Kramik: 10708 ogłoszeń

Jutro II część

Zarzuty dla ginekologa >>3

Zamiast ratować dziecko, poszedł spać

DZIŚ
po południu / w nocy

8° 3°

>>2

GAZETA Białostocka
WSPÓŁCZESNA

www.wspolczesna.pl

26 listopada 2009
czwartek
231 (16911)
2,30 zł (w tym 7% vat)

Cena gazety w prenumeracie pocztowej 1,25 zł.

ISSN 0137-9488

Białystok >> W piwnicy przy ul. Dalekiej doszło do makabrycznej zbrodni

Zabili kolegę, podpalili ciało

Urszula Bisz
ubisz@wspolczesna.pl

Płonące, obłożone gazetami i zakrwawione zwłoki zobaczyli policjanci i strażacy, którzy weszli do piwnicy przy ul. Dalekiej w Białymstoku. Ciało 34-latka leżało na podłodze obok drzwi. Ofiara miała roztrzaskaną głowę. Ze wstępnych ustaleń wynika, że tak 34-latka potraktowali koledzy, z którymi pił alkohol. Potem uciekli jego samochodem. Auto rozbili na ogrodzeniu kilka ulic dalej. Po pościgu zatrzymali ich policjanci.

Był wtorek wieczorem. Około godz. 22 funkcjonariusze ruszyli tropem dwóch pijanych mężczyzn – 32- i 23-latka. Ci skradzionym samochodem zrobili pijacki rajd po białostockich ulicach. Skończył się on przy ulicy Antoniukowskiej. Tam auto rozbili na ogrodzeniu. Policjanci zatrzymali ich jednak przy ulicy Piastowskiej, gdzie mężczyźni dotarli już pieszo.

Ukradli samochód ofiary

Obaj byli pijani. Starszy z nich miał 1,7 promila alkoholu, a młodszy – 1,3. Mundurowym tłumaczyli, że samochód, który rozbili, nie należy do żadnego z nich, ale do kolegi. Podczas zawiłych i niejasnych zeznań wydukali, że właściciel pojazdu jest przy ul. Dalekiej, w piwnicy.

Gdy policjanci zajechali na miejsce, zastali zamknięte drzwi kanciapy znajdującej się w piwnicy, którą wskazali zatrzymani. Przy pomocy strażaków wezwanych na miejsce wyważyli drzwi. Zobaczyli przerażający widok. Tuż przy wejściu do pomieszczenia leżały zwłoki mężczyzny. Jego głowa była poraniona i zakrwawiona. Ubranie na nim płonęło. Ogień objął już także część drzwi, przy których leżała ofiara. Ciało było obłożone gazetami i papierami. Strażacy ugasili płomienie, ale nie było szans na uratowanie 34-latka.

Byli kolegami z budowy

Jak ustaliliśmy, trzej mężczyźni pracowali wspólnie na budowie. W piwnicy przy ulicy Dalekiej mieli swoją kanciapę, gdzie trzymali sprzęt i ubrania robocze. Prawdopodobnie po zakończeniu pracy spotkali się tam i pili razem wódkę. Możliwe, że podczas libacji doszło do kłótni, a następnie do rękoczynów.

Na zdjęciach z miejsca zbrodni widać, że mężczyźni byli tam zadomowieni. W piwnicy było m.in. dużo ubrań, kubków, czajnik elektryczny. Na podłodze leżały butelki po alkoholu.

Czy tylko alkohol był przyczyną tragedii? Dlaczego dwaj koledzy zabili 34-latka? To ustalą policjanci i prokuratorzy. 23- i 32-latek zostali zatrzymani. Śledztwo w ich sprawie prowadzi Prokuratura Rejonowa Białystok-Północ.

– Obecnie trwają czynności z dwoma zatrzymanymi mężczyznami – powiedziała Katarzyna Pietrzycka, szefowa Prokuratury Rejonowej Białystok-Północ. – To, jakie dostaną zarzuty, będzie zależało od wyników sekcji zwłok. Ta zaś zostanie przeprowadzona dziś. Dziś też będą znane jej wyniki. ▲

Zdjęcia operacyjne KM PSP w Białymstoku

W tym obskurnym i brudnym miejscu zginął 34-letni mężczyzna. Koledzy zostawili go z rozbitą głową i obłożonego płonącymi gazetami.

Już dzisiaj MAGICZNE STRONY ŻYCIA

- **Amulety – przed czym chronią, w czym pomagają?**
- **Kawa czy herbata? Czarna czy czerwona? Odwieczny dylemat: co pić, żeby nie zaszkodzić.**
- **Life coaching – techniki rozwoju osobistego.**
- **Automasaż – poranne 5 minut, które da Ci energię na cały dzień.**
- **Szczegółowy sennik.**

Łomża >>

Ludzie Generała usłyszeli wyroki

Szansa nie przychodzi do tych, którzy czekają. Jest chwytana przez tych, którzy atakują – cytował amerykańskiego generała McArthura sędzia Jan Leszczewski, uzasadniając wczoraj wyrok w sprawie siedemnastu członków gangu Sławomira W., ps. „Generał", domniemanego szefa łomżyńskich struktur przestępczych, obecnie oczekującego na swój proces. A wspomnianą szansę miał dostać Mariusz S., ps. „Maniek", skruszony członek grupy i główny świadek oskarżenia.

Wszyscy oskarżeni zostali skazani. Najmniejsza z zasądzonych kar wyniosła 2 lata więzienia i dotyczyła tylko dwóch członków.

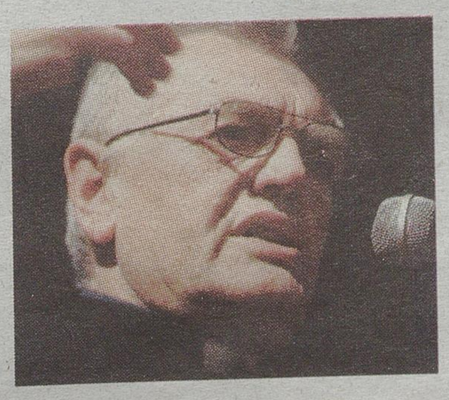
Najwyższy wyrok, 7,5 roku pozbawienia wolności, dotyczy Grzegorza M., ps. „Misiek", który kierował jedną z grup rozprowadzających narkotyki na terenie miasta. W dodatku sąd orzekł przepadek mienia wartości blisko 47 tys. zł, pochodzącego z działalności przestępczej. Największą jednak grzywnę – 75 tys. zł musi zapłacić zaopatrujący gang w narkotyki Grzegorz R. z Ciechanowca, skazany na 4,5 roku więzienia.

Jak oszacowała prokuratura, brali oni udział w obrocie co najmniej 100 kg amfetaminy, nie mniej niż 100 kg marihuany oraz 15 tys. tabletek extasy.

Sąd wysoko ocenił też prawdomówność Mariusza S., ps. „Maniek", skruszonego członka kierownictwa grupy, będącego głównym świadkiem oskarżenia. Statusu świadka koronnego nie mógł uzyskać, bo sam przyznał się m.in. do przyjęcia zlecenia zabójstwa. Jego samego czeka odrębny proces, najprawdopodobniej na koniec postępowań odnośnie pozostałych członków łomżyńskiego gangu. A tych oczekujących na procesy jest jeszcze trzydziestu.

MDZ bia

W Magazynie:



▲ Z szatanem nie ma żartów. Dziewczyna, z której wyganiał diabła, wiła się, krzyczała i pluła. Egzorcysta ksiądz Antoni Zieliński posługę pełni od ponad 40 lat. Niejedno widział i słyszał... Niemal codziennie spotyka się z działaniem szatana. W jaki sposób przyciągamy do siebie diabła? Jak wygląda opętanie?

>> Czytaj jutro

promocja

Dziś >> 330. dzień roku

Imieniny **JONATANA, LEONARDA**

wschód	7.11	**zachód**	15.18
wschód	12.25	**zachód**	1.05

forum.wspolczesna.pl

Komentarz do tekstu: Pierwszy wyrok sądu za brak karty do parkowania już zapadł.
~Pirat~ Może niedługo wyjdzie poprawka do ustawy, by takiego kierowcę straż mogła, a nawet POwinna zastrzelić. Chore z nienawiści do kierowców państwo!!!
dyskutuj na forum wspolczesna.pl

Widziałeś, nagrałeś, zrobiłeś zdjęcie
@ PRZYŚLIJ DO NAS
wspolczesna24@wspolczesna.pl

Lotto 24 listopada

- **Lotto:** 6, 13, 21, 30, 37, 39
- **Multi Multi (II):** 2, 4, 5, 8, 13, 18, 21, 23, 25, 39, 42, 44, 51, 52, 57, 61, 67, 70, 71, 74; Plus 8
- **Mini Lotto:** 12, 18, 22, 31, 37

Pogoda >> na jutro

po południu / w nocy

Białystok
8° 3°
Ciśnienie 992 hPa

Łomża
8° 4°
Ciśnienie 992 hPa

Suwałki
7° 3°
Ciśnienie 984 hPa

W dzień zachmurzenie duże z większymi przejaśnieniami. Wiatr słaby i umiarkowany, południowo-zachodni. W nocy zachmurzenie umiarkowane.

Kursy walut NBP

waluta	1$	1€	1£	1CHF
kupno	2,72▲	4,07	4,51▼	2,70▲
sprzedaż	2,77	4,16▲	4,60▼	2,75

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 Kruszewski – 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; **Przedstawiciele Handlowi** tel. 085 748 74 41, 42, 43
Prenumeratę przyjmują „RUCH" SA (Białystok, Ełk, Łomża, Ostrołęka), Urzędy Pocztowe oraz listonosze do 20. każdego miesiąca; informacje: **Dział Kolportażu** – tel./fax 085 748 74 24.
Nr indeksu 350133. Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń.

Na podstawie art. 25 ust. 1 pkt 1 b ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych Media Regionalne Sp. z o.o. zastrzega, że dalsze rozpowszechnianie materiałów opublikowanych w „Gazecie Współczesnej" jest zabronione bez zgody Wydawcy.

Laureaci X edycji Kulturalnych Nagród Marszałka Województwa Podlaskiego

A. Zalet

Znamy laureatów Kulturalnych Nagród Marszałka Województwa Podlaskiego. W tym roku kapituła nagrodziła siedem osób. Biała Synagoga w Sejnach, siedziba Ośrodka „Pogranicze – Sztuk, Kultur, Narodów", była wczoraj zdecydowanie najbardziej kulturalnym miejscem w naszym regionie. To tam odbyła się X, kolejna już jubileuszowa gala. Wyróżnieni zostali: Ewa Piętka – dyrektor Domu Kultury Śródmieście w Białymstoku, Jarosław Cholewicki – dyrektor Regionalnego Ośrodka Kultury w Łomży, Tadeusz Gajdzis – publicysta, historyk, działacz społeczny, ks. kanonik Krzysztof Jurczak – dyrektor Radia Nadzieja, Zbigniew Romaniuk – historyk – regionalista, działacz społeczny i pedagog, Krzysztof Andrzej Szyszko – założyciel, kierownik artystyczny i choreograf Zespołu Pieśni i Tańca „Małe Podlasie" z Siemiatycz oraz Bożena Szroeder – główny instruktor i kierownik Centrum Dokumentacji Kultur Pogranicza w Sejnach. To właśnie ostatnia z nagrodzonych przygotowała spektakl „Kroniki Sejneńskie", który mogli obejrzeć wszyscy zgromadzeni w Białej Synagodze: – W tym roku postanowiliśmy nagrodzić organizatorów kultury, bez których ta kultura nie mogłaby istnieć – zapewnił marszałek Jarosław Dworzański. – Ktoś kiedyś powiedział: „Jeżeli kultury nie ma w sercach, to nigdzie indziej nie ma jej na pewno". Wy macie kulturę w sercach. I tego wam gratuluję. **(uk)**

Bielsk Podlaski >>

Zadźgał siostrę i się powiesił

Mieszkaniec Bielska Podlaskiego zadźgał siostrę, a potem się powiesił. Zwłoki znalazł syn bielszczanina.

We wtorek późnym wieczorem policjanci z Bielska Podlaskiego zostali powiadomieni o tragicznym zdarzeniu w mieszkaniu przy ul. Mickiewicza. Z relacji zgłaszającego mężczyzny wynikało, że w domu odnalazł zwłoki ojca. Policjanci, którzy przyjechali na ul. Mickiewicza, znaleźli wiszącego na sznurze, martwego 50-letniego mężczyznę. W sąsiednim pokoju leżały zwłoki 53-letniej kobiety z licznymi ranami piersi i głowy.

– Ze wstępnych ustaleń na miejscu zdarzenia wynika, że kobieta padła ofiarą zabójstwa, zaś jej brat zginął śmiercią samobójczą – poinformował Andrzej Baranowski, p.o. rzecznika podlaskiej policji. – Szczegółowo okoliczności i przyczyny tej tragedii ustalają bielscy policjanci.

(bisu)

Region >> Kolejne potwierdzenia zarażenia wirusem A/H1N1, ale...

Szczyt zachorowań przed nami

Cztery kolejne potwierdzenia zarażenia wirusem typu A/H1N1 w naszym regionie. Ale wszystkie dotyczą łagodnych przypadków zachorowań, a pacjenci dawno już wyzdrowieli. Specjaliści zaznaczają, że z największą falą zachorowań na grypę nowego typu możemy mieć do czynienia za ok. 2 tygodnie.

– W środę otrzymaliśmy trzy potwierdzenia A/H1N1 u pacjentów, od których próbki zostały pobrane na początku listopada – mówi Andrzej Jarosz, rzecznik Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Białymstoku. – Wszystkie te przypadki miały łagodny przebieg, leczenie odbywało się w warunkach domowych, prowadzone przez lekarzy rodzinnych.

Chorowali mieszkańcy Sokółki, Siemiatycz i Białegostoku. Także wczoraj sanepid otrzymał potwierdzenie zarażenia wirusem u jednego z dwóch pacjentów szpitala zakaźnego w Białymstoku, których próbki wysłane zostały do laboratorium ponad tydzień temu.

– Ale także ten pacjent jest już zdrowy, został wypisany ze szpitala – zaznacza Jarosz. – Czekamy jeszcze na wyniki drugiego pacjenta.

Nie ma też ciągle wyników wielu innych chorych, których lekarze podejrzewali o zarażenie wirusem świńskiej grypy, m.in. mężczyzny, który z powodu zapalenia płuc zmarł w białostockim szpitalu klinicznym kilka dni temu.

Kto jeszcze nie choruje, może rozważyć zaszczepienie się od grypy sezonowej, które wzmocni odporność lub zaopatrzyć się zawczasu w antywirusowe leki. – Mamy jeszcze 31 szczepionek w naszych zapasach – mówi Jarosz. – Gdyby zapotrzebowanie było większe, jesteśmy w stanie sprowadzić kolejne.

W tym sezonie zainteresowanie szczepionkami jest tu większe niż rok temu – dotąd zaszczepiono ok. 370 osób, podczas gdy w ub. roku tylko ok. 150. Ale to nadal niewielkie liczby. Tymczasem szczepionek od grypy sezonowej zaczyna brakować. Nie ma ich obecnie np. w hurtowniach Cefarmu, mają dotrzeć w tym tygodniu. **(luk)**

Zapasy leków

Jak informuje podlaski inspektor farmaceutyczny, w regionie jest zapas antywirusowego leku tamiflu. Wg stanu na wtorek, w hurtowniach farmaceutycznych było ok. 1800 opakowań, w aptekach szpitalnych – 385. Nie brakuje też tradycyjnych leków przeciwgrypowych.

Ełk >> Umowa władz gminy z PKS-em była. Ale tylko na gębę...

Nie ma słupka? Na piechotę!

Paranoja! Żeby brak słupka PKS-u naraził dzieci na takie niebezpieczeństwo? To 200 m ruchliwej ulicy ze skrzyżowaniami, a inspekcja drogowa ukarała PKS za to, że autobus podjeżdżał przed bramę szkoły – mówi pani Maria, mama dziecka dojeżdżającego do szkoły w Starych Juchach.

Pani Maria i rodzice ponad 100 uczniów nie rozumieją, dlaczego autobus PKS-u nie może zrobić małego kółka w Starych Juchach po to, by podwieźć je i zabrać ze szkoły.

A tak już jest, ponieważ kontrolerzy Inspekcji Transportu Drogowego złapali kierowcę autobusu „na gorącym uczynku" podwożenia pasażerów w inne miejsce niż jest wyznaczone na mapie przystanków PKS.

Przewoźnikowi z Suwałk grozi za ten czyn kara do 3 tys. zł. – Podwoziliśmy dzieci na prośbę władz gminy – wyjaśnia Henryk Brzozowski, kierownik ds. przewozów w suwalskim PKS-ie.

To było ustne porozumienie pomiędzy wójtem i PKS-em, ale poruszania się autobusów poza wytyczonym szlakiem nie toleruje Inspekcja Transportu Drogowego. – Przykre to posunięcie kontrolerów. Rodzice prosili, więc wójt Ewa Jurkowska-Kawałko domówiła się z PKS-em. To jest rozległy teren, uczniowie dojeżdżają z odległych wsi – potwierdza słowa pracownika PKS sekretarz gminy Jarosław Franczuk.

Cała rzecz rozbija się o to, że przed szkołą nie ma przystanku PKS. Jednak to nie dyrekcja szkoły, ale władze gminy mają w swoich obowiązkach zawieranie umów z PKS-em na lokalizację nowych przystanków. – Jeśli tylko pojawi się taka prośba, to szybko ustawimy przystanek. Rozmawiamy już o tym z wójtową Starych Juch – zapowiada rychłe rozwiązanie problemu Henryk Brzozowski z PKS w Suwałkach. **(bieb)**

Region >> Jest szansa

Będą pieniądze!

Jest szansa na dodatkowe pieniądze z budżetu państwa. Chodzi o dotacje na remont klasztoru w Supraślu oraz na rozbudowę szpitala klinicznego w Białymstoku.

Poprawki do projektu budżetu złożył w środę klub Platformy Obywatelskiej.

– Wystąpiliśmy o przyznanie ponad 10 mln zł na rozbudowę białostockiego szpitala oraz o 1,5 mln zł na niezbędne prace w klasztorze w Supraślu – potwierdza Robert Tyszkiewicz, poseł PO. – Moim zdaniem, jest szansa, że te pieniądze zostaną dla Podlasia przyznane.

Ostateczne decyzje podejmie Sejm podczas głosowania nad poprawkami. **(mp)**

bial

redaktor prowadzący
Ewa Wyrwas

85 748 74 74

Region >> Zamiast ratować dziecko, poszedł spać

Zarzuty dla ginekologa

Helena Wysocka
hwysocka@wspolczesna.pl

Błąd w sztuce lekarskiej sprawił, że dziecko nigdy nie będzie sprawne, a kobieta może zapomnieć o kolejnym potomstwie. Wczoraj prokuratura przedstawiła Robertowi M., ginekologowi z suwalskiego szpitala, zarzuty.

Lekarz nie przyznaje się do winy.

Lekarz położył się spać

Do zdarzenia doszło cztery lata temu. Suwalczanka Grażyna M. na kilka dni przed planowanym porodem trafiła na patologię ciąży. Jak wynika z medycznej dokumentacji, pojawiły się problemy z tętnem dziecka.

Kobieta twierdzi, że dyżurujący wówczas na oddziale lekarz nie podjął interwencji, tylko polecił pielęgniarce przeprowadzenie badania ktg, a sam położył się spać. Cesarskie cięcie przeprowadził kilka godzin później, kiedy Grażyna M. o własnych siłach nie mogła już dojść na salę porodową. W efekcie matka doznała obrażeń wewnętrznych, a chłopczyk przyszedł na świat z niedotlenieniem mózgu.

@ PODYSKUTUJ
www.wspolczesna.pl

Biegli: zabieg zbyt późno

Kilkuletnie leczenie dziecka u miejscowych lekarzy nie przynosiło żadnej poprawy. Nikt też nie chciał powiedzieć, dlaczego chłopczyk nie rozwija się tak, jak powinien.

W ubiegłym roku Grażyna M. trafiła do jednej z klinik na południu kraju. Tam dopiero dowiedziała się, że niepełnosprawność jej dziecka jest skutkiem zbyt późno wykonanego cesarskiego cięcia. Po powrocie do domu złożyła doniesienie do prokuratury.

– Zleciliśmy wykonanie opinii w dwóch niezależnych ośrodkach – informuje Ryszard Tomkiewicz, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Suwałkach. – W obu przypadkach biegli uznali, że lekarz nie dopełnił swojego obowiązku.

Śledczy przedstawili mu wczoraj taki zarzut. Jednocześnie poinformowali o tym fakcie szpital oraz izbę lekarską. Ta, jak się dowiedzieliśmy, będzie prowadziła postępowanie dyscyplinarne, ale dopiero po tym, jak zakończy się sprawa karna.

Ginekolog nie poczuwa się do winy. Twierdzi, że to, co robił, było zgodne ze sztuką lekarską.

Chce pieniędzy na leczenie

Prokuratura nie wyklucza, że w tej sprawie zarzuty przedstawi wkrótce kolejnym osobom. Odpowiedzialnym za stan zdrowia pacjentki jest bowiem także ordynator oddziału.

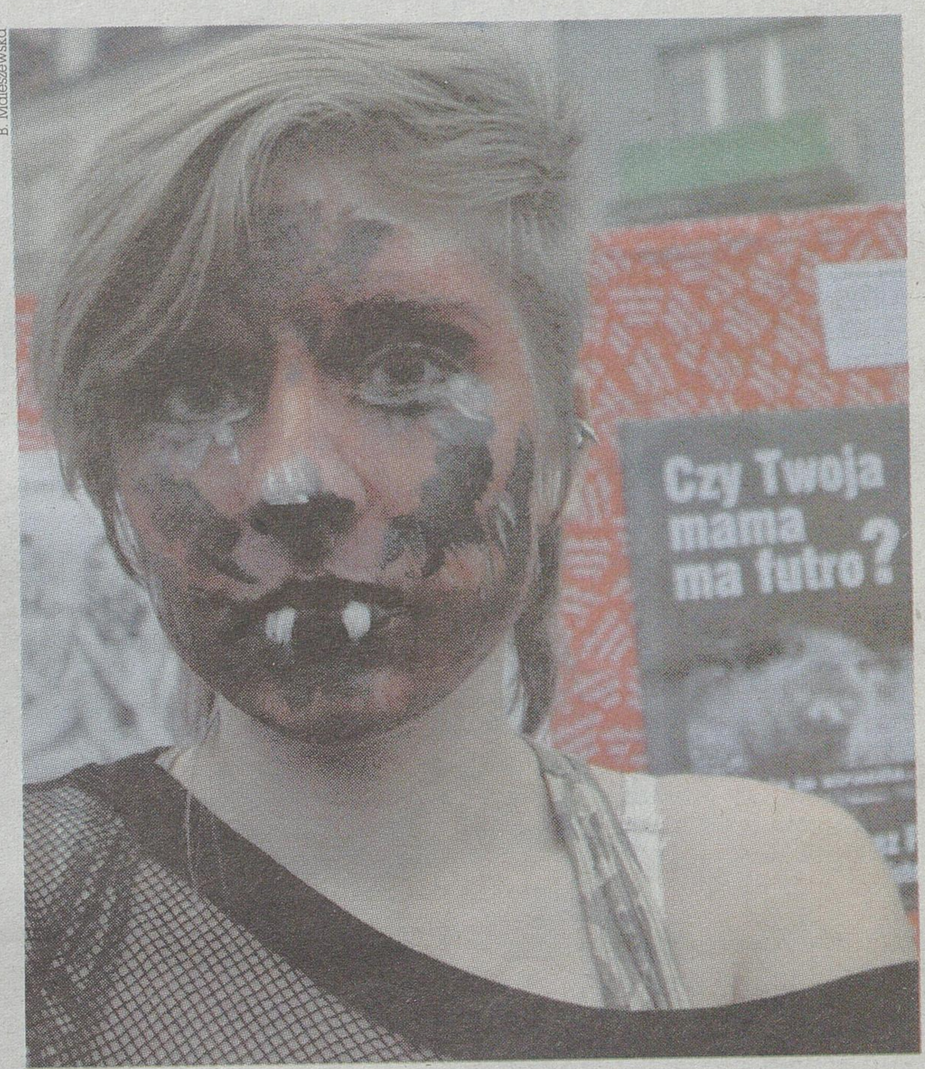
Poszkodowana kobieta swoimi wyjaśnieniami obciąża też średni personel. Twierdzi na przykład, że położne były aroganckie i zamiast opiekować się ciężarną, wychodziły na papierosa.

Warto dodać, że Grażyna M. w pozwie cywilnym domaga się od szpitala kilkuset tysięcy złotych tytułem odszkodowania. Pieniądze mają pokryć m.in. koszty leczenia dziecka. Niewykluczone, że o zadośćuczynienie wnosić będzie także prokuratura. Akt oskarżenia w tej sprawie ma trafić do sądu jeszcze w tym roku.

Wczoraj nie udało się nam porozmawiać z podejrzanym lekarzem. ▲

Zrzuć futro! – happening w Białymstoku

B. Mateszewska



Przypadający na 25 listopada Dzień bez Futra był okazją do happeningu białostockich ekologów. – Nie żyjemy już w czasach jaskiniowców, gdy musieliśmy nosić futra – mówiła Paulina Sasin z organizacji Viva – Międzynarodowa Akcja dla Zwierząt. – Możemy ubierać się w inne ubrania. Dzisiaj protestujemy przeciwko futrom naturalnym, rozdajemy ulotki przechodniom. Chcemy wszystkim uświadomić, że zwierzęta są zabijane w makabrycznych warunkach, tak samo jak hodowane, często w małych klatkach.
Dzień bez Futra ma na celu zmniejszenie okrucieństwa w stosunku do zwierząt, np. polowania na dzikie gatunki zagrożone przez to wyginięciem oraz niszczenia środowiska przez np. fermy futrzarskie. Dzień ten jest obchodzony od kilkunastu lat, z każdym rokiem coraz więcej osób (w tym znanych postaci mody, kultury, itp.) rezygnuje z futer. **(luk)**

Region >> Czy wiesz, jak powstają popularne lalki czy misie

Kupuj zabawki odpowiedzialnie!

B. Mateszewska

Uczniowie szkoły w Niewodnicy Kościelnej robią własnoręcznie misie

Czy zgadzasz się, aby Twoje dziecko znalazło pod choinką prezent okupiony czyimś cierpieniem? Jak informuje organizacja Polska Zielona Sieć, ponad 80 proc. wszystkich zabawek produkowanych jest w Chinach. W fabrykach często zatrudniane są dzieci między 13. a 15. rokiem życia. Pracują do 14 godzin dziennie, od 6 do 7 dni w tygodniu.

Warto o tym pamiętać zwłaszcza teraz, w okresie przedświątecznym, gdy sklepy sprzedają więcej zabawek niż kiedykolwiek. A aby sprostać zapotrzebowaniu, pracownicy fabryk muszą pracować wyjątkowo ciężko.

Dlatego przedstawiciele białostockiego oddziału Polskiej Zielonej Sieci zaprosili wczoraj do siebie dzieci ze szkoły w Niewodnicy Kościelnej, aby opowiedzieć im, w jakich warunkach produkowane są zabawki. Maluchy dostały materiały potrzebne do wykonania własnego misia, aby osobiście mogły sprawdzić, jak wygląda taka produkcja i uświadomić sobie, że dzieci w Chinach robią to na co dzień, masowo i za bardzo niewielkie pieniądze.

– Ale też taka własnoręcznie wykonana zabawka ma nieporównywalnie większą wartość niż ta kupiona w sklepie – przekonywała Bogusława Laskowska z Polskiej Zielonej Sieci. – Chcemy uczulać społeczeństwo, także dzieci, aby kupowało odpowiedzialnie. **(luk)**

Region >> Pociągi

Nie pojedziesz z Kuźnicy

Część pociągów odjeżdżających ze stacji Kuźnica Białostocka 28 i 29 listopada zostanie odwołana, bez wprowadzania zastępczej komunikacji autobusowej. Dotyczy to:

– pociągu relacji Kuźnica Białostocka (odj. 7.15) – Grodno (przyj. 8.10);

– pociągu relacji Kuźnica Białostocka (odj. 16.35) – Grodno (przyj. 17.30);

– pociągu relacji Grodno (odj. 9.05) – Kuźnica Białostocka (przyj. 10).

W tych dniach pociąg odjeżdżający z Grodna o godzinie 18.50 do Białegostoku będzie kursował w skróconej relacji z Kuźnicy Białostockiej (odj. 20.25) – Białystok (przyj. 21.32).

Natomiast w dniach 29 i 30 listopada br. odwołany zostanie pociąg relacji Grodno (odj. 4.35) – Kuźnica Białostocka (przyj. 5.30), a pociąg odjeżdżający z Białegostoku o godzinie 22.22 do Grodna będzie kursował w skróconej relacji do Kuźnicy Białostockiej (przyj. 23.25).

Zmienia się również numer telefonicznej informacji kolejowej. Od 1 grudnia zostanie wyłączony numer 22 194 36. W tym samym dniu uruchomiony zostanie nowy numer informacji: 197 57. **(bm)**

Białystok >> Trasa Generalska coraz bliżej

Przebudowa ulicy Maczka – podpisano umowę

Prezydent Białegostoku podpisał wczoraj umowę na przebudowę ulicy Maczka. Projekt jest jednym z elementów budowy miejskiej trasy ruchu przyśpieszonego tzw. Trasy Generalskiej.

W ramach umowy zostanie wykonana gruntowna przebudowa ul. Maczka na odcinku od skrzyżowania z ulicami: gen. Kleeberga i Produkcyjną do skrzyżowania z al. Tysiąclecia Państwa Polskiego wraz z fragmentem al. Tysiąclecia Państwa Polskiego i fragmentem ul. Andersa.

Termin zakończenia inwestycji planowany jest na rok 2011.

Przetarg na realizację tego projektu wygrało Konsorcjum Firm: Przedsiębiorstwo Eksploatacji Ulic i Mostów Sp. z o.o. w Białymstoku oraz Przedsiębiorstwo Robót Mostowych „Mosty Łódź" SA z Łodzi. **(bisu)**

Krótko

▲ **Kontrole „eLek".** Wczoraj białostoccy policjanci kontrolowali pojazdy nauki jazdy. Akcja trwała do godz. 20, ale już ok. godz. 18 policjanci wykryli wiele uchybień. Na ponad 50 skontrolowanych pojazdów, więcej niż 30 instruktorów zostało ukaranych mandatami. Mundurowi zatrzymali kilkanaście dowodów rejestracyjnych. Więcej napiszemy w kolejnym wydaniu „Współczesnej". **(bisu)**

▲ **Dzień Otwarty Uniwersytetu w Białymstoku** odbędzie się dziś w godz. 10-16 w budynku Wydziału Filologicznego przy placu Uniwersyteckim 1. Dodatkowo, w piątek w godz. 14-15 na stronie www.uwb.edu.pl odbędzie się czat z prof. Elżbietą Awramiuk, prorektor ds. dydaktycznych. Odpowie ona na pytania zainteresowanych studiowaniem na UwB. **(jsz)** bial

redaktor prowadzący
Ewa Wyrwas

85 748 74 74 www.wspolczesna.pl

GAZETA WSPÓŁCZESNA
26 listopada 2009
czwartek

Ul. Ciołkowskiego >> Ogródki znikną

Miasto robi inwentaryzację, zapłacą za nią działkowcy

Część działkowców wciąż nie opuściła dobrowolnie terenu przy ul. Ciołkowskiego, na którym ma powstać kampus. W związku z tym magistrat rozpoczął egzekucję.

Właścicielem terenu od dwóch lat jest Uniwersytet w Białymstoku.

– Na razie wszystko dokładnie inwentaryzujemy – powiedział nam Robert Jasłowski, egzekutor z Urzędu Miejskiego w Białymstoku. – Sprawdzamy, co się nadaje do wywiezienia w całości, a co w elementach. Potem Polski Związek Działkowców powinien wskazać miejsce, w które trzeba elementy przenieść. Jeśli tego nie zrobi, to miejsce wskaże gmina.

Koszty inwentaryzacji to ponad 42 tys. zł. Pokryje je Polski Związek Działkowców. Znaczne pieniądze związek będzie musiał wyłożyć za porządkowanie terenu i przenoszenie np. altanek.

– Wciąż jesteśmy otwarci na rozmowy z PZD – stwierdził Robert Jasłowski. – Ogromnych kosztów nadal można uniknąć. Wystarczy, że działkowcy dobrowolnie oddadzą teren.

Wiesław Sawicki, prezes Polskiego Związku Działkowców w Białymstoku, nie chciał komentować sytuacji:

– Wszystkie media są przeciwko nam, nikt nie patrzy, że nam po prostu chodzi o dobro ludzi, którzy mają tu ogródki. **(wj)**

Ul. Wysockiego >> Rozstrzygnięto przetarg

Wyremontują ogrodzenie miejskiego cmentarza

Stare ogrodzenie cmentarza miejskiego ma już ponad 50 lat i jest w fatalnym stanie technicznym – powiedział nam Adam Sokołowski, kierownik cmentarza miejskiego w Białymstoku. – Najwyższy więc czas, by zastąpić je nowym.

Stare elementy zostaną wywiezione na wysypisko. Bez zmian pozostawione zostanie jedynie ogrodzenie od strony ulicy.

Zgodnie z rozstrzygniętym właśnie przetargiem, wymiana ogrodzenia nekropolii będzie kosztować prawie 200 tys. zł.

Nowe ogrodzenie cmentarza przy ul. Wysockiego powstanie z płyt i słupków żelbetowych prefabrykowanych. Roboty prawdopodobnie rozpoczną się jeszcze w tym roku.

Termin zakończenia prac to 30 kwietnia 2010.

W najbliższych dniach ma zostać rozstrzygnięty również przetarg na wykonanie ogrodzenia cmentarza miejskiego w Karakulach.

Właścicielem terenu w Karakulach miasto stało się w tym roku. Wcześniej przez kilka lat szukano odpowiedniego terenu, gdyż na miejskim cmentarzu przy ul. Wysockiego pozostało bardzo niewiele miejsc do pochówków.

Teren w Karakulach ma około ośmiu hektarów. Prawdopodobnie pierwsze pochówki odbędą się w tym miejscu już na wiosnę. **(wj)**

Nasza akcja >> Kabareciarze wybierają dziewczynę

Znamy dwie wybranki

A. Zgiet

Patrycja Bikowska ma 19 lat, sceny się nie boi, jest przebojowa i chce przeżyć ciekawą przygodę

B. Maleszewska

Marta Burba ma 22 lata. Od zawsze fascynowała ją scena i występy.

GW nasza akcja

Urszula Krutul
ukrutul@wspolczesna.pl

Siedem dziewczyn: Paulina, Patrycja, dwie Kasie, Marta, Ania i Agnieszka. Każda piękna, inteligentna i... zabawna. Każda z nich chciała zostać Dziewczyną Bajeczki. Wszystkie wzięły udział w naszej akcji. Jednak wygrać może tylko jedna.

Ale póki co kabareciarze wybrali... dwie: Patrycję Bikowską i Martę Burbę. Na ogłoszenie swojej decyzji zaprosili wszystkie dziewczyny. Były kwiaty i dyplomy za udział w akcji. Oczywiście z lekkim przymrużeniem oka.

Zaskoczeniom i uśmiechom nie było końca.

Pojechali do Łodzi na... sprawdzian talentu

Teraz Bajeczka razem z Patrycją i Martą pojechała na Łódzkie Spotkania Kabaretowe. Chcą sprawdzić, jak dziewczyny poradzą sobie na prawdziwej scenie, przed wymagającą kabaretową publicznością. Dodatkowo dziewczyny będą mogły wziąć udział w warsztatach. Po powrocie do Białegostoku, kabareciarze podejmą ostateczną decyzję i wybiorą swoją Bajeczną Dziewczynę.

– Każda z was ma w sobie coś innego, coś w czym jest mocna – zapewniał Łysy, czyli Marcin Glakowski z kabaretu Bajeczka.

– Jesteście ponad nasze wszystkie oczekiwania – dodał Tobiasz Górski, bijąc dziewczynom brawo. – To są wasze pierwsze brawa, ale na pewno nie ostatnie.

Wykosicie nas wszystkich!

Kabareciarze nie zapomnieli też o reszcie dziewczyn, które zgłosiły chęć uczestnictwa w Bajeczce.

– Jesteście świetne. Wierzymy, że wszystkie nadajecie się do kabaretu i razem możecie stworzyć grupę, która nas wszystkich wykosi – stwierdził Tobiasz. - Dlatego chcemy, żebyście założyły kabaret i z naszą pomocą wystartowały na Lidze Kabaretów. Tam będziecie mogły sprawdzić swoje szanse.

Dziewczyny pomysłowi przyklasnęły tym bardziej, że już wcześniej same wpadły na bardzo podobny.

Tak więc dziewczyn wypatrujcie na lidze! Nas natomiast czytajcie, żeby dowiedzieć się, która z dwóch finalistek – Patrycja czy Marta – zostanie Bajeczną Dziewczyną.

promocja

Zadzwoń i wygraj bilety na imprezy

▲ **25. Jesień z Bluesem >>** Białostocki festiwal jest najstarszym w Polsce – pierwsza edycja odbyła się w 1978 r., a jego pomysłodawcą był legendarny harmonijkarz Ryszard „Skiba" Skibiński – lider Kasy Chorych. Już dziś o godz. 19.30 w kościele św. Wojciecha czeka nas koncert Ewa Uryga and Opole Gospel Choir (bilety 15 zł). Mamy dla Was zaproszenia. Dzwońcie dziś o godz. 11 pod nr 85 748 74 66.

▲ **Krąg >>** Już 27 listopada Andrzejkowa Vanila Disco Polo. Godz. 21. Mamy dla Was zaproszenia. Dzwońcie dziś o godz. 11 pod nr 85 748 74 66. **(uk)**

reklama

KOMANDOR
ul. Gen. F. Kleeberga 66
☎ 085-662-83-10
GALERIA KWADRAT
ul. W. Andersa 38
☎ 085-664-94-40
C.H. RYNEK SIENNY
ul. Legionowa 30
☎ 085-742-89-64
C.H. FASTY
ul. Przędzalniana 60
☎ 085-664-39-37

Z NAMI UMEBLUJESZ CAŁY DOM

▶ FORNIR ▶ GARDEROBY ▶ KUCHNIE ▶ POKOJE ▶ SZAFY

redaktor odpowiedzialny
Urszula Subbotko

085 716 57 57

www.wspolczesna.pl
GAZETA WSPÓŁCZESNA
26 listopada 2009
czwartek

Kropiwnica >> Robotnicy znaleźli starą amunicję

Niewybuch leżał na boisku

Podczas prac przy nowo powstającym boisku znaleziono pocisk artyleryjski z czasów II wojny światowej. W najbliższym czasie teren budowy skontrolują saperzy.

Budowa boiska w Kropiwnicy (gm. Mońki) rozpoczęła się kilka dni temu. Wczoraj w godzinach popołudniowych pracujący tam robotnicy znaleźli pocisk z czasów II wojny światowej.

– Kopaliśmy i nagle zobaczyliśmy duży pocisk – relacjonuje Mariusz Zawadzki, jeden z pracowników. – Byliśmy zaskoczeni, a zarazem lekko przestraszeni – dodaje.

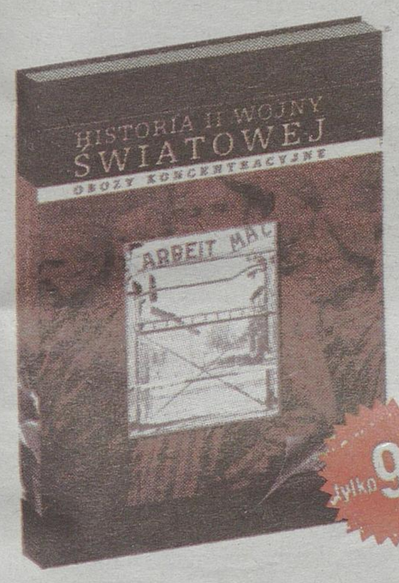
Wcześniej w tym miejscu, na prowizorycznie przygotowanym boisku młodzież grała w piłkę. Tu również organizowano imprezy i festyny dla mieszkańców m.in. zeszłoroczne Święto i Turniej Wsi Gminy Mońki.

Miejsce, w którym odnaleziono niewybuch, zabezpieczyli monieccy policjanci. Po niebezpieczne znalezisko niebawem zgłoszą się saperzy. **US**

promocja

KOLEKCJA
„Historia II wojny światowej"
do nabycia w punktach sprzedaży prasy

Cała prawda o wojnie



Aktualnie w sprzedaży
XIII tom:
„Obozy koncentracyjne"

W tomie m.in.:
– powstanie i rozwój sieci niemieckich obozów koncentracyjnych (od 1933 roku)
– typologia obozów: obozy koncentracyjne, obozy pracy, obozy przejściowe, obozy germanizacyjne itp.
– struktura obozu i obozowa codzienność

Wszystkie tomy „Historii II wojny światowej", które dotychczas się ukazały, są do nabycia w naszym biurze ogłoszeń w Białymstoku, ul. św. Mikołaja 1

Patronat nad kolekcją objęli: MINISTER EDUKACJI NARODOWEJ, nac, MÓWIĄ WIEKI
Wydawca kolekcji: media regionalne, GAZETA WSPÓŁCZESNA

Białystok >> Od piątku do niedzieli bezpłatne USG dla najmłodszych

Zbadaj zdrowie dziecka

GW patronat

Trwają zapisy na bezpłatne badania ultrasonograficzne dla dzieci w wieku 9-36 miesięcy, w ramach ogólnopolskiej akcji „NIE nowotworom u dzieci". Ambulans Fundacji Ronalda McDonalda, która organizuje akcję, będzie w Białymstoku w dniach 27-29 listopada.

Badania mają na celu dokładną ocenę stanu narządów wewnętrznych dzieci oraz zdiagnozowanie ewentualnych nieprawidłowości, szczególnie tych o podłożu onkologicznym. U każdego zgłoszonego dziecka wykonywane jest pełne badanie ultrasonograficzne jamy brzusznej oraz narządów w obrębie miednicy mniejszej i szyi. Do przeprowadzania badań wykorzystywany jest ambulans medyczny Fundacji Ronalda McDonalda, który przygotowany został specjalnie z myślą o programie badań ultrasonograficznych oraz krwiodawstwie. Jest mobilną stacją medyczną, wyposażoną w dwa gabinety lekarskie oraz poczekalnię-rejestrację. Posiada również najnowocześniejszy sprzęt ultrasonograficzny wykorzystywany w diagnostyce, zaś badania przeprowadza grupa lekarzy-specjalistów.

Aby skorzystać z badań, trzeba wcześniej się zarejestrować pod nr. tel. 0 801 001 011, do soboty w godzinach 8-20. Podczas zapisywania na badanie niezbędne jest podanie danych kontaktowych oraz wieku i numeru PESEL dziecka. **(luk)**

Fundacja R.McDonalda

Badania USG są bezbolesne, trwają ok. 15 minut

Region >> Specjalny program informatyzacji podlaskich gmin

Każdy powinien mieć dostęp do sieci

Projekt, który pozwoli dzieciakom z naszego województwa, a także ich rodzicom, na dostęp do najnowocześniejszych technologii, ma sporą szansę na unijną kasę, w sumie 200 mln zł (z programu Innowacyjna Gospodarka, Działanie 8.3).

– Chcemy zachęcić gminy i powiaty do udziału w tym projekcie – mówi Mariusz Feszler z Departamentu Społeczeństwa Informacyjnego Urzędu Marszałkowskiego w Białymstoku. – One najlepiej znają ludzi, którzy samodzielnie nie mają szans na dostęp do nowoczesnych technologii.

Dlatego też samorząd województwa będzie wspierał każdą inicjatywę, która pomoże ludziom – właśnie tym, którzy najbardziej tego potrzebują – zyskać komputer i dostęp do internetu.

Czego mogą oczekiwać samorządy od zarządu województwa? – Na razie jedynie zachęty do udziału w programie – twierdzi Feszler. Projekt jest bowiem zarządzany centralnie. Kasę dzieli Warszawa.

– Zakładamy, że każda podlaska gmina, we współpracy z ośrodkami pomocy społecznej, wytypuje ok. 30 rodzin, które otrzymają sprzęt i dostęp do sieci – tłumaczy Artur Krawczyk ze Stowarzyszenia „Miasta w Internecie."

Kontakt dla gmin, które pragną przystąpić do projektu: A. Krawczyk, tel. 0 502 357 587.

(now)

Internet daje szansę

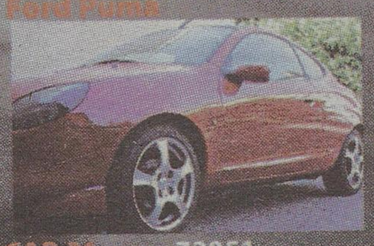
Dlaczego tak ważne jest zapewnienie dostępu do internetu oraz szkoleń komputerowych dla rodziców i ich dzieci z rodzin biednych? Wg najnowszych statystyk GUS-u, na terenie województwa podlaskiego ponad 7 proc. mieszkańców korzysta z pomocy społecznej. Nie są w stanie na własną rękę zakupić sprzętu komputerowego i opłacać abonamentu za internet. Projekt „Podlaski Internet Równych Szans" może to zmienić.

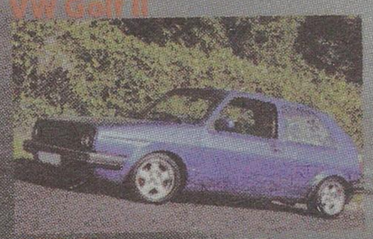
promocja

Piękne BESTIE podlaskich szos

Wybierz auto roku 2009
GŁOSOWANIE TRWA!

Wyślij sms na numer 72051
wpisując w treści CAR.nr samochodu
(np. CAR.0) za 2,44 zł z VAT

Ford Puma

CAR.31 na nr 72051

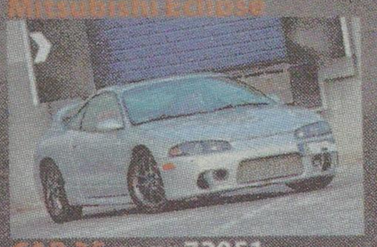
VW Golf II

CAR.32 na nr 72051

Suzuki Vitara Evo GR

CAR.33 na nr 72051

BMW E30 Cabrio

CAR.34 na nr 72051

Mitsubishi Eclipse

CAR.35 na nr 72051

Prezentacje aut, regulamin plebiscytu, wykaz nagród na www.wspolczesna.pl w serwisie specjalnym: AUTOTUNING SHOW PODLASKIE 2009

sponsorzy srebrni: Media Markt, RYCAR, BOSCH Service
sponsor: mcm team custom caraudio & tuning
patroni medialni: radio Jard 89,2 FM, eska Łomża 88.8 FM, JARD

bici

Nasz plebiscyt >> Prezentujemy zgłoszonych do konkursu nauczycieli wychowania fizycznego

Nagrodą są wyniki

Ten zawód to spełnienie moich marzeń – zdradza Przemysław Uszyński, wuefista z Zespołu Szkół Zawodowych w Wysokiem Mazowieckiem.

Julia Szypulska
jszypulska@wspolczesna.pl

Jego zaangażowanie w pracę zostało docenione, bo został zgłoszony do naszego plebiscytu na Najpopularniejszego Nauczyciela Wychowania Fizycznego. Dziś prezentujemy kolejnych uczestników konkursu. Mamy nadzieję, że dzięki temu dowiecie się czegoś więcej o swoich ulubieńcach. Niezdecydowani zaś wybiorą, na kogo chcą głosować. To bardzo ważne, bo czasu do zakończenia pierwszego etapu konkursu jest już coraz mniej. Głosować możecie jeszcze tylko w tym tygodniu. Później, na podstawie liczby nadesłanych SMS-ów wybierzemy dziesięciu nauczycieli, którzy przejdą do drugiego etapu.

Uczą w szkole i po lekcjach

Przemysław Uszyński pracuje w szkole od 4 lat.

– Wszystkie moje dotychczasowe wybory życiowe, czy to szkoły średniej, czy później studiów, były związane ze sportem – mówi. – Lekcje WF zawsze należały do moich ulubionych. Czasem się śmieję, że gdyby ich nie było, to pewnie nie chodziłbym do szkoły.

Przemysław jest ratownikiem na basenie, trenuje także młodzież w piłce siatkowej i nożnej. Najbardziej w pracy podoba mu się to, że może kształtować młodych ludzi i wpływać na ich rozwój.

– Nie można traktować uczniów, jak równych sobie – opowiada o swoich metodach wychowawczych. – Dystans między nimi a nauczycielem jest konieczny. Zwłaszcza, jeśli nauczyciel jest młody jak ja.

Poza szkołą angażuje się w działalność społeczną. Wyjeżdża na przykład na spływy kajakowe z młodzieżą z rozbitych rodzin.

Pracę w szkole zaczął niedawno także Rafał Czarnecki. Od trzech lat uczy w Szkole Podstawowej nr 2 w Sokółce.

– Spełniam się jako nauczyciel – mówi. – Cieszę się, że mogę przekazać dzieciom to, czego sam się nauczyłem. Robię wszystko, żeby ich zainteresować sportem.

Oprócz WF prowadzi także zajęcia pozalekcyjne. Ostatnio na przykład trenuje uczniów klas IV-VI w piłce siatkowej. Sport uprawia też sam. W wolnej chwili lubi czytać książki. Co jest jego marzeniem?

– Gdyby był plebiscyt nie na najpopularniejszego, ale na najlepszego nauczyciela WF, to chciałbym wziąć w nim udział – mówi po zastanowieniu. – Byłbym szczęśliwy, gdyby udało mi się w nim zwyciężyć.

Warunki są teraz lepsze

Praca wuefisty i trenera czasem wymaga jednak wyrzeczeń. Wie o tym dobrze Wojciech Niedźwiedzki z Zespołu Szkół Rolniczych w Białymstoku.

– Wyliczyłem sobie, że w ciągu 30 lat swojej pracy zawodowej, aż 4 spędziłem poza domem – mówi nauczyciel, z którym skontaktowaliśmy się, kiedy był na zgrupowaniu w Zakopanem. – To są, niestety, minusy tej pracy, że dość często trzeba wyjeżdżać na zawody czy zgrupowania.

Często trudności przysparza też brak odpowiedniej bazy sportowej i niedostatecznie wyposażone obiekty. – Choć jest lepiej niż było, to pieniędzy na sport wciąż przeznacza się zbyt mało – uważa trener lekkiej atletyki. – Czasem to sprawia, że młodzież się zniechęca.

Każdą wolną chwilę pan Wojciech stara się spędzać z rodziną.

Dużą poprawę, jeśli chodzi o obiekty sportowe zauważa także Tadeusz Han, nauczyciel z prawie 40-letnim stażem pracy.

– Kiedy zaczynałem, warunki były fatalne – wspomina. – Uczniowie ćwiczyli na korytarzach albo w barakach. Kiedy przeniosłem się do I LO w Białymstoku, gdzie pracuję do dziś, przez pierwsze lata też pracowaliśmy na korytarzach. Była tam wprawdzie mała salka, ale grup było tyle, że się w niej nie mieściły.

Sporo się też zmieniło, jeśli chodzi o nastawienie młodzieży do sportu.

– Wielu uczniów, jeśli ma okazję, żeby nie chodzić na WF, to ją wykorzystuje – ubolewa nauczyciel. – Moim zdaniem, nieporozumieniem jest to, że osoby mające zwolnienie z WF nie muszą w ogóle chodzić na te lekcje. Nawet rodzice to popierają, argumentując, że młodzież może w tym czasie się uczyć. Mam wątpliwości, czy rzeczywiście tak jest. Skutek jest taki, że sprawność fizyczna młodzieży jest obecnie bardzo niska.

Jaki, jego zdaniem, powinien być dobry nauczyciel WF?

– Powinien nauczyć młodzież umiejętności z każdej dziedziny sportu, przynajmniej w stopniu podstawowym. – wylicza. – Nauczyciel musi być też wymagający i stanowczy, ale też kontaktowy, uśmiechnięty i dowcipny. Kiedyś udało mi się nawet zdobyć w szkole tytuł najbardziej rozrywkowego nauczyciela.

Medale ich cieszą

Dwudziestolecie pracy obchodzi właśnie Andrzej Gutowski, nauczyciel z Gimnazjum nr 1 w Zambrowie.

– To był czas pełen radości, ale i smutków, jak to w życiu – ocenia minione lata. – Źródłem radości był dla mnie zawsze kontakt z młodzieżą. Z niektórymi byłymi uczniami mam styczność do dziś. To miłe, że mnie znajdują i odzywają się za pomocą różnych forów internetowych. Uważam to za swój sukces zawodowy.

Dlaczego został nauczycielem?

– Od dzieciństwa graliśmy z kolegą w siatkówkę i zastanawialiśmy się, co zrobić, żeby móc się tym zajmować także w dorosłym życiu – opowiada. – Uznaliśmy, że zawód nauczyciela pozwoli nam zrealizować ten plan.

Długoletnie doświadczenie zawodowe pozwoliło mu wypracować skuteczne metody wychowawcze.

– Na niesfornych uczniów najlepiej reagować ze spokojem – nie ma wątpliwości. – Trzeba też ich czymś zająć, żeby nie mieli czasu na wygłupy.

W wolnym czasie pan Andrzej nurkuje. W tym celu jeździ nad Bałtyk.

Dla Andrzeja Nowackiego z Zespołu Szkół Mechanicznych w Białymstoku źródłem satysfakcji jest postęp uczniów.

– Przyjemnie obserwować, kiedy lekcje i zajęcia pozalekcyjne przynoszą efekty w postaci konkretnych wyników sportowych – mówi nauczyciel z 17-letnim stażem pracy.

Pan Andrzej jest trenerem piłki nożnej i lekkiej atletyki. Wybrał ten zawód, bo zachęcił go do tego jego nauczyciel WF.

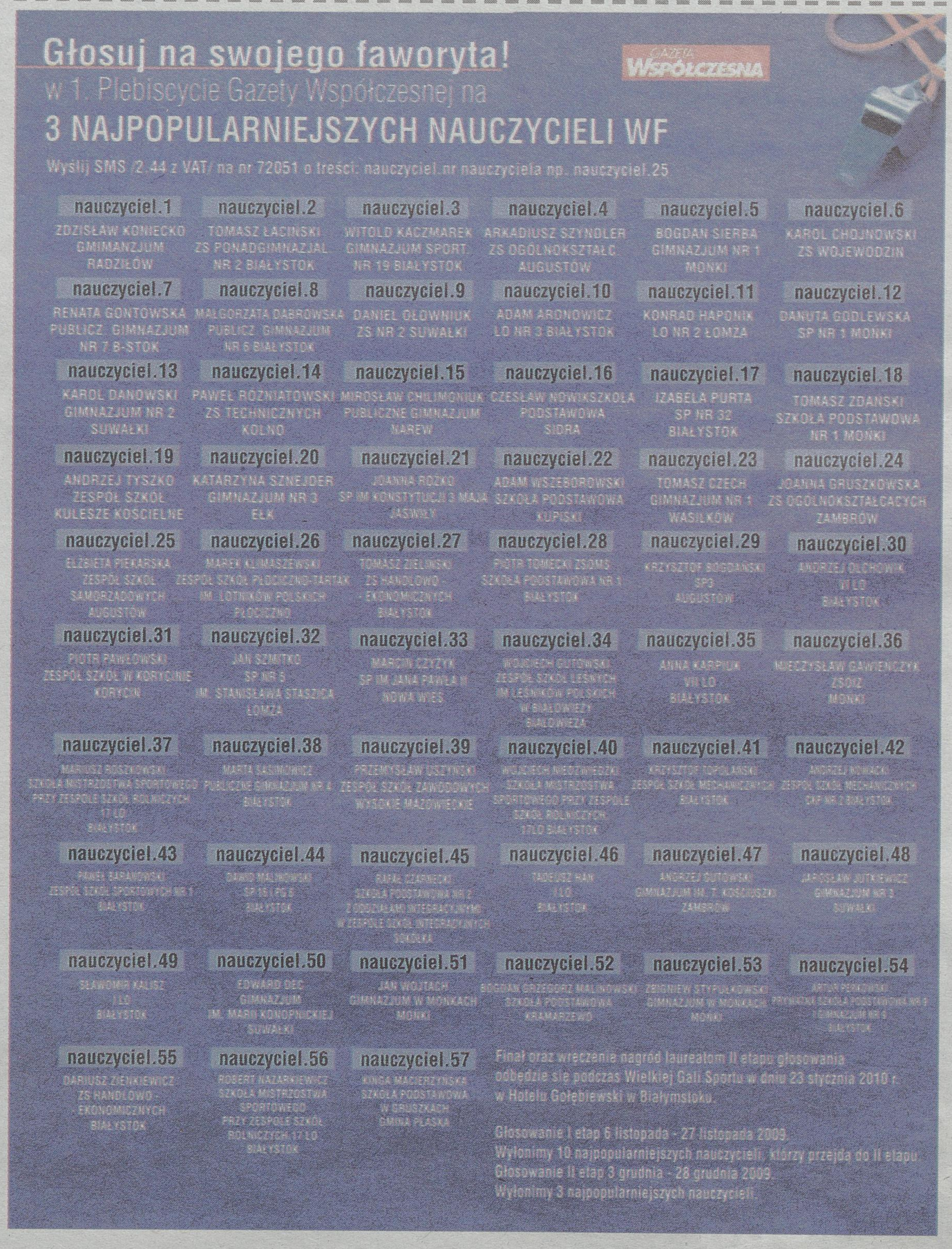
– Pamiętam, jak pan Aleksander Puchalski powiedział mi w ostatniej klasie technikum, że byłbym dobrym wuefistą – wspomina. – Po zastanowieniu, postanowiłem spróbować. Teraz wiem, że dokonałem jedynego możliwego wyboru.

Jego zdaniem, praca w szkole to przyjemność, bo przyjeżdża się tu po to, by spotkać się z ludźmi. Dodatkową radością są zaś medale, które co jakiś czas zdobywają wychowankowie.

Więcej na stronie i w Magazynie

Prezentację kandydatów zakończymy jutro. O kolejności pojawiania się ich na naszych łamach decydowała kolejność nadsyłania przez nich oświadczeń. Wizerunki wszystkich uczestników oraz informacje o tym, jak na nich głosować, znajdziecie na naszej stronie internetowej www.wspolczesna.pl. Prezentacja zgłoszonych kandydatów ukaże się także w piątkowym wydaniu Magazynu.

promocja



redaktor odpowiedzialny
Justyna Muszyńska

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

Łódź >> Kaczyński miał się angażować w prace nad ustawą hazardową

PO: Prezes PiS-u przed komisję

Przedstawiciele PO już na najbliższym posiedzeniu komisji hazardowej chcą zgłosić wniosek o przesłuchanie w charakterze świadka Jarosława Kaczyńskiego.

Posłowie Andrzej Halicki i Sławomir Neumann z PO zaznaczyli, że przesłuchanie Kaczyńskiego ma związek z informacjami, jakie przekazano wczoraj komisji śledczej oraz wypowiedziami szefa PiS. Jak powiedział Neumann, wyszło na jaw, że Jarosław Kaczyński w czasach, gdy był premierem, angażował się w prace nad ustawą hazardową. Istnieją też wątpliwości co do autora samej ustawy, drogi jaką przeszła ona w parlamencie oraz jej treści.

Będzie więcej świadków

Najprawdopodobniej zgłoszone też zostaną wnioski o przesłuchanie kolejnych osób. Przedstawiciele PO chcą, by przed komisją stanął Marek Oleszczuk, były dyrektor departamentu gier losowych i zakładów wzajemnych w Ministerstwie Finansów. Jego wypowiedzi dla mediów w sprawie prac nad ustawą hazardową mają bowiem przeczyć twierdzeniom Jarosława Kaczyńskiego. Posłowie nie wykluczyli, że potrzebna będzie konfrontacja pomiędzy szefem PiS a Oleszczukiem. Ponadto Andrzej Halicki i Sławomir Neumann będą chcieli jeszcze zgłosić innych świadków, m.in. byłych ministrów finansów w rządzie PiS Zytę Gilowską i Stanisława Kluzę.

PAP/Andrzej Grygiel

Słowa Kaczyńskiego ws. hazardu mają przeczyć zeznaniom b. dyrektora departamentu gier losowych i zakładów wzajemnych

Długa droga notatki

Jak przypomniał Neumann, z notatki, jaką otrzymali wczoraj przedstawiciele komisji, wynika, że departament zajmujący się wspomnianą ustawą w Ministerstwie Finansów miał być w czasie rządów „uwikłany". W związku z tym zdecydowano, że nowelizacja ustawy o grach losowych i zakładach wzajemnych zostanie przedstawiona w Sejmie jako projekt klubu PiS.

O takie rozwiązanie sprawy prosił ówczesnego przewodniczącego komitetu stałego Rady Ministrów Przemysława Gosiewskiego wiceszef klubu PiS Krzysztof Jurgiel. Sam Jurgiel miał otrzymać projekt ustawy z taką prośbą od wiceministra finansów Mariana Banasia. Gosiewski zwrócił się następnie do szefa resortu finansów Stanisława Kluzy z prośbą o ocenę projektu, a ówczesny premier Jarosław Kaczyński przekazał notatkę Gosiewskiego w tej sprawie do szefa CBA Mariusza Kamińskiego. Nie wiadomo, jakie działania służby podjęły później w tej sprawie.

Najbliższe posiedzenie komisji hazardowej planowane jest na wtorek i wówczas zgłoszony zostanie wniosek posłów Platformy. **(IAR)**

Krótko

▲ **Szwajcaria >>** Sąd zgodził się na zwolnienie z aresztu Romana Polańskiego. Poręczenie majątkowe zostało ustalone na 4,5 mln franków, czyli 12 mln zł – podał „Dziennik Gazeta Prawna". Polański został aresztowany 27 września na mocy międzynarodowego aktu aresztowania – przypomina TVN24. Nadal grozi mu deportacja do USA, gdzie czeka go proces o gwałt 13-letniej Samanthy Gailey.

▲ **Warszawa >>** W stolicy zmarła kolejna, 15. w Polsce osoba zakażona wirusem nowej grypy. Rzecznik Głównego Inspektoratu Sanitarnego Jan Bondar powiedział, że jest to 41-letni mężczyzna, który chorował od dłuższego czasu. Podobnie jak w innych przypadkach zgonów osób zarażonych wirusem A/H1N1, była to osoba przewlekle chora. Wcześniej w Starogardzie Gdańskim zmarła 49-letnia kobieta zakażona wirusem nowej grypy. **(IAR)**

▲ **Belgia >>** Po tym, jak premier Herman Van Rompuy został przewodniczącym Rady Europejskiej, czyli unijnym prezydentem, jego stanowisko objął flamandzki chadek Yves Leterme. Jak podaje BBC, Leterme był już premierem

Belgii, jednak z przerwami. Aż trzy razy składał dymisje. Nie jest też zbyt lubiany, gdyż od lat działa na rzecz autonomii dla Flandrii – dodaje stacja. ▲

Kraj >> Rządowa komisja prześwietli tę dymisję

Bielecki odszedł z funkcji prezesa Pekao SA

Jan Krzysztof Bielecki przestanie pełnić funkcję prezesa zarządu Pekao SA dopiero 11 stycznia przyszłego roku – poinformował rzecznik banku Arkadiusz Mierzwa.

Nie podał powodów

Komisja Nadzoru Finansowego zamierza sprawdzić przyczyny tej dymisji. Bielecki ogłosił swoją decyzję zupełnie niespodziewanie we wtorek wieczorem. Nie podał jej powodów. Nie wiadomo też, kto będzie jego następcą.

Łukasz Dajnowicz z biura prasowego KNF wyjaśnia, że sprawdzenie przyczyn rezygnacji prezesa banku nakazują przepisy. Z tego samego powodu KNF prześwietli też wszystkich kandydatów na to stanowisko.

Zostanie premierem?

Kilka dni temu w prasie pojawiły się spekulacje, że Bielecki może zastąpić Donalda Tuska na stanowisku premiera, gdyby ten zdecydował się kandydować na prezydenta.

– Jestem dyżurnym kandydatem na różne stanowiska. Tak się złożyło w moim życiorysie, że u mnie nic nie daje się zaplanować. Jak była taka potrzeba, to przez trzy lata byłem kierowcą ciężarówki, a przez rok bezrobotnym bez prawa do zasiłku. Jak każdy dobry sportowiec zawsze żyję najbliższym meczem – mówił wówczas były premier w wywiadzie dla „Gazety Wyborczej".

Jednak rozmówcy „Gazety" z otoczenia Donalda Tuska, twierdzą, że premier poważnie bierze pod uwagę scenariusz z Bieleckim. **(IAR)**

J.K. Bielecki

Jan Krzysztof Bielecki z zawodu jest ekonomistą. Prezesem Pekao SA był od 1 października 2003 r. W 1991 roku był premierem polskiego rządu, a od 11 lipca 1992 do 15 października 1993 roku ministrem do spraw integracji europejskiej w gabinecie Hanny Suchockiej. Od 1993 roku był też dyrektorem w Europejskim Banku Odbudowy i Rozwoju.

Wilno >> Polacy przegrywają batalię z władzami

Litwini nie chcą polskich tablic

Litewscy komornicy mają wymusić na władzach rejonu solecznickiego usunięcie tablic z nazwami w języku polskim. Odpowiednie rozporządzenie podpisał przedstawiciel rządu na rejon solecznicki Jurgis Jurkewiczius.

Litewski Sąd Administracyjny orzekł, że polskie tablice miały zostać usunięte do 14 października. Tymczasem władze rejonu solecznickiego tłumaczą, że tablic nie można usunąć, bo nie wyrażają na to zgody właściciele prywatnych domów, na których są zawieszone. Komornicy mają więc teraz wymusić na władzach rejonu solecznickiego wykonie orzeczenia sądu, czyli zdjęcie nielitewskich tablic. W razie dalszego nieposłuszeństwa, mogą nałożyć na dyrektora lokalnej administracji karę pieniężną.

Liderzy polskich organizacji na Litwie zamierzają ogłosić akcję zbierania pieniędzy na zapłacenie kary. Polacy na Litwie od kilkunastu lat walczą o prawo do dwujęzycznego nazewnictwa ulic w miejscowościach, gdzie zamieszkuje mniejszość polska. W rejonie solecznickim Polacy stanowią około 80 proc. ogółu mieszkańców. **(IAR)**

promocja

reklama

OGŁOSZENIE

„MADRO" BIAŁYSTOK NA SPRZEDAŻ

W dniu 18 grudnia 2009 r. o godz. 14.00 w siedzibie Ministerstwa Skarbu Państwa w Warszawie przy ul. Wspólna 6/Krucza 36 w sali 116 odbędzie się aukcja ustna, przedmiotem której będzie sprzedaż 23.800 udziałów, stanowiących 85% kapitału zakładowego spółki działającej pod firmą „MADRO" Białystok Sp. z o.o. z siedzibą w Białymstoku. Pozostałe 4.200 udziałów stanowiących 15 % kapitału zakładowego przysługuje uprawnionym pracownikom – zgodnie z art. 36 Ustawy o komercjalizacji i prywatyzacji. Publiczne zaproszenie do udziału w ww. aukcji opublikowane zostało na stronie internetowej Ministerstwa Skarbu Państwa – www.msp.gov.pl oraz w dzienniku ogólnopolskim „Rzeczpospolita" w dniu 18 listopada 2009 r.

W celu zapoznania się ze spółką można odwiedzić jej stronę internetową (www.madro.bialystok.pl) oraz stronę internetową Ministerstwa Skarbu Państwa (www.msp.gov.pl), gdzie znajduje się profil spółki (zakładka dla Inwestorów, menu: Profile spółek).

K2396609wwbo

redaktor prowadzący
Ewa Wyrwas

85 748 74 74

www.wspolczesna.pl
GAZETA WSPÓŁCZESNA
26 listopada 2009
czwartek

Konkurs >> Nagroda: wyjazd do Eurodisneylandu

Bezpiecznie i wesoło

Konkurs dla pisarzy i rozmowa z przybyszem z kosmosu to niektóre atrakcje przygotowane przez Renault z okazji jubileuszu programu „Bezpieczeństwo dla wszystkich".

Urszula Bisz
ubisz@wspolczesna.pl

Bezpieczeństwo dla wszystkich Renault

Cała zwycięska klasa w ramach nagrody pojedzie do Francji

Program obchodzi jubileusz 10-lecia i właśnie z tej okazji na stronie internetowej programu http://bezpieczenstwo.renault.pl zaplanowano wiele urodzinowych atrakcji. Jego nieodłącznym elementem jest coroczny konkurs plastyczny, którego głównym celem jest zachęcenie młodych ludzi do przedstawienia własnych pomysłów, jak można polepszyć bezpieczeństwo na polskich drogach.

Każda klasa ma za zadanie wykonać plakat, który będzie ilustrował hasło przewodnie danej edycji. Od momentu wystartowania pierwszej edycji konkursu dzieci nadesłały łącznie prawie 12 tys. plakatów. Nagrodą główną jest wyjazd do Francji na międzynarodowe spotkanie uczestników wszystkich światowych edycji „Bezpieczeństwa dla wszystkich". Dzieciaki mają czas na przesłanie swoich prac do 1 marca 2010 r.

A już 7 grudnia ruszy konkurs pisarski, w którym dzieci będą mogły użyć swojej wyobraźni. Zadanie konkursowe będzie polegało na napisaniu historii kosmity Woosha – maskotki programu, który już od 10 lat uczy dzieci zasad bezpiecznego poruszania się po drogach. Dlaczego Woosh znalazł się na Ziemi, co robił wcześniej na swojej planecie, jakie ma plany na przyszłość? – inwencja jest dowolna.

Z Wooshem po raz pierwszy w historii będzie też można porozmawiać. Umieszczony na stronie blog kosmity zostanie wyposażony w opcję dodawania komentarzy oraz zdjęć. Tym samym każdy będzie mógł podzielić się swoją opinią na temat akcji, złożyć Wooshowi urodzinowe życzenia czy też poprosić go o wskazówkę związaną z bezpieczeństwem.

Kosmita i eksperci ze współpracujących przy programie instytucji chętnie odpowiedzą na pytania wszystkich zainteresowanych poprawą bezpieczeństwa na drogach – nauczycieli, rodziców i dzieci.

Więcej informacji na www.bezpieczenstwo.renault.pl. ▲

Kleosin >> Urzędnikom kundel nie przeszkadza

Mieszkańcy nie mogą pozbyć się z osiedla uciążliwego psa

Wracamy do...

Wracamy do sprawy bezpańskiego psa, który nocnym szczekaniem zakłóca spokój mieszkańcom Kleosina. Nie mogą oni pozbyć się uciążliwego kundla, bo urzędnicy gminy w Juchnowcu Kościelnym twierdzą, że ma on właściciela!

– W świetle przepisów prawa, pies został przysposobiony. Mieszkańcy doskonale wiedzą, kto opiekuje się zwierzęciem i je karmi – dowiedzieliśmy się z pisma, które przysłała nam gmina.

W takiej sytuacji zwierzę przestaje więc być problemem urzędników, a odpowiedzialność za nie przejmuje spółdzielnia mieszkaniowa w Kleosinie.

Spółdzielnia jednak nie potrafi wskazać, do kogo należy kundel, a przede wszystkim nie rozumie, na jakiej podstawie gmina stwierdziła, że ma on swego pana. Nas również to zastanawia, ponieważ nie potwierdzają tego sami mieszkańcy osiedla.

– Nikt nie przyznaje się do tego psa – powiedział nam prezes spółdzielni mieszkaniowej w Kleosinie, Krzysztof Marcinowicz. – Wysyłałem już do gminy pismo z prośbą o wskazanie właściciela, skoro twierdzi ona, że pies jest przysposobiony. Na razie jednak nikt nie potrafi udzielić mi odpowiedzi na moje pytanie.

Mieszkańcy są oburzeni postawą urzędników. Prezes spółdzielni obiecał nam jednak, że sprawy tak nie zostawi.

– W czwartek zamierzam poruszyć ten temat na sesji rady gminy – zapewnił.

Sprawę śledzimy na bieżąco. Wrócimy do niej już wkrótce.

(jm)

Opinie

Nieustannie czekamy na Wasze opinie. Wielu komentarzy doczekał się artykuł pt. „Poznaj grzechy swego kościoła" z internetowego wydania „Gazety Współczesnej". Oto jedna z ciekawszych wypowiedzi.

▲ **Nick: Gość**
www.wspolczesna.pl
Księża to nie bogowie. Chodzę do kościoła się modlić i nie zastanawiam się nad postępowaniem mego proboszcza. Kościół to nie tylko proboszcz i budynek, to my wszyscy, którzy tam się gromadzimy. Znam proboszcza, co nie chciał udzielić ślubu, argumentując to tym, że małżonkowie nie chodzą do kościoła i nie chodziło o zapłatę. Brałem ślub kościelny, chrzciłem dzieci i nie słyszałem nigdy, że mam zapłacić tyle to a tyle, tylko co łaska! Proszę pamiętać, taki ksiądz, milicjant, polityk, sędzia, jakie społeczeństwo. Amen. (wj)

Już w poniedziałek, 30 listopada z Gazetą Współczesną

KALENDARZ ŚCIENNY Domowe nalewki

Czytelne kalendarium ze świętami i imieninami

Oryginalne przepisy na nalewki z owoców

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Gazeta Współczesna z kalendarzem za jedyne 2 zł.

zadzwoń do reportera
Wojciech Nowicki
wnowicki@prasapodlaska.pl 085 748 95 71 www.wspolczesna.pl

Sprawdź zdrowie dziecka

Bezpłatne profilaktyczne badania USG dla dzieci w wieku od 9 miesięcy do 3 lat, odbywać się będą w DSK w Białymstoku, w dniach od 27 do 29 listopada. Aby zapisać dziecko, trzeba zadzwonić pod numer: 801 001 011.

Krótko

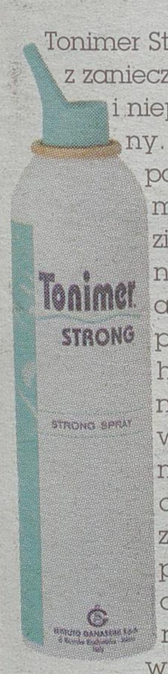
▲ Doskonały dla karmiących

Wiele matek boryka się z bolesnością i podrażnieniem brodawek sutkowych. Przyczyny tej dolegliwości mogą być różne, m.in.: nieprawidłowa pozycja i niewłaściwe przystawianie dziecka do piersi, nawał bądź zastój pokarmu, wklęsłe lub płaskie brodawki. Te czynniki mogą wywoływać podczas karmienia dokuczliwe przypadłości: brodawki stają się zaczerwienione i popękane, niekiedy pojawia się nawet krwawienie. A-pectus (prod. Kosmed) to nowy krem do pielęgnacji brodawek sutkowych. Łagodzi, nawilża i regeneruje podrażnione sutki. Jego skład oparto na naturalnej lanolinie farmaceutycznej.
Cena – 17 zł/opakowanie 15 ml.

▲ Dla odporności

Immunofort (prod. Leki Natury) wzmacnia odporność organizmu i wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych. Zawiera: z sok z ziela jeżówki purpurowej – o uznanych właściwościach przeciwzapalnych, przeciwbakteryjnych i przeciwwirusowych; z sok z owoców aronii – źródło wielu wspomagających układ odpornościowy składników, m.in. antocyjanów, witamin (C2 B2, B6 PP, P, E, karotenu) oraz mikroelementów; z sok z korzenia łopianu – skuteczny środek przeciw infekcjom bakteryjnym oraz wykazujący silne działanie grzybobójcze i przeciwzapalne.
Cena – 12 zł/opakowanie 125 g.

▲ Nos już nie dokucza



Tonimer Strong oczyszcza nos z zanieczyszczeń, alergenów i nieprzyjemnej wydzieliny. Łagodzi stany zapalne spowodowane między innymi przeziębieniem, nieżytem nosa, katarem czy alergią. Pomaga zapewnić odpowiednią higienę i nawilżenie nosa. Jedno opakowanie zawiera 200 ml preparatu (cena – ok. 29 zł). Specjalny zaworek zapobiega powrotowi płynu do pojemnika, a worek izolujący roztwór wody morskiej gwarantuje sterylność preparatu i utrzymuje roztwór w temperaturze otoczenia.

(opr. now)

Reumatoidalne zapalenie stawów >> Zaczyna się od porannej sztywności

Geny i stres = RZS

Choruje około 1 proc. ludzi. Najczęściej są to osoby w wieku od 30 do 50 lat.

Wojciech Nowicki
wnowicki@prasapodlaska.pl

RZS rozwija się powoli, zaś głównym objawem choroby są niewielkie bóle stawów. W miarę postępu schorzenia dolegliwości zwiększają się. Pojawiają się też ograniczenia ruchowe.

Charakterystyczne dla RZS objawy to silny ból stawów oraz sztywność i obrzęki. Uniemożliwiają one wykonywanie nawet najprostszych czynności, takich jak: mycie, ubieranie się czy swobodne poruszanie. Dochodzi do nieodwracalnych zniszczeń stawów. W ponad 50 proc. przypadków pacjenci tracą nie tylko zdolność do pracy, ale także umiejętność samodzielnego funkcjonowania.

Pierwszymi objawami RZS są uczucie znużenia, pocenie się, lekkie stany podgorączkowe, a także zmniejszenie apetytu i utrata wagi. Później pojawia się poranna sztywność palców dłoni. Która na dodatek boli przy próbie ściśnięcia dłoni i ogranicza możliwość ruchu. Długość trwania sztywności zależy od nasilenia procesu zapalnego. A może trwać od kilku minut do kilkunastu godzin.

We wczesnym etapie choroby mogą również wystąpić zaburzenia ukrwienia palców, ich nadwrażliwość na zimno, uczucie mrowienia i drętwienia rąk. RZS może także powodować poważne deformacje drobnych stawów stóp. Objawem reumatoidalnego zapalenia stawów są też guzki reumatoidalne – twarde, niebolesne zgrubienia, występujące najczęściej w tkance podskórnej. Guzki te mogą się również pojawić w narządach wewnętrznych – płucach, sercu, nerkach.

Charakterystyczne dla RZS w zaawansowanych stadiach są również zaniki mięśniowe. Dlatego też od początku choroby należy ćwiczyć.

Pierwsze oznaki pojawiają się zazwyczaj w ciągu pierwszych dwóch lat. RZS prowadzi do częstych zwolnień lekarskich, hospitalizacji i inwalidztwa. Ocenia się, że w Polsce co 3. chory nie jest zdolny do pracy już po 2 latach od rozpoznania RZS. Szacuje się, że koszty związane z inwalidztwem i utratą pracy są trzykrotnie większe od bezpośrednich kosztów związanych z leczeniem. Przeciętna długość życia osoby z RZS jest krótsza od 3 do 7 lat (w porównaniu ze zdrowym człowiekiem).

Nowoczesne terapie mogą łagodzić objawy oraz opóźnić postęp choroby. Wyleczyć jej w pełni jeszcze nie potrafią. A możliwości terapeutycznych jest obecnie wiele, np. niesterydowe leki przeciwzapalne używane w pierwszej fazie choroby (np. ketoprofen), nowoczesne leki modyfikujące przebieg choroby (np. leflunomid), a w kolejnej fazie choroby terapie biologiczne stosowane w warunkach szpitalnych.

Oprócz stosowania leków, ogromną rolę u chorych z RZS ma wsparcie psychologiczne oraz prawidłowa i systematyczna rehabilitacja. ▲

RZS – co to jest

Reumatoidalne zapalenie stawów. to przewlekła, zapalna choroba układu ruchu. U jej podłoża leżą zaburzenia odporności, objawiające się bólem, obrzękiem i sztywnością stawów. Początkowo zapalenie powoduje niszczenie chrząstek pokrywających powierzchnie kości tworzących staw, a następnie jego całej struktury. Powstające w wyniku choroby deformacje stawów zaburzają ich funkcje i stają się z czasem przyczyną niepełnosprawności.

Przeziębienie >> Słodki sposób na chorobę

Promienie słoneczne w kropli soku z malin

Gdy za oknem jesienno-zimowa szaruga – smutno, mroczno i zimno, miej zawsze pod ręką sok malinowy. Już kilkuletniemu maluszkowi możesz podać ciepłą herbatkę z dodatkiem słodkiego soczku. Na pewno podziała rozgrzewająco.

Leczniczy zakres działania malin jest bardzo szeroki, jednak najbardziej doceniane są one ze względu na działanie napotne, a więc przeciwgorączkowe. Owoce pobudzają produkcję potu, który – parując – obniża jednocześnie temperaturę ciała.

Owoce malin zawierają duże ilości kwasów organicznych, m.in. salicylowego, substancji używanej np. do produkcji głównego składnika aspiryny. W malinach znajdziemy również witaminy: C, E, B1, B2, B6, B9 (kwas foliowy), K. Ale również wapń, magnez, żelazo, potas, fosfor, miedź, pektyny. Całą tablicę Mendelejewa.

Owoce mają również działanie antyoksydacyjne, wzmacniające odporność. A ze względu na zawartość żelaza i kwasu foliowego polecane są kobietom w czasie menstruacji oraz planującym ciążę. Sok z malin zalecany jest więc jako naturalny środek w trakcie przeziębienia, a także do stosowania profilaktycznego. Po spacerze, na przykład, warto wypić gorącą herbatę z sokiem malinowym, aby rozgrzać organizm.

Sok z malin najlepszy jest naturalny. Jednak jeśli nie mamy go pod ręką, wystarczy sklepowy odpowiednik. Sok z malin, dodany do herbaty, polepszy jej smak. Ale również dostarczy organizmowi witamin.

W lecznictwie wykorzystuje się również liście krzewu, które zawierają garbniki, polifenole (między innymi kwas elagowy), wapń, żelazo, miedź. **(zag)**

Malinowy syrop

Pół kilograma malin (mogą być mrożone) – trzeba rozmrozić, oczyścić i opłukać pod zimną wodą. Owoce trzeba odsączyć, rozgnieść i odcisnąć z nich sok przez podwójnie złożoną gazę. Do wyciśniętego soku dodajemy pół szklanki cukru. Następnie mieszamy, aż się rozpuści. Syrop należy przelać do butelki. Można również utrzeć maliny z cukrem, aż powstanie galaretka.
2-3 razy dziennie dodajemy syrop (galaretkę) do herbatki lub podajemy na łyżeczce.

reklama

CENTRUM POŁOŻNICZO-GINEKOLOGICZNE BOCIAN, G. Mrugacz, P. Pietrewicz Sp.j.
bocian 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
- SZCZEPIENIA 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

MASTERMED
15-281 Białystok, ul. Legionowa 9A lok 6
tel./fax 085 742 30 30
tel. kom. 605 900 902
www.diagnostykaprenatalna.com
Pn.-Pt. 10.30 -19.00
Sb. 9.00-12.30
Diagnostyka wad w ciąży
- USG genetyczne 11-14 tyg. z oceną ryzyka wad genetycznych wg FMF z Londynu
- USG prenatalne 20-40 tyg.
- ECHO serca płodu
- Testy PAPP-A, Podwójny i Potrójny
- Obrazowanie 3D i 4D, amniopunkcja
- USG jamy brzusznej, tarczycy, piersi
- Echo serca dorosłych i dzieci

BEZPŁATNE BADANIA PRENATALNE I ECHO SERCA PŁODU - refundacja NFZ
Badania wykonują lekarze z Certyfikatami Fundacji Medycyny Płodowej z Londynu

PRACA

ZATRUDNIĘ

ASYSTENTÓW, asystentki handlowców, młodych. tel. (85)741-14-83

BAR „Rozi" Gdańsk zatrudni hostessy. Wysokie zarobki. 509-605-795.

BROS z siedzibą w Białymstoku zatrudni do pracy zdalnej na pełny etat osoby niepełnosprawne, posiadające umiejętności w zakresie obsługi komputera oraz własny zestaw komputerowy z dostępem do Internetu. CV +list motywacyjny należy przesłać na e-mail: rekrutacja.bros@op.pl. (list motywacyjny powinien zawierać stopień niepełnosprawności oraz kod/symbol niepełnosprawności).

DO obsługi klienta, od zaraz, młodych. tel. (85)741-51-54.

INSTRUKTORKĘ aerobiku, pilnie. 0601-189-686.

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.

KIEROWCA Kat.C., Raczki i okolice, 506-109-300.

ŁOMŻA tokarza, frezera cnc, 0604-610-800.

MIĘDZYNARODOWA firma zatrudni Przedstawicieli i Menadżerów do sprzedaży i szkoleń. Zapisz i zadzwoń: Anna Senda: tel. 0606-803-409.

PANIĄ na stanowisko Przedstawiciel Handlowy -branża kosmetyczna. CV na adres: temkleosin@wp.pl,

PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE „POLBUD" ZATRUDNI KIEROWNIKÓW I INŻYNIERÓW BUDÓW, TEL. (85)730-59-01.

W gospodarstwie, zamieszkanie, wyżywienie, (085)715-16-50.

ZAKŁADY Mięsne Netter w Bielsku Podlaskim ul. Brańska 116 tel. (85)731-91-22, e-mail:sekretariat@zmnetter.pl zatrudnią pracownika na stanowisko Inspektora ds. bhp i p. poż. Wymagania kwalifikacyjne: 1) zawód technika bhp oraz co najmniej 3-letni staż pracy w służbie bhp. lub 2) wyższe wykształcenie o kierunku lub specjalności w zakresie bhp albo studia podyplomowe w zakresie bhp. 3) znajomość zagadnień z ochrony środowiska.

ZAKŁADY Mięsne Netter zatrudnią sprzedawczynię na stoisko mięsne w Łapach. Zainteresowanych prosimy o kontakt 600-380-767.

ZAKŁADY Mięsne Netter zatrudnią sprzedawczynię na stoisko mięsne w Suwałkach. Zainteresowanych prosimy o kontakt, 0600-452-391

ZASTĘPCĘ kierownika recepcji -Bartlowizna, praca w Goniądzu. (85)738-06-30.

ZATRUDNIĘ mężczyznę w rolnictwie. Tel. 0600-394-683.

SZUKAM PRACY

OPIEKUNKA z doświadczeniem szuka pracy do starszych osób, 510-688-091, (85)749-59-83.

AUTOMOTO

KUPIĘ

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

ZŁOM, auta na złom, 0510-943-771.

SPRZEDAM

AUTO-SZYBY SPRZEDAŻ, MONTAŻ, GRAJEWO, UL. ELEWATORSKA 1, 798-757-636.

FIAT punto, 2001 rok, gaz, kolor grafitowy, cena 9.500 zł, tel. (86)271-75-97.

FORD fiesta 1,4 (1997). 0509-392-801.

LEGANZA, (1998), stan bdb, tanio. 0512-282-268.

LUBLIN diesel (1996), stan dobry, jeżdżący, przystosowany do przewozu zwierząt, 2.000,-, 506-268-323.

MAZDA 323F 1,6 16V (1993) B+G, ospojlerowana, bardzo atrakcyjny wygląd, 4000 zł. 0788-570-185.

MAZDA protege 5 (2003), 60.000 km, szyberdach, subfofer, alufelgi, stan idealny, 20.000,- 601-869-845.

MERCEDES 308, (1995), 0502-472-318.

MERCEDES 814, (1995) pomoc drogowa, 0600-056-789.

NISSAN primera 1,6B (X.2002) p12, czarny, I właściciel, zakupiony w salonie. 0607-273-062.

OPEL vectra 2,0 DTL kombi, 1997, elektryka, 2 komplety kół, garażowany, hak, 10200,- 0515-043-435

POLONEZ caro plus, 2001r., +gaz, 0725-607-494, 0507-493-307.

RENAULT Megane clasic, (1999), 1.6, klimatyzacja, 4x poduszki, stan dobry, pilnie, 11.000,-, 0505-123-403.

SEICENTO 1.1, (XII2005). 47 tys. km, 793-379-577.

SKODA Octavia Ambiente, 1.9TDI (2002), 20.000zł, 0608-202-653.

T2 1.6 td (1990). 505-510-493.

VOLVO FS7, (1993), winda 18 palet, (85)650-12-78.

VW Golf III 1,9 D, 1992 r. 5200 zł. 798-343-131.

VW Sharan, 1,9 TDI, 2002 r., 37000 zł. 513-127-247.

CZĘŚCI

FIAT, Daewoo, Polonez -Sienkiewicza. (085)654-53-35.

OPONY, felgi, koła 13-18, od 40 zł. 0698-195-597.

AUTOKOMISY

AUTOKOMIS Premium skup -sprzedaż -zamiana, pranie tapicerek samochodowych, Białystok 1000-lecia P.P 39 zapraszamy, 0601-850-700.

INNE

ŁADOWARKA teleskopowa JCB530-70 (1999) 70.000 zł netto, Wysokie Mazowieckie. 666-508-907.

ZAKUPY

HURTOWNIE

MARS hurtowania odzieży używanej. Bezpośrednie dostawy z Anglii, Irlandii, Niemiec. Białystok ul. Kleeberga 22. (085)664-72-11, 0602-392-013.

SZWECJA, niesort, Ełk, ul. Suwalska 78, 0508-150-551, 0782-192-390.

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

2-POKOJOWE, Swobodna, 48,29 m2, 169.000 zł. Amicus (85(743-63-36.

70 m2 +garaż podziemny, cegła, IIp, Białystok, stałe zabudowy, bezpośrednio. 501-512-712.

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

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

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

DEVELOPER sprzeda domy szeregowe bez pośredników, tel. (085) 654-55-67 w godz. 8.00-16.00

DOM w Dobrzyniewie Dużym, 504-674-792.

DOM w Supraślu, bez pośredników, 0601-486-885

DOM Wysoki Stoczek, 469 tys. (85)742-17-92 Euro.

DZIAŁKA 3000 mkw. Selment Wielki, (86)272-72-78.

DZIAŁKI po 3000 mkw. przy ulicy, rolna z możliwością odrolnienia. Bogusze, 513-161-299.

GARAŻE blaszaki- tanio, 0505-126-033.

GARAŻE blaszane, bramy garażowe. Transport, montaż -gratis. Cały kraj. Raty! www.konstal-garaze.pl, (085)667-21-08, (089)741-38-75, 0503-073-111.

GARAŻE blaszane. Transport, montaż gratis! (085)733-52-11, 0512-245-075, www.Robstal.pl

KLESZCZELE -mieszkanie 50 m2, nowe. 608-401-229.

NOWE Miasto, 2-pokojowe, 46 m2. 501-385-447.

ROLNA Kuriany 6626m2, pod inwestycję, lub do podziału na mniejsze. 0602-728-202.

SKLEP spożywczo -przemysłowy z domem i działką, gm. Kulesze Kościelne, 509-704-009.

SPRZEDAM kwiaciarnię . Grajewo. 606-728-657.

VW Sharan, (1999), granatowy metalik, 7-miejsc, klimatronik, 110 KM, 17.700 zł, 0604-270-922.

ZAGRUSZANY 1688 m2, 85 tys. (85)742-17-92 Euro.

POSZUKUJĘ

POSZUKUJĘ lokalu od 350 do 700 m² w okolicach centrum, 509-789-681.

WYNAJMĘ

2-POKOJOWE, 513-222-286, 693-068-015.

37 m2, czynsz 650 + liczniki, +kaucja, 0784-226-947.

EŁK -plac ogrodzony i utwardzony do 6000m2 wynajmę, (085)868-31-07.

STANCJE

POKÓJ uczennicy, centrum, tanio. (085)652-10-35.

SUWAŁKI, 2-pokojowe, samodzielne, 0695-966-212.

NAUKA

KURSY

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

TURYSTYKA

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

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

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

SKUP BYDŁA RZEŹNEGO na Export

byki, jałówki, krowy

atrakcyjne ceny, indywidualne odbiory

Skupy:

Poniedziałek: Lipsk, godz. 7.00
Wtorek: Kalinowo, godz. 7.00, Janówka, godz. 10.00
Środa: Rutka Tartak, godz. 7.00
Czwartek: Bargłów Kościelny, godz. 7.00
Codziennie **Rzeźnia „STAN"** Poddubówek

Tel. 087 566-37-48, 516-093-470, 516-093-450

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

ROLNIKU, DOMOWNIKU SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH SZKOLEŃ

Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie wspólnie z Białostocką Fundacją Kształcenia Kadr w Białymstoku realizuje projekt

„Nowe Horyzonty 3 – szkolenia i doradztwo na rzecz nowych zawodów"

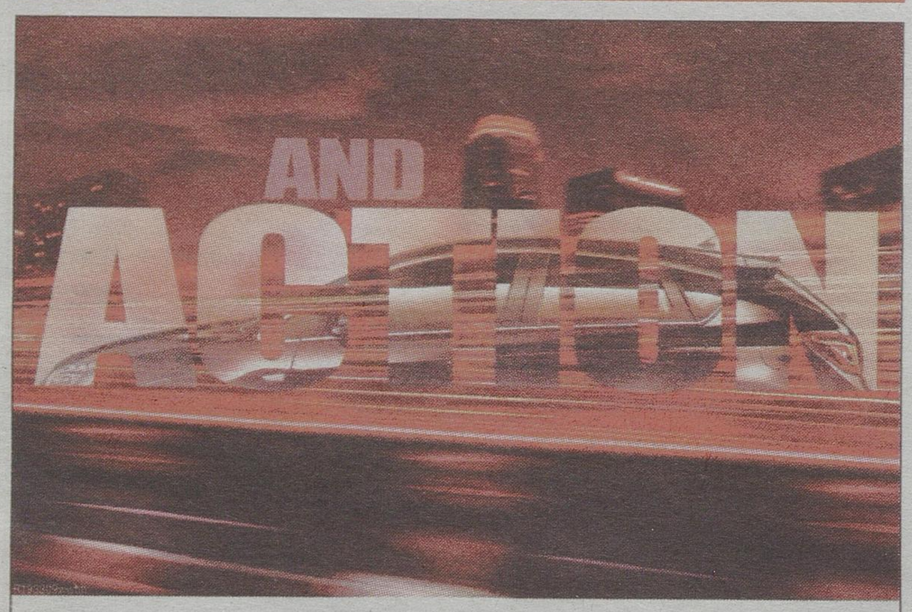
współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.
Do udziału w projekcie zapraszamy rolników i domowników, zamieszkałych na terenie województwa podlaskiego.
Zainteresowanych ofertą projektu zapraszamy na warsztaty informacyjno doradcze, na których będzie można zapisać się na szkolenia.

1 grudnia 2009 r., Godz. 12.00
Muzeum Rolnictwa
im. ks. K. Kluka w Ciechanowcu
Ul. Pałacowa 5

Szczegółowe informacje można uzyskać w Podlaskim Ośrodku Doradztwa Rolniczego w Szepietowie pod numerem telefonu 86-275-89-27.

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

R193609web



Z przyjemnością zapraszamy na

przedpremierowy pokaz Nowego Opla Astry

który odbędzie się w salonie Top Auto w dniach 30.11-5.12.2009
Do zobaczenia

www.opel.com.pl

Wir leben Autos.

Top Auto Krupniki 25, Białystok 13 tel. 085 661 68 02, 661 47 87 www.topauto.com.pl

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

SZKOLENIA DLA PRACOWNIKÓW URZĘDÓW

Tematyka szkoleń:

- Zarządzanie czasem
- Zarządzanie projektami inwestycyjnymi
- Zarządzanie jakością w urzędach JST
- Zarządzanie zasobami ludzkimi w JST
- Zarządzanie dokumentami i archiwizacja
- Rachunkowość budżetowa
- Techniki radzenia sobie ze stresem
- PR – budowanie pozytywnego wizerunku urzędnika
- Obsługa trudnego petenta
- Stosowanie ustawy Prawa zamówień publicznych
- Kontrola finansowa JST
- Kodeks postępowania administracyjnego
- Ustawa o finansach publicznych
- Elektroniczny obieg dokumentów

Cena udziału w pojedynczym szkoleniu:
45, 00 zł/os

Grupa docelowa: kadra urzędów Jednostek Samorządu Terytorialnego – pracownicy urzędów gmin wiejskich, miejsko-wiejskich, miejskich oraz starostw powiatowych

Miejsce realizacji szkoleń:
cała Polska

Czas trwania pojedynczego szkolenia:
2 dni – 16 godzin lekcyjnych

Istnieje możliwość organizacji szkoleń zamkniętych

Cena uczestnictwa obejmuje m.in.:

- profesjonalne przeprowadzenie szkolenia w sali szkoleniowej ze sprzętem multimedialnym
- obszerne materiały szkoleniowe
- przerwy kawowe, lunch
- zaświadczenie ukończenia szkolenia

Biuro projektu
PHIN Consulting Sp. z o.o.
Tel. 42/66-111-99, faks 42/66-111-01
e-mail:akademia@phin.pl

Formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie projektu **www.phin.pl** w zakładce Akademia Nowoczesnego Urzędnika/**Formularz**

Projekt „Akademia Nowoczesnego Urzędnika ogólnopolski program podnoszenia kompetencji kadr urzędów administracji samorządowej" współfinansowany przez Unię Europejską oraz z budżetu państwa w ramach poddziałania 5.2.1 Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki.

K153409web

ANTWERPIA, Bruksela, Holandia, środa, sobota, niedziela, szybko, DVD, klimatyzacja. 0608-835-822, (085)662-16-00.
BELGIA sobota wieczorem, 0600-761-945. (085)747-43-75.
BELGIA, Holandia czwartek -środa, 0502-701-966.
BELGIA, Holandia, czwartek, piątek, 0503-136-520.
HOLANDIA, Belgia: szybko, solidnie i komfortowo, pod wskazany adres: piątek, sobota, 518-349-303.

MERCEDES 7-osobowy, wysoki komfort , 0600-044-612.

BIZNES

SPRZEDAM firmę, lokal dzierżawiony wyremontowany, niski czynsz, kompletne wyposażenie do kurczaka z rożna oraz w panierce (tak jak w KFC). Augustów, 0660-058-503.

KREDYTY

KREDYTY dla rolników, dobre warunki, 0795-586-534.
PROSTA pożyczka na dowód. Łomża, Wojska Polskiego 38, (086)216-92-82.
TANIE świąteczne kredyty. (85)744-50-08, (87)610-06-11.

POŻYCZKI

****POTRZEBUJESZ** pieniędzy? Przyjdź do nas! Minimum formalności: bez zaświadczeń, poręczycieli, 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, PROFI Credit, 0519-199-545, 0(85)742-17-51.

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

****
***KUPIĘ bydło pourazowe, powypadkowe. Knury, maciory. Faktura. Wyrejestrowanie. Najwyższe ceny do 4 zł. 0515-419-263.

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

*****BYDŁO pourazowe, knury, maciory do 4 zł., 24h/na dobe 0516-940-508.**

**KUPIĘ bydło pourazowe, powypadkowe 1 zł/kg, knury, maciory. Faktura wyrejestrowanie. Szybki dojazd. Najwyższe ceny, 0669-955-409, 0663-041-519.

BYDŁO pourazowe. Dojazd 24 h/dobę, najwyższe ceny, faktura. 0516-347-901.

KUPIĘ owies i żyto, (0-86)217-83-74.
KWOTĘ mleczną kupię. 0510-208-510.

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

SKUP koni, źrebiąt, 0603-651-516.

SPRZEDAM

*ZBIORNIKI do mleka od 500 do 6000 litrów 90 sztuk, belarki, ciągniki, siewniki do kukurydzy, przewracarki, zgrabiarki, (087)423-01-92, 0504-252-839.

BECZKOWOZY, siewniki zbożowe, inne maszyny rolnicze, transoport, autoholowanie, 0602-505-623.
BECZKOWÓZ 3000 l, ocynkowany, st.bdb, 7.200 zł, k.Łap. 0609-244-014.
BRONY 3,5,7-polowe, 3szt, 500-1.500, gm.Suwałki. 0662-593-789.
CIĄGNIK BELARUS 4WD 105 KM, rok produkcji 2007, z turem 12. tel. (86)474-27-99.
CIĄGNIKI rolnicze, prasy, kombajny, 0607-379-824.
CIĄGNIKI z importu, agregaty uprawowo -siewne, pługi Kverneland, przyczepy. Dreństwo. 0660-818-515.
KOMBAJN zbożowy FAHR 88, cena 15.000 zł silnik po remoncie. 508-246-762 k.Drohiczyna.
KURY nioski, (85)650-30-69.
KWOTĘ mleczną sprzedam, 0506-131-620.
MASZYNY rolnicze, rozrzutniki, 509-604-048.
MF-255, 1988r. I właściciel. 19000 zl, 604-854-927.

MIESZANKI pełnoporcjowe, koncentraty dla bydła, trzody i koni sypkie i granulowane, niskie ceny. (85)721-16-24.

NAWOZY, 0604-108-111, 0604-190-168.

PASZA pełnoporcjowa dla krów, granulowana, 17,4% białka, 470 zł/tona, (087)568-52-09, 506-109-300.
PŁUGI Kverneland, przyczepy, 0602-118-639.
PRASA polska, 12500 zl, k/Grajewa, 511-965-949.
PRASA Z-279/1 1999r. 25.000 zł, (86)279-03-97.
ROZRZUTNIK 2-osiowy, pług „4" (86)273-68-75.
ROZRZUTNIK obornika stan bdb., cena 6000 zł. 504-499-497.
RZEPAK 20 Ton. k/Szczuczyna, 601-089-745.
SIANO suche 200 bel. (86)476-12-45.
SPRZEDAM kombajn zbożowy JD935, cena 23.000 zł. Siewnik zbożowy z agregatem, cena 5000 zł. 668-204-995
URSUS 5714 80KM (2003) +tur z (2007) , 72.000zł. JD 8100 200KM (1998), 130.000zł. Mccormick MTX 200KM (2003), 160.000zł. Beczkowóz 10.000 l, 17.000zł. Rozrzutnik obornika 10T , 16.000zł. Koparka gąsienicowa JCB, 13T (2003), 150.000zł brutto. Nowa Wieś Ełcka, 0605-820-749.
URSUS C-330 nowe opony stan dobry, 15.000 zł, k.Drohiczyna. 508-246-762
UŻYWANE Zetory, Ursusy, kombajny Bizon, prasy kostkujące i inne maszyny. Stawiski tel. (086)278-51-84, 0606-947-028.
ZAMIENIĘ byczki na jałówki, 509-968-550.
ZBIORNIKI mleka 600-1200 l, dojarki przewodowe, serwis, montaż. Sklep-pełen asortyment. 502-534-434.
ZBIORNIKI mleka 660, 900 l. Grajewo, 604-239-722.

RÓŻNE

KUPIĘ

DĄB, brzozę, olchę, sosnę, 0608-713-032.
DŁUŻYCĘ olchę, (087)731-90-11, 0604-224-918.
DŁUŻYCĘ olchową, 0500-127-144, (087)565-01-77
DREWNO papierówkę, 0728-998-381.
OLCHĘ, dłużycę. (087)566-62-93.
TOPOLE ścięte 120 zł/m3, do wycinki 100 zł/m3, (86)216-24-61 wieczorem.

SPRZEDAM

AKORDEON Weltmeister „120". (85)745-53-30.
BRYKIET OPAŁOWY DRZEWNY I TORFOWY, 602-439-621
DĘBY duże 4 szt. k/Grajewa, 694-848-931.
GARAŻE- blaszaki najtaniej! Raty. www.blaszaki.com, (089)542-83-71, (058)762-95-12, (018)334-08-10.
KIOSK RUCH-u, dobra lokalizacja, dochodowy interes, Suwałki, 0500-025-199.
ŁÓŻKO do opalania Galaxy KBL 61 lamp, 160 W, lampy prawie nowe, łóżko sprawne, 601-869-845.

NADLEŚNICTWO Łomża oferuje hurtową sprzedaż choinek, Łomża, ul. Nowogrodzka 60, (86)216-54-95.

WĘGIEL kamienny gruby 520 zł/tona., (087)568-52-09, 506-109-300.
YTONG24 6.90zł, 504-100-310.

ZDROWIE

GINEKOLOG

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

GABINET ginekologiczny, Lipowa 6, 0602-170-344.
GINEKOLOG, 0796-624-804.

GINEKOLOG. Farmakologicznie. 0666-265-373.

GINEKOLOG. TEL. 0517-960-074.

PSYCHIATRA

AGATA Węglińska -Specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży. 0603-945-251.

ALKOHOLOWE odtrucia (także domowe). Kroplówki, nerwice, depresja. Terapia (NFZ). NZOZ - VIRTUS, Antoniuk Fabr. 10 Białystok. (085)661-53-33.

ODTRUCIA alkoholowe, profesjonalne, dyskretnie -także domowe, 0604-847-051.
PSYCHIATRZY-DR. CHOROSZUCHA . NERWICE, DEPRESJE, ODTRUCIA ALKOHOLOWE, ZABURZENIA SEKSUALNE. BIAŁYSTOK, UL. PODLEŚNA 16, (085)732-77-35.

ALERGOLOG

ALERGIA. Bezbolesne testy i leczenie. 2500 alergenów. Odczulanie na urządzeniach 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
MASAŻ, usługi pielęgniarskie. 0506-693-770.
RZUĆ palenie, Starobojarska 8, (085)743-23-29.

MATERIAŁY BUDOWLANE

SPRZEDAM

PŁYTA warstwowa I i II gat, blacha płaska i trapez, ceny konkurencyjne Świdry Dobrzyce 27, 18-507 Grabowo. (86)279-02-08. Zapraszamy.

SZYNY na strop, 3,5 m, 5 szt, Białystok, 95 zł/szt. 0601-130-369.

USŁUGI

BUDOWA, REMONT

AUTOMATYKA. Bramy. Drzwi. Serwis., (085)663-26-39..
BUDOWA budynków pod klucz, Tel. 605-300-397.
BUDOWA domów, obór, okol. Augustowa. 604-935-128

GLAZURA, TERAKOTA, KAMIENIE NATURALNE I DUŻO WIĘCEJ, ORLA. TEL. 0510-192-383, (85)739-21-02.

MALOWANIE, szpachlowanie, 668-141-137.

NOWE domy, ocieplenia, dachy, 0695-415-201.
POSADZKI agregatem od 9zł/mkw. 0509-894-878.
POSADZKI agregatem. 0604-400-174.
POSADZKI i tynki agregatem, Tel. 605-300-397.
REMONTY, komleksowo solidnie. 0510-571-516.
STUDNIE głębinowe tanio sprawdź !!! 0600-772-149
STUDNIE wiercone -solidnie, tanio! 0504-320-592.
STUDNIE, pompy ciepła. 0604-651-727.
SZPACHLOWANIE, malowanie, 0668-141-137.
TANIO, solidnie.Glazura, terakota, inne prace remontowe, Suwałki, okolice, 0663-387-489.

TYNKI, SUCHY tynk, szpachlowanie, glazura, 0509-114-550.

CYKLINOWANIE

CYKLINOWANIE bezpyłowe. 0511-731-383.

MEBLE

MEBLE na wymiar, solidnie. 0504-126-542.
SCHODY, dąb, jesion, od 4.000,-, 605-922-036.

NAPRAWA RTV

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

CZYSZCZENIE DYWANÓW

CZYSZCZENIE dywanów, futrzaków, tapicerki, żaluzji. Odbieramy, odwozimy. 0607-149-302.

PRZEPROWADZKI

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

OKNA I DRZWI

ATESTOKNA tanio. Handlowa 7, (085)652-70-71.
BIAŁOSTOCKA Fabryka Okien, Pogodna 22, ceny hurtowe,ekspresowe terminy,raty, (085)742-20-08.
OKNA pcv nowe od 135 zł, montaż. (85)675-19-35.
OKNA PCV, najniższe ceny w mieście, profesjonalny montaż. (085)746-14-46, 0600-380-772.
OKNA, drzwi,solidnie, www.atros.pl, (085)744-42-22

DACHY

PAPY termozgrzewalne, solidnie, 0516-321-649.

ŚLUSARSKIE

OGRODZENIA, Łomża, 0692-148-426.

TRANSPORT

BUSEM 3,5t. 513-841-505.

INNE

***NAGROBKI granitowe, podwójne już od 5.000 zł. Wystawa Białystok. 0601-566-181.**
BHP PPOŻ. 793-443-435.
OBSŁUGA bhp, ppoż, szkolenia ogólne, okresowe. 793-443-435.
USŁUGI BHP, 0601-665-334, 0691-496-415.
DOK. RANDKA pomogę samotnym chłopakom w poderwaniu dziewczyny. 507-370-091.

ROLNICTWO

SZAMBA przyoborowe prostokątne, okrągłe, płyty, silosy, obory . Kompleksowo, 0501-408-363.

IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

ZESPÓŁ muzyczny Puls, tel. 0502-365-319.

MATRYMONIALNE

BIURA MATRYMONIALNE

MARIAŻ. (085)675-13-15, 0604-167-379.

POZOSTAŁE

57-LETNIA wdowa poszukuję przyjaciela do lat 60, wdowca, (agencje wykluczone), (85)741-06-66.

ZLEĆ OGŁOSZENIE DROBNE do Gazety Współczesnej SMS-em

Jak zlecić ogłoszenie?

1. Wpisz w telefonie komórkowym dowolnej sieci SMS-a z treścią ogłoszenia. Zacznij 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.Kupie mieszkanie, tel. 123456
2. 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).
3. Otrzymasz potwierdzenie przyjęcia ogłoszenia z naszego Biura Reklamy, które sprawdzi czy jest ono zgodne z zasadami określonymi w regulaminie przyjmowania ogłoszeń.
4. Twoje ogłoszenie znajdzie się w Gazecie Współczesnej w najbliższym możliwym terminie.
5. Wiadomość SMS pod numer 91968 może być przesłana przez Ogłoszeniodawcę raz na 15 minut.
6. Dozwolona liczba znaków w SMS-ie (wraz ze spacjami i interpunkcją) nie może przekroczyć 130.
7. 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

INFORMACJA O OCHRONIE DANYCH OSOBOWYCH

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

KUPON NA OGŁOSZENIE DROBNE GAZETA WSPÓŁCZESNA

wyd. codzienne - jedna linia: **5,50 zł**, wyd. magazynowe - jedna linia: **11 zł**

łącznie z adresem (telefonem)

W jednej linii ogł. mieści się około 47 znaków (w pierwszej linii 43 znaki).
Za znak uważa się każdą literę, cyfrę, przerwę między wyrazami, nawias, znak interpunkcyjny.
Zapis numeru tel. (0-00)000-00-00, kom. 0-000-000-000

Ilość publikacji

wyd. zwykłe / wyd. magazynowe

1 linia: ☐ x 5,50,- ☐ x 11,00,-
2 linie: ☐ x 11,00,- ☐ x 22,00,-
3 linie: ☐ x 16,50,- ☐ x 33,00,-

dane klienta: _____

adres, kod pocztowy: _____

Upoważniam Media Regionalne Sp. z o.o. do wystawiania faktur bez mojego podpisu.

1. Kupony przyjmują nasze biura ogłoszeń i współpracujące agencje (adresy w gazecie). Kupon wraz z dowodem wpłaty na konto w Deutsche Bank Polska SA nr 78188000090000001101214002 można również przesłać pod adresem: Gazeta Współczesna, 15-419 Białystok, ul. Św. Mikołaja 1 z dopiskiem Biuro Ogłoszeń.
2. Publikacja pierwszego ogłoszenia nie później niż w ciągu 7 dni od daty otrzymania kuponu.
3. Wydania codzienne gazety: poniedziałek - czwartek, wydanie magazynowe: piątek.
4. W cenę został wliczony podatek VAT 22%.
5. Ważne są tylko kupony wycięte z gazety.

Podane dane osobowe będą przetwarzane przez Media Regionalne Sp. z o.o. wyłącznie dla potrzeb realizacji zamówienia.

Zakreśl wybraną rubrykę

☐ UBEZPIECZENIA
☐ NAUKA
☐ TURYSTYKA
☐ USŁUGI: budowa, remont; AGD, RTV; transport; inne; MEBLE
☐ PRACA: zatrudnię; szukam pracy
☐ NIERUCHOMOŚCI: kupię; sprzedam; poszukuję; zamienię; wynajmę; stancje
☐ AUTO MOTO: kupię; sprzedam; naprawy; autoalarmy; inne
☐ ZWIERZĘTA
☐ BIZNES
☐ ROLNICTWO: kupię; sprzedam
☐ RÓŻNE: kupię; sprzedam; inne
☐ ZAKUPY: hurtownie; sklepy; producenci; antykwariaty
☐ KOOPERACJA
☐ HYDRAULIKA

K2404 108wkto

Wyrazy najgłębszego współczucia z powodu śmierci

OJCA

kol. KRZYSZTOFOWI DOLIŃSKIEMU

składają:
Zarząd i załoga Mlecznej Spółdzielni Mleczarskiej w Mońkach

R2403208wkto

Wyrazy głębokiego współczucia dla **PANI Mgr ANNY LISOWSKIEJ** z powodu śmierci

TATY

składają:
Dyrektor oraz pracownicy z RCKiK w Białymstoku

BIAŁYSTOK

TELEFONY DYŻURNE

Pogotowie Ratunkowe – 9790, 999, 0-85-65-26-714; Policja – 997; **Straż Pożarna** – 998; **Pogotowie Gazowe** – 992; **Pogotowie Ciepłownicze** – 993; **Pogotowie Energetyczne** – 991; **Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne** – 994; **Pogotowie Weterynaryjne** – 9283; **Pogotowie Opiekuńcze** – 0-85-741-68-46; **Informacja Medyczna** – 9439; **Łączenie Międzynarodowe** – 9051; **Łączenie Międzymiastowe** – 9050; **Biuro Numerów** – 118913; **Straż Miejska – dyżurny** – 0-85-742-93-58, 0-85-742-93-59; **Biuro Napraw Telefonów** – 9393; **Informacja o Usługach** – 9434.

SŁUŻBA ZDROWIA

Informacja Pogotowia – 0-85-74-22-222; **Ambulatorium Pogotowia**, ul. Polska 89; Pediatryczne – czynne w dni robocze w godz. 19-7, w wolne soboty w godz. 15-7, w niedziele i święta w godz. 7-7. – **Internistyczne** – czynne codziennie przez całą dobę. **Gabinety zabiegowe:** – Internistyczny dla dorosłych – czynny codziennie przez całą dobę. – **Gabinet dla dzieci** – czynny w dni robocze w godz. 19-7, w wolne soboty w godz. 15-7, w niedziele i święta w godz. 7-7. – **Ambulatorium Chirurgiczne dla dorosłych**, ul. Białówny 11, tel. 0-85-746-00-10. – **Ambulatorium Chirurgii Dziecięcej**, ul. Wołodyjowskiego 3a, tel. 0-85-742-59-60. **„Hospicjum" Dom Opatrzności Bożej**, ul. Świętojańska 1c, tel. 0-85-74-15-607 – czynny cała dobę.

DYŻURY NOCNE APTEK (całodobowo)

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

SZPITALE DYŻURY CODZIENNE

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

OSTRE DYŻURY

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

KINA > BIAŁYSTOK

POKÓJ

(tel. 85 742 38 82) Białystok, ul. Lipowa 24

tytuł	godzina	cena
Dzieci Ireny Sendlerowej	16.30	12 i 13 zł.
Weronika postanawia umrzeć	18.15	12 i 13 zł.
Nowszy model	20.00	12 i 13 zł.

FORUM

tytuł	godzina	cena
Minnesota	18.00	8 zł.
Morfina	20.00	8 zł.

KINO HELIOS

Galeria Biała ul. Czesława Miłosza 2, tel. (85) 085 710 81 90, www.heliosnet.pl

tytuł	godzina
Saga "Zmierzch": Księżyc w nowiu	11.00, 13.30, 16.00, 18.30, 21.00.
Paranormal Activity	13.45, 17.45, 19.30, 21.15.
Zaklęci w czasie	10.15, 14.30, 16.45, 19.00, 21.15.
Rewers	12.15, 14.15, 16.15, 18.15, 20.15, 22.00.
2012	11.30, 14.30, 17.30, 20.30.
REC 2	11.45, 15.45, 21.30.
Fame	10.15, 14.45, 19.15.
Nigdy nie mów nigdy	10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.00, 22.00.
This is it	12.30, 17.00.
Odlot	12.30.

Ceny biletów: pon.-czw. - 18 zł normalny, 16 zł ulgowy. Pt.-ndz. - 20 zł normalny, 17 zł ulgowy, do godz. 13.30 (pon.-pt.), bilety na każdy seans 13 zł.

KINO HELIOS

Galeria Alfa, ul. Świętojańska tel. 85 741 13 56

tytuł	godzina
Premiery w 3D – Opowieść wigilijna	12.00, 14.00, 16.00, 18.00, 20.15, 22.15.
Saga "Zmierzch": Księżyc w nowiu	10.00, 12.30, 15.00, 17.30, 20.00, 22.30.
Terra 3D	10.00.
Polański. Ścigany i pożądany	18.45.
2012	12.30, 15.30, 18.30, 21.30.
Fame	9.15, 11.30, 13.45, 18.15.
Nigdy nie mów nigdy	11.00, 13.00, 15.00, 17.00, 19.00, 21.00.
Millenium: Mężczyźni, którzy nienawidzą kobiet	14.00, 20.45.
This is it	12.45, 16.00, 20.30.
Piła VI	10.00, 12.00, 16.45.
Odlot 2D	10.30.

Ceny biletów: pon.-czw. - 18 zł normalny, 16 zł ulgowy. Pt.-ndz. - 20 zł normalny, 17 zł ulgowy, do godz. 13.30 (pon.-pt.), bilety na każdy seans 13 zł.

TEATRY

TEATR LALEK

tytuł	godzina
CDN	9.00.

TEATR DRAMATYCZNY

tytuł	godzina
Beniowski	9.00, 11.00 - spektakle zarezerwowane.

KINA > BIAŁOSTOCCZYZNA

Sokółka SOKÓŁ	Odlot	brak
Międzyrzec Podl. SŁAWA	Odlot	brak
	Galerianki	brak

KINA > SUWALSZCZYZNA

Bałtyk SUWAŁKI	Saga Zmierzch: Księżyc w nowiu	15.30, 17.45, 20.00
Iskra Augustów	This is it	15.30, 18.00
	Piła VI	20.15

KINA > MAZURSKIE

Ełk POLONIA	Galerianki	18.30
	Nigdy nie mów nigdy	16.30, 20.00

KINA > ŁOMŻYŃSKIE

Łomża MILLENIUM	Saga Zmierzch: Księżyc w nowiu	15.30, 17.45, 20.00

KINA > OSTROŁĘCKIE

Ostrołęka Jantar	Saga Zmierzch: Księżyc w nowiu	16.00, 18.15, 20.30.

▲ Gwiazda Kopernika
▲ Animacja, Polska, 2009
▲ Reż.: Zdzisław Kudła,

Mikołaj Kopernik jest bystrym dzieckiem. Gdy ma 10 lat, niderlandzki astrolog przepowiada mu wielką przyszłość, rozwijając w chłopcu wielkie zainteresowanie gwiazdami...

▲ **Kino:** Milleniu w Łomży, Mazur w Olecku, Dom Kultury w Grajewie.

▲ Przerwane objęcia,
▲ Dramat, Thriller, Romans, Hiszpania, 09
▲ reż.: Pedro Almodovar
▲ wyk.: Marcin Dorociński

Zakochana kobieta i opętany miłością do niej mężczyzna w zmysłowym thrillerze.

▲ **Kino:** Sokół w Sokółce, Dom Kultury w Łosicach,

▲ Galerianki,
▲ Dramat obycz., Polska, 2009
▲ reż.: Katarzyna Rosłaniec
▲ wyk.: Anna Karczmarczyk

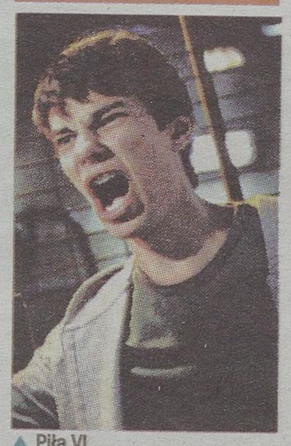
Za zakupy młodych dziewczyn w galeriach handlowych płacą bogaci mężczyźni....

▲ **Kino:** Polonia w Ełku, Dom Kultury w Gołdapii, Zodiak w Mrągowie.

▲ Dzieci Ireny Sendlerowej
Biograficzny/ Dramat, USA, 2009
▲ reż.: John Kent Harrison
▲ wyk.: Anna Paquin

Historia Ireny Sendler, która została aresztowana przez nazistów za przemycenie z warszawskiego getta prawie 2,5 tys. żydowskich dzieci.

▲ **Kino:** Pokój w Białymstoku, Sława w Międzyrzecu Podlaskim, Bajka w Szepietowie.



▲ Piła VI
▲ Horror, Kanada,USA,Wielka Brytania,Australia, 2009
▲ reż.: Kevin Greutert
▲ wyk: Shawnee Smith,

Detektyw Hoffmann stał się spadkobiercą przekonań ogarniętego obsesją zabijania Jigsawa. Stosuje także jego metody...

▲ **Kino:** Helios w Białymstoku,

BIAŁOSTOCCZYZNA

SŁUŻBA ZDROWIA

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

TELEFONY ALARMOWE

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

RZECZNIK PRAW KONSUMENTA

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

SUWALSZCZYZNA

TELEFONY INFORMACYJNE

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

TELEFONY ALARMOWE

AUGUSTÓW Policja 0-87-643-93-33; Straż Pożarna 998; Pogotowie Ratunkowe 999 lub 0-87-643-29-99; Pogotowie Energetyczne 991; SEJNY Policja 0-87-516-20-63; Straż Pożarna 998; Pogotowie Ratunkowe 999 albo 0-87-516-20-08; Pogotowie Energetyczne 0-87-516-20-87; Telefon Zaufania 0-87-517-33-33;

SUWAŁKI Policja 0-87-567-24-03; Straż Pożarna 0-87-567-82-09; Pogotowie Ratunkowe 999 albo 0-87-567-25-70; Pogotowie Ciepłownicze 0-87-566-42-56; Pogotowie Drogowe 0-87-566-42-87; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Gazowe 992; Pogotowie Opiekuńcze 0-87-566-25-9; Telefon Zaufania 988 albo 0-87-566-25-40.

ŁOMŻYŃSKIE

TELEFONY ALARMOWE

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

TELEFONY INFORMACYJNE

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

SŁUŻBA ZDROWIA

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

APTEKI

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

MAZURSKIE

TELEFONY ALARMOWE

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

SŁUŻBA ZDROWIA

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

TELEFONY INFORMACYJNE

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

TELEFON ZAUFANIA

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

RZECZNIK PRAW KONSUMENTÓW

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

OSTROŁĘCKIE

TELEFONY ALARMOWE

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

TELEFONY INFORMACYJNE

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

RZECZNIK PRAW KONSUMENTÓW

Ostrołęka – 0-29-764-20-79.

TELEFON ZAUFANIA

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

SŁUŻBA ZDROWIA

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

RADIO

> JARD

Wiadomości. 7.00-22.00 5 minut przed pełną godzin; 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 niedziel; Pozdrowienia ultrakrótkie. 12.00-14.00, 20.00-22.00; Audycja dla dzieci i młodzieży. 15.10 w każdą niedzielę; Wieczór z Radiem Jard. 16.00-22.00; Piosenki z Listy przebojów Greatest Hits 18.00-19.00; Przegląd wydarzeń kulturalnych. 21.10 pon. pt.; Lista przebojów Greatest Hits. po godz 22.00 w każdy piątek; Sport w Radiu Jard. 21.35 w każdą niedzielę; Noc z Radiem Jard. 22.00-6.00.

> JARD 2

Stałe bloki programowe. 7-10 Poranek z Radiem Jard 2; 10-14 Dzień z Radiem Jard 2; 14-18 Popołudnie z Radiem Jard 2; 18-22 (24) Jard Mega SMS-Beat ; 22-7 Noc z Radiem Jard 2. muzyka non-stop. Stałe punkty programowe. Wiadomości codziennie od 8 do 18. minutę przed pełną godziną; Prognoza pogody. od 7 do 22. od 8 do 18 cztery minuty po pełnej godzinie, o 7 oraz od 19 do 22 minutę przed pełną 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. Powerplay.

> BIAŁYSTOK

Wiadomości Radia Białysto k co godzinę; Wiadomości Radia Białystok w skrócie: 6:30, 7:30, 8:30, 9:30, 14:30, 16:30, 17:30; Sport: 7.05, 8.05, 18.05; 20.05, 21.05; Ale jazda: 6:40, 7:40, 8:40, 14:45, 15:45, 16:45; PIG: 8:30; 16:30. 2:00 Raport dnia – wiadomości z regionu, 5:00 Raport dnia – wiadomości z regionu, 5:45 Czarnystok story; 6:00 Nowy Dzień, prow. Monika Selimi; 9:00 Najbliżej Ciebie, Prow. Dorota Sokołowska i Wojciech Kujałowicz; 11:30 Czarnystok story; 12:20 Czytam Książki; 13:30 Zielone oko, aud. Anety Gałaburdy; 14:00 Tu i teraz, Prow. Andrzej Ryczkowski; 16:45 Czarnystok story; 17:15 Reportaż; 18:00 Lista Przebojów Radia Białystok, prow. Kamil Kalicki; 19:05 Forum Podlasia, prow. Lech Pilarski; 19.30 Litewski Magazyn Radiowy, aud. Zyty Wasiluk; 19.45 Pod znakiem Pogoni, aud. Radosława Dąbrowskiego; 20:00 Strefa Dobrej Muzyki, prow. Tomasz Piekarski; 22.00 Raport dnia – wiadomości z regionu; 22:30 Reportaż; 23:00 Wiadomości; 23.15 Nocna Orkiestra Radia Białystok; 2:00 Nocna Orkiestra Radia Białystok.

> RMF FM

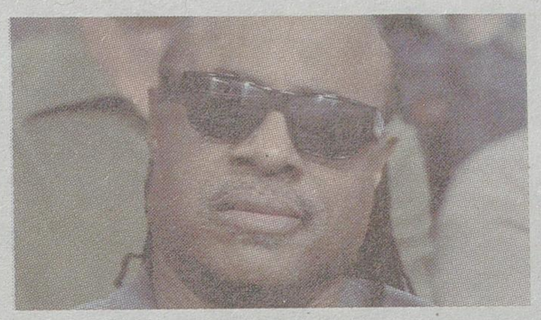
Poniedziałek - piątek 0.00-6.00 pr. nocny; 6.00-9.00 pr. poranny. Jestem w Szoku; 9.00-13.00 pr. przedpołudniowy; 13.00-17.00 pr popołudniowy LIS-VEGAS; 17.00-20.00 Lista przebojów HOP-BĘC; 20.00-0.00 program wieczorny świat według Karpia. Sobota - niedziela 0.00-8.00 program nocny; 8.00-13.00 pr. przedpołudniowy;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

> RADIO 5

Wiadomości co godzinę 6.00-22.00; Prognoza pogody co godzinę 6.00-22.00. 5.08 Kalendarium; 5.35, 6.35, 7.20 Horoskop; 6.10 Urodzeni dzisiaj... 6.20 Echa najważniejszych wydarzeń wczorajszego dnia; 6.25 Kalendarium + imieniny + piosenka dla solenizantów; 6.45 Przegląd prasy; 7.20 Echa najważniejszych wydarzeń wczorajszego dnia; 7.45 Przegląd prasy; 8.35 Wybór piosenki dnia; 10.20 Pięć minut z polityką; 11.15 Gość Radia 5; 11.35 Telefon dla Ciebie; 12.20 Porady prawnika oraz Studio Infor; 12.30-13.00 Grająca Szafa Radia 5; 13.40 Quiz; 15.10-16.00 Grająca Szafa Radia 5; 15.20 Klakson; 17.00-18.00 Echa wielkiego świata. 18.30 Audycja. POPCORN MEGA SHOW.; 18.35 Pakiecik; 18.40 Quiz; 20.15 Opowieści nie całkiem zwyczajne.

Plotki, ploteczki...

Stevie Wonder kibicuje Lakersom

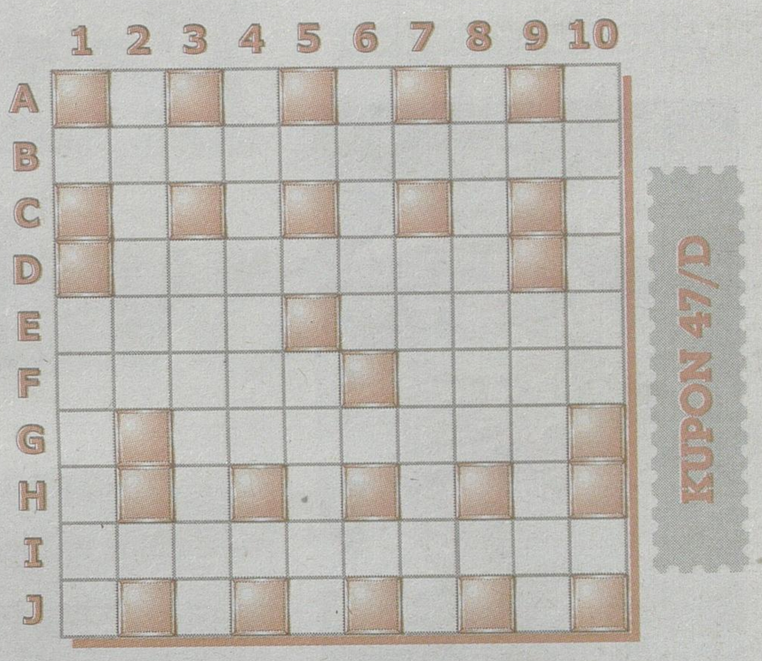


Stevie Wonder od dawna kibicuje swojej ulubionej drużynie Los Angeles Lakers. Podczas ich ostatniego meczu w hali Staples Center osobiście kibicował im z trybun.

Julie Andrews wraca na scenę!

Brytyjska aktorka i piosenkarka Julie Andrews wystąpi na scenie po raz pierwszy od 30 lat. 74-letnia gwiazda musicalu „Dźwięki muzyki" pojawi się na słynnej O2 Arena w Londynie już 8 maja. (jm)

Krzyżówka



Litery z pól: I-6, B-3, A-8, G-5, D-7 utworzą CZWARTĄ (ostatnią) część przysłowia żydowskiego. Rozwiązania prosimy nadsyłać w terminie tygodniowym. Do rozlosowania trzy nagrody – upominki.

POZIOMO: B) widzi dokładnie tylko czubek własnego nosa, D) duplikat, E) pierwszy pechowy lotniarz ▲ imię Lipnickiej, F) pika, kopia ▲ kwintesencja filmów erotycznych, G) żeński odpowiednik imienia Olbrychskiego, I) samowładca w spódnicy.

PIONOWO: 1) wynik dzielenia, 2) pracowity owad, 3) jarmarczny towar, 4) Bóg, 5) dodatek, załącznik, 6) drzewo iglaste, 7) ogłoszenie w prasie, 8) kątownik stolarski, 9) zespół komórek organicznych, 10) żydowska „wolna sobota". HELLES

TVP 1

23.10 Wersja ostateczna, Thriller, Kanada/Niemcy 2004, 100 min
Korporacja Zoe Tech wszczepia w mózgi nienarodzonych dzieci implanty rejestrujące ich życie. Po ich śmierci tzw. tnący mogą zmontować o nich filmy.

6.00 Kawa czy herbata?; 8.45 Rozmowa Jedynki; 9.00 I kudłate, i łaciate (8); 9.10 Dlaczego? Po co? Jak? (8); 9.30 Tropiciele zagadek (13); 10.05 Fantaghiro (13) - serial animowany; 10.35 Telezakupy; 11.05 Cztery koła ratunkowe (6); 11.25 Zwierzęta w niebezpieczeństwie (7/7) - serial dokumentalny; 12.00 Wiadomości; 12.10 Agrobiznes; 12.20 Europa bez miedzy; 12.40 Plebania (1388); 13.05 Klan (1776); 13.35 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny; 14.00 Most z żelaza - film dokumentalny; 14.30 My, wy, oni (289); 15.00 Wiadomości, pogoda 15.15 Londyńczycy (11/16) 16.05 Moda na sukces (4586, 4587) 17.00 Teleexpress 17.20 Celownik 17.35 Klan (1777) 18.00 Plebania (1389) 18.30 Jaka to melodia? 18.55 Gotowi na ślub – kulisy 19.00 Wieczorynka 19.30 Wiadomości, sport, pogoda 20.25 Londyńczycy (12/16) - serial obyczajowy 21.20 Sprawa dla reportera 22.00 Zagubieni (12) - serial przygodowy 22.55 Leksykon PRL 23.10 Wersja ostateczna - thriller, Kanada/Niemcy 2004, reż. Omar Naim, wyk. Robin Williams, Mira Sorvino, James Caviezel 0.50 We śnie - thriller, Hiszpania 2005, reż. Isidro Ortiz, wyk. Goya Toledo, Óscar Jaenada, Nancho Novo 2.25 Notacje (495) - serial dokumentalny

TVP 2

20.40 Dr House, Serial obyczajowy, USA 2006, 60 min
Dr House leczy młodą Mulatkę, która zaczęła się dusić podczas napadu na bar. Niedługo potem zaczyna chorować jej mąż. Lekarze uważają, że choroby małżonków mają tę samą przyczynę.

6.25 Telezakupy - program reklamowy; 7.00 Ulica lemurów (13) - serial dokumentalny; 7.30 Kropelka – przygody z wodą (2/26) - serial animowany; 8.10 Barwy szczęścia (167) - serial obyczajowy; 8.45 Pytanie na śniadanie - magazyn; 10.55 Gilotyna (16) - teleturniej; 11.30 Esencja nastroju - film dokumentalny; 12.30 Kawiarnia naukowa - rozmowa; 13.00 Dolina wilków - film dokumentalny; 13.55 Kocham cię, Polsko - quiz; 14.00 Córki McLeoda (151) - serial obyczajowy; 14.50 Święta wojna (313) - serial komediowy; 15.25 Szansa na sukces - rozrywka 16.30 Janosik (1) - serial przygodowy, Polska 1974, wyk. Marek Perepeczko, Ewa Lemańska 17.25 Kocham cię, Polsko 17.30 Program lokalny 18.00 Doktor Martin (8) - serial obyczajowy 19.00 Dzieciaki górą (49) - teleturniej 19.35 Tam gdzie słońce się nie spieszy - film dokumentalny 20.05 Barwy szczęścia (345) - serial obyczajowy 20.40 Dr House (51) - serial obyczajowy 21.40 Tancerze (20) - serial obyczajowy 22.35 Tancerze – kulisy (20) 22.45 Panorama, sport, pogoda 23.25 Trzeci oficer (12/13) - serial kryminalny 0.20 Oczy Angeli (13/13) - serial kryminalny 1.10 Dr House (51) - serial obyczajowy 2.00 Elvis Costello and The Imposters (1) - koncert

TVP BIAŁYSTOK

20.00 Serwis info, Magazyn informacyjny, Polska 2009
Aktualne wiadomości z kraju i ze świata. Relacje korespondentów na temat bieżącej sytuacji politycznej, społecznej i gospodarczej. Codzienny profesjonalny serwis informacyjny.

5.10 Potrzebni 5.34 Raport z Polski; 5.55 Serwisy informacyjne; 7.45 Obiektyw; 8.01 Gość poranka; 8.14 Serwisy informacyjne; 8.45 Jesteśmy; 9.00 Serwisy informacyjne; 9.11 Gość poranka; 9.22 Serwisy informacyjne; 10.15 Biznes – otwarcie dnia (338); 10.30 Serwis info, pogoda; 10.45 Gość poranka; 10.55 Serwisy informacyjne; 11.15 Info świat; 11.26 Serwisy informacyjne; 12.15 Biznes (211); 12.30 Serwisy informacyjne; 14.15 Biznes (340); 14.30 Serwisy informacyjne; 15.10 Raport z Polski 15.30 Serwisy informacyjne 16.00 Rozmowa dnia 16.14 Info świat 16.30 Serwis info, pogoda 16.45 Gość dnia 16.50 Warto tam być... 17.00 Ahora Espanol 17.15 Raport z Polski 17.30 Obiektyw 17.50 Szerokiej drogi! 17.57 Warto tam być... 18.00 Przystanek kultura 18.15 Apetyt na czytanie 18.25 Jest sprawa 18.50 Stacja PRL 19.15 Gość dnia 19.28 Prognoza pogody 19.32 Raport z Polski 19.51 Biznes (44) 20.00 Serwis info 20.10 Minęła 20-ta, pogoda 21.07 Telekurier – bliżej ciebie 21.30 Serwis info, pogoda 21.45 Obiektyw 22.00 Minął dzień 22.35 Plus minus - zapowiedź programu 22.38 Prognoza pogody 22.45 Plus minus 23.00 Serwisy informacyjne 23.48 Patrol 0.06 Muttur. Zbrodnia, o której świat zapomniał - film dokumentalny

POLSAT

21.00 X-Men II, Thriller, USA 2003, 170 min
Atak teleportującego się mutanta na prezydenta Stanów Zjednoczonych staje się pretekstem do ostatecznego rozwiązania problemu istot obdarzonych nadprzyrodzonymi zdolnościami.

5.15 Wstawaj! Gramy!; 6.00 Nowy dzień z Polsat News - magazyn informacyjny; 7.00 TV market - program reklamowy; 7.15 Wielka wygrana (621) - teleturniej; 8.00 Buffy, postrach wampirów (38); 9.00 Świat według Kiepskich (50); 9.30 Świat według Kiepskich (51); 10.00 Daleko od noszy (90) - serial komediowy; 10.30 Daleko od noszy (91) - serial komediowy; 11.00 Malanowski i Partnerzy (136); 11.30 Samo życie (1361); 12.00 Rodzina zastępcza plus (261) - serial komediowy; 13.00 Buffy, postrach wampirów (39) - serial przygodowy; 14.00 Pierwsza miłość (996); 14.45 Ostry dyżur (21) - serial obyczajowy; 15.50 Wydarzenia, pogoda 16.15 Interwencja 16.30 Malanowski i Partnerzy (137) - serial fabularno-dokumentalny 17.00 Świat według Kiepskich (48, 58) - serial komediowy 18.00 Pierwsza miłość (997) - serial obyczajowy 18.50 Wydarzenia, sport, pogoda 19.30 Samo życie (1362) - serial obyczajowy 20.00 CSI: Kryminalne zagadki Nowego Jorku (100) - serial kryminalny 21.00 X-Men II - thriller, USA 2003, reż. Bryan Singer, wyk. Patrick Stewart, Brian Cox, Halle Berry 22.00 Studio Lotto (w przerwie filmu) 23.50 Gotowe na wszystko (104, 105) - serial obyczajowy, USA 2009, wyk. Teri Hatcher, Felicity Huffman 1.50 Nagroda gwarantowana 3.20 Tajemnice losu

TVN

21.30 Zodiak, Dramat kryminalny, USA 2007, 190 min
W okolicach San Francisco pojawia się psychopatyczny seryjny morderca. Policja i media otrzymują listy zawierające fragment kodu, którego odszyfrowanie ma ujawnić tożsamość zabójcy.

5.35 Uwaga!; 5.55 Mango Telezakupy; 7.00 Granie na śniadanie; 8.00 BrzydUla (216); 8.30 Dzień dobry TVN; 11.00 Na Wspólnej (1192); 11.35 Salon gry - teleturniej interaktywny; 12.10 Mango Telezakupy; 12.40 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny; 13.40 Detektywi; 14.15 W-11 wydział śledczy; 14.55 Detektyw Monk (3) - serial kryminalny; 15.55 Rozmowy w toku 16.55 Sąd rodzinny - serial fabularno -dokumentalny 17.55 BrzydUla (217) - serial obyczajowy, Polska 2009. Randkę Józefa i Ali zakłóca pani Dąbrowska. Józef postanawia, że tym razem nie odpuści. Mimo prośby Marka Ula wyjeżdża z Piotrem na żagle. 18.25 Detektywi - serial fabularno -dokumentalny 19.00 Fakty, sport, pogoda 19.50 Uwaga! 20.05 Na Wspólnej (1193) - serial obyczajowy 20.45 W-11 wydział śledczy - serial fabularno -dokumentalny 21.30 Zodiak - dramat kryminalny, USA 2007, wyk. Jake Gyllenhaal, Mark Ruffalo, Anthony Edwards 0.40 Fringe: Na granicy światów (12) - serial kryminalny 1.40 Multikino 2.05 Nocne granie 3.25 Uwaga! 3.45 Rozmowy w toku 4.40 Nic straconego - powtórki programów

TV4

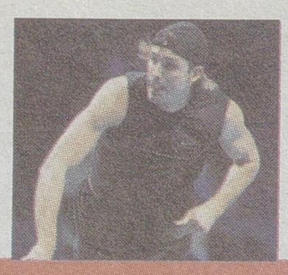
20.00 Pierwsze 20 milionów, Komedia, USA 2002, 130 min,
Andy odchodzi z dobrze opłacanej pracy w marketingu, a by zrealizować marzenie – spróbować wynaleźć i wprowadzić na rynek najtańszy komputer osobisty. Potrzebny jej zespół geniuszy.

5.15 Muzyczne listy - magazyn muzyczny; 6.15 TV market - program reklamowy; 6.50 Zaklęta miłość (2); 7.50 Dziewczyny fortuny - teleturniej; 8.55 Nie igraj z aniołem (128); 9.55 Rodzina Serrano (62); 11.35 Mała czarna - talk show; 12.35 Muzyczne listy - magazyn muzyczny; 13.45 Dekoratornia - dokument fabularyzowany; 14.15 Dziewczyny fortuny - teleturniej; 15.15 Rodzina Serrano (63) - serial komediowy, Hiszpania 2004, wyk. Antonio Resines, Belén Rueda, Verónica Sánchez 17.00 Mała czarna - talk show 18.00 Zaklęta miłość (3) - telenowela, Meksyk 2009, wyk. William Levy, Jacqueline Bracamontes, David Zepeda. Chucho i jego wnuk Chencho znajdują nieprzytomnego Alejandra. Bruno oznajmia Pedrowi, że jego córka, Maria Josea została wdową. Mężczyzna będzie musiał potwierdzić, że zmarły był jego zięciem. 19.00 Nie igraj z aniołem (129) - telenowela, Meksyk 2008 20.00 Pierwsze 20 milionów - komedia, USA 2002, wyk. Adam Garcia 22.10 Hole In The Wall 23.10 APOEL Nikozja – Atletico Madryt - Liga Mistrzów, piłka nożna 1.10 Mała czarna 2.10 Iron Maiden – Death On The Road - koncert 3.20 Muzyczne listy 4.10 Komenda 4.55 AlleGra - komputer i informatyka

TVP POLONIA

20.15 Klan, Telenowela, Polska 2009, 30 min
Norbert zjawia się na uczelni w bardzo kiepskim nastroju, bo rano pokłócił się z ojcem. Namawia Olę na kino. Po wyjściu Kaje tana przychodzi Surmaczowa w sprawie urodzin Błażeja.

5.05 Tomasz Lis na żywo; 6.00 Kawa czy herbata?; 8.45 Rozmowa Jedynki; 9.00 Budzik (266) - program dla dzieci; 9.25 Orliki, gola (9) - program dla młodzieży; 9.45 Raj (291) - program dla młodzieży; 10.10 Made in Poland (233) - teleturniej; 10.40 Forma i przestrzeń (7) - magazyn; 11.10 W rajskim ogrodzie (36) - magazyn; 11.30 Plebania (1383); 12.00 Wiadomości; 12.10 Klan (1761); 12.35 Tydzień polski - magazyn; 13.05 Łączy nas Polska (78) - felieton; 13.20 Barwy szczęścia (150); 13.45 Kobiety i wojna - film dokumentalny; 14.50 Laboratorium XXI wieku (64) - magazyn; 15.10 Bronisław Wildstein przedstawia 15.40 Szukajcie, a znajdziecie - reportaż 16.00 Raj (291) 16.30 Makłowicz w podróży (38) 17.00 Teleexpress 17.20 Budzik (266) 17.40 Bajkonurrr, czyli w świecie książek dla dzieci (74) 17.55 Forma i przestrzeń (7) 18.25 W rajskim ogrodzie (36) 18.50 Plebania (1383) 19.15 Bolek i Lolek wśród górników (1) - dobranocka 19.30 Wiadomości, sport, pogoda 20.15 Klan (1761) - telenowela 20.45 Z daleka, a z bliska 21.25 Pitbull (13) - serial sensacyjny 22.10 Magazyn Ekspresu Reporterów 23.05 Kama - film dokumentalny 23.30 Bronisław Wildstein przedstawia 0.05 Serwis info, pogoda 0.20 W rajskim ogrodzie (36) 0.40 Zrób to (19) 0.50 Powtórki programów



Łukasz Kubot i Austriak Oliver Marach pokonali Izraelczyka Andy'ego Rama i Białorusina Maksa Mirnego 4:6, 6:4, 16-14 w turnieju finałowym ATP World Tour.

Plebiscyty sportowe >>

Pozostanie już tylko dziesiątka

arch. własne

Kamil Grosicki czeka na głosy swoich kibiców

Zbliża się do końca I etap dwóch plebiscytów „Gazety Współczesnej", który wyłoni po 10 Najpopularniejszych Sportowców i Piłkarzy w Województwie Podlaskim w 2009 roku. Od 3 do 28 grudnia będą oni oczekiwać w ścisłym finale na kolejne głosy naszych Czytelników.

Trójkę Najpopularniejszych Sportowców i Piłkarzy poznamy na Wielkiej Gali Sportu, która odbędzie się tradycyjnie w Hotelu Gołębiewski 23 stycznia 2010 roku.

Pierwszy etap zakończy się już w piątek, 27 listopada. Obecnie w 55. Plebiscycie na Najpopularniejszych Sportowców prowadzi szablistka UKS Trzynastki Białystok Anna Ciwoniuk, ale jej przewaga nad drugim karateką Dawidem Kiszyckim z Białostockiego Klubu Oyama Karate jest minimalna. Trzeci jest nieustraszony kierowca Automobilklubu Podlaskiego Bogumił Klimiuk.

W 10. Plebiscycie Piłkarskim pierwsza trójka jest mocno zaskakująca. Na pierwszym miejscu jest Przemysław Makarewicz z Wigier Suwałki. Za nim jest zawodnik Freskovity Wysokie Mazowieckie Przemysław Kołłątaj, a trzeci Daniel Ołowniuk (Wigry Suwałki).

Przypomnijmy, że w tegorocznych plebiscytach głosowanie odbywa się wyłącznie drogą SMS-ową. Czytelnicy wybiorą swoich najpopularniejszych sportowców. Natomiast kapituła, w skład której wejdą przedstawiciele białostockich mediów, działaczy i historyków sportu, dokona wyboru najlepszych sportowców, piłkarzy i trenerów 2009 roku w województwie podlaskim. **(mark)**

Strzelectwo >> Polmozbyt Plus Polish Open Kaliber 2009

Europejska elita w Białymstoku

Tradycyjnie pod koniec roku w Białymstoku rozegrany zostanie prestiżowy strzelecki turniej Polmozbyt Plus Polish Open Kaliber 2009.

Mariusz Klimaszewski
mklimaszewski@wspolczesna.pl

Białostocka impreza trafiła już do elitarnego grona najważniejszych imprez strzeleckich Starego Kontynentu. Sprawiła to doskonała organizacja zawodów, silna obsada oraz atrakcyjny dla zawodników i widowiskowy dla kibiców superfinał, w którym główną nagrodą dla zwycięzcy jest samochód (w tym roku będzie to fiat panda). W zawodach tych może wystąpić każdy. Wystarczy, że wykupi tzw. zieloną kartę i będzie miał szczęście w losowaniu. Środki pieniężne zebrane ze sprzedaży kart trafią na konto Fundacji Ewy Błaszczyk AKOGO, budującej klinikę Budzik dla dzieci po ciężkich udarach mózgu.

uks kaliber

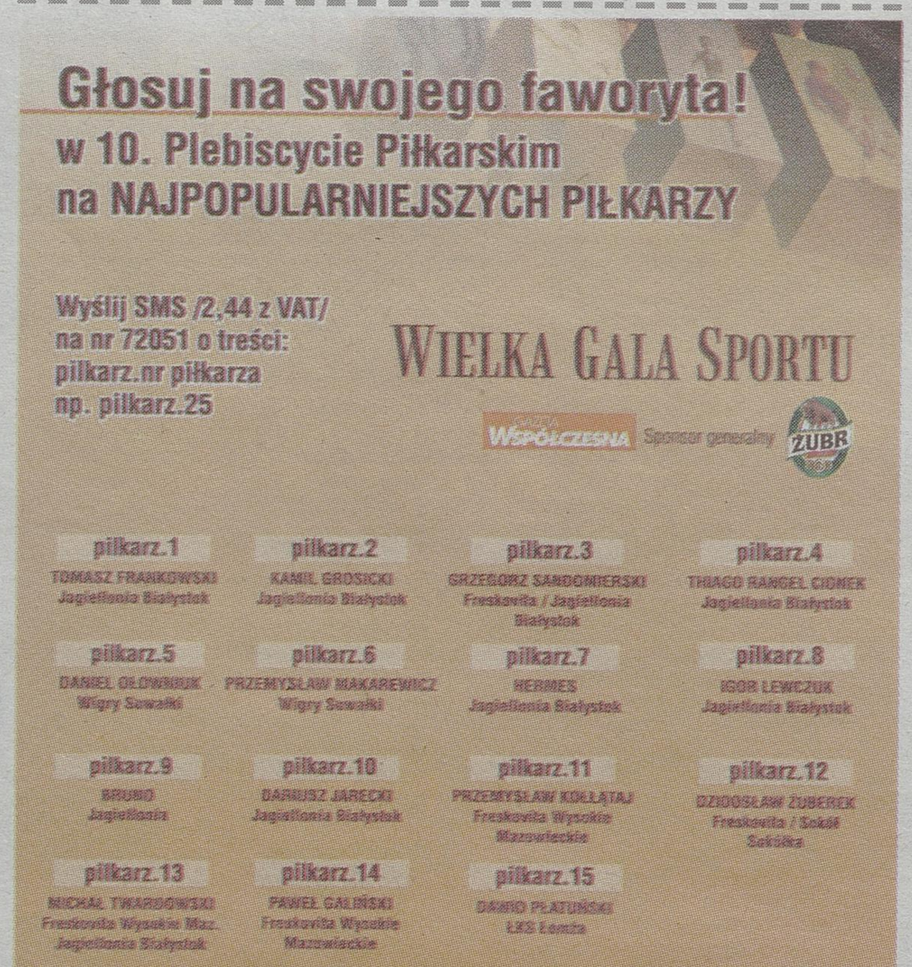
W Białymstoku zapowiadają się fantastyczne zawody strzeleckie. Nagrodą dla zwycięzcy będzie fiat panda.

Areną tegorocznych zmagań około 400 strzelców z Europy będzie hala sportowa Zespołu Szkół Rolniczych przy ul. ks. Suchowolca 26 w Białymstoku, a zawody rozpoczną się już w piątek, 27 listopada.

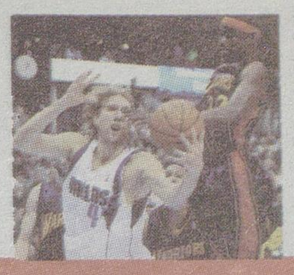
Polskimi gwiazdami imprezy będą: Łukasz Czapla oraz mistrzyni olimpijska Renata Mauer-Różańska, dla której start w Białymstoku będzie pierwszy od narodzin syna Mateusza. Jako ciekawostkę podajmy, że przyjedzie zawodniczka aż z Sachalina – wyspy na Oceanie Spokojnym, oddalonej o 10 tysięcy kilometrów od naszego miasta.

Swój start w Polmozbyt Plus Polish Open Kaliber 2009 potwierdził także reprezentant Wielkiej Brytanii Sylwester Łoś, w przeszłości były kadrowicz Polski.

promocja



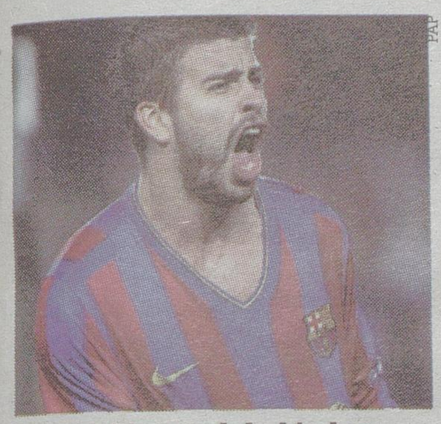
promocja



Koszykarze Dallas Mavericks przegrali z Golden State Warriors 103:111 w meczu ligi NBA. W innym spotkaniu Los Angeles Lakers pokonało New York Knicks 100:90.

Piłka nożna >>

„Barca" znowu jest wielka



PAP

Gerard Pique zdobył jedną z bramek dla Barcelony

Piłkarski świat rozpływa się w komplementach nad Barceloną, która we wtorkowy wieczór w łatwy sposób ograła 2:0 Inter Mediolan. – Jesteśmy sto lat świetlnych za „Barcą" – przyznał nawet opiekun włoskiej drużyny Jose Mourinho.

Katalończycy nie zostawili Interowi złudzeń. Mimo że, z powodu kontuzji, nie mogli zagrać Lionel Messi oraz Zlatan Ibrahimovic, Barcelona przewyższała rywali w każdym elemencie gry.

– Wielu już straciło wiarę w nasz awans do 1/8 finału Ligi Mistrzów. Ciekawe, co mają teraz do powiedzenia – stwierdził trener „Barcy" Josep Guardiola.

Awans do kolejnej fazy zapewni teraz Hiszpanom nawet jednobramkowa porażka w Kijowie z Dynamem. Z kolei Inter ma w tabeli tyle samo punktów co Rubin Kazań (po 6), którego podejmuje w ostatniej kolejce spotkań fazy grupowej. **(KS)**

▲ **Grupa E:**
VSC Debreczyn – Liverpool FC 0:1 (0:1). Bramka: 0:1 – N'gog 4.
Fiorentina – Olympique Lyon 1:0 (1:0). Bramka: 1:0 – Vargas 28-karny.
▲ **Grupa F:**
Rubin Kazań – Dynamo Kijów 0:0
Barcelona – Inter 2:0 (2:0). Bramki: 1:0 – Pique 10, 2:0 – Pedro 26.
▲ **Grupa G:**
Glasgow Rangers – VfB Stuttgart 0:2 (0:1). Bramki: 0:1 – Rudy 16, 0:2 – Kuzmanovic 59.
Unirea Urziceni – FC Sevilla 1:0 (1:0). Bramka: 1:0 – Dragutinovic 45-samob.
▲ **Grupa H:**
AZ Alkmaar – Olympiakos 0:0
Arsenal – Standard Liege 2:0 (2:0). Bramki: 1:0 – Nasri 35, Denilson 45+2.

Koszykówka >> MOSiR Krosno rozbity na własnym parkiecie

Koncertowe granie Żubrów

MOSiR Krosno
Żubry Białystok
(11:22, 21:28, 14:25, 13:20)

59:95

Wspaniały mecz rozegrali koszykarze Żubrów w Krośnie. Białostoczanie rozbili MOSiR 95:59.

Mariusz Klimaszewski
mklimaszewski@wspolczesna.pl

Gospodarze przecierali oczy ze zdumienia, patrząc na to, co wyczyniają z nimi na parkiecie koszykarze Żubrów Białystok. Podopiecznym trenera Marka Kubiaka wychodziło wszystko. Były piękne asysty, celne rzuty z półdystansu i za trzy punkty, jak również wsady.

Kolejny dobry mecz rozegrał Rafał Kulikowski, który razem z Arturem Bajerem zdominowali grę pod tablicami. Popularny „Dzida" zdobył 27 punktów, zaliczając 9 zbiórek i 5 bloków. Bajer uzyskał 15 „oczek".

Chociaż od pierwszej kwarty nasi koszykarze uzyskali już znaczącą przewagę, to takim przełomowym momentem był fragment drugiej kwarty, gdy przy stanie 28:12 dla Żubrów kapitan Tomek Kujawa trzykrotnie z rzędu trafił za trzy punkty.

A. Zgiet

Rafał Kulikowski (z lewej) siał postrach na desce rywali. Zdobył 27 punktów, zaliczył 9 zbiórek i miał 5 bloków.

Wyprowadził tym drużynę na prowadzenie 37:12. W ogóle białostoczanie byli skuteczni w rzutach zza linii 6,25 metrów. Trafili aż 11-krotnie.

Z dobrej strony pokazał się też rozgrywający Mariusz Rapucha, obsługując kolegów dziewięcioma asystami. Zespół Żubrów aż 14-krotnie przechwycił rywalom piłkę, notując też 7 strat.

W końcówce zagrali już rezerwowi, którzy powiększyli jeszcze przewagę naszego zespołu.

W sobotę Żubry zagrają na własnym parkiecie. Na prośbę kibiców, którzy chcieli zobaczyć także wcześniejszy mecz piłkarzy Jagiellonii, spotkanie z Sudetami Jelenia Góra zostało przełożone na godzinę 19.

▲ **Delikatesy Centrum PBS Bank MOSiR Krosno – Żubry Białystok 59:95 (11:22, 21:28, 14:25, 13:20)**

MOSiR: Pluta 20 (5x3), Oczkowicz 11 (1x3), Musijowski 6 (1x3), Ożóg 6, Sołtysiak 6, Hajnsz 5, Przewrocki 2, Deja 2, Bal 1, Michalski, Puścizna, Stolarek.

Żubry: Kulikowski 27, Kujawa 16 (5x3), Bajer 15 (1x3), Zabielski 12, Jankowiak 6 (2x3), Brzozowski 5 (1x3), Rapucha 5 (1x3), Zalewski 5 (1x3), Łotowski 4, Kaczanowski, Szczepiński.

▲ **Inne wczorajsze wyniki:** Siarka Tarnobrzeg – ŁKS Łódź 70:78 (10:14, 21:19, 12:27, 27:18), Victoria Górnik Wałbrzych – AZS AWGF Katowice 80:67 (19:12, 22:13, 12:22, 27:20), Sudety Jelenia Góra – Znicz Basket Pruszków 62:65 (15:9, 11:18, 21:19, 15:19), Sokół Łańcut – Spójnia Stargard Szczeciński przełożony.

Krótko

▲ **Pływacka Gimnazjada.** Dziewczęta PG 7 Suwałki oraz chłopcy PG 4 Augustów zwyciężyli w finale Gimnazjady Województwa Podlaskiego w Pływaniu. Zawody odbyły się na pływalni Centrum Sportu i Rekreacji w Augustowie.
Na podium PG 7 Suwałki wyprzedziło ekipy dziewcząt z PG 20 Białystok oraz PG 4 Augustów. Natomiast chłopcy PG 4 Augustów zwyciężyli przed PG 20 Białystok i PG 3 Augustów. W wyścigach indywidualnych pierwsze miejsca zajęli: Diana Sokołowska (PG 20 Białystok) – 50 m st. dow.; Natalia Derda (PG 7 Suwałki) – 50 m st. klas.; Alicja Szczytko (PG 7 Suwałki) – 50 m st. grzbietowym, Ewelina Bartoszewicz (PG 7 Suwałki) – 50 m st. mot. oraz Krzysztof Wojtach (PG 20 Białystok) – 50 m st. dow.; Patryk Grzyb (PG 4 Augustów) – 50 m st. klas.; Michał Uściłko (PG 1 Sokółka) – 50 m st. grzbietowym; Paweł Chabasiński (PG 4 Augustów) – 50 m st. motylkowym.

▲ **Mistrzostwa Podlasia Juniorów w kyokushin budokai.** Ponad 90 zawodniczek i zawodników wzięło udział w Zambrowie w Mistrzostwach Podlasia Juniorów w Kyokushin Budokai. Sędzią głównym i organizatorem zawodów był sensei Artur Więzowski 4 dan. Mistrzami w swoich kategoriach zostali: dzieci: Ola Lutostańska, Oliwier Rokicki Tyszka, Dominik Jancewicz, Maciej Chrostowski, Jacek Misiewicz; młodzicy: Wiktor Borawski, Kacper Warchoł, Paweł Żabiński; kadeci: Jakub Konopka, juniorzy młodsi: Marcin Mioduszewski. **(mark)**

Siatkówka >> Towarzyskie granie na Uniwersytecie w Białymstoku

Puchar Kanclerza pojechał do Moniek

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Uniwersytetu w Białymstoku zaprosiło ostatnio do swojej hali szkolne drużyny siatkarek. Okazją do spotkania był turniej o Puchar Kanclerza uczelni Tomasza Zalewskiego.

Zawody rozegrano systemem pucharowym, a pierwsze miejsce zajęła drużyna Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Mońkach, przed gospodarzami – Uniwersytetem w Białymstoku. Trzecie miejsce zajął zespół II Liceum Ogólnokształcącego w Białymstoku, a czwarte VI LO Białystok.

Najlepszymi siatkarkami były: Marianna Pukarska (II LO), Alicja Król (VI LO), Agnieszka Ruś (ZSOiZ w Mońkach), Natalia Śleszyńska (Uniwersytet w Białymstoku). **(mark)**

UwB

Dziewczęta z Uniwersytetu w Białymstoku zajęły w Turnieju o Puchar Kanclerza w siatkówce drugie miejsce

Arka Gdynia
Lechia Gdańsk
1:2

Ł. Kubot/O. Marach
M. Mirnyj/A. Ram
2:1

Montreal Canadiens
Columbus
5:3

GW sport
www.wspolczesna.pl

Trwa sprzedaż biletów na mecz Jagiellonii z Lechią Gdańsk. Spotkanie odbędzie się w sobotę o godz. 17.

ISSN 0137-9488

Piłka nożna >> Dziewiąte miejsce w tabeli nie burzy ambitnych planów

Wigry chcą grać o pierwszą ligę

Wigry Suwałki po jesiennej części drugoligowego sezonu zajmują 9. miejsce w tabeli. Nisko? Wcale nie. Biało-niebiescy poważnie myślą o awansie.

Krzysztof Sokólski
ksokolski@wspolczesna.pl

Jest dziewięć drużyn zachowujących szansę na awans do pierwszej ligi – mówi trener Zbigniew Kaczmarek. – Znajdujemy się w tym gronie. Wprawdzie na ostatniej pozycji, ale się znajdujemy. Strata siedmiu punktów, jaka dzieli nas do drugiego w tabeli Świtu Nowy Dwór Mazowiecki, wcale nie jest przeszkodą nie do odrobienia.

Warunek jest jeden – wzmocnienia. – Przy pozyskaniu trzech wartościowych zawodników będziemy w stanie włączyć się do rywalizacji o czołowe lokaty – tłumaczy opiekun Wigier.

Na razie nie chce rozmawiać o konkretnych nazwiskach. – Czekamy na zielone światło. Teraz w klubie trwa analiza naszych możliwości finansowych. W najbliższym czasie będziemy wiedzieć, na co możemy sobie pozwolić – wyjaśnia szkoleniowiec.

Od określenia celu zależy też, czy zespołu nie opuszczą czołowi piłkarze. W grudniu odejść za darmo mogą Maciej Makuszewski, Tomasz Bajko i Vitalijs Zils.

– Nie wyobrażam sobie walki o awans bez tych zawodników. Musimy zrobić wszystko, żeby ich zatrzymać – podkreśla Kaczmarek.

Szefowie klubu głowią się zatem nad transferowym budżetem, a zawodnicy rozpoczynają urlopy. Do końca listopada mają indywidualne roztrenowanie. Całkowicie do ich dyspozycji są niecałe dwa tygodnie między 1 a 10 grudnia.

– Potem będą co dwa dni biegać, robić podbudowę siłową. Od 2 stycznia mają już ćwiczyć codziennie. Wszystko jednak we własnym zakresie. W Suwałkach spotykamy się 12 stycznia. Tydzień później wyjeżdżamy na zgrupowanie do Mariampola. Mamy tam świetne warunki do pracy – mówi Kaczmarek o planach zimowych przygotowań.

Na Litwę Wigry wyruszą 20 stycznia. Rozegrają tam sparingi z Alytusem (20.01) i Suduvą (24.01). Z Mariampola wracają 29 stycznia i tego dnia zmierzą się z Jagiellonią.

– Pozostałe sparingi nie są jeszcze ustalone, ale naszymi rywalami będą mocne zespoły z ekstraklasy litewskiej i estońskiej – dodaje suwalski szkoleniowiec. ▲

A. Zgiet

Wigry Suwałki nie powiedziały ostatniego słowa. Wiosną w każdym meczu grać będą o zwycięstwo.

Przed meczami Jagi >>

Pomyślmy o dzieciach

Jagiellonia Białystok SSA i Stowarzyszenie Kibiców „Dzieci Białegostoku" po raz kolejny włączają się do akcji organizowanej przez białostockich wolontariuszy.

Przed meczem z Lechią Gdańsk (28.11) oraz GKS Bełchatów (13.12) Jaga przeprowadzi wśród kibiców zbiórkę słodyczy, które zostaną przekazane w świątecznych paczkach małym pacjentom z oddziału onkologicznego białostockiego szpitala DSK.

Smakołyki w szczelnych opakowaniach można składać w kasach biletowych, punkcie informacyjnym i przekazywać kibicom, którzy będą przeprowadzać zbiórkę przed wejściem na trybuny stadionu.

„Żyją w ciągłym strachu przed śmiercią, niekiedy są pewne, że już przegrały walkę. My chcemy im udowodnić, że każda sekunda może odmienić los. Każda, nawet najmniejsza, radość przyczynia się do zminimalizowania albo chociaż złagodzenia skutków ciężkiej choroby" – podkreślają jagiellończycy, zachęcając do wzięcia udziału w akcji. **(KS)**

Cytat dnia

> Marek Kubiak
trener koszykarzy Żubrów

Zagraliśmy bardzo dobry mecz i na przekór wszystkim zwyciężyliśmy. Rywale po spotkaniu nie wierzyli w to, co się stało – ***po zwycięstwie z MOSiR Krosno 95:59.***

Piłka nożna >> W ekstraklasie

Rywal Jagiellonii w niezłej formie. Derby dla Lechii Gdańsk.

Lechia Gdańsk pokonała 2:1 Arkę Gdynia w meczu 16. kolejki spotkań ekstraklasy. Spotkanie rozegrano awansem z uwagi na zaplanowane na początek grudnia rozpoczęcie prac budowlanych na gdyńskim obiekcie. Dodajmy, że Lechia będzie w najbliższą sobotę rywalem Jagiellonii w walce o ligowe punkty.

Derby Trójmiasta rozpoczęły się wręcz fenomenalnie dla Lechii. Już w 6 minucie gdańszczanie objęli prowadzenie. Ładną zespołową akcję wykończył Jakub Zabłocki.

W 53 minucie wydawało się, że spotkanie jest praktycznie rozstrzygnięte. Paweł Nowak podał do Łukasza Surmy, ten odegrał do Ivansa Lukjanovsa, który nie dał najmniejszych szans Andrzejowi Bledzewskiemu.

Arka grała jednak do końca. W 69 minucie Marcin Wachowicz, po błędzie Pawła Kapsy, przywrócił nadzieję gdyńskim kibicom. Arka miała jeszcze szansę na wyrównanie. W 88 minucie piłka, po uderzeniu Bartosza Ławy, przeleciała tuż obok słupka bramki Lechii. **(KS)**

▲ **Arka Gdynia – Lechia Gdańsk 1:2 (0:1)**
Bramki: 0:1 – Jakub Zabłocki 6, 0:2 – Ivans Lukjanovs 53, 1:2 – Marcin Wachowicz 69 .

1. Wisła	13	31	24:11
2. Legia	14	28	20:7
3. Ruch	14	28	20:12
4. GKS Bełchatów	14	27	17:10
5. Lech	14	25	23:15
6. Polonia B.	14	22	17:12
7. Śląsk	14	19	17:15
8. Lechia	14	19	15:14
9. Piast	14	15	17:23
10. Arka	14	14	12:14
11. Cracovia	14	14	9:17
12. Korona	14	13	20:27
13. Zagłębie	14	13	12:24
14. Jagiellonia	**14**	**11**	**16:13**
15. Polonia W.	14	11	11:23
16. Odra	14	9	9:22

▲ **Program 15. kolejki spotkań:**

Piątek, 27 listopada: Zagłębie Lubin – Lech Poznań (20.00), Polonia Warszawa – Polonia Bytom (20.00).
Sobota, 28 listopada: Cracovia Kraków – Piast Gliwice (14.45), GKS Bełchatów – Legia Warszawa (16.15), Jagiellonia Białystok – Lechia Gdańsk (17.00), Ruch Chorzów – Korona Kielce (19.15).
Niedziela: Odra Wodzisław Śląski – Wisła Kraków (14.45), Arka Gdynia – Śląsk Wrocław 17.15).

Fot. PAP

Hubert Wołąkiewicz (z prawej) z Lechii Gdańsk dobiega do piłki przed Przemysławem Trytko

GW AGROBIZNES
ISSN 0137-9488
GAZETA WSPÓŁCZESNA
26 listopada 2009
czwartek

Pieniądze >> Rolnicy czekają na dopłaty. Agencja ma priorytety

Oni dostaną szybciej

W tym sezonie Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w pierwszej kolejności będzie wypłacać pieniądze największym gospodarzom i tym, którzy zostali poszkodowani przez klęski żywiołowe.

Barbara Kociakowska
bkociakowska@prasapodlaska.pl

Fot. Archiwum

Mikołaj Lemiesz ma ponad 500 hektarów ziemi i znajduje się w grupie rolników, którzy mają otrzymać dopłaty w pierwszej kolejności

Skąd takie priorytety? Dlaczego, obok osób poszkodowanych przez klęski żywiołowe dopłaty w pierwszej kolejności trafią do gospodarstw o powierzchni ponad 100 hektarów?

– Bo rolnictwo przeżywa kryzys – tłumaczy Walenty Korycki, dyrektor podlaskiego Oddziału Regionalnego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. – A najbardziej została zachwiana płynność finansowa właśnie tych gospodarstw.

Teraz dostaną pieniądze wcześniej

Ta wiadomość ucieszyła właścicieli dużych gospodarstw. Bo, jak mówią, dotychczas oni właśnie dostawali dopłaty na końcu.

W województwie podlaskim jest także grupa gospodarstw, które w tym roku ucierpiały wskutek nadmiernych opadów. I jeśli ich właściciele zgłosili ten fakt do ARiMR, oni także mogą liczyć na wcześniejsze wypłaty pieniędzy.

– Na razie jeszcze nie otrzymałem decyzji dotyczącej wypłaty dopłat bezpośrednich – mówi Mikołaj Lemiesz, rolnik z Koszel. ONW też jeszcze nie dostałem.

Prowadzi on ponad pięćset hektarowe gospodarstwo, które w tym roku zostało dotknięte klęską żywiołową. Trąba powietrzna zniszczyła plony na około 200 hektarach.

– Płatności dla gospodarstw dotkniętych klęskami żywiołowymi zostały już naliczone i wkrótce będą wysyłane – mówi dyrektor Podlaskiego Oddziału Regionalnego ARiMR.

ONW na półmetku

Zgodnie z zapewnieniami ARiMR, w województwie podlaskim (podobnie zresztą w kraju) 70 proc. rolników miało otrzymać płatności z tytułu niekorzystnych warunków gospodarowania jeszcze w tym roku. Na razie dostała je połowa gospodarzy.

– Z pewnością do końca roku te 20 proc. rolników otrzyma płatności ONW – zapewnia Walenty Korycki.

Jak mówi, sukcesywnie też naliczane są płatności bezpośrednie.

Przypomnijmy, że w woj. podlaskim o płatności ONW ubiega się około 70 tys. rolników. Tylko o 10 tys. więcej Podlasian składa wnioski o dopłaty bezpośrednie. Te, zgodnie z unijnymi przepisami, agencja może zacząć wypłacać dopiero od 1 grudnia. Ale decyzje może wysyłać wcześniej.

W tym roku dopłaty są wyższe

Przypomnijmy jeszcze, że w tym roku rolnicy w ramach dopłat bezpośrednich otrzymają znacznie więcej pieniędzy. W skali kraju aż o 3 mld zł. Jest to zasługa korzystnego kursu wymiany euro na złotówki. W tym roku wyniósł 4,2295 zł/euro.

Najniższa stawka ONW wynosi 179 zł na 1 ha gruntu. Obowiązuje na obszarach nizinnych, należących do strefy I. Rolnicy prowadzący działalność na obszarach należących do II strefy nizinnej oraz obszarach ze specyficznymi naturalnymi utrudnieniami otrzymają dopłatę w wysokości 264 zł na 1 ha .

Stawki dopłat

- jednolita płatność obszarowa (JPO) – 506,98 zł/ha
- płatność do grupy upraw podstawowych (UPO) – 356,47 zł/ha
- płatność do powierzchni uprawy chmielu (płatność związana z produkcją) – 507,54 zł/ha
- płatność do powierzchni uprawy chmielu (płatność nie jest związana z produkcją) – 861,32 zł/ha
- płatności zwierzęce – 502,62 zł/ha
- płatność do upraw roślin energetycznych – 190,33 zł/ha
- płatność cukrowa – 53,47 zł/t
- pomoc do rzepaku – 176 zł/ha
- oddzielna płatność z tytułu owoców i warzyw (płatność do pomidorów) – 166,82 zł/tonę
- przejściowe płatności z tytułu owoców miękkich – 1691,80 zł/ha

Hodowle >> Potrzebna jest rzetelna informacja

Kontrakty do poprawki

Polska nadal nie wykorzystuje ogromnego potencjału, jaki ma w produkcji wołowiny. Z jednej strony zbyt duże rozdrobnienie hodowli utrudnia organizację skupu i podnosi jego koszty, z drugiej strony rolnicy nie chcą łączyć się umowami z zakładami mięsnymi.

Na razie mięso pochodzące od ras mięsnych lub ich mieszańców to drogi towar, bo też koszty jego pozyskania oraz koszty produkcji są wysokie.

Przemysł mięsny oferuje sporo. Chce współpracować z hodowcami i grupami producenckimi w oparciu o umowy wieloletnie. Chce realizować programy hodowlane. Daje gwarancje obiektywnego systemu oceny poubojowej. Zakłady wiążące się długoterminowymi umowami z rolnikami odbierają bydło z gospodarstwa, łącznie z brakowanymi krowami, które podciągają pod tą samą umowę o współpracy.

– Problemem rolników jest niskie zaufanie do systemu oceny EUROP. System ten wymaga zmian, o czym związek postuluje od dawna – mówi Jerzy Wierzbicki, prezes Polskiego Zrzeszenia Producentów Bydła Mięsnego. – Kupujący opasa zabiera go, a po kilku dniach informuje o wynikach oceny poubojowej. Tusze powinny być klasyfikowane przez niezależną inspekcję, a oceniający nie może być pracownikiem zakładu. Dla grup producentów, które mają wątpliwości, rozwiązaniem jest wysyłanie swojego klasyfikatora, nie ma z tym problemu, zakłady to akceptują.

Wierzbicki uważa, że długoletnie umowy kontraktacyjne proponowane przez zakłady są niedoskonale ze względu na to, że za zobowiązanie do wykonania dostawy rolnik nie otrzymuje gwarancji, że sprzeda po najlepszej cenie rynkowej. Skup za pośrednictwem handlowców jest dla zakładów mięsnych tańszą formą pozyskania opasów niż własne punkty skupu.

Kontraktacja żywca wołowego idzie powoli.

– Najważniejszym stymulatorem zmian do umów kontraktacyjnych, jest usprawnienie systemu informowania rolnika – jaką ocenę w klasyfikacji EUROP uzyskała każda dostarczona przez niego sztuka żywca – mówi Wierzbicki. – Rzetelna informacja o tym jaką klasę wyprodukował będzie motywować producenta do przechodzenia na lepszy materiał genetyczny, lepsze krzyżówki.

Brak programów hodowlanych i żywieniowych skutkuje dużą przypadkowością w produkcji żywca wołowego.

www.farmer.pl

Ubezpieczenia >> Polisy zbyt ryzykowne

Trudna asekuracja

Sto tysięcy polis zaledwie wykupili rolnicy w ramach obowiązkowego systemu ubezpieczenia upraw. Mogłoby być lepiej, ale w niektórych regionach naszego kraju ubezpieczenie się od klęski suszy jest praktycznie niemożliwe. I, jak mówią ubezpieczyciele, będzie tak dalej, dopóki rząd nie zmieni przepisów.

Susza, powódź, grad czy przymrozki to dla rolnika smutna codzienność. Straty z tego tytułu idą w miliardy. A będzie jeszcze gorzej. Jak mówią przedstawiciele firm ubezpieczeniowych, to są bardzo ryzykowne ubezpieczenia. Szczególnie zmiany klimatyczne powodują, że te szkody są bardzo dotkliwe i ostatnio występują coraz częściej.

Przypomnijmy, że od dwóch lat rolnicy mogą wykupić polisy, za które w połowie zapłaci państwo. System teoretycznie jest obowiązkowy, ale niestety wciąż nie jest powszechny. Rolnicy skarżą się, że nie wszystko można bowiem w ten sposób ubezpieczyć.

Ale firmy ubezpieczeniowe nie zamierzają zmieniać prowadzonej dotychczas polityki. Sprzedaż polis suszowych w niektórych regionach jest bowiem zbyt ryzykowna. Jak podkreślają ubezpieczyciele, chyba że rząd zmieni obowiązujące przepisy i dopuści sprzedaż droższych polis.

Konrad Rojewski z Polskiej Izby Ubezpieczeń mówi, że potrzebne są takie mechanizmy, które zapewnią firmom asekuracyjnym, iż nie będą ponosiły strat.

Nad taką nowelizacją przepisów od dawna pracuje rząd, ale efektów jak nie było, tak nie ma. Firmy ubezpieczeniowe szacują, że susze powodują nawet 2/3 wszystkich strat w rolnictwie.

opr. (d)

Prawo >> Sprawdzą kontrolerzy z ARiMR

Dobra kultura rolna

Od 2010 roku będą obowiązywały nowe normy z zakresu „Dobrej kultury rolnej" zgodnej z ochroną środowiska

Rolnicy, którzy ubiegają się o płatności bezpośrednie, wsparcie gospodarowania na obszarach górskich i innych obszarach o niekorzystnych warunkach gospodarowania tzw. dopłaty ONW, pomoc w ramach programu rolnośrodowiskowego oraz dopłaty do zalesiania gruntów rolnych muszą spełniać od 2010 r. dodatkowe normy „Dobrej kultury rolnej" zgodnej z ochroną środowiska. Nowe wymogi nakładają na rolników obowiązek posiadania w określonych sytuacjach pozwoleń wodnoprawnych, zachowania charakterystycznych elementów krajobrazu oraz, co z pewnością ucieszy rolników, dopuszczają pod pewnymi warunkami, możliwość uprawy danego gatunku zbóż dłużej niż trzy lata na tej samej działce.

I tak od 2010 r. każdy rolnik, korzystający z deszczowni, czy pobierający wody powierzchniowe lub podziemne w ilości większej niż 5 msześc. na dobę do nawadniania gruntów lub upraw, musi posiadać wymagane prawem pozwolenie wodnoprawne.

Na działce ewidencyjnej muszą zostać zachowane charakterystyczne elementy krajobrazu, takie jak drzewa, które są pomnikami przyrody czy rowy o szerokości do 2 metrów. Każdy rolnik w załączniku graficznym dołączonym do wniosku o przyznanie płatności zobowiązany jest zaznaczyć miejsce położenia tych elementów na działce ewidencyjnej.

Zmienione zostaną przepisy, na podstawie których, na danej działce ewidencyjnej nie można uprawiać tego samego gatunku zboża – czyli pszenicy, żyta, jęczmienia lub owsa dłużej niż trzy lata. Przepisy te weszły w życie w listopadzie 2007 r. i miały zostać po raz pierwszy zastosowane w roku 2011, ale tegoroczna zmiana dopuszcza odstąpienia od nich.

Rolnik, który chce skorzystać z takiej możliwości będzie musiał wykazać, iż prowadzone w tym samym miejscu, na tej samej działce ewidencyjnej uprawy tego samego gatunku zboża nie mają degradującego wpływu na stan gleby i nie zubożają jej składu organicznego. Ponadto rolnik będzie musiał udowodnić, że wykonane zabiegi agrotechniczne takie jak nawożenie obornikiem, przyoranie słomy czy uprawa w poplonie roślin motylkowych, poprawiają stan gleby. Jako dokument potwierdzający, że odstąpienie od zmianowania upraw zbóż na danej powierzchni nie ma negatywnego wpływu na glebę, rolnik może przedstawić „Dodatni bilans substancji organicznej gleby, sporządzony na podstawie współczynników reprodukcji i degradacji glebowej", opracowanych przez Instytut Uprawy, Nawożenia i Gleboznawstwa w Puławach. Może to też być pozytywny „Wynik analizy gleby", określony przez IUNG w Puławach, który stanowi załącznik do rozporządzenia MRiRW z 12 marca 2007 r. w sprawie minimalnych norm (Dz. U. Nr 46, poz. 306, z późn. zm.).

opr. (d)

Sołtys ma głos

▲ Mohamed Ali Al – Hameri (lat 45), sołtys wsi Zawistowszczyzna (gm. Sokółka)

Wybrano mnie na sołtysa w marcu 2007 roku. Do ubiegania się o to stanowisko namówili mnie znajomi. Pomyślałem sobie, że warto się zgodzić, bo pełniąc funkcję sołtysa będę mógł zrobić coś dla naszej wsi.

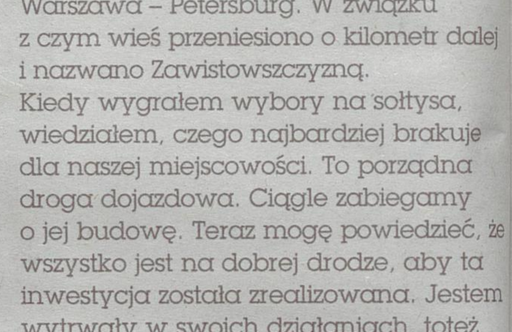
Mieszkam w Zawistowszczyźnie od 2005 roku. Przeprowadziłem się tutaj razem z rodziną z pobliskiej Sokółki. Jednak nie urodziłem się w Polsce. Przyjechałem do tego kraju w latach 80-tych żeby studiować medycynę. Pochodzę z Jemenu i w mojej rodzinie nie było dotychczas żadnego sołtysa. Jako ciekawostkę powiem, że w kraju, z którego pochodzę, odpowiednikiem sołysa jest szejk wioski.

Zawsze lubiłem wieś, zatem perspektywa zamieszkania w Zawistowszczyźnie od razu przypadła mi do gustu. W ciągu kilku ostatnich lat wielokrotnie miałem okazję przekonać się, że to wyjątkowa miejscowość, której klimat tworzą wspaniali ludzie. Mieszkańcy Zawistowszczyzny są niezwykle lojalni, koleżeńscy i otwarci na świat.

Większość z mieszkających tutaj osób dojeżdża do pracy do Sokółki. Mnie również to dotyczy, ponieważ razem z innymi lekarzami prowadzę w Sokółce prywatny gabinet ginekologiczny. Nie jestem jedynym lekarzem mieszkającym w Zawistowszczyźnie. Mamy też u siebie przedstawicieli innych zawodów, chociażby takich jak celnicy, czy prokuratorzy. W Zawistowszczyźnie nie brakuje też dobrych rolników.

Jeżeli weźmie się pod uwagę wiek mieszkańców, to nasza wieś jest młodą miejscowością. Z danych historycznych wynika, że Zawistowszczyzna istniała już

> **Mohamed Ali Al – Hameri**
> sołtys



w 1789 roku jako wieś królewska, należąca do ekonomii grodzieńskiej. Wiadomo również, że zanim na mapie sokólskiej gminy pojawiła się ta wieś, w pobliżu istniała miejscowość Rudniki. Akurat przez ten teren miała przebiegać linia kolejowa Warszawa – Petersburg. W związku z czym wieś przeniesiono o kilometr dalej i nazwano Zawistowszczyzną.

Kiedy wygrałem wybory na sołtysa, wiedziałem, czego najbardziej brakuje dla naszej miejscowości. To porządna droga dojazdowa. Ciągle zabiegamy o jej budowę. Teraz mogę powiedzieć, że wszystko jest na dobrej drodze, aby ta inwestycja została zrealizowana. Jestem wytrwały w swoich działaniach, toteż nie spocznę, dopóki nie zostanie osiągnięty wyznaczony cel. Wszystkich, którzy chcieliby poznać informacje dotyczące Zawistowszczyźny, zapraszam do odwiedzenia strony internetowej www.zawistowszczyzna.com.

(db)

▲ Bogusława Łupińska (lat 43), sołtys wsi Łupianka Strumianka (gm. Łapy)

Funkcję siłtysa sprawuję trzeci rok. Nie chciałam być sołtysem, bo mam zbyt dużo pracy w domu. Ale ludzie mnie namówili. Po prostu, na siłę wyciągnęli mnie z domu na wybory. Początkowo moja rodzina też nie była zadowolona, że zostałam panią sołtys. Ale w końcu się przyzwyczaili.

Płonka Strumianka to nieduża wieś w gminie Łapy, która liczy ponad 300 mieszkańców.

Cieszy mnie, że sołectwo się nie wyludnia. Przybywa trochę młodych ludzi. Budują się nowe domy. Jednak jest to typowa wieś rolnicza. Ludzie utrzymują się z prowadzenia gospodarstwa, ale są również i tacy, którzy pracują w mieście. Od początku zaangażowałam się w sprawy wsi. Choć rządzę Strumianką niedługo, to już pewne widać zmiany. Bo muszę przyznać, że żyję problemami wsi. Przede wszystkim bierzemy udział w różnych konkursach, które organizuje gmina. Otrzymaliśmy wyróżnienie na najczystsze sołectwo. Muszę więc pochwalić się, że to wszystko dzięki zaangażowaniu naszych mieszkańców. Nie musiałam długo namawiać sąsiadów do pracy. Mężczyźni wykosili plac, a panie zasadziły kwiatki. Teraz w naszej wsi jest bardzo czysto.

Ponadto wzięliśmy też udział w pisaniu projektu na najlepszy plan odnowy wsi. Sukcesem jest to, że w końcu udało nam się wywalczyć remont chodnika do szkoły w Płonce Kościelnej. A przecież nie było tam żadnego pobocza ani

> **Bogusława Łupińska**
> sołtys

chodnika. Codziennie tą trasą uczęszczają dzieci do szkoły. Ponadto naprawiliśmy oświetlenie.

Jednak nasza wieś również ma różne problemy. Od lat czekamy na kanalizację, bo szamba w gospodarstwach czasami zawodzą. Przydałaby się też nowa droga, która jest w opłakanym stanie. Myślimy też jak wypromować turystycznie naszą wieś.

Należy pamiętać, że Płonka Strumianska to wieś szlachecka i włościańska. Jej nazwa pochodzi od rzeczownika strumień, bo tuż obok przepływa rzeczka Awissa. W 1827 roku liczyła 240 mieszkańców oraz 41 domów. A we wsi mieścił się urząd gminy. Na początku XX wieku Płonka była dużą wsią, którą zamieszkiwało 282 osoby. Wówczas wieś należała do gminy Sokoły w powiecie wysokomazowiec-kim.

(ja)

reklama

ZAKŁAD PRZEMYSŁU DRZEWNEGO SP. Z O.O.
TARTAK
SUPRAŚL

BIAŁOSTOCKA 13
tel. 085 718 30 70,
fax 085 718 33 55
zpdts@o2.pl.

- elem. budow. szkielet.
- więźby i łaty
- podłoga
- szalówka różne wzory - w tym imitująca bal
- Przetarcie surowca powierzonego
- Impregnacja ciśnieniowa i zanurzeniowa - w tym przeciwogniowa
- rygle i sztachety
- transport

RATY

SUSZENIE TARCICY

pon.-pt. 7.00-16.00 soboty 8.00-13.00

Belima

Łapy, ul. Brańska 1, tel. 085 715-67-79
www.belima.com.pl

CIĄGNIKI KUBOTA — JAPOŃSKA JAKOŚĆ I PRECYZJA

Firma „Belima" z Łap od 1997 r. prowadzi działalność w zakresie obsługi rolnictwa, a w szczególności, hodowli bydła i pozyskiwania mleka. Współpracuje w tym zakresie z najlepszymi dostawcami i producentami sprzętu w kraju i zagranicą. Pozwala to zaoferować urządzenia w najwyższych standardach i świadczyć usługi najwyższej jakości.

Dojarki, hale udojowe, schładzalniki mleka a także systemy automatycznego zadawania pasz oferowane przez firmę Belima z Łap są od wielu lat doskonale znane wśród podlaskich rolników.

Oferta firmy jest systematycznie rozszerzana zgodnie z oczekiwaniami klientów. Obecnie firma posiada w swojej ofercie oprócz systemów udojowych także:

I.CIĄGNIKI ROLNICZE NASTĘPUJĄCYCH MAREK:

- Kubota zakres mocy od 60 do 128 KM
- McCormick zakres mocy od 40 do 280KM
- Farmtrac – zakres mocy od 33 do 90KM

II.MASZYNY ROLNICZE MAREK TAKICH JAK:

- Fella (maszyny zielonkowe)
- Kuhn
- Feraboli (prasy belujące)
- Pomot (wozy asenizacyjne o pojemności od 2500 do 13000 L)
- Akpil (maszyny uprawowe)
- R.M.H (wozy paszowe o pojemności od 4 do 40 m3)
- Vogel&Noot (pługi zagonowe i obracalne oraz wszystkie inne maszyny do uprawy gleby.

KUBOTA

Wielkim hitem okazały się japońskie ciągniki KUBOTA, które coraz częściej spotykamy w podlaskich gospodarstwach. Za zakupem ciągnika marki KUBOTA przemawia:

- Wieloletnia tradycja w produkcji ciągników (pierwsze egzemplarze opuściły taśmę produkcyjną w japońskiej fabryce w Osace w 1946 r)
- Bardzo bogate doświadczenie poparte sukcesami w sprzedaży
- Japońska produkcja (wszyscy znamy japońską dokładność, precyzję oraz jakość i niezawodność produktów)
- Rozwiązania przyjazne każdemu rolnikowi (funkcjonalność, ergonomia, prostota obsługi,)

Obecnie dostępne są następujące modele ciągników KUBOTA

M128X	moc 128KM
M108S	moc 108KM
M9540	moc 99KM
M8540	moc 88KM
M7040	moc 74KM
M6040	moc 66KM

M6040/7040 – uniwersalne ciągniki rolnicze znakomicie sprawdzają się w średnich gospodarstwach o produkcji mieszanej oraz jako maszyny pomocnicze na większych farmach. Ich zaletą jest duża moc w stosunku do rozmiarów, niskie zużycie paliwa, a także rewelacyjna zwrotntość. Komfort pracy i jej efektywność zwiększają rewers hydrauliczny oraz klimatyzacja, które są seryjnie montowane w tych modelach.

M8540/9540 Modele te doskonale spełniają swoje zadanie w miejscach o ograniczonym polu manewru, gdzie niezbędna jest duża moc silnika. Mocne silniki pozwalają na szybkie i sprawne wykonywanie pracy w pomieszczeniach gospodarczych i innych ciasnych przestrzeniach. Bardzo ekonomiczne jednostki napędowe oznaczają mniejsze wydatki na paliwo, a ogólna niezawodność ciągnika pozwala zaoszczędzić czas i koszty. Bogate wyposażenie wersji podstawowej przekłada się na komfort i produktywność pracy.

Model M108S z systemem Common Rail zaskakuje swą wszechstronnością. Jest wystarczająco silny do prac polowych, odpowiednio szybki do prac transportowych oraz tak zwrotny i kompaktowy, że świetnie sobie radzi w codziennych pracach w gospodarstwach hodowlanych.

Najważniejsza jego zaleta to jednak bardzo oszczędny i ekologiczny silnik o mocy 108,5 KM.

M128X o mocy 128 KM to najmocniejszy ciągnik rolniczy Kubota. Jego możliwości i poziom wyposażenia przewyższają wszystkie poprzednie konstrukcje z literką „K" na masce. Jest to wielozadaniowa maszyna o doskonałej zwrotności i świetnych walorach użytkowych.

KUPUJĄC CIĄGNIK KUBOTA OTRZYMUJEMY:

- Japońską jakość i niezawodność
- Bogate wyposażenie standardowe
- klimatyzacja
- skrzynia biegów typu „Hydraulic Shuttle" w pełni zsynchronizowana
- rewers hydrauliczny
- biegi pełzające
- wzmacniacz momentu (półbiegi)
- zaczep transportowy i rolniczy
- Obciążniki przednie
- Gwarancję na 2 lata lub 1000 mth (w zależności co upłynie wcześniej)

Jeśli w najbliższym czasie zamierzacie Państwo modernizować swoje gospodarstwo poprzez zakup nowoczesnego sprzętu do udoju czy też poprzez zakup innych maszyn i urządzeń to firma Belima zaprasza do skorzystania ze swojej bogatej oferty.

Agroturystyka >> Wolnych miejsc na Boże Narodzenie i sylwestra już niewiele

Przy świątecznym stole zasiądą razem z gośćmi

Smaczne, regionalne jedzenie oraz miła, domowa atmosfera sprawiają, że turyści chcą przyjeżdżać na święta i witać Nowy Rok w podlaskich gospodarstwach agroturystycznych.

Barbara Kociakowska
bkociakowska@prasapodlaska.pl

Święta Bożego Narodzenia i Sylwestra to dla właścicieli gospodarstw agroturystycznych okazja aby dodatkowo zarobić. Ale nie wszyscy gospodarze przyjmują gości w te dni.

Grażyna Zaniewska, właścicielka gospodarstwa agroturystycznego „Młynareczka" w Malawiczach Górnych już ma pełną rezerwację na święta Bożego Narodzenia. Przyjeżdżają do niej stali bywalcy, a kwatery na święta „zaklepali" już podczas wakacyjnego pobytu. Do Malawicz Górnych przyjadą dzień przed wigilią, żeby odpocząć od codziennego pośpiechu, rozprostować nogi.

Sanną na pasterkę

Dlaczego tak lubią przyjeżdżać właśnie tutaj na święta?

– Podoba się im domowa atmosfera, poznają nasze zwyczaje, bardzo posmakowało im również nasze jedzenie – wylicza Grażyna Zaniewska.

Fot. Ritowisko

Sanna – atrakcja świątecznego lub sylwestrowego pobytu. Na zdjęciu kulig w „Ritowisku" w Surażkowie

Na wilgilijną kolację szykuje m.in. ryby: w zalewie i smażone, kutię, pierożki z makiem. Pod stołem i dookoła niego układa siano. Na pasterkę jadą wszyscy razem. Jeśli jest śnieg, to sanną, jeśli nie ma – wówczas wozem.

Ile kosztują takie atrakcje w „Młynareczce"? Tyle co normalny pobyt, np. wakacyjny.

– Nie pobieram dodatkowej opłaty, bo przecież przyjeżdżają do mnie moi stali klienci – mówi Grażyna Zaniewska. – A jeszcze daję im wałówkę do domu.

Sylwestra Grażyna Zaniewska już nie organizuje w swoim gospodarstwie. Jak mówi, ma dużo drewnianych budynków i obawia się trochę noworocznych fajerwerków.

Trzeba dopłacić za świąteczne menu

Również w gospodarstwie „Bora Zdrój" w Lewkowie Nowym na czas świąt zarezerwowane są już prawie wszystkie miejsca (zostały tylko dwa wolne pokoje). Tu Boże Narodzenie spędzać będzie około 20 osób.

– Niektórzy przyjadą trochę wcześniej, inni w wigilię – mówi Ludmiła Kozłowska, właścicielka Bory Zdrój.

Gospodyni przygotuje uroczystą kolację wigilijną. Będą pierogi, barszcz z grzybami, kilka rodzajów ryby.

– Niektórych z potraw wigilijnych goście nie robią u siebie w domu – mówi właścicielka Bory Zdrój. – Na przykład kutii.

Jak mówi, przygotowuje ją z pęcakiem, oprócz maku dodaje miód, masło.

Robi też barszcz z grzybami, a turyści, którzy spędzają święta w Lewkowie Nowym w swoich domach przygotowują zazwyczaj barszcz czerwony z uszkami. Nowością dla nich są też grzyby w naleśniku.

Menu świąteczne też będzie się różnić od tego, jakie serwuje gościom na co dzień.

– Będą to potrawy regionalne – zdradza gospodyni.

Za pobyt świąteczny liczy ona trochę więcej. Jest to dopłata za bogatsze menu.

Kozłowscy w swoim gospodarstwie organizują również wieczór sylwestrowy. Ale na razie rezerwacji jeszcze nie ma.

Kulig z pochodniami i Nowy Rok pod wiatą

Natomiast już w lipcu zostały zarezerwowane wszystkie pokoje w gospodarstwie Rity i Cezarego Moczulskich – „Ritowisko" w Surażkowie. Oczywiście stali bywalcy podczas wakacyjnego pobytu.

Jakie atrakcje czekają na nich? Przede wszystkim smaczne jedzenie, kulig z pochodniami i powitanie Nowego Roku pod wiatą. Za sylwestrowy pobyt w „Ritowisku" trzeba zapłacić trochę więcej niż za normalny. A będzie tutaj biesiadować 20 osób.

– Jest to dopłata za smakołyki, które przygotujemy naszym gościom – mówi Rita Moczulska.

Natomiast w tym roku Moczulscy nie przyjmują gości na święta Bożego Narodzenia.

Grażyna Zaniewska z Malawicz Górnych oferuje swoim gościom nawet własnego wypieku chleb

Fot. Bora Zdrój

Świąteczny stół w gospodarstwie Bora Zdrój w Lewkowie Nowym

Centrum Handlowo-Usługowe
„DOJLIDY"
Spółdzielnia Pracy w Białymstoku

- Ciągniki URSUS, FARMER, FARMTRAC
- Prasy zwijające i kostkujące
- Kosiarki, zgrabiarki, owijarki
- Sprzęt uprawowy
- Nawozy sztuczne
- Folia kiszonkarska
- Części zamienne do maszyn rolniczych

CENTRUM HANDLOWO-USŁUGOWE „DOJLIDY"
UL. DOJLIDY FABRYCZNE 1 i NOWOWARSZAWSKA 128/1
TEL. CENTRALA (085) 74-07-701;
MASZYNY (085) 74-07-714; CZĘŚCI (085) 74-07-715

R190609wwbh

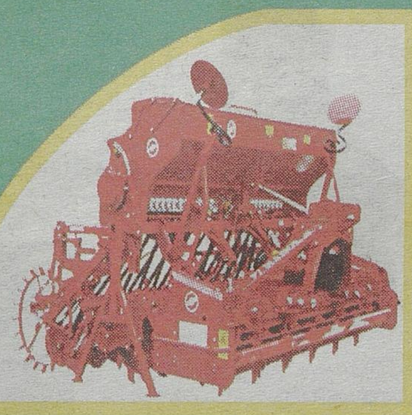
BRAMSTER

- Bramy garażowe
- Ogrodzenia
- Automatyka

BIAŁYSTOK, Składowa 12
tel. 085 664 79 79 kom. 600 016 399
EŁK, ul. Kilińskiego 46
tel. 087 734 14 06 kom. 600 016 499

PHP ŚNIADOWO
PRZEDSIĘBIORSTWO HANDLOWO-PRODUKCYJNE
AGRO-ROLNIK Sp. z o.o.
18-411 Śniadowo, ul. Kościelna 10 tel./fax 086 217 61 23, 086 217 62 23

* ciągniki rolnicze SAME, DEUTZ FAHR, ZETOR
* kombajny zbożowe DEUTZ FAHR
* prasy rolujące, wozy paszowe, kosiarki, przetrząsacze, przyczepy zbierające,
* inny sprzęt rolniczy
* części zamienne do maszyn i ciągników



Punkty sprzedaży:
- SZUMOWO, UL. 1 MAJA 7, TEL. 086 476 91 19
- 16-423 BAKAŁARZEWO, UL. POLNA 2, TEL. 087 569-43-07, 087 569 45 35
- 15-959 BIAŁYSTOK, UL. ELEWATORSKA 14, TEL./FAX 085 664 50 88

R153609wbl

fadbet s.a.
www.fadbet.com.pl

FADBET S.A.
15-182 Białystok
ul. 27 lipca 60
tel. 085 664 40 71
tel. 0 606 992 222

mieszkania
od 47m² do 66m²
apartamenty
od 73m² do 106m²
garaż podziemny
lokal użytkowy na parterze 125m²
ul. Św. A. Boboli 3A

R190609wwbh

Żywność >> W kryzysie konsumenci kupują to, co tańsze

Oszczędzamy na ekologii

Zapotrzebowanie na zdrową żywność spada. Cena także. Bo w czasach kryzysu wolimy nie przepłacać. A zdrowa żywność przecież musi być droższa.

Barbara Kociakowska
barbarakociakowska@media reginalne.pl

Andrzej Modzelewski z Woli Zambrowskiej ocenia, że sprzedaż ekologicznych produktów jego produkcji jest mniejsza o 20 proc. Prowadzi on czterohektarowe gospodarstwo ekologiczne. Produkuje razowy chleb oraz tradycyjne wyroby mięsne – m.in. kumpiaka. Spadek sprzedaży nastąpił w maju.

Zapotrzebowanie na ekologiczne produkty jest o 20 proc. mniejsze – ocenia Andrzej Modzelewski z Woli Zambrowskiej

Fot. Archiwum

Jeszcze wróci boom na zdrową żywność

– Był czas, że ludzie zachłysnęli się zdrową żywnością – opowiada gospodarz z Woli Zambrowskiej. – Teraz kupują jej mniej, bo mamy kryzys. Myślę jednak, że nastąpi powrót do tego co było.

Jak mówi, teraz znacznie trudniej jest sprzedać razowy chleb. A to przede wszystkim dlatego, że przyszła moda na samodzielne pieczenie chleba. Ludzie się nauczyli, dodają trochę ziaren, pożyczają sobie zakwas.

– Ale nie będzie on taki jak mój – twierdzi. – Bo mąka oferowana w sklepach, owszem, jest żytnia, ale nie razowa.

Andrzej Modzelewski za kilogramowy bochenek chleba bierze 5 zł. Wiele osób, zwłaszcza starszych, twierdzi, że jest to drogo.

Taniej sprzedają za granicę

Kryzys w rolnictwie ekologicznym odczuwają też właściciele dużych gospodarstw ekologicznych jak np. Stanisław Kulpa z Wojszek. Uprawia on zboża i ziemniaki, znaczną część swojej produkcji eksportuje.

– Na Zachodzie Europy zainteresowanie zdrową żywnością jest obecnie znacznie mniejsze – mówi Stanisław Kulpa. – I produkty ekologiczne są tańsze.

Jak zauważa Małgorzata Wróblewska z Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, rynek zbóż przeżywa kryzys, a więc ziarno z upraw ekologicznych także jest tańsze. W dodatku zamarł eksport do Niemiec, a to był największy importer polskiego ekologicznego zboża.

Kryzys dotknął sery

Spada również zainteresowanie serami wytwarzanymi w sposób tradycyjny, np. tymi z Wiżajn.

– Bo w sklepach są one drogie – mówi Beniamin Falecki. – U producenta taki ser można kupić znacznie taniej.

Ale, jak podkreśla, większość produkcji trafia właśnie do sklepów ze zdrową żywnością w różnych miastach w całym kraju: w Poznaniu, Warszawie, Szczecinie, Gdańsku. Na rynku lokalnym dużo sera się nie sprzeda. Sezon trwa krótko – tylko dwa miesiące. Może gdyby był śnieg i ruszył wyciąg narciarski w Szelmencie, gości byłoby wówczas więcej.

– Cztery lata temu nasze sery sprzedawały się bardzo dobrze – mówi Beniamin Falecki. – Teraz niestety zainteresowanie znacznie spadło.

Jak mówi producent serów z Wiżajn, do końca nie wiadomo, czy jest to związane z kryzysem, czy po prostu wynika z tego, że więcej osób takie sery produkuje. ▲

Ekologia w cyfrach

- 1688 – tyle jest gospodarstw ekologicznych na terenie woj. podlaskiego
- 28000 ha – taki areał łącznie zajmują
- około 900 gospodarstw posiada certyfikat zgodności, pozostałe w okresie konwersji
- najwięcej gospodarstw w suwalskim, augustowskim, sokólskim, hajnowskim i sejneńskim.

Bydło mięsne >> Nie ma problemów ze sprzedażą

Cenna stabilizacja

Podczas gdy na wszystkich rynkach rolnych obserwujemy dołki i górki, rynek wołowiny kulinarnej jest w miarę stabilny. Rolnicy posiadający rasę limousine mogą liczyć na około 10 zł za kilogram (waga bita ciepła).

– Na początku roku sprzedawaliśmy buhajki po 8 zł/kg, ale teraz cena wróciła do normy – mówi Ewa Hryniewicka z Trześcianki.

Hryniewiccy obecnie posiadają prawie 70 krów mamek.

Żywiec sprzedasz dobrze i łatwo

Jak zapewnia rolniczka z Trześcianki, ze sprzedażą żywca wołowego nie ma problemów, mimo tego, że najbliższe zakłady mięsne zainteresowane dobrej jakości wołowiną to Morliny w Ostródzie (woj. warmińsko-mazurskie). Zresztą sprzedaż żywca do tego przedsiębiorstwa jest utrudniona, bo by móc liczyć na odbiór bydła z gospodarstwa, trzeba jednorazowo sprzedawać większą ilość. A podlascy hodowcy zazwyczaj nie są w stanie spełnić tego warunku.

Ale, mimo to, nie brakuje kupców, którzy najczęściej bydło to sprzedają na eksport.

Drożej także za nierasowe

Na znacznie niższe ceny za kilogram żywca mogą liczyć rolnicy, którzy nie posiadają bydła ras typowo mięsnych. Choć w porównaniu do minionego roku i tak są inne droższe. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w III kwartale cena młodego bydła rzeźnego wynosiła 4,70 zł za kg.

– Jest to o kilkanaście procent więcej niż w trzecim kwartale minionego roku – mówi Tadeusz Kruszewski z Podlaskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Szepietowie.

Jego zdaniem pośrednio wpłynęła na to sytuacja na rynku wieprzowiny. Ceny wieprzowiny w ostatnim czasie wzrosły, a to spowodowało wzrost cen wołowiny.

Rolnicy już nie chcą kupować jałówek

Natomiast znacząco spadło zainteresowanie jałówkami rasy limousine, które do tej pory były bardzo drogie.

– W najlepszym okresie sprzedawaliśmy jałówki po 7,6 tys. zł – mówi Ewa Hryniewicka. – Teraz nie ma komu dać za nie 5 tys. zł.

Gospodarze z Trześcianki mają do sprzedaży 20 sztuk jałówek. Wystawiali je na Allegro, nie było zainteresowania.

Również Andrzej Kamiński, hodowca limousine z Kątów potwierdza, że nie ma już zainteresowania jałówkami tej rasy.

Ani dotacji, ani dopłat

Dlaczego rolnicy przestali się interesować zakupem materiału hodowlanego?

Właściciele stad uważają, że główną przyczyną jest brak dotacji. Wcześniej przysługiwały one na zakup stada podstawowego. Teraz rolnicy muszą wyłożyć swoje pieniądze. A nie mają ich, bo w ostatnim czasie ceny mleka i zbóż są bardzo niskie.

Poza tym jak zauważa Ewa Hryniewicka, wcześniej były też dopłaty unijne do krów mamek. Teraz ich już nie ma.

Dlaczego limousine

Limousine jest najpopularniejszą rasą bydła mięsnego w Polsce. Bo jej mięso ma duże walory smakowe, doceniane przez zakłady mięsne. Nie dość, że nie ma problemów ze zbytem, to ceny są zawsze wyższe niż w przypadku innych ras. Limousine łatwo również sprzedać na eksport. Rolnicy cenią ją także za łatwe porody i niewygórowane wymagania żywieniowe. Przez większą część roku można trzymać ją na pastwisku i nie trzeba dokarmiać. ▲

Fot. Archiwum

– Ze sprzedażą buhajków rasy limousine nie ma problemów – mówi Ewa Hryniewicka. – Ale rolnicy przestali kupować jałówki.

Tkactwo >> Dywany dwuosnowowe na konkursie

Jak cztery pory roku

Zwycięzczyni konkursu Teresa Pryzmont chętnie udziela wskazówek wszystkim, którzy chcą zobaczyć, na czym polega praca przy krosnach. Jak widać, interesują się tym nawet dzieci.

Są bardzo trwałe, piękne i niepowtarzalne. Każdy z nich wygląda jak utkany na krosnach obraz.

Dorota Biziuk
sokolka@wspolczesna.pl

Znane są już wyniki XVII konkursu na tkaninę dwuosnowową, który został zorganizowany przez Gminny Ośrodek Kultury Sportu i Turystyki w Janowie. Pierwsze miejsce zajęła praca autorstwa Teresy Pryzmont z podjanowskiej wsi Wasilówka.

Z pewnością jednym z najbardziej znanych produktów rodem z gminy Janów są dywany dwuosnowowe. Okoliczne tkaczki opanowały sztukę ich wytwarzania do perfekcji.

Jedyny taki konkurs

Stało się już tradycją, że Ośrodek Kultury w Janowie ogłasza co roku konkurs na tkaniny dwuosnowowe. To jedyne tego typu przedsięwzięcie na terenie całej Polski. Wszyscy, którzy chcą w nim uczestniczyć, mają kilka miesięcy na przygotowanie dywanów. Prace muszą nawiązywać do tematu przewodniego danego konkursu. Tym razem brzmiał on „Cztery pory roku".

W tegorocznych zmaganiach konkursowych wystartowało dziewięć tkaczek.

– Członkowie komisji powołanej do dokonania oceny prac, podkreślili ich wysoki poziom – powiedziała Justyna Grabowicz, dyrektor GOKSiT w Janowie.

Od owcy do dywanu

Zwycięską tkaninę przygotowała Teresa Pryzmont z Wasilówki. Prace autorstwa pani Teresy zdobywały nagrody na wielu konkursach.

– Można powiedzieć, że dywany dwuosnowowe to całe moje życie. Tkam je nieprzerwanie od wielu, wielu lat – przyznała Teresa Pryzmont.

Na drugim miejscu jurorzy sklasyfikowali prace Lucyny Kędzierskiej, Bernardy Rość i Danuty Radulskiej. Trzecią lokatę przyznano dywanom autorstwa Heleny Gołko, Małgorzaty Pepłowskiej i Filomeny Krupowicz. Były też trzy wyróżnienia. Otrzymały je: Kazimiera Makowska, Ludgarda Sieńko oraz Alicja Kochanowska.

– Jeżeli liczyć od owcy do dywanu, to wytkanie takiej tkaniny zajmuje nawet kilka miesięcy – powiedziała zwyciężczyni konkursu. – Wcześniej na tych terenach niemal wszyscy hodowali owce, więc swojej wełny mieliśmy pod dostatkiem. Teraz tkaczki zazwyczaj kupują gotowe runo. Na dwuosnowówki najlepiej nadaje się te pochodzące od owiec wrzosówek, bo tylko one mają tak długą wełnę.

Sztuka dla młodych

Tkaczki cieszy fakt, że wyrobem tkanin dwuosnowowych interesuje się młode pokolenie.

– Jeździmy na różnego rodzaju jarmarki i targi – mówiły tkaczki. – Zawsze zabieramy ze sobą krosna i urządzamy krótki kurs tkacki. Wtedy widzimy, jak bardzo do tej roboty garnie się młodzież. To dobrze wróży na przyszłość.

Z zapisów historycznych wiadomo, że janowskie dywany wykonywano początkowo na zamówienie dworów i kościołów. Z biegiem czasu zaczęły pojawiać się w domach zamożnych chłopów. W okolicach Janowa technikę ich wyrobu poznano w drugiej połowie XIX wieku dzięki tkaczkom z sąsiednich Mazur. Obecnie janowskie dywany dwuosnowowe nie mają sobie równych na rynku europejskiego rękodzieła.

Za tkaninę o wymiarach 2,20 na 1,50 m trzeba zapłacić około 1.200 zł.

reklama

SPRZEDAŻ I WYNAJEM
LOKALI USŁUGOWYCH
PRZY UL. ANTONIUKOWSKIEJ 56 W BIAŁYMSTOKU

Galeria Antoniuk

BIAŁYSTOK

Osiedle ANTONIUK:
• ul. Świętokrzyska
- Budynek C - odbiór grudzień 2009 r.
085/651 49 49,
085/652 62 24

BIAŁYSTOK

Osiedle MŁODYCH
• ul. Gruntowa
- odbiór II półrocze 2011 r.
085/651 49 49,
085/652 62 24

WARSZAWA

Osiedle URSUS
• ul. Skoroszewska
Osiedle PRAGA
• ul. Kowieńska 24
- odbiór grudzień 2009, budynek E - ostatnie mieszkania już do odbioru
022/478 52 06, 022/478 52 05

JAZ-BU
Przedsiębiorstwo Budowlane

BIAŁYSTOK,
UL. HETMAŃSKA 42
www.jaz-bud.pl
biuro@jaz-bud.pl warszawa@jaz-bud.pl

WKRÓTCE NOWA SIEDZIBA
PRZY UL. ŚWIĘTOKRZYSKIEJ 3

Prezentacja >> Chcą unowocześniać swoje gospodarstwo

Była uprawa buraków, teraz hodują drób

Hodowla drobiu, to jak gra w totolotka. Ale trzeba z czegoś się utrzymywać – mówi Jerzy Olejnik ze wsi Wilkowo Nowe (gmina Poświętne).

Anna Jankowska
redakcja@prasapodlaska.pl

Rolnictwem zajmuje się już od wczesnej młodości. Olejnikowie mieli bowiem ponad osiem hektarów ziemi. Jak wspomina pan Jerzy, kiedyś się gospodarzyło się inaczej.

– Był inny poziom rolnictwa – hodowca. – Mieliśmy typowo tradycyjne gospodarstwo. Hodowaliśmy siedem krów oraz 20 sztuk świń. Były też kury i konie.

Ponadto Olejnikowie uprawiali dodatkowo buraki cukrowe.

Pod koniec lat siedemdziesiątych pan Jerzy przejął ziemię po rodzicach. I już w międzyczasie zaczął wyprzedawać inwentarz. Postanowił ukierunkować się na to, co byłoby bardziej opłacalne, dałoby mu większy zysk, czyli uprawę buraków cukrowych.

Uprawiał buraki, ale cukrownię zamknęli

Miał 15 hektarów tej rośliny. Żeby praca szła sprawniej, zakupił też nowoczesny sprzęt. Opłacało się inwestować, bo pozyskiwał dobre plony. Niestety, dwa lata temu cukrownię w Łapach zamknięto.

Fot. A. Jankowska

– Drób należy hodować w sterylnych warunkach – mówi Marcin Olejnik

Na szczęście, Olejnik nie spoczął na laurach. Szybko znalazł alternatywne wyjście. Wpadł na pomysł, że zajmie się hodowlą drobiu. Nie wystraszyło go to, że to całkiem inny, dotąd nieznany mu profil produkcji. Pierwszą inwestycją była budowa kurnika z wyposażeniem. Miał on powstać w miejscu, gdzie jeszcze do niedawna rosły buraki cukrowe.

Zaryzykował i zainwestował

Jednak rozpoczęcie działalności na większą skalę, bez pieniędzy nie było możliwe.

Pan Jerzy zaciągnął spore kredyty oraz skorzystał z unijnej dotacji (300 tys. zł). W sumie dwa kurniki (każdy o 1800 mkw. powierzchni) pochłonęły kilka milionów złotych.

– Zanim one powstały, oglądałem takie fermy w kraju. Czytałem specjalistyczne książki o hodowli drobiu – mówi.

Rzeczywiście kurniki w Wilkowie Nowym robią wrażenie. Są one urządzone według najnowocześniejszych, unijnych standardów.

– To znaczy, że wszystko jest sterowane komputerowo – zaznacza pan Jerzy. – Jest wentylacja, ważna jest też ilość światła na metr kwadratowy.

– Pokarm, witaminy są podawane automatycznie. My tylko musimy ręcznie myć pomieszczenia. Trzeba być bardzo dokładnym, bo drób należy hodować w sterylnych warunkach – dodaje Marcin, syn pana Jerzego.

Pod względem powierzchni gospodarstwo też jest duże. Liczy 40 ha, w tym 10 ha ziemi jest dzierżawionej. Olejnikowie uprawiają zboża. Posiadają też łąki.

W tak dużym gospodarstwie pracy jest bardzo dużo. Dlatego niezbędny jest dobry, wysokiej klasy i porządny sprzęt rolniczy. Olejnikowie mają ciągniki, przyczepy, beczkowóz do obornika, itp.

Niepokojące ceny

Hodują gęsi i kurczaki brojlery.

– W sumie w obu fermach jest teraz 60 tys. sztuk kurczaków – mówi pan Jerzy. – Kiedy po 6 tygodniach osiągną one wagę 2, 60 kg, sprzedaję je do zakładów drobiarskich w Mławie. A gęsi należy chować przez 16 tygodni. Po osiągnięciu prawidłowej wagi 6 kg są odstawiane do Grupy Drobiarskiej Animex w Suwałkach.

Niestety, sen z powiek spędzają mu ceny. A trzeba wziąć pod uwagę, że koszty produkcji radykalnie rosną. Rolnik przypomina, że przed dwoma laty, kiedy rozpoczynał działalność, było jeszcze gorzej.

I o mały włos, a zbankrutowałby.

– Odbiorcy za kilogram drobiu płacili nieco ponad 2 zł. Musieliśmy wtedy dużo dołożyć do interesu. Jakoś udało nam się przetrwać te trudne czasy – mówi.

Ale zarobki to nadal największa zmora producentów.

– Są one na styku opłacalności. Za kilogram otrzymujemy 3 zł, a przecież wszystko drożeje: energia, pasze, gaz, woda – nie kryje obaw. – Trzeba też spłacać kredyt.

Mimo słabych zarobków, hodowca chce rozwinąć i unowocześnić swoje gospodarstwo.

Żeby produkcja stała się bardziej opłacalna, zamierza zwiększyć hodowlę drobiu. Planuje więc dobudować jeszcze kolejne kurniki. Niezbędne są też nowe, specjalistyczne maszyny. ▲

Prawo >> Decyzja nie do końca zadowala i ogrodników, i sadowników

Wielkie zamieszanie z nasadzeniami

Unijne i w ślad za nimi krajowe przepisy wymagają składania przez ogrodników i sadowników oświadczeń dotyczących posiadanej obsady w sadach ekologicznych.

Przypomnijmy, iż pierwotnie resort rolnictwa chciał, by oświadczenia te rolnicy ekologiczni składali do 15 listopada br. i w razie braku wymaganych obsad uzupełniali nasadzenia właśnie w listopadowym terminie. Po alarmie podniesionym przez dziennikarzy, ministerialni urzędnicy poszli po rozum do głowy i uprzejmie poinformowali, że termin na składanie oświadczeń zostanie wydłużony do 15 maja 2010 r. Ale i ta decyzja nie do końca zadowala i ogrodników, i sadowników.

Okazuje się bowiem, iż najlepszym terminem sadzenia np. sadzonek truskawek czy poziomek jest jesień (zbyt późno posadzone mogą przemarzać). Dostępne w handlu sadzonki truskawek, można podzielić na zielone (świeże), doniczkowane, oraz frigo. Sadzonki zielone, to takie, które zaraz po pobraniu z matecznika są sadzone na miejsce stałe. Sadzonki doniczkowane (czyli ukorzeniane w doniczkach) łatwiej się przyjmują, szybciej rosną i obficiej owocują. Sadzonki frigo są pobierane z matecznika w okresie spoczynku zimowego, sortowane i przechowywane w chłodni. Są one wykorzystywane do uprawy sterowanej przez zawodowców, ale coraz popularniejsze stają się też w uprawach amatorskich. Ich zaletą jest możliwość zbioru owoców w ciągu całego sezonu wegetacyjnego (owocują po 8 tygodniach od terminu sadzenia), a także oszczędność czasu, gdyż zbiory mamy już w pierwszym roku uprawy. Sadzonki frigo wymagają jednak dokładniejszej pielęgnacji po posadzeniu (zwłaszcza podlewania), a także, podobnie jak sadzonki doniczkowane, są droższe od sadzonek zielonych.

Przedstawione zmiany mają być uregulowane w zmianie do rozporządzenia w sprawie szczegółowych warunków i trybu udzielania pomocy finansowej na wspieranie przedsięwzięć rolnośrodowiskowych i poprawy dobrostanu zwierząt objętej planem rozwoju obszarów wiejskich. Uzupełnianie nasadzeń wiosną, jeśli ktoś nie zdążył teraz, może powodować, że plony będą mniejsze. Mogą też namnażać się choroby grzybowe przy większym ścieśnieniu roślin.

Obsada minimalna drzew i krzewów (w szt./ha)

brzoskwinia – 300, czereśnia – 125, dereń – 300, głóg – 300, grusza – 150, jabłoń – 125, jarząb pospolity – 300, kalina koralowa – 1600, leszczyna – 200, morela – 200, orzech włoski – 75, śliwa domowa, śliwa tarnina – 300, wiśnia – 300, aronia – 1500, berberys – 1600, bez czarny – 500, borówka wysoka – 1500, jeżyna – 3000, maliny – 4600, pigwa pospolita – 500, pigwowiec – 2000, porzeczki, agrest – 1600, poziomka – 40000, truskawka – 25000, winorośl – 1500 i żurawina – 20000.

www.ppr.pl

strona internetowa www.jd-dealer.pl/contractus

Nowe ciągniki 5M
Cena tak niska, że jej nie widać...

Zgodnie z życzeniem

JOHN DEERE

Rolnicy życzą sobie najczęściej, aby maszyny były niezawodne i mało kosztowały.
Oto nasza odpowiedź!

Poznaj nowe ciągniki serii 5M John Deere i skorzystaj z wyjątkowej oferty. Seria 5M jest idealnym rozwiązaniem do prac z ładowaczem czołowym i innych prac polowych. Cztery modele o mocy od 70 do 100 KM są oparte na ramie, co daje większą wydajność pracy i wydłuża żywotność maszyny.

Skontaktuj się z firmą Contractus już dziś i przekonaj się jak mało zapłacisz

Contractus

Centrala:
"CONTRACTUS" sp. z o.o.
ul. Elewatorska 14, 15-620 Białystok
tel.: 085-662-66-77, 0607-687-141
fax.: 085-662-64-10
e-mail: piotr.smarzewski@contractus.pl

Oddział:
ul. Poznańska 121
18-400 Łomża
tel.: 086-473-11-79
kom. 0607-083-245
e-mail: grzegorz.trojan@contractus.pl

Oddział:
ul. Bakałarzewska
16-400 Suwałki
tel.: 087-565-01-64
kom. 0601-707-279
e-mail: tomasz.zyskowski@contractus.pl

Krzewy >> Jałowiec – wiecznie zielona roślina

Balsamiczny zapach lasu

Aromatyczne owoce jałowca są stosowane jako przyprawa do mięs, zup, ginu i wódek myśliwskich

Owoce jałowca są typowo słowiańską przyprawą, chociaż jako roślina występuje nie tylko w naszym kraju.

Krzewy można łatwo wyhodować z nasion. Można też posadzić młode rośliny z bryłą korzeniową.

Jałowiec osiąga nawet 10 m wysokości, o krótkich szydłowatych liściach i fioletowych jagodach. Owoce te dojrzewają dopiero w drugim roku, przybierając barwę fioletowo-niebieską do czarnej. Cała roślina ma przyjemny, żywiczny, balsamiczny zapach.

Uprawa w ogrodzie

Najładniejsze jałowce rosną na otwartych, słonecznych, dobrze drenowanych miejscach z przepuszczalnymi glebami próchniczo-piaszczystymi z niewielkim dodatkiem gliny. Zbyt zacienione miejsce powoduje osłabienie rozwoju jałowców, rozrzedzenie gałęzi, szybkie zamieranie wnętrza krzewów oraz zwiększenie podatności na choroby.

W pierwszym roku po posadzeniu jałowiec trzeba podlewać bardzo często. Później zaś należy go nawadniać tylko podczas długiej suszy, a z wiekiem coraz rzadziej, nie zapominając o ściółkowaniu. Gdy podlewamy, robimy to solidnie, tak aby zwilżyć głębsze warstwy gleby. Dwa podlewania w roku – wczesną wiosną i w środku lata, powinniśmy połączyć z nawożeniem.

Na tle innych roślin jałowce są stosunkowo odporne na choroby i szkodniki, jeśli są hodowane w dobrych warunkach. Ale jeśli światło słoneczne jest zbyt ograniczone lub otoczenie jest zbyt wilgotne, to dają się we znaki takie choroby jak: zamieranie pędów, rdze, osutka jałowca i inne. Starsze jałowce są bardziej odporne. Infekcja nasila się wiosną lub jesienią przy deszczowej pogodzie.

Idealny do dziczyzny

Najkorzystniejszym terminem zbioru owoców jest okres od października do lutego. Suszy się je w miejscu przewiewnym, w temperaturze do 35 stopni C.

Jagody jałowca są znane powszechnie jako przyprawa potraw mięsnych, głównie dziczyzny i sosów, przy czym po utłuczeniu są bardziej intensywne w smaku. Używa się ich przy kiszeniu kapusty, produkcji octu ziołowego, marynat, pasztetów, wyrobie konserw rybnych i mięsnych. Jałowca używa się do produkcji wódek jałowcowych.

Uważaj z lekiem

– Owoce jałowca działają żółciopędnie i pobudzająco na żołądek i wątrobę, dlatego stosuje się je przy różnych zaburzeniach trawiennych – mówi Halina Debkowska ze sklepu zielarskiego Fito w Białymstoku. – W niewielkim stopniu jest stosowany przy depresjach, kłopotach z oddychaniem, trądziku, owrzodzeniu skóry, bólach mięśni oraz w chorobach nerek jako środek moczopędny.

W sklepie jedynie można kupić mieszanki ziołowe, w których jednym ze składników jest jałowiec.

– W żadnym wypadku nie wolno używać jałowca – ani jako leku, ani jako przyprawy – kobietom ciężarnym oraz osobom cierpiącym na stany zapalne nerek, ponieważ olejek lotny silnie podrażnia nerki – ostrzega sprzedawca. – Ogólnie jałowca powinno przyjmować się w małych ilościach. **(zag)**

Przepis na gin

Składniki:
– pół litra wódki,
– 15-20 jagód jałowca,
– pół łyżeczki cukru.

Owoce jałowca lekko rozgnieść, zalać wódką, dodać cukier i odstawić w ciepłe miejsce na 10-14 dni. Trunek nabiera koloru lekko żółtego. Podawać według gustu – najlepiej z tonikiem, plastrem cytryny i lodem.

Weterynarz radzi >> Jak uzyskać dobry produkt

Mleko klasy ekstra

Jakość mleka jest odzwierciedleniem stanu zdrowia zwierzęcia, o ile zostaną zachowane higieniczne warunki doju i przechowywania.

Agnieszka Zalewska
azalewska@prasapodlaska.pl

Przetwórcy i konsumenci stawiają producentom mleka coraz większe wymagania jakościowe. Dwoma wskaźnikami decydującymi o przynależności surowca do klasy ekstra bądź pozaklasowej, jest liczba bakterii i komórek somatycznych zawartych w 1 mililitrze.

– Te dwa parametry decydują o wysokości wypłaty rolnikom hodujących krowy mleczne – mówi Dorota Markowska, lekarz weterynarii z lecznicy MED-WET w Białymstoku. – Dlatego też każdy producent mleka dba o to, aby wskaźniki te nie przekraczały wyznaczonych norm.

Ważne parametry

– Komórki somatyczne są to obumarłe komórki nabłonka tkanki gruczołowej oraz leukocyty – mówi weterynarz. – U zdrowej krowy nie powinno ich być więcej niż 200 tys. w 1 ml. Granica dzieląca 2 klasy mleka to 400 tys. Liczba ta zmienia się wraz z wiekiem krowy, występowaniem rui i fazy laktacji. Wzrasta im zwierzę jest starsze i daje mniej mleka. Jednak drastyczny wzrost tej liczby zawsze wskazuje na stan zapalny wymienia – tzw. mastitis.

Z punktu widzenia przetwórcy, mleko takie jest o wiele mniej wartościowe, gdyż zmniejsza się w nim zawartość tłuszczu, cukru i białka (kazeiny) tak ważnego przy produkcji serów. Zwiększa się natomiast zawartość innych składników – m.in. wolnych kwasów tłuszczowych, które opóźniają proces dojrzewania serów.

Drugim parametrem decydującym o przynależności surowca do określonej klasy jest liczba bakterii. Dopuszczalna ilość dla klasy ekstra to 100 tys. w 1 ml.

Na zawartość bakterii decydujący wpływ ma szybkie schłodzenie mleka, do 2 godzin po udoju powinno ono osiągnąć temp 6 stopni C.

Równie ważna jest odpowiednia higiena doju, dezynfekcja sprzętu udojowego oraz mycie wymion. Jakiekolwiek zaniedbania spowodują zapalenia wymienia (mastitis) i ogromne straty.

Warunki, w jakich przetrzymujemy zwierzęta, mają duży wpływ na jakość wyprodukowanego mleka

Dobra karma

Bardzo ważnym czynnikiem determinującym jakość mleka jest odpowiednie żywienie zwierząt. Krowa powinna dostawać odpowiednio zbilansowane dawki, zależnie od stanu laktacji i wydajności. Niedopuszczalnym jest skarmianie zepsutych kiszonek lub pasz treściwych. Takie żywienie szybko owocuje schorzeniami układu trawienia, a co za tym idzie, zmianą ilości i jakości mleka.

Higiena urządzeń

Obok higienicznego doju bardzo ważne jest zachowanie higieny sprzętu udojowego, naczyń i urządzeń do przechowywania mleka.

Po każdorazowym użyciu naczyń należy: opłukać je czystą zimną wodą, wyszorować szczoteczką w ciepłej wodzie z dodatkiem środków myjących. Dobrze wypłukać i powiesić do góry dnem w przewiewnym i suchym miejscu. Przed następnym dojem opłukać gorącą wodą.

Aparatura do doju mechanicznego po każdorazowym użyciu powinna być dokładnie umyta i zdezynfekowana.

Warunki w oborze

W ciemnej, zimnej, wilgotnej i bez dobrej wentylacji oborze szybko rozwijają się wszelkiego rodzaju bakterie chorobotwórcze, które powodują zakażenie mleka zarówno podczas doju, jak i po jego zakończeniu. Dlatego dla uzyskania mleka wysokiej jakości należy pamiętać o następujących zasadach.

Obora i pomieszczenia które są obok powinny być stale utrzymywane w czystości i często wietrzone. Niezbędne jest okresowe bielenie ścian oraz dezynfekcja i deratyzacja pomieszczeń.

Na jedną krowę powinno przypadać 6-7 mkw. powierzchni użytkowej. Krowa w ciągu godziny wydala 100-120 litrów dwutlenku węgla dlatego powietrze w oborze powinno być wymienione trzykrotnie w ciągu godziny. W oborze należy unikać przeciągów. Prawidłowe wietrzenie pomieszczenia wpływa na wzrost produkcji mleka o około 1,3 litra dziennie od sztuki.

Bydło wykazuje wyższą tolerancję na niskie temperatury otoczenia niż na wysokie. W okresie zimowym łatwiej jest utrzymać optymalne warunki termiczne w oborach niż w okresie letnim.

Górną granicą krytyczną temperatury powietrza dla bydła dorosłego jest 20 stopni C. Optymalna temperatura dla krów w oborze wynosi 8-10 stopni C, minimum 6 stopni C, dla cieląt od 12 do 16 stopni C.

DEFRO®
technika grzewcza

autoryzowani dystrybutorzy na www.defro.pl

produkujemy najwyższej jakości kotły:

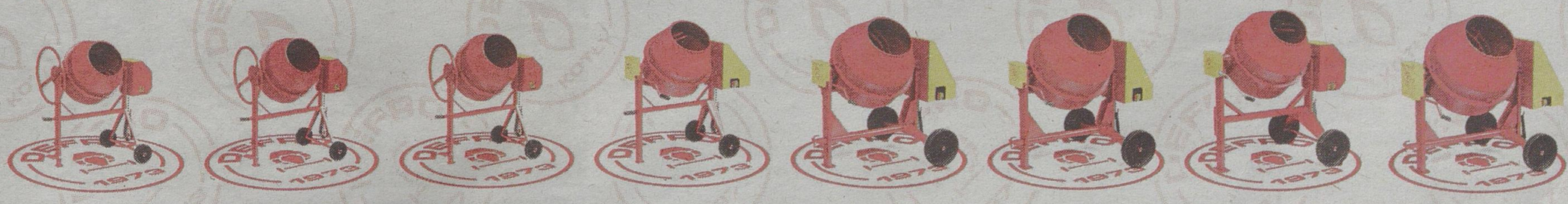
- retortowe na eko-groszek
- miałowo-węglowe
- tłokowe na miał
- uniwersalne
- na biomasę
- na drewno
- na pellet

- wysoka sprawność cieplna do 91%
- wysoka oszczędność paliwa
- elektroniczna regulacja kotła ze sterownikiem PID
- stal kotłowa o gr. 6 mm
- do 5 lat gwarancji

Przedsiębiorstwo Wielobranżowe DEFRO 26-067 Strawczyn, Ruda Strawczyńska 103A
* tel. (041) 303 80 85 * tel. (041) 303 87 94 * fax (041) 303 91 31 * biuro@defro.pl * www.defro.pl *

DEFRO®
profesjonalne betoniarki

produkujemy wysokiej jakości betoniarki



Hodowla ryb >> Zaczyna się już sezon

Karpi nie zabraknie

W Gospodarstwie Rybackim w Knyszynie Zamku trwają już przygotowania do sezonu

Ten rok nie powinien być zły dla producentów karpi. Pogoda sprzyjała, nie było większych problemów z niedoborem wody. A i ceny tej wigilijnej ryby zapewne nie będą niższe niż przed rokiem.

Barbara Kociakowska
barbarakociakowska@media regionalne.pl

Hodowcy karpi już myślą o sprzedaży. Hurtownie robią pierwsze zamówienia. Na razie właściciele stawów są dobrej myśli. Gospodarstwo Rybackie w Ełku (posiada również stawy w Knyszynie Zamku) produkuje około 400 ton karpia. Większość sprzedaje do hurtowni.

Tradycji stanie się zadość

– W detalu sprzedajemy go po 10 zł za kilogram – mówi Leopold Szostek, prezes Gospodarstwa Rybackiego w Ełku. – I myślę, że w sklepach karp nie powinien być droższy.

Leopold Szostek jest spokojny o sprzedaż. Jak mówi, silna promocja w ramach programu „Pan Karp", zrobiła swoje. Nie należy się spodziewać, że Polacy przestaną kupować tę rybę. Bo tradycji musi stać się zadość.

Tym niemniej z obawą patrzy na duży import pangi. I choć nie jest to ryba chowana w sposób naturalny, Polacy chętnie po nią sięgają.

Natomiast wszystko wskazuje na to, że w tym roku polscy hodowcy będą mieli mniejszą konkurencję ze strony Czechów i Litwinów. Na razie kurs złotego utrzymuje się na takim poziomie, że import nie jest zbytnio opłacalny.

Również Zofia Pawlak z Gospodarstwa Rybackiego w Topilcu uważa, że tegoroczna cena karpia powinna być zbliżona do tej z poprzedniego roku.

– Jeśli coś się zmieni, to może w przyszłym roku – mówi. – Mamy dostać dopłaty.

Wprawdzie pojawiły się one już w tym roku, ale nie wszyscy producenci się na nie załapali.

A jakiego karpia preferują Polacy? Oczywiście świeżego i żywego. I wiele wskazuje na to, że w najbliższym czasie nasze zwyczaje kulinarne się nie zmienią.

– Choć, gdyby społeczeństwo zaczęło preferować mrożonki, przemysł jest tak rozwinięty, że stanąłby na wysokości zadania – mówi Leopold Szostek.

Aura sprzyjała hodowcom

Zarówno Zofia Pawlak jak i Leopold Szostek uważają, że w tym roku aura sprzyjała hodowcom karpia.

– Było deszczowo, więc nie brakowało wody – podkreśla właścicielka stawów z Topilca. – Było też trochę ciepła, więc ryba dobrze pobierała pokarm.

W gospodarstwie w Topilcu karpie są sprzedawane w detalu również latem. Ale wówczas zainteresowanie nimi nie jest duże.

– Sprzedajemy go po 10-11 zł/kg – mówi Zofia Pawlak. – A ludzie jednak liczą się z pieniędzmi. Bardziej opłaca się im zrobić na obiad coś z mięsa. ▲

Dlaczego nasz karp jest wyjątkowy

Proces hodowli naszego karpia jest unikalny w skali światowej, charakterystyczny tylko dla Europy Środkowo-Wschodniej. Wyróżniające go cechy to:
▲ trzyletni okres wychowu,
▲ wielokrotne przenoszenie ryb do różnych kategorii stawów, zapewniające efektywne wykorzystanie pokarmu naturalnego,
▲ harmonijne funkcjonowanie całego łańcucha pokarmowego: od energii słonecznej na początku do karpia na końcu,
▲ duży udział w diecie pokarmu naturalnego (bentos, zooplankton),
▲ żywienie zbożem (pszenica, jęczmień, żyto).
Zabiegi hodowlane polegają na wykorzystaniu naturalnych procesów życiowych karpia: rozmnażanie – tarło, wzrost poprzez żerowanie w stawie, zimowanie w specjalnie przygotowanych przez hodowców głębokich, dobrze natlenionych stawach.

Źródło: www.pankarp.pl

Zboża >> Paszowe już niewiele tańsze

Rolnicy czekają

Skup interwencyjny ruszył w listopadzie, ale sytuacja na rynku zbóż znacząco się nie zmieniła. Nadal jest tanio.

Podlascy rolnicy wstrzymują się więc ze sprzedażą zbóż. Przechowują ziarno i czekają na lepsze ceny. A ile obecnie mogą otrzymać za zboża? Cena tony pszenicy nie przekracza 500 zł. Maksymalnie dochodzi do 490 zł. Natomiast cena tony żyta nie sięga nawet 300 zł.

Ile płacą w Polsce

Oczywiście ceny ziarna mogą być w kraju zróżnicowane w poszczególnych regionach. Jak wynika z Komunikatu Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi, ceny pszenicy przedstawiały się następująco:

▲ Region Centralno-Wschodni – 453 zł/t (tydzień temu 459,00 zł/t)
▲ Kujawsko-Mazurski – 452 zł/t (466 zł/t)
▲ Południowy – 453 zł/t (460 zł/t)
▲ Śląski – 456 zł/t (456,8 zł/t)
▲ Zachodni – 453 zł/t (461 zł/t)
▲ Średnia cena 453,40 zł/t (tydzień temu 465,20 zł/t)

Są to dane za okres 02.11-08.11.2009, dotyczą transakcji w segmencie młynarskim.

A oto pozostałe ceny zbóż: żyto na eksport 330-340 zł/t; żyto w kraju – 280-320 zł/t; owies na eksport – 250-260 zł/t; owies na cele energetyczne (workowany) – 300 zł/t; pszenica konsumpcyjna na eksport 500-520 zł/t; jęczmień konsumpcyjny (interwencja) 429,61 zł/t; jęczmień paszowy 330-350 zł/t.

Na Podlasiu czyste konto

Gospodarze z woj. podlaskiego nie korzystają ze skupu interwencyjnego. Jak wynika z danych białostockiego Oddziału Terenowego Agencji Rynku Rolnego na razie nie zgłosiła się żadna zainteresowana osoba.

Inaczej wygląda sytuacja na rynku unijnym. Jeśli przyjrzymy się całej Unii Europejskiej, okaże się, że w pierwszym tygodniu listopada skup interwencyjny wyniósł blisko 950 tysięcy ton. Z czego zdecydowaną większość stanowi jęczmień .

Najwięcej ziarna skupiono w Niemczech (29 proc. ogółu), następnie we Francji (17 proc.), Słowacji (11 proc.), Węgrzech (9 proc.) i Finlandii.

W Polsce na zapasy interwencyjne zaoferowano około 62,5 tys. ton jęczmienia. Najwięcej ofert wpłynęło do OT ARR w Szczecinie i w Gorzowie Wielkopolskim.

Poszukiwana kukurydza

W ostatnim czasie towarem poszukiwanym stała się kukurydza. Jak wynika z notatki Izby Zbożowo-Paszowej w minionym tygodniu, wyjściowe ceny kukurydzy u większości kupujących kształtowały się od 440 zł/t do 460 zł/t. Jednak w wielu regionach kraju po takich cenach trudno było ja kupić, gdyż dostawcy żądają za suche ziarno powyżej 480 zł/t.

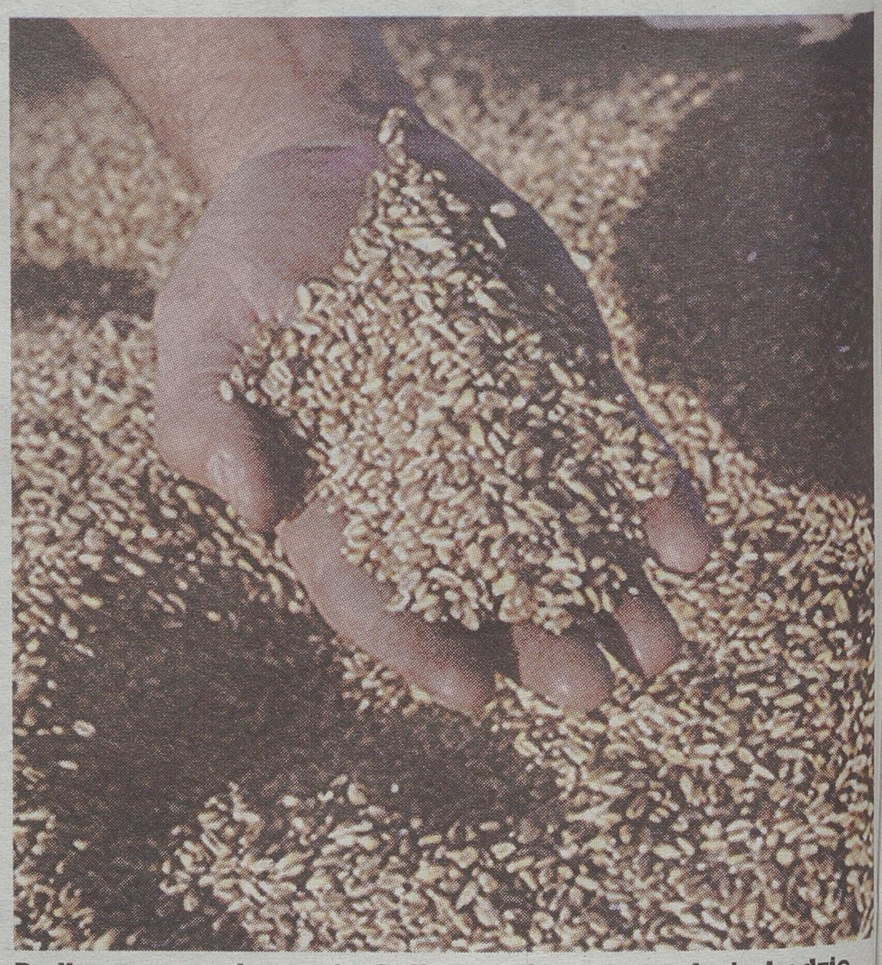
Paszowa jak konsumpcyjna

Podobna sytuacja ma miejsce w przypadku pszenicy. Ceny pszenicy paszowej oferowane przez większość wytwórni pasz wahają się w przedziale 440-460 zł/t, podczas gdy dostawcy żądają 460-480 zł/t.

W związku z wysokimi cenami kukurydzy, niektórzy przetwórcy kupują tańszą pszenicę, która może być stosowana zamiennie w produkcji pasz.

Według prognoz Izby Zbożowo-Paszowej utrzymanie się obserwowanego trendu umacniania się złotego w stosunku do euro może spowodować wzrost importu ziarna oraz wyhamować eksport ziarna, wywierając tym samym presję na ceny zbóż na rynku krajowym.

(koci)



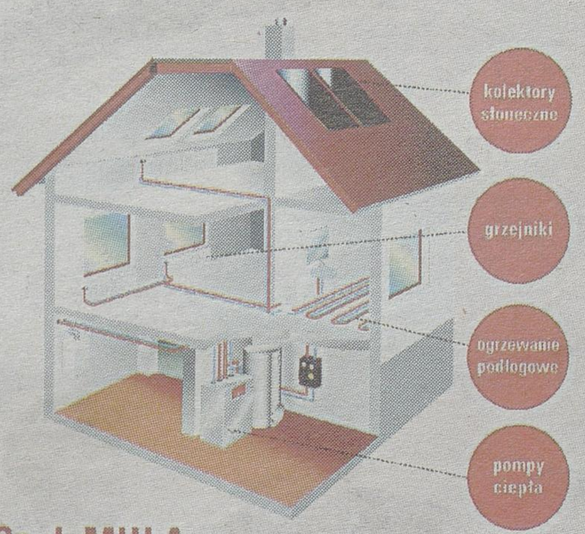
Podlascy gospodarze, ciągle liczą na to, ze cena zboża będzie jeszcze wyższa. Przechowują je.

NAJLEPSZE DODATKI TEMATYCZNE

TYLKO Z „GAZETĄ WSPÓŁCZESNĄ"

VIESSMANN

- kotłownie olejowe
- gazowe kotły kondensacyjne
- instalacje solarne
- kotły zgazowujące drewno
- pompy ciepła



Spółka SANMET Jawna MUŁA

SANMET Sp.J. MUŁA
Łomża, Al. Legionów 56 tel. 086/ 218 45 73
www.sanmet.com.pl biuro@sanmet.com.pl tel. kom. 662 181 232

A154309wlDl

KRIS-BUD
www.kris-bud.eu

Generalny wykonawca robót

Konstrukcje stalowe:
-budynków inwentarskich
-magazynów
-hal

- Prace ogólnobudowlane
- Inwestycje pod klucz
- Utwardzanie terenu

tel. 0 512 098 988

R233B509jwybo

Nowe Punto Evo motorem ewolucji.

Loading...

KREDYT 0% przez 2 lata.

NAJNOWSZEJ GENERACJI
SILNIK BENZYNOWY MULTIAIR. ZAINSTALOWANY.
do 12% większa moc, do 16% mniejsze spalanie

SYSTEM MULTIMEDIALNY
BLUE&ME – TOMTOM. ZAINSTALOWANY.

FIAT

www.fiatpuntoevo.pl

POLMOZBYT PLUS
Białystok, ul. Zwycięstwa 10A, tel. (85) 651 25 40, www.polmozbyt.fiat.pl

Polmozbyt PLUS

Kredyt 0% przez 2 lata: okres kredytowania samochodu 1-8 lat, minimalna wpłata 0%, opłata przygotowawcza 5%, oprocentowanie przez pierwsze 24 miesiące 0%, potem standardowe oprocentowanie Fiat Bank Polska S.A., obowiązkowe ubezpieczenie spłaty kredytu Bezpieczny Kredyt lub ubezpieczenie GAP/RTI. RRSO: 7,05% (przykładowe parametry kredytu: okres kredytu 24 miesiące, 0% pierwszej wpłaty, ubezpieczenie spłaty kredytu Bezpieczny Kredyt w opcji Komfort i opłata przygotowawcza 5%, finansowane w kredycie). Oferta kredytowa obowiązuje do 31.12.2009. Zdjęcie jest jedynie ilustracją. Szczegóły oferty w salonach. Fiat – marka samochodów o najniższej średniej emisji CO_2 w Europie (źródło: JATO Dynamics. Na podstawie średniej objętościowo-wagowej emisji CO_2 g/km, zmierzonej wśród 25 marek o najwyższej sprzedaży w pierwszym półroczu 2009 roku).

K190509wlzb

Łomża >> Podczas II Wystawy „Ferma Bydła" rolnicy zdobyli wiedzę i poznali nowinki techniczne

Znawcy i hodowcy bydła zjechali do Łomży

Ponad 45 firm z całej Polski zaprezentowało się podczas II wystawy „Ferma Bydła", zorganizowanej w Wyższej Szkole Agrobiznesu w Łomży.

Paulina Bronowicz
pbronowicz@wspolczesna.pl

Spotkanie zgromadziło kilkuset hodowców bydła, producentów mleka i rolników zainteresowanych nowinkami technologicznymi w gospodarstwach. Przez dwa weekendowe dni rolnicy uczestniczyli w wybranych przez siebie wykładach i zwiedzali stoiska wystawowe. „Ferma Bydła" była okazją do spotkania hodowców z przedstawicielami kilkudziesięciu firm oferujących maszyny, urządzenia, pasze i zwierzęta.

Mleko ma przyszłość

– Hodowla krów od dawna przestała się kojarzyć z rozlatującą się oborą i ręcznym dojeniem – uśmiecha się Robert Karwowski, rolnik spod Kolna. – Teraz hodowcy stale unowocześniają swoje gospodarstwa, starają się o dotacje unijne. To wszystko sprawia, że musimy się dokształcać. Biorę udział w wystawach w całym kraju, ostatnio wróciłem z Poznania – opowiada.

O tym, że jesteśmy potentatem na rynku mleka, przekonywał uczestników Tadeusz Nalewajk, wiceminister rolnictwa i rozwoju wsi. Na wyjście z „mlecznego dołka", Polska otrzymała od UE 168 mln euro. Większość pieniędzy ma trafić do rolników.

– Produkcja mleka jest zorganizowana dobrze, to jedyny sektor, w którym decyzje są podejmowane jednomyślnie. Jednocześnie, tylko od 7 do 17 proc. ceny półkowej wyrobu mleczarskiego to opłata za pracę rolnika. Reszta to marże – nie ukrywał żalu wiceminister.

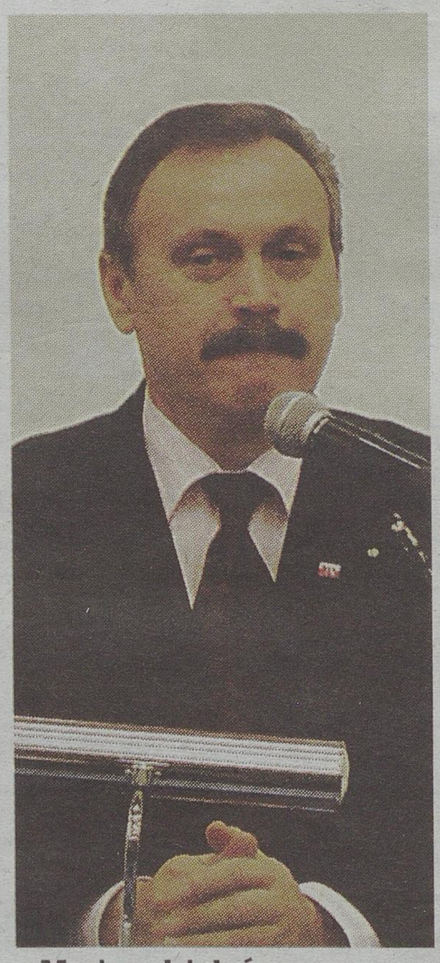
Nowinki pod ręką

Przez dwa dni hodowcy, którzy wzięli udział w „Fermie Bydła", mogli dowiedzieć się wszystkiego o hodowli, rozrodzie i chorobach krów. Część wykładów była także poświęcona kwestiom prawnym i sposobom zdobywania pieniędzy na rozbudowę gospodarstw. Duże zainteresowanie wzbudził wykład Tadeusza Demby, połączony z pokazem nowoczesnych metod pielęgnacji wymion krowich przed i po udoju.

– Nasza wieś słynie z mleka, dlatego prezentacje możliwości nowego sprzętu są dla mnie nieocenione – twierdzi Tadeusz Bruliński, hodowca z Jakaci-Borki k. Śniadowa. ▲

Stoiska wystawowe były okazją do spotkania hodowców, przedstawicieli firm rolniczych i konkurencji. Rolnicy mieli okazję, by wynegocjować dla siebie najkorzystniejsze ceny zakupu.

W II konferencji „Ferma Bydła" uczestniczyli także studenci WSA. Młodzi rolnicy szukali przede wszystkim specjalistycznej prasy.



– Musimy działać razem – przekonywał rolników wiceminister Tadeusz Nalewajk

Nowoczesne „pajączki" do dojenia krów cieszyły się największym zainteresowaniem uczestników spotkania

SŁONECZNY STOK
SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

Spółdzielnia Mieszkaniowa
Słoneczny Stok

NAJTAŃSZE MIESZKANIA W MIEŚCIE

Buduje mieszkania
na osiedlu „Leśna Dolina”
przy ul. Św. A. Boboli
na prawach odrębnej własności

Metraż od 32,6 m² do 88,6 m²
i od 123 m² do 141,7 m²
- w mieszkaniach dwupoziomowych.
W podpiwniczeniu garaże
– ograniczona ilość!

R189709wwbh

Szczegółowe informacje:
ul. Armii Krajowej 7, pokój 103
tel. 085/662 48 01, 085/664 93 78
www.sm-slonecznystok.pl

FARMER
FARMER Sp. z o.o.
ul.Białostocka 200, 16-100 Sokółka

MEGA PROMOCJA

KUPUJĄC CIĄGNIK FARMER
NOWY ŁADOWACZ CZOŁOWY
DOSTAJESZ ZA JEDYNE

2000 zł*

PLUS KREDYT FABRYCZNY

*szczegółowe informacje u producenta tel.: (085) 7110 103, 108, 117
lub u przedstawicieli na stronie internetowej firmy www.farmer.net.pl

X-18809wwbh

System synchronizacji pracy żwacza

SYNCHRO - FOS

Żwacz musi trybić

... a Twoja krowa...?

/doradcy De Heus/

de heus
koudijs hima

Razem po lepsze wyniki
De Heus Sp. z o.o., ul. Lotnicza 21B, 99-100 Łęczyca, tel. (024) 721-04-00, www.deheus.pl

Ludzie >> Zwykła rozmowa pozwala wydobyć na jaw skrywany potencjał

Coaching – rozwój osobisty

Zadają pytania i wymuszają odpowiedź na to najważniejsze: Jak chcesz być szczęśliwym?

Izabela Krzewska
ikrzewska@wspolczesna.pl

Podczas sesji trener i klient są przyjaciółmi. Ważne jest zaufanie.

Joanna C.: Lubię, gdy tak patrzysz na mnie, bo wiem, że zadasz mi zaraz pytanie... a ono jest strzałem w dziesiątkę. Pytanie, z którym chodzę ostatnio: Dlaczego ja sama nie umiem sobie zadać takiego pytania?

Czego pragniesz? Jak możesz to osiągnąć? To najważniejsze pytania jakie zadaje „coach" (z ang. trener), tak jak Joannie. Jeśli spodziewasz się, że podsunie Ci gotowe rozwiązania... mylisz się. Teoria coachingu zakłada, że każdy człowiek jest dla siebie największym autorytetem, ma wszelkie możliwości, by zrealizować cele życiowe, na których mu zależy. Odpowiedzialność za osiągnięcie tych celów leży po jego stronie.

A czym jest coaching?

– To specyficzna rozmowa, której efektem jest rozwój – tłumaczy Barbara Antonowicz-Włazińska, od 17 lat pracująca z ludźmi na warsztatach i sesjach, coach, a jednocześnie wykładowca w Studium Psychologii Psychotronicznej w Białymstoku. – Rozwój ten następuje dzięki zadawanym pytaniom. Klient poszukując odpowiedzi na nie, znajduje najlepsze rozwiązania dla siebie.

Ucząc się zadawać sobie pytania, człowiek odkrywa mnóstwo ciekawych informacji o sobie. Dlaczego tak a nie inaczej dzisiaj wygląda Twoje życie, co i jak zrobić, aby zacząć realizować swoje cele, czuć się zadowolonym, szczęśliwym, lubianym, radosnym, znaleźć swoje miejsce w życiu, odkrywać ze zdziwieniem swoje talenty, umiejętności, otwartość do uczenia się nowych rzeczy, odwagę do podejmowania najlepszych dla siebie decyzji.

Pokonać Gremlina

Spotkania uczą też, jak być asertywnym. W żargonie mówi się czasem: jak pokonać „Gremlina". Tak nazywa się symboliczny Wewnętrzny Krytyk, którego głos często krytykuje Twoje myśli, poglądy, działania, podkopuje podejmowane decyzje, ujmuje Twojej wartości.

Ludzie pytają: Co powinienem zrobić, żeby być w tym lepszy? Ale nie uzyskają tu gotowych rozwiązań ani rad.

– Rolą coacha nie jest absolutnie dawanie rad, przekonywanie, znajdowanie rozwiązania dla klienta czy podejmowanie za niego decyzji – podkreśla Barbara Antonowicz. – Tym różni się od szkoleń czy konsultingu. Nie jest także cudownym panaceum na wszystkie trudności człowieka.

Jest raczej metodą wspierania ludzi w ich rozwoju osobistym i zawodowym zgodnie z ich wartościami.

Kto korzysta?

Każdy kto chce rozwijać się w danej dziedzinie, chce usprawnić komunikację interpersonalną. Jak opanować stres, jak być bardziej asertywnym, jak lepiej zorganizować sobie czas? Dlatego w coachingu szukają pomocy osoby na kierowniczych stanowiskach. Oprócz coachingu executive dla menedżerów, business – dla właścicieli firm, kierowników, dla zespołów, jest też coaching indywidualny tzw. life coaching (w wolnym tłumaczeniu „trener życia"). Średnio spotykają się raz, dwa razy w tygodniu, na około godzinnej sesji. A co po niej? Paulina A., jedna z uczestniczek, mówi:

– Po każdym coachingu czuję się tak, jakbym wszystko mogła osiągnąć. Mam wiarę, że uda mi się zrealizować wszystkie cele, które stawiam przed sobą. **(ika)**

Zdrowie >>

Balnoterapia – leczenie wodą

Woda ma właściwości lecznicze. Początków balnoterapii, a więc terapii wodą, upatruje się już w starożytności. Ten sposób leczenia wykorzystywał już Hipokrates. Jej nazwa wywodzi się od słowa balneum, które oznacza łaźnię.

Zabiegi balnoterapeutyczne podzielić możemy na: zabiegi z wodami mineralnymi oraz kąpiele – solankowe, kwasowęglowe, siarkowodorowe, ozonowe, radoczynne.

Leczenie wodami mineralnymi obejmuje przeważnie ich picie. Wody mineralne to wody o wysokiej zawartości soli mineralnych i naturalnych gazów. Wody mineralne wydobywane są ze złóż występujących głęboko pod ziemią. Smak wód mineralnych różni się w zależności od stopnia ich zmineralizowania – od słodkiego do mocno słonego. Wody mineralne różnią się również składem chemicznym.

Inna formą balnoterapii są kąpiele z wykorzystaniem wód mineralnych. Jako dodatek do kąpieli wodnych stosowane są w różnych terapiach masaże wirowe oraz bicze wodne. Najczęściej wykonywane są zabiegi z użyciem solanek, wód kwasowęglowych i siarczkowo-siarkowodorowych. Wody solankowe pozytywnie wpływają na regulację ciśnienia tętniczego oraz krążenia. Stosowane są przy terapiach związanych z narządami ruchu. Dermatolodzy zalecają je w przypadku łuszczycy. **(ika)**

Talizmany >>

Szczęśliwe Oko proroka

Talizman ten chroni przed urokami, klątwami i czarami. Wywodzi się z Turcji. Wieszany był nad wejściem do większości domów. Noszony był także na szyi jako wisiorek. W tym kraju oraz w Grecji uważany jest za najsilniejszy amulet szczęścia.

Oko proroka to symbol, przeważnie granatowo-biały w kształcie oka o różnych rozmiarach. Symbolizuje oko Opatrzności Bożej i chroni przed tzw. „złym okiem", zawiścią, zazdrością, nieszczęściem, zaś złe życzenia odbija od osoby posiadającej ten wisior i odsyła z powrotem do ich nadawcy.

Dawniej używany był do ochrony dzieci i osób zmuszonych do kontaktów z nieżyczliwymi ludźmi, np. z konkurencją w sprawach zawodowych. Przydaje się, jeśli planujemy jakieś zmiany w życiu. Doskonale nadaje się na prezent. **(ika)**

Zdrowie >> Herbatę możemy pić profilaktycznie. Uchroni nas przed wieloma schorzeniami.

Czerwona odchudza, zielona...

Zielona herbata zawiera niemal tyle samo witaminy C co cytryna. Napar zarówno z czarnej, jak i czerwonej herbaty uważa się za doskonałe źródło fluoru, a więc pierwiastka niezbędnego dla zachowania zdrowych zębów i kości. Całkiem nieźle jak na napój, którym zwykle popijamy jedzenie, prawda?

Herbata to jeden z najbardziej popularnych napojów na całym świecie. Spożywana o każdej porze dnia, uzupełnia nasze posiłki, cieszy smakiem i aromatem. Nie każdy jednak zdaje sobie sprawę z jej dobroczynnego działania na cały organizm. Zwalcza wirusy i bakterie, poprawia trawienie i wzmacnia zęby. Zmniejsza ryzyko tworzenia się zakrzepów i zawału. Ma także działanie antynowotworowe i przeciwmiażdżycowe.

Co z pewnością zainteresuje panie, picie herbaty zmniejsza ilość wolnych rodników tlenowych powstających w organizmie, spowalnia procesy starzenia. Może być też alternatywą dla kawy. Cenione, ożywiające i pobudzające oddziaływanie herbaty – zarówno zielonej, jak i czarnej – zawdzięczamy zawartej w niej kofeinie i teinie. Dzięki kofeinie herbata usuwa zmęczenie i senność oraz poprawia koncentrację i efektywność pracy umysłu. Działanie to najpełniej odczuwa się po 40 minutach od wypicia herbaty.

Zieloną herbatę należy pić na czczo. W przeciwieństwie do herbaty czerwonej. Jest to m.in. południowoafrykański Rotbusch (czerwony krzew) i Rooibos-Tee oraz chińska Pu-erh-Tee, która m.in. obniża poziom cholesterolu, wzmacnia system obronny organizmu, pomaga w stanach depresji. Składniki powstające w wyniku dojrzewania liści (garbniki, witamina E) obniżają poziom cholesterolu, oczyszczają organizm, pobudzają procesy trawienne, łagodzą skutki spożycia alkoholu, wzmacniają organizm, a także skutecznie walczą z nadwagą. Osoby z dużą nadwagą, które piły regularnie od 3 do 5 filiżanek dziennie herbaty Puerh, tracą w ciągu miesiąca 3,2-10,8 kg wagi bez stosowania specjalnej diety. **(ika)**

Opinia

> Remigiusz Filarski
Centrum Dietetyki Stosowanej w Białymstoku

Herbata parzona do 3 minut działa na organizm pobudzająco, powyżej 5 minut uspokajająco, bowiem dopiero wtedy uwalniają się garbniki, które wiążą kofeinę i teofilinę. Najkorzystniejszy wpływ na zdrowie wywierają związki polifenolowe zawarte w zielonej herbacie. Nadmiar niektórych polifenoli może przyczyniać się do uszkodzenia błon biologicznych i materiału genetycznego komórki. Jednak pita rozsądnie pozostaje tylko i wyłącznie naszym sprzymierzeńcem.

Z apteczki...

▲ **Leki homeopatyczne** przygotowuje się według zaleceń zawartych w niemieckiej farmakopei homeopatycznej z surowców pochodzenia zarówno roślinnego (np.: arnika górska, pokrzywka, nagietek lekarski, itd.), zwierzęcego (np.: tarantula, mątwa, pszczoła, wąż groźnica), jak i mineralnego (np.: sól morska, złoto, grafit, boraks). Istnieje też grupa leków miazmatycznych otrzymywanych ze zmienionych chorobowo miejsc w następstwie takich chorób jak np. świerzb, rzeżączka, kiła, gruźlica. Najczęstszymi postaciami leków są kropelki lub kuleczki cukrowe do podawania ustnego oraz maści i żele do użytku zewnętrznego.

▲ **Arnica Complexe nr 1**. Urazy różnego pochodzenia, kontuzje, bóle mięśni i ścięgien, pooperacyjne obrzęki tkanek miękkich, osłabienie w przeziębieniu.

▲ **Kalmia Compositum nr 1**. Choroby stawów i tkanki łącznej, np. zapalenie stawów, choroba zwyrodnieniowa stawów, zapalenie okołostawowe, choroby ścięgien i więzadeł, okostnej i tkanki łącznej naczyń.

▲ **Calcoheel**. Zaburzenia przemiany wapniowej, gruźlica węzłów chłonnych, przerost układu chłonnego.

▲ **Belladonna-Homaccord**. Stany zapalne zlokalizowane, np. angina, czyraki.

▲ **Valerianaheel**. Stany niepokoju i lęku oraz zaburzenia zasypiania. Preparat uspokaja, nie ograniczając zdolności do prowadzenia pojazdów (może być stosowany przez kierowców).

(ika)

Medycyna naturalna >> Metoda budząca kontrowersje zyskała zwolenników

Homeopatia „naturalnie”

Część osób mówi, że homeopatia działa na zasadzie efektu placebo. Praktycy mówią: To naprawdę działa.

Izabela Krzewska
ikrzewska@wspolczesna.pl

Kawa, jeśli nie możemy spać, cebula, jeśli cieknie nam z nosa. To kilka przykładów zastosowania zasad leków homeopatycznych – podobne leczy podobne (similar...) Tanie, bezpieczne. Nadają się zarówno dla dzieci, osób, starszych oraz kobiet w ciąży i karmiących matek. Zalety? Możemy je kupić bez recepty i sami te leki stosować.

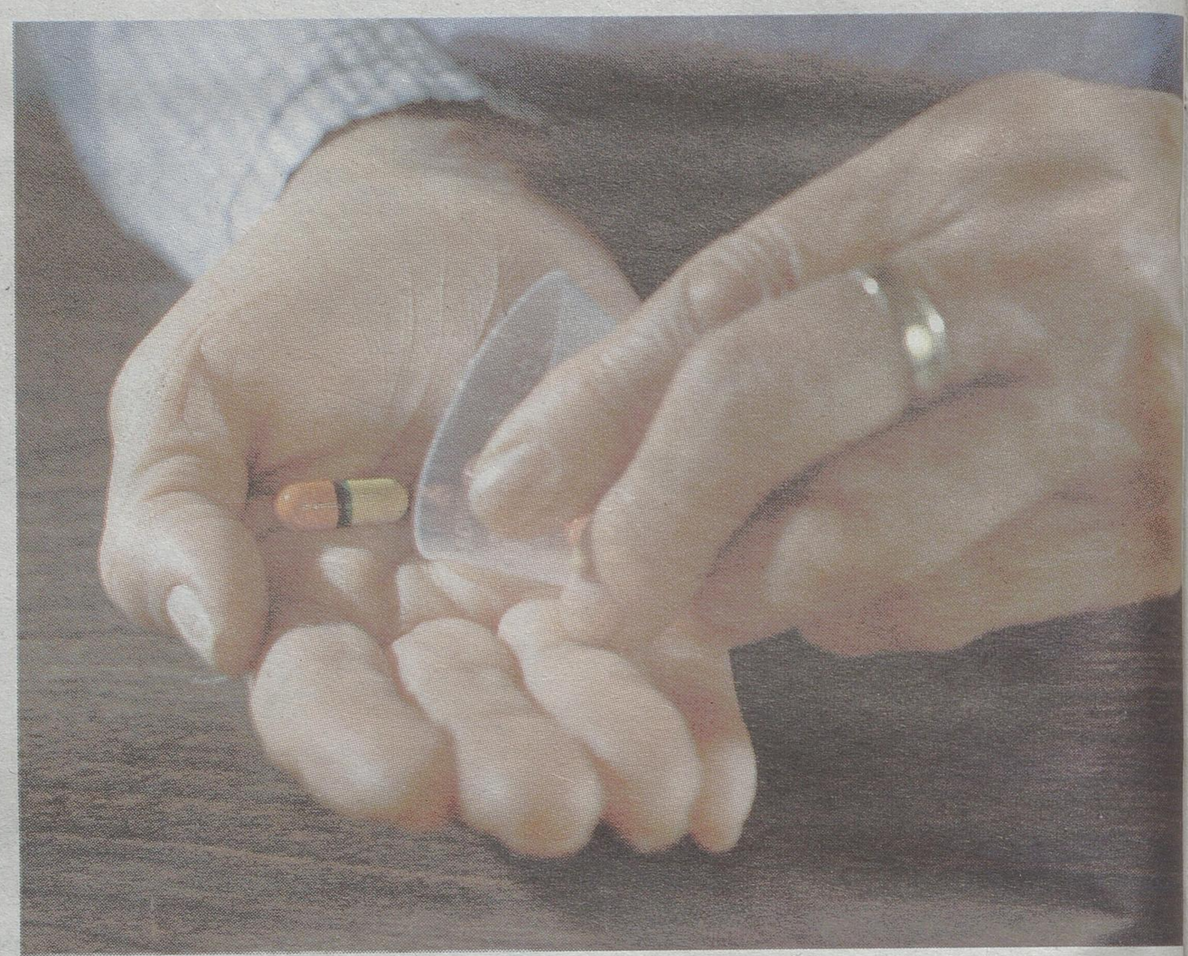
Podobne leczy podobne

Za twórcę homeopatii uważa się Niemca Samuela Hahnemanna. Nazwa pochodzi od greckich słów homios – „podobny” i pathos – „cierpienie”. Pierwsza hahnemannowska zasada – leczyć „podobne podobnym”. Należy to rozumieć tak, że czynnik, który szkodzi, a nawet może wywołać chorobę, bywa także lekiem. Zasada ta jest przeciwieństwem podstawowej i uznawanej przez medycynę konwencjonalną zasady przeciwne leczy się przeciwnym. Lekarze medycyny konwencjonalnej leczą symptomy chorobowe, ponieważ traktują je jako przejaw choroby. W oczach homeopatów, natomiast, symptomy są oznaką pozytywną świadczącą, że organizm walczy z chorobą, próbując sam się uleczyć i dlatego nie należy ich tłumić.

– Leki homeopatyczne dają informacje do mózgu, jak ma działać – mówi dr Józef Kielman z Gabinetu Medycyny Naturalnej w Białymstoku. – Są bardzo delikatne, nie mają interakcji z żadnymi lekami, nie mają w zasadzie żadnych skutków ubocznych. Dlatego są sprzedawane bez recepty.

Wstrząsanie i potencjonowanie

Należy jedynie znaleźć „lekarstwo”, które wywołuje objawy podobne do chorobowych. Po odpowiednim rozcieńczeniu ma ono mieć skutek terapeutyczny. Zasada, którą opracował Hahnemann, mówi, że lek należy podawać w znacznym rozcieńczeniu, gdyż na jego działanie wpływają również siły niematerialne, a proces zdrowienia pobudza zaledwie minimalna dawka czynnego składnika. W tym celu niemiecki lekarz wprowadził również pojęcie dynamizowania lub potencjonowania leku: im wyższa jego potencja, tym większe jego rozcieńczenie. W praktyce polega to na kilkunastokrotnym wstrząsaniu leku; taki „lek” podczas kolejnego przechodzenia od stężenia większego do mniejszego ulega dynamizowaniu energii środka. Leki homeopatyczne mają za zadanie stymulować i wspierać siły samouzdrawiania organizmu, dlatego mogą czasami wywołać „pierwotne pogorszenie”, po którym następuje powolny powrót do zdrowia, który trwa kilka godzin lub dni.



Leki homeopatyczne występują w postaci tabletek, granulek i kropli

Działają powoli, ale skutecznie

Trzeba się więc uzbroić w chwilową cierpliwość. Leki homeopatyczne dostrajają organizm bardzo pomału (z wyj. leków przeciwbólowych). Bierze się je w długim okresie czasu. Ale o ile jest choroba, właściwie dobrany lek powinien z niej wyleczyć. Najpierw potrzebny jest jednak drobiazgowy wywiad lekarza z pacjentem na temat jego zdrowia, życia, przyzwyczajeń. Na tej podstawie dobiera się jeden główny lek – konstytucjonalny, który jest podstawowy dla danej osoby. Działa na poziomie zarówno fizycznym i emocjonalnym.

Krytycy: To efekt placebo

Jak w przypadku wielu niekonwencjonalnych metod leczenia i ta spotyka się z krytyką. – Czy to oznacza, że kamicę nerkową można wyleczyć sproszkowanym kamieniem nerkowym? – pojawiają się pytania w związku z zasadą „podobne leczy podobne”. Krytycy podważają też, ich zdaniem pozbawione logiki stwierdzenie: „im mniej substancji leczniczej, tym bardziej skuteczny lek”. Wyśmiewają fakt potencjonowania i potrząsania roztworu w celu zwiększenia jego skuteczności, niczym wyzwalanie nieznanej energii.

– Należałoby się odwołać do fizyki kwantowej – ripostuje dr Kielman. – Opieramy się tu na energii cząsteczki, a z drugiej strony na pamięci wody, czyli rozpuszczalnika. Jest to działanie na poziomie informacji komórkowej. Jest to informacja do komórki, a nie oddziaływanie chemiczne na organizm.

Doktor twierdzi, że o efekcie placebo można mówić, ale w przypadku osób dorosłych. Tymczasem to dzieci i zwierzęta najlepiej reagują na homeopatię.

Zdrowie >> Wystarczy olejek lub delikatny balsam, żeby w swoim własnym domu mieć studio masażu

Rozłóż się wygodnie, odpręż i poczuj przyjemność

Doskonałym sposobem na zrelaksowanie i ujędrnienie mięśni oraz stawów jest masaż. Przy braku partnera lub by utrzymać się w formie pomiędzy kolejnymi masażami, automasaż dostarcza łatwego i przyjemnego sposobu pomagania sobie. Zawsze można znaleźć 5 minut na masaż w czasie dnia i tak często, jak tylko chcemy. Zaletą automasażu jest to, że wiemy dokładnie, jakiego nacisku użyć, a także w jaki sposób rewitalizować i pobudzać swoją własną energię.

Po stresującym dniu w pracy często narzekamy na bóle pleców, karku, kręgosłupa i ramion. Wtedy marzy nam się masaż. Jak w takiej sytuacji pomóc swojemu ciału i odblokować napięte miejsca w ciele?

Masaż ten należy wykonywać co rano po przebudzeniu się lub przed snem przez 3-5 minut. Dzięki niemu otrzymasz dobry ładunek energii na cały dzień i spokojny sen.

▲ Powierzchnią paznokci masować brwi. ▲ Masaż paznokciami nasady, boków i końca nosa. ▲ Masaż głowy poprzez lekkie pociąganie za włosy. ▲ Zwykły masaż głowy końcami palców. ▲ Energetyczny masaż małżowiny usznej z zewnątrz i od wewnątrz. ▲ Masaż wypukłości za uszami. ▲ Masaż dziąseł językiem po okręgu przed zębami. ▲ Krążenie głową w różne strony. ▲ Masaż rąk od dłoni do góry, do siebie. ▲ Masaż brzucha zgodnie z ruchem wskazówek zegara. ▲ Masaż kości miednicy z boków. ▲ Obracanie rzepek kolanowych. ▲ Masaż zagłębień poniżej kolan. ▲ Masaż palców nóg i całej stopy. ▲ Lekkie uderzenia po całym ciele. Inne techniki to głaskania, uderzanie i roztrząsanie. Masaż możesz wykonać sam. Usiądź wygodnie, zamknij oczy. Delikatnie rozcieraj i uciskaj napięte partie ciała. **(ika)**

Uderzenia

Tej techniki używa się do pobudzenia tkanek, zwiększenia ich ukrwienia. Stopniujemy siłę przez dobór sposobów. Miotełka – dłoń ułożona bokiem, kciukiem w górę, palce luźno, uderzamy luźnymi palcami, bokami paliczków. Siekanie – dłoń ułożona bokiem, kciukiem w górę, palce sztywno, uderzamy boczną powierzchnią palca małego i dłoni. Piąstkowanie – pięścią półotwartą bądź zaciśniętą. Około 5-10 sekund na powtórzenie.

Zapowiedź >>

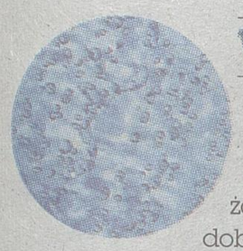
Teraz wiesz, co Ci się przydarzy

Specjalnie dla Państwa uruchomiliśmy usługę SMS, dzięki której można sprawdzić swój aktualny horoskop. Wystarczy wysłać wiadomość o treści „znak.data urodzenia” pod numer 72051. Chciałbyś poznać znaczenie swojego imienia? Wystarczy wysłać wiadomość o treści „charakterystyka.imie” pod numer 72051. Jest również opcja dla par. Sprawdź zgodność znaków: swojego i partnera bądź partnerki. Pod numer 72051 wyślij SMS-a o treści „sprawdz.znak1.znak2”. Koszt SMS-a to 2,44 zł z VAT.

SENNIK

„Na jawie świat jest dla wszystkich jeden i taki sam. Ale we śnie każdy ucieka do własnego świata."

Heraklit z Efezu



WODA

▲ Woda oznacza energię;
▲ częste sny o wodzie wskazują na dużą intuicję, wrażliwość, uczuciowość oraz dobry kontakt z podświadomością; prawdopodobnie kierujesz się emocjami i nastrojem chwili;
▲ jeśli nagle zostaniesz zanurzony w wodzie – oznacza to niespodziewaną konfrontację ze sferą nieświadomości lub przeciążenie emocjonalne;
▲ wchodzić do wody – nowy zakres doświadczeń, zwykle związany z emocjami, np. związek seksualny, macierzyństwo; zanurzenie się w wodach podświadomości;
▲ bać się utonięcia – nie do końca wierzysz we własne siły; lęk przed utratą swej tożsamości z powodu zalania świadomego „ja" treściami pochodzącymi z podświadomości;
▲ topić się – pochłaniają Cię jakieś negatywne, podświadome wzorce; ktoś tyranizuje Cię i zmusza do postępowania niezgodnego z Twą naturą; podupadniesz na duchu; „topisz się" w swoich emocjach; destrukcyjny wpływ podświadomych wzorców i emocji, którym trudno podołać.

CIĄŻA

▲ Związek z własną podświadomością; rozwija się w Tobie nowy plan bądź idea; sen o ciąży kojarzy się również z pojęciami „ciążyć", czyli utrudniać, przeszkadzać – jest ci ciężko i prawdopodobnie masz jakiś problem do rozwiązania, a to utrudnia Ci swobodne działanie; wkraczasz w trudny okres życia; sen ukazuje pewne obawy i niepokoje związane z niewygodną sytuacją; we śnie kobiety może informować o podświadomym pragnieniu posiadania dziecka; wzrastają w Tobie nowe cechy osobowości;
▲ jeśli masz świadomość we śnie, że lada chwila będziesz rodzić, oznacza to, iż niebawem nastąpi rozwiązanie problemu, np. poprzez zwolnienie z pracy czy zdanie egzaminów;
▲ dla dziewczyny to znak, że inni pomogą jej w rozwiązaniu jej spraw; mężczyznę sen o ciąży skłania do pracy, jeśli pragnie zrealizować swoje zamiary;
▲ widzieć nieznaną osobę w ciąży – ktoś z Twoich znajomych może się poważnie rozchorować; należy wziąć pod uwagę własne skojarzenia wobec osób w ciąży.

ZĘBY

▲ Mleczne, wypadające – wewnętrzna przemiana, która może się wiązać z jakąś przykrością;
▲ tracić je – utrata siły i potencji; słabość; choroba; starzenie się; zwykle sen taki oznacza poważną stratę osobistą – stanowiska, przyjaciela, czyjąś śmierć, konieczność opuszczenia dotychczasowego miejsca pobytu;
▲ mieć piękne, białe – siła przebicia; powodzenie; zdrowie; w negatywnym sensie: chęć odwetu, szczególnie jeśli we śnie szczękasz zębami, masz je ostre lub większe;
▲ wyrwać z bólem – bolesne rozstanie; usuniesz ze swego życia coś, do czego bardzo się przyzwyczaiłeś, a wiązać się z tym będzie psychiczny ból;
▲ zepsuty ząb – zniszczeniu i rozkładowi ulega coś w Twoim życiu; trzeba się tego pozbyć lub dokonać zmian na lepsze (we śnie zaplombować ząb); problem; zastanów się, jaka sfera Twego życia uległa zaniedbaniu;
▲ sen o wypadaniu zębów może również wyrażać obawę przed utratą atrakcyjności; lęk przed śmiercią.

KOT

▲ Zwierzę to pojawiające się we śnie posiada wiele znaczeń; oznacza np. indywidualizm; samodzielność; poszukiwanie własnej drogi życiowej; samotność;
▲ wewnętrzna wolność; niezależność; wolny, niezależny aspekt ludzkiej jaźni;
▲ intymność; potrzeba intymności; tęsknota za miłością i pieszczotami; delikatność;
▲ kotka – kobieta – Twoja kotka – jeśli jesteś kobietą: ta część ciebie, która domaga się niezależności, swobody bądź też pieszczot, seksu, czułości; – dla mężczyzny: jego partnerka, kochanka; – znajomość z kimś;
▲ jeśli kot miauczy na zewnątrz Twego domu – twój partner dopomina się o względy, lecz ty trzymasz go na dystans;
▲ zostać zaatakowanym lub podrapanym przez kota – spotka Cię ostry atak słowny ze strony nieprzyjaciela; człowiek impulsywny sprawi Ci trochę przykrości.

KOŚCIÓŁ

▲ Znajdować się w kościele – pojawi się problem, który wymaga odwołania się do mocy modlitwy i najwyższych wartości;
▲ remont kościoła – radykalnym zmianom ulegną Twoje poglądy na temat wiary i religii; zmieni się Twój system wartości; odrodzenie dokonujące się w Tobie i w życiu;
▲ walący się kościół – może być zapowiedzią poważnych przemian związanych z Kościołem jako instytucją lub częściej: z Twoją własną wiarą (religią); runie Twoja wiara w dogmaty i dotychczas wyznawane wartości; upadek moralny; odrzucisz religię;
▲ duchowni w ciemnych strojach i kapłani – mogą potęgować mroczne znaczenie snu: obrazują negatywne myśli (mężczyźni: księża, zakonnicy) i negatywne, emocje (zakonnice); – kapłan – symbolizuje mechanizm w umyśle śniącego, który rozjątrza problem.

ŚMIERĆ

▲ Poczucie, że pewien etap życia zbliża się ku końcowi;
▲ stracona szansa; niewyrażone talenty; niewykorzystane cechy osobowości;
▲ gdy śnisz, że Twój znajomy umarł – „umrze" on dla jakiejś idei, przestanie działać w jakiejś sferze życia; zniszczona zostanie więź, uczucie, emocje, które Was łączyły; definitywny koniec znajomości lub tylko Twoje pragnienie uwolnienia się od znajomego; rozstanie;
▲ rodziców – sen najczęściej wyraża chęć oswobodzenia się spod wpływu rodziców; umrą psychiczne wzorce i zasady wyniesione z domu rodzinnego;
▲ częste sny o śmierci – zdradzają twój kiepski stan psychiczny; najwyraźniej żyjesz w ciągłym napięciu i nie potrafisz sobie radzić ze stresującymi sytuacjami;
▲ życzyć komuś śmierci – chcesz, aby dana osoba usunęła się ze sceny lub z Twego życia.

KREW

▲ Siły witalne; energia życiowa; esencja istoty ludzkiej;
▲ silne emocje; dodaje dramatyzmu ukazanej we śnie scenie;
▲ dawanie krwi – składanie ofiary; dzielenie się sobą; silne zaangażowanie się w coś;
▲ tracenie krwi – tracenie kogoś (osoby, która we śnie traci krew); wielki emocjonalny ból i cierpienie; weź pod uwagę powiedzenie: „serce mi krwawi"; utrata sił i energii z powodu zranionych uczuć; zob.: krwotok;
▲ otrzymanie krwi – otrzymasz wsparcie emocjonalne; wstąpią w ciebie nowe siły;
▲ chrzest z krwi – duchowe odrodzenie;
▲ krew płynąca z nosa – będziesz gorzko płakał; osłabienie w okolicy głowy;
▲ ktoś zakrwawiony – niebezpieczeństwo dla tej osoby; częściej cierpienie emocjonalne śniącego;
▲ krwawa rana – ktoś zostanie zraniony emocjonalnie „do żywego".

DZIECKO

▲ Początek idei, którą trzeba będzie pielęgnować; kłopot, symbol Twego „wewnętrznego dziecka" (zranione „wewnętrzne dziecko" pojawi się we śnie jako dziecko z urazami ciała); zmiany w Twojej osobowości; narodziłeś się na nowo;
▲ nosić je – ciężar odpowiedzialności; będziesz dźwigał na barkach pewien problem;
▲ jeśli śnisz, że ktoś Ci podaje dziecko, a Ty z trudem je dźwigasz – bliska Ci osoba oczekuje od Ciebie więcej niż możesz jej dać, przytłacza Cię świadomość tych oczekiwań;
▲ urodzić dziecko – powołasz do życia nowy aspekt swojej osobowości lub nową ideę; sen taki ma pozytywne znaczenie dla ludzi rozwijających się duchowo; wewnętrzne odrodzenie; spełnienie życzeń; czasem niespodziewane zmartwienie;
▲ dzieci upadające przed Tobą – wszystkie kłopoty będą się sukcesywnie rozwiązywać;
▲ dzieci bawiące się, wesołe – radości; korzystne zmiany; nowe, świeże idee; afirmacje.

MĘŻCZYZNA

▲ U kobiet sen ten ma znaczenie seksualno-erotyczne, u mężczyzn próba rozliczenia się z samym sobą przez uświadomienie sobie swoich braków;
▲ młody mężczyzna: niezmordowana aktywność, niepokój, żądza lub niepohamowany pociąg seksualny;
▲ widzieć lub obcować z nim: starszy mężczyzna – otrzymasz dobrą radę, spotkanie z młodym wprowadza niepokój; jeśli młoda dziewczyna spotyka mężczyznę we śnie, w rzeczywistości będzie musiała jeszcze na niego poczekać;
▲ kobieta bita we śnie przez mężczyznę jest albo będzie przez niego na jawie niewymownie kochana;
▲ gruby: miłość kogoś, kto będzie uprzedzał każde życzenie kobiety, symbol miękkiego serca i współczucia;
▲ wysoki mężczyzna: to przestroga, żeby nie być agresywnym lub nie kierować się wyłącznie rozumem;
▲ niski mężczyzna: może oznaczać niskie poczucie własnej wartości (często w sferze seksualnej);
▲ oświadcza Ci się starzec: szczęśliwa miłość.

Ludzie >> Czekamy na pomysły Czytelników

Zawsze ciekawe i intrygujące

Jeśli w śnie nawiedzają Cię wciąż te same obrazy, niepokoisz się, co mogą one oznaczać, a do tej pory nie znalazłeś interpretacji w żadnym z senników? Napisz do nas. Postaramy się odpowiedzieć na Twoje pytanie. Postaramy się podać Ci znaczenie możliwie każdego symbolu.

Chcemy, aby niniejszy dodatek „Magiczne strony życia" jak najlepiej odpowiadał na Wasze potrzeby i zainteresowania: sny, ale i interesujące Was dziedziny medycyny naturalnej i niekonwencjonalnej, numerologia, wschodnia sztuka aranżacji przestrzeni – feng shui, kuchnia wschodnia, ajurwedyjska. Jeśli chciałbyś poradzić się specjalisty, poznać nowatorskie metody leczenia, napisz o tym na adres ikrzewska@wspolczesna.pl z tytułem „magiczny dodatek". Postaramy się spełnić Wasze oczekiwania.

A może sam reprezentujesz nowatorski nurt, prowadzisz zajęcia yogi, uczysz sztuki origami. Pochwal się. Chętnie będziemy promować ludzi z pomysłami. Może odwiedziłeś zagraniczne miejsce mocy. Masz zdjęcia? Wyślij. Pokażemy je innym.

(ika)

Ludzie >> Niektórzy przywiązują bardzo dużą uwagę do swoich snów

Kiedy podświadomość daje znać

Nie trzeba nikogo przekonywać. Sen jest potrzebny człowiekowi. Podczas niego regenerujemy siły, następnego dnia łatwiej się koncentrujemy, łatwiej przyswajamy wiedzę. Potrzeby i pragnienia wywołują u nas napięcia psychiczne, które często pozostają w sferze naszej nieświadomości. Nierozładowane mogą poważnie odbić się na naszym zdrowiu. Marzenia senne pozwalają te napięcia rozładować. Faza, w której one występują, nazywa się fazą REM lub fazą alfa. W trakcie snu (i tylko wtedy) wydzielany jest przez mózg specjalny hormon. Eksperci podejrzewają, że to on odpowiedzialny jest za barwne obrazy w naszych głowach.

Niektórzy ludzie uważają, że te obrazy mają jakieś znaczenie i... uzasadnienie. Jest to bowiem rezultat skomplikowanego współdziałania różnych części mózgu. Kiedy dręczy nas jakiś problem, nie możemy zasnąć. Są też symbole, które pojawiają się cyklicznie. Co one oznaczają? Senniki próbują nam tłumaczyć te znaki. Czasem mogą być kluczem do zrozumienia naszej podświadomości, jednak dokonana na ich podstawie interpretacja musi być powiązana o ogólną sytuacją śniącego. Każdy sen należy też interpretować oddzielnie. Senniki, które będziemy publikować przez kilka najbliższych tygodni, oparte są na książkach: „Sny klucz do podświadomości" Katarzyny Ostrowskiej, Wydawnictwo Studio Astropsychologii oraz „Sennik. Wielka księga snów, symbolika i znaczenie" Eili Goldberg. **(ika)**

SENNIK

„Czym sen dla ciała, tym przyjaźń dla ducha – odświeża siły." Cyceron

WŁOSY

▲ Myślenie; myśli i emocje, które zaprzątają nasz umysł (głowę), intelekt; postawy;
▲ rozpuszczone, długie – swoboda; wolność; łatwość w wyrażaniu swej kobiecości;
▲ długie u kobiety – rozpusta; kobiecość, naturalność, dziewictwo; dziewczęcość;
▲ długie u mężczyzny – to siła fizyczna; długie włosy były charakterystyczne dla władców, magów – ludzi pełniących ważne funkcje społeczne;
▲ mieć rozczochrane – nieład w myślach; zgryzoty; dręczące myśli oraz emocje wprowadzające do wnętrza śniącego chaos, dysharmonię; obojętność wobec norm społecznych;
▲ obcinać – utrata siły fizycznej i witalności; osłabienie; utrata wiary w siebie i w swoje możliwości; obcięcie kosmyka włosów wiąże się z inicjacją lub magią rytualną;
▲ obcinanie, wypadanie lub wyrywanie włosów – zwiastują cierpienie psychiczne, zamartwianie się jakąś stratą; strata osobista; niepowodzenie; lęk przed łysieniem;
▲ szczotkować, czesać – wyjaśnienie postaw i (lub) myśli; układanie w głowie myśli i spraw do załatwienia; – długie włosy u kobiety – to jej potrzeba zmysłowych doznań; chcesz, aby Twoja kobiecość została zauważona;
▲ zmienić uczesanie – zmienisz swoje postawy i poglądy oraz sposób ich wyrażania.

NIEBOSZCZYK

▲ Symbol spraw już załatwionych, które jednak nie przyniosły Ci odpowiedzi na wszystkie nurtujące Cię pytania. Może symbolizować błędy, porażki z przeszłości, które próbujemy ukryć. Trup może oznaczać wygasłe uczucie, namiętność. Czasami wyraża się w nim podświadome pragnienie śmierci osoby, przez którą mamy problemy;
▲ jeśli sen ma młoda kobieta, to znak, ze utraci czyjąś miłość lub jej związek rozpadnie się;
▲ jeśli sen ma człowiek interesu – straci on wszystko, co ma związek interesami, pieniędzmi, funduszami. W grę może także wchodzić utrata dobrego imienia, a w ślad za tym pracy lub ważnego źródła utrzymania;
▲ trup widziany we śnie przez osobę młodą wskazuje na desperację i utratę wszelkich nadziei;
▲ widzieć: zwiastuje wesele albo narodziny dziecka w najbliższym otoczeniu;
▲ ujrzeć siebie jako nieboszczyka: wkrótce uwolnisz się od wielkiego zmartwienia;
▲ zmarły zabiera ubranie, pieniądze: śmierć śniącej osoby lub kogoś bliskiego;
▲ zmarły coś Ci ofiaruje: zły znak;
▲ zmarły, który ożył: kłopoty lub straty;
▲ sen, że zmarły umiera znowu: śmierć osoby, która nosi imię takie jak zmarły lub imiona spokrewnione.

SZCZUR

▲ Rujnowanie sił witalnych lub coś gorszego. Może oznaczać nasz wstyd do siebie, do innych ludzi lub do całego życia. Uczucie to paraliżuje wszystkie działania. Niezbędne jest zlikwidowanie tego uczucia i jego przyczyn;
▲ Szczur we śnie oznacza ukrytego wroga, który może Ci zagrozić; ostrzega przed fałszywym przyjacielem;
▲ choroba lub obawa o swoje zdrowie;
▲ osoba podstępna, skryta, która jest nam w stanie wyrządzić krzywdę;
▲ dobry czas na triumf inteligencji, lecz zły na manifestowanie swojej urody – wiedza będzie wyżej ceniona niż zewnętrzne pozory;
▲ tajemna strona jaźni; mroczna część podświadomości; wewnętrzny szkodnik;
▲ agresywność; inteligencja; poczucie nieczystości;
▲ widzieć biegającego: jesteś przez kogoś namiętnie kochany; z drugiej strony może to też oznaczać zagrożenie dla bliskiej Ci osoby. Sen oznacza, że trzeba ją otoczyć szczególną opieką;
▲ złapać i zabić: kłótnia z ukochaną osobą albo problemy w miłości;
▲ u starszych: kłopoty z przyjaciółmi;
▲ szczurołap: w przypadku problemu możesz liczyć na chociaż jednego szczerego i zaufanego przyjaciela.

BANK

▲ Jeśli śni Ci się budynek banku w oddali, może to oznaczać kłopoty finansowe lub problemy w interesach. Problemy pojawią się wkrótce, więc lepiej się do nich przygotuj;
▲ najgorzej, jeśli śni Ci się urzędnik bankowy lub dyrektor. Sen taki wróży bankructwo przedsiębiorstwa lub wręcz ruinę. Może to być zapowiedź kłopotów w pracy lub zwolnienia;
▲ jeżeli śnisz, że jesteś właścicielem banku, może to oznaczać wcześniejsze przejście na emeryturę;
▲ może oznaczać władzę, autorytet, a także ostrzegać przed nadużywaniem tych cech;
▲ wpłacać pieniądze: spełni się jedno z najskrytszych marzeń. Poprawa sytuacji finansowej i okres stabilności we wszystkim, co dotyczy Twoich finansów;
▲ podejmować pieniądze: długi;
▲ pracować w banku: dobre widoki na poprawę sytuacji;
▲ zapobiegasz napadowi na bank? Niebawem spotka Cię wielki honor, a otoczenie z uznaniem przyjmie Twoje działania i wysoko oceni Twoje zdolności;
▲ jeśli jesteś przypadkowym świadkiem napadu na bank, to uważaj, tuż pod Twoim nosem ktoś intryguje przeciwko Tobie. To bliska osoba, której bezgranicznie ufasz. Nadużywa Twego zaufania i próbuje Cię oszukać.

ŚLUB

▲ Ślub, który śni się osobie wolnego stanu, zwiastuje nadejście przykrych wiadomości, przejściowe kłopoty. Niektórzy uważają, że wyraża też gorące pragnienie stałego związku;
▲ sen o czyimś śnie oznacza, ze los ześle Ci radość i wszelką pomyślność;
▲ jesteś osobą stanu wolnego i śni Ci się, że następuje moment ślubu, w którym ksiądz udziela młodej parze błogosławieństwa? Ktoś przedstawi Ci osobę, w której się zakochasz. Będzie to miłość od pierwszego wejrzenia;
▲ jesteś druhną na czyimś ślubie – dobre nowiny, ale może też oznaczać, że inne kobiety wyjdą za mąż wcześniej;
▲ jeżeli osobom zamężnym/żonatym śni się cudzy ślub, to znaczy, że na jawie są zazdrosne o partnerów lub partnerki;
▲ trwa ślub, ale brakuje obrączek? To znak, że ślub poprzedzi cały szereg nieporozumień z wybrankiem/ wybranką. Jednak kłótnie i konflikty przeminą, pobierzecie się, a Wasz związek będzie udany;
▲ sen, w którym kobiecie niezamężnej śni się, że stoi przed ołtarzem... bez sukni, oznacza, że musi usunąć przed ślubem wszelkie przeszkody na swojej drodze i nie wdawać się w małostkowe sprzeczki;
▲ sen o teściowej obecnej na ślubie ostrzega, że jeśli panna młoda nie wie, co to tolerancja i ma sztywne poglądy, to taka postawa może doprowadzić do rozpadu związku.

PAJĄK

▲ Uważaj na siebie, zwłaszcza w kontaktach z kobietami, możliwe także podrażnienie kory mózgowej, szczęście lub dobrobyt wiszą na włosku. Pająk symbolizuje często potrzeby seksualne i inne namiętności, w które się uwikłaliśmy. Jest to często związane z lękiem i poczuciem winy. Być może ktoś chce Cię wplątać w intrygi;
▲ pająk symbolizuje często potrzeby seksualne i inne namiętności, w które się uwikłaliśmy. Jest to często związane z poczuciem winy;
▲ pająk krzyżak symbolizuje szczęście;
▲ widzieć pajęczynę: delikatne więzi pomiędzy Tobą a kimś innym powinny być starannie ukrywane przed światem, ponieważ łatwo można je zerwać;
▲ zerwać pajęczynę: nieuwaga spowoduje, że zerwiesz wątłe nici, jakie zadzierzgnięte zostały między Tobą a kimś drugim;
▲ pajęczyna: związałeś się z kimś nieodpowiednim i nie potrafisz z nim zerwać. Zresztą to nie jest Twój pierwszy nieudany związek i nie pierwsze takie kłopoty;
▲ pajęczyna widziana we śnie może ostrzegać przed nibyprzyjaciółmi, krętaczami, którzy tylko wypatrują okazji, żeby Ci zaszkodzić. Jeśli pajęczyna we śnie jest zwarta, mocna, to znak, że nie ulegniesz zazdrośnikom i nie dasz się wykorzystać.

PAPIEROS

▲ Papierosy we śnie symbolizują Twoich wpływowych przyjaciół. Sen, w którym ktoś podaje Ci ogień, oznacza, że wkrótce będzie Ci potrzebna czyjaś pomoc – słowem, przygotuj się na niekoniecznie miłe niespodzianki;
▲ jeśli we śnie widzisz zapalniczkę pełną niedopałków, nie masz co liczyć na lepszą przyszłość;
▲ nie palisz, ale ktoś w Twoim śnie tak – czeka Cię przykrość ze strony tej osoby;
▲ dużo osób, nowe towarzystwo, znajomości, w tym niektóre szkodliwe;
▲ palić samemu papierosy: niezdrowe zachcianki, grozi Ci uzależnienie od kogoś, ukryte pragnienie seksualne, niezdrowe metody rozładowywania stresów, zaangażowanie w coś;
▲ widzieć dym z papierosa: gniew bliskiej osoby, nieporozumienie;
▲ zapalać papierosa; „napalisz się na coś", szybki zapał do czegoś, ochota na coś;
▲ palić w miejscu niedozwolonym: chcesz osiągnąć coś za wszelką cenę, ale głową muru nie przebijesz, co najwyżej nabijesz sobie guza;
▲ jeśli ktoś Tobie będzie proponował kupno albo poczęstuje Cię tytoniem: znajdziesz się pod czyimś urokiem.

WAMPIR

▲ Lęki dotyczące tworzenia związku z partnerem, zwykle będącego wynikiem braku zaufania do któregoś z rodziców; poczucie przytłoczenia przez rodzica lub partnera, wyssania przez nich niezależności i radości;
▲ uosobiony lęk; „wampir energetyczny";
▲ gniew, lęk lub inne negatywne emocje powstałe w wyniku poczucia zależności emocjonalnej od któregoś z rodziców;
▲ człowiek, który „wyssie z Ciebie ostatnie soki", wykorzysta Cię fizycznie, finansowo, energetycznie lub w jakikolwiek inny sposób;
▲ ujrzeć wampira: zagraża Ci, że wpadniesz w sidła człowieka, który może Cię wykorzystać, wpadniesz w ręce oszustów;
▲ sam jesteś wampirem: nie ryzykuj;
▲ wysysanie krwi to symbol pożądliwości, żądzy posiadania nie tyle dóbr materialnych, co żądzy zmysłowej skierowanej na osoby płci przeciwnej, znajdujące się w otoczeniu śniącego. Ten sen wskazuje, że śniący jest bardzo zazdrosny o partnera/ partnerkę i „dusi" go/ ją swoją miłością, a raczej zazdrością; Sen ostrzega: zachowaj umiar wobec partnera;
▲ ostrzeżenie przed skutkami naszej własnej dobrotliwości, którą inni wykorzystują.

ANIOŁ

▲ Ogólnie: szczęśliwa nowina;
▲ uosabia w ogólności przesłanie z podświadomości, które należy uwzględnić i wykorzystać w kształtowaniu własnego życia. Anioł oznacza szukanie wyjścia z chwilowych kłopotów;
▲ słyszeć głos anioła: możliwa choroba;
▲ ujrzeć: w każdym kontekście dobry znak; chory, który zobaczy anioła – wyzdrowieje; zapowiedź wycieczki do nowego miejsca, gdzie śniący przeżyje niezwykłą przygodę, która będzie miała wielki wpływ na jego życie;
▲ widzieć siebie w roli anioła: zdobędziesz miłość i przyjaźń;
▲ być, znaleźć się w ich otoczeniu: odnajdziesz spokój wewnętrzny;
▲ widzieć zastęp aniołów, to znaczy, że czujesz się bezpieczny, mimo trudnej sytuacji, w której się znajdujesz. Ufasz swoim przyjaciołom i kolegom z pracy, bo wiesz, że staną w Twojej obronie;
▲ możesz spodziewać się duchowego przeżycia, na które czekasz od dawna;
▲ sen o aniołach oznacza wiarę w boskie miłosierdzie. To znak, że tam „na górze", Ktoś czuwa i pomoże Ci przezwyciężyć kłopoty;
▲ anioły pojawiające się we śnie zapowiadają przypływ sił twórczych, a także rozwiązanie trapiącego problemu.

Czas na prezenty

PORADY Święta już tuż-tuż, a Ty ciągle nie wiesz co kupić swoim najbliższym? W tym roku skarpetkom i krawatom mówimy stanowczo „nie"! Nadszedł czas na prezenty niebanalne i ciekawe. Takie, które będą cieszyć o każdej porze dnia i nocy.

Zapewne większości z nas zdarzyło się otrzymać, albo podarować prezent, który nie do końca sprawił przyjemność. Aby uniknąć rozczarowań i przyjkrych sytuacji, proponujemy skorzystać z naszego poradnika – jakie prezenty zawsze się sprawdzają.

Intrygująca płeć piękna

Każda kobieta chce wyglądać pięknie i atrakcyjnie, nawet, jeśli większość czasu spędza w domu. Dlatego też w tym roku każdy mężczyzna powinien zafundować swojej mamie, żonie lub teściowej - wizytę w salonie urody i odnowy biologicznej. - To doskonały pomysł na idealny gwiazdkowy prezent - mówi Katarzyna Bałdowska, właścicielka Salonu Urody KaBe w Białymstoku. - Zawsze się sprawdza. Można wybrać wariant zaproszenia na konkretny zabieg, albo na określoną kwotę. Osobiście polecam drugie wyjście, ponieważ wtedy dana osoba ma wybór i nie musi decydować się na przykład na kolejną koloryzację włosów czy stylizację. Z takiego pomysłu na prezent skorzystał Artur Przesmycki. – Kupiłem swojej mamie zaproszenie na zabieg do spa - mówi. - Zawsze miałem problem z prezentami, zwłaszcza dla mojej mamy. Nie chciałem dawać jej kolejnej apaszki czy serwisu do kawy. A spa na pewno się jej spodoba.
Dla wielbicielek tanecznych rytmów proponujemy podarować karnet na kurs tańca.
- Salsa, samba, latino, hip hop, taniec współczesny - wymienia Beata Just z Akademii Rock and Rolla w Białymstoku. – Znajdzie się też coś dla lubiących zdecydowany wysiłek: aerobic, lekcje karate i samoobrony.
Natomiast nieco odważniejszym Mikołajom, proponujemy podarować swojej kobiecie zmysłową bieliznę. Koronki, satyna, delikatne i zwiewne falbanki... takiemu widokowi nie oprze się żadna i żaden.
Jeśli chodzi o nieco młodsze kobiety, to tu zdecydowanie wygrywają prezenty zgodne z panującą modą. Dlatego też na pewno ucieszy je modna torba, sukienka, biżuteria czy kosmetyki.
Jeśli chodzi o buty, to proponujemy zajrzeć do najbliższego sklepu z butami firmy Bata.
- Najnowsza kolekcja w wersji High sprawia, że ta zima będzie wyjątkowo modna i oryginalna w wyrazie - mówi Dominika Zajączkowska, menedżer firmy Bata. - Najnowsza kolekcja porządkuje zimową garderobę, dając możliwość wyboru. Kozaki na obcasie, skóra i zamsz, czerń, brąz i modna szarość ułatwiają skompletowanie własnego pomysłu na wygląd. A to na pewno spodoba się nastolatkom.

Dużo zabawy, sportu i satysfakcji. Mata do tańczenia daje możliwość gry dla kilku osób jednocześnie (cena od 25 zł).

Męski szyk

Kupując prezenty dla mężczyzn, musimy postawić na elegancję i nowoczesność.
- Prezentem niezawodnym, który zawsze się sprawdza, jest zegarek - mówi Elżbieta Ciereszko ze sklepu z biżuterią. - W tym roku modne są klasyczne, analogowe zegarki. Panowie biznesmeni wybierają zegarki na szerokim, skórzanym pasku, natomiast młodsi mężczyźni zdecydowanie wolą bransolety.
Kolejnym atrybutem, który wyróżnia prawdziwego mężczyznę jest pasek.
- To dodatek, który w swojej szafie powinien mieć każdy modny mężczyzna - mówi Elżbieta Ciereszko. - Tym razem koniecznie z dużą, rzucającą się w oczy klamrą, która świetnie komponuje się z dżinsami i garniturem. Kupując pasek swojemu mężczyźnie, starajmy się dobrać go tak, by współgrał z jego obuwiem i resztą ubrań jakie ma w swojej szafie. Ciekawa klamra potrafi urozmaicić ubiór i nadać mu charakteru.
Jest też coś dla palaczy. Oczywiście nie namawiamy tu do nałogu, ale przedstawiamy alternatywę dla zwykłych papierosów. E- papieros to niepalny, elektroniczny i ekologiczny produkt, który nie zawiera substancji smolistych, rakotwórczych ani żadnych innych składników szkodliwych dla organizmu.
Jest on nieszkodliwy dla otoczenia i można go palić wszędzie - w biurze, w autobusie czy w samolocie. Zamiast zwykłego, śmierdzącego dymu wydobywa się z niego lekka, bezzapachowa mgiełka - para wodna, która utrzymuje się w powietrzu tylko przez kilka sekund.

Niezwykle poręcznym i muzycznym iPodem firmy Apple nie pogardzi nawet najbardziej wymagający fan muzyki (cena około 400 zł)

Dla niej i dla niego

Są też prezenty, którymi nie pogardzą zarówno dorośli jak i młodzież. Na przykład lampa Naf Naf, która oprócz wbudowanego budzika, zegara cyfrowego i radia ma też jedną wyróżniającą je właściwość.
Posiada wbudowany „projektor", który rozświetla się, imitując rzeczywisty wschód słońca. W zasadzie gadżet jak każdy inny, ale dzięki swej unikalnej funkcjonalności jest w stanie pomóc nam pokonać męczące niekiedy rytuały dnia codziennego.
Dla miłośników gadżetów i melomanów największą przyjemność sprawi sprzęt elektroniczny. Telefony komórkowe, mp4, iPody, play station, to prezenty, które dominują na liście gwiazdkowych upominków, zarówno dla młodszych jak i starszych osób. Dlatego na pewno nie pogardzą one najnowszym odtwarzaczem Grundig MPiXX 7000. Obsługuje on pliki wszystkich formatów: MP3, MPEG4, WMA, WAV, OGG, JPG, BMP. Wysokiej klasy jakość dźwięku, kultowy wygląd, czynią to „cacko" konkurencją dla iPod'a Nano III generacji. (cena 449 zł)
A dla wiecznie młodych polecamy grę, która nas nieco rozrusza. Zestaw Stepmania MAX Stepmix 2009 to płyta dvd wraz ze specjalną matą do tańczenia. Gra polega na tym, żeby podążać za symbolami na ekranie, tańcząc w rzeczywistości. Im lepiej tańczysz - tym lepsze wyniki osiągasz.

Magdalena Szymańska

Noś się po królewsku

MODA W tym sezonie modna kobieta musi mieć w szafie spodnie rurki, buty za kolna, małą czarną, do tego dodatki – wszystko w błyszczącym złocie. Przyda się też kurtka nabijana ćwiekami, skórzane spodnie, szeroka minispódniczka i wielka rosyjska czapa.

Na szczęście w modzie jest tyle obowiązujących trendów, że każdy może wybrać coś dla siebie – uśmiecha się Elwira Horosz, projektantka mody. Elwira Horosz w swojej kolekcji na ten sezon stawia przede wszystkim na kobiecość: Jest krótko, dopasowanie i błyszcząco. Horosz i w tym sezonie nie zrezygnowała z tak charakterystycznej dla siebie linii X, dzięki której każda pani może podkreślić swoje atuty: talię, łydki, biust i ramiona.

Do tego oczywiście modne w tym sezonie dodatki: biżuteria, kamienie, ręcznie wyszywane aplikacje.

– Moja kolekcja jest bardzo błyszcząca: czarna, złota, czyli sam królewski szyk – podsumowuje projektantka.

Jak Crystle z Dynastii

Jednak nie poprzestaje na tym, co sama zaprojektowała. Śledzi wszystkie trendy na ten sezon.

– Bardzo silnym trendem jest rock – mówi Elwira Horosz. – Nosimy szerokie ramiona: bardzo nadbudowane i dość masywne. Niemalże możemy sobie przypomnieć te wszystkie panie z Dynastii.

Do tego dużo ćwieków i dużo błyszczących detali, nitów. Szalenie modne są też wysokie buty za kolano. W skórze i nie tylko.

– Kolorowe zamszowe buty możemy założyć na każdą porę dnia – radzi projektantka.

Wśród kolorów króluje oczywiście czerń, ale na czasie są też intensywne: fuksja, czerwienie, fiolety, niebieskie, granaty.

– Modny jest też folk, który też jest bardzo błyszczący – mówi Elwira Horosz.

Bardzo dużo jest wyszywanek. Silna w tym sezonie jest również inspiracja Rosją: od bardzo bogatej biżuterii, po wszystkie pękate płaszcze i rozszerzoną formę oraz futra, którymi są wykańczane niemal wszystkie części garderoby: od czapek, poprzez kamizelki, po buty.

Do tego mnóstwo biżuterii: i sztucznej, i tej prawdziwej. Dużo złota. I może być to sztuczne złoto.

W tym sezonie możemy też nacieszyć się wzornictwem. Trendy jest pop-art, multiplikacje wzorów, grafiki, zwierzęce cętki w najróżniejszych kolorach. Komu to nie odpowiada – może zdecydować się na minimalizm. Nakładamy czarną, bardzo krótką sukienkę, do niej dobieramy biżuterię i już jesteśmy wystrojone.

– Trend, który może spodobać się kobietom, to chanelowski look: prosta sukienka lub garnitur, a do tego kilka sznurów pereł – mówi Horosz.

Folk – spódnice, ale krótkie, bo w tym sezonie wszystko jest skrócone. Pokazujemy nogi. Ale ten folk przejawia się w bardzo bogatej formie. Np. w czapach – takich na styl rosyjski: wielkich, futrzanych. W rękawiczkach. Buty, na których też się pojawia wiele elementów futrzanych.

Jak złota rybka

– Im bliżej sylwestra, tym bardziej panie przemieniają się w takie złote rybki – mówi Ewelina Horosz. – I bardzo dobrze, bo sylwester to jedyna okazja, gdzie bezkarnie możemy się ubrać w złoto i srebro.

Dlatego warto się ponieść fantazji i strój na powitanie Nowego Roku kompletować zgodnie z zasadą: luksusowo, błyszcząco i krótko.

– Niech nas ubiera blask – uśmiecha się Elwira Horosz.

Oprócz złota i srebra w sylwestra będzie królowała czerń, ale też wszystkie odcienie fioletu.

– Jeżeli wybieramy coś jaskrawego, to proponuję ciemniejsze dodatki, żeby nie było przesytu – radzi Elwira Horosz. – Jeżeli węc postawimy na czerwoną sukienkę, to oczywiście bardzo fajnie będą do tego wyglądały złote dodatki, ale też czarne rajstopy.

I oczywiście błyszczymy – brokatem.

– Ta błyszcząca moda co roku do nas wraca, ale karnawał to jest jedyna szansa, kiedy bezkarnie możemy się pojawić w tym złocie i srebrze od góry do dołu. Ja proponuję, żebyśmy w sylwestra zaszalały i się po prostu bawiły – bawiły modą. To jedyna taka noc, kiedy możemy sobie pozwolić na wszystko – oczywiście zgodnie z regułami i swoją sylwetką – uśmiecha się Elwira Horosz.

(agsa)

Czerń plus błyszczące dodatki - i jesteś modna

Zdjęcia z pokazu najnowszej kolekcji Elwiry Horosz

Badaj się regularnie, masz tyle powodów aby żyć

Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się zapomnieć o tym, że trzeba zrobić przegląd samochodu? Raczej nie. A ile razy zignorowałeś termin badań profilaktycznych? Wielokrotnie.Tymczasem takie badania, to konieczność. Dzięki nim wcześniej można wykryć choroby i szybko podjąć leczenie. A to zwiększa szansę na spokojne życie.

Czy jesteś w grupie ryzyka

Na początek warto zastanowić się, czy nie należymy do jednej z grup wysokiego ryzyka pewnych chorób. Wtedy niektóre badania musimy wykonywać częściej, większą uwagę należy też zwracać na znaki ostrzegawcze, jakie wysyła nasz organizm. O przynależności do grupy ryzyka decydują zwykle geny. Po naszych przodkach możemy odziedziczyć np. skłonność do cukrzycy, chorób układu sercowo-naczyniowego, otyłości, a także niektórych nowotworów. Jeśli zatem w najbliższej rodzinie kobiety – u matki, siostry lub babki, wystąpiły przypadki nowotworu piersi, to powinna ona w wieku 30-40 lat, poddać się pierwszemu badaniu mammograficznemu.
Nie ma to znaczenia w przypadku raka szyjki macicy. Nowotwór ten jest spowodowany wcześniejszym zakażeniem wirusem brodawczaka ludzkiego. W tym przypadku profilaktykę zapewniają regularne badania cytologiczne.
Mężczyźni powinni natomiast pamiętać, że jeśli w ich najbliższej rodzinie u ojca lub dziadka występowały przypadki raka prostaty, profilaktyczne badania trzeba wykonać już po ukończeniu 45. roku życia.

Istnieje też grupa badań zalecanych niezależnie od płci, np. oznaczanie poziomu glukozy we krwi, badanie ciśnienia, lipidogram, itp. Ich regularne wykonywanie może uchronić nas przed rozwojem chorób cywilizacyjnych - cukrzycy, miażdżycy, nadciśnienia, chorób naczyniowo-zakrzepowych, itp.

Profilaktyczne, ale obowiązkowe

Stomatologa należy odwiedzać, co 6 miesięcy. Kontrola stanu zębów to nie tylko sprawa estetyki, ale przede wszystkim możliwość wykluczenia stanów zapalnych jamy ustnej. Zły stan uzębienia może być źródłem zakażenia wielu narządów wewnętrznych.
Morfologia krwi to podstawowe badanie, które wykonuje się zawsze, gdy czujemy się źle, jesteśmy osłabieni, odczuwamy ból. Wynik zawiera liczbę komórek krwi - krwinek czerwonych (erytrocyty), białych (leukocyty) i płytek krwi (trombocyty). Ocenia się także zawartość hemoglobiny oraz objętość erytrocytów. Odczyn Biernackiego (OB), czyli odczyn opadania krwinek czerwonych to wskaźnik świadczący o toczącym się w organizmie procesie chorobowym.
Nieprawidłowe wyniki w badaniu ogólnym moczu mogą pojawić się przy zakażeniach układu moczowego, kamicy nerkowej, niewydolności nerek, nowotworach nerek i pęcherza, zaburzeniach pracy prostaty oraz urazach.

Oznaczanie poziomu glukozy jest podstawowym elementem profilaktyki cukrzycy. Jest wskazane szczególnie w przypadku osób z cukrzycą występującą w rodzinie (rodzice bądź rodzeństwo), z nadwagą i otyłością oraz po ukończeniu 45. roku życia.
Pomiar stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi - to badanie ma szczególne znaczenie w wykrywaniu chorób cywilizacyjnych. Jest wskazane dla wszystkich, szczególnie zaś dla osób otyłych, palących papierosy, genetycznie obciążonych występowaniem chorób układu sercowo-naczyniowego, a także prowadzących bierny tryb życia.
Nadciśnienie tętnicze, może być przyczyną udaru mózgu, przerostu lewej komory serca i niewydolności serca, a także choroby wieńcowej, zawału, miażdżycy tętnic kończyn dolnych i niewydolności nerek. Pomiary ciśnienia tętniczego możesz robić samodzielnie w domu przy użyciu aparatu do mierzenia ciśnienia. Najlepiej robić to o stałych godzinach, codziennie i według ściśle określonych reguł. Ponieważ nadciśnienie przez długi czas nie daje żadnych objawów, warto poddawać się badaniom profilaktycznym.

Agnieszka Zalewska

OPINIA

dr n. med. Marzena Jurczewska, dyrektor Białostockiego Centrum Onkologii

Wykonywanie określonych badań wskazane jest u każdego z nas bez względu na samopoczucie, wiek i styl życia. Co roku NFZ zawiera kontrakty na programy profilaktyczne. Obejmują one przede wszystkim badania przesiewowe wykonywane u osób, u których nie występują objawy choroby. W tym roku realizujemy w Wojewódzkim Ośrodku Koordynującym Populacyjny Program Profilaktyki Raka Piersi, program wczesnego wykrywania raka piersi i raka szyjki macicy. Jeżeli nowotwór jest wykryty wcześnie, może być nawet całkowicie uleczalny, a już na pewno leczenie może znacznie wydłużyć życie.

Terminy

- Zdjęcie rentgenowskie klatki piersiowej w przypadku osób palących: po 40. roku życia raz w roku
- Morfologia krwi z rozmazem, badanie OB. co roku
- Badanie poziomu glukozy w surowicy krwi raz na 3 lata
- Badanie poziomu elektrolitów we krwi raz na 3 lata
- Poziom cholesterolu i trójglicerydów w surowicy krwi - tzw. lipidogram mężczyźni w wieku 30-40 lat - raz na 5 lat, potem co 3 lata, kobiety od 45. roku życia - co 3 lata.
- EKG co 3 lata do 50. roku życia, powyżej 50 roku życia - raz w roku
- USG jamy brzusznej co 3-5 lat do 50. roku życia, powyżej 50 roku życia - co 2-3 lata
- Oznaczenie stężenia hormonów tarczycy we krwi (TSH i tyroksyny) powyżej 50. roku życia - co rok
- Badanie prostaty mężczyźni po 50. roku życia - co roku
- Test PSA (badanie związane z prostatą) mężczyźni po 50. roku życia - co kilka lat, we krwi mężczyźni po 50. roku życia - co kilka lat
- Cytologia kobiety - co rok
- Badanie ginekologiczne ogólne kobiety - co najmniej raz w roku
- Badanie mammograficzne kobiety po 40. roku życia - co 2 lata
- Samobadanie piersi kobiety – co miesiąc, najlepiej zaraz po miesiączce
- USG piersi co roku u kobiet w wieku rozrodczym, po 50. roku życia – co 2-3 lata

REKLAMA

Wymaz cytologiczny jest badaniem prostym, bezbolesnym, trwającym kilka minut

MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE I UCHRONIĆ CIĘ PRZED ***RAKIEM SZYJKI MACICY !***

Ty także jesteś w grupie ryzyka

Sprawdź gdzie możesz wykonać ***bezpłatnie badanie cytologiczne***

Wybierz życie

Wojewódzki Ośrodek Koordynujący
Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania
Raka Szyjki Macicy
Klinika Ginekologii USK w Białymstoku

Bezpłatne badania cytologiczne przez całą dobę

ul. M.C. Skłodowskiej 24 a, 15-276 Białystok
tel. 085-746-85-02, fax. 085-746-84-51

www.oncogyn.pl

Organizatorzy:
Ministerstwo Zdrowia
Narodowy Fundusz Zdrowia
Polskie Towarzystwo Ginekologiczne

R139.1402Swwbh

Chwila dla audiofila

AUDIO Im wyższej klasy sprzęt, tym jakość odtwarzanej muzyki będzie, a przynajmniej powinna być, dużo lepsza.

Dążymy do jak najwierniejszego odtworzenia dźwięku, tak jak został nagrany na koncercie czy podczas sesji nagraniowej – mówi Rafał Koc, właściciel firmy RMS.pl z Białegostoku, która sprzedaje m.in. sprzęt audio. – Odgrywa tu oczywiście pewną rolę kwestia gustów muzycznych. Jedni cenią potężniejszy bas, inni wolą dźwięk instrumentów takich, jak np. skrzypce. Do różnych gustów dobiera się różny sprzęt. I na to też trzeba zwrócić uwagę przy audiofilskich zapędach.

Typowej „empetrójce" w każdym razie do audiofilstwa daleko.

- Są bezstratne formaty typu Flac, używane np. w iPodach - tłumaczy Rafał Koc. – Muzyka w takim formacie ociera się już o audiofilstwo. Natomiast popularne mp3, przy dużym stopniu kompresji dźwięku (a zatem obniżce jego jakości), nie ma z tym nic wspólnego.

Kabel, który kosztuje

Sprzęt audiofilski musi odpowiednio kosztować, dużo więcej niż odtwarzacze mp3 czy typowe wieże stereo.

- Oferowane w supermarketach zestawy to produkt marketingowy – wyjaśnia specjalista. – One muszą się przede wszystkim sprzedać. Odtwarzanie muzyki jest ich wtórnym zadaniem.

Im więcej zapłacimy, tym głębszy otrzymamy – w przypadku zestawu dla audiofili – dźwięk, z potężnym basem, jak i klarownymi wysokimi tonami, zapewniający realistyczny efekt przestrzenności (stereofonii). W małym standardowym pokoju mieszkalnym przy zestawie o odpowiedniej jakości możemy już cieszyć się wrażeniami sali kinowej czy koncertowej auli.

Tak więc potrzebne będą dwa głośniki - duże, do postawienia na podłodze, albo małe, umieszczone na specjalnych podstawkach lub na półce. Ważną rzeczą jest też wzmacniacz, dopasowany pod względem mocy i charakterystyki dźwięku do kolumn. Ostatnim elementem zestawu jest odtwarzacz.

- CD lub gramofon, bo zaobserwować można powrót do winylowych płyt i analogowego brzmienia - dodaje Rafał Koc. - Trzeba wiedzieć, że gramofon za 2 tys. zł, a więc sprzęt z trochę wyższej półki, potrafi dostarczyć zupełnie innych wrażeń, jakich nigdy nie zagwarantuje płyta CD.

Nie można zapomnieć jeszcze o kablach, które połączą poszczególne komponenty. Kabel nie potrafi może grać (sam z siebie), ale ma realny wpływ na to, co słyszymy. Zły potrafi dużo zepsuć. Dobry sprawi, że wykorzystamy wszystkie możliwości sprzętu.

Kolumna to też mebel

Moc jest dla wielu osób wyznacznikiem jakości i klasy sprzętu. Niestety, nie zawsze to, co potrafi grać głośniej, potrafi też grać lepiej. Taki tok myślenia jest szczególnie zauważalny u osób młodych. Często mówią, że „sprzęt nie daje czadu". Ale w większości przypadków „głośny" sprzęt nie jest w stanie odtworzyć wszystkich dźwięków. Wprowadza ponadto zniekształcenia i powoduje, że dźwięk nie jest klarowny i czysty.

Świadomi słuchacze - czytaj: audiofile - zwracają natomiast uwagę na inne parametry: rodzaj głośników, w jakiej technologii i z czego zostały wykonane, na typ obudowy. Te cechy mają tymczasem bezpośredni wpływ na pasmo przenoszenia, jakie kolumna jest w stanie osiągnąć. A trzeba wiedzieć, że przeciętne ludzie ucho słyszy dźwięki z zakresu od 20 Hz do 20 tys. Hz.

Często producenci taniego sprzętu nie przeprowadzają nawet badań i podają zawyżone wartości w specyfikacji swoich urządzeń. Dlatego prawdziwy audiofil nigdy nie kupuje sprzętu bez wcześniejszego odsłuchania go. Dobry sprzęt bowiem nie tylko się słyszy, ale też dosłownie czuje na własnej skórze.

Pokój czy sala koncertowa?

Jeśli wydajemy na sprzęt ponad 30 tys. zł, to warto, przynajmniej w podstawowy sposób, dostosować pomieszczenie do słuchania muzyki. Nie trzeba od razu nastawiać się na gruntowny remont. Czasami wystarczy przenieść regał i ustawić go w rogu albo przestawić kwiat. Dźwięk odbija się od wszelkich gładkich, twardych powierzchni jak od lustra. Głośne dźwięki – „podstawowe" - czyli te, które docierają do nas bezpośrednio z głośników, są najbardziej słyszalne. Ale ostateczna jakość odtwarzanej muzyki zależy właśnie od słabych, subtelnych dźwięków, które docierają do nas po odbiciu od ścian i innych obiektów pomieszczenia odsłuchowego. Czym więcej będzie w pomieszczeniu twardych, gładkich płaszczyzn, tym silniej będzie zniekształcany dźwięk.

Tylko w nielicznych domach na potrzeby instalacji audio przeznaczone będzie oddzielne pomieszczenie. Jak je zagospodarować? Z uwagi na długość fal dźwiękowych o najniższych częstotliwościach nie powinno być małe - minimalna powierzchnia to 20 mkw.

Z uwagi na rezonanse i fale stojące, takie pomieszczenie nie powinno mieć też kształtu sześcianu. Najlepiej, gdyby przeciwległe ściany nie były równoległe. Wtedy optymalny stopień wytłumienia można będzie dobrać w trakcie użytkowania sprzętu.

Zawsze można też eksperymentować z rozmaitym ustawieniem kolumn i wytłumieniem pomieszczenia, nawet z użyciem specjalnych płyt tłumiących z tzw. ecophonu.

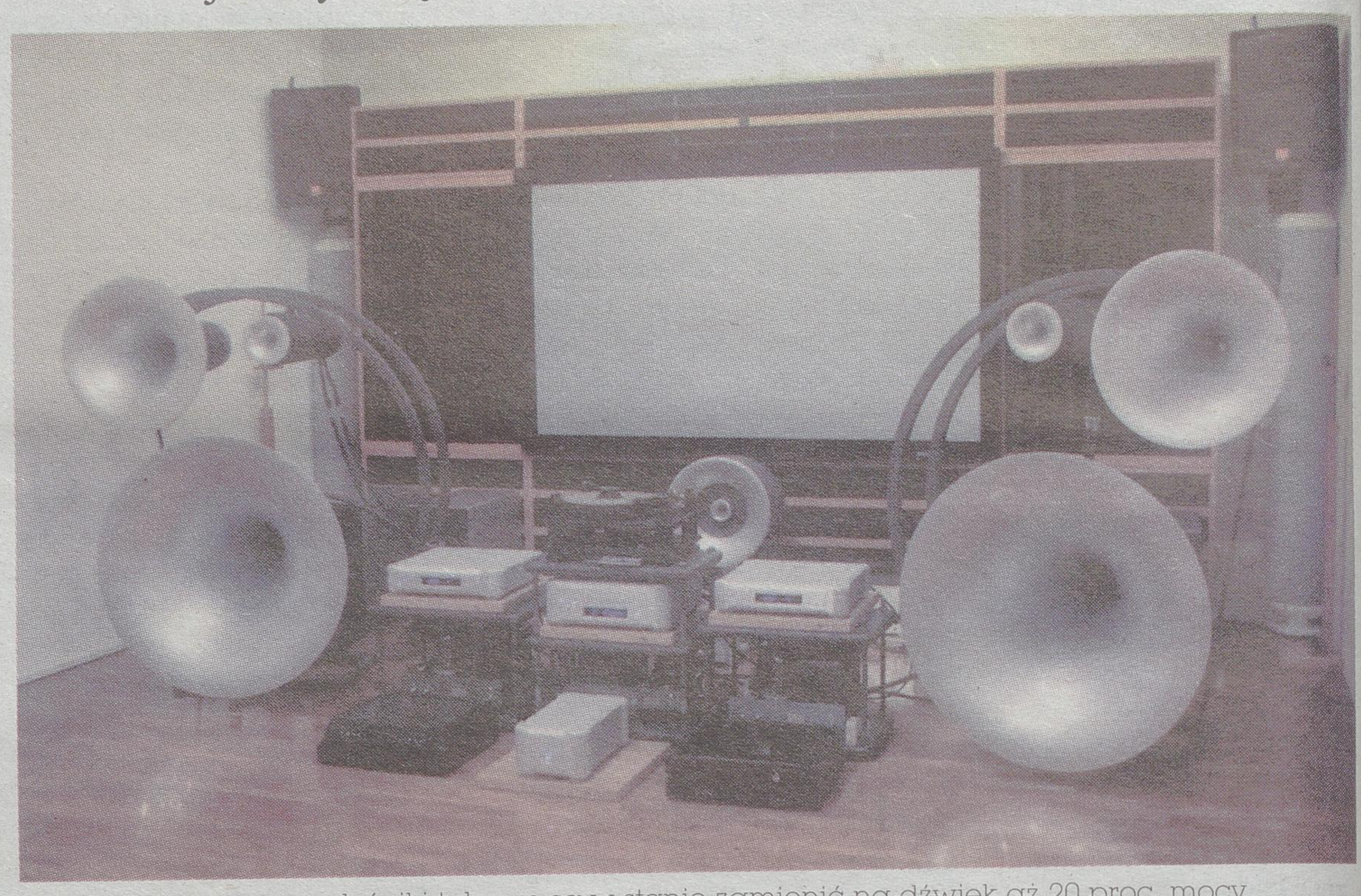
Gusty i pasje

W praktyce jednak sprzęt audio wraz z telewizorem zostaje zwykle umieszczony w salonie. Oprócz więc audiofilskich zapędów mężczyzny, chcącego dla wytłumienia pokryć część ścian i podłogę grubymi miękkimi tkaninami i wykładzinami, trzeba będzie uwzględnić też gust żony. Albo vice versa.

Audiofilska pasja bowiem wymaga ciągłych ulepszeń zestawu, eksperymentowania z nowymi kablami, sprzętem, czy nawet dłubania w obwodach, aby całość działała jeszcze lepiej. Technologia także nie stoi w miejscu. Co roku wchodzą nowe standardy, które przecież trzeba wypróbować...

Modele na szczęście nie zmieniają się tak szybko, jak ma to miejsce w przypadku komputerów czy kin domowych. I liczy się muzyka, a nie ilość bajerów na czołowym panelu. Można więc znaleźć rozsądny kompromis między jakością i ceną, którą gwarantują wyspecjalizowane firmy, najczęściej nieznane przeciętnemu słuchaczowi muzyki z iPodem i sluchawkami na uszach.

Wojciech Nowicki



Najbardziej sprawne głośniki tubowe są w stanie zamienić na dźwięk aż 20 proc. mocy elektrycznej dostarczonej ze wzmacniacza

Ostatnio powraca zainteresowanie płytami winylowymi, nie tylko wśród audiofilów. W 2007 roku sprzedaż czarnych krążków wzrosła o 15 proc., natomiast rok później - aż o 89 proc.

Opinia

Rafał Koc, właściciel firmy RMS.pl z Białegostoku

Sprzęt audiofilski kosztuje więcej niż standardowe urządzenia do odtwarzania muzyki. Tylko, że dla jednej osoby próg audiofilstwa zacznie się od kwoty 10 tys. zł, a w przypadku innej - od 50 czy 100 tys zł. To rzecz względna. Weźmy jeszcze pod uwagę efekt końcowy, czyli jakość odtwarzanej muzyki. To wrażenie bardzo subiektywne i „świeżemu" audiofilowi, aby zaczął swoją przygodę z prawdziwym audio, może wystarczyć nieco tańszy sprzęt

Słodkie pomysły prosto z Paryża

Ciasta i desery muszą być delikatne i lekkie. Ale żeby cieszyły nasze podniebienie muszą być także wykwintnie i elegancko podane. Do podlaskich cukierni trafiają najnowsze i europejskie trendy. Jednak nie przeszkadza to mistrzom poszukiwać rodzimych i tradycyjnych smaków.

- We francuskim Lyon spotykają się najwyższej klasy, światowi profesjonaliści. Jest to najbardziej prestiżowy konkurs organizowany tylko dla mistrzów cukiernictwa – mówi Leszek Truskolawski, właściciel łapskiej „Cukierni u Lecha". Startuje w nim dwadzieścia ekip z całego świata, które prezentują swoje prace.

Jednak w Lyonie można też poznać najnowsze trendy stosowane w cukiernictwie, czyli nowe smaki oraz techniki.

Czekolada jest trendy

- Prezentowane są tam kompozycje z karmelu oraz finezyjne, czekoladowe rzeźby - opowiada Truskolawski.

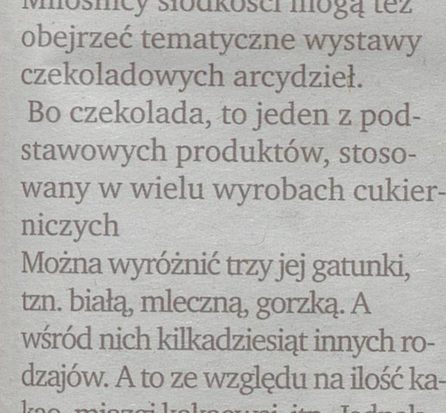
Miłośnicy słodkości mogą też obejrzeć tematyczne wystawy czekoladowych arcydzieł.

Bo czekolada, to jeden z podstawowych produktów, stosowany w wielu wyrobach cukierniczych

Można wyróżnić trzy jej gatunki, tzn. białą, mleczną, gorzką. A wśród nich kilkadziesiąt innych rodzajów. A to ze względu na ilość kakao, miazgi kakaowej, itp. Jednak koneserzy preferują gorzką czekoladę, która ma najwięcej walorów smakowych i odżywczych. Jest to szlachetny, a zarazem wymagający materiał wykorzystywany do dekoracji w cukiernictwie oraz jako składnik gotowych wyrobów.

Smakosze mogą jej spróbować chociażby w pralince.

Różni się ona od przemysłowej czekoladki z bombonierki. Pralinka jest wykonana ręcznie, o bardzo cienkim czekoladowym korpusie z połyskiem. Nadzienie jest komponowane na bazie śmietanki, alkoholu oraz różnych naturalnych past smakowych. W środku może zawierać np. orzeszki, musy owocowe. Dobrze skomponowana pralina ma odpowiednio dobrany typ czekolady do nadzienia. Także jej kształt ma sugerować smak, Dlatego nieraz są formy w kształcie orzechów lub wisienek.



Na topie są delikatne, rozpływające się w ustach ciasta. Na zdjęciu czekoladowy mus, czyli wyśmienity tort Choco.

Moda na lekkie desery i torty

Uwieńczeniem każdej dobrej uczty kulinarnej jest doskonały deser. Hitem są wyjątkowe delikatne i lekkie ciasteczka musowe. Przygotowuje się je na cienkim biszkopcie. Do lamusa odchodzą bowiem tłuste oraz ciężkie ciasta i torty.

- Dodaje się śmietanę lub poncz. Do tego dużo owoców lub budyń. Ucieka się od kremów – wyjaśnia Lucyna Vermeulen, właściciela cukierni w Białymstoku.

- Pozwala to zachować ich smakowe, odżywcze i wizualne walory. Wykonanie takich ciasteczek jest nie lada sztuką, a kompozycje smakowe są bardzo ciekawe – wyjaśnia Truskolawski.

Innym ciekawym wyrobem są bardzo popularne makaroniki, szczególnie w Paryżu. Są to okrągłe, płaskie i chrupiące ciasteczka z kremowym nadzieniem.

We Włoszech króluje podobny produkt, już bez przełożenia, tzw. amaretto.

Kolejną nowością w cukiernictwie są efektownie udekorowane torty. Popularne są, na przykład zdobienia z bardzo cienkich płatków złota. Takie arcydzieła można podziwiać także na światowych i krajowych wystawach.

Obecnie bardzo modne są też przepyszne torty musowe.

Na Zachodzie Europy sprzedaje się je jako mrożone.

- Są one bardzo delikatne. A ich przygotowanie jest trudne i czasochłonne – przyznaje Truskolawski.

Samo krojenie to nie lada wyczyn. Nóż maczamy w gorącej wodzie, a następnie osuszamy i takim rozgrzanym tniemy porcje.

Modne są też torty pokryte przeźroczystym żelem. Daje to efektowny złoty połysk.

Marką łapskiej cukierni jest tort Choco. Leszek Truskolawski wypatrzył go podczas pobytu w stolicy światowego cukiernictwa, czyli w Paryżu.

Smakołyk, mimo że każda jego warstwa jest wykonana z czekolady, jest delikatny w smaku. To mus z mlecznej czekolady, z chrupką warstwą prażynek, na czekoladowym biszkopcie Sachera. Całość jest zamknięta polewą z gorzkiej czekolady.

Natomiast Lucyna Vermeulen wraca do produktów tradycyjnych, czyli domowych drożdżówek oraz rogalików.

Hitem tego sezonu są delikatne i lekkie ciasteczka musowe. Jednak ich przygotowanie to wyzwanie dla niejednego cukiernika.

Na miłośników lodów również czekają atrakcje. Na światowym rynku pojawiły się luksusowe produkty.

To lody produkowane z gorzkiej czekolady, lasek wanilii, jak również nietypowych smaków przypraw, np. cynamonowe, piernikowe. Są one oparte wyłącznie o naturalne surowce, bez sztucznych dodatków.

Ale od kilku sezonów hitem są sorbety, których składnikiem są owoce i fruktoza, bez dodatku innych cukrów. Smakują jak świeże owoce.

Sztuka podania

Żeby łakocie znakomicie smakowały, trzeba je umiejętnie i elegancko podać.

- Wraca moda na serwowanie lodów w pucharach. Podstawowymi dodatkami są: śmietana i owoce – mówi cukiernik z Łap. Dodajmy, że deser również musi być ciekawie i wykwitnie podany. Serwuje się go np. na dużym i kwadratowym talerzu. To też element sztuki cukierniczej.

- Ciasteczko należy udekorować finezyjnie. Kompozycja odgrywa bowiem dużą rolę. Ma kusić klienta i zachęcać do skosztowania – przypomina łapski cukiernik.

Nadal bardzo modnym dodatkiem do ciastek jest kawa. Ale jej sposób podania również się zmienia.

- Przede wszystkim kawa musi być dobra gatunkowo. Najczęściej serwowana jest w expresso. W kawiarniach powstają też specjalne kąciki, gdzie można ją wypić. A do kawy dodaje się kruszoną czekoladę, wanilię. Ostatnio modny jest też imbir, a nawet papryka – dodaje pani Lucyna.

Anna Jankowska

REKLAMA

Galeria Antoniuk
www.galeriaantoniuk.pl
ulica Antoniukowska 56
tel. 85 651 49 49
Wynajem i sprzedaż powierzchni handlowych

JAZ-BUD
WWW.JAZ-BUD.PL
RADOŚĆ z MIESZKANIA

Białystok, budynek C
ul. Świętokrzyska

Białystok
ul. Gruntowa

Warszawa
ul. Skoroszewska

Przedsiębiorstwo Budowlane
JAZ-BUD Sp. z o.o.
ul. Hetmańska 42, 15-727 Białystok
dział sprzedaży tel. 85 651 49 49
www.jaz-bud.pl

R193709wrbh

Matowa, jasna, naturalna

MAKIJAŻ Zimą wszystko jest bardziej intensywne niż latem. Również makijaż musi być bardziej widoczny – mówi Aneta Kolendo-Borowska, wizażystka, dyrektor Międzynarodowej Szkoły Stylizacji i Wizażu Make-Up Artist.

W tym sezonie nacisk kładziemy przede wszystkim na usta. Mają być matowe, ale bardzo intensywne.

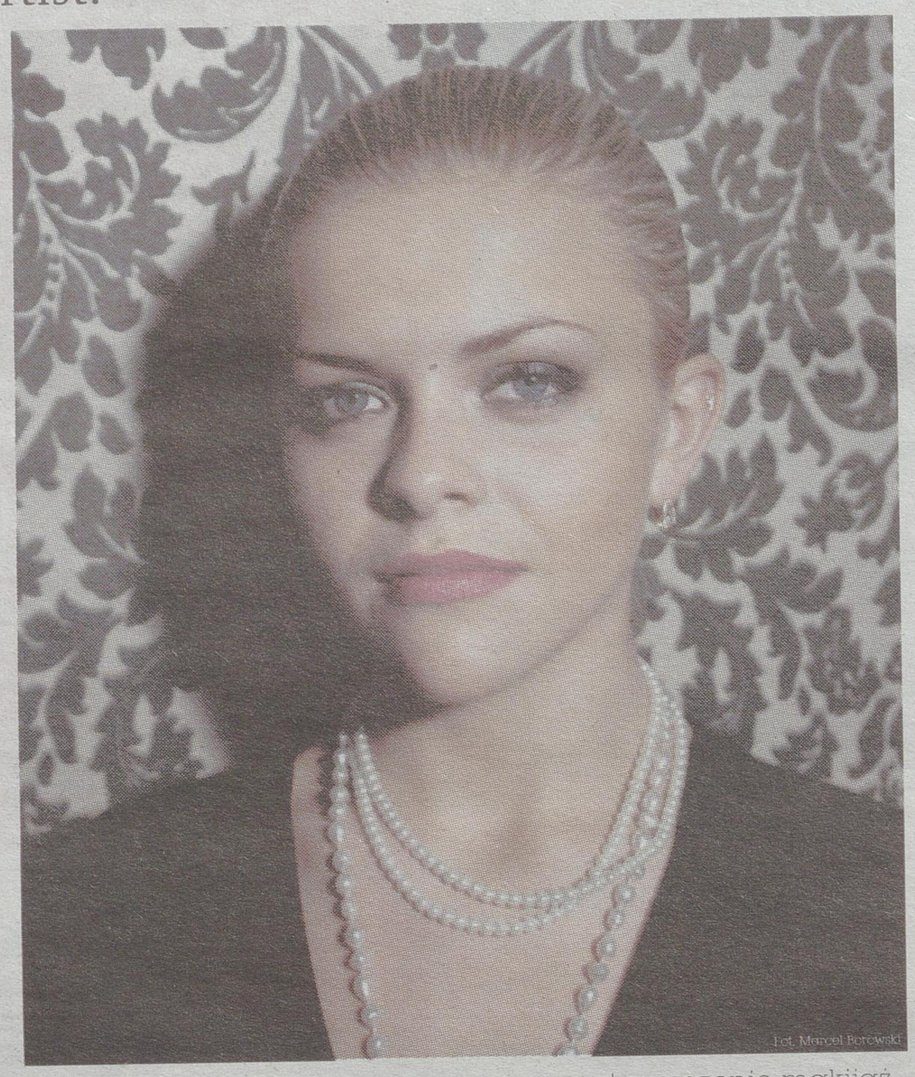
– Najlepiej czarne – uśmiecha się stylistka.

Oczywiście nie musi być to głęboka, kryjąca czerń.

– Niemal wszystkie firmy kosmetyczne dodały do swojej kolekcji pomadki, które nadają efekt jagodowych ust – mówi Kolendo-Borowska. – To oczywiście propozycja dla młodych odważnych dziewczyn o hiszpańskim typie urody. Ale i one muszą pamiętać, że taki makijaż każdej dodaje kilka lat.

Usta oczywiście możemy też malować w innych kolorach. Najchętniej kupujemy oczywiście pomadki czerwone, karminowe, marchewkowe, które kojarzą się nam z elegancją, luksusem, odwagą. Powoli do lamusa odchodzą już błyszczyki i tzw. mokre usta.

– Usta w intensywnych kolorach to efekt powrotu do stylistyki lat 80. – tłumaczy Aneta Kolendo-Borowska.



Fot. Marcel Borowski

Czerwone, matowe usta, dymne oczy - w tym sezonie makijaż się nie błyszczy

Poza tym to świetny trend na zimę, kiedy szybko zapada zmrok. W sztucznym świetle takie intensywne kolory wyglądają naprawdę wspaniale.

Druga makijażowa tendencja to mocne podkreślenie oczu. Malujmy je na czarno – i to już z samego rana. Kocie oczy przestają być stylem makijażu tylko na wielkie wyjścia. Tak umalowane, spokojnie możemy pójść do pracy, na zakupy czy poranną kawę z koleżanką. W całkiem czarnym oczywiście dobrze wyglądają tylko brunetki. Blondynki powinny wybierać raczej cienie w kolorze ciemnej zieleni czy granatu. raczej nie wybierajmy już fioletu, który w makijażu zaczyna być passe.

W modzie zaczyna być też naturalność: czyli blada, zupełnie nieopalona skóra, naturalne usta.

– Ta jasna karnacja wydobywa z nas największą szlachetność – przekonuje Aneta Kolendo-Borowska. I radzi, żeby za nic w świecie nie kupować ciemniejszego od karnacji podkładu. Ba, dla odważnych poleca nawet podkład o ton jaśniejszy. Do tego puder – ale tylko transparenty, żeby twarz nie wyglądała jak maska.

I jeszcze usta – wypielęgnowane, ale nie pomalowane. Jeśli mamy zmęczoną, szarą skórę, policzki muśnijmy jeszcze tylko różem. I to już wszystko.

Sylwestrowy makijaż też może być matowy.

– Dostatecznie dużo błysku i brokatu jest w tym roku w strojach – przekonuje Aneta Kolendo-Borowska.

Dlatego Nowy Rok przywitajmy z matowym okiem, z matowymi ustami. Rozświetlmy odrobiną brokatu co najwyżej kąciki oczu.

(agsa)

Stylizacja: Make-Up Artist

REKLAMA

Richi

Białystok, ul. Lipowa 17

Centrum Tenisowe Richi
Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 4
tel. 085 662 18 19

BIELENDA

Potrzeby naszej skóry są różne

Eksperci pielęgnacji polecają wyjątkowe kosmetyczne rozwiązania **regenerujące, ochronne** i **normalizujące**. Teraz, spośród trzech nowych linii kosmetyków **Bielenda** możesz wybierać produkty idealne dla każdego rodzaju skóry.

REGENERACJA

OCHRONA

NORMALIZACJA

www.bielenda.pl

Nie pij do dna

ALKOHOLE Kieliszkiem koniaku lub szklaneczką whisky można się delektować cały wieczór. To są trunki dla smakoszy, wypijanie ich jednym haustem nie należy do dobrego tonu.

Fot. Cognac

Koniak w czasie leżenia w dębowych beczkach, czyli podczas procesu starzenia, nabiera charakterystycznego ciemnobrązowego koloru

Początki produkcji koniaku datuje się na wiek XVI. Winnice produkowały wtedy tak dużo wina, że miały problemy z jego zbytem. Niezbyt wysoka jakość wina nie pozwalała na długi transport trunku. Wymyślono więc, że można je destylować. Dało to nadspodziewanie dobry efekt i szybko doceniono walory wzmocnionego alkoholu.

Od 1830 roku koniak zaczęto butelkować. Początkowo transportowany był w beczkach, stąd w większości przypadków konsument nie znał ani wytwórcy, ani nazwy trunku. Aby zmienić ten stan rzeczy, zaczęto naklejać na butelki etykiety z nazwą producenta. W tym czasie rozpoczęła działalność większość najbardziej znanych obecnie wytwórni koniaku, takich jak: Bisquit założona w 1819 roku w miejscowości Jarnac przez Aleksandra Bisquita, Hennessy założona w 1765 roku przez irlandzkiego kapitana Richarda Hennessy, Martell – pierwotnie własność Anglika z wyspy Jersey, Otard założona z kolei przez szkockiego arystokratę, Remy czy Camus, który w 1863 roku wraz z kilkoma producentami wina stworzył olbrzymie przedsiębiorstwo.

Koniak tylko z Cognac

Jest to najsłynniejszy winiak o zawartości 40 procent objętości alkoholu. Aby mieć prawo do używania nazwy koniak, winiak musi być wyprodukowany z odpowiedniej odmiany białych winogron uprawianych w regionie Cherente leżącym wokół miasta Cognac w południowo-zachodniej Francji. Produkcja koniaku jest prowadzona zgodnie z długoletnią tradycją. Koniak zawsze musi być co najmniej dwukrotnie destylowany. Następnie przechowuje się go przez minimum dwa lata w dębowych beczkach. W czasie leżenia, czyli podczas procesu starzenia, nabiera charakterystycznego ciemnobrązowego koloru.

Jak pijemy

Koniak pijemy najczęściej jako digestif, po obiedzie lub kolacji. Najlepszą temperaturą jest 18-20 st. C. W dawnych czasach, gdy w domach temperatura osiągała jakieś 15-16 st.C., kieliszek trzymano za czaszę i mieszano tak, aby ogrzany ujawnił pełnię swojego smaku i aromatu. Obecnie, kiedy w mieszkaniach nawet zimą temperatura nie jest niższa niż 18 stopni, nie ma potrzeby ogrzewania koniaku w dłoniach. Można trzymać kieliszek za nóżkę.

Błędem jest bardzo energiczne poruszanie kieliszkiem z koniakiem, gdyż może to spowodować zbyt szybkie napowietrzenie trunku i sprawić, iż ulotni się cały bukiet.

Jeśli naprawdę chcemy poczuć całą magię koniaku, powinniśmy w to włożyć trochę czasu, cierpliwości i uwagi. Aby wyczuć zmiany, jakie dokonują się w trunku, musimy odczekać około pięciu minut od nalania. Najbardziej intensywny aromat znajduje się wewnątrz kieliszka, natomiast na zewnątrz unoszą się te delikatniejsze. Aby wyczuć głębię zapachu musimy stopniowo przesunąć koniak w kierunku nosa i zaciągnąć się zapachem z wnętrza kieliszka.

W koniaku wyczuwalne są zapachy: wanilii, orzechów, śliwek, biszkoptów, grzybów, rodzynek, kwiatów, suszonych owoców, a także drzewa.

Równie ważny, co sama degustacja, jest kieliszek, w jakim podajemy trunek. Utarło się, że należy go pić w kieliszku przypominającym balon, na niskiej nóżce, powszechnie znanym jako koniakówka. Znawcy tematu jednak uważają, że w celu wydobycia wszystkich walorów, najlepiej pije się ten alkohol z kieliszka o kształcie przypominającym zwężający się ku górze, wydłużony tulipan. Budowa tego kieliszka ułatwia koncentrację zapachów tuż przed ich pełnym rozwinięciem.

Pijąc koniak nie możemy się spieszyć, powinniśmy delektować się każdym łykiem, przytrzymując przez moment alkohol w ustach, obejmując nim cały język i powoli przełykać.

Koneserzy koniaku uważają, że barbarzyństwem jest picie go jednym haustem albo z dodatkiem innych napojów. Jednak coraz częściej producenci, chcąc pozyskać nowych, młodych odbiorców, zaczynają lansować niekonwencjonalne sposoby jego picia. W tej chwili drinki na bazie koniaku są popularne niemal na całym świecie, podaje się go w long drinkach z lodem, sprite'm czy tonikiem, a nawet sporządza koktajle składające się z koniaku, jogurtu naturalnego i syropu waniliowego. Picie w ten sposób nie ma jednak nic wspólnego z celebracją i degustacją.

Gdy po całym dniu pragniemy się zrelaksować i dodać do swojego życia odrobinę elegancji i magii, wówczas sięgamy po koniak w czystej formie. Czasem także po cygaro, które nieodłącznie kojarzone jest z tym właśnie trunkiem.

Prezent od świętego Patryka

Tak przynajmniej głosi irlandzka legenda, według której to właśnie patron Zielonej Wyspy dał ludzkości whisky. Niektórzy, a jestem pewna, że jest takich niemało, już tylko za to wynieśliby Patryka na ołtarze.

Trunek ten początkowo traktowany był jako lekarstwo. W IX wieku wraz ze słynącymi z misyjnego zapału mnichami z Irlandii, lekarstwo dotarło do Szkocji. Wzmianki o „wodzie życia" z jęczmienia pojawiają się w połowie XVI wieku. Była już wtedy trunkiem, którego znaczenie lecznicze, aczkolwiek doceniane, stanowiło drugorzędny aspekt coraz większej popularności. Na przełomie XVII i XVIII wieku parlament brytyjski opodatkował produkcję whisky, co spowodowało spadek legalnej produkcji. Oczywiście nastąpił jednocześnie wzrost produkcji nielegalnej. Przyczyniło się to, ze względu na konieczność wytwarzania napoju w niewielkich zakamuflowanych zakładach, do podtrzymania różnorodności rodzajów i utrzymania tradycyjnych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie w klanach, receptur. Dzięki temu mamy do dziś tak wielką różnorodność trunków, oferowanych pod wspólną nazwą whisky.

Powstająca w wyniku destylacji jęczmienia wódka jest bardzo mocna, ma około 80 proc. alkoholu i pozbawiona koloru. Swojego charakteru whisky nabiera dopiero w trakcie wieloletniego leżakowania (przynajmniej trzy lata dla szkockich i irlandzkich oraz dwa lata dla amerykańskich) w dębowych beczkach. W trakcie tego długotrwałego procesu alkohol wysyca się zawartymi w drewnie garbnikami, nabierając właściwego sobie złocistego koloru oraz orzechowego posmaku. Whiskey irlandzkie oraz szkockie leżakują w beczkach uprzednio użytych do produkcji bourbona, sherry oraz porto.

Czas na leżakowanie

W trakcie leżakowania destylat stopniowo ulatnia się (ok. 2 do 3 proc. objętości rocznie) tracąc tym samym swą moc. Zjawisko to w branży destylarskiej nosi nazwę angel's share – dola dla aniołów. Gdy uzyska już odpowiednią dojrzałość, whisky wędruje do ostatniego przed butelkowaniem etapu, czyli mieszania. Jako że destylaty dojrzewające w różnych beczkach mają odmienne właściwości smakowe, zarówno ze względu na wiek, jak i rodzaj beczki: bourbonowe smakują waniliowo, sherry słodko, a porto intensywnie, gorzelnicy stworzyć mogą poprzez ich zmieszanie w odpowiednich proporcjach rozmaitą gamę stylów i smaków. Prawdziwi koneserzy najbardziej cenią sobie tzw. whisky single malt, czyli produkt jednej gorzelni, który powstał ze słodu jęczmiennego, wody i drożdży. Taka whisky dojrzewa latami i jest podstawą do produkcji whisky mieszanych (blended). Single Malty osiągają na rynku najwyższe ceny.

Janka Werpachowska

Ceny

Koniaki:

Courvoisier XO
499 zł/0,70 l

Courvoisier V.S.O.P.
265 z/0,7 l

Martell Cordon Bleu
599 zł/0,7 l

Martell V.S.O.P.
299 zł/0,7 l

Hennessy X.O.
629 zł/0,7 l

Remy Martin X.O. Excllence
799 zł/0,7 l

Whisky:

Royal Salute Chivas Regal 21-letnia
699 zł/0,7 l

Glenfiddich 21YO Gran Reserve
499 zł/0,7 l

Johnnie Walker Blue Label
699 zł/0,7 l

Johnnie Walker Green Label
169 zł/0,7 l

Tak się teraz inwestuje

NASZE PIENIĄDZE Złoto, sztuka, wino – to nowe kierunki inwestycji. Wybierają je osoby, które mają pieniądze i mogą je zamrozić na trochę dłużej.

Złoto w ostatnim czasie cieszy się niesłabnącą popularnością. Bije cenowe rekordy. W ciągu ostatnich 30 dni złoto podrożało o 8 proc. I to nie tylko w dolarach, w których jest zazwyczaj wyceniane. Tyle samo procent zyskało przy wycenie w euro. Pięć procent w ciągu miesiąca zyskali też inwestorzy, którzy miesiąc temu ulokowali złotówki w złoto. Ale gdyby to zrobili rok temu, zarobiliby około 40 proc.

Złoto dla każdego

Rynek złota już dawno przestał być miejscem, gdzie handlują ze sobą wyłącznie firmy wydobywające ten kruszec i jubilerzy oraz – ewentualnie – banki centralne. Stał się otwarty na większych czy mniejszych inwestorów finansowych. Ich udział w światowym handlu złotem zbliża się już do 50 proc. Bo lokata w złoto daje poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji. Złoto uważane jest za twardą walutę, odporną na wszelkie zawirowania rynkowe.
– Rzeczywiście ostatnio jest moda na inwestowanie w złoto – mówi Michał Macierzyński, analityk Bankier.pl. – Kupują je np. osoby myślące o przyszłości dzieci czy wnuków.
Bo inwestycje w złoto to lokata długoterminowa. A jeśli nie chcemy naszych funduszy inwestować na dłużej, powinniśmy wybrać coś innego.

Ze sztuką w portfelu

Choć podczas ostatniego roku zmalała ilość spektakularnych licytacji, jakie miały miejsce jeszcze przed kryzysem finansowym, to jednak przybywa nowych klientów – mówi Monika Bryl z warszawskiego domu aukcyjnego Ostoya. Są to osoby zainteresowane dotychczas mało powszechną w Polsce formą lokaty, jaką jest inwestycja w dzieła sztuki.
Jej zdaniem inwestycje takie mogą być korzystne, bo rynek antykwaryczny w Polsce stale się rozwija. A przedział cenowy np. dla danego nazwiska, czy też klasy przedmiotów jest dość szeroki. W takiej sytuacji, osoba posiadająca wiedzę (znawca sztuki), a także śledząca rynek, może dokonać dobrej inwestycji, wybierając dobre dzieło sztuki, w dobrej cenie.

Wybiorą dzieła za ciebie

Wystarczy 10 tysięcy złotych, by zainwestować w dzieła sztuki z pomocą Wealth Solutions – butiku inwestycyjnego. Tę kwotę można przeznaczyć na zakup sztuki klasycznej lub też postawić na młodych artystów.
– Zależnie od konstrukcji portfela, inwestycja w sztukę może przynieść nawet 50 procent zysku rocznie – ocenia Krzysztof Maruszewski, dyrektor Działu Inwestycji Alternatywnych w Wealth Solutions.
Firma ta przy inwestycjach w sztukę dla swoich klientów stosuje następujące zasady:
– zróżnicownie ryzyka poprzez dobranie odpowiednich proporcji sztuki klasycznej i współczesnej,
– kupno dzieł współczesnych bezpośrednio u artystów,
– kupno dzieł w Polsce – sprzedaż ich zagranicznym kolekcjonerom lub prywatnym galeriom,
– wybór tylko oryginalnych i unikatowych projektów,
– konsultowanie każdego zakupu z wyspecjalizowanymi rzeczoznawcami.

Polacy odkrywają wina

Bo taką możliwość od pewnego czasu oferuje im firma Wealth Solutions. Aby za jej pośrednictwem zainwestować w wino, trzeba mieć przynajmniej 5 tys. zł.
Właśnie dobiega końca kampania 2008, w której wiele win z Bordeaux uzyskało bardzo dobre wyniki. Kupno win en primeur polega na nabywaniu skrzynki wina np. z 2008 roku, z terminem odbioru na 2011 rok. Jest ono przechowywane w certyfikowanych piwnicach.
Według Macieja Kosowskiego, prezesa Wealth Solutions, wino jest dobrą inwestycją. Pozwala na 20-30 proc. zysku w ciągu roku. Jednak najlepiej jest zakładać pięcioletni horyzont inwestycyjny.
– Najczęściej przygotowujemy portfele, na które składają się dwie grupy win – mówi Krzysztof Maruszewski. – Pierwsza to wina już zabutelkowane, a więc stabilna lokata kapitału. Druga grupa to wina w opcji en primeur.
Można je porównać do zakupu akcji przed giełdowym debiutem spółki. Jest to inwestycja o pewnym ryzyku, ale ogromnym potencjalne wzrostu nawet w krótkim terminie – dodaje Maruszewski.

Barbara Kociakowska

Aby zainwestować w wino, trzeba mieć przynajmniej 5 tys. zł

REKLAMA

85 744 30 11

Agnella i Biaglass – w poszukiwaniu nowych ścieżek

FIRMY New Design - tak się nazywa linia kolorystyczna nowych wykładzin białostockiej Agnelli, która zdobyła pierwsze miejsce w konkursie o Nagrodę Ministra Gospodarki na Najlepszego Eksportera II Międzynarodowych Targów Worldhotel 2009. Trzecie miejsce zajęła Huta Szkła Biaglass w Białymstoku. Pokazała w Warszawie swoje propozycje oświetleniowe o bardzo nietuzinkowym wzornictwie.

W konkursie zgłaszano produkty i usługi charakteryzujące się nowoczesną technologią, funkcjonalnością, walorami ekonomicznymi, zgodnością z wymogami technicznymi obiektów hotelarskich, potencjałem eksportowym.
Do konkursu mogły przystąpić firmy mogące poszczycić się osiągnięciami w eksporcie i posiadające produkty najwyższej jakości, mogące konkurować na rynkach zagranicznych.

Kolorystyczne i technologiczne top trendy

Agnella zgłosiła do konkursu 4 linie kolorystyczne wykładzin: New Design (nowość), Creation, Impulse, Natural. Kapituła konkursu wyróżniła I miejscem New Design. To wykładziny typu Axminster: najbardziej ekonomiczne i praktyczne dla obiektów użyteczności publicznej. Ich runo, będące mieszanką wełny i poliamidu (80/20) łączy w sobie miękkość, komfort i ciepło wełny z wytrzymałością poliamidu.
- Udział w konkursie WorldHotel zgłosiły największe firmy związane z wyposażeniem hoteli, obiektów użyteczności publicznej, dlatego tym bardziej cieszy fakt, że produkty Agnelli zostały wybrane spośród najlepszych - komentuje Joanna Łapińska, kierownik działu marketingu Fabryki Dywanów Agnella.
Te kolekcje są tkane w technologii zwanej fast track – jej główną zaletą jest stała dostępność kolorów na krośnie, co skraca proces produkcji i pozwala na tkanie krótkich serii (nawet 100 mkw.).

Fot. A.Zgieł

Na sukces Agnelli pracuje biuro projektowe firmy. To tu powstają pomysły wzornicze m.in. na wykładziny do hoteli, biur czy restauracji.

Wykładziny Agnelli z serii New Design są propozycją wyposażenia obiektów użyteczności publicznej. Duże, bogate wzory stosowane są w częściach tzw. „public area", a wykładziny projektowane do wnętrz kameralnych charakteryzują się lekkimi, ledwo dostrzegalnymi elementami wzoru, które są dopełnieniem kolorystycznym całości wystroju.

Lampa? W dowolnym kształcie

Fantastyczne kształty wydmuchiwanego w Bialymstoku szkła, prezentowanego na stoisku targowym firmy pokazywały, że w tej hucie nie ma ograniczeń dla formy.
- Białostocka huta szkła to polskie Murano, rarytas w Europie. Nie ma wiele takich miejsc – oceniały Irmina Helak i Dagmara Giej-Rusnak, studentki V roku projektowania szkła na wydziale ceramiki i szkła z Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu, które we wrześniu miały praktyki w Białymstoku. - Byłyśmy już w hutach na południu Polski, ale tylko w Białymstoku produkuje się szkło oświetleniowe, łącząc szkło użytkowe z artystycznym
Przypomnijmy, że w lipcu w Biaglassie stanął nowy piec.
– Daje on nam opal najwyższej jakości, podnoszący markę Biaglassu w oczach naszych klientów i stawiający nas na pierwszym miejscu w Europie pod tym względem – zapewnia prezes Bogdan Rogaski.

Fot. A.Zgieł

Pierwszy raz uczestniczyliśmy w tych targach - mówi Bogdan Rogaski, prezes białostockiego Biaglassu po odebraniu nagrody w Warszawie. - I od razu sukces.

– To jest szkło z górnej półki, również cenowej, dzięki któremu fabryka ma większą szansę na uzyskanie wysokiej rentowności.
Firma zrealizowała też wtedy swój drugi plan, czyli zdobyła certfikaty do swoich gotowych wyrobów (wcześniej produkowała tylko klosze dla innych zleceniodawców), wydała ich katalog i rozpoczęła produkcję. Nagroda w konkursie w Warszawie pokazuje, że Biaglass „ma nosa" do tego, co jest obecnie cenione w branży, zarówno w kraju, jak i na rynkach zagranicznych.
- Takie wyróżnienie jest bardzo cenne dla rozwoju huty, tej jej „drugiej nogi", na której nam teraz bardzo zależy, czyli produkcji całych lamp, a nie tylko kloszy. I to według projektów pracujących specjalnie dla nas designerów - tłumaczy Bogdan Rogaski. - Informacja o takiej nagrodzie rozchodzi się bardzo szybko w branży, w kraju i poza nim. Od razu na targach wzbudziliśmy zainteresowanie kilku projektantów pracujących dla hoteli. A część ekspozycji jest już w sprzedaży i otwiera nam drogę na międzynarodowe rynki.

Maryla Pawlak-Żalikowska

OPINIA

prof. Jolanta Rudzka-Habisiak, – kierownik pracowni projektowej Agnelli i dyrektor działu wzornictwa firmy

- To śmiałe wzornictwo znane w kasynach amerykańskich, ale w Polsce słabo. Zastosowaliśmy też nową gamę kolorów, niespotykane do tej pory zestawienia 10 odważnych, czystych barw. To najmodniejsze obecnie połączenia fioletu z limonką, turkusem, oranżu z różem, czerwieni z szarością, czernią i bielą i wszelkie wariacje wokół obowiązujących w nowoczesnych wnętrzach trendów.

Ekologia jest teraz modna

MOTO Idealne auto? To takie, które jest oszczędne, a przy tym nie emituje wielu szkodliwych substancji do atmosfery.

Producenci samochodów prześcigają się w pomysłach na stworzenie pojazdu, który w ogóle nie zanieczyszczałby środowiska. I dobrze, bo kierowcy są coraz bardziej wymagający i wielu z nich z niecierpliwością czeka na pojawienie się takich aut w seryjnej produkcji, które byłyby dostępne w każdym salonie.

Seat z dieslem

Ale na rynku znaleźć można także samochody zasilane tradycyjnymi paliwami, które zaskakują niską emisją spalin. Przykładem jest Seat Ibiza Ecomotive.

Samochód ten jest jedynym na rynku modelem wyposażonym w klimatyzację i 80-konny silnik o tak niskiej emisji dwutlenku węgla, która wynosi zaledwie 98 g/km. Oznacza to dodatkową korzyść dla kupujących, którzy na przykład w Hiszpanii są zwolnieni z podatku rejestracyjnego. Dostępna jako pięciodrzwiowy hatchback oraz SportCoupe, Ibiza Ecomotive ma pod maską silnik 1.4 TDI z filtrem cząstek stałych (DPF). Oprócz niskiej emisji spalin, auto zużywa niewiele paliwa - tylko 3,7 l/100 km.

Własności aerodynamiczne pojazdu to kolejny aspekt, który ma wpływ zarówno na obniżenie zużycia paliwa, jak i zmniejszenie emisji spalin. W nowej Ibizie Ecomotive zastosowano takie rozwiązania, jak zamknięty przedni grill i nowy tylny spojler. Obniżono również opór powietrza. Aerodynamikę poprawia także mniejsza szerokość pojazdu.

Montowany standardowo filtr DPF oczyszcza spaliny silnika diesla z sadzy. Moduł sterujący silnikiem stale monitoruje stan filtra, uruchamiając program regeneracji w celu wypalenia nagromadzonej sadzy. Dzięki temu filtr cząstek stałych nie wymaga żadnej obsługi przez cały czas eksploatacji pojazdu.

Mocne wejście niemieckiej marki

Podczas tegorocznego salonu motoryzacyjnego we Frankfurcie, odwiedzających zaskoczył koncern Volkswagen, który zaprezentował studyjny model przyszłego L1.

Jest to pierwszy projekt wersji seryjnej. W pełni hybrydowy samochód, dzięki nadwoziu z tworzywa sztucznego wzmacnianego włóknem węglowym (CFK) waży tylko 380 kilogramów. Ze średnim zużyciem paliwa 1,49 litra oleju napędowego to doskonale nadające się do codziennego użytku i ekstremalnie aerodynamiczne auto (Cw 0,195) Volkswagena awansuje do miana najoszczędniejszego samochodu świata. Emisja CO2 L1, rozwijającego prędkość maksymalną 160 km/h, wynosi 39 g/km.

Fot. Seat

Seat Ibiza Ecomotive to bardzo oszczędny samochód z silnikiem diesla, który cieszy się rosnącą popularnością

Głównym punktem wyjścia przy projektowaniu samochodu, była budowa nadwozia. W związku z tym postawiono podstawowe pytanie: jak musi wyglądać i być wykonany pojazd, aby zużywał możliwie jak najmniej energii?

Odpowiedź była logiczna: ekstremalnie aerodynamiczny i lekki, ale jednocześnie zapewniający maksymalne bezpieczeństwo. Układ siedzeń podsunęły aerodynamiczne szybowce: jeden fotel za drugim. Takie bowiem ułożenie redukuje powierzchnię stawiającą opór strumieniom powietrza. Podobnie jak w szybowcu, do studyjnego modelu wsiada się przez otwieraną na boki kopułę dachową.

Jednostka TDI, silnik elektryczny i 7-biegowa DSG umieszczone są z tyłu i tworzą razem najoszczędniejszy napęd hybrydowy na świecie.

Cd. na str. 12

REKLAMA

-22% VAT

To jedyny minus
Suzuki SX4
i Suzuki Grand Vitara!

Jedyny minus naszej oferty to odliczenie 22% VAT od wersji ciężarowej SX4 i Grand Vitary.
Reszta to same plusy:
- Kupując SX4 zyskujesz do 7600 zł,
- Kupując Grand Vitarę zyskujesz do 11200 zł.

Sprawdź także ofertę leasingu od 104,9%. Szczegóły w salonach Suzuki.

100 YEARS of INNOVATION

SUZUKI
Way of Life!

AUTO-KRAS ul. Orzechowa 42, Białystok, tel.: 085 66 20 616
www.autokras.suzuki.pl

Rekomendujemy oleje Shell HELIX

Zużycie paliwa oraz emisja CO_2 w cyklu mieszanym: Suzuki SX4 od 4,9 l/100 km do 7,6 l/100 km oraz od 129 g/km do 174 g/km,
Suzuki Grand Vitara od 7,0 l/100 km do 10,6 l/100 km oraz od 185 g/km do 245 g/km, w zależności od wersji danego modelu. Informacje o recyklingu: www.suzuki.pl.

R192809wvbh

Ekologia jest teraz modna

Cd. ze str. 11

Dowodem jest zużycie wynoszące 1,49 litra na 100 kilometrów i odpowiednio 39 g/km CO2. Głównym źródłem napędu jest całkowicie nowy, dwucylindrowy turbodiesel z bezpośrednim wtryskiem Common Rail (TDI).

L1 posiada także system start-stop, który automatycznie wyłącza jednostkę napędową podczas postoju i ponownie uruchamia elektronicznym pedałem gazu.

Zapowiedź Renault

W walce o klienta nie ustaje Renault. Od pewnego czasu zapowiada wprowadzenie na rynek w 100 procentach samochodu elektrycznego. Taki ma być Z.E. Concept. Auto jest proste w obsłudze, a wyróżnia się zerową emisją spalin. Do sprzedaży na masową skalę będzie prawdopodobnie wprowadzone w 2011 roku.

Z.E. Concept jest wyposażony w silnik elektryczny o mocy 70 kW i momencie obrotowym 226 Nm oraz baterie litowo-jonowe.

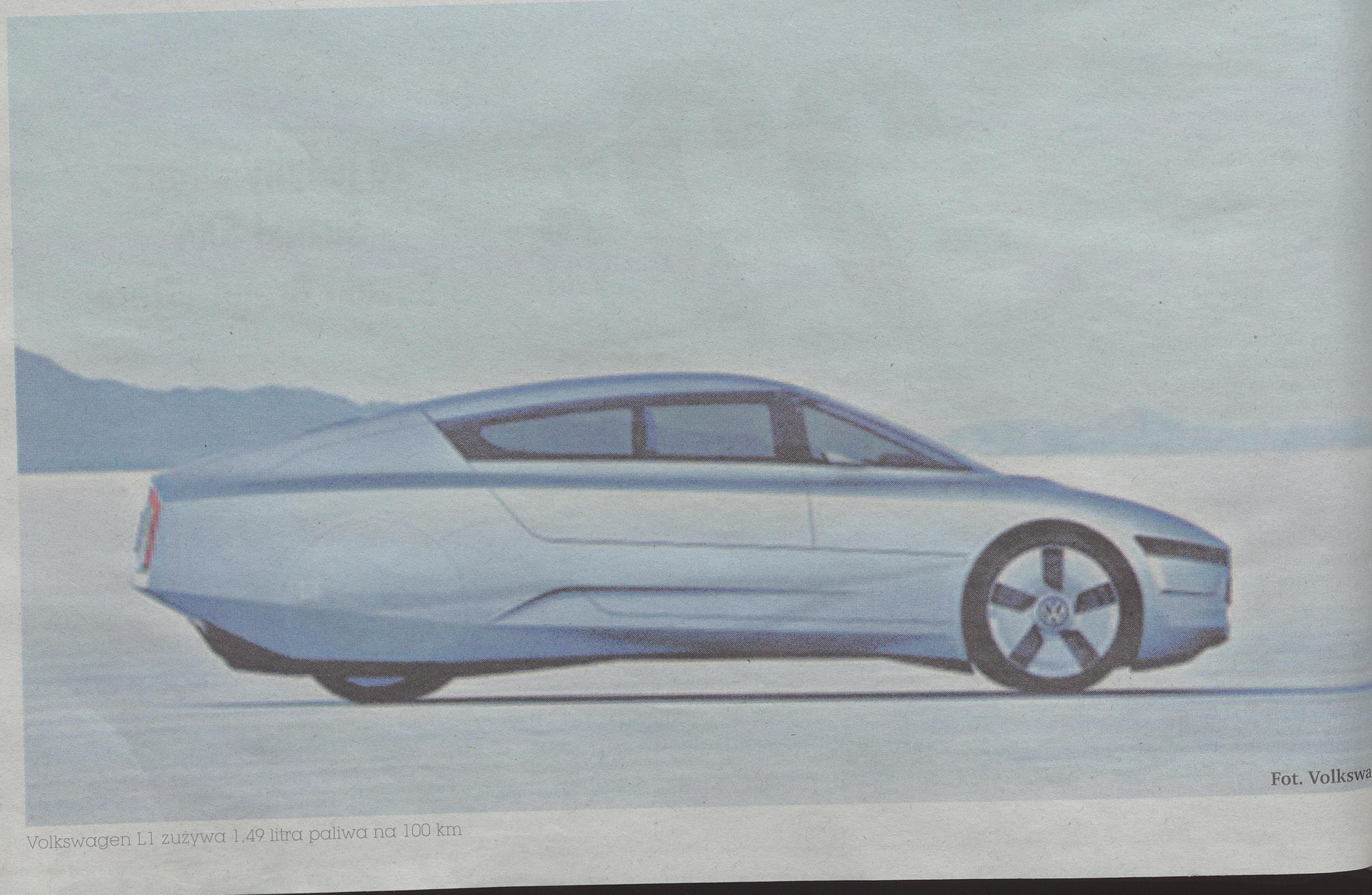
Ciekawym rozwiązaniem jest nadwozie, które działa na takiej samej zasadzie jak termos. Posiada podwójne ścianki izolujące, pomiędzy którymi jest uwięzione powietrze. Ten najlepszy czynnik izolujący, jaki obecnie znamy, pozwala ograniczyć różnice temperatury między kabiną a światem zewnętrznym. Umieszczone na dachu baterie słoneczne zasilają system regulacji temperatury w kabinie.

Schłodzenie wnętrza samochodu wymaga dużej ilości energii. Zastosowane rozwiązanie pozwala utrzymać odpowiednią temperaturę nawet po zatrzymaniu samochodu lub na postoju i uniknięcie intensywnej pracy klimatyzacji po uruchomieniu auta. Układ rozprowadzania ciepłego lub zimnego powietrza został zaprojektowany w celu zapewnienia optymalnej sprawności. Na przykład wrażenie ciepła jest zwłaszcza odczuwalne na wysokości twarzy i rąk. Jeżeli zostanie zapewnione delikatne doprowadzenie ciepła do szczególnie wrażliwych części ciała (np. dzięki ciepłej kierownicy), to kierowca będzie miał wrażenie komfortu. Nawet jeśli temperatura we wnętrzu będzie wynosić 15 stopni, zmniejszy się przy tym do minimum zużycie energii elektrycznej.

Piotr Walczak

Fot. Renault

W 2011 roku na rynku pojawi się elektryczny model Renault



Fot. Volkswagen

Volkswagen L1 zużywa 1,49 litra paliwa na 100 km