeką Jaskranka przy wjeździe do Knyszyna zdaje się bowiem nie mieć końca. Prace budowlane w tym miejscu trwają już od blisko czterech miesięcy.

Z powodu robót ruch na trasie, która jest drogą krajową, odbywa się wahadłowo. Szczególnie w weekendy przy przejeździe tworzą się gigantyczne korki. Wiele kierowców o „żółwie” tempo pracy obwinia robotników.

– Ile można remontować taki mały mostek – zastanawia się Jan Chojnowski, który niemal codziennie podróżuje tą trasą. – Co tam można robić tyle czasu? To jakiś absurd – narzeka.

Jednak niedogodności czekają kierowców jeszcze przez około dwa miesiące. Rozpoczęte w marcu prace przy przebudowie mają bowiem potrwać jeszcze do połowy... sierpnia.

– Czas wykonania robót wynika przede wszystkim z tego, że prace prowadzone są „pod ruchem”, czyli systemem półowokowym, kiedy pojazdy mogą poruszać się tylko po jednej połowie jezdni – tłumaczy Rafał Malinowski z białostockiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. – A poza tym wpływ na termin wykonania prac ma technologia robót mostowych, np. wiązanie betonu musi trwać określony czas – wyjaśnia.

Po przebudowie mostu szersza będzie też jezdnia – z 6,2 m „urośnie” do 8 m. Całkowity koszt prac związanych z remontem wynosi około 800 tys. zł.

– Przebudowa mostu polega na wzmocnieniu całego obiektu i dostosowaniu go do przepisów bezpieczeństwa – informuje Malinowski. – Remont obejmuje wszystkie elementy mostu, jak również te bezpośrednio z nim związane – dodaje.

US

Z policji

▲ **Chraboty.** Dwoje młodych ludzi zostało rannych w wypadku drogowym, do którego doszło w środę na szosie z Chrabot do Rajskiej. Przed godz. 7 rozjeżdżony opel wpadł tam na przydrożne drzewo. – 29-letni kierowca z Rajskiej stracił panowanie nad pojazdem – powiedziała Agnieszka Dąbrowska z Komendy Powiatowej Policji w Bielsku. Kierowca i pasażerka z obrażeniami głowy trafili do szpitala. Przyczyny wypadku ustala policja.

(Jan)

▲ **Bielsk Podlaski.** Dwaj mężczyźni w trakcie libacji pili denaturat. W pewnym momencie trunku, którym się raczyli, zapadli się od niedopałka. Ogień przeniósł się na budynek gospodarczy, w którym biesiadowali pod nieobecność gospodarza. Do zdarzenia doszło we wtorek w Bielsku przy ul. Kleszczelowskiej. Gdy mężczyźni zobaczyli ogień, wybiegli. Straż wezwali sąsiedzi. Jednego z mężczyzn policja odwiezła do izby wytrzeźwień. Miał 2,6 promila alkoholu. Drugi uciekł z miejsca zdarzenia.

(bisu)

Internet >> Warto czytać Strefę Biznesu O przedsiębiorcach wiemy wiele

Co Kinga Lesisz, właścicielka firmy bielizniarskiej Kinga, uważa za swój największy sukces? Oczywiście stworzenie firmy na wysokim poziomie.

A co jest największym zawodowym sukcesem Wiery Pawluczuk, prezes OSM Hajnówka? Znalazienie miejsca na trudnym rynku mleczarskim: krajowym i europejskim.

Z kolei sadownik Jan Skibicki najbardziej dumny jest ze stworzenia odmiany jabłek Gold Milenium – odpornej na choroby, zawierającej naj-

więcej polifenoli, czyli przeciwutleniających.

A gdzie można o tym przeczytać? Oczywiście na Strefie Biznesu (www.strefabiznesu.wspolczesna.pl). Jest tam już 60 sylwetek właścicieli firm, menedżerów i rolników z woj. podlaskiego. I ciągle dodajemy nowe. Chcesz się dowiedzieć o marzeniach przedsiębiorców? Śledź sylwetki, które zamieszczamy na Strefie Biznesu. Można je również dodawać. Wystarczy się zalogować.

(Koc)

Witamy na świecie



11 czerwca o godz. 22.50 w monieckim szpitalu urodził się Łukasz, pierwsze dziecko Izabeli i Zbigniewa Trzeciak z Dawidowizny. Ważył 3350 g.



13 czerwca o godz. 13.00 pierwszego dziecka doczekali się Teresa i Dariusz Sadowski z Moniek. Córeczka Kornelia w chwili urodzenia ważyła 2300 g.



15 czerwca o godz. 14.40 w monieckim szpitalu przyszedł na świat Bartek, trzeci syn Elwiry i Jarosława Jarockich z Krzeczowa. Ważył 4050 g.

US

KONCERT FINAŁOWY MISS POLONIA

MISS POLONIA WOJEWÓDZTWA PODLASKIEGO '09
I MISS POLONIA NASTOLATEK '09

27 czerwca /sobota/ godz. 18.00
Teatr Dramatyczny im. A. Węgierki w Białymstoku

Sprzedaj i rezerwuj bilety pod nr tel. 085 868 45 82.

organizator: **admis** (agencja modelów)

współorganizator: **GAZETA WSPÓŁCZESNA**

sponsor diamentowy: **świat skuterów**

patron medialny: **TV Białystok**, **TV Nowy**, **ESKA**

partner: **Scal**

sponsor złoty: **de facto**, **BRUNO TASSI**, **ELEGANZA**

sponsor srebrny: **Aurea**, **DOM MOJĄ**, **Multifit**, **vector**, **FELIX**

sponsor: **Diament Plus**, **Golf Park**, **LAUREL**

partnerzy konkursu ogólnopolskiego: **THAILAND**, **SEAT**, **VIPROSAL B**



Weź udział w głosowaniu na Miss Polonia Nastolatek Województwa Podlaskiego Gazety Współczesnej 2009, **wygraj atrakcyjne nagrody!**

Biorąc udział w naszym głosowaniu możesz wygrać: weekend w luksusowym hotelu Zamek Ryn dla dwóch osób, 15 zestawów nagród pocieszenia, 10 pojedynczych zaproszeń na Galę Miss Polonia.

Nagrody dla Miss Polonia Nastolatek Gazety Współczesnej 2009: kosmetyków wartości 1500 zł - sponsor Perfumerie Douglas, weekend & Spa z wyżywieniem w Hotelu Wojciech dla Miss i osoby towarzyszącej - sponsor Hotel Wojciech.

Na kandydatki biorące udział w półfinale Miss Polonia Nastolatek '09 Czytelników Gazety Współczesnej można głosować od 15 maja od godz. 00.01 do 03 czerwca 2009 roku do godz. 14.00; 10 półfinalistek z największą ilością głosów przechodzi do finału, głosowanie na wybraną finalistkę odbywać się będzie od 05 czerwca od godz. 00.01 do 26 czerwca 2009 r. do godz. 16.00.

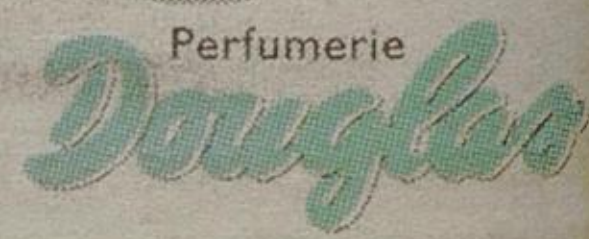
D	E	F	G	H	I	K	L	O	R
JUSTYNA MAŁOWSKA sms: DIADEM.D	MARTYNA ADAMIAK sms: DIADEM.E	JUSTYNA ZANIEWSKA sms: DIADEM.F	MONIKA KLUCZNIK sms: DIADEM.G	MARTYNA BABIGOREC sms: DIADEM.H	PATRYCIA CHOJNOWSKA sms: DIADEM.I	ANNA JERMAK sms: DIADEM.K	MAGDALENA CHOMICZ sms: DIADEM.L	IZABELA STRZAŁKOWSKA sms: DIADEM.O	ROKSANA MAKSIMOWICZ sms: DIADEM.R

Wyślij SMS na numer 7268, w treści SMS-a należy wpisać DIADEM (kropka) i litera kandydatki np. DIADEM.B (koszt jednego SMS-a to 2 zł netto + 22% VAT)

Aktualne wyniki głosowania oraz szersza prezentacja kandydatek na stronie www.wspolczesna.pl/misspolonia



Sponsorzy nagród w głosowaniu:



To już finał!

Białystok >> Kolejni nagrodzeni

Żubr i Zachor razem

GW patronat

Zachor to po hebrajsku pamiętaj. Na pewno wszyscy, którzy brali udział w tegorocznej edycji festiwalu, zapamiętają go na długo.

Urszula Krutul
ukrutul@wspolczesna.pl

To kolejny projekt, który nagrodzony został w programie „Żubr budzi Podlasie”. Festiwal Kultury Żydowskiej „Zachor” rozpoczął się 14 czerwca wykładami w Muzeum Historycznym i trwał do 16 czerwca. Szczególnym elementem tegorocznej edycji był koncert galowy w Operze i Filharmonii Podlaskiej, podczas którego wystąpili światowej sławy muzycy żydowscy z Izraela i USA.

„Zachor” nagrodzony przez Żubra

To czwarty z nagrodzonych przez Żubra projektów. Jego głównym celem jest przedstawienie i przypomnienie mieszkańcom Białegostoku twórczości artystów pochodzenia ży-

dowskiego, którzy kiedyś zamieszkiwali Podlasie.

Na tegoroczną odsłonę festiwalu zaproszeni byli m.in.: światowej sławy zespół z USA – Yale Strom, siedmioosobowy skład Melah-Maim z Izraela, którzy wystąpili także na białostockim placu miejskim.

Sara Nomberg-Przytyk bohaterką tegorocznej edycji

– Bohaterem ubiegłorocznego festiwalu uczyniliśmy Izraela Bekera. W tym roku naszą główną postacią będzie kobieta, Sara Nomberg-Przytyk – powiedziała Lucy Lisowska, organizatorka festiwalu i prezes Centrum Edukacji Obywatelskiej Polska Izrael w Białymstoku. – Przeżyła wojnę, potem wyjechała do Izraela i Kanady. Napisała książkę „Kolumny Samsona”, w której wspomina pobyt w białostockim getcie. Jej historia oraz jej zacnego przyjaciela – duńskiego malarza – Hansa Oldau Krulla będą myśla przewodnią nadchodzącego festiwalu. Naszą ambicją jest przybliżenie mieszkańcom Podlasia w przystępny sposób kwestii antysemityzmu – może uda nam się wspólnymi siłami zatrzeć jego piętno.

– Białystok zawsze był tygłem kulturowym, dlatego cieszymy się, że to właśnie Festiwal Kultury Żydowskiej „Zachor”, został jednym z laureatów programu – podsumował Maciej Partyka, specjalista ds. brand PR w Kompanii Piwowarskiej SA.



Podczas koncertu na białostockim placu miejskim wystąpili muzycy żydowscy

Opinie

Nie gasną dyskusje na temat lokalizacji lotniska. Artykuł „Władza nieugięta na protesty. Lotnisko i tak będzie!” wzbudził poruszenie na naszym forum. Chcesz się wypowiedzieć? Wejdź na www.wspolczesna.pl

▲ Nick: Mieczysław

Lokalizacja lotniska w Sanikach jest moim zdaniem najlepsza ze wszystkich dotychczasowych. Teraz chodzi tylko o dogadanie się w sprawie odszkodowań za ziemię i zabudowania. Mam nadzieję, że pan Dworżański przy pomocy fachowców sprawy te rozwikła w sposób prawidłowy. Dla mieszkańców Sanik, sąsiednich wsi i samego Tykocina to ja widzę same korzyści. Kochani rolnicy, z budo-

wy lotniska będziecie mieć tylko korzyści, o których mogą sobie pomarzyć inni, których planowana inwestycja nie dotyczy. Nie stawiającie problemów na ostrzu noża.

▲ Nick: Gość

Najważniejsza jest sprawiedliwość. Jeśli kogoś będą wyrzucać z gospodarstwa, musi dostać sprawiedliwą zapłatę. Co to znaczy sprawiedliwą? Taką, która wynag-

rodzi wszystkie i straty, a społeczeństwo nie przepłaci za budowę lotniska. Niestety, żyjemy na ziemi w ścisłych relacjach między sobą i czasem takie konflikty są nieuniknione. Wystarczy wspomnieć o budowie dróg, kolei. Mieszkańcy Podlasia mają prawo mieć lotnisko, a to że akurat najbardziej oplać się postawić je na czyjejszy ziemi? Pech! Ale niekoniecznie! Należy się mu 100 proc. rekompensaty! (bm)

reklama

Rodzina o bogatym wnętrzu! Teraz wzbogacona o nowego Chevroleta Cruze.

- Aveo już od 32 490 zł
- Cruze już od 49 990 zł
- Captiva już od 87 990 zł
- AC/OC/NW w cenie 3,30%



Najnowszy Chevrolet Cruze zmienia znaczenie standardu, oferując więcej, niż oczekujesz za mniej, niż myślisz. Inspirowany Corvetą podwójny kokpit, dynamiczny styl coupe, 4 poduszki powietrzne, radio CD, MP3, elektrycznie sterowane przednie szyby, podgrzewane boczne lusterka, wszystko to już w standardzie. Wysoka jakość wykończenia, komfort jazdy, funkcjonalność – to wszystko łączy w sobie Cruze. Przyjdź do salonu i poznaj najnowszą ofertę na pozostałe modele z rocznika 2009. Zapraszamy na jazdy próbne.

www.chevrolet.pl

GET REAL.



Oferta obowiązuje od 03.06.2009 r., jest dostępna u dystrybutorów biorących udział w promocyjnej i dotyczy aut z roku produkcji 2009. Podane ceny zawierają upusty promocyjne. Liczba samochodów w ofercie ograniczona. Promocyjny pakiet ubezpieczeń AC/OC/NW w cenie 3,30% wartości auta. Zużycie paliwa (pomiar dokonany zgodnie z normą określonej w dyrektywie 1999/100/UE) w zależności od wybranej wersji wynosi: dla Aveo w cyklu mieszanym: 5,5 – 6,4 l/100 km; emisja CO₂: 132 – 152 g/km; dla Cruze w cyklu mieszanym: 5,5 l – 7,8 l/100 km; emisja CO₂: 145 – 184 g/km; dla Captiva w cyklu mieszanym: 7,2 – 11,5 l/100 km; emisja CO₂: 190 – 264 g/km. Informacje na temat zżonowania samochodu, przydatności do odzysku i recyklingu są dostępne pod adresem internetowym www.chevrolet.pl.



Warszawa >> Tusk naradził się z prezydentem ws. Buzka

Premier ma strategię

Lech Kaczyński pomoże Donaldowi Tuskowi przełamać kandydaturę Jerzego Buzka na szefa Parlamentu Europejskiego.

Premier wyszedł zadowolony ze spotkania z prezydentem Kaczyńskim. Powiedział, że obaj mają wspólne stanowisko w sprawie kandydatury Jerzego Buzka na szefa Parlamentu Europejskiego.

– Spotkanie było krótkie, ale dobre. Jeśli chodzi o sprawy, które są do załatwienia w Brukseli w czasie posiedzenia Rady Europejskiej, mamy wspólne stanowisko we wszystkich sprawach dotyczących pakietu klimatyczno-energetycznego, wsparcia naszych projektów dotyczących kształtu Komisji (Europejskiej) i przede wszystkim szefostwa Parlamentu Europejskiego dla Jerzego Buzka – ujawnił Tusk dziennikarzom PAP tuż po spotkaniu.

Nie będzie dwugłosu

Pytany, na czym miałoby polegać wsparcie prezydenta dla kandydatury Buzka, Tusk powiedział, że przede wszystkim liczy się to, że w Brukseli nie będzie dwugłosu i prezydent będzie walczył o Buzka.

Premier nie ukrywał, że liczy na wsparcie prezydenta także



Tusk chce, by Kaczyński poparł też innych polskich kandydatów, którzy starają się o stanowiska w UE

w przypadku kandydatur innych polityków, jeśli w grę wchodzi wysokie stanowiska w Unii Europejskiej. Rząd walczy też, by Janusz Lewandowski został unijnym komisarzem ds. gospodarki lub przemysłu.

Groźny rywal z Włoch

Buzek zostanie podczas najbliższego posiedzenia Rady Europy oficjalnie zgłoszony chadecom, czyli Europejskiej Partii Ludowej, jako jej kandydat. Jest to największa w PE

frakcja polityczna. Najgroźniejszy rywal Buzka to Mario Mauro – kandydat premiera Włoch Silvio Berlusconi.

Szef Kancelarii Prezydenta Piotr Kownacki powiedział jednak dziennikarzom, że prezydent poprze Buzka dopiero, gdy ten zostanie oficjalnym kandydatem chadeców na szefa PE. W tej chwili Lech Kaczyński nie będzie się angażował w kampanię Buzka, bo jest to na razie wewnętrzna sprawa chadecji. ▲

Kraj >> Policja zatrzymała 31 osób z całej Polski Szwajcarzy namierzili polskich pedofilów

Policja zatrzymała na terenie całego kraju aż 31 osób, w tym obywatela Szwecji, w związku z rozpowszechnianiem w internecie treści pornograficznych z udziałem dzieci – poinformowała PAP w środę Agnieszka Hamelusz z wydziału prasowego Komendy Głównej Policji.

Korzystali z internetu

Policjanci w tym samym momencie przeszli do 28 domów na terenie 14 województw. Informację o pedofilach otrzymali od swoich kolegów ze Szwajcarii, którzy namierzili stronę internetową do ściągania plików z dziecięcą pornografią.

Ze strony korzystało około 2 tys. osób na całym świecie. Wśród nich pojawiło się 50 komputerowych adresów z Polski. Policjanci szybko ustalili dane pedofilów.

W akcji o kryptonimie „Present” policjantom udało się namierzyć m.in. ucznia szkoły średniej, pracownika stacji paliw, magazyniera, informatyka, pracownika firmy doradczej, jak również osoby bezrobotne. Funkcjonariusze zabezpieczyli także 40 komputerów i laptopów oraz ponad 1400 płyt CD i DVD.

Analiza dysków

Jednej z zatrzymanych osób przedstawiono we wtorek zarzuty posiadania dziecięcej pornografii. Pozostali zaczekają w areszcie, aż biegli dokonają analizy zawartości ich dysków komputerowych.

Za posiadanie treści pornograficznych z udziałem dzieci poniżej 15 lat grozi kara więzienia do 3 lat. Za rozpowszechnianie dziecięcej pornografii – do 8 lat. ▲

Krótko

▲ **Irlandia Pin.** >> Stu piętnastu Rumunów, w tym pięciodniowe niemowlę, spędziło noc w kościele w Belfaście z obawy przed atakami neofaszystowskich gangów. Ok. 20 rodzin skorzystało z gościny proboszcza, gdy pobyt w domach stał się dla nich niebezpieczny. W ostatnich dniach przed domami imigrantów zbierała się młodzież, która skandowała rasistowskie hasła, wybijając szyby i demolowała mienie. Zastraszeni Rumuni planują powrót do kraju.

▲ **Gdańsk** >> 37-letni funkcjonariusz straży granicznej postrzelili się śmiertelnie w trakcie przygotowań do czyszczenia broni. Przyczyną zgonu była rana postrzałowa w okolicy szyi. Okoliczności tragedii bada już prokuratura. Zostanie też powołana specjalna komisja śledcza. Zmarły chorąży sztabowy od roku był żonaty.

▲ **Wrocław** >> Dyrektorka Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa została zatrzymana przez policję. Ma to związek ze śledztwem ws. korupcji przy przyznawaniu środków unijnych w Dolnośląskiej Izbie Rolniczej. 50-letnia Bożena R. kilka miesięcy temu pracowała jako zastępca dyrektora tej placówki.

▲ **Grecja** >> W centrum Aten zastrzelony został oficer ze specjalnego oddziału policji ds. walki z terroryzmem. Podejrzewa się, iż był to zamach terrorystyczny.

▲ **Wałbrzych** >> Ok. 150 uczniów gimnazjum zostało w środę ewakuowanych, po tym jak w trakcie prac budowlanych na boisku szkolnym znaleziono pocisk moździerzowy z czasów II wojny światowej. Saperzy zdecydowali, że rozbroją go w czwartek. ▲

promocja

Promocja >>

Prezent dla Ciebie!

Chcesz otrzymać niezwykle cenny prezent? Wystarczy, że zaprenumerujesz „Gazetę Współczesną” na lipiec. Jednak musisz się spieszyć. Czas na złożenie zamówienia masz do 26 czerwca. Możesz go złożyć u Twojego listonosza lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

Jeśli zaprenumerujesz gazetę, czeka na Ciebie specjalny różaniec św. Krzysztofa, patrona kierowców. Możesz go zawiesić na lusterku samochodowym.

Jeśli sam nie masz samochodu, różaniec będziesz mógł podarować komuś z rodziny lub jakiemuś znajomemu Krzysztofowi, który 25 lipca obchodzi imieniny. Tego dnia przypada też Dzień Bezpiecznego Kierowcy.

(uk)

WARTO BYĆ PRENUMERATOREM GAZETY WSPÓŁCZESNEJ

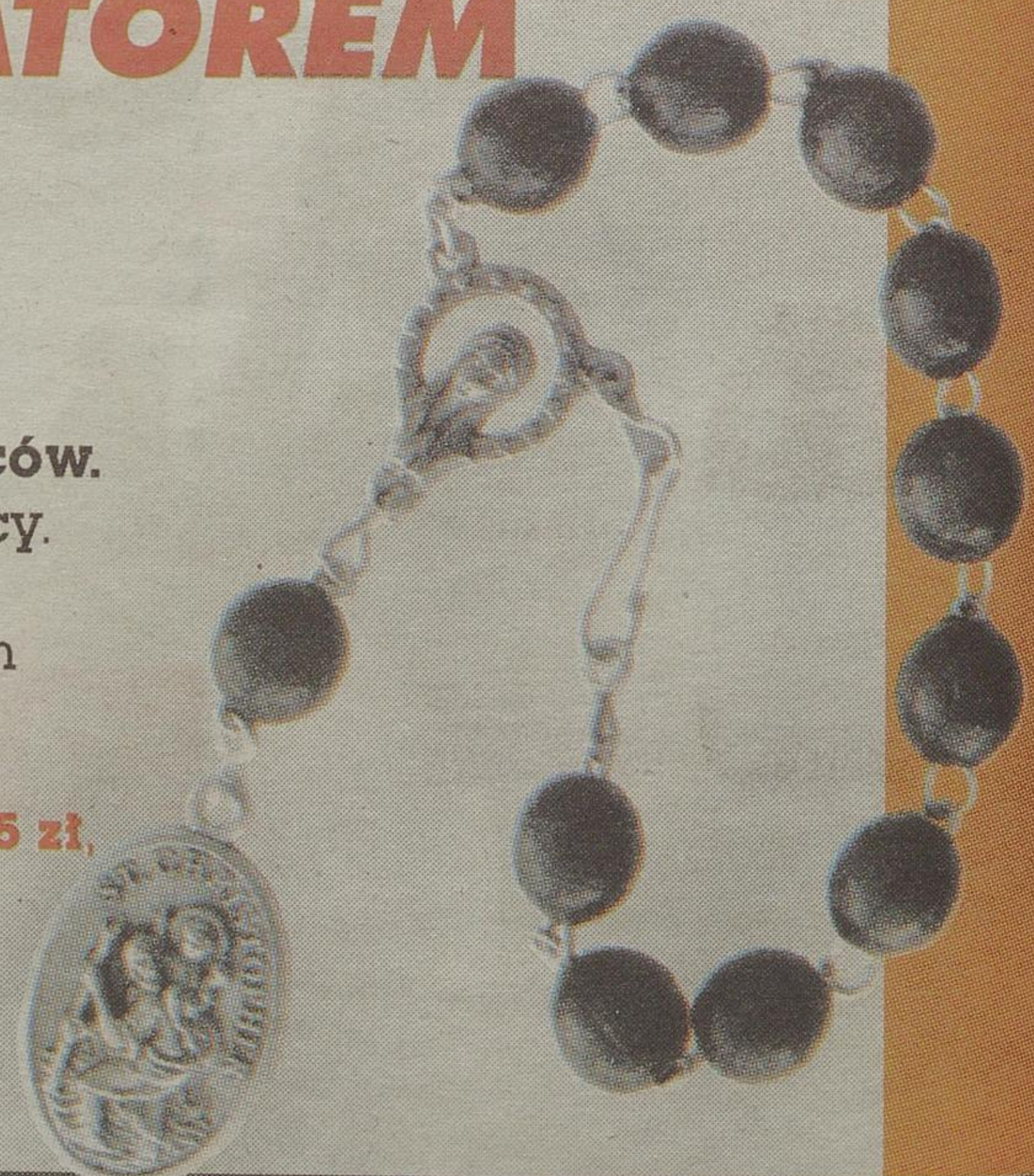
Zaprenumeruj Gazetę Współczesną na lipiec – otrzymasz prezent – różaniec św. Krzysztofa, patrona kierowców. To doskonała okazja – 25 lipca jest Dniem Bezpiecznego Kierowcy.

Złóż do 26 czerwca zamówienie u Twojego listonosza lub w najbliższym Urzędzie Pocztowym i zostań prenumeratorem Gazety Współczesnej!

Oszczędzasz – za wszystkie wydania gazety w prenumeracie płacisz 25 zł, bez prenumeraty 40,50 zł. Wykupując prenumeratę na lipiec, oszczędzasz 15,50 zł.



Blizsze informacje o prenumeracie uzyskasz u Twojego listonosza lub w najbliższym Urzędzie Pocztowym





Żywność >> Półki w naszych sklepach uginają się od produktów nafaszerowanych chemią

Czy wiesz, co jesz?

Konserwanty znajdują się w żywności i kosmetykach. Jakie niespodzianki w sobie kryją? Na ile mogą być szkodliwe?

Agnieszka Zalewska
azalewska@prasapodlaska.pl

Przybywa artykułów z napisami: „bez konserwantów” lub „konserwowane metodami naturalnymi”. Dlaczego? Przekonanie, że chemia zawarta w produktach może być szkodliwa, jest na tyle silne, że coraz częściej szukamy produktów od niej wolnych. Ale przeważają takie, których sposób utrwalenia pozostaje jedną wielką zagadką.

Tajemnicze symbole

Artykuły spożywcze są specjalnie oznakowane różnymi symbolami. Są to chemiczne oznaczenia środków konserwujących: barwników, pekli, przeciwutleniaczy, zagęszczaczy itp.

E i trzy cyfry, jest to symbol syntetycznego dodatku zawartego w produkcie. Taki symbol zamieszcza się na jego etykiecie.

Reakcja organizmu

Konserwanty dodawane do żywności nie tylko poprawiają walory smakowe i wygląd zewnętrzny produktów. Także przedłużają ich świeżość. Większość chemicznych dodatków niszczy bowiem rozwijające się bakterie, które mogą spowodować zatrucie organizmu.

Bardzo istotne jest to, że nie wszystkie konserwanty są szkodliwe jednakowo. Niektóre w ogóle nie zawierają środków toksycznych. Ale im

mniej chemii spożywamy, tym lepiej dla naszego zdrowia.

Toksyna w małych ilościach nie zatrjuje organizmu. W większych jednak dawkach może spowodować poważne ubytki na zdrowiu. Wiele konserwantów jest bardzo szkodliwych, bo zawierają substancje rakotwórcze i często wywołują uczulenie. Boli nas wtedy brzuch, wymiotujemy, na skórze pojawia się wysypka.

Ale najbardziej szkodliwe dla naszego zdrowia konserwanty to te, które zapobiegają psuciu się żywności. Najniebezpieczniejsze substancje to: benzoesan sodu, kwas sorbowy, dwutlenek siarki, tortrazyna, glutaminian sodu oraz azotyny ich pochodne. Substancje te mogą spowodować powstanie alergii, pokrzywkę, obrzęki naczyniowe, astmę czy zapalenie błony śluzowej nosa.

Najczęściej spotykane konserwanty o szkodliwym działaniu to:

▲ E-200 – jest to tak zwany utwardzacz, używa się go do zagęszczania masy serowej, marmolady, lub do utwardzania margaryny. Wywołuje reakcje alergiczne.

▲ E-211 (benzoesan sodu) – dodawany do napojów, np. Coca-Coli, Pepsi. Powoduje silne reakcje uczulające.

▲ E-230-237 – środki chemiczne, którymi spryskuje się owoce cytrusowe. Powodują silne zatrucia pokarmowe oraz uczulenia.

▲ E-249-250 (azotyn sodu i azotyn potasu) – stosowane są do peklowania wędlin. Zabezpieczają je przed bakteriami wywołującymi jad kiełbasiany. Jednak azotyny wytwarzają też rakotwórcze nitrozaminy, które powstają w wysokiej temperaturze podczas peklowania. Dlatego należy unikać podgrzewania potraw zawierających pekle. Wtedy wytwarza się spora ilość takich substancji rakotwórczych.



Konserwanty poprawiają walory smakowe i wygląd potraw i napojów

▲ Barwniki (obecne w kolorowych galaretkach, kisielach, cukierkach owocowych) są w większości nieszkodliwe, np. kurkumina (E-100), witamina B12 (E-101), czerwien żywnościowa (E-122), żółcień chinolinowa (E-104).

Jest też wiele szkodliwych barwników. E-124, używany do barwienia cukierków owocowych, budyniów, wywołuje reakcje alergiczne. Podobnie działa E-151.

▲ Przeciwutleniacze (najczęściej syntetyczna witamina C, nieszkodliwa dla zdrowia – E-300. E-310 i 312 – chronią masło lub margarynę przed jęłczeniem. Bardzo szkodliwy przeciwutleniacz to E-280 – dodawany do chleba i wyrobów ciastkarskich.

Powoduje raka żołądka. Szkodliwym jest też E-220, dodawany do ciasta biszkoptowego, kostek rosółowych i tłuszczów cukierniczych. Powoduje zaburzenia pracy wątroby, przyspiesza wytwarzanie enzymów trawiennych. Podobnie działa E-321. Ten ostatni występuje w gumie do żucia.

▲ Zagęszczacze dodawane są do sosów, lodów, jogurtów i słodczy. E-401 powoduje sytość. Pęcznienie w żołądku, dlatego dodawany jest do preparatów odchudzających. E-413 natomiast wywołuje podrażnienia, wysypki i zapalenie skóry. E-414, czyli guma arabska, także powoduje uczulenia.

Opinia

> Remigiusz Filarski
Centrum Dietetyki Stosowanej



Stosowanie konserwantów może wiązać się z pewnym ryzykiem zdrowotnym. Kiedy? Jeśli są wykorzystywane w sposób

nieprawidłowy. Należy dodać tu, że nie ma substancji chemicznych, które byłyby absolutnie nieszkodliwe. Zależy to od wielu czynników: przede wszystkim od dawki pobrania, wieku, stanu zdrowia czy sposobu żywienia. U niektórych osób po spożyciu konserwantów mogą pojawić się m.in. odczyny alergiczne, pokrzywka, nieżyty nosa. Dla bezpieczeństwa warto zadbać o to, aby nie przekraczać ustalonej przez naukowców dawki akceptowanego dziennego pobrania ADI (ADI to ilość substancji dodatkowej, jaka może być pobierana codziennie przez całe życie bez ryzyka dla zdrowia).

Należy pamiętać, że uniwersalną zasadą zdrowego żywienia jest maksymalne urozmaicenie swojej diety. Minimalizujemy wówczas ryzyko spożycia wszelkich substancji dodatkowych w szkodliwej dawce.

W Polsce użycie środków konserwujących jest dopuszczalne tylko wtedy gdy:

- w dozwolonej dawce nie stwarzają one zagrożeń dla konsumenta;
- użycie konserwantów jest technologicznie uzasadnione;
- zastosowanie ich jest korzystne z punktu widzenia konsumenta.

Tyle mówi prawo.

Krótko

▲ Czysta i zadbane cera



Mentol zawarty w płynie przeciw trądzikowi Afronis (prod. Eland) wywołuje uczucie zimna, lekko znieczula. Tymol (z tymianku) i rezorcyna dokładnie odkażają. Rezorcyna dodatkowo – działa złuszczeniowo. Natomiast kwas borowy działa bakteriobójczo i odkażająco. Cena – ok. 5, 50 zł.

(opr. now)

E najbardziej szkodliwe

- ▲ E-210 do E-219 – rakotwórczy syntetyczny dodatek do napojów;
- ▲ E-220 – niszczy wit. B12, występuje w sokach owocowych i koncentratkach, winie;
- ▲ E-221 do E-227 – zakłóca czynności jelit;
- ▲ E-230 do E-233 – powoduje zaburzenia funkcji skóry, środek stosowany do impregnowania skórek cytrusów;
- ▲ E-239 – rakotwórczy, stosowany do utrwalania serów;
- ▲ E-249 do E-252 – konserwant używany do peklowania, szkodliwy dla osób, u których stwierdzone zostało nadciśnienie.

reklama

centrum CENTRUM POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNE BOCIAN. G. Mrugacz, P. Pietrewicz Sp. z o.o.
Białystok, ul. Akademicka 26, Tel. 085 744 77 00, kom. 0 602 636 656

POSIADAMY BOGATE WIELOLETNIE DOŚWIADCZENIE KLINICZNE I LABORATORYJNE

Oferujemy:

- LECZENIE NIEPŁODNOŚCI IVF (in vitro)
- DIAGNOSTYKĘ NIEPŁODNOŚCI
- LAPAROSKOPIĘ I HISTEROSKOPIĘ
- SZCZEPNIENIA PRZECIWKO RAKOWI SZYJKI MACICY
- PROWADZENIE CIĄŻY - USG prenatalne ciąży, 3D, 4D, zdjęcia kolorowe, DVD
- USG GINEKOLOGICZNE

CENTRUM SPECJALIZUJE SIĘ W LECZENIU NIEPŁODNOŚCI PARTNERSKIEJ

Świadczymy również specjalistyczne ambulatoryjne usługi medyczne w zakresie położnictwa i ginekologii, andrologii i endokrynologii.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00, w soboty 9.00-13.00

reklama

MASTERMED

15-281 Białystok, ul. Legionowa 9A lok 6

tel./fax 085 742 30 30 Pn.-Pt. 10.30 -19.00
tel. kom. 605 900 902 Sb. 9.00-12.30
www.diagnostykaprenatalna.com

Diagnostyka wad w ciąży

- Badanie USG genetyczne 11-14 tyg. z oceną ryzyka wad genetycznych wg FMF z Londynu
- Badanie USG prenatalne 20-24 tyg.
- Badanie ECHO serca płodu
- Testy PAPP-A, Podwójny i Potrójny
- Obrazowanie 3D i 4D
- Diagnostyka inwazyjna - amniopunkcja

BEZPŁATNE BADANIA PRENATALNE I ECHO SERCA PŁODU - refundacja NFZ

Badania wykonują lekarze z Certyfikatami Fundacji Medycyny Płodowej z Londynu

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

Stale 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. Stale 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 go-

dzinie, o 7 oraz od 19 do 22 minutę przed pełną godziną; 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. Powrót.

> BIAŁYSTOK

7.20, 9.20, 11.20, 13.20, 15.20, 17.20, 19.20, 21.20; Wiadomości Radia Białystok co godzinę. Wydanie główne. 7.00, 16.00; Wiadomości w skrócie. 5.30, 6.30, 7.30, 8.30, 14.30, 15.30, 16.30, 17.30; Przegląd prasy. 5.40, 6.22; Sport. 7.09, 8.05, 19.04, 21.05; Wiadomości kulturalne. 10.30; Moto Radio. 6.45, 7.45, 8.45; Informacje z przebiegu granicznych. 6.45, 7.45, 8.45. 5.00 TA PORA TO RANO 5.35 Dłaczego w trawie piszczy; 9.10 Dzień, jak żaden inny, prow. Marcin Kozłowski; 9.30 Dłaczego w trawie piszczy, gawęda Simony Kossak; 10.30 Odpływ nudy; 11.15 Reportaż. 11.50 Minuta dla nauki; 12.30 KIWI; 13.10 Zielonym do góry, prow. Aneta Galaburda; 14.00 Edyta Wołosik zaprasza...; 15.15 Ale jazda 15.45 Dłaczego w trawie piszczy, gawęda Simony Kossak; 16.10 Popołudniówka, prow. Iza Serafin; 17.15 Muzyka, która kręci i nieci; 17.30 Samo zdrowie; 18.15 Słowo o słowie, prof. Jerzy Bralczyk; 18.30 Litewski Magazyn Radiowy, aud. Złoty Wasilik; 18.45 Pod znakiem Pogoni. 19.05 Wieczór inny niż wszystkie...; 19.15 W przestrzeniach słowa. Hanna Kowalewska; 19.30 Reportaż. Ja, pra-

cownik..., rep. Agnieszki Czarkowskiej; 20.15 Poczta Literacka, prow. Wiesław Szymański;

> 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 US-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 Echo najważniejszych wydarzeń wczorajszego dnia; 6.25 Kalendarium i imieniny + piosenka dla solenizantów; 6.45 Przegląd prasy; 7.20 Echo najważniejszych wydarzeń wczorajszego dnia; 7.45 Przegląd prasy; 8.35 Wybór piosenki dnia; 10.20 Pięć minut z polityką; 11.15 Gość Radia 5; 11.35 Telefon dla Ciebie; 12.20 Porady prawnika oraz Studio Infor; 12.30-13.00 Grajaca Szafa Radia 5; 13.40 Quiz; 15.10-16.00 Grajaca Szafa Radia 5; 15.20 Klaskon; 17.00-18.00 Echo wielkiego świata. 18.30 Audycja. POPCORN MEGA SHOW; 18.35 Pakiecie; 18.40 Quiz; 20.15 Opowieści nie całkiem zwyczajne... 5.15 Wstawaj! Gramy! - rozrywka; 6.00 Żar młodości (202)

Plotki, ploteczki...

Królowa woli klasyczny kapelus



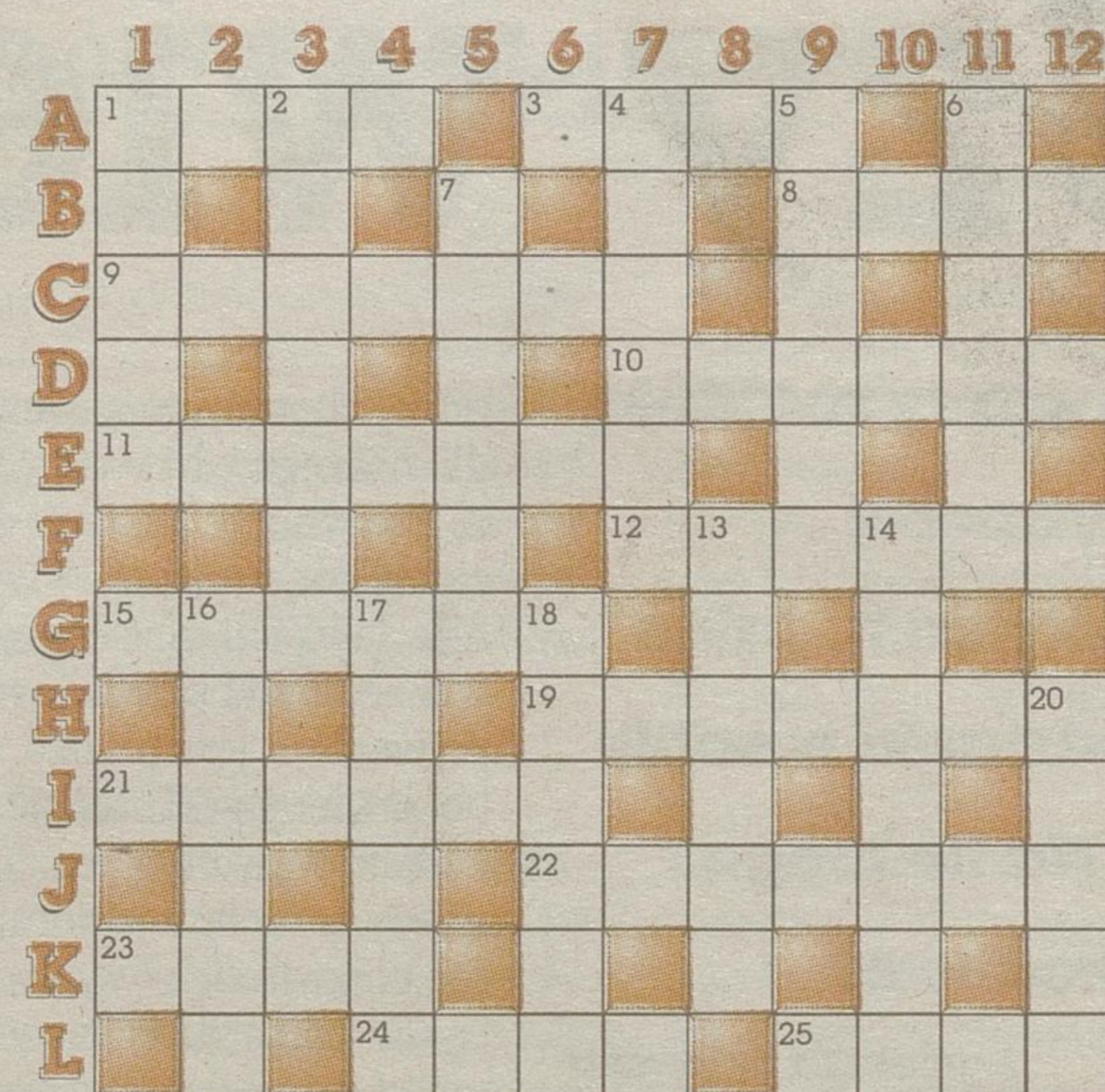
Królowa Elżbieta II jak co roku odwiedziła wyścigi koni w Ascot. Ta impreza to także okazja do zaprezentowania finezyjnych nakryć głowy. Królowa jednak woli klasykę.

Wiktorja zna się na polityce



Mimo że król pełni w Szwecji tylko symboliczną rolę, następczyni tronu Wiktorja interesuje się polityką. Często zamiast ojca pełni oficjalne obowiązki. Ostatnio przyjechała w pałac premiera Zimbabwe.

Krzyżówka



KUPON 24/D

Litery z pól: B-11, G-3, C-7 utworzą CZWARTĄ /ostatnią/ część przysłówia.

POZIOMO: 1/ znak dodawania. 3/ atrybut kelnera. 8/ piękny kwiat. 9/ spirytus drzewny. 10/ protoplasta Rzymian. 11/ zespół urzędów. 12/ znawca budowy ciała. 15/ faza Księżyca. 19/ odmierza czas. 21/ ucieczka z lekcji. 22/ bije monety. 23/ krąży w żyłach. 24/ samochód. 25/ bazar.

PIONOWO: 1/ wielka ulewa. 2/ mankament. 4/ mocz. 5/ krótka pieśń operowa. 6/ ściernisko. 7/ podgatunek kułana. 13/ kara dyscyplinarna. 14/ prądy wznoszące w atmosferze. 16/ kuł. 17/ nie szewska. 18/ wskazywany przez kompas. 20/ poje-dyncze uderzenie w dzwon okrętowy.

„RAYEN”

TVP 1



20.20 Londyńczycy, Serial obyczajowy, Polska 2008, 55 min. Staś nie chce chodzić do szkoły językowej. Matka próbuje go zachęcić, opowiadając o angielskich pilkarskich mieszkających w Londynie. Marcin i Darek przerywają im rozmowę.

6.00 Kawa czy herbata?; 7.50 Leksykon PRL; 8.00 Wiadomości; 8.35 Kwadrans po ósmej; 9.00 Jedynek przedszkole; 9.30 Na górze i na dole; 10.00 Jak zostać ogrodnikiem (15); 10.35 Wskersi (35) - magazyn dla niepełnosprawnych; 10.55 Rodzinka (16); 11.25 Telezakupy; 12.00 Wiadomości; 12.10 Agrobiznes; 12.20 Europa bez miedzy; 12.40 Plebania (1319); 13.05 Klan (1707); 13.35 Jaka to melodia?; 14.00 Gęsi pana Rysia; 14.30 My, wy, oni (266); 15.00 Wiadomości, pogoda; 15.20 Eerie Indiana, czyli Dziwne Miasteczko (9) - serial fantastyczny; 15.55 Moda na sukces (4414, 4415) - telenowela; 16.45 Celownik; 17.00 Teleexpress; 17.20 Rozmowa Jedynki - program publicystyczny; 17.35 Klan (1712) - telenowela; 18.00 Jaka to melodia? - teleturmuje muzyczny; 18.30 Plebania (1324) - telenowela; 19.00 Wieczorynka; 19.30 Wiadomości, sport, pogoda; 20.20 Londyńczycy (2) - serial obyczajowy; 21.15 Sprawa dla reportera; 21.55 Prymat - program publicystyczny; 22.30 Zagubieni (1,2) - serial przygodowy; 0.10 Idealne zniknięcie - thriller, Kanada 1993, reż. Douglas Jackson, wyk. Justine Bateman, Adam Baldwin, Michelle Scarbelle; 1.45 Notacje (379) - serial dokumentalny

TVP 2



20.40 Dr House, Serial obyczajowy, USA 2008, 55 min. Wilson i House postanowiła wiać przewieź umierającą Amber do Princeton-Plainsboro. Wilson dopytuje się, co jego partnerka robiła w autobusie z Housem, proten jednak nie pamięta.

5.55 Złotopolscy (253) - telenowela; 6.30 Kacper (19/52) - serial animowany; 6.50 Telezakupy - program reklamowy; 7.25 Niezłomni (73) - reportaż; 7.35 M jak miłość (457) - serial obyczajowy; 8.30 Pytanie na śniadanie - magazyn; 10.50 Święta wojna (246) - serial komediowy; 11.20 Nowe przygody Flippera (17/44) - serial przygodowy; 12.10 Magnum (97/162) - serial sensacyjny; 13.00 Wyznania - film dokumentalny; 13.25 Koło fortuny (135) - teleturmuje; 14.00 M.A.S.H. (198) - serial komediowy; 14.25 Złotopolscy (1055); 15.00 Złotopolscy (1056) - telenowela; 15.30 Dzieciaki górą (28) - teleturmuje; 16.25 Córki McLeoda (55) - serial obyczajowy; 17.15 Kontakt - program publicystyczny; 18.00 Program lokalny; 18.30 Panorama; 18.55 Sport-telegam; 18.59 Pogoda; 19.05 Jeden z dziesięciu - teleturmuje; 19.35 Wojciech Ciejrowski - boso przez świat (75); 20.05 Barwy szczęścia (293) - serial obyczajowy; 20.40 Dr House (86, 23) - serial obyczajowy; 22.30 Pitbull (28) - serial sensacyjny; 23.25 997 - magazyn kryminalny; 23.50 Heineken Opener Music Festival 2009; 0.00 Konspiracja.com - thriller, USA 2001, wyk. Ryan Phillippe, Rachael Leigh Cook, Claire Forlani; 1.55 Superszpieg - człowiek, który zdradził Zachód - film dokumentalny

TVP BIAŁYSTOK



20.00 Serwis info, Magazyn informacyjny; 10 min. Aktualne wiadomości z kraju i ze świata. Relacje korespondentów na temat bieżącej sytuacji politycznej, społecznej i gospodarczej. Codzienny, profesjonalny serwis informacyjny.

5.15 Telewizyjny klub seniora; 5.39 Plus minus; 5.56 Info poranne; 7.45 Obiektyw; 8.01 Gość poranka - magazyn informacyjny; 8.15 Serwis info flesz - magazyn informacyjny; 8.17 Przegląd portali internetowych (223) - magazyn; 8.22 Prognoza pogody - pogoda; 8.25 Przegląd prasy - magazyn informacyjny; 8.30 Serwis info - magazyn informacyjny; 8.35 Info poranne (272) - magazyn informacyjny; 8.40 Przegląd prasy - magazyn informacyjny; 8.45 Ginące zawody - felieton; 9.00 Transmisja obrad Sejmu; 15.55 Serwis info; 16.00 Rozmowa dnia; 16.22 Biznes (222) - magazyn; 16.30 Serwis info; 16.42 Prognoza pogody; 16.45 Gość dnia; 16.55 Warto tam być...; 17.00 Ahora Espanol - program publicystyczny; 17.15 Komentarz - świat; 17.30 Serwis info; 17.54 Prognoza pogody; 18.00 Obiektyw; 18.20 Szerokiej drogi!; 18.27 Warto tam być...; 18.30 Kinoman; 18.40 Przystanek kultura; 18.55 Maniacy - magazyn; 19.15 Jest sprawa - magazyn; 19.40 Reportaż; 20.00 Serwis info; 20.10 Minęła 20-ta, pogoda; 21.07 Telekurier - bliżej siebie; 21.30 Serwis info, pogoda; 21.45 Obiektyw, sport; 22.05 Gość dnia; 22.15 Plus minus; 22.33 Serwis informacyjny; 0.00 Studio Senat; 0.23 Rewolucja informatyczna w Indiach; 1.39 Minęła 20-ta; 2.23 Telekurier - bliżej siebie; 2.40 Serwis info, pogoda; 3.06 Plus minus

POLSAT



22.05 Gotowe na wszystko, Serial obyczajowy, USA 2007, 55 min. Susan i Mike nadal są małżeństwem. Gabrielle odkrywa, że wciąż kocha Carlosa. Tymczasem do domu w sąsiedztwie wprowadza się Katherine.

5.15 Wstawaj! Gramy! - rozrywka; 6.00 Żar młodości (202) - serial obyczajowy; 6.55 TV market - program reklamowy; 7.10 Wielka wygrana - teleturmuje; 7.50 Świat według Kiepskich (190, 144); 9.00 Rodzina zastępcza (131, 132) - serial komediowy; 10.10 Miodowe lata (75) - serial komediowy; 11.00 Malanowski i Partnerzy (2); 11.30 Samo życie (1306); 12.00 Dom nie do poznania (94); 13.00 1300 gramów (7) - serial obyczajowy; 13.55 Pierwsza miłość (936); 14.40 Świat według Kiepskich (145, 146) - serial komediowy; 15.50 Wydarzenia, pogoda; 16.15 Interwencja; 16.30 Malanowski i Partnerzy (13) - serial fabularno-dokumentalny; 17.00 Na granicy prawa (5) - serial kryminalny; 18.00 Pierwsza miłość (937) - serial obyczajowy; 18.50 Wydarzenia, sport, pogoda; 19.30 Samo życie (1307) - serial obyczajowy; 20.05 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (73) - serial kryminalny; 21.00 Moment prawdy (14) - rozrywka; 22.00 Studio Lotto; 22.05 Gotowe na wszystko (71) - serial obyczajowy, USA 2007; 23.00 Gotowe na wszystko (72) - serial obyczajowy; Katherine podstępem detronizuje Bree, która uchodziła za królową ciast. Bree, aby poznać tajemnicę jej wypieków, zakrada się do jej domu. Przypadkowo dowiaduje się znacznie więcej, niż zamierzała. 0.00 Akademia seksu (5) - reality show, Dania 2005

TVN



20.05 Czas zabijania, Dramat kryminalny, USA 1996, 1 85 min. Opowieść o młodym prawniku, który broni Murzyna oskarżonego o zabójstwo gwałcieli jego córki. Film pokazuje przebieg procesu i ujawniające się podczas niego uprzedzenia rasowe.

5.30 Uwaga! - magazyn; 5.50 Mango Telezakupy - program reklamowy; 6.50 Granie na śniadanie - teleturmuje interaktywny; 7.40 Mam talent - rozrywka; 9.20 Milionerzy - teleturmuje; 10.20 Salon gry - teleturmuje interaktywny; 11.20 Mango Telezakupy - program reklamowy; 12.20 Na Wspólnej (990) - serial obyczajowy; 12.47 Na Wspólnej (991) - serial obyczajowy; 13.14 Na Wspólnej (902) - serial obyczajowy; 13.40 W-11 wydział śledczy - serial fabularno-dokumentalny; 14.20 Zakładnicy (12/13) - serial kryminalny; 15.20 Przyjaciele (2, 3) - serial komediowy, Phoebe odkrywa, że Ross nie anulował swojego małżeństwa z Rachel. Uważa, że powinien szybko dokonać unieważnienia, a jeśli nie chce tego zrobić, to oznacza, że ciągle jest w niej zakochany. 16.25 Rozmowy w toku; 17.30 Sąd rodzinny - serial fabularno-dokumentalny; 18.25 Detektywi - serial fabularno-dokumentalny; 19.00 Fakty, sport; 19.40 Pogoda; 19.50 Uwaga!; 20.05 Czas zabijania - dramat kryminalny, USA 1996; wyk. Sandra Bullock, Matthew McConaughey, Samuel L. Jackson; 23.10 39 i pół (3/13) - serial komediowy; 0.10 Californication (5, 6) - serial komediowy; 1.20 Szymon Majewski Show (6); 2.20 Uwaga!; 2.40 Nocne granie; 4.00 Rozmowy w toku; 4.55 Nic straconego

TV4



20.00 Nikomu ani słowa, Thriller, USA/Australia 2001, 135 min. Nieznani sprawcy porwują córkę cenionego psychiatry. Za jej uwolnienie żądają, by lekarz wydobyl bezcenne dla nich informacje od jednej z pacjentek.

5.10 Lalola (150); 5.55 Dekoratoria - dokument fabularny; 6.25 Muzyczne listy - magazyn muzyczny; 7.30 TV market - program reklamowy; 8.05 Zbuntowani (115); 9.10 Dziewczyny fortuny - teleturmuje; 10.10 Strażnik Teksasu (6); 11.10 Zamiana żon (12) - reality show; 12.10 Mała czarna - talk show; 13.10 Latający cyrk Monty Pythona - serial komediowy; 13.50 Dekoratoria - dokument fabularny; 14.20 Dziewczyny fortuny - teleturmuje; 15.20 Latający cyrk Monty Pythona - serial komediowy, W. Brytania, 1969-1974; 16.00 Zamiana żon (13) - reality show, Polska 2007; 17.00 Mała czarna - talk show; 18.00 Strażnik Teksasu (7) - serial sensacyjny, USA 1998; Zwieńczenia ucieka Dirk Morgan. Mężczyzna morduje dwie osoby, które brały udział w jego procesie. Okazuje się, że sądzia, który wydał wyrok na Morgana, jest znajomy Walkera. 19.00 Eureka, ja to wiem!; 20.00 Nikomu ani słowa - thriller, USA/Australia 2001, reż. Gary Fleder, wyk. Michael Douglas, Sean Bean, Brittany Murphy; 22.15 Kłamczuch - teleturmuje, Polska 2009; 23.15 Ustawieni - komedia kryminalna, USA 2001, wyk. Jon Favreau, Vince Vaughn, Joe Goossen

TVP POLONIA



20.15 Klan, Telenowela, Polska 2009, 25 min. Kamila jest w dobrym humorze. Z wdzięczności za ciepłe słowo szykuje śniadanie dla całej rodziny. W El-Medzie Agnieszka ma zajmować się kontaktami kliniki z mediami.

5.05 Tomasz Lis na żywo; 6.00 Kawa czy herbata?; 7.50 Leksykon PRL - felieton; 8.00 Wiadomości; 8.10 Pogoda; 8.15 Kwadrans po ósmej - program publicystyczny; 8.35 Budzik 9.00 Raj (269); 9.25 Skarby nieodkryte (69); 9.50 Szansa na sukces; 10.45 E-lementarz; 11.00 Polska z bocznej drogi (84); 11.10 Zaproszenie (309) - program krajowawczy; 11.35 Plebania (1318); 12.00 Wiadomości; 12.10 Klan (1696) - telenowela; 12.35 Na dobry początek - magazyn muzyczny; 12.45 Tydzień polski - magazyn; 13.15 Wilnoteka (21/21) - felieton; 13.30 Tak miało być (14); 13.55 Puculi i Grzechu (25) - serial animowany; 13.56 Tak miało być (15/17); 14.20 Studio Polonia - debata; 14.30 Kultura - film dokumentalny; 15.25 Warto rozmawiać (180); 16.15 Magazyn przechodnia (31); 16.30 Polska dobrze smakuje (31); 17.00 Teleexpress; 17.15 Budzik; 17.45 Zaczęły gwiazdy; 18.10 Bzik kulturalny; 18.35 Na dobry początek; 18.50 Plebania (1318); 19.10 Puculi i Grzechu (26); 19.15 Bolek i Lolek na Dzikim Zachodzie; 19.30 Wiadomości, sport, pogoda; 20.15 Klan (1696); 20.40 Z daleka, a z bliska; 21.25 Pod znakiem węży - wspomnienie o teatrze Kobra; 22.05 46. KFP Opole 2009; 22.40 Grenlandia za plecami Marka Kamińskiego; 23.13 Warto rozmawiać; 0.00 Serwis info, pogoda; 0.12 Bzik kulturalny; 0.35 Na dobry początek; 0.45 Puculi i Grzechu (27); 0.50 Plebania (1318); 1.15 Powtórki programów

Poznaliśmy się... ...przez Internet

Przeczytaj o tym już dziś na portalu:

CzarPar

portal ślubno-weselny

www.czarpar.wspolczesna.pl

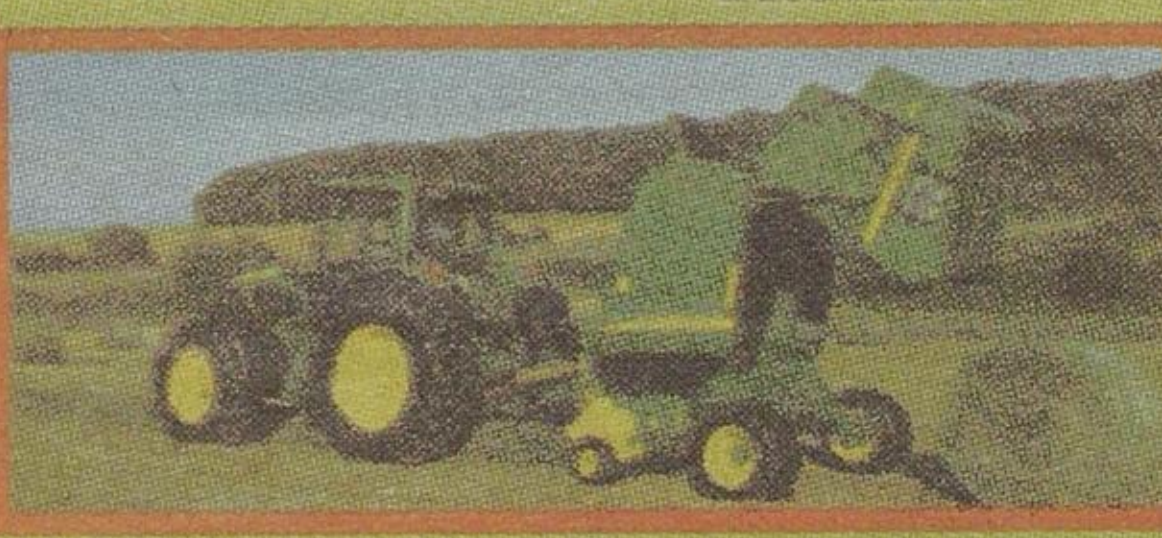
Już jutro: Oryginalna fryzura na ślub i wesele.

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

Fricke 11-700 Mragowo, ul. Przemysłowa 6, tel. 089 741 29 74, fax 089 741 53 45

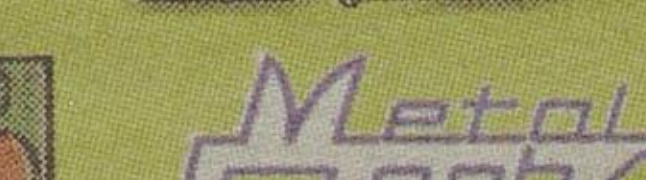
Autoryzowany dealer firm






autoryzowany przedstawiciel firmy **JOHN DEERE**








Rogowski DEVELOPMENT

Słoneczne Tarasy

Lokalizacja:
Białystok
Al. Jana Pawła II
Termin oddania:
IV kwartał 2009 r.
Mieszkania:
od 33 m² do 82 m²

przykładowy rzut mieszkania
PIĘTRO III
mieszkanie 4 - POKOJOWE
powierzchnia użytkowa: 83,04 m²



**DYKTUJ
CENY**

Dział Sprzedaży Mieszkań - Białystok
ul. Legionowa 28, lok. 202 (II p)
tel.: 085 74 999 09
www.rogowskidevelopment.pl

PRACA

ZATRUDNIĘ

BRYGADĘ do posadzek -praca miksokretem,
0605-300-397.

DO gospodarstwa z doświadczeniem, 0695-995-521.
DO zbioru truskawek /okolicy Moniek, Jaswił/. Tel.
0605-989-181.

DO zbioru truskawek, (085)712-55-63, 0661-152-432
FIRMA Miłszkiewicz zatrudni tokarza, tomza
(0-86)218-25-05.

GINEKOLOG. Tel. 0517-661-060.

KIEROWCA do jazdy Tirem z naczepą chłodnią na
trasach: Polska-Belgia-Rosja, z praktyką na stałe. Łapy
k/Białegostoku, (085)650-21-99, 0602-557-199,
0602-591-457.

KIEROWCĘ kategorii C+E, korzystne warunki
0693-282-997.

KSIEGOWĄ do prowadzenia pełnej księgowości w
branży turystyczno-gastronomicznej koło Suwałk.
Oferty prosimy kierować na adres:
ur2go4@poczta.onet.pl.

MEZCZYZNA, gospodarstwo rolne, 0518-136-182.

MEZCZYZNE w gospodarstwie agroturystycznym z
zamieszkaniami, 0502-762-642.

MURARZY, 0608-619-655.

NIANIĘ do 2-lata ul. Wyszyńskiego, 0886-076-236.

OGÓLNOPOLSKA Agencja Ochrony zatrudni na
korzystnych warunkach mężczyzn na stanowisko
pracowników ochrony. Praca na terenie Hajnówki,
Bielska Podlaskiego i okolic, obiekty handlowe, tel.
0695-847-035. Mile widziane doświadczenie.

Możliwość zatrudnienia na etat.

OSOBĘ dobrze gotującą do gospodarstwa
agroturystycznego koło Sejna, możliwość
zakwaterowania, 0603-868-761, (087)516-31-25

PIEKARZA z zakwaterowaniem, 0501-658-083.

POSZUKUJĘ opiekunki do dziecka i pomocy w domu z
zamieszkaniami, okolice Białegostoku. Tel.
0606-445-495.

POTRZEBUJĘ opiekunki do starszej osoby,
(0-86)278-56-38.

PRACA w Niemczech dla murarza, tynkarza,
glazurnika. Tylko fachowcy! 004917-39-247-429.

PRACOWNIKA w gospodarstwie rolnym, 0664-457-016.

PRZYJME do pracy w gospodarstwie rolnym, praca
tylko przy krowach, zamieszkanie i wyżywienie
+wynagrodzenie, 0660-699-994.

SPEDYTORKE do firmy Transportowej na stałe, język
niemiecki, rosyjski, angielski. Łapy k/Białegostoku,
mile widziana praktyka, (085)650-21-99,
0602-557-199, 0602-591-457.

SPRZĄTACZKI Jastarnia, 0512-642-865

TYNKARZY gipsowych, praca w delegacji,
0605-300-397.

W gospodarstwie rolnym z uprawnieniami na ciągnik,
0697-862-389.

ZAGRANICĄ, budowa, szklarnia, opieka. 0698-592-110

ZATRUDNIĘ mgr farmacji (emerytka) (085)675-08-99,
godz. 18 - 22.

ZRÓB interes kupując klub z siłownią. 0507-044-951.

SZUKAM PRACY

KIEROWCA kategoria B C D, 0508-514-217.

POSPRZĄTAM, 0505-806-347.

AUTOMOTO

KUPIĘ

AUTA powypadkowe skupuję, 0501-328-434.

DO kasacji, całe -powypadkowe, 0506-427-705.



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



ROPS

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



W okresie od 1 stycznia do 31 grudnia 2009 r. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Białymstoku realizujący w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VII Promocja integracji społecznej, Działanie 7.1 Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji, Poddziałanie 7.1.3 Podnoszenie kwalifikacji kadr pomocy i integracji społecznej, projekt

„Bądź Aktywny. Bądź Najlepszy – szkolenia oraz specjalistyczne doradztwo dla kadr instytucji pomocy społecznej”

zaprasza

- o Kadrę instytucji pomocy społecznej, w szczególności osoby kluczowe, zatrudnione w ośrodkach pomocy społecznej oraz powiatowych centrach pomocy rodzinie;
- o Pracowników domów pomocy społecznej oraz placówek opiekuńczo-wychowawczych;
- o Pracowników oraz wolontariuszy organizacji pozarządowych;
- o Przedstawicieli urzędów pracy.

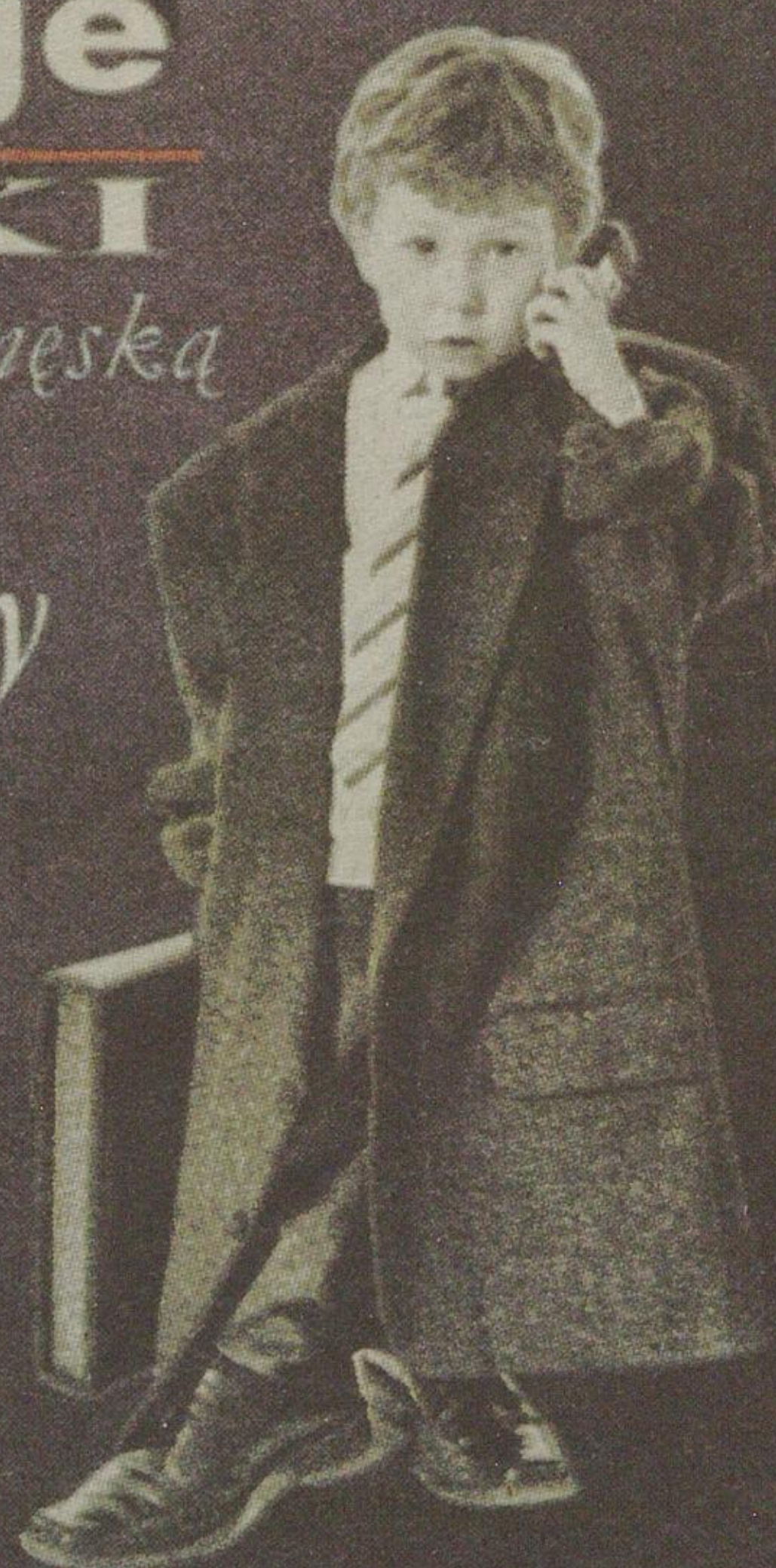
do udziału w następujących działaniach:

- o Moduł szkoleniowy, celem którego jest podniesienie kwalifikacji, wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie projektów systemowych, aktywnej integracji oraz zarządzania jednostką;
- o Platforma Wymiany Doświadczeń i konsultacji zmian prawnych;
- o Specjalistyczne doradztwo z zakresu opracowywania programów aktywnej integracji oraz pisania, realizowania i rozliczania projektów systemowych finansowanych z EFS.

Więcej informacji na stronie internetowej
www.rops.wrotapodlasia.pl/projekt/
oraz pod numerem telefonu 085 744 22 14.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Prestige
MĘSKI
Sklepy z odzieżą męską
Garnitury
koszule
spodnie
krawaty



Bielsk Podlaski
Hajnówka
Mońki
Siemiatycze
Ostrów Mazowiecka
Białystok

Pl. Ratuszowy 1
Batorego 17
Al. Niepodległości 2/11
Pl. J. Pawła II 27a
Pocztowa 1
Zwycięstwa 18

OFICJALNE otwarcie

targowiska
w Rostółtachgm. Juchnowiec Kościelny
dnia 20.06.2009 r., godz. 8.30.Zapraszamy na targowisko
w każdą sobotę od godz. 6.00.Urząd Gminy
Juchnowiec Kościelny

A897109wwo

Forum Inicjatyw Rozwojowych
oraz Gminny Ośrodek Kultury w Krynicy
zapraszają
mieszkańców powiatu monieckiego
do udziału w projekcie
„Tradycyjne zawody – nowoczesna edukacja”
BEZPŁATNE warsztaty
SEROWARSTWA, GARNCARSTWA,
WIKLINARSTWA, KOWALSTWA
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Informacje
tel. (085) 664 23 41
(085) 654 58 97

www.fir.org.pl

R209709web2



Do koloru do wyboru.
Kolorowe ogłoszenia drobne
w Gazecie Współczesnej.

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

LETNIA SZKOŁA DZIENNIKARSTWA

...bo dziennikarstwo uzależnia
a LSD jest bezpłatne...



- ▲ zdobądź podstawy dziennikarstwa
- ▲ poznaj warsztat dziennikarza multimedialnego
- ▲ naucz się zarządzać nowoczesnymi narzędziami internetowymi
- ▲ zdobądź certyfikat moderatora portali społecznościowych Mediów Regionalnych

■ Wystarczy, że:

- lubisz pisać
- jesteś aktywny w internecie
- pasje zajmują w Twoim życiu ważne miejsce
- chcesz poświęcić wakacje na naukę nowego zawodu i zapewnić sobie lepszy start w życie zawodowe
- posiadasz aparat cyfrowy

■ ZGŁOŚ SIĘ!

- na CV czekamy do 19 czerwca pod adresem: LSD@wspolczesna.pl
 - szkoła rozpoczyna się 29 czerwca
- Więcej informacji pod nr. tel. 695 119 726

Organizatorem LSD są Media Regionalne,
wydawca Gazety Współczesnej i Kuriera Porannego

– szczególnie szukamy osób z: Suwałk, Łomży, Elku, Ostrołęki, Bielska Podlaskiego, Kolna, Sokółki, Augustowa, Hajnówki, Wyszkowa, Zambrowa, Olecka, top, Wysokiego Mazowieckiego, Grajewa, Moniek, Ostrowi Mazowieckiej, Goldapi, Giżycka, Siemiatycz, Dąbrowy Białostockiej, Ciechanowca, Sejna, Węgorzewa

SPRZEDAM

AUTOKOMIS Premium skup -sprzedaż -zamiana, profesjonalne pranie tapicerek samochodowych, Białystok 1000-lecia P.P 39, 0601-850-700.
FORD fiesta (2003), cena do uzgodn. 0517-033-923.
MONDEO kombi, czarny, 1,8 TD, (1998), 2.500,-, 0604-450-131.
OPONY 15, 16, 17, busy, Prostki, 0785-829-017,
PEUGEOT partner (2005) 16.000,- 0604-354-826.
POLONEZ Track, 1.9, (1997), zielony, 0664-787-613.
SKODA Fabia, 2003r, Klimatyzacja 1.2 HTP, wspomaganie, ABS, 2 poduszki, radio CD, 13.800 zł, 0696-495-151.
VOLVO S-60, model 2006, pełna opcja, automat, 53.000 zł. 0697-717-144.

ZAKUPY

HURTOWNIE

AUSTRIACKA Odzież Używana -bezpśredni importer. Białystok, Produkcyjna 9. Tel. 0600-403-866.
MARS hurtownia odzieży używanej. Bezpośrednie dostawy z Anglii, Irlandii, Niemiec. Białystok ul. Kleeberga 22. (085)664-72-11, 0602-392-013

NIERUCHOMOŚCI

KUPIĘ

DZIAŁKĘ, ziemię, mieszkanie. 0794-254-690.

SPRZEDAM

2-POKOJOWE, 51,3 m2, IIIp., Storczykowa 190.000 zł. 0503-511-520.
4-POKOJOWE, Nowe Miasto, 72,5 m2, 0660-680-226.
ATRAKCYJNA cena garaży blaszanych- transport montaż gratis, 0501-231-350.
ATRAKCYJNA posiadłość centrum łap. 0660-700-379.
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)263-27-42.
CENTRUM Grajewo M-4 73 mkw. 0600-947-891.

DOM -Jarosławka, sprzedam lub zamienię, bez pośredników. 0692-528-401.

DOM na działce 1200 m2 w Szebietowie. Tel. 0601-456-637.

DOM w centrum Białegostoku, 0500-043-820.

DOM w Czyżewie, ul. Mazowiecka, 0513-484-426.

DOMY szeregowe w centrum Białegostoku, tel. (085) 654-55-67, godz. 8.00-16.00.

DZIAŁKI: 0,58 ha, 0,68 ha i 0,55 ha - Dąbrowa Białostocka. 0518-449-386.

GARAŻE blaszaki- tanio, 0505-126-033.

GARAŻE blaszane, bramy garażowe - konkurencyjne ceny! Transport, montaż -gratis. Raty! (085)662-72-48, (089)741-38-75, 0503-073-111 www.konstal.tit.pl

GRAJEWÓ -dom piętrowy, 208 mkw. 0517-674-848.

LUB wynajme unijny zakład mięsny. 0660-700-379

MIESZKANIE 53,5 m2, Kleosin, 0664-902-579.

MIESZKANIE 55 m2, I p., centrum, 0664-902-579.

MIESZKANIE 74 m2, centrum Białegostoku, IVp., 297.000 zł. 0603-704-720.

MIESZKANIE w centrum Elku, 75.46 mkw, I p., 3-pokojowe, 2.900 zł/mkw. do uzg. 0502-432-020.

ODSPRZEDAM lokal gastronomiczny w centrum handlowym Auchan, 90 m2, w Białymstoku, 0503-516-331.

SPRZEDAM dom, Łomża, (0-86)216-23-27.

WYNAJME lokal handlowo - usługowo - biurowy na piętrze: 80 mkw+80 mkw, tel. (085) 654-55-67 w godz. 8.00-16.00

POSZUKUJĘ

MATKA samotna z 4 dzieci poszukuje mieszkania za czynsz lub domku, pilnie, 0722-126-267.

ZAMINIĘ

2-POKOJOWE (willa, blok, cegła) własnościowe 66,5 m2, I p., w Legnicy (Zagłębie Miedziowe - wysokie zarobki), czynsz 116 zł - na własnościowe w Białymstoku, Czarna Białostocka, Hajnówka, Supraśl, Wasilków, okolice. (076)722-17-50.

2-POKOJOWE (willa, blok, cegła) własnościowe 66,5 m2, I p., w Legnicy (Zagłębie Miedziowe -wysokie zarobki), czynsz 116 zł - na własnościowe w Białymstoku, Czarna Białostocka, Hajnówka, Supraśl, Wasilków, okolice. (076)722-17-50.

WYNAJME

MIESZKANIE Białystok, centrum, wyremontowane, 950 zł. 0796-470-818.

NAUKA

AGROBIZNES, gastronomia, hotelarstwo, turystyka, informatyka. ul. Kraszewskiego 33, Białystok (085)732-42-16, www.szkoła.amj.plKORESPONDENCYJNE LO www.profesornet.pl, (085)654-19-60, 0509-669-459.

KURSY

AUTOMOBILKLUB - prawo jazdy, tel. (085)732-76-85.

TURYSTYKA

*SOBOTA -Belgia, Holandia, Niemcy, 0606-379-966.

ANTWERPIA, Bruksela, Holandia, środa, sobota, niedziela, DVD, klimatyzacja. 0608-835-822, (085)662-16-00 www.maximtransport.pl

BELGIA, Holandia czwartek -środa, 0502-701-966.

BELGIA, Niemcy, Holandia, piątek. 0503-136-520.

BELGIA, sobota wieczór, niedziela, 0604-855-461.

ZWIERZĘTA

SHI-TZU, 600 zł, (085)738-40-95, 0697-406-781.

YORKI 850 zł sprzedam, 0792-038-858.

BIZNES

SOLARIUM centrum Białegostoku w całości lub łóżka pojedynczo sprzedam. 0515-942-199.

KREDYTY

KREDYT samochodowy na oświadczenie, Suwałki, Kościuszki 98, (087)563-07-29.

**DOBRZE POSIEDZIEĆ
PRZY ŻUBRZE**

na Podlasiu!

Wybierz się z Żubrem na piknik.

Opisz swój ulubiony zielony zakątek na Podlasiu, w którym lubisz spędzać czas na świeżym powietrzu, i wygraj. Na autorów najciekawszych propozycji czekają żubrowe zestawy piknikowe.

Swoje zgłoszenie wyślij na adres: konkurs.zubr@wspolczesna.pl. Plebiscyt trwa do 17 czerwca. Regulamin dostępny na stronie www.wspolczesna.pl

POŻYCZKI

****POTRZEBUJESZ pieniędzy? Przyjdź do nas!**
Minimum formalności: bez zaświadczeń, poręczyteli, BIK. Niskie raty 25000 zł - 155,27 zł, odsetki 7,08%. Białystok (085)653-70-60, Łomża (086)216-61-11.
****POŻYCZKI dla Firm bez zaświadczeń, uproszczone procedury:** 150 tys. rata: 931,60, infolinia: 608-921-608.

*CHWILÓWKA! Pożyczka, wypłata natychmiast, bez zbędnych formalności, ubezpieczenie assistance dla pożyczkobiorcy, korzystna oferta. 0600-700-304.

ATRAKCYJNA pożyczka bez BiK, zadzwoń lub wyślij SMS o treści POŻYCZKA, PROFI CREDIT 0519-199-545, (085)742-17-51, 0800-700-999.

ZLEĆ OGŁOSZENIE DROBNE do Gazety Współczesnej

SMS-em

Jak zlecić ogłoszenie?

- Wpisz w telefonie komórkowym dowolnej sieci SMS-a z treścią ogłoszenia. Zaczynij od podania kodu złożonego z nazwy naszej gazety, czyli WSP i numeru rubryki, w której ma się znaleźć ogłoszenie, np. 01, a dalej - po kropce - jego treść. Całość powinna wyglądać tak (prosimy nie używać polskich znaków):
WSP09.Kupię mieszkanie, tel. 123456
- Wyślij SMS-a z treścią ogłoszenia pod numer 91968. Każdorazowe przesłanie SMS wiąże się z naliczeniem opłaty przez operatora w wysokości **23,18 PLN z VAT** (19 PLN + VAT).
- Otrzymasz potwierdzenie przyjęcia ogłoszenia z naszego Biura Reklamy, które sprawdzi czy jest ono zgodne z zasadami określonymi w regulaminie przyjmowania ogłoszeń.
- Twoje ogłoszenie znajdzie się w Gazecie Współczesnej w najbliższym możliwym terminie.
- Wiadomość SMS pod numer 91968 może być przesłana przez Ogłoszeniodawcę raz na 15 minut.
- Dozwolona liczba znaków w SMS-ie (wraz ze spacjami i interpunkcją) nie może przekroczyć 130.
- Regulamin wysyłania i publikowania ogłoszeń przez SMS dostępny jest na stronie internetowej www.wspolczesna.pl



Wykaz rubryk - ogłoszeń SMS

- 01 Praca/zatrudnię
- 02 Praca/szukam pracy
- 03 Automoto/kupię
- 04 Automoto/sprzedam
- 05 Automoto/inne
- 06 Automoto/inne
- 07 Nauka
- 08 Nieruchomości/sprzedam
- 09 Nieruchomości/kupię
- 10 Nieruchomości/poszukuję
- 11 Nieruchomości/zamienię
- 12 Nieruchomości/wynajmę
- 13 Nieruchomości/stancje
- 14 Komputery
- 15 Turystyka
- 16 Zwierzęta
- 17 Biznes
- 18 Rolnictwo/sprzedam
- 19 Rolnictwo/kupię
- 20 Różne/sprzedam
- 21 Różne/kupię
- 22 Różne/inne
- 23 Maszyny i urządzenia
- 24 Materiały budowlane
- 25 Życzenia
- 26 Zakupy
- 27 Zdrowie
- 28 Usługi

MULTIKA, kredyty, konsolidacja: Białystok (085)744-50-08, Elk, (087)610-06-11, Prezenty.

NAJLEPSZE oferty (085)874-4211, (0515)048-900.

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.

ROLNICTWO

KUPIĘ

*****BYDŁO pourazowe, całe Podlasie., 0516-347-901.

*****RZEŹNIA ZAKUPI BYDŁO POURAZOWE, MACIORY, KNURY. SUWAŁKI, ŁOMŻA, BIAŁYSTOK. WYŻSZE CENY NIŻ U KONKURENCJI. 0512-307-037.

*****KUPIĘ BYDŁO POURAZOWE, WYBRAKOWANE MACIORY, KNURY. NAJWYŻSZE CENY, NAJSZYBSZY DOJAZD. FAKTURA, 0888-802-792.

*****BYDŁO pourazowe, maciory, knury, całe podlaskie, 0691-513-391.

*****BYDŁO pourazowe, knury, maciory do 4 zł, 0516-940-508.

*ZAKŁADY MIĘSNE CHOBOT PROWADZĄ SKUP BYDŁA RZEŹNEGO: KROWY, BUHAJE, JAŁOWKI. TEL. 0-606-989-987, 0-600-306-756, 0-728-816-890.

BYDŁO, trzoda, pourazowe, szybki dojazd, faktura, najwyższe ceny., 0503-014-086.

KNURY, lochy, rozprowadzam knurki, loszki, konkurencyjne ceny, 0604-860-609.

SKUP koni, źrebiąt., 0603-651-516.

SKUP trzody chlewnej. 0660-700-379.

SPRZEDAM

*JAŁOWICE HF: Z NIEMIEC OD 6100 ZŁ; Z POLSKI OD 4500 ZŁ; KROWY PIERWIASTKI; JAŁOWICE MIĘSNE LIMOUSINE. W CIĄGŁEJ SPRZEDAŻY. P.H. „KONRAD”, UL. POLIGONOWA 28C, ŁOMŻA. TEL. (086)215-11-15.

*SEPARATORY do likwidacji komórek somatycznych w mleku, (087)423-01-92, 0504-252-839.

*ZBIORNIKI do mleka, belarki, ciągniki, siewniki do kukurydzy, przewracarki, zgrabiarki, kosiarki do trawy, (087)423-01-92, 0504-252-839.

BIZON Z-56, (1990), 0601-223-391.

C-355, (1974), 12.500zł, Karina, 0509-665-236.

CIĄGNIK C-330 (1987) z kabiną, nowe akumulatory, mało używany, (085)651-85-80 do 13 i po 21.00.

CIĄGNIK C-385, stan dobry, 15.000 zł, 0609-303-644.

CIĄGNIK MF 255 (1989), owijarka bel nowa (2008), przyczepa wywrotka 15 t budowlana, opryskiwacz 2000 L (2004), agregat uprawowo-siewny Accord 4 m, 0605-820-749.

DOJARKA 2 konwie, komplet „AL”, 0666-045-709.

GOSPODARSTWO rolne 30 ha, 7 ha las, zabudowania, Wólka Brzozowa k/Grajewa. (086)273-20-00

KOJCE porodowe 36 szt. w tym ruszta, wygrozienia, wentylacja, cena 1 kojca 700 zł, 0605-820-749.

KOMBAJN „New Holland 1520”, 0507-617-301.

KOMBAJN JD 955, zamiana-prasa, 0502-644-411.

KOMBAJN John Deere 330, stan db, oklice Suwałk., 0887-920-811.

KOSIARKA rotacyjna, Polska, 0609-599-174.

MŁÓCARNIA, prasa Kuna, snopowiązałka, bukownik do koniczyny. 0662-491-516 wieczorem.

ODCHOWALNIA prosiąt do 30 kg, 120 szt., w tym wygrozienia, autokarmniki, ruszta, wentylacja, 5.000 zł/kpl. 0605-820-749.

ODSPRZEDAM łaki dzierżawione na Grądach z prawem pierwokupu, 0516-183-971.

PRASA kostkująca Sipma stan idealny, (0-86)279-14-95.

PRASA kostkująca Class, stan dobry, 0517-540-211.

PRZYZEPY używane od 4 do 16 t, 0501-599-924.

PSZENICA 100 t, owies 70 t, pszenżyto 100 t, 0605-820-749.

SKOMA owsiana na pokosie. 0600-660-391.

ŚRUTOWNIK, waga, mieszalnik firmy Bin. Śrutownik bijakowy, gniotownik walcowy, mieszalnik pasz na mokro 1000-3000L +zawory i rury. 0605-820-749.

TRAWA do skoszenia, I pokos 2,10ha gmina Suchowola, 1.100 zł. (085)712-47-79 po godz. 20.00.

UŻYWANE Zetory, Ursusy, kombajny Bizon, prasy kostkujące i inne maszyny. Stawiski tel. (086)278-51-84, 0606-947-028.

ZBIORNIK mleka 800-2000L, serwis montaż, dojarki przewodowe, (086)272-67-97, 0502-534-434.

ZBIORNIK na mleko Alfa Laval 650L, cena 400 zł. Gm. Wysokie Mazowieckie, tel. (086)275-11-85.

ZBIORNIK, wanna, 1600L, 4900zł, 0502-176-444.

ZBIORNIKI mleka 500, 600, 900 L, 0604-239-722.

RÓŻNE

KUPIĘ

BYDŁO pourazowe, maciory, szybki dojazd, do 4 zł, 0504-128-508.

DAB, brzoze, olche, sosne, 0608-713-032.

DREWNO papierówkę, 0728-998-381.

DRZEWO lub las, wycinka własna. 0693-030-681.

KUPIĘ las, 0692-092-525.

OLCHE, brzoze., (087)566-62-93.

ZŁOM, auta na złom, 0510-943-771.

SPRZEDAM

DREWNO opałowe -dowóz. 0661-921-290.

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

PIEC CO 25 KW, WIGAS, 0605-679-319

SPRZEDAM kuchnię elektryczną, szafka i zlewozmywak, szafa 2-drzwiowa. Tel 0517-796-707.

WÓZEK inwalidzki zwykły niemiecki, nowy, Mońki ul. Tysiąclecia 34. (085)716-25-12.

ZBIORNIK 10 tyś. I podwójna ściana ze stali nierdzewnej, tel. 0505-075-471.

ZDROWIE

GINEKOLOG

DR n. med. Grzegorz Mrugacz, Centrum „BOCIAN”, Białystok, ul. Akademicka 26, (085)744-77-00.

GABINET ginekologiczny, Lipowa 6, 0602-170-344.

PSYCHIATRA

****ALKOHOLOWE ODRUCIA. ALKOHOLOWE, NAŁOGI, NERWICE, DEPRESJE, ZABURZENIA PSYCHICZNE. DR CHOROSZUCHA, BIAŁYSTOK, UL. PODLEŚNA 16, (085)732-77-35.**

ALKOHOLOWE odrucia (także domowe). Kropiółki, nerwice, depresje. NZOZ -VIRTUS, Antoniuk Fabr. 10 Białystok. Całodobowo, (085)661-53-33.

ODRUCIA alkoholowe, profesjonalne, dyskretnie -także domowe, 0604-847-051.

SEKSUALNE ZABURZENIA. DR CHOROSZUCHA, UL. PODLEŚNA 16, (085)732-77-35.

DERMATOLOG

DERMATOLOG, kosmetyka lekarska. 0664-761-064.

ALERGOLOG

ALERGIA. Bezbolesne testy i leczenie. 2500 alergenów. Odczulanie na urzędzeniach najnowszej generacji, ul. Rzymowskiego 43/28, (085)746-59-02.

GASTROLOG

GASTROLOGICZNA DIAGNOSTYKA, endoskopia, USG, leczenie, dr Orest Hnidec, Ogrodowa 19, rejestracja 8.00-18.00, www.gastrologia.bialystok.pl, (085)732-75-15.

HEMOROIDY nieoperacyjnie., (085)743-23-29..

INNE

KOMPUTEROWE badanie zdrowia, (085)743-23-29

RZUĆ palenie, Starobojarska 8, (085)743-23-29.

MASZYNY I URZĄDZENIA

SPRZEDAM

KUCHNIA elektryczna moc 19 kW 2003 r. 114 kg, nie używana, 6 płyt, 50 cm2, (086)272-30-63 w. 14.

MASZYNA elektryczna do pieczenia sękaczy, ok.Suwałk, 1.200 zł. (0-87)563-00-54.

MASZYNY stolarskie -7 szt., 10 zł. (086)272-21-08., 0.

PODNOŚNIK najazdowy 4-kolumnowy, 0604-076-957.

PRZECINARKA do metalu, krajego, 0604-076-957.

SPRZĘDARKA Van oraz 3JW, 0604-076-957.

SZLIFIERKA tarczowa, 0604-076-957.

WÓZKI widłowe GPW Gliwice, 0604-076-957.

MATERIAŁY BUDOWLANE

SPRZEDAM

BLACHODACHÓWKA od 16,99 zł/netto, Grajewo (086)261-00-90, Piłsudskiego 31/A.

CEGLĘ z rozbiórki XIX wiek. 0508-454-571.

POZOSTAŁOŚCI z budowy -pustaki stropowe, suporex, okna drewniane, skřęcane, typowe, 0660-755-316.

SZTACHETKA i deska 3,2 grubość, 0667-246-306.

USŁUGI

TYNKARSKIE

TYNK tradycyjny, tanio, solidnie. 0691-655-384.

TYNKI GIPSOWE AGREGATEM, 0509-114-550.

TYNKI gipsowe, maszynowe - solidnie! 0605-371-212.

TYNKI tradycyjne agregatem, 0511-937-296.

BUDOWA, REMONT

ANBET budowa domów, obór unijnych, szamba, elewacje, ogrozenia, wykończenia, 0663-481-621.

AUTOMATYKA. Bramy. Drzwi. Serwis, (085)663-26-39.

BUDOWA domów, ocieplenie, wykończenie. Suwałki, okolice, (087)567-95-02 po 17.00, 0516-037-416.

DOCIEPLANIE budynków tanio.0661-728-420.

DOCIPELENIA, remonty, 0603-424-784.

KAM-BRUK kostka brukowa, kompleksowo. 0605-371-441.

KOMPLEKSOWE wykończenia. 0511-651-967.

KOMPLEKSOWO remonty. 0604-429-660.

MALOWANIE dachów, 0668-141-137.

MALOWANIE szpachlowanie karton gips, 0515-194-105.

MALOWANIE, szpachlowanie, 0696-229-451.

MALOWANIE, szpachlowanie,remonty. 0665-063-930

OGRODY. 0666-871-393 www.polremont.pl.

PARKIETY. (085)653-75-04. www.solpar.pl

PODDASZA, wykończenia, remonty itp., 0500-237-300.

POLBRUK odwodnienia, tanio. 0507-569-350.

POSADZKI agregatem. 0604-400-174.

REMONTY wykończenia. 0507-233-262.

STOLARZ. 0501-284-937, (085)718-50-83.

STUDNIE głębinowe tanio sprawdź !!! 0600-772-149

STUDNIE wiercone tanio, tel. 0504-320-592.

SUCHY TYNK, MALOWANIE, GLAZURA, 0509-114-550.

SZPACHLOWANIE, malowanie, glazura, terakota, przeróbki. 0795-544-999.

SZPACHLOWANIE, malowanie, regipsy, murowanie, dachy i inne, 0693-366-221, (086)278-52-58.

ŚWIADECTWA charakterystyki energetycznej bud.; Projekty i nadzory budowlane. 0515-291-305.

PODSUFITKA, SIDING, RYNNY, GONT BITUM., DRZWI ZEWNĘTRZNE

Szosa Baranowicka 60/2 Białystok-Zaścianki, „PERFECT” sp. j. tel. 085 741 81 85

TYNKI kolor, terrazyty (85)651-09-45, 0602-175-050.

VIERO -Elewacje. Mieszalnia farb, tynków.

(085)743-79-34, 0501-672-727.

WYKOŃCZENIA wnetrz. 0507-861-444.

WYKOPY pogłębianie stawów koparkami linowymi, tanio, solidnie, Grajewo, 0505-027-228.

OGRODZENIA

OGRODZENIA klinkierowe. 0503-764-970.

OGRODZENIA, balustrady. 0698-367-815.

PRODUCENT ogrodzeń: betonowe, drewniane, metalowe, bramy, siatki, płyty podmurówkowe, słupki. Usługi montażowe, 0609-554-376 (085)731-08-97.

ELEKTRYCZNE

INTELEKTNE instalacje elektryczne, alarmy, centrale telefoniczne, napędy bram, klimatyzacja 0502-773-368.

CYKLINOWANIE

PARKIETY, solidnie i profesjonalnie. 0798-256-669.

HYDRAULICZNE

INSTALACJE CO. 0505-065-849.

OCZYSZCZALNIE instalacje wodno-kan. 0602-720-628.

MEBLE

MEBLE wykonam szybko i solidnie. 0794-004-623.

NAPRAWA RTV

TELENAPRAWA, (085)661-76-31, 0602-120-966.

PRZEPROWADZKI

WWW. przeprowadzki.bialystok.pl (085)742-15-28.

OKNA I DRZWI

ATESTOKNA tanio. Handlowa 7, (085)652-70-71.

BIAŁOSTOCKA Fabryka Okien, Pogodna



Pięściarz Hetmana Białystok Marcin Łęgowski awansował do ćwierćfinałów mistrzostw Unii Europejskiej w duńskim Odense. W eliminacjach pokonał Norwega Aleksandra Jacobsena 10:1.

Badminton >>

Indonezyjski niewypał

Już w pierwszej rundzie z rozgrywanym w Dżakarcie turniejem Indonesia Super Series pożegnały się duety SKB Litpol-Malów Suwałki. Co gorsza, odpadły po rywalizacji z niżej notowanymi przeciwnikami.

Jako pierwsza do walki w prestiżowych zawodach z pulą nagród 250 tys. dolarów przystąpiła para mieszana Robert Mateusiak i Nadia Kostuczyk. Po długotrwałej kontuzji tej ostatniej, suwalczanie zaciekle gonią w rankingu światową czołówkę. Przed tygodniem w Singapurze dotarli do ćwierćfinału. Teraz mieli podobne oczekiwania tym bardziej, że z turnieju wycofali się Chińczycy, ich pogromcy z Pekinu, którzy mieli być pierwszymi rywalami. Mateusiak i Kostuczyk ostatecznie trafili na Sang Hoon Hana i Ye na Jang, kwalifikantów z Korei. Pierwszego seta, w którym obie pary obroniły po kilka lotek meczowych, Polacy wygrali 25:23. W drugim długo prowadzili, ale Koreańczycy, którzy konsekwentnie spychali Mateusiaka na koniec kortu, zdobyli cztery punkty z rzędu i wygrali 21:18. W trzeciej partii Azjatów udało się wywalczyć aż siedem kolejnych lotek i wynikiem 21:15 niespodziewanie rozstrzygnęli niemal godzinny bój na swoją korzyść.

Kilka godzin później mocno zmęczony Mateusiak i Michał Łogosz rozpoczęli spotkanie z chińskim duetem Biao Chai i Xialong Lin. Faworytami byli zajmujący 9. miejsce na liście światowej Polacy. Niestety, podobnie jak w Singapurze, suwalski debel przepadł już w wstępie. Blisko 50-minutową walkę przegrał 17:21, 21:15, 15:21. Mateusiak i Łogosz dominowali tylko w drugim secie, w połowie trzeciego wyraźnie opuścili ich siły.

Żeby suwalczanom nie było smutno, także w pierwszej rundzie odpadł Przemysław Wacha z Technika Głubczyce. Obecnie dziewiąty singlista świata przegrał 18:21, 14:21 z Tien Minh Nguyenem z Wietnamu.

(ab)

Piłka nożna >> Sukcesy młodych drużyn BSP i MOSP Jagiellonii Białystok

Wygrali z Milanem



Młoda drużyna BSP Jagiellonii Białystok na pamiątkowym zdjęciu ze swoimi rówieśnikami z włoskiej drużyny AC Milan

Mariusz Klimaszewski
mklimaszewski@wspolczesna.pl

Teraź naszym hasłem jest: „dzisiaj Milan jutro Real” – śmieje się trener drużyny 11-latków z BSP Jagiellonia Białystok Tomasz Kulhawik. Szkolniewicz ma powody do radości i dumy ze swoich podopiecznych, którzy wygrali dwa mocno obsadzone turnieje w Warszawie. A skąd takie motto zespołu? Młodzi jagiellończycy pokonali bowiem wielki AC Milan!

Na swoich włoskich rówieśników białostoczanie trafili już w pierwszym meczu turnieju „Białe Orły Cup”. – Nazwa elektryzowała prawie wszystkich, ale moi chłopcy okazali się prawdziwymi twardzielami wygrywając 4:0. Tak po prawdzie to Mi-

lan zdecydowanie ustępował naszym zawodnikom – stwierdził Tomasz Kulhawik.

W kolejnych meczach Jagiellonia pokonała Białe Orły 3:1, Widzew Łódź 3:0 i Polonię Warszawa 4:0. Następnego dnia młodzi żółto-czerwoni po najlepszej grze zremisowali z Legią Warszawa, a później ograli Agrykołę Warszawa oraz Akademię Piłkarską Żmuda 4:2.

Za najlepszego piłkarza turnieju uznano Mateusza Ostaszewskiego z BSP Jagiellonia, który został także królem strzelców z dorobkiem 6 goli. Wyróżniono również Mateusza Oksieczuka.

Natomiast sukcesem białostoczanie z MOSP Jagiellonii zakończyła się w tym turnieju rywalizacja 12-latków (rocznik 1997), prowadzo-

nych przez trenera Zenona Szaleckiego.

MOSP pokonał Polonię Warszawa 3:1, Agrykołę Warszawa 6:0, Legię Warszawa 2:0, Arkę Gdynia 4:0, Białe Orły 3:0 oraz zremisował z AC Milan 2:2 i S. A. Żmuda 1:1.

Za najlepszego bramkarza wybrano Bartka Drągowskiego z MOSP Jagiellonii. Królem strzelców został Kacper Falon także z MOSP-u – 8 bramek. Wyróżniono jeszcze Marcina Firańczyka.

Białostoczanie z BSP Jagiellonii wygrali także inny turniej w stolicy, a mianowicie Bemowo Cup. Zwyciężyli w nim wprost rozbijając swoich przeciwników. Zajęli pierwsze miejsce, a ich stosunek bramek był imponujący: 41 zdobytych goli do 3 straconych!

Nagrody, puchary i medale wręczył Edward Klejdinst – trener młodzieżowych reprezentacji Polski. Najlepszym strzelcem turnieju okazał się Damian Toczydłowski z Jagiellonii, który strzelił rywalom 10 bramek.

▲ Podczas turniejów Bemowo Cup oraz Białe Orły Cup BSP Jagiellonia Białystok wystąpiła w składzie: Bartłomiej Żynel, Kamil Wójcik, Patryk Koncewicz, Dawid Śliwowski, Mateusz Maliszewski, Jakub Judzicki, Piotr Kalisz, Kamil Bujnowski, Konrad Niegowski, Mateusz Ostaszewski, Mateusz Oksieczuk, Damian Toczydłowski, Mateusz Nikolajuk, Szymon Peza, Eryk Głowacki, Dawid Supiński, Adam Kamiński.

Trenerem zespołu jest Tomasz Kulhawik, a kierownikiem Mikołaj Nikolajuk.

promocja

Promocja >> Nie przegapcie okazji

Kolejna płyta dla Was!

Serca Dwa – dla zakochanych to kolejna płyta ze Złotej Kolekcji Przebojów Bayer Full.

Piosenki o miłości nigdy się nie starzeją. Zawsze aktualne. Dlatego nasza najnowsza płyta przygotowana specjalnie dla Was jest właśnie o miłości. To właśnie o tym uczuciu najchętniej chcemy słuchać i śpiewać. Zespół Bayer Full specjalnie dla Was wybrał najpiękniejsze utwory o romantycznych uczuciach i tęsknotach serca. Dostaniecie ją już w poniedziałek z „Gazetą Współczesną”.

Będzie coś o poszukiwaniu „drugiej połowy” i wzruszeniach z tym związanych. Usłyszycie takie przeboje, jak „Żono Moja” czy też „Zabrałaś serce moje”.

Tytułowa piosenka z płyty „Serca Dwa”, nie jest co prawda własnym utworem zespołu, ale to właśnie

przez tę grupę została wylansowana na przeboj.

– To pierwsza piosenka, od której spopularyzował się nurt piosenki biśiadnej – zapewnia lider zespołu Sławomir Świerzyński. – Kiedy wylansowaliśmy ten utwór, okazało się, że inni twórcy z polskiej sceny muzycznej stwierdzili, że piosenki typowo weselne można śpiewać nie tylko podczas uroczystości rodzinnych, ale i na koncertach.

Dodatkowo płyta Bayer Full część 1 dla prenumeratorów będzie dostępna w cenie promocyjnej 3,50 zł od 22 czerwca w biurach ogłoszeń „Gazety Współczesnej” w Białymstoku, Suwałkach, Łomży lub Elku.

Informacje uzyskacie również pod numerem 085 748 74 24 lub pod adresem prenumeratora@wspolczesna.pl oprac. (uk)

GAZETA WSPÓŁCZESNA Już w poniedziałek druga płyta tylko z Gazetą Współczesną!

ZŁOTA KOLEKCJA PRZEBOJÓW

Bayer Full

Cena płyty z gazetą 4,99 zł

Kolekcja płyt z największymi przebojami Bayer Full m.in.

Żono Moja, Wszyscy Polacy, Serca Dwa, Moja Muzyka...

Baw się i śpiewaj przy mega przebojach Bayer Full!

Najlepsza muzyka na lato, piosenki na każdą okazję!

www.wspolczesna.pl



Agnieszka Radwańska w II rundzie turnieju WTA w Eastbourne wygrała z Chinką Na Li. Przy stanie 3:1 dla Polki w pierwszym secie, rywalka skreczowała.

Krótka o siatkówce



Czy Alena Hendzel zagra w AZS-ie Ałojze Świderka (z prawej)?

▲ **Aluprof kusi Hendzel.** Wice-mistrz Polski, Aluprof Bielsko-Biała chce pozyskać Białorusinkę Alenę Hendzel. Środkową, która miała wrócić do Pronaru Zeto Astwa AZS Białystok z Farmutilu Piła, może, zamiast naszego zespołu, zasilić ekipę Igora Priłożnego. Zastąpiłaby w niej reprezentantkę kraju Katarzynę Gajgał. Ta zagra w MKS-ie Dąbrowa Górnicza.

▲ **Mieszkała pójdzie za Prusem?** Inną była środkowa Pronaru Zeto Astwa Marlena Mieszkała jest natomiast blisko podpisania kontraktu ze Stalą Mielec. Jeśli dojdzie z tym klubem do porozumienia, będzie podopieczną Rafała Prusa, byłego drugiego trenera Pronaru Zeto Astwa AZS, który objął stanowisko pierwszego szkoleniowca „Stalówek”.

▲ **Ślepek pożegnał libero.** Jakub Bokuniewicz, w poprzednim sezonie libero Ślepska Augustów, już nie zagra w tym klubie. Na jego pozycję ściągnięty został z Pronaru Hajnówka Tomasz Knasiecki, a Bokuniewicz, choć otrzymał propozycję nowego kontraktu, nie przystał na warunki Ślepska. Z drużyny odejdzie też przyjmujący Kamil Starzewski, a wypożyczony do jednej z lepszych młodzieżowych drużyn w Polsce ma zostać Tomasz Wasilewski. Klub nie negocjuje już z atakującym Trefla Gdańsk Wojciechem Winnikiem, który zagra w AZS UWM Olsztyn. (mlik)

Piłka nożna >> Hiszpania już w półfinale Pucharu Konfederacji

Gdy się męczą... i tak wygrywają

Przez 90 minut piłkarze Iraku dzielnie odpierali ataki mistrzów Europy, tracąc tylko jednego gola.

Miłosz Karbowski
mkarbowski@wspolczesna.pl

A ntyfutbol mistrzów Azji w kolejnym meczu Pucharu Konfederacji przyniósł im honorową porażkę z Hiszpanami. Złoci chłopcy z Półwyspu Iberyjskiego do znudzenia wymieniali podania i szukali swojej okazji przeciwko broniącemu się w jedenastu zawodnikom Bory Milutinovicia.

Dopiero w 55 minucie kapitalny strzał głową Davida Villi dał Hiszpanom prowadzenie. Obraz gry praktycznie nie uległ zmianie. Podopieczni Vicente Del Bosque bili głową w iracki mur, czasem znajdując w nim dziury, ale piłka do siatki nie wpadała. W 87 minucie mogło nawet dojść do sensacji. Z 20 metrów uderzał Nashat Akram i futbolówka nieznacznie minęła bramkę Ikeru Casillasa.

Hiszpania dzięki wygranej zapewniła sobie udział w półfinale. Poza tym, zwycięstwo nad Irakiem to 34. mecz z rzędu mistrzów Europy,



David Villa jest dla reprezentacji Hiszpanii bezcenny. Superstrzelec zapewnił jej trzy punkty w meczu z Irakiem.

w którym nie doznali porażki. Wy równali tym samym wyczyn Brazylijczyków. Do tej pory „Canarinhos” jako jedyni w historii mogą poszczycić się taką serią.

Schody się zaczęły w półfinale, bo ekipy w grupie B są znacznie groźniejsze. Dziś Egipt zagra z Włochami, a Stany Zjednoczone z Brazylią. Amerykanie, po porażce z Italią 1:3, muszą zdobyć punkty z „Canarinhos” by marzyć o przynajmniej drugim miejscu. Gwiazda „Kowbojów” Landon Donovan jest przekonany, że jego zespół stać na niespodziankę.

– Mielśmy okazję oglądać grę Brazylijczyków przeciwko Egipcjowi i, aby być szczerym, muszę przyznać, że oni też są tylko ludźmi... Trzymaliśmy się z Włochami i przez większość meczu mieli spore kłopoty. Nie widzę żadnego powodu, by tak nie miało być przeciwko Brazylii. Przecież z Italią bardzo długo graliśmy w dzieśięciu – mówi Donovan.

Grupa A: Hiszpania – Irak 1:0 (0:0)

Bramka: 1:0 – Villa 55.

Późnym wieczorem zakończył się mecz RPA – Nowa Zelandia.

1. Hiszpania	2	6	6:0
2. RPA	1	1	0:0
3. Irak	2	1	0:1
4. Nowa Zelandia	1	0	0:5

Dziś grają

Grupa B:

USA – Brazylia (16.00, transmisja w TVP Sport)

Egipt – Włochy (20.30, transmisja w TVP Sport)

Lekkoatletyka >> Gimnazjum nr 3 w Suwałkach drugie w Polsce

Setne sekundy od zwycięstwa

Dwóch punktów zabrakło lekkoatletkom suwalskiego Gimnazjum nr 3 do triumfu w przeprowadzonym w Białymstoku Finale IX Gimnazjady. W przeliczeniu na wyniki, to 0,07 s w biegu na 100 m lub 0,1 s na 300 m.

Podopieczne trenerów Stanisława Namiotki i Jarosława Jutkiewicza do ostatniej konkurencji rywalizowały o prymat z dziewczętami z Gimnazjum nr 10 w Bydgoszczy. Suwalczanki wygrały wieńczącą zawody sztafetę 4 x 100 m, ale okazało się, że do ostatecznego zwycięstwa zabrakło im 0,17 s.

– Wszyscy dookoła już mi gratulowali, a tu taki pech – opowiada trener Namiotko. – Pozostał niedosyt, bo liczyłem na najwyższy stopień podium – przyznaje.

Zdaniem szkoleniowca, to nie sztafeta, ale bieg na 80 m ppł przesądził o tym, że jego ekipa musiała zadowolić się wicemistrzostwem. Marlena Dolot, najlepsza obecnie w kraju



Marlena Dolot pobiegła na 100 m ppł i w sztafecie

siedmioboistka i czołowa płotkarka, stanęła na starcie z niewyleczoną do końca kontuzją stopy. Osiągnęła czas o sekundę gorszy od rekordu życiowego, a kosztowało to stratę 80 punktów.

– W pozostałych konkurencjach dziewczęta spisały się doskonale – mówi Namiotko. – Niemal wszystkie pobiły swoje rekordy życiowe.

W Białymstoku suwalczanki powtórzyły osiągnięcie sprzed dwóch lat, kiedy przegrały z 47. Gimnazjum Sportowym z Krakowa. Ich trenerom marzy się, by w szkole powstały przynajmniej klasy sportowe o lekkoatletycznym profilu.

Gimnazjum nr 3 reprezentowały: Marlena Dolot, Agnieszka Kozłowska, Emilia Staszkievicz, Żaneta Luty, Barbara Wojtulewicz, Adrianna Kozłowska, Wioleta Szulińska, Żaneta Paciorkowska, Sylwia Borkowska, Justyna Ołów, Emilia Puczyłowska, Marta Chmielewska, Daria Majewska i Sylwia Kulbacka.

– Tylko pierwsze cztery z wymienionych kończą gimnazjum – informuje Namiotko. – Za rok, a najdalej dwa musimy wreszcie wywalczyć złote medale – kończy.

Wojciech Drazba

Letnia Liga Tenisowa

Na kortach ośrodka „Stanley” trwa Letnia Liga Amatorów. Tenisiści rywalizują także w Pucharze Ligi. Pozwala on na spotkanie się zawodników z różnych poziomów. Dziś zamieszczone zestaw par II rundy. Zawodnicy umieszczeni na pierwszym miejscu są „gospodarzami”. Odpowiadając za umówienie meczu i rozegranie go do 5 lipca. Gdy to zaniedbają, automatycznie przegrywają walkowerem.

▲ **Elitraliga:** Sebastian Grynczel – Włodzimierz Kleban 6:4, 6:0; Grynczel – Andrzej Matkiszewski 6:4, 6:2; Ryszard Karalus – Kleban 6:4, 7:6; Adam Borkiewicz – Matkiszewski 4:6, 6:4, 6:2; Andrzej Wasiluk – Zdzisław Mozolewski 7:5, 6:3; Andrzej Prystrom – Włodzimierz Kleban 6:3, 7:6; Paweł Szpakowicz – Jan Aleksiejuk 6:1, 6:1; Mozolewski – Szpakowicz 6:3, 3:6, 7:5; Kleban – Matkiszewski 6:3, 6:1; Jacek Klimaszewski – Roman Rotkowski 6:7, 6:4, 6:4; Mozolewski – Sebastian Augustynowicz 6:2, 7:5; Mozolewski – Borkiewicz 6:1, 6:1; Matkiszewski – Aleksiejuk 6:3, 6:4; Wasiluk – Kleban 6:2, 6:1; Wasiluk – S. Augustynowicz 6:4, 6:4.

1. Mozolewski	5-1	16
2. Wasiluk	3-1	10
3. Kleban	1-7	10
4. J. Klimaszewski	3-0	9
Prystrom	3-0	9
Karus	3-0	9

▲ **I liga:** Stanisław Kulesza – Mariusz Baruch 6:1, 2:6, 6:4; Janusz Wilanowski – Cezary Tomczak 6:3, 3:6, 6:2; Marek Maikał – Wilanowski 7:6, 6:3; Andrzej Marczuk – Jerzy Wojniak 3:6, 7:5, 6:3; Błażej Siwiec – Marek Smalkowski 6:1, 6:0; Siwiec – Tomczak 6:3, 6:3; Siwiec – Marczuk 6:1, 6:0; Mariusz Klimaszewski – Smalkowski 6:1, 6:4; Maikał – Baruch 6:1, 6:3;

Miłosz Karbowski – Adam Matkiszewski 5:7, 6:4, 6:4; Karbowski – Mariusz Chomko 6:1, 3:6, 6:3; M. Klimaszewski – Matkiszewski 6:3, 6:3; Baruch – Karbowski 6:4, 3:6, 6:1; Wojniak – Wilanowski 1:6, 6:2, 6:3; Marczuk – Smalkowski 6:4, 4:6, 6:1; Maikał – Marczuk 5:7, 6:2, 6:1; Tomczak – Kulesza 7:5, 2:6, 6:4; Maikał – Matkiszewski 6:4, 6:3; Karbowski – Tomczak 5:7, 7:6, 6:3; M. Klimaszewski – Chomko 6:3, 3:6, 6:2.

1. Siwiec	6-0	18
2. Maikał	4-1	13
3. Wilanowski	3-3	12
4. Marczuk	3-2	11
5. Karbowski	3-1	10
6. M. Klimaszewski	3-0	9

▲ **II liga pow. 30 lat:** Iwan Botwin – Jerzy Giersberg 6:7, 6:2, 6:4; Michał Pojok – Giersberg 6:4, 6:0; Botwin – Christen Roos 6:1, 6:0; Botwin – Jerzy Talarczyk 6:1, 6:1; Talarczyk – Roos 6:0, 6:1; Talarczyk – Grzegorz Rymaszewski 6:2, 6:0; Botwin – Andrzej Kondrej 6:3, 6:1; Botwin – Mirosław Siemieniczuk 6:1, 6:2; Krzysztof Czarczkowski – Roos 6:4, 7:6.

1. Botwin 6-0 18

2. Talarczyk 2-1 7

3. Czarczkowski 1-1 4

▲ **Puchar Ligi**

II runda (zestaw par): Tomczak – Krutul, Maikał – Cwiałina, Kardasz – Botwin, Wojniak – Wasyluk, A. Augustynowicz – Paszkowski, Baruch – Siemieniczuk, M. Klimaszewski – Chomko, Marczuk – Roos, Dębicki – Karbowski, Matkiszewski – Rojecki, Smalkowski – Doktor, Kulesza – Markiewicz, Wilanowski – Garbacik, Siwiec – Kuchlewski, Karpiuk – Czarczkowski, Żołądkowski – Niesterczuk. (mlik)

Czarnogóra
Polska

23:31

A. Radwańska
Na Li

3:1

Hiszpania
Irak

1:0

GW sport

W sobotę w Kielcach, w kolejnym meczu eliminacji ME polscy piłkarze ręczni podejmą Rumunię.



Piłka ręczna >> Polacy wygrali w Czarnogórze

Na luzie

Miłosz Karbowski
mkarbowski@wspolczesna.pl

Polska to trzeci zespół świata. Potrzebujemy zimnej głowy, aby dopełnić jak najmniej błędów – mówił przed spotkaniem z białoczerwonymi trener piłkarzy ręcznych Czarnogóry Ranko Popović.

Chłopcy Bogdana Wenty pokazali podopiecznym Popovicia, jak duża różnica dzieli obie drużyny. W meczu o być albo nie być Polacy wygrali

w Niksicu 31:23 i do awansu do mistrzostw Europy brakuje im tylko punktu w meczu u siebie z Rumunią.

Biało-czerwoni dopiero po 6 minutach stracili pierwszego gola. Wówczas wynik brzmiał 4:1 dla Polaków. Dzięki dobrej obronie i parodom Sławomira Szmala, dalej uciekali rywalom. Ostatniego gola w pierwszej połowie rzucił w 29 minucie Damian Wleklak. Na tablicy widniał wynik 15:8 i tej przewagi nie można było zmarnować. Po przerwie Polacy nadal grali w pełni skoncentrowani i tylko w końcówce pozwolili gospodarzom na odrobienie części strat, które urosły już nawet do 10 goli.

▲ **Czarnogóra – Polska 23:31 (8:15)**
Mecz Rumunia – Turcja zakończył się po zamknięciu numeru.

Tabela grupy 1

1. Szwecja	7	12 225:182
2. Polska	7	9 208:176
3. Czarnogóra	8	8 229:240
4. Rumunia	6	5 183:183
5. Turcja	6	0 145:209

Do finałów mistrzostw Europy zakwalifikują się dwie najlepsze drużyny.

Ostatnie spotkania:

Sobota, 20.06: Polska – Rumunia.
Niedziela, 21.06: Turcja – Szwecja.

Echo Dnia



▲ **Bartosz Jurecki i jego koledzy są bardzo blisko awansu do finałów mistrzostw Europy w Austrii**

reklama

Nocą możesz zaszaleć!

19 czerwca noc zakupów i atrakcji!

Wszystkie sklepy czynne do 24.00!



lekids Rabat 20%	Moda Meska Na trzecią kuponą rzecz rabat 50%	CCC Rabat 20%	nalesnikarnia Kawa lub herbata do dań gratis	&tp Upominek dla każdego klienta	flunch Danie dnia tylko 11,90 zł	Ch Kucharska Polewa do lodów i 5 gałki gratis	APART Rabaty do 20%
GRYCAN Przysmak Grycana w cenie 3 zł	SAMO WAR Rabaty do 20%	NORD Rabat 20%	gorseteria Rabaty do 50%	pro-active Rabat 30%	MODE Rabat 20%	PABIA Rabat 20%	LU-MAN Rabaty do 70%
Panda Rabat 10%	KEMER Rabat 30%	VOBIS DIGITAL Rabat 10%	monnari Rabat 20%	Natura Rabat 20%	PRETTY Rabat 20%	atlantic MISTIQUE Rabat 40%	all
Korabel Express Rabat 50%	Wszystkie bluzki 19,90 zł	re RESERVED Rabat 20%	KOMFORT Rabaty do 50%	SEPHORA Rabat 20%	vision express super optyk Tu są Twoje okulary Rabaty do 35%	DEICHMANN Rabat 20%	
re RESERVED Rabat 20%	KOMFORT Rabaty do 50%	SEPHORA Rabat 20%	VERS Rabat 20%	Lara Fabio Rabaty do 70%	APTEKA Rabat 10%		
SWIAT SPINEK Rabat 30%	orange Gratisy do umowy	CARRY Rabat 50%	MICHAEL Rabat 20%	Triumph Rabaty do 70%			

ZIELONE WZGÓRZE GALERIA

Białystok, ul. Wrocławska 20

Carrefour
Wszystko w jednym miejscu

www.zielonewzgorze.galeria-carrefour.pl

Promocje obowiązują dnia 19 czerwca w godzinach 21:00 - 24:00

Ryż gotujemy, wykładamy do naczynia żaroodpornego (pol. 2,5 l). Polewamy majonezem i keczupem, posypujemy serem. Filet i cebulę kroimy w kostkę i razem podsmażamy na patelni. W czasie smażenia posypujemy przyprawą gyros. Wykładamy do naczynia i posypujemy serem. Smarujemy na w kostkę ogórek i paprykę. Przykrywamy pozostałym serem. Smarujemy majonezem i keczupem. Wstawiamy do piekarnika 175 st. C i zapiekamy bez przykrycia.

PRZYGOTOWANIE:

- ▲ 2 woreczki ryżu
- ▲ majonez
- ▲ keczup
- ▲ 40 dag sera żółtego
- ▲ 1,5 filetu z kurczaka
- ▲ 2 cebule
- ▲ 0,5 opakowania przyprawy gyros
- ▲ 4 ogórki konserwowe
- ▲ 1 świeża papryka

Liczba porcji: 12



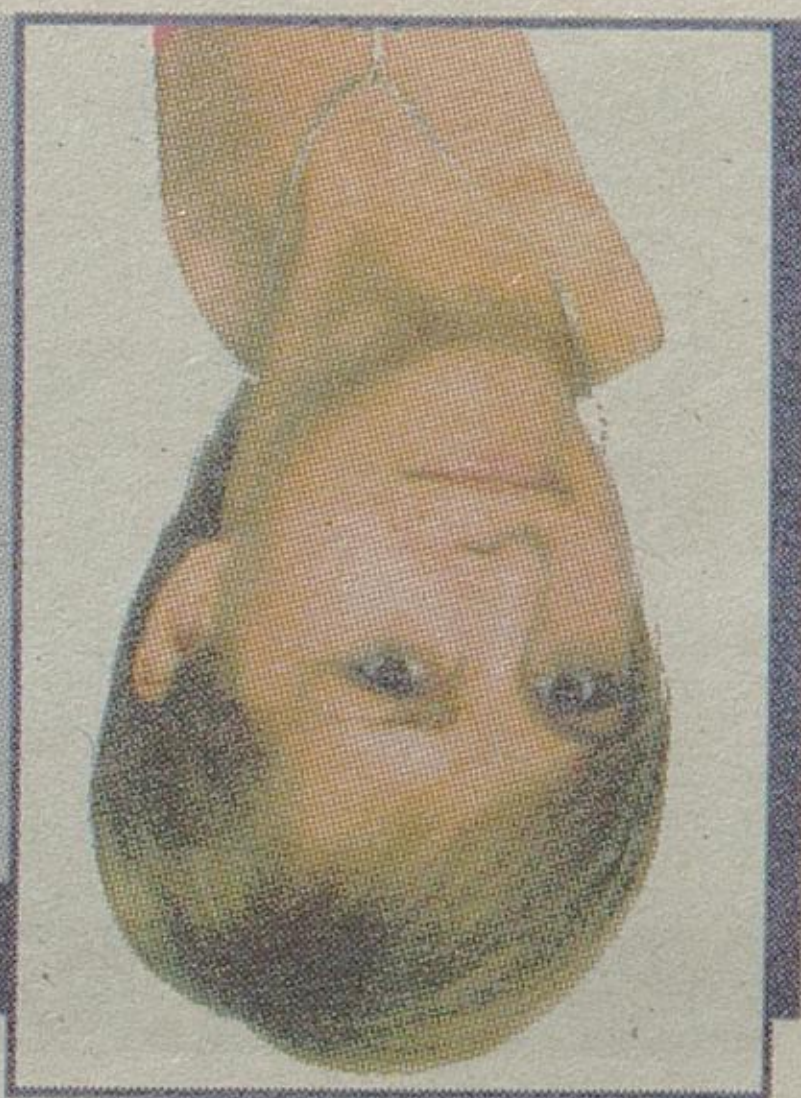
Zapiekanka kebab

SKŁADNIKI:

Jestem studentką II roku pedagogiki.

Justyna Brzezinska z Bielska Podl.

PRZEPIS NADESŁAŁA:

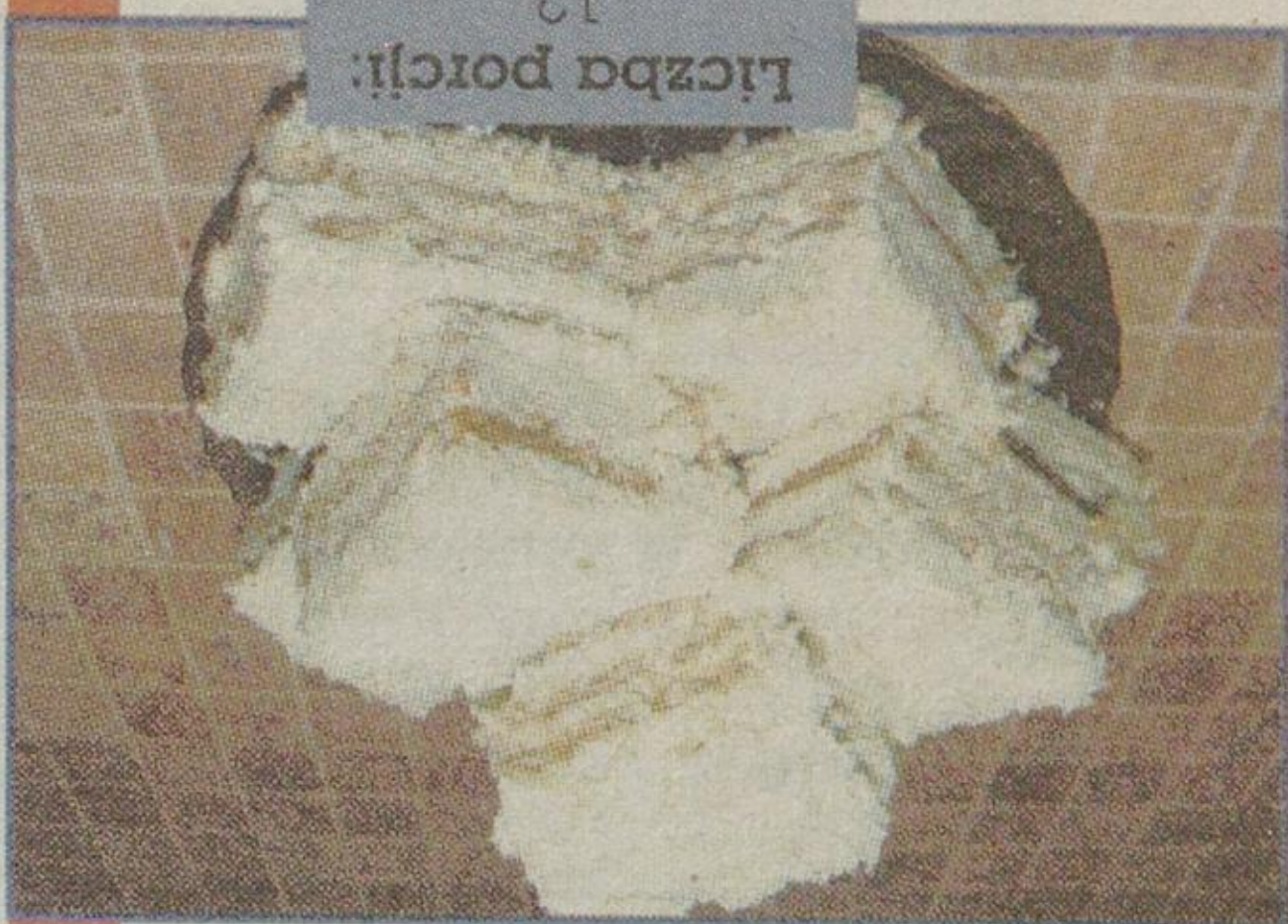


Z mleka, proszku budyniowego, mąki ziemniaczanej i cukru gotujemy budyni. Odstawiamy do ostygnięcia. Masło ucieramy z żółtkiem i nie przerywając ucierania, dodajemy po łyżce ostudzonego budyniu. Na koniec wsypujemy 15 dag wiórków kokosowych i dokładnie mieszamy. Na blaszkę (o wymiarach 20x30 cm) lekko natłuszczoną masłem układamy warstwy krakersy i masę (tak, aby warstw było jak najwięcej). Pozostawiamy do ostygnięcia na pół godzinę. Układamy na wierzch warstwy z krakersami i posypujemy. Ciasto najdłużej jest na drugi dzień, gdy krakersy zmiękną. Unikamy wówczas problemów z krojeniem.

PRZYGOTOWANIE:

- ▲ 2-3 paczki prostokątnych krakersów (kilka sztuk odkładamy do posypki)
- ▲ 1 litr mleka
- ▲ 2 budynie waniliowe z cukrem
- ▲ 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- ▲ 3/4 szklanki cukru
- ▲ 1 żółtko
- ▲ 25 dag masła
- ▲ 20 dag wiórków kokosowych (w tym 5 dag na posypkę)

Liczba porcji: 12



Ratatello na krakersach

SKŁADNIKI:

Jestem studentką pierwszego roku filologii angielskiej. Interesuję się modą i tancem. Do kuchni zaglądam rzadko, ale od czasu do czasu bardzo lubię przygotować coś nowego. Ratatello jest proste do zrobienia, ciekawe i bardzo smaczne. Bez wątpienia zachwyci każdego.

Edyta Kolesnik z Białegostoku

PRZEPIS NADESŁAŁA:



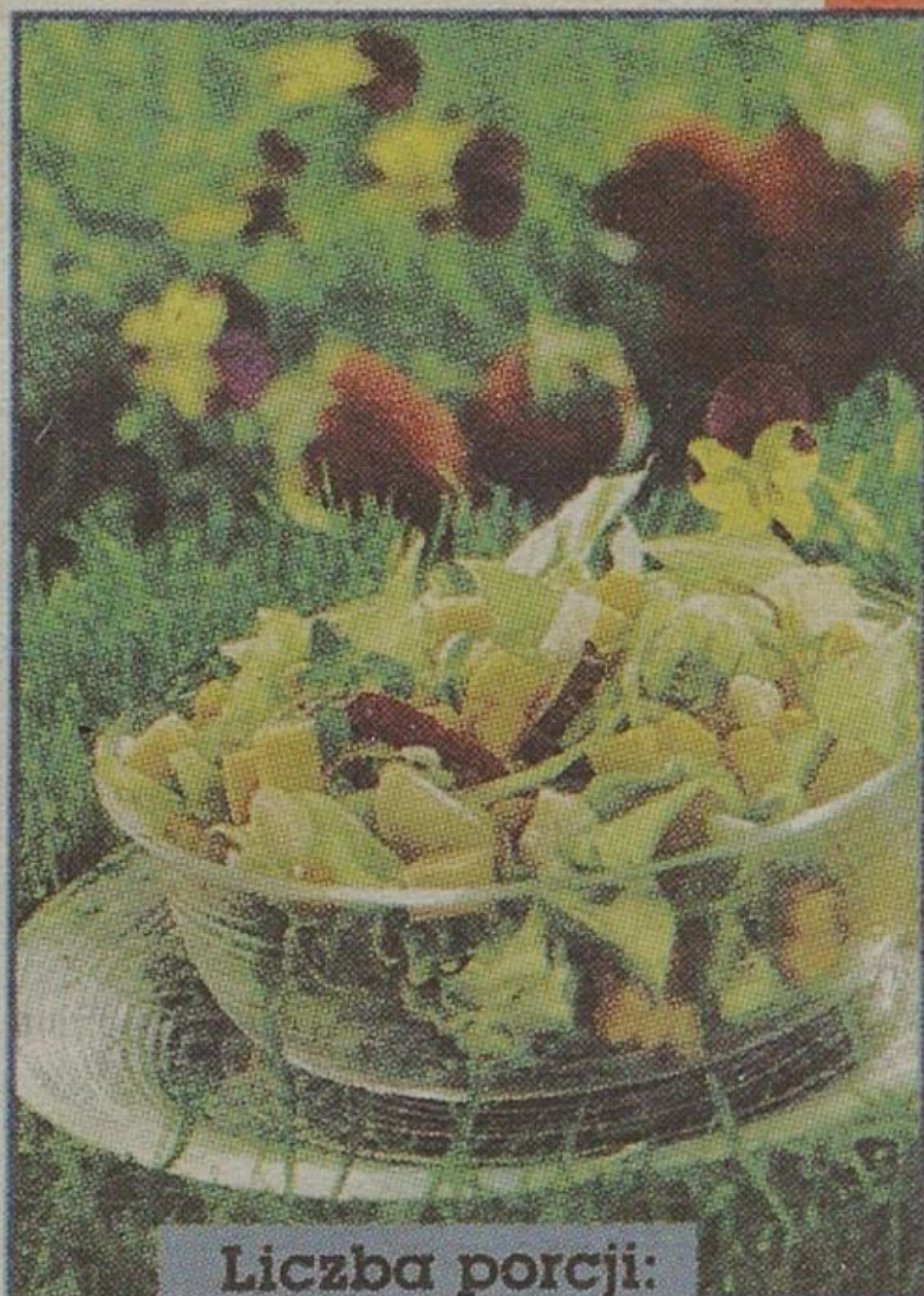
Porady WINIARY

Zimą jemy bardziej tłusto, a tym samym – bardziej kalorycznie. Mniej się też ruszamy. Efekt? Niechciane kilka centymetrów więcej wokół bioder i w pasie. Warto zamienić przysłowiową golonkę na lekkie danie, na przykład na sałatkę. Warzywa i owoce są niskokaloryczne, a przy tym bogate w cenne składniki odżywcze – witaminy i składniki mineralne. Z kolei zawarty w nich błonnik jest nieoceniony, jeżeli marzymy o szczupłej sylwetce. Daje nam poczucie sytości, zmniejszając tym samym ochotę na „przegryzanie” między posiłkami. Dzięki letnim darom można w prosty sposób zadbać nie tylko o figurę, ale także o zdrowie całej rodziny.

Sałátka z młodej kapusty

SKŁADNIKI:

- ▲ 3 łyżki Majonezu Dekoracyjnego WINIARY
- ▲ 1 kapusta młoda (400 g)
- ▲ 200 g żółtego sera
- ▲ 4 ogórki konserwowe
- ▲ 1/2 puszki kukurydzy konserwowej
- ▲ 1 cytryna
- ▲ sól, cukier



Liczba porcji: 4

PRZYGOTOWANIE:

Kapustę drobno poszatkować, lekko posolić. Ser pokroić w drobną kostkę, ogórki w półplasterki. Wszystkie składniki połączyć. Doprawić cukrem i sokiem cytrynowym. Powinna być słodko-winna.

PRZEPIS NADESŁAŁA:

Agnieszka Nowik z Białegostoku

Bardzo lubię przygotowywać różne smakołyki. Ta sałatka ma kilka niezwykłych zalet. Jest łatwa w wykonaniu i bardzo smaczna. Do tego ciekawie wygląda.



Szuba, czyli sałatka warstwowa

SKŁADNIKI:

- ▲ 4 płaty śledziowe
- ▲ 3 średnie ziemniaki
- ▲ 1 większy burak (lub słoiczek gotowanych buraczków)
- ▲ 2 cebule
- ▲ 4 jajka
- ▲ majonez



Liczba porcji: 12

PRZYGOTOWANIE:

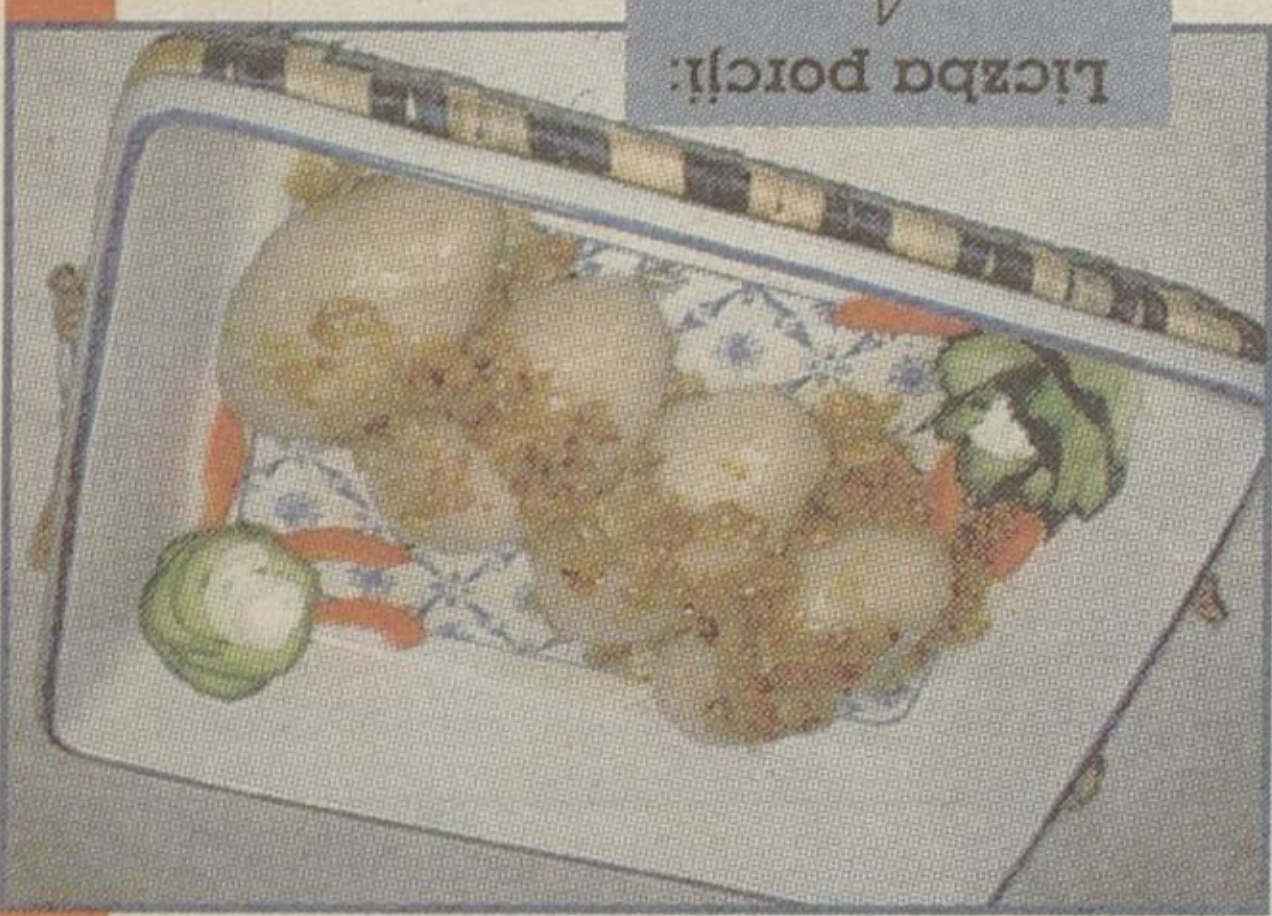
Wymoczone wcześniej płaty śledziowe pokroić w cienkie paski. Wyłożyć na dno szklanej miski. Surową cebulę drobno posiekać, ułożyć warstwą na śledziach. Posmarować majonezem. Następne warstwy ułożyć ze startowanych ugotowanych buraków, gotowanych ziemniaków i jajek na twardo pokrojonych w kostkę. Wszystko pokryć majonezem. Gotową sałatkę należy wstawić do lodówki na kilka godzin. Najlepsza jest na drugi dzień. Smacznego!

Cebulę, czosnek i marchewkę obrać, posiekać, zeszklić na oleju. Dodac mięso i smażyć, aż mięso się przyrumieni i odparuje sos. Farsz odstawić z ognia. Dodac koncentrat pomidorowy, kukurydżę i parmezan. Doprawić mieloną papryką, solą i pieprzem. Ziemniaki umyć, obrać. Połowę ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, utłuc. Pozostałe zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, lekko odcedzić sok. Połączyć ugotowane i starte ziemniaki. Dodac mąkę ziemniaczaną, jajka, szczyptę soli i wyrobić z ciasta uformować walek, pokroić na 8 kawałków. Każdy rozplaszczyc na płatek grubości 1 cm, ułożyć w nim farsz, zwiniąc na kształt cygara. Gotować 10-15 min w osolonym wrzątku. Gotowe kartacze polać na talerzu (podsmażyc cebulę i boczek) lub podsmażyc na oleju.

PRZYGOTOWANIE:

▲ 1 kg ziemniaków ▲ 2 jajka ▲ 25 dag mąki ziemniaczanej ▲ 30 dag mielonej wieprzowiny ▲ mała marchewka ▲ 2 łyżki oleju ▲ 1-2 łyżki czosnku ▲ łyżka ziaren kukurydzy (z puszek) ▲ łyżka parmezanu ▲ łyżeczka koncentratu pomidorowego ▲ mielona papryka, sól i pieprz

SKŁADNIKI:



Liczba porcji: 4

Kartacze

Nazywam się Iwona, a jedną z moich pasji jest gotowanie. Kiedy mam wolną chwilę, zawsze staram się zrobić coś pysznego, by uszczęśliwić moich bliskich. A to przepis na moje kartacze, które znikają z talerza tak szybko, że czasem sama nie zdążę ich spróbować.

Iwona Ciborowska z Elku

PRZEPIS NADESŁAŁA:

11

SEKRETY DOMOWEJ KUCHNI

14

SEKRETY DOMOWEJ KUCHNI

PRZEPIS NADESŁAŁA:

Halina Pomian z Krasnopola

Mam 67 lat. Gotuję przeszło 50 lat. Gotowanie jest moją pasją. Z wykształcenia jestem nauczycielką. Od 18 lat jestem na emeryturze.



Mrowisko

SKŁADNIKI:

Na ciasto:

- ▲ 15 jajek
- ▲ 0,5 kg mąki
- ▲ 1 szkl. cukru
- ▲ 1 szkl. wody
- ▲ miód do smaku

Do dekoracji:

- ▲ rodzyнки
- ▲ mak
- ▲ wiórki kokosowe

PRZYGOTOWANIE:

Białka z solą ubić na pianę. Do sztywnej piany wlać żółtka i dalej ubijać. Do jednolitej masy wsypywać po jednej łyżce mąki i ubijać. Jak zgęstnieje, wyrobić ręką. Ciasto ma postać luźną, jak na faworki. Stół posmarować olejem i wałkować ciasto jak najcieniej. Pokroić je w paski i smażyć w oleju.

Aby przygotować polewę, należy cukier i wodę gotować do 0,5 godziny, wystudzić i dodać miód. Na tacy układać paski, smarować warstwy polewą i dekorować makiem, rodzyнками i wiórkami kokosowymi.

Czas przygotowania: 1 godzina

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Pieczarki umyć i drobno pokroić, drobno posiekać cebulę. Na oleju podsmażyc cebulę, dodac pieczarki, udusić, doprawić solą i pieprzem. Przygotować sos pieczarkowy według przepisu. Wymieszać makaron z sosem, pieczarkami i cebulą. Naczynie żaroodporne wysmarować masłem i włożyć do niego wyłożony makaron. Wierzch posypać utartym żółtym serem. Zapiekać do zrumienienia powierzchni (około 15 minut). Smacznego!

PRZYGOTOWANIE:

Liczba porcji: 12



Zapiekanka makaronowa z pieczarkami

- ▲ 30 dag makaronu,
- ▲ 25 dag pieczarek
- ▲ 1 cebula
- ▲ 20 dag sera żółtego
- ▲ sos pieczarkowy Winiały
- ▲ sól
- ▲ pieprz

SKŁADNIKI:

Jestem studentką. Pochodzę z Suchowoli, ale obecnie mieszkam w Białymstoku. Lubię przygotowywać smaczne, proste i szybkie dania.

Justyna Sulińska z Białegostoku

PRZEPIS NADESŁAŁA:



SEKRETY DOMOWEJ KUCHNI

9

SEKRETY DOMOWEJ KUCHNI

3

PRZEPIS NADESŁAŁA:

Katarzyna Szylin z Sidry

Jestem młodą mamą, więc nie zawsze mam czas na gotowanie. Przepis na paszteciki jest niezwykle prosty i wypróbowany i zawsze wychodzi. Znamięta przekąska dla bliskich i znajomych.



Paszteciki w cieście francuskim

SKŁADNIKI:

- ▲ 0,5 kg mięsa mielonego
- ▲ gotowe ciasto francuskie
- ▲ 2 jajka
- ▲ cebula
- ▲ sól, pieprz



Liczba porcji: 10

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę drobno kroimy, dodajemy do mięsa. Wbijamy 1 jajko. Doprawiamy solą, pieprzem. Ciasto rozkładamy i równomiernie nakładamy na nie warstwę mięsa. Zwijamy w roladę (z całego ciasta powinno powstać około 10-12 pasztecików). Żółtko roztrzepujemy, smarujemy wierzch rolady. Pieczemy około godziny w wysmarowanej masłem blaszce.

Czas przygotowania: 1 godz. 15 min

Czas przygotowania: 35 min

Cebulę pokrojona w kostkę zeszklić na oleju, dodać mięso mielone, wymieszać i chwilę smażyć. Następnie dodać drobno startą marchew, do-
lać wrzątku, dokładnie wymieszać i gotować pod przykryciem około 25
minut. Dodać przecier pomidorowy, sól, pieprz, oregano i słodką paprykę
do smaku. Zagotować. Danie można podawać z każdym rodzajem mako-
ronu. Dla urozmaicenia można posypać makaron startym żółtym serem.

PRZYGOTOWANIE:

- ▲ 1 cebula
- ▲ 0,5 kg mięsa mielonego
- ▲ 1 duża marchew
- ▲ olej
- ▲ woda
- ▲ przecier pomidorowy
- ▲ sól, pieprz
- ▲ oregano, papryka słodka

SKŁADNIKI:

Szycący sos do makaronu



Wojciech Gomoliński z Białegostoku

PRZEPIS NADESLAŁ:

Nazywam się Wojciech Gomoliński, ale z powodów
praktycznych na co dzień używam pseudonimu
Gomo. Nie jest to pseudonim artystyczny, ponieważ
działalność kulturalną, w jaką jestem wpłci-
any, w żadnej mierze nie zakłada na sztukę. Mam na-
dzieję, że ktoś wykorzystając zamieszczony przeze mnie
przepis i zapach swój żółtek przysięgł, ale smaczny
i skutecznie zabijający głód paszka.

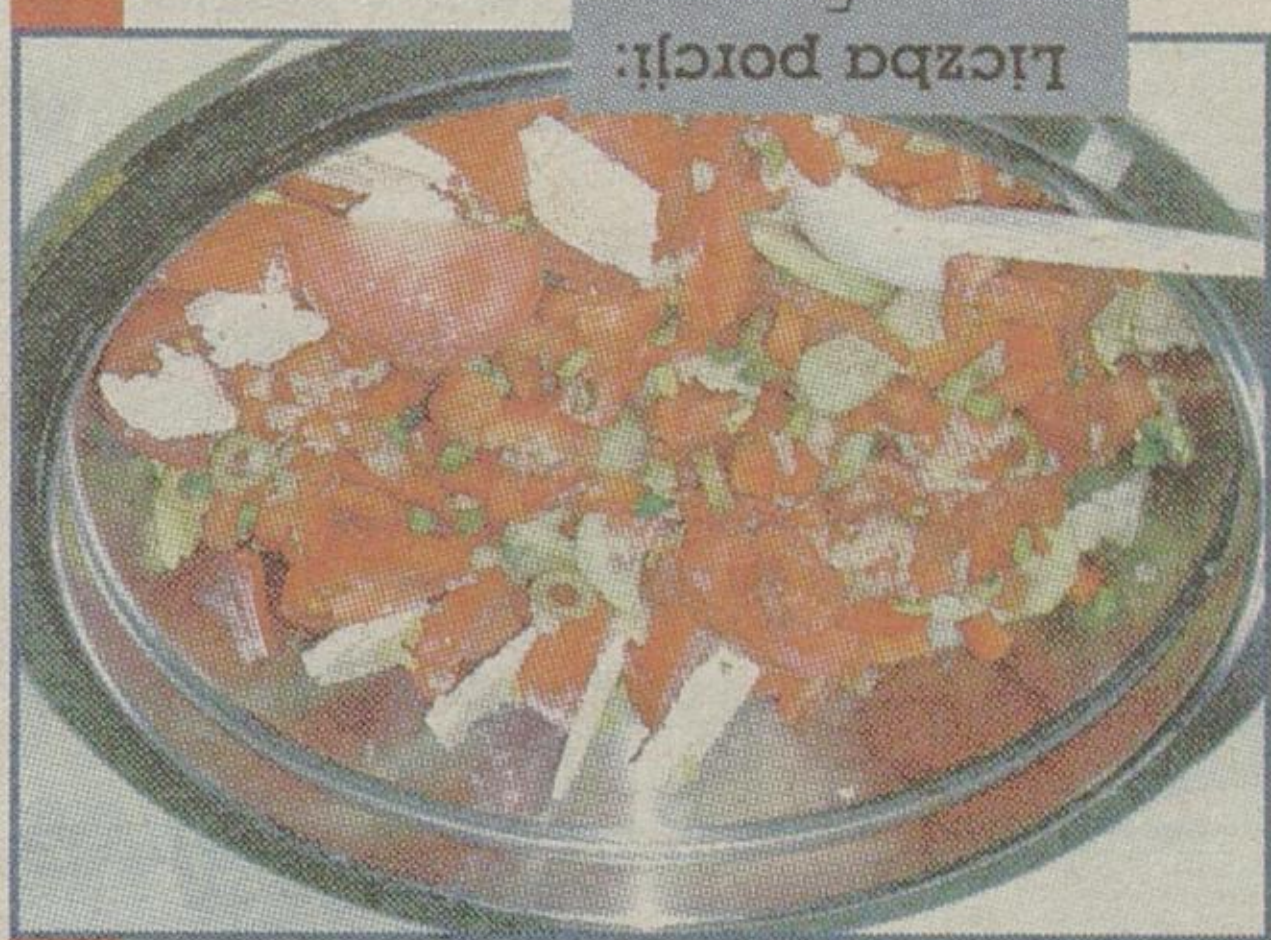
Czas przygotowania: 15 min

Pomidory, ogórki i cebulkę umyć i pokroić w kostkę. Dodać szczyptę
oliwki i ser feta. Wszystko dokładnie wymieszać i doprawić przypra-
wą: solą, pieprzem, granulowanym czosnkiem i ziołami do smaku (mo-
gą to być różne zioła, co kto lubi). Często dodać parówki pokrojone
w plasterki. Można dodać oliwę. Ja skropiłam wszystkim sokiem z cytryny.
Smacznego!

PRZYGOTOWANIE:

- ▲ 5 pomidorów
- ▲ 3 ogórki
- ▲ 1 cebula
- ▲ szczyptę
- ▲ ser feta
- ▲ zielone oliwki
- ▲ sok z cytryny
- ▲ sól, pieprz
- ▲ zioła prowansalskie
- ▲ granulowany czosnek

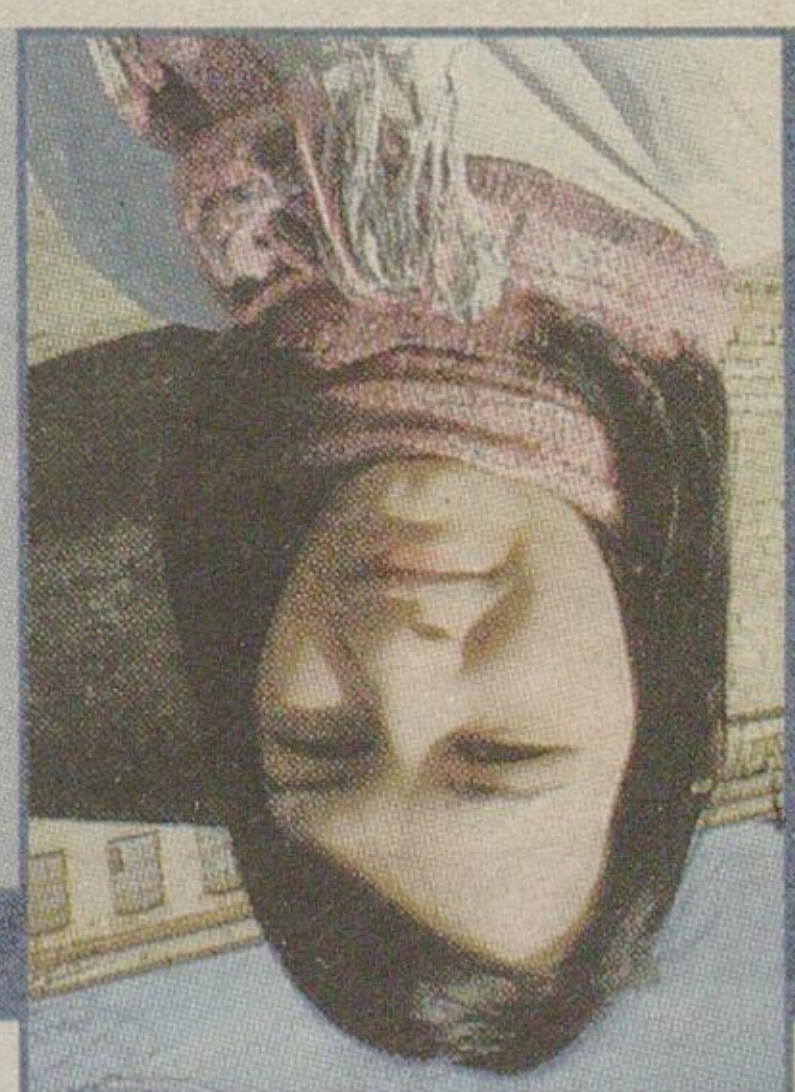
SKŁADNIKI:



Liczba porcji: 5

Salatka grecka

Szczerze mówiąc, nie lubię gotować. Od czasu do czasu
jednak eksperymentuję z jedzeniem. Są to zazwyczaj sa-
latki bądź dania na ciepło np. zapiekanki, warzywa
z mięsem na patelni. Znamion lubię mieć na posz-
tych iajecznicę, studnię, interesuję się kulinarią i jad-
komą. Mam na tym punkcie błąd. W przyszłości chci-
abym zdołała gospodarstwo agroturystyczne i niepszc-
swoje zdolności gastronomiczne, zapraszać rodzinę
i znajomych na łono natury.



Natalia Szezerzeń z Białegostoku

PRZEPIS NADESLAŁ:

7

SEKRETY DOMOWEJ KUCHNI

2

SEKRETY DOMOWEJ KUCHNI



Agnieszka Zdunik,
kucharz w restauracji Loft
w Białymstoku

SZEF KUCHNI POLECA:

Zaczęłam gotować mając 14 lat. Kiedy wyje-
chałam do Anglii, przez rok pracowałam jako
kucharz w tzw. coffe shopie. To wtedy przeko-
nałam się, co chcę robić w życiu. Prezentowa-
ne danie radzę podawać z zimnym łososiem.
Nie straci wtedy swojej doskonałej konsysten-
cji. Makaron jest gotów wówczas, kiedy
po przekrojeniu nie widać tzw. „białej nitki”.
Czasem lepiej makaronu nie dogotować, ale
wymieszać dokładnie z sosem. Przedzide wów-
czas jego smakiem i miękkością. Smacznego!

Tagliatelle z wędzonym łososiem i szpinakiem

SKŁADNIKI:

- ▲ 0,5 opakowania mrożonego szpinaku
- ▲ 250 g makaronu tagliatelle
- ▲ 20 g łososa wędzonego
- ▲ łyżka masła
- ▲ 2-3 suszone na słońcu pomidory ze słoika
- ▲ 100 ml śmietanki 30 proc.
- ▲ sól, pieprz, koperek
- ▲ czosnek

PRZYGOTOWANIE:

Szpinak rozdrabniamy i smażymy na maśle. Dobrze dodać odrobinę oleju,
mamy wówczas gwarancję, że danie nam się nie przypali. Suszone pomi-
dory kroimy i wrzucamy do szpinaku. Przyprawiamy solą i pieprzem. Wyci-
skamy czosnek. Smażymy, aż odparujemy wodę. Dolewamy śmietankę
(niecałe pół szklanki). Wszystko razem mieszamy i podduszamy. Śmietanka
powinna zredukować się, czyli zagęścić. Ta 30-procentowa nie powinna
się zwarzyć. Gotujemy makaron al dente. Najlepiej do tego nadają się tzw.
wstążki. Po przygotowaniu makaronu mieszamy wszystkie składniki na pa-
telni. W tym czasie makaron „dojdzie” i przejdzie smakiem śmietanki. Potra-
wę układamy na talerz i posypujemy kawałkami wędzonego łososa. Da-
nie najlepiej podawać od razu po przyrządzeniu.

Czas przygotowania: 30 min

SEKRETY DOMOWEJ KUCHNI

10

KONKURS

15

KUPON KONKURSOWY

Imię i nazwisko:

Adres zameldowania:

(kod, miasto, ulica, nr domu, numer mieszkania)

Adres korespondencyjny:

(jeśli jest inny niż adres zameldowania)

Nr telefonu, e-mail:

Nr konta bankowego:

„Wyrażam zgodę na opublikowanie mego wizerunku, imienia, nazwiska, miejsca zamieszkania i innych informacji o sobie na łamach Gazety Współczesnej i na jej stronie internetowej w związku z przeprowadzaniem przez „Media Regionalne” sp. z o.o. w Warszawie, ul. Prosta 51, 00-838 Warszawa, konkursu pod nazwą „Sekrety Domowej Kuchni”. Wyrażam zgodę na wykorzystanie i przetwarzanie moich danych osobowych przez „Media Regionalne” sp. z o.o. w Warszawie w celach marketingowych, zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych (t.j. DzU z 2002 r. Nr 101, poz. 926 ze zm.). Dane przekazuję dobrowolnie, zastrzegając sobie prawo do ich sprawdzania i poprawiania. Jednocześnie oświadczam, iż ani ja, ani członkowie mojej najbliższej rodziny nie jesteśmy pracownikami oraz współpracownikami organizatora konkursu „Sekrety Domowej Kuchni”. Jestem osobą pełnoletnią. Oświadczam, iż zapoznałem się z treścią regulaminu konkursu „Sekrety Domowej Kuchni”, którego pełna wersja jest dostępna na www.wspolczesna.pl/promocja i akceptuję jego postanowienia.”

Organizator

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

Partner

GAZETA
WSPÓŁCZESNA

PODPIS

Składniki: 3 łyżki Majonezu Dekoracyjnego WINIARY, 500 g kapuśty pekiskiej, 1 ząbek czosnku, 1 papryka żółta, 2 pomidory, 1 ogórek sałatkowy, 1 pęczek koperku, 1 pęczek rzodkiewek, sól, cukier, sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE:



Liczba porcji: 6

Salatka wielowarstwowa

RZODKIEW
Za olejny rzodkiew uważa się Chin, lecz znana była też w starożytnym Egipcie, Grecji i Rzymie. Wyciągi z korzeni rzodkiewi stosuje się w leczeniu chorób wątroby i dróg żółciowych. Rzodkiew jest podstawową jarzyną uprawianą w Chinach i Japonii. Wyhodowano tam odmiany osiągające wagę kilkunastu kilogramów. Ostre smaki nadają jej olejki eteryczne, zatem potrawy przygotowane z jej udziałem będą charakterystycznie się wyjątkowo wyczuwalnym aromatem.

Porady WINIARY

ALFABET WINIARY

A jak AWOKADO

Awokado jest nazywane „owocem maślanym”, ze względu na dużą zawartość tłuszczów nienasyconych. Można je również stosować zamiast masła.

B jak BROKUŁY

Czy wiesz, że już 100 g brokułów zaspokaja połowę dziennego zapotrzebowania na witaminę C? To bardzo dużo! W takiej ilości dostarczają jej więcej niż np. owoce cytrusowe.

C jak CUKINIA

Cukinia jest warzywem niskokalorycznym. Warto ją stosować szczególnie dla poprawienia perystaltyki jelit.

CH jak CHRZAN

Korzeń chrzanu zawiera duże ilości witaminy C, oraz związki potasu i fosforu. Chrzan działa również bakteriobójczo.

CZ jak CZOSNEK

Czosnek działa jak antybiotyk, ponieważ zwalcza bakterie chorobotwórcze w układzie pokarmowym i oddechowym. Już 1500 lat p.n.e. starożytni Egipcjanie wykorzystywali dobroczynne działanie czosnku i stosowali go w leczeniu wielu schorzeń.

D jak DYNIA

Jedząc dynię dostarczamy naszemu organizmowi ogromne ilości prowitamin A, czyli tak zwanego beta karotenu. Im bardziej pomarańczowa dynia, tym więcej w niej tego cennego składnika.

E jak ENDYWIA

Endywia jest spokrewniona z cykorią. Ma pikantny, gorzkawy smak i dlatego najczęściej stosuje się ją jako składnik sałatek.

F jak FASOLA

Ziarna fasoli zawierają duże ilości dobrej jakości białka roślinnego. Nasiona są również bogatym źródłem składników

mineralnych, takich jak wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, mangan oraz witaminy z grupy B.

G jak GROCH

Nasiona grochu zawierają dużo cennego białka roślinnego, a poza tym żelazo, fosfor, witaminy z grupy B.

I jak IMBIR

Imbir jest przyprawą, którą szczególnie lubią mieszkańcy Azji. Oprócz walorów smakowych wykazuje wiele korzystnych właściwości dla naszego organizmu – wspomaga na przykład nasz układ pokarmowy.

J jak JARMUŻ

Jarmuż to warzywo o wysokiej wartości odżywczej – to jedno z najlepszych źródeł witaminy C! Niestety, jest on nadal nieco niedoceniany w naszych kuchniach.

K jak KAPUSTA

Kapusta jest dobrym źródłem witaminy C, nawet po jej ukwaszeniu! Oprócz tego, że jest bardzo cenna w dobrze zbilansowanej diecie, to może być również stosowana jako okład przy różnego rodzaju otarciach i siłuczeniach.

L jak LUBCZYK

Lubczyk znany jest nie tylko jako doskonała przyprawa, ale również stosowany jest jako afrodyzjak.

M jak MARCHEWKA

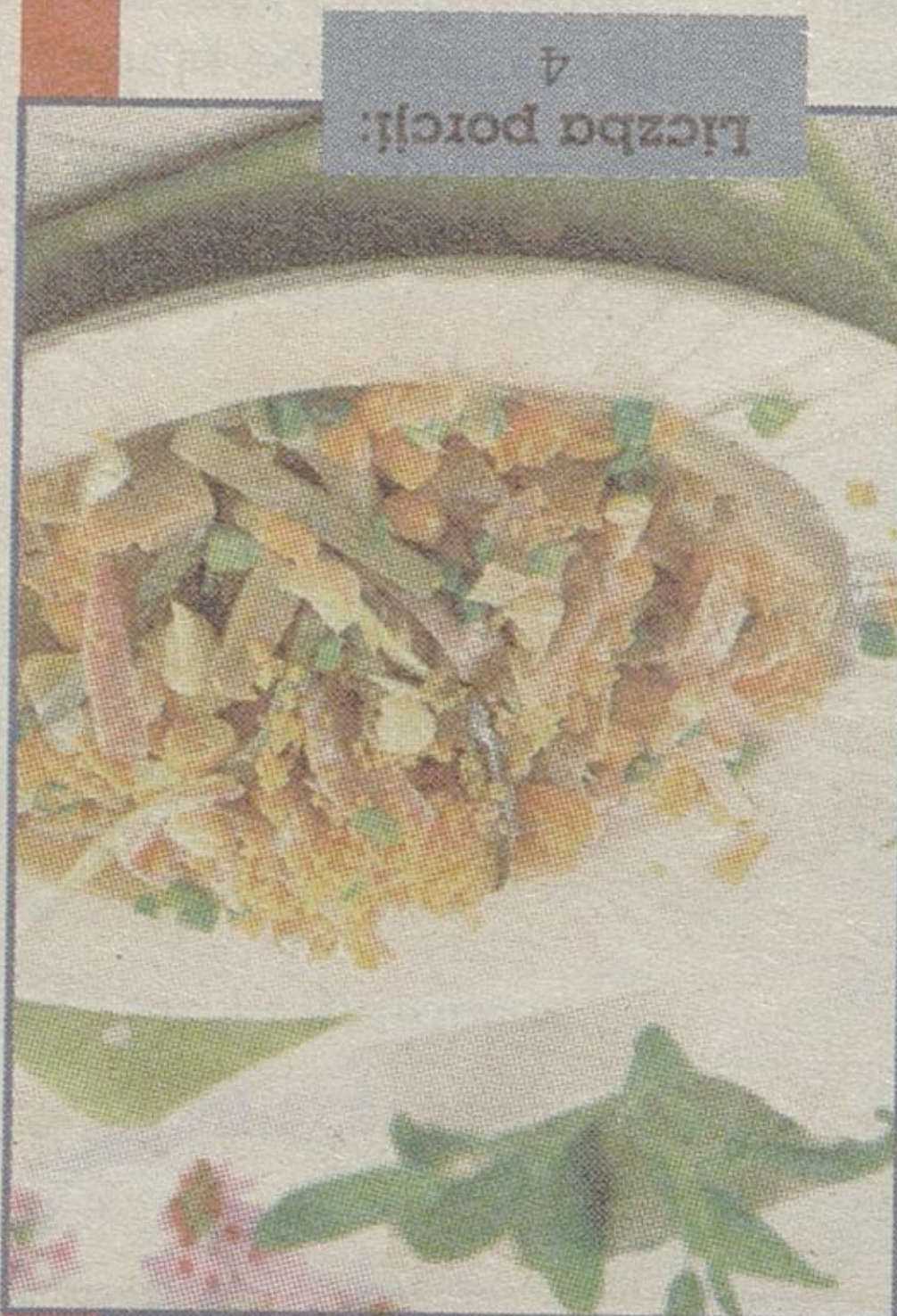
Marchew to prawdziwa kopalnia składników odżywczych. Dostarcza dużych ilości beta karotenu, który jest naturalnym antyoksydantem chroniącym skórę przed starzeniem się.

Ciąg dalszy za tydzień



Składniki: 4 łyżki Majonezu Omega 3:6 WINIARY, 200 g szynki, 1 słoik pieczarek marynowanych, 6 ogórków konserwowych, 1 puszonka kukurydzy konserwowej, 4 jajka ugotowane na twardo, 1 łyżka posiekanej szczypioru

PRZYGOTOWANIE:



Liczba porcji: 4

Salatka na przyjeździe

SZCZYPIOREK
Szczypior to roślina z rodziny lilowatych, podobnie jak czosnek i cebula. Tak jak wszystkie zioła zielone, szczypior – dokładnie umyty pod bieżącą wodą – możemy nożem ze stali nierdzewnej, bezpośrednio przed spożyciem. Szczypior pobudza apetyt, dodaje potrawom pikantnego smaku oraz aromat. Słynie z właściwości bakteriobójczych oraz wzmacniających prześlimię materii, zawiera bowiem m.in. sól, potas, magnez, wapń, żelazo, iostor, chlor, karoten, oraz witaminy B1, B2, C i kwas nikotynowy.

Porady WINIARY



Coraz chętniej dzielicie się z nami Swoimi przepisami. W niniejszym numerze dodatku znajdziecie pomysły na dania regionalne, do jakich należą kartacze i „mrowisko”, czyli jeden z suwalskich łakoci. W tym tygodniu najwyższej na-

grodziliśmy aż 7 osób. Wśród nich znalazła się **Katarzyna Szylin z Sidry**, która zaprasza nas na **paszteciki w cieście francuskim**. Pozostali autorzy opublikowanych przepisów dostaną po 25 zł. **Kupon na str. 15.**

