



Dziś III pocztówka z kolekcji
SOKÓŁKA lub BIELSK PODLASKI na starej fotografii

Dodatki tylko dla mieszkańców Sokółki i Bielska Podlaskiego. Więcej informacji na stronie 5 i 6.

DZIŚ
po południu / w nocy



-13° -15° >>2

www.wspolczesna.pl

27 stycznia 2010

środa

18 (16952)

1,50 zł (w tym 7% vat)

GAZETA Białostocka WSPÓŁCZESNA

Cena gazety w prenumeracie pocztowej 1,25 zł.

ISSN 0137-9488

Hajnówka >> Matka i syn nie chcą przenieść się do lokalu socjalnego

Choć minus 30, żyją w namiocie!

Urszula Ludwiczak
uludwiczak@wspolczesna.pl

Trydzieści trzy stopnie mrozu tu przeżyłam, a latem upały, przetwarzam dalej – mówi Irena Januszyk z Hajnówki. Od kwietnia ub.r. z synem Markiem koczują w namiocie pod jednym z bloków przy ul. Armii Krajowej w Hajnówce. Jak dotąd, nie chcieli zamieszkać w żadnym z proponowanych im lokali socjalnych.

W lutym ub. roku Januszykowie zostali eksmitowani za zaległości czynszowe z zajmowanego dotąd mieszkania w bloku przy Armii Krajowej. Ich rzeczy wywieziono do lokalu socjalnego, do którego dostali przydział. Januszykowie, nie godząc się z wyrokiem sądu i eksmisją, postanowili zostać na klatce schodowej bloku. Ale i stąd ich eksmitowano. Od kwietnia ub.r. mieszkają w namiocie przed swoim blokiem i walczą o nowe mieszkanie. Nie przyjęli dotąd żadnej propozycji lokali socjalnych, jakie złożyło im miasto.

– Nie chcemy mieszkać w rozwalającym się baraku albo tam, gdzie mieszka margines – mówią. – Chcemy, aby burmistrz przydzielił nam normalne mieszkanie w bloku, a spółdzielnia rozliczyła się z nami i sprawa będzie załatwiona.

Januszykowie uważają, że zostali przez spółdzielnię mieszkaniową oszukani. Ich zdaniem, żadnych długów nie mają. Co więcej, powinni odzyskać od spółdzielni wkład budowlany.

Nawet mimo ostatnich siarczystych mrozów ciągle odmawiają opuszczenia namiotu. Nie chcą, by



Jak mówi Marek Januszyk (na zdj. w głębi), do wszystkiego można się przyzwyczaić, nawet do wielkich mrozów. On i matka ogrzewają się gorącą wodą, którą przynosi im jedna z sąsiadek.

ich przewieźć do noclegowni. Jak mówią, przyzwyczaili się do zimna.

– Na siłę nic zrobić nie możemy – mówi Tomasz Snarski, oficer prasowy hajnowskiej policji. – Kilka razy na dobę nasz patrol sprawdza tylko, czy nic im się nie stało.

Władze Hajnówki wczoraj złożyły Januszykom piątą już propozycję mieszkaniową. Rodzina ma czas do środy, aby obejrzeć lokal. To pokój

z kuchnią i łazienką w jednym z bloków – w sumie 29 mkw., z kanalizacją, prądem i ogrzewaniem piecowym. Jeszcze kilka dni temu mieszkali w nim inni lokatorzy.

Czy Januszykowie się przeprowadzą?

– Nie wiemy – mówili nam wczoraj. – Musimy zobaczyć to mieszkanie.

>> Więcej w Magazynie

Białystok >>

Prokuratura pod lupą

Ministerstwo Sprawiedliwości sprawdzi, jak przechowywane są tajne akta w Prokuraturze Apelacyjnej w Białymstoku.

Jak poinformowało wczoraj Radio Białystok, jest to efekt nie najlepszego wyniku ministerialnej kontroli w prokuraturze jeszcze w 2008 roku. Ujawniła ona m.in., że tajne akta – z afery Rywina, sprawy zabójstwa generała Marka Papaly, czy afery hazardowej – w białostockiej i warszawskiej prokuraturze zniknęły lub nie były ewidencjonowane.

Wyniki kontroli znane będą najpóźniej 10 marca. Jeśli wykażą jakiegokolwiek nieprawidłowości, minister sprawiedliwości zapowiada, że podejmie stosowne działania wobec osób odpowiedzialnych za uchybienia.

(lka)

Hajnówka >>

Pijana matka pilnowała synka

Zamroczone alkoholem kobieta opiekowała się swoim 3-miesięcznym synkiem. Miała ponad 3 promile. W mieszkaniu był również 12-letni brat niemowlaka.

W poniedziałek po południu dyżurny hajnowskiej policji został poinformowany, że malutkim 3-miesięcznym dzieckiem opiekuje się nietrzeźwa matka. Funkcjonariusze pojechali pod wskazany adres, aby to sprawdzić. Na miejscu mundurowi zastali 37-latkę oraz jej dwóch synów. Okazało się, że kobieta jest pijana.

Niemowlak trafił pod opiekę hajnowskiego szpitala, 12-latkę zaopiekowała się rodzina. Teraz sprawą zajmie się sąd rodzinny. Nieodpowiedzialnej mamie grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

(bisu)

Opinia

> **Bazył Stepaniuk**

zastępca burmistrza Hajnówki

Znaszej strony było już 5 propozycji lokali socjalnych dla tych państwa. Ostatnia to mieszkanie komunalne, czyli o wyższych standardach niż socjalne. Mamy na nie innych chętnych. Jeśli i tej propozycji Januszykowie nie przyjmą, będziemy zastanawiać się nad innymi rozwiązaniami. Jest mróz i ci ludzie żyją w zagrożeniu życia i zdrowia.

> Dyżur radcy prawnego

Dyżur
Iwony Czuchraj,
oplikanta
radcowskiego,
już **dzisiaj!**
W godz. 12-13
można przyjść
do naszej redakcji w Białymstoku,
ul. św. Mikołaja 1 (parter)
lub zadzwonić pod bezpłatny nr

800 127 067



W numerze:

▲ **Białystok. Przegrałem, ale... wygrałem.** Dziś sąd nie przyznał mi racji, ale mieszkańcy i tak wygrali: spółdzielnia uchwaliła nowy statut i musi zwołać walne zgromadzenie mieszkańców – powiedział wczoraj tuż po rozprawie Eugeniusz Muszyk. Członek rady nadzorczej białostockiej SM „Rodzina Kolejowa” od miesiąca walczył o zmianę statutu spółdzielni. >>3

▲ **Płock. Ekshumowali szczątki Olewnika.** Na cmentarzu w Płocku odbyła się ekshumacja zwłok Krzysztofa Olewnika. Została przeprowadzona na wniosek gdańskiej prokuratury. Śledczy z Gdańska mieli wątpliwości co do przebiegu wcześniejszej identyfikacji ciała syna płockiego biznesmena. Prace trwały od czwartego rano. >>7

Już w czwartek MAGICZNE STRONY ŻYCIA

▲ **Jestem kochana. Osiągnę sukces... Czy afirmacja i powtarzanie sobie pozytywnych sentencji podnosi poziom naszej samoakceptacji?**

▲ **Niektórzy twierdzą, że aura to barwne pole energetyczne wokół postaci, które odzwierciedla ludzką osobowość. Czy aura i aureola to to samo?**

▲ **Litoterapia, czyli lecznicza moc kamieni szlachetnych. Jak aktywować ich moc?**

▲ **Muzyka łagodzi obyczaje, a sztuka... leczy. Poznaj metody arteterapii.**

▲ **„Nie będziesz jeść słodczy...” Sprawdź, czy hipnoza pomaga w zrzuceniu wagi?**

redaktor odpowiedzialny

Małgorzata
Pawłowska

redakcja@wspolczesna.pl, bezpłatna infolinia 0800 127 067

GAZETA WSPÓŁCZESNA

27 stycznia 2010

środa

Dziś >> 27 dzień roku

Imieniny ANIELI, JERZEGO

wschód 7.19 zachód 16.02

wschód 12.18 zachód 5.14

Zdarzyło się 27 stycznia...

1981 – NSZZ „Solidarność” w Białymstoku poinformowała o pobiciu i podpaleniu Zbigniewa Simoniuka, zatrzymanego przez MO. Odbył się również strajk ostrzegawczy.

1969 – Białystok odwiedziła Aleksandra Piłsudska, pełniąca obowiązki przewodniczącej Komisji Rewizyjnej Naczelnego Komitetu Pomocy Żimowej Bezrobotnym. Celem wizyty była kontrola działalności Komitetu Wojewódzkiego Pomocy Żimowej. (bm)

forum.wspolczesna.pl

Komentarz do tekstu „Aresztowany głodu, bo nie zgadza się z sądem”

Krefik: Przykro się żyje w kraju, gdzie najpierw się siedzi, a potem można liczyć na proces. A po paru przesiedziach miesiącach sędzia przecież nie uniewinni, tylko przyklepie co najmniej tyle, ile już oskarżony odkiblował. Tak żeby odszkodowania nie było i gadania, że niewinny siedział. Coraz mniej mnie tu trzyma.

Widziałeś, nagrałeś, zrobiłeś zdjęcie – przyslij do nas –
wspolczesna24@wspolczesna.pl

Pogoda >> na jutro

po południu / w nocy

Białystok



-7°

Ciśnienie
958 hPa

Łomża



-6°

Ciśnienie
962 hPa

Suwałki



-6°

Ciśnienie
952 hPa

-8°

Pochmurno z opadami śniegu, miejscami o natężeniu umiarkowanym. Wiatr umiarkowany i dość silny, południowo-zachodni i zachodni powodujący zarwieje i zamiecie śnieżne.

Kursy walut NBP

waluta	1\$	1€	1£	1CHF
kupno	2,84▼	4,02▼	4,60▼	2,73▼
sprzedaż	2,90▼	4,11▼	4,70▼	2,79▼

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 Palinski; Redaktor Naczelny: Konrad Kruszyński – tel. 085 748 74 00, fax 085 748 74 01; Sekretariat Redakcji – tel. 085 748 74 74, fax 085 748 74 73;
ODDZIAŁY REDAKCJI: Bielski Podlaski tel./fax 085 730 67 86; Hajnówka tel./fax 085 682 59 89; Mońki tel./fax 085 716 57 57; Sokółka tel. 085 711 20-18; Suwałki, ul. Mickiewicza 5, 16-400, tel./fax 087 566 30 00, 087 563 14 83; Biuro Ogłoszeń – tel./fax 087 566 57 26; Łomża tel. 086 216 78 99, 086 215 10 25; Grajewo tel./fax 086 272 89 15; Projekt graficzny Krzysztof Ignatowicz. Druk: Drukarnia w Ignatkach, Ignatki 40/2, 16-001 Kleosin.
Biuro Reklam i Ogłoszeń tel. 085 748 74 30, KRAMIK tel. 085 748 74 48; Przedstawiciel Handlowi tel. 085 748 74 41, 42, 43.
Prenumeratę przyjmują „RUCH” SA (Białystok, Elk, Łomża, Ostrołęka), Urzędy Pocztowe oraz listonosze do 20. każdego miesiąca; 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.

Nowe Krzewo k. Jeżewa >> Kierowca tira uderzył w dafa, a potem zderzył się z toyotą

Trzej mężczyźni zginęli w aucie przygniecionym przez palety

Litewski tir zmiął taksówkę i jadących nią trzech mężczyzn. Przeżyła tylko 32-letnia pasażerka. Jest jednak w ciężkim stanie. To efekt tragicznego i nietypowego wypadku, do którego doszło w poniedziałek wieczorem na drodze krajowej nr 8 niedaleko Jeżewa.

– Strażacy otrzymali sygnał o wypadku tuż po godz. 22, wiadomo było tylko, że zderzyły się dwa tiry. Gdy przyjechali na miejsce i zaczęli zabezpieczać teren, okazało się, że pod paletami, które wypadły z jednego z tirów, jest zmiądzona toyota avensis – relacjonuje Paweł Ostrowski, oficer prasowy białostockich strażaków. – Gdy odsunęli palety, okazało się, że znajdujące się w środku osoby są uwięzione i trzeba było je wycinać.

Ciała trzech nieżyjących mężczyzn były w strasznym stanie. Ich głowy były zmiążdżone. O nieco większym szczęściu mogła mówić jadąca z nimi 32-latką, która przeżyła wypadek. Jest jednak nieprzytomna. Po wyjęciu z auta była jeszcze świadoma. Mówiła, że samochodem jechało pięć osób. Strażacy i policjanci z pomocą psa przeszukali cały teren w pobliżu wypadku, ale nie znaleźli nikogo więcej.

Jak na razie, policjanci znają personalia tylko kierowcy. Był to



Policjanci na razie ustalili, że toyotą kierował 51-letni taksówkarz z Warszawy. Nie wiadomo, skąd pochodzili jego pasażerowie. Auto, którym jechali, zostało zmiążdżone.

51-letni warszawski taksówkarz. Pozostałe ofiary nie miały przy sobie żadnych dokumentów, dzięki którym można by je zidentyfikować.

Do tragicznego wypadku doszło w pobliżu Nowego Krzewa.

– Jadący w kierunku Warszawy 36-letni kierowca ciężarowe-

go dafa, prawdopodobnie na skutek awarii, zatrzymał swoje auto na poboczu drogi – relacjonuje Andrzej Baranowski, rzecznik prasowy podlaskiej policji. – W tył stojącej ciężarówki uderzył jadący za nim w tym samym kierunku 43-letni kierowca rozpędzonego litewskiego tira, który następnie

zjechał na lewą stronę jezdni. Tam zderzył się z nadjeżdżającą z przeciwnika toyotą avensis.

Toyota uderzyła w przód naczepy tuż przy jej złączeniu z kabiną. Z naczepy wysypały się palety, które przygniotły ludzi.

Teraz policjanci sprawdzają personalia pozostałych ofiar. (bisu)

Białystok >> Tak źle w telewizji jeszcze nie było TVP stać tylko na programy informacyjne i dla mniejszości

To już pewne – z tegorocznej ramówki białostockiego oddziału TVP zniknie co najmniej siedem programów. I to w najlepszym razie.

Już teraz wiadomo, że najbardziej tracą na tym dziennikarze, których głównym źródłem finansowania są wierszówki za wykonaną pracę. Jakby tego było mało, centrala TVP wystosowała do swoich oddziałów specjalne pismo, w którym zobowiązuje ich dyrektorów do sprawdzenia, czy zatrudnieni pracownicy opłacili abonament telewizyjno-radiowy.

– Zapowiedziałem swoim pracownikom, że jeśli ktoś takiego dowodu wpłaty nie przyniesie, to nie będę wyciągał żadnych konsekwencji. Zresztą takie żądania uważam za pewną formę ograniczenia wolności obywatelskiej – mówi Włodzimierz Prochowicz, dyrektor białostockiego oddziału TVP. Przyznaje jednak, że sytuacja prowadzonego przez niego ośrodka jeszcze tak zła nie była nigdy: – Jest tragicznie – mówi krótko. – Pieniądzy jest tak mało, że musieliśmy zrezygnować z siedmiu programów.

Pozostanie Obiektyw, programy dla mniejszości, Gość Dnia i te produkcje, które mają sponsorów. Z an-

teny znikną m.in. Forum samorządowe, parlamentarne, program kulturalny, reportaże... A mniej pracy oznacza też mniejsze zarobki dla dziennikarzy, których wypłaty w większości uzależnione są od tego, co ukaże się na antenie. Dodajmy, że duża część osób zatrudnionych w białostockim oddziale TVP nie ma etatów, a jest na własnej działalności gospodarczej. Dla nich, brak możliwości zarobkowania oznacza utratę pracy.

Dyrektor Prochowicz zapewnia, że na razie nie jest przygotowywana żadna lista osób przeznaczonych do zwolnienia. My ustaliliśmy zaś, że już w grudniu i styczniu z pracą musiały pożegnać się dwie doświadczone dziennikarki.

(mk)

Liczba dnia

7

tyle programów musi zniknąć z anteny TVP Białystok z powodu złej sytuacji finansowej

Region >> Eksperci muszą sprawdzić paliwo Śmigłowce LPR nie latają

Śmigłowce Lotniczego Pogotowia Ratunkowego nie będą latały do momentu uzyskania wyników ekspertyz paliwa, używanego do ich tankowania. Eksperti muszą sprawdzić, czy nie jest ono złej jakości i czy używanie go nie będzie stanowiło zagrożenia. W woj. podlaskim są dwa takie śmigłowce.

Loty wstrzymano po tym, jak podczas filtrowania paliwa

do śmigłowców zauważono, że ma ono inne właściwości niż normalnie. Kierowca cysterny zauważył to, gdy niewielka ilość paliwa wylała się na śnieg. Pojawiła się obawa, że po zatankowaniu śmigłowiec może spaść na ziemię, dlatego loty maszyn zostały wstrzymane. Teraz LPR czeka na wyniki badań pobranych próbek. (bisu)

Białystok >> Chcą zmienić rodzaj upadłości Wniosek ZNTK trafił do sądu

Agata Ciok, prezes zarządu ZNTK Łapy, złożyła w białostockim sądzie rejonowym wniosek o zmianę upadłości likwidacyjnej na układową zakładu.

– To stustronicowy dokument, w którym dowodzimy, dlaczego sąd powinien podjąć taką decyzję – mówi Agata Ciok. – Mamy zlecenia, kontrakty, które świadczą o tym, że jesteśmy w stanie wznowić produkcję.

Decyzja zarządu o złożeniu tego wniosku była oczekiwana już od kilku tygodni, co najmniej od czasu, kiedy ZNTK Łapy poinformowało, że na-

wiazało współpracę z kontrahentem ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich na produkcję wagonów.

Prezes Agata Ciok mówiła nawet, że produkcja mogłaby zostać wznowiona już w lutym. Jednak, jak już wielokrotnie pisaliśmy, było to niemożliwe, dopóki ZNTK Łapy znajdowały się w stanie upadłości likwidacyjnej (ogłoszona przez sąd w ubiegłym roku), a nie układowej, która pozwala na prowadzenie działalności. I dopóki to nie nastąpi, w zakładzie dalej będzie rządził syndyk. (mk)

Goniądz/Białystok >>

Właściciel
karczmy walczy
w sądzie

Odszkodowanie, jakie otrzymał właściciel spalonej Karczmy Bartla, jest, według niego, niewystarczające. Postanowił więc walczyć o swoje przed sądem.

W pierwszej instancji przegrał, ale podczas wczorajszej rozprawy białostocki sąd apelacyjny zdecydował o ponownym skierowaniu sprawy do sądu okręgowego.

– Od ubezpieczyciela dostałem nieco ponad 3 mln zł, ponieważ na tyle wycenił straty ich rzeczoznawca – tłumaczy Henryk Bartlewski, właściciel podbiałostockiej Bartłowizny (ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy, na terenie którego znajdowała się karczma). – Wiem jednak dobrze, że odszkodowanie powinno być przynajmniej dwa razy większe. Myślę, że sąd okręgowy po analizie dokumentów przyzna mi rację.

Karczma Bartla spłonęła w wielkim pożarze 1 marca zeszłego roku. Henryk Bartlewski szybko odbudował obiekt i ma dalsze plany rozwoju obiektu. Właściciel myśli o rozbudowie Bartłowizny. W niedługim czasie obok nowej gospody ma stanąć Dwór Bartla z dużą salą bankietową.

(w)

Liczba dnia

8

na tyle milionów złotych wycenił straty w ubiegłorocznym pożarze właściciel Bartłowizny



PODISKUTUJ

www.wspolczesna.pl

Białystok >> Członek SM „Rodzina Kolejowa” po wczorajszej rozprawie mówił:

Przegrałem,
ale... wygrałem

Dziś sąd nie przyznał mi racji, ale mieszkańcy i tak wygrali: spółdzielnia uchwaliła nowy statut i musi zwołać walne zgromadzenie mieszkańców – powiedział wczoraj tuż po rozprawie Eugeniusz Muszyc.

Wojciech Jakubicz
wjakubicz@wspolczesna.pl

Członek rady nadzorczej białostockiej Spółdzielni Mieszkaniowej „Rodzina Kolejowa” Eugeniusz Muszyc od miesięcy walczył o zmianę statutu spółdzielni i anulowanie ostatnich uchwał przyjętych przez zebranie przedstawicieli członków. Jego zdaniem, nowa ustawa o spółdzielniach mieszkaniowych (do której zresztą dostosowały się wszystkie inne spółdzielnie w Białymstoku) gwarantuje lokatorom większy wpływ na to, co się dzieje w spółdzielni. Zgodnie z jej zapisami np. decyzje może podejmować walne zgromadzenie mieszkańców, a nie zebranie przedstawicieli członków.

By te zmiany mogły zacząć obowiązywać, konieczna była zmiana statutu, czego władze spółdzielni „Rodzina Kolejowa” unikają, argumentując, że ich zdaniem nowa ustawa o spółdzielniach jest wadliwa.

Muszyc skierował więc sprawę do sądu i ten przyznał mu rację. Władze spółdzielni uchwaliły w połowie stycznia nowy statut, ale jednocześnie złożyły apelację do białostockiego sądu apelacyjnego.

Ku zaskoczeniu Muszyca oraz kilku członków spółdzielni obecnych na sali, sąd opowiedział się



Eugeniusz Muszyc nie zamierza korzystać z możliwości złożenia skargi kasacyjnej od wyroku. – Nie będę bił się z koniem – powiedział wczoraj.

podczas wczorajszej rozprawy po stronie spółdzielni.

Sąd orzekł, że zaskarżone uchwały są ważne, gdyż do czasu wprowadzenia zmian w statucie to zebranie przedstawicieli członków musiało podejmować decyzje, gdyż inaczej mógłby zapanować wielki chaos.

– Najważniejsze, że naciskana, m.in. przeze mnie spółdzielnia zdecydowała się zmienić statut – stwierdził wczoraj tuż po ogłoszeniu wyroku Eugeniusz Muszyc. – Dzięki temu wygrali wszyscy mieszkańcy. Teraz będą mieli możliwość wziąć udział w walnym zgromadzeniu, na którym wypowiedzieć będzie się mógł każdy.

Wyrok sądu jest prawomocny, przysługuje od niego skarga kasacyjna, ale Muszyc nie zamierza z niej korzystać.



PODISKUTUJ

www.wspolczesna.pl

Rację ma spółdzielnia

Członek rady nadzorczej innej białostockiej spółdzielni („Słoneczny Stok”) – Stanisław Bartnik – walczył w sądzie o anulowanie uchwały z walnego zgromadzenia z czerwca 2008 r. Argumentował, że przeprowadzono je w bardzo trudnych warunkach (np. w sali na 400 osób przebywało ponad 800). Jego zdaniem, również np. liczenie głosów przeprowadzono nieprawidłowo. Sąd apelacyjny nie podzielił tego zdania i oddalił wczoraj apelację.

Zima ogalaca budżet

▲ **Region.** Ponieważ tegoroczna zima jest wyjątkowo ostra i śnieżna, wydatki Podlaskiego Zarządu Dróg Wojewódzkich mogą być znacznie wyższe niż w poprzednich latach. W tegorocznym budżecie na akcje zimowe przewidziano 5,3 milionów złotych. Taka kwota w zeszłym roku całkowicie wystarczała. Początek obecnej zimy nie zapowiadał żadnych niespodzianek. Wydatki w październiku i listopadzie na utrzymanie dróg wojewódzkich w należytym stanie wyniosły niespełna 125 tysięcy złotych. Sytuacja pogorszyła się w połowie grudnia. W sytuacjach największych opadów na wojewódzkich drogach pracuje 21 pługów, 10 ładowarek, 8 równiarek, 8 piaskarek i 30 solarek. Walka ze śniegiem i lodem do 14 stycznia kosztowała 2,212 mln zł. A synoptycy na najbliższe dni przewidują duże śnieżyce i zawieje. Średni dobowy koszt prowadzenia akcji zimowej to 70-100 tys. zł. Jeśli zima potrwa jeszcze dwa miesiące, a następna zacznie się od pierwszego grudnia lub wcześniej, przewidziane w budżecie pieniądze na utrzymanie dróg mogą okazać się niewystarczające.

(bisu)

Białystok >> Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie bez ogrzewania

W urzędzie było bardzo zimno

Przez cały czas występują awarie prądu, a temperatura w pokojach nie przekracza 10-12 stopni Celsjusza. W Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie przy ul. Bema jest zimno jak w psiarni. – napisał do nas Czytelnik z Białegostoku, który korzysta z pomocy ośrodka.

Jak dodał, w najgorszej sytuacji są pracownicy obsługujący klientów, którzy nie mają możliwości dogrzania się. W pokojach służbowych było niewiele lepiej. Nasz Czytelnik dziwi się, że taka sytuacja może mieć miejsce w urzędowym budynku.

Postanowiliśmy to sprawdzić. W tym celu zadzwoniliśmy do dyrekcji ośrodka.

– Rzeczywiście, w poniedziałek otrzymałam taką informację od kierowniczki ośrodka – przyznaje Agnieszka Górka, zastępca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Białymstoku.

Przyczyna niskiej temperatury w budynku okazała się bardzo prozaiczna.

– W ośrodku przy ul. Bema były zapowietrzane kaloryfery – tłumaczy dyrektor. – Na zewnątrz był bardzo duży mróz, więc pomieszczenia szybko się wyziębiły.

informacja
24 OD CZYTELNIKA
WSPOLCZESNA24@WSPOLCZESNA.PL

Na szczęście pracownicy MOPR nie musieli długo zmagać z zimnem.

– W poniedziałek po południu do ośrodka przyszli robotnicy, którzy mieli odpowietrzyć kaloryfery – kontynuuje przedstawicielka MOPR.

Pani dyrektor mówiąc te słowa nie była jeszcze pewna, czy ogrzewanie działa już prawidłowo.

Sprawdziliśmy to osobiście. We wtorek rano poszliśmy do ośrodka przy ulicy Bema. Po zamknięciu drzwi poczuliśmy przyjemne ciepło. Na sali nie było śladu chłodu. Siedząca za szybą pracownica ubrana była w lekką bluzkę. Osoby czekające przy okienku mogły jedynie skarżyć się na to, że jest im gorąco.

Zauważyłeś, że w pomieszczeniu publicznym jest zimno? Poinformuj nas o tym. Napisz e-maila na adres: azdanowicz@wspolczesna.pl lub zadzwoń pod bezpłatny numer 800 127 067.

(azda)

Białystok >> Sukces
Młodzi aktorzy
nagrodzeni!

Marcin Bartnikowski i Marcin Bikowski – aktorzy Teatru Malabar Hotel – otrzymali stypendia Młoda Polska. Są one przyznawane „młodemu polskiemu artyście, który wykazał się wybitnymi osiągnięciami w dziedzinie sztuki”. Bikowski i Bartnikowski odebrali je z rąk sekretarza stanu Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, ministra Piotra Żuchowskiego. Marcin Bartnikowski już wcześniej był laureatem Młodej Polski. W 2008 roku otrzymał stypendium na „Skrawki” wg „Otella” Szekspira). Stypendia zostaną wykorzystane na działalność Teatru Malabar Hotel. Bartnikowski 35 tys. zł przeznaczy na zakup sprzętu oświetleniowego i muzycznego, a Bikowski swoje 30 tys. zł przeznaczy na realizację spektaklu wg „Matki” St. I. Witkiewicza.

(uk)

> Zadzwoń do nas

> red. Karol Czarjowski



Czekam na opinie Czytelników dziś, w godz. 9-17, w pokoju dyżurnego Gazety Współczesnej (Biuro Ogłoszeń na parterze przy ul. św. Mikołaja 1)

nr tel. **0 800 127 067**
e-mail: dyzurny@wspolczesna.pl
nr Gadu-Gadu: **4616826**

Wróćce

Kino Forum >> BOK zaprasza na koncert w ramach cyklu „Jazz na BOK-u – Rok Chopinowski 2010 w Białymstoku: Nahorny Chopin fantazja polska”. Start 29 stycznia o godz. 19, ul. Legionowa 5. Rezerwacja i sprzedaż biletów – kasa Forum, od godz. 13 do 20, tel. 85 742 23 70. Będziemy mieć dla Was bilety. Czytajcie nas!

Centrum im. Zamenhofs >> Kameralny spektakl Teatru A PART pt. „Klepsydra”. To projekt solowy w wykonaniu Moniki Wachowicz z pogranicza wizualnego teatru ciała, gestu i emocji oraz teatru tańca. 28 stycznia, godz. 19. Ul. Warszawska 19. (uk)

Czy wiesz, że...



Wigierska Kolejka Wąskotorowa – jej początki sięgają 1916 roku. Zbudowali ją Niemcy, aby usprawnić transport drewna z tartaku. W 2001 roku ponownie uruchomiono kolejkę. Więcej na www.regiopedia.pl (azda)

Odwiedzili nas



Uczniowie klas 0-3 Szkoły Podstawowej nr 45 z Zespołu Szkół Integracyjnych nr 1 w Białymstoku odwiedzili naszą redakcję. Dzieci z uwagą obserwowały pracę dziennikarzy, zadawały dużo pytań i zwiadały z ciekawością. Wiele z nich stwierdziło, że zawód dziennikarza jest bardzo interesujący i potrzebny, a kilkoro zdecydowało się wykonywać go w przyszłości. Dzieci obrały za swój cel przede wszystkim odnalezienie Wielkiej Stopy. Powodzenia i zapraszamy! (bm)

Przyjdź do kina Forum i obejrzyj film „Obywatel Kane”



„Obywatel Kane” w Białymstoku. Dyskusyjny Klub Filmowy „GAG” zaprasza na unikalne seanse klasyki światowego kina w odrestaurowanej wersji. Każdy z nich poprzedzony będzie wykładem filmoznawcy. A dziś o godz. 18 w kinie Forum zobaczyć będzie można film „Obywatel Kane”. To filmowy debiut 25-letniego wówczas Orsona Wellesa, w tym czasie dobrze już znanego ze swoich dokonań teatralnych i radiowych (m.in. słynnego słuchowiska „Wojna Światów”). Obraz uznawany jest za arcydzieło w historii kina. Mamy dla Was dwa podwójne zaproszenia. Dzwoncie dziś o godz. 12.50 pod nr 85 748 74 66. (uk)

Z sądu >> Oskarżony 27-latek usłyszał wczoraj wyrok za to, że...

Pobił, okradł i groził nożem

Izabela Krzewska
ikrzewska@wspolczesna.pl

Białostocki sąd uznał Pawła L. za winnego popełnionych czynów i skazał go wczoraj na 4 lata więzienia.

– Jest pan osobą wybitnie niepoprawną – mówiła podczas uzasadnienia wyroku sędzia Izabela Komarzewska z Sądu Okręgowego w Białymstoku. – Nie potrafi pan długo funkcjonować w społeczeństwie. Po uchyleniu aresztu znów trafił pan do zakładu.

Oprócz pobicia i rozboju, oskarżony ma na swoim koncie również usiłowanie oszustwa. Dzięki fałszywym



PODYSKUTUJ

www.wspolczesna.pl

zaświadczeniom o zatrudnieniu chciał też wyłudzić dwa drogie telefony komórkowe za prawie 2 tys. każdy. O jego planach dowiedziała się policja i kiedy Paweł L. przyszedł następnego dnia podpisać umowę, policjanci już na niego czekali. Było to w październiku 2008 roku. 27-latek przyznał się do winy. Ta, zdaniem sądu, i tak nie budzi jednak żadnych wątpliwości. Oskarżony został bowiem przyłapany na gorącym uczynku. Innego rodzaju dowody były w przypadku pozostałych dwóch za-

rzutów, do których Paweł L. konsekwentnie się nie przyznawał, czyli do pobicia i rozboju. Tu sąd oparł się głównie na zeznaniach pokrzywdzonych mężczyzn. Według nich, Paweł L. wraz z dwiema nieznanymi osobami miał wejść do mieszkania i zażądać pieniędzy oraz telefonu. Miał ze sobą nóż, którym ranił jednego ze świadków w rękę. Drugiego mężczyznę napastnicy wywieźli do lasu i tam też pobili. Paweł L. twierdzi, że wszystko to pomówienia. Lokatorowi mieszkania był winien tysiąc złotych za narkotyki. Nie oddał ich, dlatego w zemście znajomy go obciążył.

Mimo to sąd uwierzył świadkom. Według niego, pokrzywdzeni obiektywnie opowiedzieli o zdarzeniu

z września 2008 roku. Nie chcieli nawet zawiadomić policji. Dopiero śledztwo ujawniło, że jednym ze sprawców był właśnie Paweł L.

Kara wymierzona oskarżonemu jest jedną z najniższych przy tego rodzaju przestępstwie. Za rozbój z użyciem niebezpiecznego narzędzia grozi bowiem od 3 do 12 lat więzienia. Na jej wysokość miały wpływ znikome szkody wyrządzone przez oskarżonego. Paweł L. ostatecznie telefonów komórkowych nie uzyskał, a pokrzywdzeni nie byli zainteresowani ukaraniem go za pobicie. Sąd nie mógł pominąć jednak faktu, że to nie pierwszy konflikt z prawem oskarżonego. Wyrok nie jest prawomocny.

Centrum >> Ferie w mieście wcale nie muszą być nudne Kudłaty Przyjaciel i bal maskowy

Ferie w pełni. Na dzieci i młodzież czekają w mieście mnóstwo atrakcji. I to za całkiem nieduże pieniądze. I tak, Spółdzielnia Mieszkaniowa „Elemencik” proponuje ferie w Klubie Dziupla (ul. Rzymowskiego 49A).

Tam dzieci członków spółdzielni czas mogą spędzać nieodpłatnie, natomiast dzieci spoza „Elemenciku” zapłacić będą musiały 6 zł za godzinę. Uczestnicy zostaną podzieleni na dwie grupy wiekowe. Uczniowie szkół podstawowych udział w zajęciach będą mogli brać w godz. 9-13, natomiast młodzież z gimnazjów – od 13 do 16. A co w programie? Czekają m.in. warsztaty artystyczne, konkursy plastyczne i wystawy, szkoła majsterkowania, konkursy typu „miniplayback – show”, zabawy na śniegu, turnieje szachowe czy wypad do kręgielni. Na zakończenie ferii przewidziany jest „Bal maskowy”.

Na Akcję Zima zaprasza Białostocki Ośrodek Kultury (ul. Legionowa 5). Prawie codziennie w godz. od 10 do ok. 11.30, w kinie Forum i kawiarni Fama czekają różne im-

prezy: filmy, spektakle teatralne, taneczne, wspólne śpiewanie. Seanse filmowe – bilet 3 zł od osoby; imprezy pozostałe – wstęp wolny.

A co w programie? Już dziś spotkanie z Kudłatym Przyjacielem. Jutro zobaczyć będzie można film „Prawdziwa historia kota w butach”. 29 stycznia to Zimowe Karaoke, a 2 lutego film „Sezon na misia 2”. 3 lutego odbędzie się spektakl „Doktor Zdrówko” – Teatru Narwał, a 4 zobaczymy „Epokę lodowcową 3”. Akcja Zima zakończy się wspólną dyskoteką 5 lutego.

Muzeum Wojska (ul. Kilińskiego 7) zaprasza na następujące imprezy: I Zimowe Gawędy Historyczne, II Poligon wojskowy, III Spotkanie z żołnierzem 18. pułku rozpoznawczego, IV Zimową wideotekę, V Muzealną Poczta Polową, VI zwiedzanie ekspozycji stałych oraz wystawy czasowej pt. „Kasyna wojskowe w Drugiej Rzeczypospolitej”. Więcej informacji uzyskać można pod nr. 85 741 54 48.

(uk)

Łapy >> Już w sobotę Zabawa w szczytnym celu



Bal charytatywny pod hasłem „Podziel się sercem” odbędzie się już 30 stycznia o godz. 18 w restauracji „Gracja” przy ul. Cmentarnej 40 w Łapach. Dochód z imprezy trafi do podopiecznych MOPS-u w Łapach.

Przybyłych gości przywitają burmistrz Łap i dyrektor MOPS-u. Około godz. 18.45 rozpocznie się zabawa. Zagra zespół muzyczny „Nocny kwartet”. O godz. 20 będzie rozbierała nas Kabaret Widelec. O godz. 22 rozpocznie się aukcja charytatywna prac plastycznych, prowadzona przez Macieja Mikołajczyka, aktora Teatru Polskiego w Warszawie. Koszt udziału w balu to 250 zł od pary. Więcej informacji: Marcin Oleksiewicz – 606 478 225. (uk)

Sokółka >> W centrum pojawi się nowy obiekt

Przed cerkwią
wybudują dzwonnice

Już w kwietniu plac przed cerkwią pw. św. Aleksandra Newskiego w Sokółce zamieni się w teren budowy. Wszystko za sprawą nowej dzwonnicy.

Starsi mieszkańcy Sokółki pamiętają, że 60 lat temu obok sokólskiej cerkwi wznosiła się piękna dzwonnica. Pojawiła się ona w tym miejscu w 1869 roku, czyli 16 lat po konsekracji cerkwi. Zlokalizowano ją przed wejściem do świątyni. Wiadomo, że miała ok. 20 metrów wysokości. Obiekt przetrwał do 1941 roku.

Właśnie wtedy ktoś złośliwie doniósł Niemcom, że w urzędzonym wewnątrz dzwonnicy mieszkaniu odbywają się zebrania partyzantów. Wprawdzie nie było na to żadnych dowodów, ale Niemcy zarządzili rozbórkę obiektu – poinformował ks. mitrat Włodzimierz Misiejuk, proboszcz parafii prawosławnej pw. św. Aleksandra Newskiego.

Wiadomo, że cegły z rozebranej dzwonnicy posłużyły okolicznej ludności do budowy domów i obiektów gospodarczych.

O planach odbudowy obiektu zaczęto mówić w 2008 roku. Realizacja tego zamierzenia wymagała nanieśnięcia stosownych zmian w studium zagospodarowania przestrzennego centrum miasta.

– Teraz jesteśmy już gotowi do rozpoczęcia inwestycji. Kiedy dzwonnica będzie gotowa? Trudno przewidzieć. Wiele będzie zależało od ofiarności naszych parafian. Najbardziej optymistyczny wariant zakłada, że budowa zakończy się jeszcze w tym roku – powiedział proboszcz parafii prawosławnej pw. św. Aleksandra Newskiego.

Sokólska dzwonnica będzie kopią tej, która wznosi się przed cerkwią w Wasilkowie.

(db)

Region >> Sanepid: Mamy mniej zachorowań

Mrozy ratują nas
przed wirusem grypy

Mroźna pogoda nie sprzyja rozprzestrzenianiu się infekcji wirusowych. Dlatego liczba chorych na grype jest ostatnio dużo mniejsza niż w listopadzie. Ale zdaniem ekspertów, sytuacja zmieni się, gdy przyjdą roztopy.

W listopadzie w województwie podlaskim na grype lub choroby grypopodobne zachorowało 12 734 osoby, było też kilkadziesiąt potwierdzeń tzw. nowej grypy A/H1N1. Ta sytuacja zaczęła zmieniać się w grudniu, gdy temperatura za oknem zaczęła spadać. W tym miesiącu odnotowano 7928 chorych. Styczeniowe statystyki, póki co, też są dość umiarkowane.

– W pierwszym tygodniu mieliśmy 240 zgłoszonych zachorowań,

w drugim – 474, a w trzecim – 339 – mówi Andrzej Jarosz, rzecznik podlaskiego sanepidu. – Od pewnego czasu nie mamy też żadnych potwierdzeń zachorowania na A/H1N1.

Tymczasem eksperci są zdania, że ryzyko ataku grypy może się zwiększyć, gdy rozpoczną się roztopy, a temperatura otoczenia zacznie wzrastać. Dr Katarzyna Mikulska z Centrum Informacji o Przeziębieniu i Grypie ostrzega: – Mimo optymistycznych danych, które świadczą o wyhamowaniu rozprzestrzeniania się wirusów, przypominamy, że według obserwacji z poprzednich lat, szczyt sezonu epidemiologicznego przypada na luty i marzec.

(luk)

Dąbrowa Białostocka >> Starsza kobieta zginęła w swoim domu

Czad z kaflowego pieca
był przyczyną śmierci

Starsza kobieta żyjąca samotnie w drewnianym domu zginęła podczas pożaru. Prawdopodobnie próbowała uciec z budynku, ale zginęła w wyniku zatrucia czadem. Strażacy nie mieli szans jej uratować.

Informacja o pożarze dotarła do służb ratowniczych w nocy z poniedziałku na wtorek niedługo po północy. Dym wydobywający się z okolic poddasza zauważyli chłopcy przechodzący ulicą Wesołą w Dąbrowie Białostockiej. To oni zadzwonili po straż.

Na miejsce pojechały dwa wozy strażackie – gaśniczy i operacyjny. Strażacy, gdy przyjechali na ulicę Wesołą, zauważyli tylko dym. Dopiero, gdy otworzyli drzwi, powietrze, które dostało się do środka, spowodowało wybuch płomieni.

Strażacy zaczęli gasić ogień. Od sąsiadów dowiedzieli się, że w budynku powinna być 87-letnia kobieta, właścicielka domu. Znaleźli ją w jedynym pomieszczeniu, które strawił ogień. Leżała na podłodze między łóżkiem a piecem kaflowym.



Samotnie mieszkająca 87-lątka zginęła podczas próby ucieczki z płonącego domu

wym. Niestety, już nie żyła. Z ułożenia jej ciała i poparzeń strażacy wywnioskowali, że prawdopodobnie próbowała uciec, ale zatrula się czadem. Płomienie nadpały jej głowę i ręce, ale już po jej śmierci.

Teraz okoliczności śmierci kobiety i przyczyny pożaru bada szczegółowo

wo sokólska policja. Ze wstępnych ustaleń wynika, że powodem wybuchu pożaru mogła być wadliwie wykonana instalacja kominowa kaflowego pieca grzewczego.

Akcja gaśnicza trwała około dwóch godzin. Skończyła się o godzinie 3.

(bisu)

Pow. moniecki >>

Policjanci
odwiedzili dzieci

Monieccy policjanci spotkali się z uczniami SP w Dolistowie. Radzili i przypominali, jak bezpiecznie spędzać zimowy wypoczynek.

Mundurowi na pierwszą część spotkania przygotowali konkurs. Dzieci podzielone na grupy musiały jak najszybciej ułożyć puzzle z napisami „Bądź bezpieczny” i „Bezpieczne ferie”. Potem funkcjonariusze przypomnieli o bezpieczeństwie podczas zimowych zabaw. Przypomnieli też numery alarmowe i zasadność ich używania. Na koniec dzieci dostały plany lekcji z treściami dotyczącymi bezpieczeństwa.

(bisu)

Choroszcz/Tykocin >> Pomysły na ferie

Spaceruj lub ucz się hebrajskiego

Na dzieci i młodzież, które chcą ciekawie spędzić ferie, czekają różne atrakcje. Ciekawy program przygotowały muzea w Choroszczy i Tykocinie.

I tak, Muzeum Wnętrz Pałacowych w Choroszczy proponuje „Cztery pory roku w parku w Choroszczy – Zima”. Zajęcia są adresowane do uczniów szkół podstawowych. W programie spacer po parku przypałacowym z wykorzystaniem zeszytu edukacyjnego oraz ognisko (prośbę o własny zakreślenie). Natomiast na uczniów klas V i VI szkół podstawowych oraz klas gimnazjalnych czekają warsztaty edukacyjno-

plastyczne „Porozmawiajmy o mitach. 12 prac Heraklesa”. Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku. Grupy należy zgłaszać pod nr. 85 719 12 33 lub 509 336 795.

Muzeum w Tykocinie proponuje Zajęcia z Alfabetem Hebrajskim, adresowane do młodzieży szkół podstawowych i gimnazjów (od wtorku do piątku, godz. 12). Natomiast młodzież szkół średnich może się wybrać na „Wycieczkę po Tykocinie” (od wtorku do piątku, godz. 10; dla młodzieży szkół podstawowych i gimnazjów – godz. 13). Grupy proszone są o wcześniejsze zgłoszenie, tel. 85 718 16 13 lub 509 336 597.

(uk)

SOKÓŁKA na starej fotografii

dawniej



Kamieniczki w centrum miasta – zdjęcie z lat 30-tych XX wieku



Dzisiaj w miejscu zabytkowych kamienic stoi magistrat

dziś

UWAGA: pocztówki z kolekcji „Sokółka na starej fotografii” ukazują się tylko w sokólskim nakładzie „Gazety Współczesnej”. Czytelników spoza Sokółki zainteresowanych kolekcją zapraszamy serdecznie do naszego biura ogłoszeń przy ul. św. Mikołaja 1 w Białymstoku.

Na kolejnej pocztówce, tworzącej naszą kolekcję, zostały uwiecznione dwie kamienice, które przez długie lata były ozdobą centrum Sokółki. Zostały one wybudowane około 1770 roku z polecenia Antoniego Tyzenhauza, podskarbiego litewskiego. Istnienie kamienic potwierdza plan Sokółki z 1803 roku. Dokument odnaleziono w petersburskich archiwach.

Pod koniec II wojny światowej zabytkowe budowle zostały spalone przez Niemców. Pozostałości kamienic rozebrano w drugiej połowie lat 40-tych XX wieku. Ówczesne władze Sokółki przeznaczyły oczyszczony plac pod budowę domu partii. Inwestycja rozpoczęła się w 1954 roku.

Od lat 90-tych ubiegłego wieku w budynku mieści się urząd miejski.

(db)

{w poniedziałek}



Krótko

▲ Do końca stycznia będzie można podziwiać ikony absolutnej Łódzkiej Akademii Sztuk Pięknych Ewy Jaworskiej. Na ścianach suparskiej restauracji Bohema przy ul. Plac Kościuszki 1 zawieszono kilkanaście prac artystki, która specjalizuje się w ikonopisanii. Malarka tą rzadką umiejętność zaczęła zgłębiać po wykonaniu własnej pracy dyplomowej. Wtedy Jaworska za cel postawiła sobie, by obrazy, które tworzy, jak najbardziej przypominały te tworzone przed wiekami. Ikony, które zawisły w restauracji, rzeczywiście, nie wyglądają na nowe dzieła. Dzięki eksperymentom udało się je odpowiednio postarzyć. Wystawę można oglądać w godz. 12-20.

(at)

Na kolekcję „Sokółka na starej fotografii” składa się 15 pocztówek. Dziś otrzymali Państwo trzecią pocztówkę. Pocztówki ukazują się w każdy poniedziałek, wtorek i środę i są prezentem przy zakupie „Gazety Współczesnej”.



Samorząd >> Jej pamięć uczcili minutą ciszy Radni pożegnali zmarłą koleżankę

Wieloletnią radną i pracownika samorządowego – Raisę Iwaniuk pożegnali wczoraj członkowie bielskiej rady miasta. Radni uczcili pamięć zmarłej koleżanki minutą ciszy. Przegłosowali też wygaśnięcie jej mandatu.

– Obowiązkiem rady w przypadku śmierci radnego jest przyjęcie uchwały o wygaśnięciu jego mandatu – mówił przewodniczący rady miasta Andrzej Stepaniuk.

Raisa Iwaniuk pełniła mandat z ramienia Koalicji Bielskiej. – Jej śmierć to dla rady wielka strata – mó-

wił przewodniczący. – Wielu radnych brało udział w uroczystościach pogrzebowych.

Raisa Iwaniuk przez wiele lat pełniła funkcję sekretarza miasta. Zmarła 28 grudnia ub.r. w wieku 46 lat po wieloletniej walce z ciężką chorobą.

Na kolejnej sesji radni będą uzupełniać skład rady o kolejnego radnego z listy Koalicji Bielskiej. Będzie nim prawdopodobnie Sławomir Niedźwiecki, nauczyciel w II LO.

(jan)

Kantyczka 2010 >> Wokaliści rywalizowali o „Fleciki”

Zrobili krok do kariery

Białystok, Bielsk i Warszawa podzieliły się „Złotymi Flecikami” tegorocznej „Kantyczki”.

Jurorzy wieszczą zwycięzcom duże kariery.

Krzysztof Jankowski

kjankowski@wspolczesna.pl

Dużo zależy od tego, jak ci młodzi ludzie będą dalej prowadzeni przez swoich instruktorów – mówiła przewodnicząca jury Beata Bednarz. – Niewątpliwie tli się w nich isierka talentu.

Furorę zrobił zwłaszcza najmłodszy laureat „Złotego Flecika” – Piotr Zubek z Warszawy. Zubek odniósł już wielki sukces w zeszłym roku wygrywając ogólnopolski konkurs „Happy Hippo Talent Show”.

– Ten chłopak to niespotykane zjawisko – przyznała Bednarz, wokalistka jazzowa. – W tej kategorii wiekowej nie spodziewaliśmy się aż tak ambitnego repertuaru i precyzyjnego wykonania. Chłopak ma 8 lat, a kapitalnie śpiewa a capella. Być może za parę lat okaże się objawieniem rynku muzycznego.

W kategorii wiekowej 12-15 lat triumfowała Anna Szutkiewicz. Młodziutka białostoczanka o silnym głosie zdobywała już laury na Kantyczce w poprzednich latach.

– Miło jest zobaczyć, jak z roku na rok rozwijają się talenty, z którymi



Najlepsi wokaliści otrzymali dyplomy, statuetki „Flecików” i nagrody rzeczowe

pracujemy podczas festiwalu – mówiła Beata Bednarz.

W kategorii dorosłych śpiewaków triumfował 17-letni bielszczanin Piotr Bolesta, wychowanek Studia Piosenki „Fart”.

– Cieszę się, że moją pracę doceniają zawodowcy zasiadający w jury – mówił Piotr, który „Złoty Flecik” wygrał także w zeszłym roku, śpiewając w duecie z koleżanką z „Fartu” Karoliną Porzezińską.

Specjalną nagrodę za najlepszą piosenkę premierową otrzymał kompozytor Grzegorz Kopala.

Laureaci

Najstarszą kategorię wiekową „open” wygrał bielszczanin Piotr Bolesta, przed Martą Paszkowską i Martą Grabowicz. W kategorii 12-15 lat Anna Szutkiewicz z Białegostoku wyprzedziła Martę Olesiejuk i Sylwię Ostrowską. Wśród najmłodszych triumfował warszawiak Piotr Zubek, przed Adrianną Półkoszek i Zuzanną Jabłońską.

@ OBEJRZYJ GALERIĘ ZDJĘĆ
www.wspolczesna.pl

ogłoszenie

GAZETA WSPÓŁCZESNA

Gazeta Współczesna poszukuje
DORADCY DS. REKLAMY
miejsc pracy: Łomża, Grajewo, Elk

Wybrane zadania:

- sprzedaż usług reklamowych,
- przygotowywanie ofert handlowych,
- aktywne pozyskiwanie nowych klientów,
- współpraca z obecnymi klientami firmy.

Oczekujemy:

- wykształcenia co najmniej średniego,
- umiejętności obsługi pakietu MS Office,
- zorientowania na cel, kreatywności,
- dużego poziomu energii/entuzjazmu, odporności na stres, dynamiki,
- umiejętności komunikacyjnych, przekonywania i argumentowania,
- dobrej organizacji własnej pracy.

Oferujemy:

- możliwość rozwoju w firmie o ugruntowanej pozycji na rynku,
- odpowiedzialną i pełną wyzwań pracę,
- przyjazną atmosferę pracy.

Osoby zainteresowane oraz spełniające powyższe wymagania prosimy o przesłanie dokumentów wyłącznie drogą elektroniczną na adres: rekrutacja@wspolczesna.pl w terminie do 04.02.2010 r. W temacie zgłoszenia prosimy zamieścić tekst: Rekrutacja DH.

Zastrzegamy, że skontaktujemy się wyłącznie z wybranymi kandydatami.

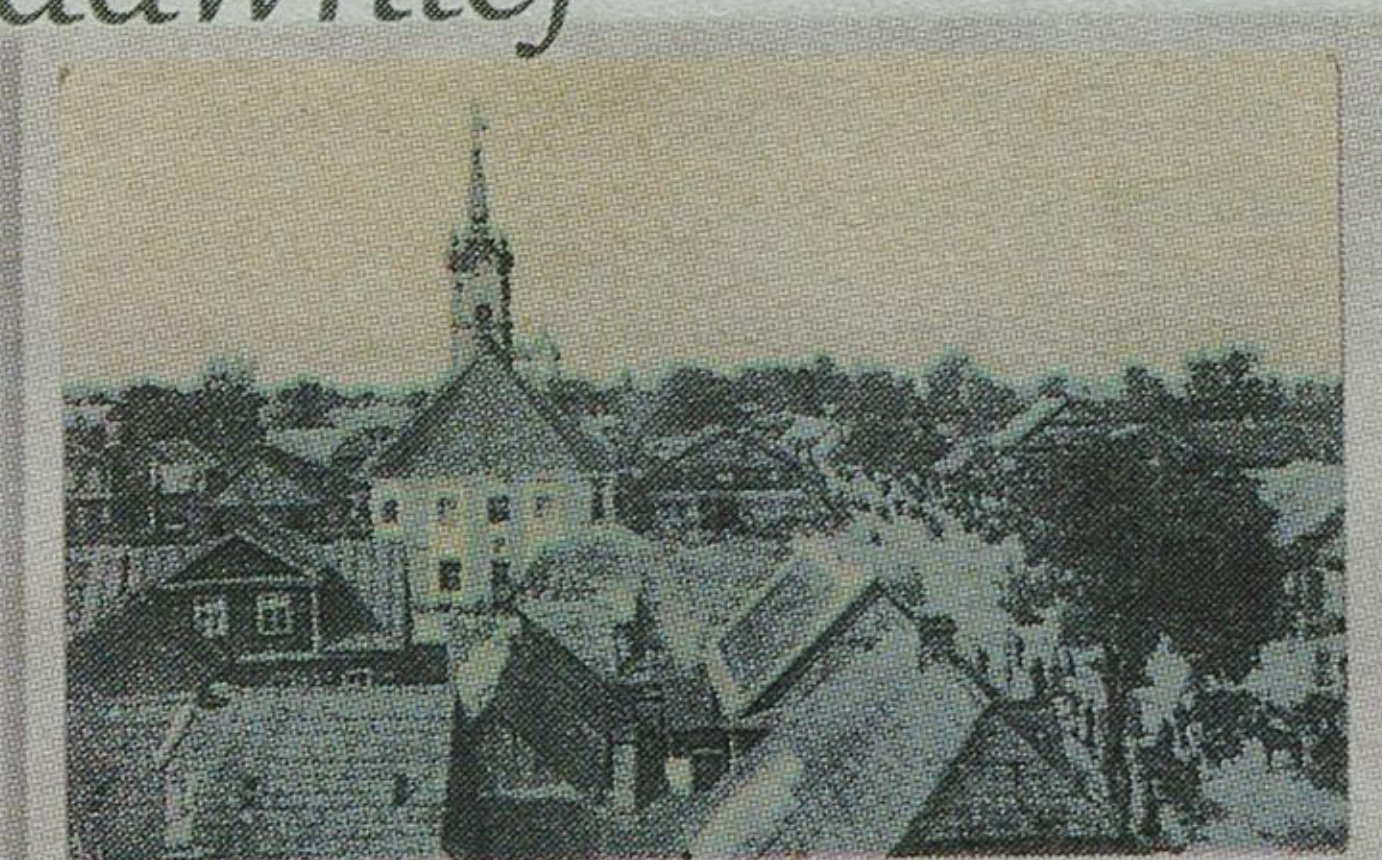
Na składanych dokumentach prosimy o zamieszczenie klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacyjnego, zgodnie z przepisami Ustawy z 29.08.1997 r. o ochronie danych osobowych” (tekst jednolity: DzU z 2002 r. nr 101, poz. 926 z późn. zmianami).

media regionalne

Media Regionalne to nowoczesna organizacja medialna należąca do struktury Mecom Europe, z oddziałami biznesowymi w: Danii, Norwegii, Holandii oraz Europie Środkowej i Wschodniej. W Polsce jesteśmy obecni na 10 rynkach lokalnych. Więcej informacji na stronie: www.mediaregionalne.pl

K1147810w01

BIELSK PODLASKI na starej fotografii dawniej



Panorama miasta z 1912 r. Pocztówka wydana przez Ch. Radzilewskiego.



Dzisiejszy widok na ratusz z okien Urzędu Skarbowego

dziś

Na kolekcję „Bielsk Podlaski na starej fotografii” składa się 15 pocztówek. Dziś otrzymali Państwo trzecią pocztówkę. Pocztówki będą ukazywać się w każdy poniedziałek, wtorek i środę i są prezentem przy zakupie „Gazety Współczesnej”.

UWAGA: pocztówki z kolekcji „Bielsk Podlaski na starej fotografii” ukazują się tylko w bielskim nakładzie „Gazety Współczesnej”. Czytelników spoza Bielska Podlaskiego zainteresowanych kolekcją zapraszamy serdecznie do naszego biura ogłoszeń przy ul. św. Mikołaja 1 w Białymstoku.

Dzisiaj proponujemy pocztówkę ukazującą panoramę centrum miasta z początku XX wieku. Zdjęcie zrobione jest z wieży strażackiej, która znajdowała się na wysokości obecnej restauracji „Podlasianka”. Samą wieżę, będącą elementem re-mizy, widać na przedwojennych fotografiach. Była ona wysoka i drewniana.

Na kartce z 1912 r. widzimy centralny punkt miasta – ratusz. Otoczony jest on rynkiem i drewnianymi zabudowaniami. Ten teren został uporządkowany po 1779 r., gdy ratusz ufundowała Izabela Branicka. W tle widoczna jest też drewniana austeria, wybudowana w końcu XIX w. Znajdowała się tam stacja pocztowa i zajazd z dziedzinnym. Budynek został zniszczony w trakcie bombardowania w 1941 r.

(jan)

{w poniedziałek}



Policja >> Pracownica odkryła zwłoki

Samotny mężczyzna zmarł, a jego zwłoki leżały przez kilka dni w mieszkaniu. Jego śmierć odkryła pracownica MOPR-u powiadomiona przez zaniepokojonych sąsiadów.

Mieszkańcy Bielska Podlaskiego poinformowali MOPR, że 75-latek, ich podopieczny, od kilku dni nie wychodzi z domu. Nie można było jednak dostać się do jego mieszkania. Pracownica MOPR-u powiadomiła więc policję i straż pożarną. I wspólnie w poniedziałek, wyważając drzwi, wkroczyli do domu 75-latka.

Znaleźli zwłoki mężczyzny. Lekarz stwierdził, że zgon nastąpił na skutek wyniszczenia organizmu przez alkohol. Jak wynikało ze wstępnych oględzin, 75-latek leżał martwy przez kilka dni.

(bisu)



Płock >> Śledczy ponownie przebadają zwłoki

Ekshumowali ciało Olewnika



Ekshumacja została przeprowadzona na wniosek prokuratury

Na cmentarzu w Płocku odbyła się ekshumacja zwłok Krzysztofa Olewnika. Została przeprowadzona na wniosek gdańskiej prokuratury. Śledczy z Gdańska mieli wątpliwości co do przebiegu wcześniejszej identyfikacji ciała syna płockiego biznesmena.

Śledczy obserwowali akcję

Prace trwały od czwartej rano. Na miejscu pojawiło się kilkanaście osób, wśród nich przedstawiciele prokuratury. Przyjechał też dźwig, który podniósł płytę pomnikową z grobu Olewnika. Krótko po ósmej z cmentarza wyjechało kilka samochodów. W jednym z nich wywieziono trumnę z ciałem zamordowanego. Trafiła ona do Zakładu Medycyny Sądowej Akademii Medycznej w Gdańsku.

Na razie wiadomo, że wątpliwości śledczych wzbudziła ekspertyza jednego biegłego. Możliwe, że jeden łańcuch DNA z próbki pobranej w 2006 r. nie pasuje do DNA Krzysztofa Olewnika. Rodzina zamordowanego potwierdziła te informacje.

Nie zgadzało się DNA

Siostra zamordowanego Danuta Olewnik-Cieplińska twierdzi, że celem wniosku o ekshumację jest weryfikacja wcześniejszych badań. Według niej, mają być pobrane nowe próbki DNA Olewnika i porównane z wynikami, na podstawie których wcześniej ustalono tożsamość zwłok.

Krzysztof Trynka z gdańskiej prokuratury apelacyjnej twierdzi, że ze względu na stan zwłok na wyniki badań trzeba będzie czekać nawet kilka miesięcy.

(IAR, RMF FM)

Sprawa Olewnika

Krzysztof Olewnik został porwany w nocy z 26 na 27 października 2001 r. Sprawcy szybko skontaktowali się z jego rodziną, żądając wysokiego okupu za uwolnienie 27-latkę. Dopiero w lipcu 2003 r. przekazano im 300 tys. euro. Krzysztof Olewnik nie odzyskał jednak wolności. Po miesiącu porwawce zamordowali mężczyznę.

(IAR)

Kraj >> Minister stanął przed komisją hazardową Boni broni polityków PO

Michał Boni we wtorek już po raz drugi odpowiadał na pytania komisji hazardowej. Bliski współpracownik Donalda Tuska i szef jego doradców w listopadzie ubiegłego roku zrelacjonował posłom przebieg procesu legislacyjnego ustawy hazardowej.

Tym razem minister stanął przed komisją w charakterze świadka. Zaprzeczył, by Zbigniew Chlebowski wpływał na niego w związku ze zmianą przepisów hazardowych.

Nigdy nie rozmawiałem z posłem Chlebowskim o pracach Komitetu Stałego Rady Ministrów. Nigdy nie dzwonił – zapewnił Boni. Odciał się też od jakichkolwiek kontaktów z Mirosławem Drzewieckim.

– Nie znam żadnych jego działań związanych z nielegalnym lobbieniem, kierowanych w moją czy inną stronę – podkreślił. I dodał, że o przecieku z akcji CBA dowiedział się z mediów.

Odnosząc się do spotkania z 30 lipca 2009 r. u premiera Boni, powiedział, że była na nim mowa o nowym, bardziej radykalnym podejściu do branży hazardowej, m.in. zwiększeniu jej opodatkowania.

Śledczy przesłuchali także wczoraj Zbigniewa Derdziuka, byłego już ministra, który odpowiadał za koordynację prac legislacyjnych w rządzie Donalda Tuska. Z kolei w czwartek przed komisją stanie Mirosław Drzewiecki, jeden z głównych bohaterów afery hazardowej. (TVN24, IAR)

Krótko

▲ **Kraj >>** We Wrocławiu będzie druga po Warszawie siedziba Parlamentu Europejskiego w Polsce – podało RMF FM. Tak zdecydowali nasi deputowani w głosowaniu, które zakończyło długie spory o lokalizację biura PE. Polska jako duże państwo ma prawo do dwóch takich placówek w kraju.

▲ **Niemcy >>** Dwie osoby zginęły, a kolejne dwie zostały ranne, gdy na jeden z domów w miejscowości Stein stoczył się ogromny głaz, który oderwał się od górskiego

zbocza. Jak podaje TVN24, w budynku mieszkała 5-osobowa rodzina. Pod gruzami znaleziono ciało mężczyzny i jego 18-letniej córki.

▲ **Gdańsk >>** Są nowe materiały w śledztwie dotyczącym śmierci Artura Zirajewskiego ps. „Iwan”. Portal trojmiasto.pl dotarł do informacji, że jeden ze współwięźniów gangstera przekazał prokuraturze sześć listów, które Zirajewski pisał do innego osadzonego przestępcy Erleta G. Jest w nim m.in. mowa o tabletkach, którymi zatruł się

„Iwan”. Jak przypomina portal, mężczyzna był głównym świadkiem w procesie ekstradycyjnym Edwarda Mazura podejrzanego o zlecenie zabójstwa gen. Papai.

▲ **Warszawa >>** Prokurator, który postawił zarzuty dziennikarzowi TVN24 i Radia ZET, stracił pracę. Prokurator krajowy Edward Zalewski ujawnił TVN24, że powodem były błędy w postępowaniu wobec dziennikarzy podejrzanych o ujawnienie materiałów ze śledztwa.

reklama

6 możliwości dla Twoich oszczędności!

- ① 6 Planów Inwestycyjnych w ramach jednej umowy *mój plan na zysk*
- ② brak opłat za wejście i wyjście
- ③ stały dostęp do zgromadzonego kapitału
- ④ nieokreślony czas trwania umowy
- ⑤ atrakcyjny pakiet ubezpieczeniowy *plan oszczędnościowy*
- ⑥ doskonały sposób na oszczędzanie

Oszczędzaj! Ale nie na marzeniach. Przyjdź do **Kredyt Banku** i wybierz Plan, który pomoże Ci je spełnić.

Zapraszamy do placówek w: Białymstoku: ul. Mickiewicza 50, tel. (85) 740 91 10; ul. Warszawska 14, tel. (85) 745 01 10; ul. Skłodowskiej 14, tel. (85) 745 40 45; ul. Zwycięstwa 8b, tel. (85) 652 58 95; ul. Lipowa 4, tel. (85) 732 96 83; ul. Radzyńska 14, tel. (85) 652 60 08; Łomży: ul. Dworna 14, tel. (86) 215 61 10; al. Piłsudskiego 11, tel. (86) 215 03 61; Sokółce: ul. Wyszyńskiego 2, tel. (85) 711 56 42; Bielsku Podl.: ul. Mickiewicza 62, tel. (85) 730 83 60; Ostrołęce: ul. Inwalidów Wojennych 6, tel. (29) 767 01 10; Makowie Maz.: ul. Przasnyska 21, tel. (29) 717 10 08; Ostrowi Maz.: ul. Mieczkowskiego 4/6, tel. (29) 745 36 70; Suwałkach: ul. Sejmeńska 2, tel. (87) 565 25 10; Ełku: ul. Słowackiego 15f, tel. (87) 621 15 30; Augustowie: Rynek Zygmunta Augusta 16, tel. (87) 643 80 10.

www.kredytbank.pl
Infolinia: 0 801 360 360
Opłata jak za połączenie lokalne.

WARTA

Aby bezpiecznie
spełniać
marzenia

KB

Należymy do Grupy KBC

redaktor prowadzący

Ewa

Wyrwas

85 748 74 74

www.wspolczesna.pl

GAZETA WSPÓŁCZESNA

27 stycznia 2010

środa

Opinie

Wciąż głośno o sprawie zabójstwa aplikantki – opinia już jest, ale prokuratura nie chce jej ujawnić. Zobacz, co myślą o tym internauci na wspolczesna.pl:

▲ Nick: Elisss

www.wspolczesna.pl

Jakim prawem? Prawem dżungli?

▲ Nick: Gość

www.wspolczesna.pl

Nie podadzą szczegółów do publicznej wiadomości, bo zapewne nie życzy sobie tego rodzina zmarłej. Zaczekajmy na rozprawę i wtedy będzie można napisać coś nowego w tej sprawie.

▲ Nick: Gość

www.wspolczesna.pl

Jest jeszcze coś takiego, jak obojętne informowanie społeczeństwa, zwłaszcza, gdy sprawa jest tak kontrowersyjna i bulwersująca. Zrozumiałe, że wszystkich szczegółów dla dobra sprawy nie podaje się, ale pewne, wybrane informacje tak! Jednak nie w naszym batustanie...

▲ Nick: Gość

www.wspolczesna.pl

Nie podają, bo gdyby podali teraz i było podejrzenie, że chachmęca, to mogłoby być potężne wzburzenie społeczeństwa, więc czekają aż te wielkie emocje opadną.

▲ Nick: Gość

www.wspolczesna.pl

Myślę, że prokuratura musi mieć czas, by przygotować oskarżenie – też bym chciał, żeby zabójca na drugi dzień był osądzony i skazany, ale, niestety, tak to nie działa... Po prostu pozwólmy sądowi wydać wyrok i skazać winnego.

▲ Nic: Gość

www.wspolczesna.pl

Nie można pozwolić prawnikom na to, by cokolwiek wpłynęło na rozwój sprawy „dla dobra podejrzanego” – bo tak jest prowadzona. Zakrywają się dobrem śledztwa, a chodzi o dobro podejrzanego. (bm)

Region >> Rozliczając podatek, nie zapomnij o potrzebujących

Jeden procent może pomóc

Organizacje pożytku publicznego z terenów północno-wschodniej Polski czekają na wsparcie. Przekaż im 1 procent swego podatku.

Andrzej Zdanowicz
azdanowicz@wspolczesna.pl

Jeden procent podatku może zdziałać naprawdę wiele – mówił na konferencji prasowej Maciej Żywno, wojewoda podlaski. – Wystarczy wyrzucić oknem. W najbliższej okolicy z pewnością działają różnego rodzaju świetlice środowiskowe lub inne organizacje pożytku publicznego. Wpisując je w rozliczeniu podatkowym, możemy mieć pewność, że pieniądze te zostaną w naszym regionie.

Mały procent może wiele

Wspierając organizacje pożytku publicznego (OPP), pomagamy chorym, biednym, dzieciom, osobom niepełnosprawnym lub niezaradnym życiowo, przyczyniamy się do rozwoju kultury lub pomagamy chronić środowisko naturalne. W dodatku sami decydujemy, jakiej fundacji lub stowarzyszeniu chcemy przekazać pieniądze. Możemy nawet określić cel, na jaki mają zostać przeznaczone.

Obecnie jest to bardzo proste. Wystarczy w odpowiedniej rubryce rozliczenia podatkowego wpisać nazwę organizacji pożytku publicznego i jej numer KRS (Krajowego Rejestru Sądowego). Listę takich organizacji możemy znaleźć w wielu miejscach m.in. na stronie internetowej regionalnej Izby Skarbowej.

W odpowiedniej rubryce rozliczenia podatkowego możemy także odznaczyć, czy chcemy, aby obdarowana przez nas organizacja mogła dowie-



Maciej Żywno, wojewoda podlaski (od lewej), Katarzyna Łotowska z Ośrodka Wspierania Organizacji Pozarządowych i Radosław Hancewicz z białostockiej Izby Skarbowej

dzieć się, że przekazaliśmy na jej rzecz procent podatku.

We wszystkich tegorocznych PIT-ach znajdziemy rubrykę, w której będziemy mogli opisać cel, na który dana organizacja może wykorzystać nasze pieniądze. Może to być np. imię i nazwisko dziecka, któremu pomoże dana organizacja.

– Zanim zdecydujemy się wesprzeć konkretną organizację pożytku publicznego, powinniśmy sprawdzić, jak do tej pory wykorzystywała ona uzyskane w ten sposób pieniądze – radzi Katarzyna Łotowska z Ośrodka Wspierania Organizacji Pozarządowych.

Czekamy na kolejny rekord

– Z roku na rok coraz więcej osób przekazuje jeden procent podatku na OPP – twierdzi Radosław Hancewicz, rzecznik białostockiej Izby Skarbowej. – W rozliczeniach za 2008 rok uczyniło to prawie

185 tys. Podlasiaków. Łącznie przekazali oni rekordową kwotę 8 873 019 zł. Z tego ponad 5 mln trafiło do podlaskich organizacji. Mamy nadzieję, że ten rok przyniesie kolejny rekord.

Wsparcie od 5 lat

Piąte urodziny obchodziło wczoraj Centrum Współpracy Organizacji Pozarządowych w Białymstoku. Powstało ono dokładnie 26 stycznia 2005 roku. Od tamtej pory jest ono silnym wsparciem dla wszelkich inicjatyw pozarządowych. Wiele fundacji i stowarzyszeń powstało właśnie dzięki wsparciu centrum. Na uroczystym spotkaniu Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku, zapewnił, że dołoży wszelkich starań, aby centrum otrzymało nową siedzibę przy ul. Krakowskiej.

Zadzwoń i wygraj zaproszenia do restauracji McDonald's

▲ Restauracje McDonald's przygotowały ofertę na mrozy. Czekaj na Was Kanapka Zbójnicka, czyli kompozycja grillowanego mięsa wołowego, sera ementaler, placzka ziemniaczana oraz dwóch plastrów chrupiącego bekonu, okraszonych sosem Rosti w pszennej bułce serowej. Kanapka Cordon Bleu to soczysty kawałek



Kanapka Cordon Bleu

kurczaka nadziewany szynką z indyka oraz roztopionym serem. Do tego krucha sałata, pomidor i sos. Wszystko podane w bułce o owalnym kształcie. Czekają też serki camembert z sosem żurawinowym oraz opiekane kartofelki. Mamy dla Was zaproszenia do restauracji. Dzwońcie dziś o godz. 13 pod nr 85 748 74 66. (uk)

Region >> Oszczędność energii we własnym domu Jak korzystać z prądu „z głową”

Świadome gospodarowanie energią elektryczną w domu jest bardzo istotne, zwłaszcza jeśli zależy nam na oszczędności prądu. Lub odwrotnie, jeśli grozi nam odcięcie jego dostaw. W takim wypadku pomocne są tzw. liczniki przedpłatowe.

Urządzenie to pozwala na uruchomienie dopływu energii elektrycznej w momencie, gdy zostanie uiszczona opłata za pobór jej części. Gdy należność zostaje wpłacona, właściciel otrzymuje specjalny kod, który musi zostać wprowadzony do urządzenia, aby móc aktywować przepływ części energii.

Przedsiębiorstwo energetyczne może zainstalować przedpłatowy układ pomiarowo-rozliczeniowy w kilku wypadkach.

Na przykład w przypadku, gdy odbiorca prądu w ciągu roku zwleka z zapłatą za elektryczność. Wówczas zakład energetyczny ma prawo

umieścić tego rodzaju licznik, aby pobrać zaległe płatności w ratach. Jeśli właściciel domu nie zgodzi się na takie rozwiązanie, zakład energetyczny ma prawo wstrzymać dostawę.

Aby zaoszczędzić na zużyciu energii można takie urządzenie zamontować w swoim domu. Wystarczy wystąpić z wnioskiem do zakładu energetycznego o zainstalowanie licznika przedpłatowego. Dzięki temu możliwe jest właściwe racjonalizowanie dostaw prądu.

Z takiej opcji korzystają też właściciele nieruchomości, w których od czasu do czasu jest możliwa kontrola przesyłu energii elektrycznej, np. w domkach letniskowych.

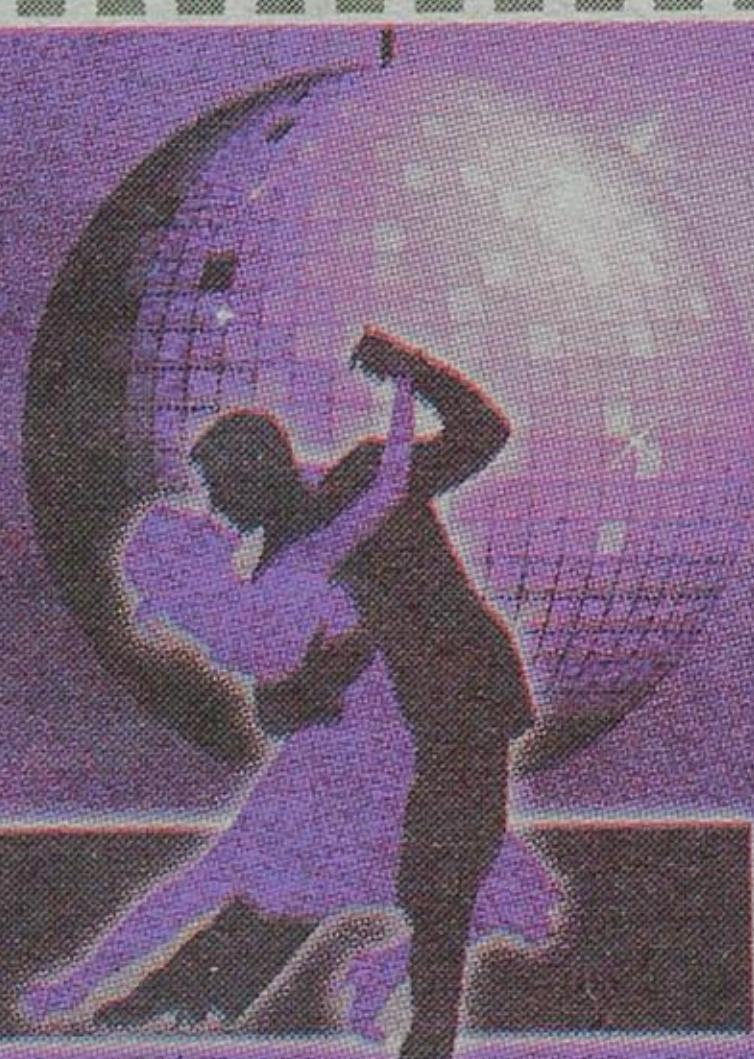
Według danych PGE Zakładu Energetycznego Białystok SA, w województwie podlaskim zainstalowanych około 5,9 tys. takich urządzeń, z czego 5,6 tys. u indywidualnych właścicieli. (sw)

promocja

studniówka 2010

100 dni do matury,
a tylko jeden krok do galerii zdjęć!
Sprawdź na:

www.wspolczesna.pl/studniowki



Fotki z dna szuflady >>

Nasz konkurs, ciesząc się zainteresowaniem Czytelników, ukazuje się w śródtytułach wydaniach „Gazety Współczesnej”. Jeżeli macie Państwo w swoich rodzinnych zbiorach interesujące fotografie albo dokumenty, nadeślijcie je do nas. Dostarczone nam fotki odeślemy, zaś osoby, które udostępnią nam zdjęcia, nagrodzimy upominkami. Czekamy pod adresem: „Gazeta Współczesna”, ul. św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok, dopisek: „Fotki z dna szuflady”. Prosimy pamiętać o adresie zwrotnym.



Różanystok, przed I wojną światową. Zdjęcie obecnej bazyliki w Różanymstoku, jeszcze przed przebudową wież przez osadzone tam mniszki prawosławne (dodano wtedy cerkiewne „cebule”, zdemontowane po odzyskaniu przez Polskę niepodległości). Patrz też zdjęcie poniżej.



Goldap, sierpień 1980 roku. Widok na ruiny kościoła ewangelickiego z połowy XVI wieku, zbudowanego w stylu późnogotyckim. Świątynia została poważnie zniszczona podczas walk o Prusy Wschodnie w 1945 roku. W połowie lat 80. rozpoczęto odbudowę kościoła. Ukończono ją w 1992 roku. Obecnie jest to konkatedra diecezji ełckiej pw. Najświętszej Maryi Panny Matki Kościoła.



Różanystok, 1931 rok. Widok sanktuarium różanostockiego w okresie międzywojennym, jeszcze przed przebudową wież. Zarządzający świątynią salezjanie rozpoczęli ją w 1936 roku, jednak prace przerwała II wojna światowa. Dlatego też jedna z wież obecnej bazyliki jest wyższa, druga zaś niższa.



Buchwałowo k. Sokółki, grudzień 1975 roku. Mikołajki w PRL-u, czyli spotkanie z Dziadkiem Mrozem przy pomniku pomordowanych przez hitlerowców w Buchwałowie. W spotkaniu uczestniczył też milicjant, a nie łańcuch zabawę miały dzieci z przedszkola przy ówczesnej ulicy Długiej (dziś PS nr 1 przy ul. Sikorskiego w Sokółce). Publikujemy dzięki uprzejmości Czytelnika z Białegostoku.

promocja

buzi
buziMISS
POLONIA

casting

5 lutego (piątek) godz. 15.00
ul. Św. Mikołaja 1, V piętro, siedziba Gazety WspółczesnejMasz 14-24 lata? Zabierz ze sobą dowód tożsamości i zdjęcie.
Przyjdź na casting do konkursu Miss Polonia Woj. Podlaskiego '10 i Miss Polonia Nastolatek '10.GAZETA
WSPÓŁCZESNADawniej Królowna musiała
całować wstrętne ropuchy.
Dziś wystarczy, że przyjdzie na casting.

Dowcip za dychę

▲ Pewna para w średnim wieku z północnej części USA zatęskniła w środku mroźnej zimy do ciepła i zdecydowała się pojechać na dół, na Florydę, i zamieszkać w hotelu, w którym spędziła noc poślubną 20 lat wcześniej. Mąż miał dłuższy urlop, pojechał więc o dzień wcześniej. Po zameldowaniu się w recepcji odkrył, że w pokoju jest komputer i postanowił wysłać maila do żony. Niestety, pomylił się o jedną literę. Mail znalazł się w ten sposób w Houston u wdowy po pastora, która wróciła właśnie do domu z pogrzebu męża i chciała sprawdzić, czy na poczcie elektronicznej są jakieś kondolencje od rodziny i przyjaciół. Jej syn znalazł ją zemdloną przed komputerem i przeczytał na ekranie: „Do: Moja ukochana żona Temat: Jestem już na miejscu. Wiem, że jesteś zdziwiona otrzymaniem wiadomości ode mnie. Teraz mają tu komputery i wolno wysłać maile do najbliższych. Właśnie zameldowałem się. Wszystko jest przygotowane na twoje przybycie jutro. Cieszę się na spotkanie. Mam nadzieję, że twoja podróż będzie równie bezproblemowa, jak moja. PS: Tu na dole jest naprawdę gorąco”.

▲ Idą trzy pijane blondynki i widzą księdza. Nie chciały mu się pokazywać w takim stanie, więc ukryły się w trzech workach. Ksiądz ciekawski, co znajduje się w workach kopie w jeden i słyszy: – Miau. Kopie w drugi i słyszy: – Hau, hau. Kopie w trzeci i słyszy: – Kartofle.

▲ Przez pustynię jedzie na wielbłądzie Arab, a obok, ledwie żywa, biegnie jego żona. Spotykają jadącą naprzeciwko karawanę. – Dokąd się tak śpieszysz? – pyta przewodnik karawany. – Żona mi zachorowała, wiozę ją do szpitala.

▲ Rozmowa z rana na budowie: – Panie majster, która godzina? – A wiesz, że ja też bym się napił! (bisu)

Babcine porady >> Korzenne przyprawy, alkohol w herbatce, psy i koty pomogą zimą

Domowe sposoby na mrozy

Ostatnie dni były dla mieszkańców regionu północno-wschodniego bardzo ciężkie. To tutaj mróz zaatakował z wielką siłą. I choć synoptycy zapowiadają, że pod koniec tygodnia temperatura nieco wzrośnie, po kilku dniach znów mają do nas zawitać mrozy. Przy tak niskich temperaturach gruba warstwa ubrań to za mało. Warto skupić się na tym, by rozgrzać się od środka, a kto zna na to lepsze sposoby niż nasze babcie. Ze starych receptur wynika, że o tej porze roku bardzo przydatne są zioła, przyprawy, koty, psy i wódka smakowa.

Kąpiel, a potem pies

Jak radzą babcie, najlepszym sposobem na przemarznięcie jest gorąca kąpiel z dodatkiem korzennych przypraw. Wystarczy zagotować trochę wody i wrzucić do niej goździki, cynamon czy kardamon. Po zagotowaniu roztwór należy odciedzić i wlać do wanny z ciepłą wodą.

Po takiej rozgrzewającej kąpieli, trzeba wytrzeć się do sucha i jak najszybciej wskoczyć pod kołdrę, a tam przytulić się do... czworonożca. Jeżeli mamy w domu psa czy kota, warto czasem wpuścić go pod koc. Ciało zwierząt jest o kilka stopni cieplejsze od naszego, dlatego szybko nas ogrzeje. Jeśli nie mamy zwierzątka, warto zaopatrzyć się w termofo.

Ogrzewamy się nie tylko na zewnątrz, ale i od środka, dlatego zimą nie liczymy tak szczególnie kalorii i dajmy sobie nieco pofolgować. Dieta powinna być bardziej kaloryczna od tej aplikowanej wiosną czy latem. Na rozgrzewkę zawsze doskonała będzie zupa, najlepiej dobrze przyprawiona z kaszą zamiast ziemniaków. Jest bardziej energetyczna i zdrowsza.

Z prądem tylko pod dachem

Najszybszy zaś sposób na rozgrzanie przez żołądek to herbata z „prądem”. Dodatków jest wiele. Dla najmłodszych „wkładką” będzie sok malinowy. Dla tych nieco starszych polecana jest wódka malinowa lub cytrynowa. Jeżeli ktoś nie przepada za owocowym smakiem herbaty, może wykorzystać żołądkową. Jednak herbatę z alkoholem można wypić dopiero w ciepłym pomieszczeniu, gdy nie wybieramy się już tego dnia na zewnątrz. Ciepło pochodzące od trunków bywa dość zwodnicze.

Także czosnek to niezastąpiony sprzymierzeniec w walce z przeziębieniem. Ma silne działanie antybakteryjne. Łagodzi katar i kaszel. Można przyrządzić kanapki z czosnkiem i natką pietruszki, która jest bardzo bogata w witaminę C i pomaga pokonać infekcję.

(bisu)



Po wesołej zabawie na lodowisku czy w śniegu, warto rozgrzać się w domu za pomocą babczych sposobów

Mała Miss Mały Mister

Prezentujemy kandydatki i kandydatów do korony Małej Miss i Małego Mistra Gazety Współczesnej 2010. Finał konkursu nastąpi 6 lutego w Galerii Handlowej Zielone Wzgórze.

Uwaga! Zdjęcia wszystkich dzieci startujących w konkursie znajdziecie Państwo w serwisie www.wspolczesna.pl/missmister



malamiss.22

Zuzanna Sokół, lat 3, Białystok



malamiss.23

Justyna Krasnicka, lat 3, Korycin



malamiss.24

Dominika Kulesza, lat 4, Kossaki



malamiss.25

Zosia Olów, lat 6, Sejny



malamiss.26

Julia Zaremba, lat 5, Śniadowo



malamiss.27

Oliwia Wasilewska, lat 3, Wizajny



malamiss.28

Natalia Sokołowska, lat 5, Brańsk



malamiss.29

Nicole Wywoł, lat 5, Łapy



malamiss.30

Adrianna Artemiuk, lat 3, Zaścianki



malamiss.31

Aleksandra Konopka, lat 3, Wyszki



malamiss.32

Patrycja Górka, lat 3, Białystok



malamiss.33

Luiza Rogalska, lat 6, Suchowola



malamiss.34

Karolina Tworkowska, lat 5, Białystok



malamiss.35

Dominika Jabłońska, lat 5, Białystok



malamiss.36

Zuzanna Daniłowska, lat 3, Mońki



malamiss.37

Kinga Wasilewska, lat 5, Mońki



malamiss.38

Wiktoria Borowska, lat 4, Białystok



malamiss.39

Kinga Kopiczko, lat 6, Augustów



malamiss.40

Dominika Mościcka, lat 4, Czyżew



malamiss.41

Zuzanna Godlewska, lat 4, Wysokie Mazowieckie



malamiss.42

Martyna Duchnowska, lat 6, Białystok



malamiss.43

Katarzyna Zawadzka, lat 6, Nowinka Olszanka



malamiss.44

Iza Nawalaniec, lat 5, Stroudsburg



malamiss.45

Sandra Bączek, lat 3, Szumowo

Można głosować w terminie od 08.01.2010-05.02.2010 wysyłając sms na numer 72051 o treści malamiss(kropka) numer kandydatki lub malymister(kropka) numer kandydata np. malamiss.01, malymister.01 (koszt jednego sms-a to 2,44 zł z VAT)



malymister.09

Adrian Klim, lat 5, Białystok



malymister.10

Dominik Tomczak, lat 4, Augustów



malymister.11

Mateusz Bagiński, lat 4, Elk



malymister.12

Jan Gryczkowski, lat 5, Bargłów



malymister.13

Filip Nawalaniec, lat 6, Stroudsburg



malymister.14

Maciej Miklas, lat 6, Augustów



malymister.15

Patryk Burawski, lat 4, Kramkówka Duża



malymister.16

Szymon Karwowski, lat 4, Radziłów



malymister.17

Miłosz Wysocki, lat 3, Suwałki



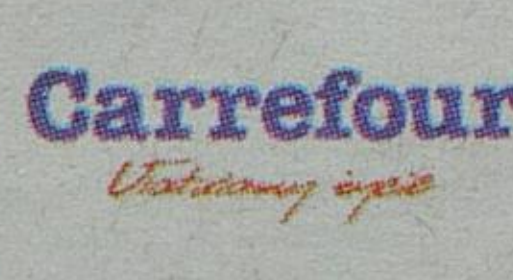
malymister.18

Kacper Kostrzewa, lat 3, Suwałki

Sponsor generalny:



ZIELONE WZGÓRZE GALERIA



Partner:



Procedury >> Nie można zrzec się prawa do wypoczynku

Różne sposoby liczenia dni urlopu

Jak liczy się urlop pracownikowi pracującemu w dwunastogodzinnym systemie pracy?

Czy pracodawca może mnie zmusić do rezygnacji z urlopu? – zapytał Pan Janusz.

Donata Żmiejko
dzmiejko@prasapodlaska.pl



Jestem zatrudniony w zakładzie produkcyjnym – powiedział Pan Janusz. – Pracujemy z systemem zmianowym dwunastogodzinnym. Byłem na urlopie od 7 do 21 grudnia. Po powrocie szef powiedział mi, że wykorzystałem już 14 dni urlopu. Uważam, że się myli.

Każdy pracownik ma prawo do nieprzerwanego, płatnego urlopu. Na wniosek osoby zatrudnionej urlop może być podzielony na części, jednak przynajmniej jedna jego część powinna trwać przez co najmniej 14 kolejnych dni kalendarzowych. Istotne jest również to, że nie można zrzec się prawa do wypoczynku.

Udzielanie wolnego

Do udzielenia urlopu zobowiązany jest ten pracodawca, u którego pracownik uzyskał prawo do wolnego. Udzielenie urlopu przez innego

pracodawcę może wystąpić wyjątkowo np. w razie przejścia zakładu pracy na innego pracodawcę, który staje się z mocy prawa stroną w dotychczasowych stosunkach pracy.

Przepisy prawa nie określają szczegółowo, w jaki sposób pracodawca powinien potwierdzić pracownikowi udzielenie urlopu. Ta kwestia, jako organizacyjna, została pozostawiona do rozwiązania w zakładzie pracy. Może zostać ustalona w regulaminie pracy albo zarządzeniu wewnętrznym w firmie lub może wynikać z jakiegoś przyjętego zwyczaju.

W praktyce, mimo obowiązujących planów urlopowych, stosowane są wnioski o urlop, co ułatwia kontrolę wykorzystywania urlopów. Sposoby potwierdzenia udzielenia urlopu mogą być następujące: karta urlopową, podpisany przez przełożonego wniosek pracownika o urlop lub inne jeszcze dokumenty.

Jakie dni się liczy?

Urlopy wypoczynkowe są udzielane w dni, które są dla pracownika dniami pracy, zgodnie z obowiązującym go rozkładem czasu pracy, w wymiarze

Urlop

Urlop powinien być:

- ▲ płatny,
- ▲ coroczny,
- ▲ nieprzerwany,
- ▲ przynajmniej jedna jego część powinna trwać 14 kolejnych dni kalendarzowych,
- ▲ udzielony w dniach wolnych od pracy.

godzinowym, który odpowiada dobowemu wymiarowi czasu pracy w danym dniu. Nie ma zatem znaczenia czy urlop zostanie udzielony na dzień świąteczny, niedzielę, albo dzień wolny z tytułu rozkładu czasu pracy w pięciodniowym tygodniu pracy, jeśli tylko jest on wyznaczony dla pracownika do pracy. Urlopu nie udziela się w dni dla niego wolne od pracy.

Ponadto przy udzielaniu urlopu jeden dzień urlopu odpowiada 8 godzinom pracy (art. 154 § 2 Kodeksu pracy). Przepis ten ma zastosowanie przy ustalaniu wymiaru urlopu, a konkretnie tzw. godzinowej puli należnego urlopu. Natomiast liczba godzin wykorzystanego urlopu zależy od liczby godzin, jakie pracownik ma do przepracowania w danym dniu zgodnie z rozkładem czasu pracy.

Zasady te stosuje się również do pracownika, dla którego dobową normą czasu pracy, wynikającą z odrębnych przepisów, jest niższa niż 8 godzin (np. wobec pracowników niepełnosprawnych w stopniu umiarkowanym i znacznym, pracowników zakładów opieki zdrowotnej).

Szczególne systemy czasu pracy

Zasady te mają również zastosowanie przy udzielaniu urlopu pracownikom zatrudnionym w szczególnych systemach czasu pracy, tj. równoważnym i zadaniowym.

W równoważnym systemie czasu pracy można pracować przez 12 godzin na dobę, co jest kompensowane udzielaniem dni wolnych.

Przy takim systemie pracownik ma większą liczbę dni wolnych, niż ktoś zatrudniony w podstawowym systemie czasu pracy, dla kogo wolne są tylko niedziele, święta oraz dni wynikające z pięciodniowego tygodnia pracy. Jednak urlop wypoczynkowy jest udzielany osobie zatrudnionej wyłącznie w dni robocze dla niej, zgodnie z harmonogramem pracy, bez względu na to czy przypadają one w niedziele albo święta.

Pracownikowi zatrudnionemu w zadaniowym czasie pracy przysługuje urlop na zasadach dotyczących ogółu pracowników (w dniach roboczych z wyłączeniem niedziel, świąt i dni wolnych od pracy, wynikających z rozkładu czasu pracy w pięciodniowym tygodniu pracy). Udzielenie urlopu wypoczynkowego oznacza konieczność zmniejszenia wymiaru zadań, czyli odpowiednie zmniejszenie liczby wykonywanych czynności, które w miesiącu korzystania z urlopu ma dana osoba wykonać. Wymiar zadań w każdym miesiącu powinien być dostosowany do liczby godzin przypadających do przepracowania w danym miesiącu.

Porady >> Orzeczenie sądu o sporządzeniu spisu inwentarza i rozstaniu małżonków

Opłata dla komornika oraz rozwód i separacja

▲ W tym roku mój syn, jako małoletni spadkobierca dostał spadek z dobrodziejstwem inwentarza. Sąd zarządził sporządzenie spisu inwentarza. Co to oznacza, czy muszę ponieść jakieś dodatkowe koszty? – zapytała Pani Małgorzata.

– Spis inwentarza to lista cennych rzeczy i nieruchomości, które zostały po sobie zmarły spadkodawca. Na jego podstawie można ustalić, do jakiej kwoty spadkobiercy, jeżeli przyjęli spadek z dobrodziejstwem inwentarza, odpowiadają za długi zmarłego spadkodawcy.

Spis inwentarza na polecenie sądu dokonywany jest przez komornika z okręgu, na terenie którego znajduje się np. mieszkanie po zmarłym spadkodawcy. Spadkobiercy powiadamiani są listownie przez komornika kiedy i gdzie odbędzie się taki spis

Ekspert

> Iwona Czuchraj
prawnik



inwentarza (odbywa się to przeważnie w ostatnim miejscu zamieszkania spadkodawcy).

Za spis inwentarza pobierana jest opłata w wysokości 10 procent miesięcznego wynagrodzenia za pracę.

Obecnie komornik pobiera 227,54 zł za każdą rozpoczętą godzinę swojej pracy.

Komornika opłaca najczęściej osoba, która złożyła oświadczenie o przyjęciu spadku z dobrodziejstwem inwentarza. Gdy sąd zwolnił ją z kosztów sądowych, to komornik ściąganie opłatę z majątku spadkowego. Ponadto komornik podczas spisu inwentarza może korzystać z fachowych porad np. biegłego sądowego (który ustali wartość pozostawionych przez spadkodawcę nieruchomości lub innych cennych rzeczy). Wtedy pojawiają się dodatkowe koszty, które ponoszą wszyscy spadkobiercy.

Komornik ustali, które rzeczy powinny być wciągnięte do spisu inwentarza, sprawdzi także jakie zobowiązania miał zmarły spadkodawca

(sprawdza jego rachunki bankowe, zaległości w płatnościach).

Jeżeli okaże się, że na podstawie spisu inwentarza majątek zmarłego spadkodawcy jest mniejszy niż pozostawione przez niego długi, to spadkobiercy nie będą za nie odpowiadać (nie uzyskają też nic z majątku, zostanie on przekazany na spłatę długów).

▲ **Zamierzam wystąpić do sądu o rozwód z mężem lub separację. Jakie są prawne różnice między takimi orzeczeniami – zapytała Pani Magda.**

– Zasadnicza różnica jest taka, że separacja nie powoduje rozwiązania małżeństwa. Sąd może orzec zniesienie separacji, co powoduje ustanie jej skutków. Jeżeli natomiast sąd orzeknie rozwód, to małżeństwo zostanie ostatecznie rozwiązane. Mał-

żonkowie pozostający w separacji nie mogą zawrzeć nowego związku małżeńskiego, ani powrócić do rodowego nazwiska. Po orzeczeniu przez sąd separacji małżonkowie, jeżeli wymagają tego względy słuszności, mają obowiązek sobie wzajemnie pomagać, tak jak w małżeństwie.

Zarówno o separacji, jak i rozwodzie orzeka sąd. W sferze majątkowej orzeczenie o separacji lub rozwodzie powoduje ustanie między małżonkami wspólnoty majątkowej. Zarówno przy rozwodzie i separacji, sąd orzeka o władzy rodzicielskiej nad małoletnimi dziećmi i może ograniczyć władzę jednego z rodziców. Małżonek, który pozostaje w separacji, podobnie jak małżonek rozwiedziony, nie może dziedziczyć spadku w razie śmierci drugiego małżonka.

zadzwoń do reportera

Barbara

Kociakowska

85 748 74 53

www.wspolczesna.pl

GAZETA WSPÓŁCZESNA

27 stycznia 2010

środa

ZAKUPY >> Styczeń dał się nam we znaki. Podrożała zdecydowana większość produktów

Powiało drożyzną

produkty	Auchan, ul. Produkcyjna	Carrefour, ul. Wrocławska	Real, ul. Miłosza	Żabka, ul. Upalna	Biedronka, ul. Rzemieślnicza	Tesco, ul. Wasilkowska	Stokrotka, ul. Leszczyńska	Milea, ul. Kolejowa	Lidl, ul. Berlinga
mleko 1 l 2%	1,56 (1,66)	1,69 (1,49)	1,89 (1,79)	2,40 (1,80)	1,69 (1,99)	1,69* (1,57)	1,79 (1,99)	2,19 (1,69)	1,69* (1,57)
olej 1 l	3,17 (2,98)	3,49 (3,49)	3,35 (3,05)	7,99 (6,79)	3,27 (3,68)	2,95 (4,69)	3,49 (3,49)	3,49 (4,49)	3,28 (3,69)
ser żółty 1 kg	11,98 (9,98)	12,95 (10,95)	11,99 (10,95)	– (27,96)	14,98 (15,96)	13,95 (12,49)	17,99 (13,99)	21,56 (13,99)	14,98 (12,99)
ser biały półtłusty 1 kg	7,99 (8,25)	8,49 (8,49)	12,99 (12,90)	12,00 (7,50)	9,40 (9,00)	9,40 (6,95)	11,99 (11,99)	12,33 (12,33)	9,42 (10,04)
śmietana 18%, 400 g	1,63 (1,63)	1,68 (1,79)	2,19 (2,19)	– (2,70)	1,49 (1,99)	1,64* (1,39*)	1,59 (2,89)	2,89 (1,99)	1,99 (1,99)
margaryna 250 g	0,88 (0,79)	0,89 (0,89)	0,98 (0,99)	2,35 (2,39)	1,19 (1,69)	1,29 (1,29)	0,99 (0,99)	0,99 (1,29)	0,99 (0,89)
masło kostka 200 g	0,95 (0,99)	0,99 (0,89)	3,58 (2,89)	3,25 (2,09)	3,29 (3,29)	3,29 (2,59)	3,29 (3,19)	1,69 (2,39)	2,99 (3,29)
jaja 10 szt.	3,25 (2,74)	3,39 (3,39)	4,29 (4,29)	– (5,65)	3,99 (3,69)	3,99 (3,69)	4,99 (4,99)	4,49 (4,99)	4,49 (3,69)
kawa rozpuszczalna 200 g	7,19 (6,98)	7,39 (7,39)	12,99 (12,99)	21,65 (22,89)	9,79 (9,93)	12,49 (9,39)	13,99 (11,99)	18,15 (18,99)	11,99 (9,93)
mąka 1 kg	0,67 (0,57)	0,68 (0,79)	1,19 (0,89)	2,09 (2,05)	0,85 (0,87)	0,86 (0,96)	0,99 (1,39)	1,49 (1,39)	0,86 (0,87)
cukier 1 kg	2,17 (2,27)	2,29 (2,65)	2,49 (2,39)	3,30 (3,05)	2,19 (2,39)	2,19 (2,39)	2,79 (2,99)	2,99 (3,15)	2,19 (2,39)
woda miner. ngaz. 1,5 l	0,53 (0,34)	0,54 (0,57)	0,55 (0,69)	2,15 (1,99)	0,57 (0,57)	0,58 (0,58)	0,79 (0,79)	0,79 (0,79)	0,69 (0,57)
pomidory 1 kg	3,98 (2,84)	5,69 (3,48)	7,49 (2,45)	– (4,99)	4,97 (3,87)	3,99 (3,29)	5,29 (3,99)	4,99 (3,99)	9,49 (3,89)
banany 1 kg	2,38 (2,46)	3,29 (3,49)	4,29 (2,45)	– (–)	3,39 (3,25)	– (3,25)	4,69 (4,99)	3,39 (4,39)	3,45 (3,25)

* produkt o najbardziej zbliżonej gramaturze
w nawiasach podane są ceny z listopada 2009

(ms)(mp)

Wszystkie ceny podane są w zł

Po świątecznej przerwie nadszedł czas na kolejny przegląd cen. Tym razem styczniowe ceny porównaliśmy do wartości z listopada ubiegłego roku (ponieważ w grudniu był asortyment świąteczny). Musimy

przyznać, że niestety początek tego roku nie był dla nas zbyt oszczędny. Aż w ośmiu, spośród dziewięciu monitorowanych przez nas sklepów podrożała zdecydowana większość produktów.

Tylko Biedronka przy ul. Rzemieślniczej trzyma fason. Tu spośród koszykowych produktów podrożała jaja (o 30 groszy) i ser biały półtłusty (o 40 groszy). Najwyższe ceny mleka, oleju, margaryny, kawy, mąki, cukru

i wody mineralnej ma Żabka przy Upalnej. Zauważmy jednak, że w tym sklepie większość produktów jest markowa.

Najdroższy ser biały półtłusty i masło ma hipermarket Real przy ul.

Wrocławskiej. Do Milei przy ul. Kolejowej nie wybieramy się po ser żółty i śmietanę. W Stokrotce dużo zapłacimy za jaja i banany. A Lidl przy ul. Berlinga ma najdroższe pomidory (aż 9,49 za kilogram).

Ciekawostki

▲ Rośnie stopień ubankowienia Polaków. Badanie przeprowadzone przez NBP w 2009 r. dowodzi, że stopień korzystania z usług bankowych w Polsce zbliżył się do średniej europejskiej. Badanie przeprowadzone w styczniu i lutym 2009 roku objęło celowo dobraną próbę 1000 dorosłych osób. Wyniki wskazują, że aż 77 proc. respondentów ma dostęp do konta bankowego (lub rachunku w SKOK), z tego 14,5 proc. do konta wspólnego. Z dwóch kont korzysta 5,9 proc. badanych, a z trzech lub więcej – 2,3 proc. Stopień ubankowienia rośnie wraz z wykształceniem. Konto ma 95 proc. osób po studiach i tylko 36 proc. osób z wykształceniem podstawowym. Najczęściej z usług banku korzystają osoby w wieku od 30 do 44 lat (87 proc.), rzadziej ludzie po 60. roku życia (66 proc.).

▲ Najnowszy raport UOKiK z kontroli umów stosowanych przez 13 zakładów ubezpieczeń wskazuje, że prawa konsumentów ubezpieczających się na życie nie zawsze są przestrzegane. Delegatury UOKiK zbadały 600 wzorców umownych

stosowanych przez towarzystwa ubezpieczeń na życie: AXA Życie, CARDIF Polska, Aviva, COMPENSA, EUROPA, HDI-Gerling Życie, PZU Życie, ING, NORDEA Polska, WARTA, LINK4 Life, Sopockie TU na Życie ERGO HESTIA oraz PRAMERICA Życie TU i Reasekuracji. Oprócz umów ubezpieczenia na życie, skontrolowano polisy posagowe, rentowe, wypadkowe i chorobowe oraz produkty zabezpieczające przyszłość dzieci – niemal wszystkie zawierały sprzeczne z prawem, niejednoznaczne i niezrozumiałe postanowienia.

▲ Kilka tygodni po światowej premierze, na polski rynek wkraczają karty plastikowe z biodegradowalnego PCV. Tworzywo LUC-BIO włoskiego koncernu Gallazzi ulega całkowitemu rozkładowi w ciągu 39 miesięcznego procesu biodegradacji. Polska premiera kart biodegradowalnych odbyła się wczoraj (26 stycznia), w Warszawie, podczas międzynarodowej konferencji poświęconej ekologicznym technologiom wytwarzania plastikowych materiałów reklamowych.

opr. (koci)

Konta >> Zmieniasz rachunek? Już nie musisz iść do starego banku.

Nowy bank Ci pomoże

Przeniesienie rachunku do innego banku jest już łatwiejsze. Od początku roku obowiązuje rekomendacja Związku Banków Polskich. A więc jeśli zdecydujemy się nawiązać współpracę z nowym bankiem, możemy liczyć na jego pomoc.

– Niestety wcale tak łatwo nie będzie – przestrzega Wojciech Boczoń, analityk Bankier.pl.

Dlaczego? Bo nie przenosimy rachunku, a jedynie saldo, zlecenia stałe i polecenia zapłaty. Trzeba więc uruchomić nowe konto i przenieść tam stare „ustawienia”. Natomiast nowy bank może (na nasz wniosek) poinformować wybrane instytucje, np. pracodawcę, ZUS, czy urząd skarbowy o tym, że zmienił się numer rachunku. I zapewne nie zawsze uda się uniknąć wizyty w „starym” banku.

Problem możemy mieć wówczas gdy podaliśmy stary numer rachunku do przelania odsetek z trwającej jeszcze lokaty. A także wówczas jeśli korzystamy z serwisów aukcyjnych, czy portali pożyczkowych – musimy pamiętać, by zaktualizować profile i uzupełnić nowy numer rachunku.

Według analityka Bankiera proces przenoszenia rachunku jest prosty tylko w teorii. Musimy bowiem podpisać pełnomocnictwo i wypełnić specjalny formularz, a jest on skomplikowany i bez „ściągawki” nie będzie to możliwe. Musimy wskazać, które stałe płatności chcemy przenieść do nowego banku oraz podać numery rachunków wierzycieli lub beneficjentów. Nie możemy natomiast przenieść produktów kredyto-

wych powiązanych z kontem, np. limitu kredytowego, czy karty obciążeniowej.

– Warto co jakiś czas zmieniać bank, a nowa rekomendacja trochę nam to ułatwi – podkreśla Paweł Majtkowski, główny analityk Expandera. – Są banki, gdzie za rachunek zapłacimy 300 zł rocznie i są takie, które zaoferują nam to za darmo.

(koci)

Opinia

> Wojciech Boczoń
analityk Bankier.pl


graczy. Kilka mniejszych banków zaczęło agresywnie podbierać klientów większym instytucjom.

Nowe regulacje raczej nie spowodują wielkiej rewolucji na rynku ROR. Polacy niechętnie zmieniają bank i kolejne rekomendacje tego nie zmienią. Nie można jednak wykluczyć, że w tym roku zaobserwujemy większą aktywność klientów w zakresie zmian rachunków. Szum medialny, który powstał wokół rekomendacji, zwrócił uwagę wielu osób na opłaty związane z rachunkami osobistymi. A już w 2009 r. doszło do ostrej rywalizacji na rynku ROR. Spowodowane to było nie tylko dużymi podwyżkami opłat i prowizji, ale także wejściem na rynek nowych

Biznes >> Mikołaj Krysztapowicz ma na koncie hodowlę około 250 gatunków ryb

Wodna firma

Pasja, upór i miłość do tych niezwykłych zwierząt zdecydowały, że Mikołaj Krysztapowicz stworzył własną hurtownię rybek akwariowych.

Magdalena Szymańska
mszymanska@prasapodlaska.pl



Choć praca wymaga wiele poświęceń i cierpliwości, to Mikołaj Krysztapowicz nie narzeka. Firma przynosi mu wiele satysfakcji.

Dba o każdy szczegół

Pan Mikołaj jednak dawał sobie radę. W każdą niedzielę można go było spotkać na bazarze przy ulicy Bema, gdzie sprzedawał swoje okazy.

– Wtedy podczas jednego dnia zarabiałem tyle, co przez miesiąc – mówi Mikołaj Krysztapowicz.

Jednak na tym nie skończył. Pan Mikołaj ciągle uzupełniał swoje akwarium o nowe pływające okazy.

– Jeździłem do Łodzi i Moskwy na giełdę zoologiczną, ale też sam, od narybku tworzyłem nowe gatunki – opowiada. – To wcale nie było takie proste. Musiałem zadbać o każdy szczegół: począwszy od odpowiedniej temperatury po skład wody. Wtedy nie było Internetu, a większość akwarystów niezbyt chętnie dzieliła się wiedzą. Więc metodą prób i błędów, a także na podstawie książek,

głównie rosyjskich, sam krzyżowałem gatunki.

Jak wspomina pan Mikołaj – i co zresztą widać – pracy przy rybkach jest sporo.

Może liczyć na rodzinę

– Normalnie wymiana i uzupełnianie wody, czyszczenie akwariów, karmienie rybek zajmowało mi około 18 godzin dziennie – mówi Mikołaj Krysztapowicz. – Przez wiele lat o wakacjach mogłem tylko pomarzyć.

Teraz, po różnych usprawnieniach technicznych, jest troszeczkę lepiej.

– Wodę wymieniamy minimum raz w tygodniu – mówi pan Mikołaj. – Jeśli zdarzy się jakaś awaria, na przykład któraś z rybek zachoruje, to trzeba to robić częściej.

Ale właściciel hurtowni rybek może liczyć też na pomoc innych, na przykład osób niepełnosprawnych, które niedawno odbywały staż w hurtowni. Jest też niezawodna pomoc w postaci syna pana Mikołaja, który, od kiedy skończył studia, dzielnie pomaga prowadzić akwarystyczny biznes.

Warto wiedzieć

▲ Praca przez Internet. Ponad 28 proc. osób aktywnych zawodowo poszukiwało z początkiem stycznia pracy korzystając z usług internetowych giełd pracy – wynika z najnowszych danych magazynu Internet Standard. Jednak internetowe giełdy pracy to dziś już nie tylko pośrednictwo pracy, ale także szeroko prowadzona edukacja.

▲ Rośnie liczba ofert pracy dla księgowych. O ponad 180 wzrosła w przeciągu ostatnich 30 dni liczba ofert pracy dla księgowych, samodzielnych księgowych i biegłych rewidentów w internetowej giełdzie pracy infoPraca.pl. Obecnie księgowi mogą wybierać w sumie wśród ponad 240 ofert opublikowanych przez pracodawców. To o około 20 proc. więcej niż we wrześniu czy listopadzie ubiegłego roku. 15 proc. opublikowanych ofert pracy skierowana jest do samodzielnych księgowych, natomiast 11 proc. to propozycje dla głównych księgowych.

▲ Bezpłatne porady. Prawnicy Okręgowego Inspektoratu Pracy w Białymstoku udzielają bezpłatnie porad prawnych: ul. Fabryczna 2, pokój 104 (I piętro), w godz. 7-17, tel. 85 742 11 46.

(agsa)

Oferty zatrudnienia z Powiatowych Urzędów Pracy

Białystok, ul. Sienkiewicza 82

pod numerem tel. 85-747-38-14
stolarz – wykształcenie min. zawodowe
pod numerem tel. 85-747-38-12
przedstawiciel handlowy
galwanizator – chemik
architekt z uprawnieniami
pod numerem tel. 85-747-38-20
serwisant urządzeń chłodniczych – lady sklepowe
operator i ładowacz prasy – uprawnienia na wózek widłowy
operator koparko – ładowarki z doświadczeniem
operator ładowarki z doświadczeniem
mechanik samochodów ciężarowych z doświadczeniem
spawacz TIG z doświadczeniem
pod numerem tel. 85-747-38-49
pomoc stolarza – orzeczenie o stopniu niepełnosprawności (Czarna Białostocka)

MONKI, ul. Wyzwolenia 22, tel. 85-727-87-26

mechanik samochodowy/diagnosta – wykształcenie kierunkowe i wykształcenie kierunkowe
diagnosta samochodowy na stacji okregowej
sprzedawca w sklepie spożywczo-przemysłowym
przedstawiciel handlowy – znajomość branży i maszyn rolniczych, prawo jazdy i znajomość komputera
technik technologii żywności

GRAJEWO, ul. Strażacka 6A, tel. 86-261-30-24

samodzielny księgowy – wykształcenie min. średnie, wymagany staż w zawodzie 5 lat, znajomość księgowości komputerowej
przedstawiciel handlowy – wykształcenie średnie, prawo jazdy kat. B, doświadczenie, sumienność, kreatywność
mechanik samochodowy – mile widziana osoba z grupą inwalidzką
pracownik biurowy – mile widziana osoba z grupą inwalidzką
kierowca autocysterny – uprawnienia na przewóz paliw ABR, prawo jazdy kat. CE
fryzjer – doświadczenie, chęć do pracy
kucharz – doświadczenie
kierowca – prawo jazdy kat. B
przedstawiciel handlowy – wykształcenie średnie, prawo jazdy kat. B, doświadczenie w handlu, komunika-

tywność

kierowca – prawo jazdy kat. CE, kurs przewozu rzeczy, obsługa żurawia do załadunku drewna
sprzedawca materiałów budowlanych – obsługa komputera, kasy fiskalnej, prawo jazdy kat. B, doświadczenie w handlu (branża budowlana), dyspozycyjność, uczciwość

HAJNÓWKA, ul. Piłsudskiego 10A, tel. 85-682-96-23

szwaczka – wykształcenie podstawowe lub zasadnicze zawodowe
sprzedawca kwiatów – doświadczenie zawodowe na stanowisku sprzedawca
tokarz – umiejętności zawodowe, mile widziane wykształcenie średnie techniczne
ślusarz – umiejętności zawodowe, mile widziane wykształcenie średnie techniczne
spawacz elektryczny – uprawnienia MAG, mile widziane wykształcenie średnie techniczne
fryzjer – wykształcenie zasadnicze zawodowe lub średnie zawodowe kierunkowe, doświadczenie w zawodzie masażysta
specjalista ds. marketingu – doświadczenie na podobnym stanowisku, bardzo dobra znajomość obsługi komputera
pokojowa (w hotelu) – doświadczenie na podobnym stanowisku
kucharz – doświadczenie na podobnym stanowisku, aktualna książeczka do celów sanitarno-epidemiologicznych
pomoc kuchenna – doświadczenie na podobnym stanowisku, aktualna książeczka do celów sanitarno-epidemiologicznych
kelner – doświadczenie zawodowe, aktualna książeczka do celów sanitarno-epidemiologicznych
elektromechanik pojazdów samochodowych – wykształcenie zasadnicze zawodowe kierunkowe, prawo jazdy kat. B
kierownik działu pracowniczego – administracyjnego – wykształcenie wyższe (licencjat) – prawo lub administracja, ukończony kurs: „Szkolenie okresowe BHP dla osób kierujących pracownikami”, dobra znajomość obsługi komputera plus program „Płatnik”, 2 lata stażu pracy na stanowisku kierowniczym w dziale personalnym, umiejętność pracy w zespole, dyspozycyjność
konsultant – sprzedawca (sieci Era): wykształcenie min. średnie, obsługa komputera, doświadczenie w sprzedaży, odpowiedzialność, dyspozycyjność, sumienność
specjalista ds. celnych – Agent Celny – wykształcenie preferowane wyższe, uprawnienia agenta celnego, znajomość języka rosyjskiego, doświadczenie zawodo-

we na stanowisku agent celny
pozostali muzycy, piosenkarze i tancerze/akompaniator zespołu – wykształcenie średnie muzyczne, znajomość folkloru białoruskiego, 5 lat stażu pracy na stanowisku akompaniator

SUWAŁKI, ul. Kościuszki 71A, tel. 87-565-26-50

elektromonter – aktualne uprawnienia SEP, do 1 KV, montaż i produkcja zespołów i elementów elektronicznych, Enco sp. z o.o., ul. Dubowo II/31 Suwałki tel. 87-565-41-42
elektromechanik – wykształcenie zawodowe elektryczne lub pokrewne, Enco sp. z o.o., ul. Dubowo II/31 Suwałki tel. 87-565-41-42
szwaczka – wykształcenie zawodowe odzieżowe z umiejętnością szycia, praca na umowę o dzieło. Odzieżowa Spółdzielnia Pracy, ul. Waryńskiego 26 tel. 504-406-191
operator koparki – aktualne uprawnienia.
Przedsiębiorca Meliorex, ul. Kolejowa 12 Raczki, tel. 601-158-771
operator koparko-ładowarki – aktualne uprawnienia.
Przedsiębiorca Meliorex, ul. Kolejowa 12 Raczki, tel. 601-158-771
operator traka – uprawnienia lub staż pracy na stanowisku. Tartak Płociczno 14 A tel. 87-563-94-03
kierownik działu tarcicy – wykształcenie min. średnie, doświadczenie na stanowisku kierowniczym
kartograf – wykształcenie wyższe kierunkowe lub deodezyjne, Inter TIM w Suwałkach telefon 601-444-419
elektromechanik – wykształcenie średnie, znajomość zagadnień elektroniki i automatyki, uprawnienia SEP 1 KV, Animex w Suwałkach telefon 87-563-18-08
Oferty udostępniane wyłącznie osobom zarejestrowanym w Powiatowym Urzędzie Pracy w Suwałkach:
operator koparki – aktualne uprawnienia
operator ładowarki – aktualne uprawnienia
fryzjerka – wykształcenie zawodowe
operator równiarki – aktualne uprawnienia
operator strugarki – staż pracy na stanowisku
kierowca samochodu ciężarowego – prawo jazdy kat. C+E – aktualne uprawnienia na przewóz rzeczy
pilarsz – uprawnienia na obsługę piły spalinalowej
sprzedawca paliw – wykształcenie średnie, znajomość obsługi komputera, uprawnienia LPG
tokarz-ślusarz – wykształcenie zawodowe, staż na stanowisku mile widziany
stolarz meblowy-tapicer – doświadczenie przy produkcji mebli, prawo jazdy kat. B
stolarz budowlany – staż 2 lata na stanowisku
specjalista do spraw marketingu – wykształcenie wyż-

sze budowlane, umiejętność czytania projektów budowlanych, wiedza praktyczna i teoretyczna o prefabrykacji budowlanej, znajomość systemu CZ/cegła żerańska

szwaczka – wykształcenie zawodowe, znajomość branży spożywczej, obsługa kasy fiskalnej
elektromechanik – wykształcenie średnie, znajomość zagadnień elektroniki i automatyki, uprawnienia SEP 1 KV

murarz klinkierów – doświadczenie w pracy 3 miesiące
murarz cegły bytowskiej – doświadczenie w pracy 3 miesiące

koordynator sprzedaży detalicznej – wykształcenie średnie, doświadczenie w handlu branży spożywczej, umiejętność pracy w zespole, dyspozycyjność prawo jazdy kat. B.

Oferty pracy dla osób niepełnosprawnych
pracownik produkcji spożywczej – III grupa

ŁOMŻA, ul. Nowogrodzka 1, tel. 86-215-80-15

Oferty dla osób z wykształceniem wyższym:
doradca klienta biznesowego – wykształcenie wyższe (marketing) ewentualnie średnie, doświadczenie w marketingu i telemarketingu, obsługa komputera, prawo jazdy kat. B, 1 zmiana, 1 os.

Ofert dla osób z wykształceniem średnim:
kierownik robót – wykształcenie min. średnie kierunkowe, uprawnienia budowlane specjalizacja: sieci i instalacje sanitarne, prawo jazdy kat. B, doświadczenie w kierowaniu budową wodociągu/kanalizacji/oczyszczalni, 1 zmiana, 1 os.

geodeta – wykształcenie min. średnie kierunkowe, uprawnienia, prawo jazdy kat. B, obsługa komputera: MS OFFICE, AUTOCAD, COREL DRAW, 1 zmiana, 1 os.
specjalista ds. technicznych, kosztorysant – wykształcenie średnie/ wyższe budowlane – specjalność instalacje sanitarne, prawo jazdy kat. B, 1 zmiana, 1 os.

Oferty dla osób z wykształceniem zawodowym:
sprzedawca/kucharz małej gastronomii – wykształcenie zawodowe, obsługa kasy fiskalnej, doświadczenie, 2 zmiany, 2 os.

pracownik fizyczny – wykształcenie podstawowe, prawo jazdy kat. B, 1 zmiana, 1 os.

kierowca kat. C+E – wykształcenie zawodowe, prawo jazdy kat. C+E, zaświadczenie na przewóz rzeczy, 1 zmiana, trasa Łomża-Pniewo, 1 os.

monter instalacji wodociagowych i kanalizacyjnych – wykształcenie min. podstawowe, doświadczenie w branży wod.-kan., prawo jazdy kat. B, 1 zmiana, 5 os.

elektronik – wykształcenie zawodowe/średnie, doświadczenie, 1 zmiana, 1 os.

cukiernik – wykształcenie zawodowe kierunkowe, doświadczenie, 1 zmiana, 1 os.

Oferty pracy dla osób niepełnosprawnych:
sprzątaczką – wykształcenie podstawowe, stopień niepełnosprawności, 1 zmiana, 1 os.
pomoc cukiernika – wykształcenie zawodowe, stopień niepełnosprawności lekki lub umiarkowany, 1 zmiana, 1 os.

WYSOKIE MAZOWIECKIE, ul. 1 Maja 8, tel. 86-275-86-23

kierownik budowy, kierowca CE, operator pompy lub kandydat na operatora, operator węża betoniarского – Szebietowo

technik farmaceutyczny, magister farmacji – Wysokie Mazowieckie, Szebietowo
sprzedawca – Wysokie Mazowieckie
kierowca CE – Szebietowo

pracownik ochrony – Łomża (praca w Ciechanowcu dla osób z orzeczeniem niepełnosprawności)
monter-serwisant – Szebietowo
mechanik samochodowy – Mysłki Rzym

kierowca CE – Wysokie Mazowieckie
licencjonowany pracownik ochrony – Wysokie Mazowieckie

piekarz-cukiernik – Kłukowo
pielęgniarka – Wysokie Mazowieckie
mechanik samochodowy – Wysokie Mazowieckie
asystent ds. rachunkowości – Szebietowo Janówka
pełnomocnik ds. systemu zarządzania ISO – Czyżew Osada

technik weterynaryjny – Czyżew Osada
kucharz – Wysokie Mazowieckie

pomoc księgowej – Kruszwica Brodowo
księgowa, kierowca CE – Wysokie Mazowieckie
ankieter – praca na terenie powiatu Wysokie Mazowieckie

pracownicy administracyjno-biurowi – Laskowiec Stary

ZAMBRÓW, ul. Fabryczna 3, tel. 86-270-82-28

kucharz – praca w Wyszomierzu na cały etat, wymagane doświadczenie, tel. 504-168-092

kierowca – transport w ruchu międzynarodowym samochodem ciężarowym z plandeką, wymagane doświadczenie w zawodzie min. 2 lata, mile widziana znajomość języka angielskiego lub niemieckiego. Telefon 86-271-37-55, e-mail: phuchoinski@op.pl

informatyk – Kamsort Podlasie al. Wojska Polskiego 33 – wykształcenie wyższe informatyczne, prawo jazdy kat. B

PRACA

Nieprzeciętnie
przyjaźni
mamom

Pracodawcy mogą jeszcze zgłaszać się do konkursu „Mama w pracy” organizowanego przez Fundację Świętego Mikołaja. Plebiscyt ma na celu wyróżnienie pracodawców, którzy reprezentują najbardziej przyjazne postawy wobec pracujących mam. Najlepsi otrzymają tytuł „Firmy nieprzeciętnie przyjaznej mamom”. Szczegóły: www.mamawpracy.pl

Oferty zatrudnienia z Powiatowych Urzędów Pracy, Biura Karier i Centrum Opiekunek

Kontakt osobisty od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 - 16.00. Na rozmowę proszę zabrać CV
strażnik na obiektach budowlanych – osoba z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, praca od marca
operator betonami – wykształcenie min. średnie, doświadczenie w branży budowlanej na podobnym stanowisku, uprawnienia na ładowarkę teleskopową, odpowiednie kwalifikacje, prawo jazdy kat. B i C; CV oraz list motywacyjny wraz ze zdjęciem prosimy kierować na adres: poczta@prefbet.pl lub ralkesiek@prefbet.pl w terminie do 19.02.2010 roku.
operator ładowarki teleskopowej – wykształcenie min. zawodowe, odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia, prawo jazdy kat. B i C; CV oraz list motywacyjny wraz ze zdjęciem prosimy kierować na adres: poczta@prefbet.pl lub ralkesiek@prefbet.pl w terminie do 19.02.2010 roku

**OSTROŁĘKA,
ul. 11 Listopada,
tel. 29-760-33-77**

Oferty pracy dla osób z wykształceniem średnim lub wyższym:

kierownik produkcji – wykształcenie min. średnie, staż min. 1 rok, znajomość technologii spawania MIG MAG, obsługa programu CAD
pracownik biura podróznego – wykształcenie min. średnie - preferowane turystyczne
sprzedawca – wykształcenie min. zawodowe, prawo jazdy B, znajomość obsługi
handlowiec – wykształcenie min. zawodowe, prawo jazdy B, znajomość obsługi
elektryk – wykształcenie średnie elektryczne, uprawnienia SEP, mile widziane doświadczenie
pracownik punku świadczenia usług – wykształcenie min. średnie medyczne (fizjoterapeuta, rehabilitant, farmaceuta, ortopeda, pielęgniarz)
dziennikarz – wykształcenie min. średnie, prawo jazdy kat. B

kierownik robót sanitarnych – wykształcenie min. średnie, staż pracy min. 1 rok, uprawnienia, przynależność do Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa
kierownik robót drogowych – wykształcenie min. średnie, staż pracy min. 1 rok, uprawnienia, przynależność do Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa
kierownik robót ogólnobudowlanych – wykształcenie min. średnie, staż pracy min. 1 rok, uprawnienia, przynależność do Mazowieckiej Okręgowej Izby Inżynierów Budownictwa
nauczyciel języka niemieckiego – wykształcenie wyższe, przygotowanie pedagogiczne

Oferty pracy dla osób z wykształceniem podstawowym lub zawodowym:

kierowca TIR-a – staż pracy min. 1 rok, prawo jazdy C+E

Oferty pracy dla osób z grupą inwalidzką
sprzątaczką – miejsce pracy w Kadzidle
kucharz
nadzorujący (koordynator) – wykształcenie średnie

**OSTRÓW
MAZOWIECKA
ul. 3 Maja 55,
tel. 29-745-33-93**

kierowca C + E – wykształcenie zawodowe, 1 rok stażu pracy w transporcie międzynarodowy
tokarz – wykształcenie zawodowe, mile widziany staż pracy

na danym stanowisku
spawacz – wykształcenie zawodowe, staż pracy mile widziany, uprawnienia spawacza,
sprzedawca – wykształcenie średnie, 1 rok stażu pracy na podobnym stanowisku
pracownik ochrony – wykształcenie średnie, staż pracy mile widziany, niekaralność

**SOKÓŁKA
ul. Kryńska 40,
tel. 85-722-90-10**

agent celny – wykształcenie średnie, uprawnienia agenta celnego zdany egzamin agenta celnego, prawo jazdy kat. B. Informacje o ofercie pod nr tel. 601-654-921, 607-449-910

referent ds. eksportu – wykształcenie wyższe, mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku, dobra znajomość języka angielskiego oraz języka rosyjskiego, gotowość do podróży zagranicznych, biegła obsługa komputera, prawo jazdy kat. B, cechy osobowości: samodzielność, kreatywność, umiejętność analitycznego myślenia, komunikatywność, umiejętność pracy pod presją czasu, samodzielna organizacja warsztatu pracy oraz odporność na stres
Dokumenty aplikacyjne kierować pod adresem: farmer.sokolka@wp.pl
Informacje o ofercie pod nr tel. 85-711-01-00
Farmer Sp. zoo
16-100 Sokółka, ul. Białostocka 200

Oferty pracy krajowe
osoba wykonująca pomiary natężenia ruchu na drogach krajowych – prawo jazdy kat. B, własny samochód, pomiar natężenia ruchu w ciągu roku (22 pomiary) na drogach krajowych; Sokółka, Kuźnica, Horodniana, umowa o dzieło. Informacje o ofercie pod nr tel. 85 745 30 15, email: pracabudsystem@wp.pl

**AUGUSTÓW
ul. Mickiewicza 2,
tel. 087-64-46-890,
64-47-708**

kosmetyczka – Zakład Fryzjerstwa Damskiego Danuta Kierko, ul. Ramotowskiego 11, 16-300 Augustów, tel. 87-644-73-47
osoba do pomiaru ruchu drogowego – Przedsiębiorstwo Budowlane Bud - System, Monika Kościusziewicz, tel. 85-745-30-15e mail: pracabudsystem@wp.pl
ciastkarz – cukiernik – Wytównia Cukiernicza - „Jaskółka” - Sztabin - ul. Młodoci 51 tel. 501-131-924
księgowa – rozbud, łapiński sp. j., ul. Rajgrodzka 128, tel. 663-900-080
sprzedawca, informatyk – Rozbud, łapiński sp. j., ul. Rajgrodzka 128, tel. 663-900-080

recepjonistka – PUH „PRO” Włodzimierz Ciesłowski (Centrum Wypoczynkowo Rekreacyjne PROSERWY), Serwy 18, 16-326 Płaska; tel. 503-064-601, e-mail: invest@investnord.pl

kucharz – PUH „PRO” Włodzimierz Ciesłowski (Centrum Wypoczynkowo Rekreacyjne PROSERWY), Serwy 18, 16-326 Płaska; tel. 503-064-601, e-mail: invest@investnord.pl

kierownik budowy – Pracownicy Ośrodek Maszynowy w Augustowie Sp. z o.o., ul. Tytoniowa 4, tel. 87-643-34-76

pracownik biurowy – P.P.H.U. BUDOPOL, Nowinka 26 B, Paweł Rakowski, tel. 607-532-250, e-mail: rakowski.budopol@wp.pl

przedstawiciel handlowy – FHU DIAMARIS, Daniel Wojciechowski, e-mail: DIAMARIS@INTERIA.PL

sprzedawca – PHU Midax, Dariusz Citko, Rynek Zigmunt Augusta 28 lok. II B, tel. 601-942-101, e-mail: dariuszcitkopwp.pl

Oferty pracy osób niepełnosprawnych
kasjer - sprzedawca – Zakład Produkcyjno - Handlowy, Czesław Skrodzki, Konopki 9, Grajewo, tel. 503-114-670, e-mail: piekarniakonopki@wp.pl, Praca w Augustowie.

**BIELSK PODLASKI,
ul. 3 Maja 17,
tel. 85-833-27-15**

kierownik - brygadziści budowy – wykształcenie średnie, umiejętność niwelacji, kierowania zespołem, staż pracy

mechanik samochodów osobowych – wykształcenie zawodowe (mechaniczne), mile widziany staż pracy
kierowca samochodu ciężarowego – prawo jazdy kat. C, uprawnienia na przewóz materiałów niebezpiecznych ADR, mile widziany staż pracy

specjalista ds. obsługi klienta – wykształcenie średnie, znajomość obsługi komputera, komunikatywność, rzetelność

kierowca autobusu – prawo jazdy kat. D, uprawnienia na przewóz osób, niekaralność, dyspozycyjność

informatyk – wykształcenie wyższe informatyczne, mile widziane doświadczenie

pracownik biurowy – wykształcenie wyższe (preferowane ekonomiczne), staż pracy mile widziany

pracownik ochrony – wykształcenie średnie, mile widziana licencja pracownika ochrony, staż pracy mile widziany

**SIEMIATYCZE,
ul. Leg. Piłsudskiego 3,
tel. 85-656-60-13**

kucharz – wykształcenie min. zasadnicze zawodowe gastronomiczne, praca w Grodzisku, 1 os.

instruktor terapii zajęciowej – wykształcenie: średnie - ogrodnicze, plastyczne, gastronomiczne; wyższe - pedagogiczne, socjologia, psychologia, organizowanie osobom niepełnosprawnym terapii zajęciowej, praca w Dolubowie, 4 os.

księgowy – wykształcenie: wyższe ekonomiczne, prowadzenie małej księgowości, praca w Siemiatyczach, 1 os.

murarz – wykształcenie: zasadnicze zawodowe, prace budowlane, praca w terenie, 1 os.

tylnik – wykształcenie: zasadnicze zawodowe, prace budowlane, praca w terenie, 1 os.

technik budownictwa – wykształcenie: min. średnie budowlane, nadzór nad robotami budowlanymi, pomoc przy sporządzaniu dokumentacji, praca w terenie, 1 os.

piekarz – wykształcenie: zasadnicze zawodowe, praca w Siemiatyczach Stacji, 1 os.

**BIURO KARIER
Wyższej Szkoły Finansów
i Zarządzania
w Białymstoku, KRAZ nr 957
ul. Ciepła 40,
tel. 85-674-54-38**

przedstawiciel z możliwością osiągnięcia stanowiska kierowniczego – HMP Polska Sp. z o.o. (nr 08/10). Wymagania: Wykształcenie min. średnie, niekaralność, silna motywacja do intensywnej pracy, dobre umiejętności komunikacyjne, determinacja w osiąganiu celów, doświadczenie w pracy w branży finansowej oraz obsługa klienta będzie dodatkowym atutem. CV prosimy przelać na adres: rekrutacja@bat.com w tytule maila wpisując 05 Horeca Białystok.

CV prosimy przelać na adres: finansujemyprzyszlosc@gmail.com.

Wiecej informacji pod numerem: 0607-546-965
pracownik biurowy z dobrą znajomością języka angielskiego – Klient Biura Karier WSFZ (nr 07/10). Wymagania: bardzo dobra znajomość j. angielskiego, dobra znajomość pakietu MS Office i Internetu, mile widziani są studenci dzienni lub zaoczeni, znajomość innych języków obcych będzie dodatkowym atutem. CV i list motywacyjny prosimy przelać na adres: biuro.karier@wsfiz.edu.pl z dopiskiem „Pracownik biurowy z dobrą znajomością j. angielskiego”.

doradca finansowo - ubezpieczeniowy – Generali Finance Sp z o.o. (nr 11/10) Wymagania: Wykształcenie minimum średnie, samodzielność w działaniu i orientacja na rozwój, przedsiębiorczość, sumienność i obowiązkowość, nastawienie na realizację wyznaczonych zadań, dodatkowym atutem będzie znajomość rynku ubezpieczeniowego.

Oferujemy: Ciekawą pracę w dynamicznym i międzynarodowym koncernie, ubezpieczeniowym, gruntowne przygotowanie do pracy, szeroki program szkoleń rozwijających wiedzę i umiejętności, pomoc i opiekę Menadżera, dodatkowe wsparcie finansowe w pierwszym roku pracy oraz atrakcyjny system prowizji i premii, jasno określona ścieżkę kariery. CV prosimy przelać na adres: biuro.karier@wsfiz.edu.pl z dopiskiem: „Doradca finansowo - ubezpieczeniowy.”

doradca ds. sprzedaży ratelnej – Eurobank (nr 20/10) Wymagania: Min. roczne doświadczenie w pracy z klientem, wykształcenie min. średnie maturalne, dobra organizacja własnego czasu pracy, inicjatywa, samodzielność, gotowość do pracy w systemie zmianowym. Formularz aplikacyjny dostępny jest na stronie internetowej: <http://praca.eurobank.pl/cv>

przedstawiciel do spraw prenumeraty – Kurier Poranny i Gazeta Współczesna (nr 86/09).

Mile widziane: doświadczenie w sprzedaży bezpośredniej, rzetelność, uczciwość, sumienność, łatwość nawiązywania kontaktów. Godziny wykonywania pracy: poniedziałek - piątek, 16.00-20.00. Osoby zainteresowane proszone są o kontakt telefoniczny: 0509-782-216.

przedstawiciel ds. Trade Marketingu w kanale HoReCa – British American Tobacco Polska (nr 15/10), Miejsce pracy: Białystok.

Poszukujemy osoby z: Wykształceniem wyższym (lub studia w trakcie), umiejętnościami negocjacyjnymi, bardzo dobrą organizacją pracy, dobrą znajomością obsługi komputera (Microsoft Office), gotowością do pracy w godzinach nocnych oraz w weekendy, prawem jazdy kat. B, doświadczeniem na stanowisku Przedstawiciela Handlowego w firmie FMCG, znajomość kanału HoReCa będzie dodatkowym atutem. CV i list motywacyjny prosimy przelać na adres: rekrutacja@bat.com w tytule maila wpisując 05 Horeca Białystok.

regionalny specjalista ds. trade marketingu – Neonet (nr 04,05,06/10) Miejsce pracy: Białystok, Suwałki, lub Łomża.

Wymagania: Minimum roczne doświadczenie na podobnym stanowisku w firmie sieciowej lub na innym specjalistycznym w branży poligraficznej/agencji reklamowej/marketingowej, wykształcenia min. średnie - preferowane wyższe marketingowe, prawo jazdy kat. B i gotowości do częstych wyjazdów służbowych (obsługa rejonu kilku województw), komunikatywność

i łatwość w nawiązywaniu kontaktów, zdolności negocjacyjne, umiejętności pracy pod presją czasu i wielozadaniowości, biegła obsługa komputera - w tym Excela - oraz programu Corel Draw.
osoba do akcji promocyjnej w zamian za atrakcyjny kurs językowy w renomowanej szkole języka angielskiego w Białymstoku – Firma Speak Up Białystok (nr 10/10). Wymagania: osoby komunikatywne, łatwo nawiązujące kontakt. CV prosimy przelać na adres: rhajkowski@speak-up.pl.

konsultant telefoniczny – EuroFirma Media Sp. z o.o. (nr 09/10). Wymagania: wykształcenie średnie, miła aparycja, zaangażowanie, otwartość. CV prosimy przelać na adres: promocja@eurofirma.pl.

staż i praktyki:
staż w bankowości – Alior Bank (nr 03/10)
staż – Generali Finance Sp z o.o. (nr 15/10)

praktyka – Aviva Sp. z o.o. (nr 05/10)
praktyka w bankowości – Eurobank (nr 12/10)
praktyka w bankowości – PKO Bank Polski (nr 15/10)

płatne praktyki i staże – Deloitte (nr 10/10)

**BIURO KARIER WSAP,
ul. Dojlidy Fabryczne 26
pokój 17 A
tel. 85 732 12 93 wew.122,
116; (KRAZ nr 775)**

doradca finansowy – Profi Credit Poland sp. z o.o. (110/08)

dyrektor techniczny – Fabryka mebli FORTE (95/09)

kierownik działu eksportu – Białystok i/lub Warszawa - Orion (98/09)

kierownik działu handlu częściami zamiennymi – PRONAR Sp. z o.o. w Narwi (99/09)

kierownik sektora sklepu – Legnica - Decathlon (96/09)

konsultant handlowy – Prevoir - Vie Group Prevoir S.A. (24/09)

konsultant sprzedaży – Netia (93/09)

pracownik administracji państwowej – (Warszawa) (94/09)

specjalista ds. handlu częściami zamiennymi – PRONAR Sp. z o.o. w Narwi (100/09)

specjalista ds. sprzedaży – Warszawska Grupa Dystrybucyjna ORION Sp. z o.o. (19/09)

specjalista ds. zakupów – Warszawska Grupa Dystrybucyjna ORION Sp. z o.o. (20/09)

staż
staż/praktyka – Profit Doradcy Finansowi (s10/2009)

staż – Logos Centrum Edukacyjne (s1/2010)

kelnerzy, barmani, recepcjoniści,
animatory czasu wolnego, stażyści w
dziale PR hoteli – staż na wyspach greckich - Explore the World

**Podlaskie Centrum
Opiekunek
(nr KRAZ 4959),
ul. Piękna 5 lok. 22
Białystok,
tel. 796-677-709**

opiekunka/opiekun do 4-miesięcznej dziewczynki – lokalizacja: os. Wyżyny (obok przystanku linii nr 3 i 27). Praca pn.-pt. w godz. 7.30 - 15.00. Wynagrodzenie: 800 zł

opiekunka/opiekun do 6-miesięcznej dziewczynki w Sochoniach (dojazd autobusem 102) – praca pn.- pt. w godz. 6.30-16. Wynagrodzenie: 800-900 zł plus zwrot kosztów za dojazd.

opiekunka/opiekun do dwójki dzieci: dziewczynki

reklama

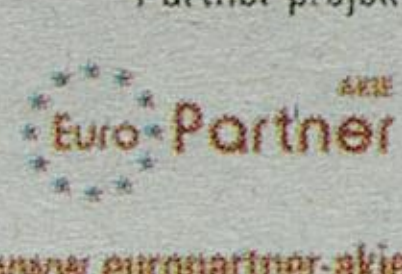
KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego - w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki

Powiat Suwalski w partnerstwie ze Stowarzyszeniem Europartner AKIE ogłasza nabór uzupełniający uczestników projektu

**Na dobry początek
własnego biznesu**

Celem projektu jest kompleksowe wsparcie szkoleniowe i doradcze z zakresu utworzenia oraz prowadzenia firmy 40 osobom z miasta Suwałki oraz powiatów suwalskiego, augustowskiego, sejneńskiego. Dodatkowo min. 25 osób otrzyma wsparcie finansowe w wysokości 25 tys. zł na rozpoczęcie prowadzenia działalności gospodarczej, a także wsparcie pomostowe w wysokości 1200 zł miesięcznie przez okres min. 6 miesięcy.

Wiecej informacji:
Starostwo Powiatowe w Suwałkach
ul. Suwalska 60, pokój nr 12, 16-400 Suwałki
tel.: 087 565-82-44
www.przedsiębiorczasuawalszczyna.pl

Lider Projektu: Partner projektu:

www.powiat.suwalki.pl www.europartner-akie.pl

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

„CZAS NA ZMIANY”

Zapraszamy osoby:

- mieszkające na obszarach wiejskich;
- zameldowane na terenie województwa podlaskiego: powiat bielski, powiat hajnowski;
- zamierzające podjąć zatrudnienie w obszarach niezwiązanych z działalnością rolniczą;
- ubezpieczone w Kasie Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego.

do wzięcia udziału w:

- indywidualnych spotkaniach z doradcą zawodowym;
- warsztatach z zakresu rozwijania kompetencji kluczowych;
- szkoleniach komputerowych;
- szkoleniach przekwalifikujących (do wyboru).

Oferujemy:

- poczęstunek podczas zajęć;
- zwrot kosztów dojazdu;
- opiekę nad dziećmi i osobami zależnymi podczas zajęć.

Training Group

Udział w projekcie jest bezpłatny

Szczegółowe informacje i zapisy:
BIURO PROJEKTU Training Group;

ul. Witosa 34, 15-660 Białystok, tel. (85) 66-111-56, e-mail: tg@smt.pl

Klimart
KIEROWNIK ROBÓT MONTAŻOWYCH

Firma z branży wentylacyjno-klimatyzacyjnej z siedzibą w Białymstoku poszukuje osoby na stanowisko **kierownika robót.**

Od kandydatów wymagamy:

- bardzo dobrej znajomości branży wentylacyjno-klimatyzacyjnej
- doświadczenia w zakresie zagadnień montażu freonowych instalacji klimatyzacyjnych
- doświadczenia w zakresie montażu instalacji wentylacyjnych i sanitarnych
- umiejętności kierowania zespołem
- wysokiej komunikatywności i dyspozycyjności
- zdolności organizacyjnych
- czynnego prawa jazdy
- obsługi komputera

Oferujemy atrakcyjną i ciekawą pracę z perspektywami rozwoju.

CV ze zdjęciem prosimy wysłać e-mailem: wslusarczyk@klimart.com.pl lub na adres:

Klimart s.c., ul. Branickiego 31, 15-206 Białystok

Będą
nowe
zawody

W projekcie rozporządzenia Klasyfikacji zawodów i specjalności jest już wpisanych 385 nowych profesji, okazuje się jednak, że będzie ich ponad 600, m.in. mystery shopper, trendsetter, gracz komputerowy...

www.wspolczesna.pl

14/15

GAZETA WSPÓŁCZESNA

27 stycznia 2010

środa

Oferty zatrudnienia z Centrum Opiekunek, OHP i Urzędu Służby Cywilnej

w wieku 1,5 roku i chłopca w wieku 2,5 roku oraz pomoc w prowadzeniu domu - praca z zamieszkaniem w Warszawie (Mokotów). Wymagana znajomość języka angielskiego i/lub hiszpańskiego w stopniu komunikatywnym. Rodzina oferuje samodzielny pokój z łazienką, 2500 - 3000 zł wynagrodzenia, a także wszystkie niedziele i dwie soboty w miesiącu wolne.

opiekunka/opiekun do 27-letniego kalekiego chłopca, z porażeniem mózgowym oraz pomoc w prowadzeniu domu - praca z zamieszkaniem w Wilanowie. Rodzina oferuje samodzielny pokój. Wynagrodzenie 1500 - 1800 zł. 2 weekendy w miesiącu wolne.

opiekunka/opiekun do dziewczynki w wieku 5,5 i 2,5 roku - praca z zamieszkaniem w Warszawie (Raków). Rodzina oferuje samodzielny pokój z łazienką i z telewizorem. 1500 - 2000 zł wynagrodzenia, a także dwa weekendy w miesiącu wolne.

opiekunka/opiekun do noworodka i pomoc w prowadzeniu domu - praca z zamieszkaniem w Warszawie. Rodzina oferuje własny pokój i 1500 - 2500 zł wynagrodzenia w zależności od posiadanego doświadczenia.

gospośia/pomoc domowa z zamieszkaniem w Warszawie - rodzina oferuje samodzielny pokój. Wynagrodzenie i ilość dni wolnych w miesiącu do uzgodnienia.

gospośia/pomoc domowa z zamieszkaniem w Płaszczynie - wynagrodzenie i ilość dni wolnych w miesiącu do uzgodnienia.

opiekunka/opiekun do 78-letniego mężczyzny leżącego, ze złamanym biodrem - praca z zamieszkaniem w Warszawie. Poszukujemy osoby z doświadczeniem w opiece i z referencjami. Rodzina oferuje samodzielny pokój oraz 2000 zł wynagrodzenia. Ilość dni wolnych w miesiącu do uzgodnienia.

opiekunka/opiekun do trójki dzieci: noworodka i chłopców w wieku 4 i 2 latka - praca z zamieszkaniem w Warszawie. Rodzina oferuje samodzielne mieszkanie położone niedaleko miejsca pracy. Wynagrodzenie oraz ilość dni wolnych w miesiącu do uzgodnienia.

gospośia/pomoc domowa z zamieszkaniem w Warszawie - wymagane doświadczenie w tego typu pracy i czynne prawo jazdy. Rodzina oferuje do dyspozycji oddzielną część domu: 2 pokoje, kuchnia, łazienka i taras wraz z wyjściem do ogrodu. Wynagrodzenie: 2000 zł oraz jeden weekend w miesiącu wolny.

opiekunka/opiekun do 91-letniego mężczyzny obłożnie chorego, ze schorzeniem nowotworowym kości ramiennej - praca z zamieszkaniem w Warszawie. Rodzina oferuje 1800-2000 zł wynagrodzenia oraz jeden weekend w miesiącu wolny.

opiekunka/opiekun do 85-letniej kobiety chorej na cukrzycę - praca z zamieszkaniem w Warszawie. Rodzina oferuje samodzielny pokój oraz 1500 zł wynagrodzenia. Ilość dni wolnych w miesiącu do uzgodnienia.

gospośia/pomoc domowa z zamieszkaniem w Warszawie - rodzina oferuje samodzielny pokój z tv i łazienką. Wynagrodzenie: 1850 zł plus obiady. Ilość dni wolnych w miesiącu do uzgodnienia.

gospośia/pomoc domowa z zamieszkaniem w Płaszczynie - wynagrodzenie i ilość dni wolnych w miesiącu do uzgodnienia.

opiekunka/opiekun do 81-letniej kobiety chorej na Alzheimera - praca z zamieszkaniem w Warszawie w systemie zmianowym: 2 tygodnie opieki, 2 tygodnie wolnego. Rodzina oferuje samodzielny pokój oraz 1200 zł wynagrodzenia za 2 tygodnie opieki.

opiekunka/opiekun do 84-letniej kobiety chorej na Parkinsona, z demencją - praca z zamieszka-

nem w Warszawie (Mokotów) w systemie zmianowym: 2 tygodnie opieki, 2 tygodnie wolnego. Rodzina oferuje samodzielny pokój i wyżywienie. Wynagrodzenie do uzgodnienia.

opiekunka/opiekun do 3-letniego chłopca oraz pomoc w prowadzeniu domu - praca z zamieszkaniem w Warszawie. Rodzina oferuje samodzielny pokój z oddzielną łazienką oraz 2000 - 2500 zł wynagrodzenia w zależności od doświadczenia. Dwa weekendy w miesiącu wolne.

opiekunka/opiekun do 78-letniej kobiety - praca z zamieszkaniem w Warszawie. Rodzina oferuje samodzielny pokój, ilość dni wolnych do uzgodnienia. Wynagrodzenie: 1500 zł.

szukamy osoby, która podejmie się pracy z zamieszkaniem w Konstancinie k. Warszawy - wymagana dyspozycyjność w godz. 8 - 17. Warunki mieszkaniowe dla gospośi: pokój z kominkiem i TV, kuchnia z pełnym wyposażeniem, samodzielna łazienka. Poza tym rodzina oferuje dwa weekendy wolne w miesiącu oraz 1700 zł wynagrodzenia.

opiekunka/opiekun do 93-letniego mężczyzny - praca z zamieszkaniem w Warszawie (Ochota). Obowiązki: opieka nad chorym wraz z żoną, pomoc w utrzymaniu higieny osobistej, pomoc w ubieraniu, sprzątanie, prasowanie, gotowanie, drobne zakupy. Rodzina oferuje 2000 zł wynagrodzenia, wyżywienie oraz minimum jeden weekend w miesiącu wolny.

Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Białymstoku, ul. Dąbrowskiego 22, tel. 85-652-34-98

Oferty pracy stałej

pracownik ds. koordynacji gospodarczej - staż absolwencki w PWK OHP w Białymstoku dla osób powyżej

22. roku życia. Wymagania: status absolwenta, wykształcenie min. licencjackie (preferowany kierunek studiów: ekonomia lub prawo), umiejętność pracy w zespole, odpowiedzialność.

pracownik ds. wdrażania programów europejskich i współpracy międzynarodowej - staż absolwencki w PWK OHP w Białymstoku dla osób powyżej 22. roku życia. Wymagania: status absolwenta, wykształcenie min. licencjackie (preferowane kierunki studiów: zarządzanie projektami UE, ekonomia), bardzo dobra znajomość języka angielskiego, umiejętność obsługi komputera, dokładność, sumienność.

pracownik działu Ekonomiczno-Finansowego - Staż absolwencki w PWK OHP w Białymstoku dla osób powyżej 22. roku życia. Wymagania: status absolwenta, wykształcenie min. licencjackie (preferowany kierunek studiów: ekonomia), bardzo dobra znajomość obsługi komputera, umiejętność pracy w zespole, uczciwość, dokładność.

barmanka - praca przy wydawaniu posiłków w barze samoobsługowym dla osób w wieku 18-26 lat. Wymagania: ważna legitymacja studencka (osoby studiujące w trybie zaocznym sob.-niedz.), aktualne badania sanepid, dyspozycyjność, dokładność, komunikatywność.

pracownik do wpisywania przesyłek - praca w firmie świadczącej usługi pocztowe dla osób w wieku 18-26 lat. Wymagania: ważna legitymacja studencka (tryb zaoczny sob.-niedz.), bardzo dobra obsługa.

rozdzielca paczek - praca w firmie świadczącej usługi pocztowe dla osób w wieku 18-26 lat.

Wymagania: ważna legitymacja studencka (tryb zaoczny sob.-niedz.), gotowość do pracy w porze nocnej, niekaralność, sprawność fizyczna, chęć do pracy.

pracownik produkcji w branży gammażeryjnej - praca dla osób w wieku powyżej 18. roku życia.

Wymagania: aktualne badania sanepid, sprawność fizyczna, dyspozycyjność, chęć do pracy.

doradca klienta - praca dla osób w wieku powyżej 20. roku życia. Wymagania: bardzo dobra znajomość obsługi komputera, mile widziane doświadczenie w obsłudze klienta, odporność na stres.

koordynator lokalny ds. sprzedaży - praca w firmie kosmetycznej dla osób powyżej 18. roku życia.

Wymagania: wykształcenie min. średnie, dobra znajomość obsługi komputera, dyspozycyjność, konsekwencja w działaniu, chęć rozwoju, komunikatywność, zaangażowanie i chęć do pracy.

pracownik ogólnobudowlany do prac wykończonych - praca na terenie woj. podlaskiego dla osób w wieku powyżej 18. roku życia.

Wymagania: minimalne doświadczenie w pracy na podobnym stanowisku, znajomość branży, sprawność fizyczna, chęć do pracy.

personel pomocniczy do hipermarketu - praca stała, tryb zmianowy dla osób od 18-26 roku życia.

Wymagania: aktualne badania sanepid, ważna legitymacja uczniowska bądź studencka, dyspozycyjność, chęć do pracy, punktualność, systematyczność, uczciwość.

polijant - praca na terenie województwa podlaskiego. Wymagania: obywatelstwo polskie, niekaralność, wykształcenie min. średnie (preferowane wykształcenie wyższe o kierunku przydatnym do pracy w Policji).

- prawo, administracja, ekonomia lub informatyka), zdolność fizyczna i psychiczna do służby w formacjach uzbrojonych, uregulowany stosunek do służby wojskowej (dot. mężczyzn).

Pomoc w sporządzeniu i skompletowaniu dokumentów wymaganych w procesie rekrutacji można uzyskać w Mobilnym Centrum Informacji Zawodowej PWK OHP.

Ofert pracy sezonowej/dorywczej **hostessa/promotor** - praca w hipermarkecie na terenie Białegostoku dla osób w wieku 18-26 lat.

Wymagania: ważna legitymacja uczniowska bądź studencka, aktualne badania sanepid, miła aparycja, komunikatywność, chęć do pracy.

pracownik telefonicznej sprzedaży - praca dla osób w wieku powyżej 18. roku życia.

Wymagania: min. średnie wykształcenie, dobra znajomość obsługi komputera, umiejętności sprzedażowe, zaangażowanie i chęć do pracy.

ankieter - praca w firmie kosmetycznej dla osób powyżej 16. roku życia.

Wymagania: dyspozycyjność, otwartość, zaangażowanie i chęć do pracy.

Osoby niepełnoletnie pracować mogą jedynie za pisemną zgodą rodziców.

konstultant - praca w firmie kosmetycznej dla osób powyżej 16. roku życia.

Wymagania: dyspozycyjność, sumienność i uczciwość, komunikatywność, chęć do pracy.

Osoby niepełnoletnie pracować mogą jedynie za pisemną zgodą rodziców.

dystrybutor materiałów reklamowych - praca dorywcza przy roznoszeniu ulotek dla osób powyżej 16. roku życia.

Wymagania: znajomość topografii miasta Białostok, wytrzymałość fizyczna, chęć do pracy, sumienność, uczciwość.

dencka, aktualne badania sanepid, uczciwość, chęć do pracy.

koordynator lokalny - praca dorywcza w firmie kosmetycznej dla osób od 18. roku życia.

Wymagania: wykształcenie min. średnie, miła aparycja, komunikatywność, otwartość, konsekwencja w działaniu, przedsiębiorczość.

Pracodawca zapewnia profesjonalne przeszkolenie.

hostessa - praca w firmie kosmetycznej dla osób powyżej 16. roku życia.

Wymagania: komunikatywność, otwartość miła aparycja, chęć do pracy.

Osoby niepełnoletnie pracować mogą jedynie za pisemną zgodą rodziców.

Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Łomży, ul. Szosa Zambrowska 1/27, tel. 86-216-33-08

Oferty pracy

kierowca - wymagania: odpowiedzialność, uczciwość, prawo jazdy kat. C, doświadczenie.

mechanik samochodów ciężarowych - wymagania: doświadczenie, sumienność, brak nałogów.

Oferty pracy sezonowej **hostessa** - wymagania: osoby energiczne, solidne, komunikatywne, operatywne.

sprzedawca - wymagania: odpowiedzialność, komunikatywność, uczciwość, znajomość kasy fiskalnej.

Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Suwałkach, ul. Noniewiczza 3, tel. 87-566-51-57

asystent w pracowni krawieckiej: praca dla kobiet - wymagania: osoba komunikatywna, uzdolniona manualnie, z wyobraźnią, operatywna, podstawy szycia na maszynie.

Wojewódzki Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Białymstoku

podlaski wojewódzki inspektor nadzoru budowlanego poszukuje kandydatów na stanowisko: **inspektor do spraw orzecznictwa administracyjnego lub inspektor nadzoru budowlanego w Wydziale Orzeczniczo-Prawnym**

Wymiar etatu: 1

Miejsce wykonywania pracy: Białystok

Zakres zadań wykonywanych na stanowisku pracy:

- prowadzenie i załatwianie spraw z zakresu postępowania odwoławczego od rozstrzygnięć powiatowych inspektorów nadzoru budowlanego,

- prowadzenie postępowań administracyjnych w trybach nadzwyczajnych w zakresie rozstrzygnięć PINB oraz rozstrzygnięć własnych,

- rozpatrywanie i załatwianie skarg i wniosków dotyczących działalności wydziału, udzielanie odpowiedzi na skargi do WSA i NSA oraz uczestniczenie w rozprawach, udział w wizjach lokalnych i kontrolach budowy,

- gromadzenie, prowadzenie i archiwizacja akt administracyjnych.

Wymagania związane ze stanowiskiem pracy niezbędne

wykształcenie: wyższe prawnicze lub budowlane

doświadczenie: 2 lata doświadczenia zawodowego w obszarze związanym z budownictwem

Pozostałe wymagania niezbędne:

- na stanowisku inspektora nadzoru budowlanego, uprawnienia budowlane w specjalności konstrukcyjno-budowlanej lub drogowej, mostowej, kolejowej,

- telekomunikacyjnej, instalacyjnej w zakresie sieci, instalacji urządzeń cieplnych, wentylacyjnych, gazowych, wodociągowych i kanalizacyjnych lub sieci, instalacji i urządzeń elektrycznych i elektroenergetycznych.

Wymagania dodatkowe

- doświadczenie w pracy w organach administracji architektoniczno-budowlanej i nadzoru budowlanego,

Wymagane dokumenty i oświadczenia:

- życiorys i list motywacyjny

- oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych do celów rekrutacji

- kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie

- kopia dokumentu potwierdzającego posiadanie polskiego obywatelstwa lub oświadczenie o posiadaniu obywatelstwa polskiego, oświadczenie kandydata o nieskazaniu prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne przestępstwo skarbowe

- oświadczenie kandydata o korzystaniu z pełni praw publicznych

- kopia decyzji o nadaniu uprawnień budowlanych w przypadku stanowiska na inspektora nadzoru budowlanego

Termin składania dokumentów:

31-01-2010

Doradca klienta



**BNP PARIBAS
FORTIS**

Bank zmieniającego się świata

miejsce pracy

**Oddział w Zambrowie
ul. Białostocka 19**

podstawowe obowiązki

- kompleksowa obsługa operacyjna klientów Banku
- sprzedaż produktów skierowanych do klientów indywidualnych oraz przedsiębiorstw z segmentu mikro

wymagania

- wykształcenie minimum średnie
- minimum roczne doświadczenie na stanowisku operacyjnym oraz w sprzedaży produktów bankowych
- ukończony kurs kasjera walutowego i kurs rozpoznawania autentyczności znaków pieniężnych będzie dodatkowym atutem
- znajomość obsługi komputera (MS Office)
- dokładność, odpowiedzialność, komunikatywność

Oferujemy ciekawą pracę, możliwość rozwoju zawodowego, atrakcyjne wynagrodzenie oraz pakiet świadczeń socjalnych.

Aplikacje (CV i list motywacyjny) prosimy wysyłać poprzez naszą stronę internetową www.bnpparibasfortis.pl, zakładka Kariera stanowisko Doradca klienta - oddział w Zambrowie.

Prosimy o dopisanie na aplikacji klauzuli: "Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez Fortis Bank Polska SA moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla podjęcia niezbędnych działań związanych z realizacją procesu rekrutacji". (zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dn. 29.08.1997 r., Dz. U. Nr 133, poz. 883)."

Informujemy, że skontaktujemy się z wybranymi kandydatami.

Fortis Bank Polska SA z siedzibą w Warszawie przy ul. Suwak 3, zarejestrowany w Sądzie Rejonowym dla m. st. Warszawy, XIII Wydział Gospodarczy, KRS pod numerem 6421, NIP: 676-007-83-01, kapitał zakładowy 1 206 175 300 zł, w całości wpłacony. BNP Paribas Fortis jest marką, pod którą Fortis Bank Polska SA, należący do grupy kapitałowej BNP Paribas, oferuje swoje produkty i usługi.

Oferty zatrudnienia z Urzędu Służby Cywilnej

Miejsce składania dokumentów:
Wojewódzki Inspektorat Nadzoru Budowlanego
Handlowa 6, 15-399 Białystok
Inne informacje:
Kandydaci zakwalifikowani zostaną powiadomieni
o terminie rozmowy wstępnej.
Oferty odrzucone zostaną komisyjnie zniszczone.
Dodatkowe informacje pod numerem telefonu: 85-
48-12-70

Generalna Dyrekcja Dróg
Krajowych i Autostrad
w Warszawie

dyrektor generalny poszukuje kandydatów na stanowi-
sko:
specjalista do spraw BHP i PPOż w Oddziale w Białym-
stoku

Wymiar etatu: 1
Miejsce wykonywania pracy: Białystok

Zakres zadań wykonywanych na stanowisku pracy:

- szkolenie pracowników nowozatrudnionych w Od-
dziale, oraz ustalanie terminu obowiązku odbycia
szkoleń okresowych bhp przez pracowników i współ-
czestniczenie w ich realizacji,
- sporządzanie dokumentacji powypadkowej,
- prowadzenie rejestru wypadków i chorób zawodo-
wych i szkodliwych,
- opracowywanie niezbędnych instrukcji, wprowadza-
nie ich w życie według obowiązujących przepisów,
a także wniosków i dokumentów do realizacji zamó-
wień do przeprowadzenia przetargu na dostawy i usłu-
gi wyłączone z pod przepisów ustawy Prawo zamówień
publicznych,
- wprowadzanie nowych opracowań dotyczących bhp
i ppoż, oraz opracowywanie tabel i zasad
przydziału odzieży roboczej i ochronnej, posiłków pro-
filaktycznych, napojów chłodzących i gorących,
- prowadzenie spraw ochrony przeciwpożarowej, a tak-
że prowadzenie szkoleń przeciwpożarowych dla pra-
cowników oraz dokumentacji ppoż,
- współpracowanie z instytucjami sprawującymi nad-
zór w zakresie bhp i ppoż, oraz respektowanie wyda-
nych przez nie zaleceń i postanowień,
- nadzorowanie i kontrolowanie warunków pracy,
- nadzorowanie bezpieczeństwa i higieny pracy doty-
czącej budynków i pomieszczeń,

Wymagania związane ze stanowiskiem pracy

niezbędne
wykształcenie: wyższe o kierunku drogowym lub elek-
trycznym, i studia podyplomowe w zakresie bhp.
pozostałe wymagania niezbędne:

- staż pracy - 3 lata na stanowisku pracownika służby
bhp i ppoż,
- prawo jazdy kat. „B”,

- aktualne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia dla
pracowników służby bhp,
- aktualny, kurs dla inspektorów przeciwpożarowych,
ukończony w Ośrodku Szkolenia Państwowej Straży
Pożarnej,
- znajomość zagadnień elektroenergetycznych zwią-
zanych z budową,
- przebudową urządzeń i linii elektroenergetycznych,
przyłączenie oświetlenia drogowego, ulicznego, skrzy-
żowań dróg,
- umiejętność opracowywania umów, wniosków
na przyłączenie i przebudowę urządzeń elektroenerge-
tycznych,
- współpraca z zakładami sieci PGE województwa pod-
laskiego,
- dobra znajomość obsługi komputera /Word, EXCEL/,
- znajomość kodeksu pracy i przepisów bhp i ppoż.,

Wymagania dodatkowe

- umiejętność analitycznego myślenia,
- samodzielność,
- dyspozycyjność,
- odporność na stres,
- uprawnienia zawodowe.

Wymagane dokumenty i oświadczenia:

- życiorys i list motywacyjny
- oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na prze-
tworzenie danych osobowych do celów rekrutacji
- kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie
- kopia dokumentu potwierdzającego posiadanie pol-
skiego obywatelstwa lub oświadczenie o posiadaniu
obywatelstwa polskiego
- oświadczenie kandydata o nieskazaniu prawomo-
cym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne
przestępstwo skarbowe
- oświadczenie kandydata o korzystaniu z pełni praw
publicznych

Termin składania dokumentów: 29-01-2010

Miejsce składania dokumentów:

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, Od-
dział w Białymstoku, ul. Zwycięstwa 2,

15-703 Białystok

Inne informacje:

Oferty niekompletne i dostarczone po terminie nie bę-
dą rozpatrywane.

Do pierwszego etapu selekcji nie będziemy zapraszać
wszystkich kandydatów, którzy spełnili wymagania for-
malne podane w ogłoszeniu.

Urząd skontaktuje się tylko z osobami, które po ocenie
dokumentów uzna za najbardziej odpowiednie do pra-
cy na danym stanowisku.

Brak kontaktu jest równoważny z nie zakwalifikowa-
niem kandydata do dalszych etapów selekcji.

Oferty osób niezakwalifikowanych zostaną zniszczone
komisyjnie 3 miesiące po zakończeniu naboru.

Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel. 85-
66-45-829

Urząd Skarbowy
w Sokółce

naczelnik poszukuje kandydatów na stanowisko:
referent do spraw do spraw obsługi kancelaryjnej.
w Wieloosobowym Stanowisku pracy ds. ogólnych,
kadr i szkolenia

Wymiar etatu: 1

Miejsce wykonywania pracy: Sokółka

Zakres zadań wykonywanych na stanowisku pracy:

- przyjmowanie bezpośrednio od interesantów oraz
ewidencjonowanie korespondencji w podsystemie
„Biblioteka akt”
- odbiór z urzędu pocztowego korespondencji kierow-
anej do Urzędu, ewidencjonowanie oraz przygotowywa-
nie korespondencji do wysyłki i dostarczanie jej
do urzędu pocztowego, - kompletowanie dokumen-
tów, przedkładanie do dekretacji, akceptacji i podpisy-
wania oraz kierowanie do poszczególnych komórek or-
ganizacyjnych,
- przyjmowanie i łączenie rozmów telefonicznych, ob-
sługiwanie poczty elektronicznej, faxu, kserokopiarki,
- prowadzenie kancelarii materiałów niejawnych,
- prowadzenie zakładowej składnicy akt,
- prowadzenie ewidencji środków rzeczowych, mate-
riałów biurowych, druków urzędowych.

Wymagania związane ze stanowiskiem pracy

niezbędne
wykształcenie: średnie administracyjno-biurowe lub
ekonomiczne

Pozostałe wymagania niezbędne:

- zdyscyplinowanie i odporność na stres,
- umiejętność komunikacji i pracy w zespole,
- wnikliwość i rzetelność,
- umiejętność obsługi aplikacji komputerowych (teks-
towe, kalkulacyjne, poczta elektroniczna).

Wymagane dokumenty i oświadczenia:

- życiorys i list motywacyjny
- oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na prze-
tworzenie danych osobowych do celów rekrutacji
- kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie
- kopia dokumentu potwierdzającego posiadanie pol-
skiego obywatelstwa lub oświadczenie o posiadaniu
obywatelstwa polskiego
- oświadczenie kandydata o nieskazaniu prawomo-
cym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne
przestępstwo skarbowe
- oświadczenie kandydata o korzystaniu z pełni praw
publicznych
- kopie dokumentów potwierdzających posiadanie do-
datkowych kwalifikacji i umiejętności,
- kopie świadectw pracy i dokumentów potwierdzają-
cych doświadczenie zawodowe.

Termin składania dokumentów:

05.02.2010

Miejsce składania dokumentów:

Urząd Skarbowy, ul. Białostocka 47

16-100 Sokółka

Inne informacje:

Pożądani są również kandydaci posiadający orzecz-
enie o stopniu niepełnosprawności.

Kandydaci zakwalifikowani zostaną powiadomieni
o terminie rozmowy wstępnej.

Oferty otrzymane po terminie nie będą rozpatrywane
(decyduje data stempla pocztowego).

Osoby, których oferty zostaną odrzucone, nie będą po-
wiadomiane.

Oferty odrzucone zostaną komisyjnie zniszczone.
Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel. 85-
711-96-90 wewn. 212, 210.

Powiatowy Inspektorat
Weterynarii
w Siemiatyczach

powiatowy lekarz weterynarii poszukuje kandydatów

na stanowisko:

inspektor weterynaryjny do spraw ochrony zwierząt

i zwalczania chorób zakaźnych zwierząt

Wymiar etatu: 1

Miejsce wykonywania pracy: Siemiatycze

Zakres zadań wykonywanych na stanowisku pracy: -
przyjmowanie zgłoszeń i prowadzenie postępowania
w przypadku chorób

- planowanie i kontrola realizacji badań zwierząt
- kontrola podmiotów nadzorowanych
- pobieranie prób do badań
- sporządzanie dokumentacji z realizowanych zadań
- przygotowywanie treści dokumentów dot. realizowa-
nych zadań
- prowadzenie rejestru podmiotów nadzorowanych

Wymagania związane ze stanowiskiem pracy

niezbędne

wykształcenie: wyższe weterynaryjne

Pozostałe wymagania niezbędne:

- prawo wykonywania zawodu lekarza weterynarii
- znajomość zagadnień związanych z aktualnymi regu-
lacjami
- umiejętność obsługi komputera w środowisku Win-
dows, pakiet MS Office
- komunikatywność,
- kultura osobista,
- umiejętność pracy w zespole,
- prawo jazdy kat. B

Wymagane dokumenty i oświadczenia:

- życiorys i list motywacyjny
- oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na prze-
tworzenie danych osobowych do celów rekrutacji
- kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie
- kopia dokumentu potwierdzającego posiadanie pol-
skiego obywatelstwa lub oświadczenie o posiadaniu
obywatelstwa polskiego
- oświadczenie kandydata o nieskazaniu prawomo-
cym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne
przestępstwo skarbowe,
- oświadczenie kandydata o korzystaniu z pełni praw
publicznych,
- kopie świadectw pracy,
- kopia zaświadczeń o posiadaniu prawa wykonywania
zawodu lekarza wet.
- kopie dokumentów potwierdzających ukończenie
kursów i szkoleń podyplomowych

Termin składania dokumentów:

03.02.2010

Miejsce składania dokumentów:

Powiatowy Inspektorat Weterynarii, ul. 11 Listopada

49, 17-300 Siemiatycze

Na kopercie prosimy o dopisek „oferta pracy” inspek-
tor wet d/s ochrony zdrowia i zwalczania chorób zaka-
źnych zwierząt

Powiatowy Inspektorat
Weterynarii
w Eiku

powiatowy lekarz weterynarii poszukuje kandydatów

na stanowisko:

kontroler weterynaryjny do spraw higieny środków

spożywczych pochodzenia zwierzęcego

Wymiar etatu: 1

Miejsce wykonywania pracy: Elk

Zakres zadań wykonywanych na stanowisku pracy:

- realizacja zadań związanych z nadzorem nad warun-
kami weterynaryjnymi przy produkcji środków spożyw-
czych pochodzenia zwierzęcego,
- wykonywanie czynności z zakresu zadań Inspekcji
Weterynaryjnej.

Wymagania związane ze stanowiskiem pracy

niezbędne

wykształcenie: średnie lub wyższe weterynaryjne

Pozostałe wymagania niezbędne:

- znajomość prawa weterynaryjnego z zakresu zajmo-
wanego stanowiska i przepisów Kodeksu postępowania
administracyjnego,
- prawo jazdy kat. B,
- umiejętność biegłej obsługi komputera.

Wymagane dokumenty i oświadczenia:

- życiorys i list motywacyjny
- oświadczenie kandydata o wyrażeniu zgody na prze-
tworzenie danych osobowych do celów rekrutacji
- kopie dokumentów potwierdzających wykształcenie
- kopia dokumentu potwierdzającego posiadanie pol-
skiego obywatelstwa lub oświadczenie o posiadaniu
obywatelstwa polskiego
- oświadczenie kandydata o nieskazaniu prawomo-
cym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne
przestępstwo skarbowe
- oświadczenie kandydata o korzystaniu z pełni praw
publicznych

Termin składania dokumentów:

05-02-2010

Miejsce składania dokumentów:

Powiatowy Inspektorat Weterynarii

ul. Suwalska 46 19-300 Elk z dopiskiem „Nabór kan-
dydatów na stanowisko kontrolera weterynaryjnego”

Dodatkowe informacje pod numerem tel. 87-610-23-
17.

(ZAG)

ogłoszenia drobne

PRACA ☆ PRACA ☆ PRACA ☆ PRACA ☆ PRACA

ZATRUDNIĘ

AGENCJA Pracy szuka osób prowadzących działalność
gospodarczą z własnym lokalem, do poprowadzenia
biura na terenie Białegostoku lub okolic. Oferty
prosimy kierować na e-mail : aneta@exoticgreen.pl

ASYSTENTÓW/KI do przyuczenia. Wysokie zarobki!

Wiek do 28 lat. (85)741-51-54.

DRWALE -praca we Francji przy wycinie lasów. Praca

akordowa. Oferujemy: organizowanie zakwaterowania,

stały kontakt z tłumaczami, ekipy mogą się

organizować samodzielnie, Sidrom tel.

(91)489-28-38, (41)370-80-18, 608-077-201,

512-172-225, www.sidrom.net.

KIEROWCĘ do jazdy tirem z naczepą -chłodnią (na

stałe). Trasa Polska -Belgia -Moskwa. Łapy

k/Białegostoku, 602-557-199, 602-591-457.

KIEROWCĘ na tira do przewozu bydła, okolice Łap.

602-538-005.

KIEROWNIKA i magistrow do nowej apteki w

Suwałkach. (22)611-40-26.

KSIEGOWĄ do firmy transportowej (fakturowanie,

rozliczanie kierowców). Łapy k/Białegostoku,

698-657-916, (85)650-21-99.

KSIEGOWĄ lub pracownika biurowego, okolice Łap.

602-538-005.

Prawo >>

Szeef będzie
wiedział więcej

Informacje o przynależności zwią-
kowej, referencje z poprzednich
miejsc pracy, a nawet przeprowadze-
nie testu psychologicznego określają-
cego portret osobowościowy kandy-
data – tego wszystkiego będzie mógł
domagać się pracodawca, przyjmując
kogoś do pracy. Oczywiście tylko
wtedy, gdy przejdą zmiany do kodeksu
pracy, o jakie wnioskuje generalny
inspektor ochrony danych osobow-
ych.

To nie koniec propozycji zmian.
Np. w bankowości możliwe będzie
skanowanie tęczówki czy pobieranie
odcisków palców. Dopuszczona ma
być też kontrola służbowych skrynek
poczty elektronicznej, twardych
dysków firmowych komputerów czy
monitorowanie pracowników za po-
mocą nawigacji satelitarnej.

(agsa)

Rynek pracy >>

Gorszy rok dla
PR-owców

Dla PR-owców, którzy chcieli
zmienić lub znaleźć pracę rok
2009 był gorszy niż 2008 – wynika
z rocznej analizy ofert pracy dla
branży public relations, przygotowa-
nej przez serwis PProto.pl.

W 2009 pracodawcy zamieścili
w mediach 11 proc. ogłoszeń mniej
niż w roku poprzednim. Nie dość jed-
nak, że w 2009 roku ofert było mniej,
to jeszcze więcej z nich było przezna-
czonych wyłącznie dla praktykantów
i stażystów, w roli których najchętniej
widziani są studenci. Pod tym
względem rekordowy był czerwiec,
w którym oferty dla stażystów stano-
wiły 30 proc.

Może to być wynikiem kryzysu –
agencje i firmy wołały zatrudniać
stażystów i praktykantów, nawet
z możliwością oferty zatrudnienia
w przyszłości, niż oferować regular-
nych umów pracownikom etato-
wym.

(agsa)

ogłoszenia drobne



**CZŁOWIEK
– NAJLEPSZA INWESTYCJA**

**ZDOBĄDŹ NOWY ZAWÓD JAKO SAMODZIELNY KSIĘGOWY
LUB ANALITYK FINANSOWY/DORADCA FINANSOWY
POPRAZ UDZIAŁ W SZKOLENIACH I STAŻACH ZAWODOWYCH
– WEZ UDZIAŁ W PROJEKCIE**

**Polska Grupa Doradcza Sp. z o.o. we współpracy
z Powiatowym Urzędem Pracy w Białymstoku
zapraszają do udziału w projekcie**

**„Wiedza i kompetencje najlepszą inwestycją w przyszłość” umożliwiający
BEZPŁATNE ZDOBYCIE KWALIFIKACJI Z ZAKRESU KSIĘGOWOŚCI
ORAZ ANALIZY FINANSOWEJ/DORADZTWA FINANSOWEGO**

**NABÓR UCZESTNIKÓW DO II EDYCJI PROJEKTU PROWADZONY JEST
W OKRESIE OD 25.01.2010 r. DO 19.02.2010 r.**

W PROJEKCIE UCZESTNICZYĆ MOGĄ OSOBY:

- ✓ zameldowane na stałe lub czasowo na terenie województwa podlaskiego,
w wieku od 18 do 25 lat, posiadające świadectwo ukończenia szkoły średniej
lub dyplom ukończenia szkoły wyższej, które nie są zatrudnione na
podstawie żadnej umowy, ani nie wykonują innej pracy zarobkowej
i spełniają co najmniej jedno z poniższych kryteriów:
- a) są zarejestrowane jako osoby bezrobotne (tj. pozostające w rejestrze Powiatowego Urzędu Pracy)
- b) są osobami nieaktywnymi zawodowo (tzn. osoby, które nie są zatrudnione, nie są zarejestrowane w Powiatowym Urzędzie Pracy, nie wykonują pracy zarobkowej, oraz nie są rolnikiem ani domownikiem rolnika).

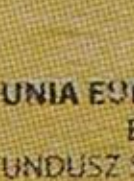
**SZCZEGÓŁOWE ZASADY UDZIAŁU NA STRONIE PROJEKTODAWCY
WWW.POLSKAGRUPA.PL**

oraz pod numerami telefonów: 85-662-33-25, 0664-190-543

LICZBA MIEJSC JEST OGRANICZONA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Ogłoszenie ukazało się w ramach projektu „Wiedza i kompetencje najlepszą inwestycją w przyszłość” współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

MECHANIKA samochodowego, 509-133-111.

PIEKARZA, (86)217-70-48.

PLATFORMY wiertnicze- też przeszkolenia. tel.

(12)391-70-29, 602-618-747

POMOCNIKÓW WIERTACZA. Wiek do 45l. Wymagane

prawo jazdy. Mazowieckie. 509-224-412

PRACA dla każdego, wysokie prowizje, PROF Credit,

(85)742-04-63.

PRACOWALEŚ za granicą? Odbierz podatek!

www.euro-punkt.pl, (81)534-65-05.

PRZEZ internet www.pracazdomu.biz

STEELER AUTO-SERWIS ZATRUDNI MECHANIKÓW

SAMOCODOWYCH I ELEKTRYKÓW INFORMACJE.

Motorzacja, SOKÓŁKA, 0606-457-835.

TELEMARKETERA, również starsze osoby.

664-271-849.

WWW.PRACATEL.PL

ZARABIAJ PRZEZ INTERNET

www.Zobaczto.grzegorz.mojawaga.pl

ZATRUDNIĘ murarza. 791-804-575.

SZUKAM PRACY

PODEJMĘ każdą pracę: opieka nad starszą osobą,

dzieckiem, sprzątanie, gotowanie. (85)742-33-47.

Edukacja domowa >> Na Podlasiu nie jest popularna

Z mamą po wiedzę

Szkoła to stres, wyścig szczurów i uczenie się dla ocen, a nie wiedzy – mówi Edyta, która od 1,5 roku uczy się w domu. I jest szczęśliwa. Ma ogromną wiedzę i czas na wszystko.

Magdalena Prus
mprus@prasapodlaska.pl



Za nami 13 egzaminów i świetne wyniki – mówią zadowolone Edyta Janikowska z mamą Elą

Na Podlasiu Edyta jest pierwszą i jedyną jak do tej pory dziewczynką, która uczy się w domu.

– Na zachodzie i południu Polski takich dzieci jest sporo – mówi Elżbieta Janikowska, mama Edyty. – U nas jeszcze wiele osób albo o takiej formie edukacji nie słyszało, albo się boi. Sama dowiedziałam się o niej z telewizji. A to naprawdę świetna sprawa.

Dlaczego z córką zdecydowały się na taką formę nauki?

Sposób na nudną szkołę

– Nie lubiłam szkoły, wyścigu szczurów. Każdy starał się być lepszym przed innymi, a nie przed sobą – mówi Edyta.

A jej mama dopowiada: – Nasza córka jest indywidualistką. Złe czuła się w szkole, a skutkowało to bólami głowy, temperaturą. Po prostu fobia szkolna.

Edyta w domu uczy się od półtora roku. Zaczęła od początku szóstej klasy. Dziś dziewczynka jest w pierwszej klasie gimnazjum. Po półroczu zdawała egzaminy ze wszystkich przedmiotów. Do każdego egzaminu otrzymała wymagania, które pomo-

gły poukładać wiadomości i umiejętności.

– Bałam się przedmiotów ścisłych. Ale jestem szczęśliwa. Mam średnią 4,62 i wiem, że są to oceny za moją wiedzę, a nie za ładny zeszyt lub zachowanie – tłumaczy dziewczynka.

Przekonuje, że nauka z mamą sprawia jej ogromną frajdę i nigdy się nie nudzi, jak bywało w szkole.

– Korzystamy nie tylko z podręcznika. Kiedy uczyliśmy się o starożytności, oglądaliśmy np. film o mumiach, robimy doświadczenia. Sama szukam ciekawych informacji. Często wychodzę z biblioteki z całą torbą książek – opowiada Edyta. – A do tego mogę wstać, o której chcę.

Same plusy

Edukacja domowa pozwala, by dziecko mogło zdobyć usystematyzowaną wiedzę, a jednocześnie miało czas na rozwijanie pasji. Edyta jest

wolontariuszką w bibliotece, chodzi na lekcje śpiewu, kurs angielskiego. Edyta i jej mama nie mają wątpliwości, że obrały dobrą drogę.

– Edyta stała się zupełnie inną dziewczynką – mówi jej mama. – Jest pozytywnie zmotywowana do dalszej pracy, uwierzyła w siebie i swoje możliwości.

Zdaniem pani Elżbiety, każdy rodzic, który skończył szkołę średnią, może zdecydować się na taki krok.

– Nikt nie jest alfą i omegą, ale w dobie Internetu można poradzić sobie ze wszystkim. I nie znaczy to, że cały czas trzeba być w domu – zaznacza. – Pracuję zawodowo, jestem kobietą aktywną.

Jeśli pojawi się jakiś problem, zawsze znajdzie się ktoś, kto pomoże. Istnieją strony internetowe, fora, gdzie spotykają się rodzice, którzy sami edukują swoje dzieci oraz eksperci od każdego przedmiotu. ▲

Badania >> Absolwent na rynku pracy

Szkoła rzadko przygotowuje do zawodu

Tylko dwie trzecie podlaskich absolwentów ma pracę – wynika z badań „Podlaski absolwent”, przeprowadzonych przez Wojewódzki Urząd Pracy w ramach Podlaskiego Obserwatorium Rynku Pracy.

Absolwenci zaliczani są do grup wysokiego ryzyka. I faktycznie bezrobocie dla tej grupy było ponad dwa razy wyższe w stosunku do stopy bezrobocia dla całego województwa. W momencie badania (czyli ponad dwa lata od ukończenia szkoły lub uczelni) pracowało 64,3 proc. absolwentów z rocznika 2007.

Pracuje 86 proc. absolwentów wyższych uczelni i ponad 70 proc. absolwentów szkół zasadniczych zawodowych. Zdecydowanie mniej (około połowy) pracuje absolwentów szkół średnich. Jednak w ich przypadku wiąże się to często z kontynuowaniem nauki. Poziom bezrobocia lub bierności zawodowej jest szczególnie wysoki wśród absolwentów szkół zawodowych.

Wśród absolwentów rejestrujących się w powiatowych urzędach pracy województwa podlaskiego dominowali reprezentanci takich zawodów jak np.: specjaliści administracji publicznej, pedagodzy, specjaliści do spraw ekonomicznych i zarządzania, ekonomiści, specjaliści do spraw marketingu i handlu. Drugą grupę, która dość powszechnie występowała wśród bezrobotnych absolwentów, stanowili technicy i średni personel. Wśród wszystkich absolwentów znaczącą była grupa osób, które nie posiadały żadnych kwalifikacji. Stanowiły one łącznie 30,7 proc. bezrobotnych absolwentów. Taki stan rzeczy wynikać może z błędnych wyborów szkół dokonywanych przez absolwentów, ale także niedostosowania systemu edukacji.

Przy wyborze kierunku nauczania młodzież kieruje się wiedzą o rynku pracy. Ale ta wiedza ta jest niepełna, gdyż opiera się na obserwacji aktualnej sytuacji na rynku pracy, na opi-

niach kolegów i koleżanek oraz sugestiach rodziców. Osoby o najmniej sprecyzowanych pomysłach na własną przyszłość wybierają szkoły ogólne lub studia, które w ich opinii pozwolą im wykonywać wiele prac: np. administracja. Jednak tego typu edukacja, jak pokazują wyniki badania, nie przygotowuje odpowiednio do funkcjonowania na rynku pracy. Choć uczniowie oceniają bardzo dobrze szkoły, do których uczęszczali. Trzy czwarte stwierdziło, iż szkoła odpowiednio przygotowała ich do poszukiwania pracy. Co interesujące, ocena ta pozostaje bez istotnego związku z aktualnym statusem respondenta na rynku pracy oraz typem ukończonej szkoły! Najlepiej oceniają swoje przygotowanie teoretyczne, nieco słabiej praktyczne, a najslabiej przygotowanie w zakresie doświadczenia zawodowego, uprawnień i potwierdzonych kwalifikacji.

Absolwenci deklarują, że mieli problemy ze znalezieniem pierwszej pracy. Zdarzało się, że szukali jej nawet półtora roku. Najwięcej młodzieży deklaruje, że wybrało pierwszą dostępną dla nich ofertę pracy. Winy za taki stan rzeczy upatrują na zewnątrz – absolwenci wskazują tutaj trudną sytuację na rynku pracy i brak odpowiednich miejsc pracy. W najlepszej sytuacji znajdowały się osoby, które pracowały już w trakcie nauki.

Młodzież przy poszukiwaniu pracy najczęściej prosi o pomoc rodzine i znajomych. I to daje najlepsze efekty. Jednak absolwenci nie są w wystarczającym stopniu przygotowani do poszukiwania pracy. Brakuje im pewnych umiejętności: potrafią napisać dokumenty aplikacyjne, jednak nie wiedzą, jak się poruszać po rynku pracy, do kogo się kierować. Mają też trudności z autoprezentacją i prowadzeniem rozmów kwalifikacyjnych – nie nabywają tych umiejętności w szkołach.

(agsa)

reklama



Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

ogłasza rekrutację

NA STUDIA I STOPNIA NIESTACJONARNE „POMOSTOWE”

na kierunkach:

PIELĘGNIARSTWO POŁOŻNICTWO

Rozpoczęcie zajęć: marzec 2010 r.

Szczegółowych informacji udziela Biuro Promocji i Rekrutacji

ul. Jana Kilińskiego 1, 15-089 Białystok,

tel.: (085) 748 54 73 fax: (085) 748 54 72

e-mail: brip@umb.edu.pl www.umb.edu.pl

Kurs >> Trwa nabór na bezpłatne szkolenia gimnazjalistów

Wiadomości przydatne gimnazjaliście

Do końca stycznia trwa nabór uczestników projektu „Rozwój młodzieży przyszłości Polski”.

Dzięki niemu gimnazjaliści mają szansę zdobyć niezbędną wiedzę dotyczącą procesu nauczania, zdawania bezstresowo egzaminów, sztuki szybkiego czytania, efektywnego zapamiętywania.

Projekt jest skierowany do gimnazjalistów z pięciu województw: kujawsko-pomorskiego, mazowieckiego,

podlaskiego, warmińsko-mazurskiego oraz wielkopolskiego. W województwie podlaskim zostanie objętych projektem 128 uczniów pierwszych klas gimnazjalnych.

Udział w projekcie jest bezpłatny. Rekrutacja odbywa się w siedzibie Akademii Nauki w Białymstoku przy ul. Legionowej 14/16. Tam trzeba do końca stycznia złożyć dokumenty, czyli kserokopie zaświadczenia ze sprawdzianu szóstoklasisty.

W ramach projektu uczniowie będą brali udział w następujących zajęciach:

▲ Kurs efektywnej nauki w wymiarze (70 godzin)

▲ Kurs języka angielskiego (140 godzin zakończony uzyskaniem certyfikatu TOEIC)

▲ Szkolenie w zakresie kompetencji osobistych (20 godzin)

▲ Szkolenie w zakresie przedsiębiorczości (30 godzin). (mp)

Ogłoszenia drobne dotyczące pracy dziś w dodatku KRAPIK Z PRACĄ

AUTOMOTO

KUPIĘ

DO kasacji, cafe -powypadkowe, 506-427-705.
KAŻDA stara Toyotę, 500-100-099, 600-879-067.
ZŁOM, auta na złom, 510-943-771.

SPRZEDAM

GOLF IV kombi 1.9SDI, 27.000 zł. 605-476-965.
OPEL astra-II 1.7DTI (2000), 11.500 zł. 604-464-391.
PASSAT 1.9TDI (1999), 16.900 zł. 508-321-301.
PASSAT 1.9TDI 130KM, (2004), 170 tys.km, 29.500,-
do negocjacji, bardzo pilnie! 603-351-583.
SEICENTO 1.1 (2004) i właściciel, 8.900 zł.
785-642-439.

CZĘŚCI

CZĘŚCI do Mercedesa sprintera CDI, 503-136-520.
DAEWOO, Fiat części, Sienkiewicza 77.
(85)654-53-35.

INNE

AUTOHOLOWANIE 24 H, kraj, zagranica, 604-359-907.

ZAKUPY

HURTOWNIE

MARS hurtownia odzieży używanej. Bezpśrednie
dostawy z Anglii, Irlandii, Niemiec. Białystok ul.
Kleeberga 22, (85)664-72-11, 602-393-013.

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

2-POK., 37m2, parter, Broniewskiego, 696-433-216.

2-POKOJOWE, Andersa, 41,4 m2, 218.000 zł. Amicus
-Lipowa 6, (85)743-63-36.

3-POKOJOWE, Berlinga, 60,2 m2, 2.970 zł/m2.
Amicus -Lipowa 6, (85)743-63-36.

BEZPOŚREDNIO M-4, Zielonogórska, parter.
696-405-884.

BLASZAKI garaże- tanio i solidnie, (85)730-18-00,
694-052-905.

BLASZAKI garaże tanio, transport montaż gratis,
506-900-520, (52)348-71-48, (41)263-27-42.

DEVELOPER sprzeda domy szeregowe w centrum
Białegostoku, tel. (85) 654-55-67

DOM w Łomży, 440.000 zł, 507-843-026.

DOM w Supraślu bez pośredników. 601-486-885.

DOM, działka 2250 m2. Grajewo., 791-729-158.

GARAŻE blaszaki- tanio, 0505-126-033.

GARAŻE blaszane, bramy garażowe. Dowóz, montaż
-gratis. Cały kraj. Raty! www.konstal-garaze.pl,
(85)667-21-08, (89)741-38-75, 503-073-111.

MIESZKANIE - 3-pokojowe. 60,5 m2. Grajewo Osiedle
Centrum 5. (blisko LO) 155 000 zł. 790-822-247.

SPRZEDAM budynek magazynowo-handlowy
o pow. 660 mkw. Łomża, 602-10-82-77.

WYNAJME

DWA LOKALE, Grajewo. Koszarowa. 601-394-489.

LOKAL SIENKIEWICZA (centrum). 500-649-796.

M-2, centrum. 502-463-645.

POMIESZCZENIE biurowo-magazynowe, 667-774-442.

WYNAJME garaż Białystok ul. Konopnicka 7,
600-074-966.

STANCJE

SUWAŁKI, W.Polskiego, 60 mkw., czynsz+ opłaty,
0504-525-405.

NAUKA

LO dla Dorosłych Monte Cassino 25, (85)745-13-73.

KURSY

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

Regionalny Dystrybutor Urzędów Fiskalnych

ELZAB
Kasy Wagi
Oprogramowanie:
- sklepy, hurtownie,
- stacje paliw, gastronomia

ZETO tel. 85 7483259
ul. Skorupska 9
www.zeto.bialystok.pl

SZKOŁA Ochrony Wesoła, licencja, imprezy masowe.
Również w Elku, (85)742-12-30, 606-340-322.

Szkoła Zarządzania i Biznesu

www.pwg.bialystok.pl
e-mail: biuro@pwg.bialystok.pl
Białystok, Bema 105, (85) 744-08-34

POLICEALNE STUDIUM ZAOCZNE:

- BHP
- opiekun w DPS / środowiskowy
- przedsiębiorczość spółdzielcza
- finanse i rachunkowość
- administracja

TECHNIKUM EKONOMICZNE ZAOCZNE
I semestr gratis

ISTNIEJEMY OD 1997r.

TURYSTYKA

***BELGIA, Holandia, Niemcy -soboty, niedziele, DVD,
klimatyzacja, 602-664-771, (85)747-00-01.

**ANTWERPIA, Belgia, Holandia, środa, sobota,
niedziela, mercedesy, DVD. 608-835-822,
(85)662-16-00.

**BELGIA, Holandia, środa, piątek, sobota, niedziela
(szybko). Klimatyzacja, DVD, 696-250-258.

BELGIA sobota wieczór. (85)747-43-75, 600-761-945.
HOLANDIA, Belgia: szybko, solidnie i komfortowo, pod
wskazany adres: piątek, sobota, 518-349-303.

NIEMCY bussem odbiór dowóz pod adres,
603-976-923.

ZWIERZĘTA

YORKI miniaturowe 2-miesięczne, 1.000 zł.
509-469-644.

ZAGINAŁ rudy Spaniel, 668-454-773.

BIZNES

SPRZĘT kosmetyczny. 600-152-118.

KREDYTY

SZYBKIE i proste kredyty hipoteczne: Łomża, Wojska
Polskiego 38, (86)216-92-82.

POŻYCZKI

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

**ATRAKCYJNA pożyczka
bez BiK, PROFI Credit,
0519-199-545,
(85)742-17-51.**

POŻYCZKA natychmiastowa 500 zł, całe
województwo, bez zaświadczeń, (85)732-30-22.

POŻYCZKI pozabankowe. 608-248-165.

ROLNICTWO

KUPIĘ

*****FIRMA kupi bydło
pourazowe, wybrakowane, maciory, knury.
Najwyższe ceny. Przyjeżdżamy w dniu zgłoszenia.
Wystawiamy przeniesienie z pieczęcią, faktura,
wyrejestrowanie, 669-955-408, 695-187-861.

*****BYDŁO pourazowe, maciory,
knury. Konkurencyjne ceny. Najszybszy dojazd.
Wyrejestrowanie. 0515-419-263.

*****KUPIĘ bydło pourazowe,
powypadkowe. Wyrejestrowanie. Gotówka.,
0507-367-541.

*****KUPIĘ BYDŁO
WYBRAKOWANE ORAZ RZEŻNIE, MACIORY, KNURY,
DO 4 ZŁ. DOJAZD W DNIU ZGŁOSZENIA. FAKTURA,
WYREJESTROWANIE. NIE NADAJĄCE SIĘ DO CHOWU
KONIE, 0514-182-192.

JALÓWKI z pochodzeniem (od 2 tygodni do 2
miesięcy). k/Grajewa., 509-029-562.

KWOTĘ mleczną - zakupie, 513-044-745.

RZEŻNIA kupi bydło nie nadające się do chowu, knury,
maciory. Formalności. Szybki dojazd, 0516-347-901.

SKUP koni, źrebiąt., (029)752-38-56, 0603-651-516.

SPRZEDAM

*ZBIORNIKI do mleka, belarki, siewniki
do kukurydzy, ciągniki, przewracarki, zgrabiarki,
504-252-839.

C-330 1988 11500 zł. k/Grajewa, 510-368-635.

CIĄGNIK Ferguson 2645 (4x4) 30000 zł. zamiana,
sianokoszonka belwana 80 szt. 70 zł.,
(86)273-21-63.

KOMBAJN Bizon Z-040. 608-531-032.

KOMBAJN Bizon Z-56. k/Grajewa. 500-898-933

KOMBAJN ZIEMNICZANY ANNA (1996), PŁUGI 4+1
UNIA (2004), OPRYSKIWACZ ZAWIESZANY 400 LITRÓW,
698-659-232.

KWOTĘ mleczną sprzedam, cena 0,15 zł/kg,
501-170-194.

NAWOZY. Białaszewo k/Grajewa., 516-163-909.

OTREBY, węgiel, brykiet torfowy, Suwałki,
(87)565-64-51, (87)568-10-15.

PHU ROL-MIX oferuje jałowce hodowlane z dolewem
HF oraz jałowki mięsne. Dowóz zwierząt do odbiorcy,
602-731-229, (61)437-75-27.

PRASA belująca Maskar (2002). Owijarka do bel
Sipma (2002). Agregat uprawowy Bomet, 3,2.
Roztrzaskacz obornika 2-osiołowy, i właściciel. Okolice
Szepietowa. 608-531-032.

ROZRZUTNIK Forschmit. 15.500 zł., 605-418-753.

SIANO w dużych belach. 721-587-468.



GOSPODARSTWO POMOCNICZE PRZY ZAKŁADZIE KARNYM W CZERWONYM BORZE

Czerwony Bór 23, 18-400 Łomża,
tel. 086 215 35 95, fax 086 216 31 49
e-mail: gp@user.net.pl, www.gpczerwonybor.pl

Nasze Gospodarstwo świadczy następujące usługi:

- remonty ogólnobudowlane i inwestycyjne
- produkcja mebli biurowych,
- usługi gastronomiczne, cateringowe i hotelowe,
- organizacja imprez okolicznościowych, np.: wesela, studniówki, osiemnastki, ogniska, kuligi,
- obsługa narad, szkoleń, sympozjów, odpraw,

**Usługi świadczymy
po cenach konkurencyjnych !!!**



Praca popłaca.pl

Szukamy pracy dla Ciebie i razem z Tobą

FREZER

Wymagania: wykształcenie zawodowe,
doświadczenie, wykonywanie
zawodu czynne.

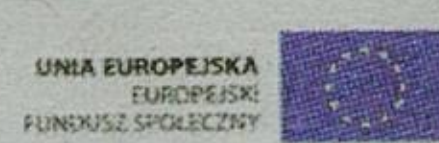
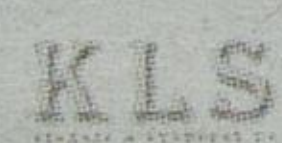
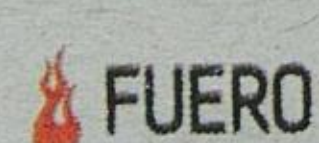
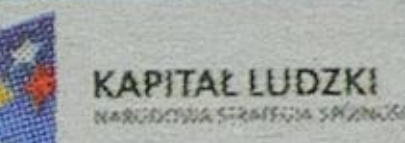
Kontakt: Firma Usługowo-Handlowa
MILISZKIEWICZ, Al. Piłsudskiego 111,
Łomża
tel. 86 218-25-05

NAUCZYCIEL JĘZYKA NIEMIECKIEGO

Wymagania: wykształcenie
wyższe pedagogiczne,
doświadczenie nie jest wymagane.

Praca na czas określony w pełnym wymiarze.
Kontakt: Zespół Szkół Powiatowych
w Łysych, Krupki 20,
tel. 29 772-50-89

→ WIĘCEJ ZNAJDZIESZ NA WWW.PRACAPOPŁACA.PL ←



OGŁOSZENIE

Rada Izby Notarialnej w Białym-
stoku informuje, iż z dniem
21 stycznia 2010 r. została
otwarta Kancelaria Notarialna
Notariusz Haliny Cieślak.

Kancelaria mieści się w Suwałkach
przy ulicy Noniewicza 49.

Kancelaria otwarta jest od ponie-
działku do piątku w godzinach od
8.00 do 15.30, tel. (87)565-54-61.

OGŁOSZENIE

Zarząd Powiatu Zambrowskiego na podstawie
ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy
społecznej (DzU z 2009 r. Nr 175, poz. 1362 ze zm.)
ogłasza otwarty konkurs na realizację zadania
„Prowadzenie działań korekcyjno-edukacyjnych
skierowanych do sprawców przemocy w ro-
dzinie”.

Kwota dotacji wynosi 9 000,00 zł (słownie: dzie-
więć tysięcy złotych).

Oferty należy składać w Starostwie Powiatowym
w Zambrowie, ul. Fabryczna 3 w terminie do
28 lutego 2010 r. do godz. 15.30.

Szczegółowe informacje o konkursie ogłoszone są
w BIP oraz na stronach internetowych Starostwa
Powiatowego w Zambrowie.

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY SUWAŁKI

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Biała Woda w gminie Suwałki

Na podstawie art. 17 pkt. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (DzU z 2003 r. Nr 80, poz. 717 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Suwałki uchwały Nr XXX/309/09 z dnia 29 grudnia 2009 roku, o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Biała Woda w gminie Suwałki. Granicami opracowania planu objęto tereny położone przy drodze wojewódzkiej Nr 655 Kap – Wydmyny – Olecko – Raczek – Suwałki – Rutka-Tartak oraz drodze powiatowej Nr 1142B w obrębie geodezyjnym Biała Woda w gminie Suwałki. Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego. Wnioski należy składać na piśmie w URZĘDZIE GMINY SUWAŁKI, 16-400 Suwałki, ul. Kościuszki 71 w terminie do dnia 5 marca 2010 roku. Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię (nazwę) i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wójt Gminy Suwałki
Tadeusz Chotko

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY SUWAŁKI

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części wsi Kuków-Folwark, Kuków, Korkliny, Trzciane i Bród Nowy w gminie Suwałki

Na podstawie art. 17 pkt. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (DzU z 2003 r. Nr 80, poz. 717 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Suwałki uchwały Nr XXIV/256/09 z dnia 26 czerwca 2009 roku oraz uchwały Nr XXX/310/09 z dnia 29 grudnia 2009 r. zmieniającej uchwałę Nr XXIV/256/09 Rady Gminy Suwałki z dnia 26 czerwca 2009 r. o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części wsi Kuków-Folwark, Kuków, Korkliny, Trzciane i Bród Nowy w gminie Suwałki. Granicami opracowania planu objęto tereny wsi Kuków-Folwark, Kuków, Korkliny, Trzciane i Bród Nowy, położone przy drodze wojewódzkiej Nr 652 Kowale Oleckie – Suwałki oraz drogach powiatowych Nr 1117B Bakałarzewo – Zdręby – Stara Chmielówka – Kuków – Mały Bród i 1145B Przebród – Korkliny – Korobiec w gminie Suwałki.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego. Wnioski należy składać na piśmie w URZĘDZIE GMINY SUWAŁKI, 16-400 Suwałki, ul. Kościuszki 71 w terminie do dnia 5 marca 2010 roku.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię (nazwę) i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wójt Gminy Suwałki
Tadeusz Chotko

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY SUWAŁKI

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Płociczno-Tartak w gminie Suwałki

Na podstawie art. 17 pkt. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (DzU z 2003 r. Nr 80, poz. 717 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Suwałki uchwały Nr XXX/312/09 z dnia 29 grudnia 2009 roku o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obrębu geodezyjnego Płociczno-Tartak w gminie Suwałki. Granicami opracowania planu objęto tereny położone po obu stronach drogi powiatowej 1148B i 1150B w obrębie geodezyjnym Płociczno-Tartak w gminie Suwałki.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego. Wnioski należy składać na piśmie w URZĘDZIE GMINY SUWAŁKI, 16-400 Suwałki, ul. Kościuszki 71 w terminie do dnia 5 marca 2010 roku.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię (nazwę) i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wójt Gminy Suwałki
Tadeusz Chotko

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY SUWAŁKI

o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu Półwyspu Wigierskiego w gminie Suwałki

Na podstawie art. 17 pkt. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (DzU z 2003 r. Nr 80, poz. 717 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu przez Radę Gminy Suwałki uchwały Nr XXX/311/09 z dnia 29 grudnia 2009 roku, o przystąpieniu do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego terenu Półwyspu Wigierskiego w gminie Suwałki. Granicą opracowania planu przebiega po granicy geodezyjnej jeziora Wigry oraz po wschodniej granicy Kanalu Wigierskiego w obrębie geodezyjnym Magdalenowo i Wigry oraz Czerwony Folwark w gminie Suwałki.

Zainteresowani mogą składać wnioski do wyżej wymienionego planu miejscowego. Wnioski należy składać na piśmie w URZĘDZIE GMINY SUWAŁKI, 16-400 Suwałki, ul. Kościuszki 71 w terminie do dnia 5 marca 2010 roku.

Wniosek powinien zawierać nazwisko, imię (nazwę) i adres wnioskodawcy, przedmiot wniosku oraz oznaczenie nieruchomości, której dotyczy.

Wójt Gminy Suwałki
Tadeusz Chotko

ZBIORNIKI mleka 500-1200 l, montaż, serwis, dojarki przewodowe. Sklep Grajewo. 502-534-434.
ZBOŻA paszowe z dostawą 12t wywrotką.
661-623-003.

RÓŻNE

KUPIĘ

DREWNO, papierówkę, 728-998-381.
LAS. (85)718-09-69, 694-426-665.

SPRZEDAM

GARAŻE- blaszaki najtaniej! Raty. www.blaszaki.com, (089)542-83-71, (058)762-95-12, (018)334-08-10.
RADIO Taxi 741-41-41 sprzedam. 661-085-692.
SPRZEDAM drewno opałowe, 692-092-525.
TANIO biurko w stylu art deco, (85)742-48-66

ZDROWIE

GINEKOLOG

GABINET ginekologiczny, Lipowa 6, 602-170-344.

PSYCHIATRA

** PSYCHIATRY DR CHOROSZUCHA. NERWICE, DEPRESJE, ODRUCIA ALKOHOLOWE, ZABURZENIA SEKSUALNE. BIAŁYSTOK, UL. PODLEŚNA 16., (85)732-77-35.

ALKOHOLOWE odrucia (także domowe). Kropiółki, nerwice, depresja. Terapia (NFZ). NZOZ - VIRTUS, Antoniuk Fabr. 10 Białystok. (85)661-53-33.

ODTRUCIA alkoholowe - profesjonalnie, dyskretnie - także domowe. 604-847-051.

GASTROLOG

HEMOROIDY, nieoperacyjnie (85)743-23-29

BIOTERAPIA

RZUC palenie, Starobojarska 8, (85)743-23-29.

INNE

USŁUGI pielęgniarstwa, masaż, 506-693-770.

USŁUGI

BUDOWA, REMONT

AUTOMATYKA. Bramy. Drzwi. Serwis. (85)663-26-39.
BUDOWA budynków pod klucz, 605-300-397.
BUDOWLANE, wykończenie wnętrz, 503-952-499.
BUDOWLANE, wykończenie wnętrz, (85)741-99-72.
GLAZURA, terakota, sufity podwieszane, szpachlowanie, Suwałki, okolice, 514-753-509.
GLAZURNIK, kominki, granit. Solidnie, 504-353-517.
INSPEKTOR nadzoru budowlanego, kierownik budowy - F-ra vat, 502-27-23-30.
KOMINKI -montaż, sprzedaż -taniej, 0791-234-024.
KOMPLEKSOWE remonty, glazura, 694-743-811.
KOMPLEKSOWE remonty, glazura, 793-168-876.
KOMPLEKSOWE usługi wykończeniowe, 606-182-187.

KOMPLEKSOWE wykończenie wnętrz, faktura, 509-114-550.

MALOWANIE, szpachlowanie, remonty. 665-063-930.

MALOWANIE, szpachlowanie. 668-141-137.

POSADZKI agregatem solidnie, 607-688-187.

POSADZKI agregatem, solidnie. 511-661-237.

POSADZKI agregatem, tel. 604-400-174.

POSADZKI i tynki agregatem, 605-300-397.

PROFESJONALNE wykończenia wnętrz, hydraulika, elektryka, glazura, gres. Umowy i gwarancje, 514-752-550.

RENTY, wykończenia kompleksowo, 0509-949-646.

RENTY, wykończenia, 504-069-181.

SCHODY. Wykończenia wnętrz. Stalarnia, 660-064-952.

SILOSY na kiszonkę - własne szalunki, 605-300-397.

SILOSY, budynki gospodarcze, 515-274-977

STUDNIE głębinowe tanio, sprawdził, 600-772-149.

STUDNIE głębinowe tanio, sprawdził, 600-772-149.

STUDNIE, pompy ciepła. 0604-651-727.

SUCHE tynki, szpachlowanie, malowanie, 509-114-550.

SUWAŁKI, okolice. Docieplenia poddaszy. Zabudowy z płyty g.-k., szpachlowanie, malowanie, glazura, terakota, tynki, parkiety, panele i inne kompleksowo. Taniej, profesjonalnie. Gwarancja. 0667-143-206.

USŁUGI ogólnobudowlane, od A do Z, 506-130-401.
UTWARDZANIE placu betonem (projekty U.E.), 605-300-397.

WYKOŃCZENIA pod klucz. Solidnie, 517-496-170.

WYKOŃCZENIE wnętrz, ocieplenia, 693-121-622.

OGRODZENIA

BRAMY i automatyka - najtaniej. 0502-773-368.

ELEKTRYCZNE

INSTALACJE, alarmy, www.acc-electric.pl 502-773-368.

CYKLINOWANIE

CYKLINOWANIE bezpyłowe, 511-731-383.

HYDRAULICZNE

INSTALACJE solarne, hydraulika. 602-720-628.

PRZYŁĄCZA, instalacje sanitarne. 668-401-313.

NAPRAWA RTV

NAPRAWA RTV i LCD, (85)661-76-31, 602-120-966.

CZYSZCZENIE DYWANÓW

PRAWE dywanów, wykładzin, itp. tanio. 503-116-505.

OKNA I DRZWI

ATESTOKNA tanio. Handlowa 7. (85)652-70-71.

BIĄŁOSTOCKA Fabryka Okien, Pogodna 22, ceny hurtowe, ekspresowe terminy, raty, (085)742-20-08.

MONTAŻ drzwi z przeróbkami, 509-365-144.

OKNA PCV, najniższe ceny w mieście, profesjonalny montaż. (85)746-14-46, 600-380-772.

OKNA, drzwi, solidnie. www.atros.pl, (85)744-42-22.

DACHY

KRYCIE dachów -taniej. 0602-333-644.

KRYCIE, więźba, budowa poddaszy, elewacje, ocieplenia domów, Suwałki, okolice. 501-564-471.

KRYCIE, więźba, budowa poddaszy. Elewacje, ocieplenie domów. Suwałki, okolice, 0501-564-471.

ŚLUSARSKIE

KOWALSTWO, balustrady, ogrodzenia, (85)741-96-56.

TRANSPORT

BUS (12 m3, 2 t) -taniej. 604-350-993.

INNE

GRAJEWO Firma

Windykacyjna „VINDEC”

Tomasz Łuczyński.

605-767-630.

NAGROBKII granitowe. Najniższe ceny. 601-912-474
www.jan-sobczak.pl

ODŚNIEŻANIE dachów, placów, wywóz śniegu, 503-096-390.

PAKOWANIE próżniowe żywności, Augustów, czynne w każdy dzień. (87)644-66-79, 668-858-363.

ROLNICTWO

BUDOWA obór, zbiorników na gnojowicę, silosów przejazdowych, kostka, 501-408-363.

NAPRAWY ciągników, silników i osi. 0607-607-679.

IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE

LIMUZyna 9m, ślub, inne, wynajem od 70zł. 604-823-076.

WESELA od 90,- Restauracja Helios, Czarna B-cka, www.helios-com.pl 604-555-325, (85)710-13-30.

MATRYMONIALNE

BIURA MATRYMONIALNE

MARIAŻ, (85)675-13-15, 604-167-379.

ZA TREŚĆ
REKLAM I OGŁOSZEŃ
REDAKCJA
NIE ODPOWIADA

Wyrazy głębokiego współczucia
Panu Prokuratorowi
LECHOWI ZAZULIN
z powodu śmierci

MAMY

Łączymy się w żalu z RODZINĄ

Prokurator Okręgowy,
prokuratorzy i pracownicy okręgu łomżyńskiego

Wyrazy głębokiego współczucia
Panu

ANDRZEJOWI RUTKOWSKIEMU

z powodu śmierci

MAMY

składają:

Starosta Augustowski, Wicestarosta Augustowski,
Przewodniczący Rady Powiatu i Zarząd Powiatu w Augustowie
oraz pracownicy Starostwa Powiatowego w Augustowie

Wyrazy głębokiego współczucia
PANU

KRZYSZTOFOWI MOCZULSKIEMU

z powodu śmierci

OJCA

składają:

Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy
Białostockiej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska”
w Białymstoku

Z głębokim żalem żegnamy
Naszego Drogiego Kolegę Lekarza
- Specjalistę chirurgii ogólnej
ŚP.

IGNACEGO

KŁOCZKO

RODZINIE I BLISKIM

wyrazy szczerzego współczucia

składają:

Zarząd „PRO-MEDICA” w Elku Sp. z o.o.,
Dyrekcja Mazurskiego Centrum Zdrowia
w Elku
oraz Współpracownicy

Najgłębsze wyrazy współczucia
RODZINIE,

PRZYJACIOŁOM I BLISKIM

z powodu śmierci

ŚP.

IGNACEGO

KŁOCZKO

długoletniego Lekarza

- Specjalisty chirurgii ogólnej

składa

Rada Nadzorcza „PRO-MEDICA”
w Elku Sp. z o.o.



Zimowy kredyt
gotówkowy

Zimą oprocentowanie
spada do zera!

197 97**
www.getinbank.pl

getinbank

Białystok, ul. Lipowa 45, tel. 85 749 94 63

* Promocja obowiązuje do 28.02.2010 r. i dotyczy kredytu z ubezpieczeniem na wypadek zgonu lub trwałej i całkowitej niezdolności do zarobkowania i prowizja 5%. RRSO dla kredytu 5 tys. zł na 8 miesięcy z ubezpieczeniem, z prowizją 5% i oprocentowaniem 0% wynosi 50,62%. Dodatkowe warunki oferty w Oddziałach. **OPLATA JAK ZA POŁĄCZENIE LOKALNE WG TARYFY OPERATORA. Jesteśmy częścią Getin Noble Bank SA.

INFORMACJA O OCHRONIE DANYCH OSOBOWYCH

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

KUPON NA OGŁOSZENIE DROBNE

wyd. codzienne - jedna linia: 5,50 zł, wyd. magazynowe - jedna linia: 11 zł
łącznie z adresem (telefonem)

1 linia	wyd. codzienne	5,50 zł	wyd. magazynowe	11 zł
2 linia	wyd. codzienne	11,00 zł	wyd. magazynowe	22 zł
3 linia	wyd. codzienne	16,50 zł	wyd. magazynowe	33 zł

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

1 linia	wyd. codzienne	5,50 zł	wyd. magazynowe	11 zł
2 linia	wyd. codzienne	11,00 zł	wyd. magazynowe	22 zł
3 linia	wyd. codzienne	16,50 zł	wyd. magazynowe	33 zł

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 7818800090000001101214002 można również przestać 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 cenie został wliczony podatek VAT 22%.
5. Ważne są tylko kupony wycięte z gazety.

Zakreśl wybraną rubrykę	PRACA	AUTO MOTO	ROLNICTWO	ZAKUPY
☐ UBEZPIECZENIA	☐ zatrudnienie	☐ kupię	☐ kupię	☐ hurtownie
☐ NAUKA	☐ szukam pracy	☐ sprzedam	☐ sprzedam	☐ sklepy
☐ TURYSTYKA	☐ nieruchomości	☐ naprawy	☐ naprawy	☐ produkcje
☐ USŁUGI	☐ kupię	☐ inne	☐ inne	☐ antykwarjat
☐ budowa, remont	☐ sprzedam	☐ zwierzęta	☐ różne	☐ kooperacja
☐ AGD, RTV	☐ poszukuje	☐ biznes	☐ kupię	☐ hydraulika
☐ transport	☐ zamieniam	☐ inne	☐ sprzedam	
☐ inne	☐ wynajmę		☐ inne	
☐ meble	☐ stancje			

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 Międzyrodowe - 9051; Łączenie Międzygminowe - 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. Białowyski 11, tel. 0-85-746-00-10. - Ambulatorium Chirurgii Dziecięcej, ul. Wołodźkowskiego 3a, tel. 0-85-742-59-60. „Hospicjum” Dom Opactwa Bożej, ul. Świętojańska 1c, tel. 0-85-74-15-607 - czynny całą dobę.

DYŻURY NOCNE APTEK
(całodobowo)

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

SZPITAL
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-nerologiczny (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 gruźlica 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. centr. 0-85-66-46-711.

OSTRE DYŻURY

CHIRURGIA I ORTOPEDIA, LARYNGOLOGIA, OKULISTYKA, KARDIOLOGIA (OIOK), NEUROLOGIA, POŁOŻNICTWO I GINEKOLOGIA, DZIECIĘCE: WEWNĘTRZNY, NEUROLOGIA, OTOLARYNGOLOGIA, REANIMACJA, OKULISTYKA, CHIRURGIA, ORTOPEDIA, REHABILITACJA - SP ZOZ Wojewódzki Szpital Zespolony. KARDIOLOGIA INWAZYJNA - SP Szpital Kliniczny, tel. 0-85-746-80-00. ZAKAŻNY DOROSŁYCH, NEFROLOGIA, DERMATOLOGIA, GRUŹLICA DZIECIĘCA, DZIECIĘCY OBSERWACYJNO-ZAKAŻNY - 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 - Spec. ZOZ Gruźlica i Choroby Płuc. CHOROBY WEWNĘTRZNE, REANIMACJA - ZOZ MSWiA.

KINA > BIAŁYSTOK

POKÓJ

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

tytuł	godzina	
Bewers	17.30	12 i 13 zł
Artur i zemsta Maltazara	15.45	11 zł
Wrota do piekieł	19.30	12 i 13 zł

FORUM

tytuł	godzina	cena
Bewers	20.30	Bilety: 13 zł oraz bilet specjalny "Rodzinny"
/min. 3 os. - 11 zł od osoby/		
2012	15.15	Bilety: 13 zł oraz bilet specjalny "Rodzinny" /min. 3 os. - 11 zł od osoby/
Klasika Światowego Kina: Obywatel Kane		
	18.00	Bilety: 13 zł oraz bilet specjalny "Rodzinny" /min. 3 os. - 11 zł od osoby/

KINO HELIOS

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

tytuł	godzina
Stare wygi	10.30, 14.45, 16.45, 19.00, 21.00
Nine - Dziewięć	10.00, 12.15, 14.30, 16.45, 19.30, 22.00
Alvin i wiewiórki 2	10.00, 12.00, 14.15, 16.15, 18.15
Księżniczka i żaba	9.30, 11.30, 13.30, 15.30, 17.30
Sherlock Holmes	12.00, 14.30, 17.15, 20.00, 22.30
Harry Brown	18.45
Parnassus	12.15, 14.45, 19.45, 22.15
Ciacho	10.00, 11.15, 12.30, 13.30, 15.45, 17.00, 18.00, 19.15, 20.15, 21.30, 22.30
Daybreakers. Świt	21.00
Avatar	12.00, 15.15, 18.30, 21.45
Mikolajek	10.00

Bilety: pn.-czw. normalny - 18 zł, ulgowy - 16 zł, pt.-ndz. normalny - 21 zł, ulgowy - 18 zł.

KINO HELIOS

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

tytuł	godzina
Alvin i wiewiórki	9.30, 11.30, 13.30, 15.30, 17.15
Nine - Dziewięć	12.00, 14.15, 16.30, 18.45, 21.00
Stare wygi	11.00, 13.00, 17.00, 20.30, 22.15
Avatar	11.30, 14.45, 18.00, 21.15
Sherlock Holmes	12.45, 15.15, 17.45, 20.15, 22.30
Wszystko co kocham	10.45, 15.00, 19.00, 21.00
Harry Brown	21.30
Ciacho	10.45, 13.00, 15.15, 17.30, 19.45, 22.00
Daybreakers	19.15
Księżniczka i żaba	10.30, 12.30, 14.30, 16.30, 18.30
Artur i zemsta Maltazara	10.00

Bilety: pn.-czw. normalny - 19 zł, ulgowy - 16 zł, pt.-ndz. normalny - 21 zł, ulgowy - 18 zł.

KINA > BIAŁOSTOCCZYZNA

Sokołka SOKÓŁ Renifer Niko ratuje święta

KINA > SUWALSZCZYZNA

Bałtyk SUWAŁKI	Księżniczka i żaba
Augustów ISKRA	Epoka lodowcowa 3
	Templariusze. Miłość i krew
	Raj dla par

KINA > MAZURSKIE

Elk POLONIA	Avatar
	Artur i zemsta Maltazara

KINA > ŁOMŻYŃSKIE

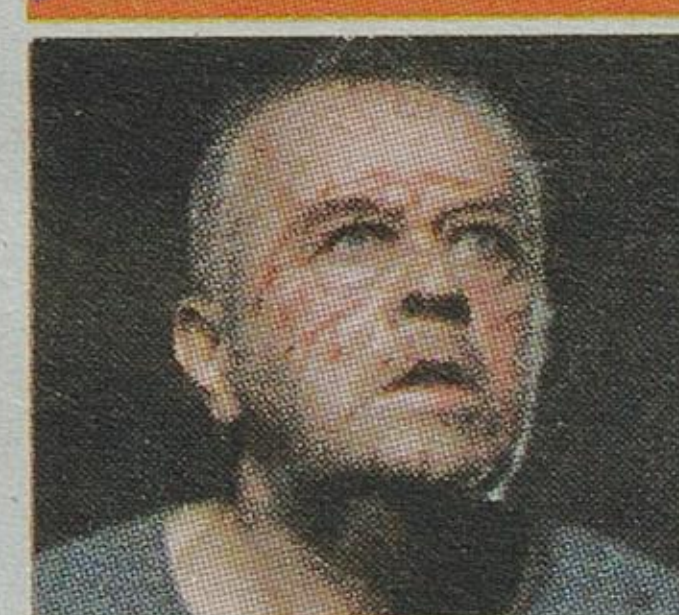
Łomża MILLENIUM	Księżniczka i żaba
	Avatar

KINA > OSTROŁĘCKIE

Ostrołęka Jantar	Avatar
	17.00, 20.00



▲ Artur i zemsta Maltazara Animowany, Francja, 2009
▲ reż.: Luc Besson
▲ wyk.: Penny Balfour, Kontynuacja filmu „Artur i Minimiki”. Zbliża się koniec dziesiątej fazy księżycy i Artur przygotowuje się do ponownych odwiedzin krainy Minimików.
▲ Kino: Pokój i Helios w Białymstoku, Polonia w Elku.



▲ Dom ży Dramat, Polska, 2008
▲ reż.: Wojciech Smarzowski
▲ wyk.: Bartłomiej Topa, Pewnej deszczowej nocy Edward Srodoni pojawia się przypadkowo w domu małżeństwa Dziabaszów. Początkowa nieufność gospodarzy ustępuje miejsca tradycyjnej polskiej gościnności.
▲ Kino: Dom Kultury w Łosicach, Zodiak w Mragowie.



▲ Raj dla par Komedie, USA, 2009
▲ reż.: Peter Billingsley
▲ wyk.: Vince Vaughn, Po ośmiu, wydawałoby się szczęśliwych latach, Jason i Cynthia znaleźli się na drodze.
▲ Kino: Iskra w Augustowie.



▲ Avatar SF, USA, 2009
▲ reż.: James Cameron
▲ wyk.: Sam Worthington, Zrealizowana z niezwykłym rozmachem - w nowej technice kina trójwymiarowego - opowieść o komandosie, który uwikłany zostaje w wojnę dwóch pozaziemskich cywilizacji.
▲ Kino: Helios w Białymstoku, Polonia w Elku, Millennium w Łomży, m Jantar w Ostrołęce.



▲ 2012 Sci-Fi, Katastroficzny, Kanada, USA, 2009
▲ Reż.: Roland Emmerich, Film twórców „Dnia Niepodległości”. Wielkie widowisko ze wspaniałymi efektami specjalnymi, błyskotliwym montażem i akcją trzymającą w napięciu od pierwszych chwil...
▲ Kino: Forum w Białymstoku.

BIAŁOSTOCCZYZNA

SŁUŻBA ZDROWIA

BIELSK PODLASKI Szpital, ul. Kleszczowska 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, ŁĄPY Szpital, Korczaka 23, tel. 0-85-715-28-36, 0-85-715-28-31; SPZOZ, Korczaka 2, 0-85-715-28-32, 0-85-715-28-33. MOŃKI Pogotowie, tel. 0-85-716-23-67; SP ZOZ centrala: 0-85-716-24-07, 0-85-716-25-52, 0-85-716-25-92, 0-85-716-26-50; SOKÓŁKA SPZOZ, ul. Sikorskiego 40, tel. 0-85-722-04-63; Niepubliczny ZOZ Przychodnia nr 1 „Medyk”, ul. Piłsudskiego 9a, tel. 0-85-711-26-69; Niepubliczny Pielęgniarski ZOZ „Panaceum”, ul. Piłsudskiego 9a, tel. 0-85-711-26-69; Niepubliczny Zakład Medycyny Szkolnej „SZKOL-MED”, ul. Mickiewicza 2a, tel. 0-85-711-25-74; Niepubliczny ZOZ Przychodnia Stomatologiczno-Lekarska

E&B Falkowski, 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 Policjny telefon zaufania, tel. 0-85-682-50-55, MOŃKI Policja 997, tel. 0-85-716-22-81, SOKÓŁKA Komenda Powiatowej Policji, tel. 0-85-711-02-12; Komenda Powiatowej 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; SEINY

Policja 0-87-516-20-63; Straż Pożarna 998; Pogotowie Ratunkowe 999 albo 0-87-516-20-09; Pogotowie Energetyczne 0-87-516-20-87; Telefon Zaufania 0-87-517-33-33;

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

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; GRAJEWÓ, 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

Elk 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. GOLDAPI 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. Goldapska 1, tel. 0-87-520-22-95; Pogotowie Ratunkowe, ul. Goldapska 1, tel. 999.

TELEFONY INFORMACYJNE

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

TELEFON ZAUFANIA

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

RZECZNIK PRAW KONSUMENTÓW

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

> JARD 2

Stale bloki programowe. 7-10 Poranek z Radiem JARD 2; 10-14 Dzień z Radiem JARD 2; 14-18 Popołudnie z Radiem JARD 2; 18-22 (24) JARD Mega SMS-Beat; 22-7 Noc z Radiem JARD 2. muzyka non-stop. Stale punkty programowe. Wiadomości codziennie od 8 do 18. minutę przed pełną godziną;

Prognoza pogody. od 7 do 22. od 8 do 18 cztery minuty po pełnej 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 Białystok 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 Czymystok story; 6.00 Nowy Dzień, prow. Monika Selimi; 9.00 Najbliższe Ciebie, Prow. Dorota Sokółowska i Wojciech Kujalowski; 10.45 Dlaczego w trawie piszczy? Gawęda Simony Kossak; 11.30 Czymystok story; 12.20 Czytam Książki; 13.30 Masz Prawo. Aud. Renaty Redy 14.00 Tu i teraz, prow. Tomasz Piekarski 16.45 Czymystok story; 17.15 Reportaż; 18.00 Lista Przebojów Radia Białystok Prow. Kamili Kalicki; 19.05 Bez Barier, aud. Alicji Pietruczuk; 19.30 Ukraińska dumka, aud. Eugeniusza Ryżka; 19.45 Pod znakiem Pogoni, aud. Jerzego Leszczyńskiego; 20.00 Strefa Dobrej Muzyki, Prow. Andrzej Bajguz; 22.00 Raport dnia; 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-BEĆ; 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 prawne i 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 Pakietek; 18.40 Quiz; 20.15 Opowieści nie całkiem zwyczajne.

Plotki, ploteczki...

Stefania już świętuje urodziny



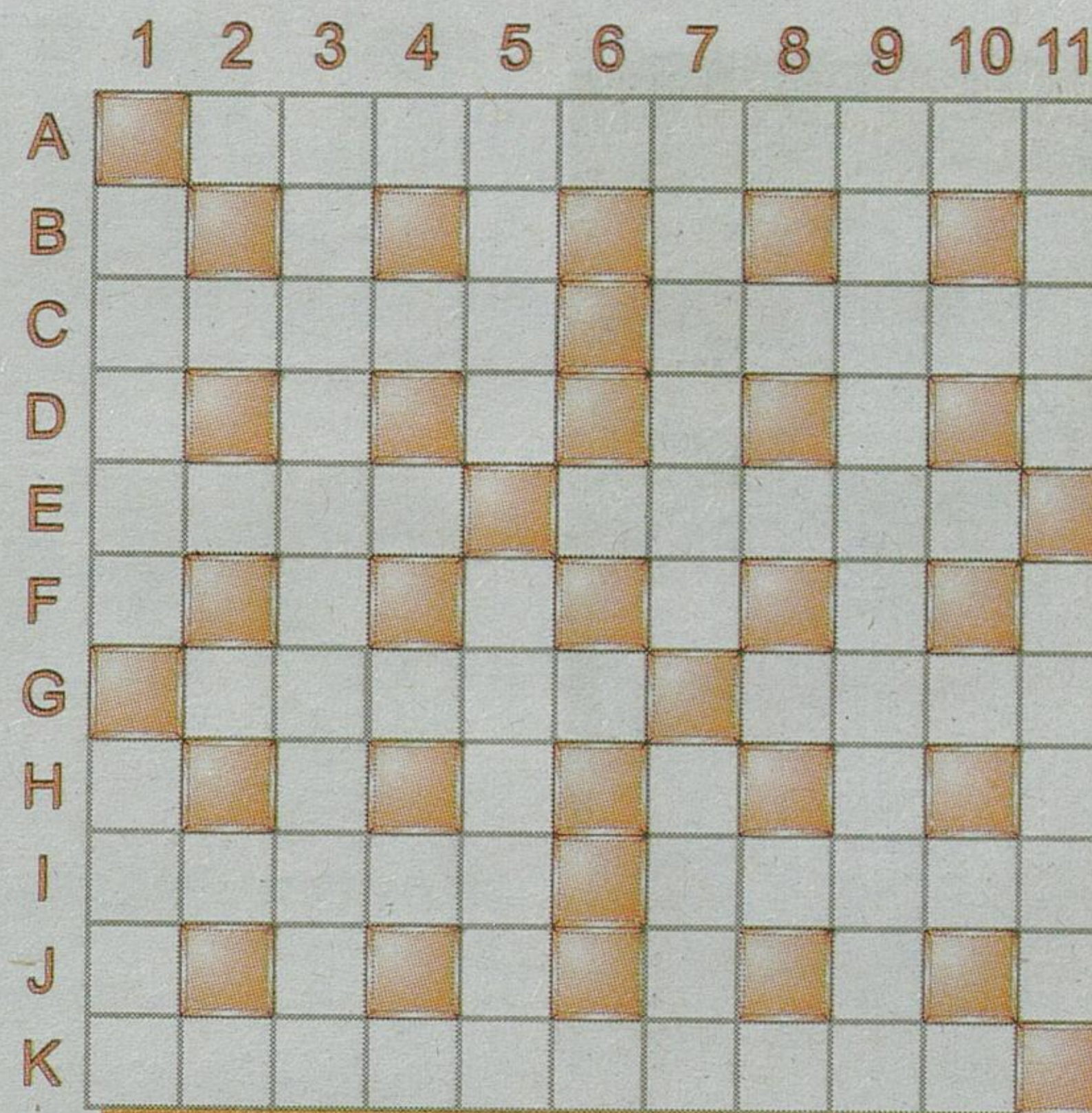
Księżniczka Stefania z Monaco 1 lutego będzie obchodzić 45. urodziny. Z tej okazji córka Grace Kelly zgodziła się wziąć udział w specjalnej sesji fotograficznej.

Luna wyreżyserował nowy film



Podczas festiwalu filmowego w Sundance odbyła się premiera filmu „Abel” w reżyserii Diego Luni. Meksykański artysta pojawił się na czerwonym dywanie w amerykańskim Park City razem z żoną Camillą. (Jm)

Krzyżówka



KUPON 4/C

Litery z pól: A-9, H-3, D-7, J-11, E-2, G-8, C-5, I-1, K-6 utworzą TRZECIĄ część przysłowia arabskiego.

POZIOMO: A) śledzi przebieg obrad lub rozgrywek sportowych, C) strzeżenie, pilnowanie ▲ powód drapania się, E) pole do popisu dla Rogera Federera ▲ koleś, G) roślinność ▲ fiksum-dyrdum, D) rozczarowanie albo profesja ▲ głos męski, K) dobrze ułożony.

PIONOWO: 1) rozporządzenie królewskie ▲ rada ministrów, 3) panuje wśród zwierząt po śmierci lwa, 5) przepływa przez Saragossę ▲ bankowy lub zaufania, 7) drzewo owocowe ▲ wyspa koralowa z laguną, 9) złożone z założenia i tezy, 11) zdrowy grzyb ▲ w muzyce albo w pracy.

HELLES

TVP 1



21.20 Samotna matka i seks, Film obyczajowy, USA 2005, 100 min
Kobieta po przejściach na nowo próbuje ułożyć sobie życie. Wydawać by się mogło, że bogatsza o doświadczenie, tym razem nie powiele błędów z przeszłości.

6.00 Kawa czy herbata? - magazyn; 8.10 Kwadrans po ósmej - program publicystyczny; 8.25 Kawa czy herbata? - magazyn; 8.45 Koszmarny Karolek (17) - serial animowany; 9.00 Wirtualna (59) - program dla młodzieży; 9.35 Rodzina Rabatków (7/52) - serial animowany; 10.00 Powrót do przyszłości (2/13) - serial animowany; 10.35 Szkoła złamanych serc (177) - serial obyczajowy; 11.20 Telezakupy - program reklamowy; 12.00 Wiadomości; 12.15 Agrobiznes - magazyn rolniczy; 12.30 Wójt roku 2009 - sylwetki - reportaż; 12.45 Plebania (1434); 13.10 Klan (1822); 13.35 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny; 14.10 65. rocznica wyzwolenia Auschwitz - transmisja; 16.05 Moda na sukces (4665, 4666) - telenowela; 17.00 Teleexpress; 17.20 Celownik; 17.35 Klan (1823) - telenowela; 18.00 Plebania (1435) - telenowela; 18.35 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny; 19.05 Wiadomości, sport; 20.10 Pogoda; 20.25 Bananowy doktor (4/12) - serial komediowy; 21.20 Samotna matka i seks - film obyczajowy, USA 2005, reż. Don McBrearty, wyk. Gail O'Grady, Grant Show, Chelsea Hobbs; 23.00 Program publicystyczny; 23.30 Widziane tymi oczyma - film dokumentalny; 0.45 Paragraf 46 - film SF; Wielka Brytania 2003, reż. Michael Winterbottom, wyk. Tim Robbins, Samantha Morton, Om Puri

TVP 2



20.40 Miś, Komedia, Polska 1980, 125 min
Prezes Ryszard Ochódzki, zwany Misiem, ma wyjechać do Londynu. Zostaje jednak zatrzymany, bo z jego paszportu wyrwano kilka kartek. Ochódzki podejrzewa o ten czyn żonę Irenę.

6.10 Telezakupy - program reklamowy; 6.45 Znaki czasu - kościół i religia; 7.05 Harry i Hendersonowie (17/72) - serial obyczajowy; 7.35 Pomocnik świętego Mikołaja (33/48) - serial animowany; 7.55 Barwy szczęścia (208) - serial obyczajowy; 8.30 Pytanie na śniadanie - magazyn; 10.50 Dzieciaki góra - teleturniej; 11.25 Dialog z księdzem Tischnerem - film dokumentalny; 12.20 Gwiazdy tańczą na lodzie (8) - rozrywka; 13.10 Gwiazdy tańczą na lodzie (8) - rozrywka; 14.10 Córki McLeoda (192) - serial obyczajowy; 15.00 Święta wojna (246) - serial komediowy; 15.35 Zagadkowa blondynka (5) - quiz; 16.30 Pejzaz z Europą w tle - program publicystyczny; 16.35 M jak miłość (718) - serial obyczajowy, Polska 2009; 17.30 Program lokalny; 18.00 Alternatywy 4 (8/9) - serial komediowy; 19.05 Gilotyna - teleturniej; 19.35 Wyznania - film dokumentalny; 20.05 Wielka Brytania 2007; 20.05 Barwy szczęścia (379) - serial obyczajowy, Polska 2010; 20.40 Miś - komedia, Polska 1980, reż. Stanisław Bareja, wyk. Stanisław Tym, Barbara Burska, Christine Paul-Podlaski; 22.45 Panorama, sport, pogoda; 23.25 Bionic Woman - Agentka przyszłości (4/8) - serial SF; 0.15 Blaski i cienie transplantologii - film dokumentalny; 1.15 Dr House (71, 72) - serial obyczajowy

TVP BIAŁYSTOK



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

5.09 Na rozkaz; 5.34 Magazyn informacyjny; 8.45 Łączy nas Polska; 9.00 Magazyn informacyjny; 10.00 Gość poranka; 10.15 Biznes - otwarcie dnia; 10.30 Magazyn informacyjny; 11.15 Info świat; 11.25 Magazyn informacyjny; 12.15 Biznes; 12.30 Magazyn informacyjny; 13.10 Raport z Polski; 13.26 Magazyn informacyjny; 14.15 Biznes; 14.30 Magazyn informacyjny; 15.10 Raport z Polski; 15.30 Serwis informacyjny; 16.00 Rozmowa dnia; 16.15 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 - serial obyczajowy; 17.50 Szerokiej drogi!; 17.57 Warto tam być...; 18.00 Jesteśmy; 18.15 Ginące zawody; 18.35 Tydzień Białoruski; 19.05 Przegląd Ukraiński; 19.15 Gość dnia; 19.28 Plus minus - zapowiedź programu; 19.30 Prognoza pogody; 19.35 Plus minus - magazyn ekonomiczny; 20.00 Serwis info; 20.10 Minęła 20-ta, pogoda; 21.07 Telekurier - bliżej siebie; 21.30 Serwis info, pogoda; 21.45 Obiektyw; 22.00 Gość dnia; 22.15 Zdarzyło się dziś (18); 22.56 Serwis informacyjny; 23.45 Z kroniki Auschwitz (1, 4) - serial dokumentalny; 0.37 Minęła 20-ta; 1.20 Telekurier - bliżej siebie; 1.49 Zdarzyło się dziś (18); 2.26 Plus minus; 2.46 Sportowy wieczór

POLSAT



20.30 Papi i dziewczyny, Komedia, USA 2003, 105 min
Przystojny lekko oddech kocha trzy dziewczyny, które nie mają pojęcia o istnieniu dwóch pozostałych. Pewnego jednak dnia każda z nich postanowi odwieźć ukochanego.

5.15 Wstawaj! Gramy! (26) - rozrywka; 6.00 Nowy dzień z Polsat News - magazyn informacyjny; 6.55 TV market - program reklamowy; 7.10 Fortuna Wiedzy - teleturniej; 7.55 Buffy, postrach wampirów (21); 8.55 Świat według Kiepskich (146); 9.30 Świat według Kiepskich (240); 10.00 Szpital na perypetiach (3) - serial komediowy; 10.30 Szpital na perypetiach (4) - serial komediowy; 11.00 Malanowski i Partnerzy (34); 11.30 Samo życie (1396); 12.00 Rodzina zastępcza plus (301) - serial komediowy; 13.00 Buffy, postrach wampirów (22) - serial przygodowy; 14.00 Pierwsza miłość (1035); 14.45 Roswell: w kręgu tajemnic (16/22) - serial SF; 15.50 Wydarzenia, pogoda; 16.15 Interwencja; 16.30 Malanowski i Partnerzy (35) - serial fabularno-dokumentalny; 17.00 Świat według Kiepskich (88, 149) - serial komediowy; 18.00 Pierwsza miłość (1036) - serial obyczajowy; 18.50 Wydarzenia, sport, pogoda; 19.30 Samo życie (1397) - serial obyczajowy; 20.00 Świat według Kiepskich (18) - serial komediowy; 20.30 Papi i dziewczyny - komedia, USA 2003, reż. Linda Mendoza, wyk. Roselyn Sanchez, Sofia Vergara, Jaci Velasquez; 22.15 Rozwód po francusku - melodramat, Francja 2003, reż. James Ivory, wyk. Kate Hudson, Naomi Watts, Melvil Poupaud; 0.45 Zagadkowa Noc; 2.15 Tajemnice los

TVN



21.30 Uciekinier, Film SF, USA 1987, 120 min
Niedaleka przyszłość. Ben Richards ucieka z więzienia, ale zmuszony jest walczyć w brutalnym teleturnieju, w którym nie ma zwycięzców - stawka jest własne życie.

5.50 Uwaga! - magazyn; 6.05 Generał (1/4); 7.00 Granie na śniadanie - teleturniej interaktywny; 8.00 Majka (17/77); 8.30 Dzień dobry TVN - magazyn; 11.00 Na Wspólnej (1225); 11.35 Granie na ekranie - teleturniej interaktywny; 12.35 Mango Telezakupy; 13.35 Detektywi (85) - serial fabularno-dokumentalny; 14.10 W-11 wydział śledczy (588); 14.50 Detektyw Monk (13/14) - serial kryminalny; 15.45 Rozmowy w toku - talk show; 16.55 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial fabularno-dokumentalny; 17.55 Majka (18/77) - telenowela, Polska 2010, Anna, zmierzona o Majkę, opowiada o wszystkim Piotrowi. W Panorama Projekt Dagmara stara się zwrócić na siebie uwagę Michała. O względy kobiety zabiegają Wiktor i Stefan; 18.25 Detektywi (510) - serial fabularno-dokumentalny; 19.00 Fakty, sport, pogoda; 19.50 Uwaga!; 20.05 Na Wspólnej (1226) - teleturniej interaktywny; 20.45 W-11 wydział śledczy - serial fabularno-dokumentalny; 21.30 Uciekinier - film SF, USA 1987, reż. Paul Michael Glaser, wyk. Arnold Schwarzenegger, Maria Conchita Alonso, Richard Dawson; 23.30 Szymon Majewski Show (7) - rozrywka; 0.35 Uwaga!; 0.55 Po co spać, jak można grać? - teleturniej interaktywny; 2.15 Rozmowy w toku - talk show; 3.10 Nic straconego - powtórki programów

TV4



21.00 Stan obłączenia, Thriller, USA 1998, 145 min
Życie mieszkańców Nowego Jorku zostaje sparaliżowane po serii zamachów terrorystycznych. Mimo śledztwa prowadzonego przez specjalne oddziały FBI ataki nie ustają.

5.15 Muzyczne listy - magazyn muzyczny; 6.10 TV market - program reklamowy; 6.45 Zbuntowani (37); 7.45 Dziewczyny z fortuny - teleturniej; 8.45 Nie igraj z aniołem (162); 9.45 Zaklęta miłość (36); 10.45 Benny Hill - serial komediowy; 11.25 Big Brother V - reality show; 12.25 Muzyczne listy - magazyn muzyczny; 13.30 Kinomaniek - magazyn filmowy; 14.00 Dziewczyny z fortuny - teleturniej; 15.00 Zbuntowani (38) - serial obyczajowy; 16.00 Big Brother V - reality show; 17.00 Idiotki nie idą do nieba (18) - serial obyczajowy; 18.00 Zaklęta miłość (37) - telenowela; 18.00 Maria Jose nie chce wracać do domu rodziny Lombardich. Na zebraniu zarządu firmy Victoria odkrywa, że Bruno w zamian za oddanie krwi zażądał stanowiska prezesa; 19.00 Nie igraj z aniołem (163) - telenowela; 19.00 Rafael uczy Marichuy pracy z psem przewodnikiem dla osób niewidomych. Onelia przekonuje Mayite, aby nie ufała Anie Julii; 20.00 Galileo (21); 21.00 Stan obłączenia - thriller, USA 1998, wyk. Denzel Washington, Annette Bening, Bruce Willis; 23.25 Big Brother V - extra; 23.55 Benny Hill; 0.35 Love & Sex - komedia romantyczna, USA 2000; 2.20 Muzyczne listy; 3.20 Drogówka; 4.00 Dekoratoria (219); 4.20 Saint-Tropez (18) - serial obyczajowy

TVP POLONIA



21.35 Barwy szczęścia, Serial obyczajowy, Polska 2008
Paweł wraca do domu nad ranem. Julka żąda wyjaśnień. Robert i Marta spędzają razem popołudnie. Weronika podejrzewa, że jej chłopak z kimś się spotyka.

5.10 Warto rozmawiać; 6.00 Kawa czy herbata?; 8.05 Kwadrans po ósmej; 8.25 Kawa czy herbata?; 8.50 Jedynecka; 9.20 Laboratorium XXI wieku; 9.40 Schudnij; 10.00 Made in Poland; 10.30 Afisz (75); 10.55 Polska z bocznej drogi; 11.10 Zaproszenie; 11.30 Plebania (1427); 12.00 Wiadomości; 12.10 Klan (1803); 12.45 Barwy szczęścia (176); 13.15 Tomasz Lis na żywo; 14.10 65. rocznica wyzwolenia Auschwitz - transmisja; 16.20 Wilnoteka; 16.35 Podróżnik (85); 17.00 Teleexpress; 17.15 Jedynecka (301) - program dla dzieci; 17.45 Cigle jest obecny... Portret Ryszarda Kapuścińskiego; 18.05 Polska z bocznej drogi (202) - reportaż; 18.20 Dzik Polska (36) - film dokumentalny; 18.50 Plebania (1427) - telenowela; 19.15 Mały pingwin Płk-Pok (6) - dobroć; 19.30 Wiadomości, sport, pogoda; 20.20 Klan (1803) - telenowela; 20.45 Tydzień polski; 21.15 Łączy nas Polska (28) - felieton; 21.35 Barwy szczęścia (177) - serial obyczajowy; 22.05 Tata z żelazną kurtyną - film dokumentalny; 22.55 Kronika waw.pl - program dokumentalny; 23.05 Tomasz Lis na żywo - program publicystyczny; 0.00 Serwis info, pogoda; 0.13 Dzik Polska (36) - film dokumentalny; 0.35 Szansa na życie (72) - felieton; 0.50 Plebania (1427); 1.15 Powtórki programów



Dziś odbędą się mecze 18. kolejki spotkań drugiej ligi. Tur Bielsk Podlaski pauzuje, gdyż wcześniej rozegrał mecz awansem, pokonując Żuraw Gniewino 102:72.

Krótko



Michał Rogucki wywalczył srebrny medal na zawodach judo dzieci w Łazach

▲ Dwanaście medali wywalczyli ostatnio przedstawiciele Klubu Judo Politechniki Białostockiej w dwóch turniejach dla dzieci. W międzynarodowych zawodach w Łazach Adam Wiśniowski zdobył srebro w kategorii do 39 kg. Z kolei w turnieju o Puchar Wójta Gminy Lesznówola w kategorii młodzików i dzieci złote medale wywalczyli: Paulina Kazberuk (młodzik, 48 kg) i Łukasz Mkeidze (młodzik, 38 kg), srebrne: Adrianna Zwolska (dzieci, 52 kg), Michał Rogucki (dzieci, 36 kg), Mateusz Małowicz (dzieci, 46 kg) i Jacek Krupiński (młodzik, 42 kg), brązowe: Michał Bogus (dzieci, 30 kg), Filip Cieplý (dzieci, 33 kg), Agnieszka Kozłowska (młodzik, 57 kg), Zuzanna Wiśniowska (młodzik, 40 kg) i Rafał Terlecki (młodzik, 38 kg).

▲ Zaproszenie na judo. W okresie ferii zimowych Klub Judo Politechniki Białostockiej zaprasza na nieodpłatne zajęcia judo dziewczęta i chłopcy w wieku 7-10 lat. Liczba miejsc ograniczona. Kontakt: trener Piotr Klimowicz, tel. 509 999 209.

▲ Złota Diana. Wspaniale spisali się pływacy Juweni Białystok w Zimowych Mistrzostwach Polski w Pływaniu. 14-latkę startowały w Zamościu. Podopieczna trenera Andrzeja Mackiewicza Diana Sokołowska zdobyła aż cztery złote medale. Wygrała na dystansach: 50 m st. dowolnym (27.19); 100 m st. dowolnym (58.31); 200 m st. dow. (2.06.51) oraz 50 m st. mot. (29.54). Była także trzecia w finałowym wyścigu na dystansie 400 m stylem dowolnym (4.25.11). Z kolei trzynastoletni rywalizowały w Ostrowcu Świętokrzyskim. Podopieczny trenera Huberta Milewskiego Marcin Kisielski zdobył brązowy medal na dystansie 100 metrów st. dow. – 58.95 oraz był czwarty na dystansie 50 m st. dowolnym (27.09) i piąty na 200 m st. dow. (2.10.68).

(mark)

Sportowe gawędy (8) >> Historia białostockich szachów

Mistrz Alechin grał w kasynie

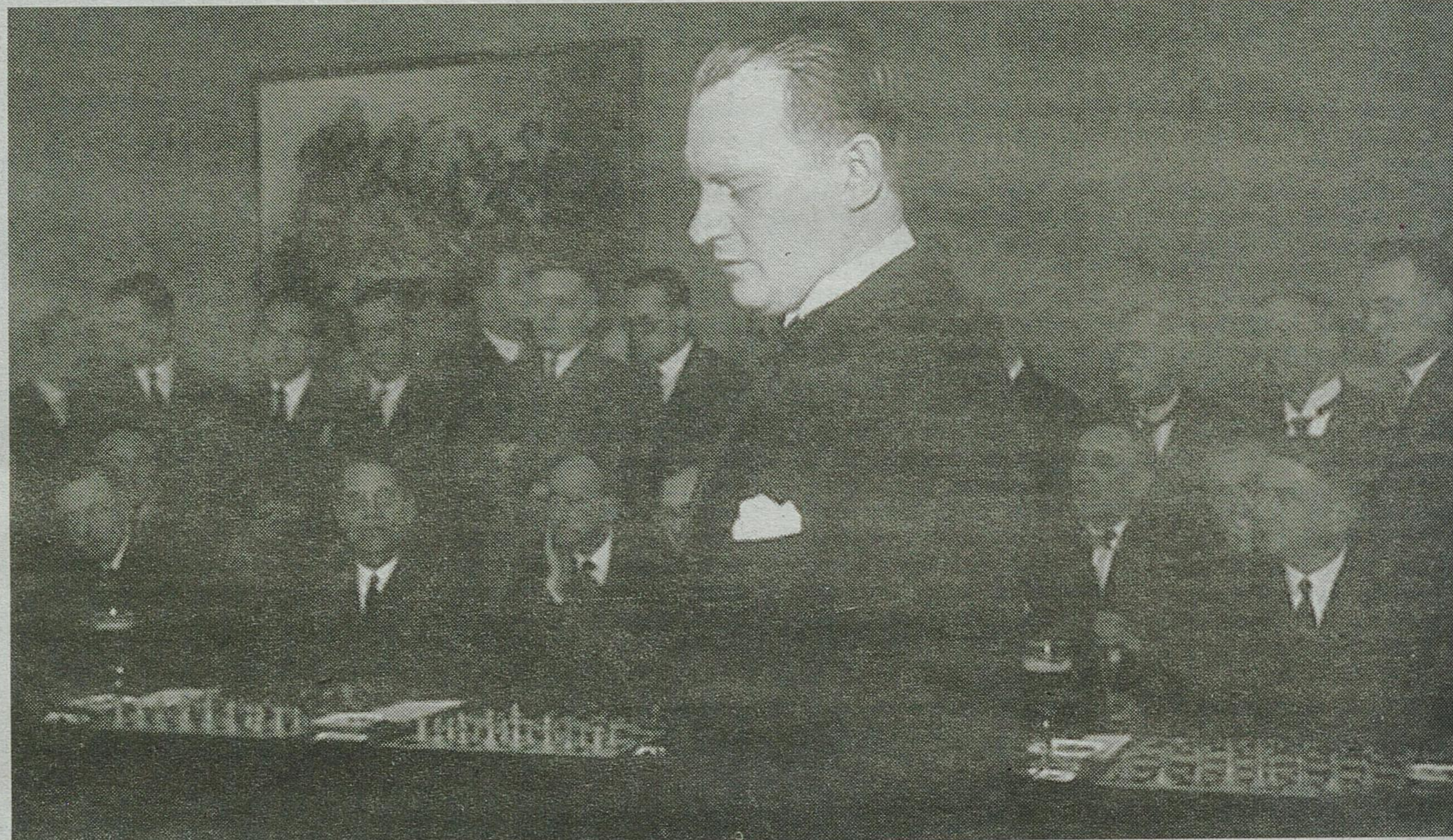
Kontynuujemy opowieść o znakomitych szachistach. Tydzień temu pisaliśmy o Akibie Rubinsteinie, dziś kolej na Arona Zabłudowskiego.

Mariusz Klimaszewski
mklimaszewski@wspolczesna.pl

P przedwojenne szachy w Białymstoku zaczęły dynamicznie rozwijać się po założeniu we wrześniu 1924 roku Białostockiego Klubu Szachistów. Jednym z jego założycieli był Aron Zabłudowski, liczący wówczas zaledwie 15 lat. W 1936 roku był jego skarbnikiem, a w 1937 sekretarzem.

W 1925 roku, w pierwszych mistrzostwach białostockiego klubu Zabłudowski wypadł słabiej, uznając wyższość między innymi znakomitego szachisty przedwojennego, urodzonego pod Białymstokiem Józefa Cukiermana, który wkrótce wyemigruje do Francji.

Jednak rok później, a dokładnie 20 kwietnia 1926 Zabłudowski wygrywa mistrzostwa Białegostoku ze znakomitą wynikiem 11 punktów w 14 partiach. Drugie miejsce zajął Lifszyc, trzecie Bernacki, a czwarte M. Barin (wszyscy ZKS). Swoją sukces powtórzył w 1938 roku. W 1934 był natomiast wicemistrzem Białegostoku,



Szachowym wydarzeniem w przedwojennym Białymstoku była symultana dr. Aleksandra Alechina. Zdjęcie pochodzi z podobnej symultany mistrza świata, ale rozegranej w Berlinie w 1930 roku.

ku, a rok wcześniej zajął dzielone pierwsze miejsce w mistrzostwach Białostockiego Klubu Szachistów.

Był jednym z najlepszych zawodników na ziemiach północno-wschodniej Polski, uzyskując kilka spektakularnych zwycięstw, m.in. w 1938 roku nad cempionem Wilna Benjaminem Borkumem.

Przyczynił się do popularyzacji królewskiej gry w regionie, rozgrywając symultany. Uhonorowany został przez Lernerę – ówczesnego prezesa klubu – pamiątkową papierośnicą z wygrawerowanym napisem: „za krzewienie królewskiej gry w regionie”.

6 września 1935 roku do Białegostoku, przy okazji rozgrywanej w naszym kraju szachowej olimpiady, przyjechał na symultane czwarty w historii szachów mistrz świata, dr Aleksander Alechin. Od godz. 20 do 4 nad ranem w kasynie oficerskim zagrał symultane na 36 szachownicach. Przegrał sześć partii, a 9 zremisował, w tym z Aronem Zabłudowskim. Przegrał natomiast z takimi szachistami, jak: Babkies, Fuksman, Radziuk, Marejn, Wisznia i Baron.

Jak głosi niepisany przekaz, mistrz trochę był nie w formie po degustacji mocniejszych trunków w barze naszego kasyna.

Pisząc o przedwojennych białostockich szachistach, nie można zapomnieć o Abramie Nowodworskim. W 1935 roku, w wieku 19 lat, brał udział w turnieju w Łodzi, który miał wyłonić reprezentację Polski na olimpiadę szachową.

Abram Nowodworski i Aron Zabłudowski byli ofiarami zbrodni niemieckich w czasie II wojny światowej. Zabłudowski w 1941 roku podzielił tragiczny los białostockich Żydów spalonych żywcem w synagodze.

Strzelectwo >> Sukces młodej zawodniczki Kalibra Białystok w zawodach w czeskim Pilźnie Żaneta Iwaszuk w finale strzelała jak snajper

Doskonały występ zanotowała Żaneta Iwaszuk z UKS Kaliber Białystok, wygrywając Grand Prix Pilzna w kategorii juniorek. To największy sukces tej młodej zawodniczki w jej dotychczasowych startach.

Zawody w czeskim Pilźnie to, obok Pucharu Bawarii w Monachium oraz rozgrywanego w Białymstoku Polish Open, najbardziej prestiżowa impreza strzelecka w Europie.

Poziom sportowy w konkurencji KPN 40 był bardzo wysoki i wyrównany. Do ośmiuosobowego finału awansowały dwie zawodniczki z wynikiem 394 pkt. Dziewięć kolejnych strzelczyń miało identyczny rezultat, słabszy tylko o jeden punkt (393 pkt). W tym gronie była białostoczanka. Po dogrywce, Żaneta Iwaszuk pewnie awansowała do finałowych strzelań.

W nich naszej reprezentantce poszło znakomicie. Uzyskała wynik 103,8 pkt, identyczny jak Bułgarka Iwa Petewa. Aby wyłonić zwyciężcę, potrzebna była kolejna dogrywka.

– Pojawiła się sytuacja rzadko spotykana, obie zawodniczki nie wytrzymały presji i strzeliły słabo, dokładnie po 8,8 – opowiada prezes Kalibra Włodzimierz Aleksiejuk.

– Znowu zarządzono dogrywkę. Tym razem Żaneta zachowała się jak mistrzyni. Na 9,9 Bułgarki odpowiedziała 10,6, wygrywając ostatecznie całe zawody – dodał Aleksiejuk.

Iwaszuk swoim startem udowodniła, że w przyszłości może sprawić nam jeszcze niejedną niespodziankę. Następnymi zawodami, w których wystąpi białostoczanka, będzie Puchar Bawarii.



(mark)

Żaneta Iwaszuk koncentruje się przed decydującymi strzałami

Piłka nożna >> Turnieje
W halach Suracza
i Goniądza

Dwa piłkarskie turnieje halowe odbyły się w miniony weekend w Suraczu i Goniądzu.

W Suraczu triumfowali gospodarze. Konkretnie ekipa Salonu Sportowego Edmark, którą tworzyli piłkarze miejscowego Znicza. Pozostali zawodnicy czwartoligowca grali już pod swoją nazwą i zajęli drugie miejsce. W Goniądzu zwycięstwo przypadło BKS-owi Jagiellonii Białystok.

Wyniki turnieju w Suraczu: Edmark - Znicz Suracz 2:0, KS Sokół - KS Uhowo 2:2, Znicz - KS Szepletowo 6:2, Edmark - KS Sokół 4:4, KS Szepletowo - KS Uhowo 4:0, Znicz - KS Sokół 5:3, KS Szepletowo - KS Sokół 4:3, KS Uhowo - Edmark 2:2, KS Szepletowo - Edmark 3:4, KS Uhowo - Znicz Suracz 2:2. **Końcowa kolejność:** 1. Edmark 8 pkt, 2. Znicz 7, 3. KS Szepletowo 6, 4. KS Uhowo 3, 5. KS Sokół 2. **Najlepszy strzelec:** Damian Zubowski (Znicz) - 7 goli.

Turniej w Goniądzu (kolejność): 1. BKS Jagiellonia Białystok, 2. Biebrza Goniądz, 3. Krynianka Krynio, 4. Wissa Szczuczyn, 5. Podlasiak Knyszyn, 6. GKS Stawiski.

Siatkówka >> III liga
Nie mogło być
niespodzianek

Mecze, niemal pewnych awansu do baraży o drugą ligę Biebrzy Lipsk i Żubra Białowieża, z najsłabszymi w tabeli KOKIS-em Kolno i SUKSS-em Suwałki zakończyły się po trzech setach. Mimo że w zespołach faworytów pojawili się zawodnicy rezerwowi.

14. kolejka: Oczko Białystok - SUKSS Suwałki 3:0 (25:20, 25:20, 25:20).

15. kolejka: SUKSS Suwałki - Żubr Białowieża 0:3 (12:25, 15:25, 18:25), Biebrza Lipsk - KOKIS Kolno 3:0 (25:21, 25:17, 25:18). Mecze Mlekpól MOSiR Grajewo - WSiFZ-UwB Białystok i Oczko Białystok - Mikolo Sokółka zostały przełożone. Pauzował: Gim-Net Mońki.

1. Biebrza	13	35	37:10
2. Żubr	13	34	37:9
3. Oczko	12	26	30:15
4. WSiFZ-UwB	12	22	26:17
5. Mikolo	12	18	22:22
6. Mlekpól	13	18	22:25
7. Gim-Net	12	11	15:27
8. SUKSS Suwałki	12	3	5:34
9. KOKIS Kolno	13	1	4:39

Karate >> Mistrzostwa Krajów Bałtyckich
Kopali na medal

Trzy srebrne i jeden brązowy medal wywalczyli zawodnicy białostockiego klubu Kaisho Karate w X Mistrzostwach Krajów Bałtyckich w Karate WKF.

W imprezie, która odbyła się w litewskiej miejscowości Mazeikiai, startowało ponad 300 zawodników. Poza gospodarzami, na matach walczyli karatecy z Rosji, Łotwy, Estonii i Polski. Jako pierwszy z białostockich podopiecznych Marka Ołowskiego wystąpił Rafał Grzegorzczuk. W rywalizacji juniorów w kategorii do 61 kg przegrał dopiero w finale.

Dopiero w walce o 1. miejsce poległ także Szymon Ołowski. Tylko reprezentant gospodarzy okazał się od niego lepszy w kategorii juniorów +76 kg.

Pozostałe krawki nasi karatecy wywalczyli już w gronie seniorów.

Tenis >> Australian Open już bez Rafaela Nadala i Łukasza Kubota

Czasem trzeba
przystopować

Łukasz Kubot stoczył w deblu dramatyczny, przegrany bój z chorobą i rywalami. Z kortu zszedł Rafael Nadal.

Miłosz Karbowski
mkarbowski@wspolczesna.pl

Hiszpan, który w Melbourne bronił tytułu mistrza Australian Open, zrezygnował z gry w trzecim secie meczu ze Szkotem Andym Murrayem. Zrobił to przy niekorzystnym stanie 3:6, 6:7 (2-7), 0:3. Trzeba przyznać, że Brytyjczyk grał kapitalnie i, nawet póki Rafa nie odczuwał dolegliwości kolana, dominował na korcie.

Walka nie miała sensu

Wcześniej, gdy była jakakolwiek szansa na dokończenie meczu, nigdy nie schodziłem z kortu. Popiełem taki błąd w zeszłym roku i potem musiałem leczyć kontuzję. Teraz nie chciałem znów tak ryzykować. I tak, w tym stanie nie miałem szans, aby wygrać spotkanie - tłumaczył Nadal.

Hiszpan przyznał jednak szczerze, że Murray grał tego dnia świetnie.

Kiedy pojawiały się dla mnie szanse na przełamanie jego serwisu, był niewiarygodny. Myślałem, że ma spore szanse wygrać cały turniej - mówił Rafa.

Sam Murray nie krył zadowolenia.

Kiedy przychodziły ważne momenty, przejmowałem inicjatywę na kor-



Rafael Nadal wezwał na kort pomoc medyczną, ale już wtedy wiedział, że nie dokończy meczu z Andym Murrayem

cie. Wydaje mi się, że zasłużyłem na prowadzenie, jakie miałem, gdy mecz został przerwany - mówił Szkot. W półfinale rywalem Brytyjczyka będzie Chorwat Marin Cilić, który pokonał po pięciu setach Amerykanina Andy'ego Roddicka.

Gorączka Polaka

Definitywnie z Australian Open pożegnał się Łukasz Kubot. Polak już w meczu 1/8 finału singla z Novakiem Djokoviciem odczuwał poważne dolegliwości. Zakażenie bakteriami spowodowało bóle stawów i mięśni oraz gorączkę i rozwolnienie. Kubot nie wycofał się jednak z debla, by nie zawieść swojego partnera Olivera Maracha. Rok temu z Austriakiem dotarli w Australii do półfinału. Tym razem poległ w III rundzie po dramatycznym boju z chorwacko-serbską parą Ivo Karlovic, Dusan Vemic 6:2, 6:7 (11-13), 6:7 (4-7). Szkoda, bo mimo osłabienia Polaka, w drugim secie mieli kilka meczboli.

W turnieju pań do półfinału przeszła, wracająca w wielkim stylu na światowe korty, Justine Henin. W zaciętych dwóch setach pokonała Rosjankę Nadię Pietrową, która wcześniej rozgromiła m.in. rodaczkę Belgijki Kim Clijsters.

Wyniki ćwierćfinałów gry pojedynczej

Mężczyźni: Andy Murray (W. Brytania, 5) - Rafael Nadal (Hiszpania, 2) 6:3, 7:6 (7-2), 3:0 i krecz Nadala; Marin Cilić (Chorwacja, 14) - Andy Roddick (USA, 7) 7:6 (7-4), 6:3, 3:6, 2:6, 6:3.

Kobiety: Justine Henin (Belgia) - Nadeжда Pietrowa (Rosja, 19) 7:6 (7-3), 7:5; Jie Zheng (Chiny) - Maria Kirilenko (Rosja) 6:1, 6:3.

Short-track >> Juvenia najszybsza w Zawodach Rankingowych i Pucharze
Dominacja nawet bez kadrowiczów

Kiedy polska kadra złożona z lyżwiarzy Juvenii startowała w mistrzostwach Europy w Dreźnie, na białostockim lodowisku odbywały się Ogólnopolskie Zawody Rankingowe oraz Puchar Polski w short-tracku. Zawody te były jednocześnie eliminacjami do Zimowej Olimpiady Młodzieży i Mistrzostw Polski Juniorów (13-14.02 w Świdnicy). Mimo braku kadrowiczów, w imprezie dominowali zawodnicy Juvenii.

W sobotnich Ogólnopolskich Zawodach Rankingowych w poszczególnych kategoriach wiekowych udział wzięło łącznie aż 275 lyżwiarzy z całego kraju.

Z kolei w niedzielę, w Pucharze Polski wystartowało 27 kobiet i 32 mężczyzn. Ponownie górowała Juvenia.

Rywalizację wśród pań wygrała Agnieszka Tawrel (1. na 1000 i 500 m) przed Agnieszką Olechnicką (2. na 1000 i 500 m). Natomiast wśród mężczyzn najlepszy okazał się Jakub Borowski (1. na 1000 m i 2. na 500 m) przed Sebastianem Kłosińskim (1. na 500 m) oraz Dawidem Rzemienieckim (2. na 1000 m).

Teraz najważniejsze są igrzyska. Białostocki short-track czeka na dzisiejsze decyzje Polskiego Komitetu Olimpijskiego. W środę poznamy bowiem skład kadry na Vancouver. W gronie olimpijczyków może znaleźć się troje zawodników Juvenii.

(KS)

Wyniki klasyfikacji generalnej Ogólnopolskich Zawodów Rankingowych (w nawiasach podane miejsce na 1500 m i 500 m):

Seniorci: 1. Agnieszka Olechnicka (1; 1.), 2. Joanna Adamska (2; 2.). **Seniorzy:** 1. Łukasz Michałczuk (1; 1.), 2. Kamil Dziubek (2; 2.), 3. Marcin Bogdan (3; 3.).

Juniorzy A: 1. Natalia Kozłowska (1; 3.), 2. Ewelina Świrydowicz (3; 2.).

Juniorzy B: 1. Dawid Rzemieniecki (1; 2.), 2. Jakub Borowski (3; 1.), 3. Wojciech Krasnicki (2; 4.).

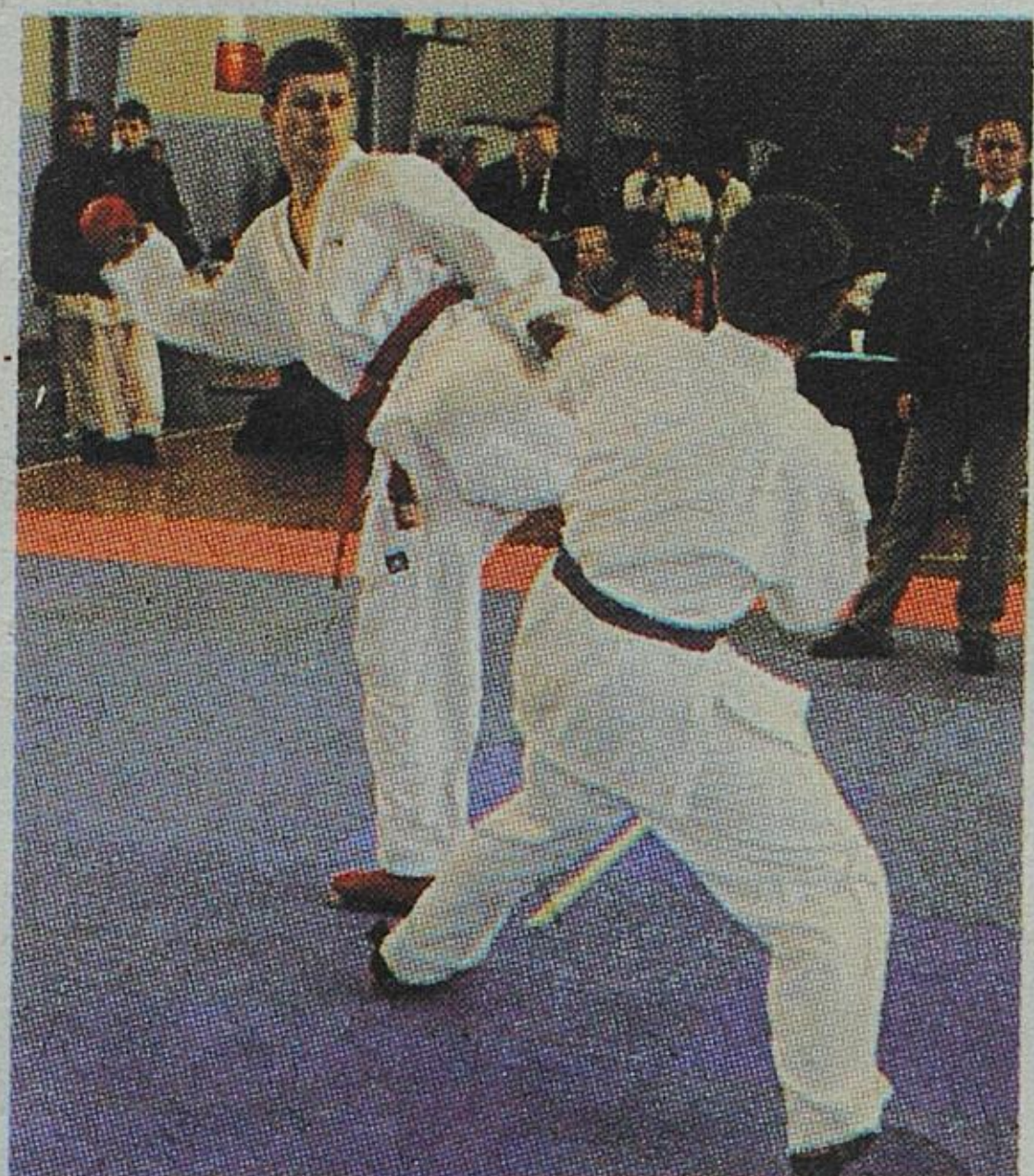
Juniorzy C: 1. Agnieszka Tawrel (1; 1.), 2. Adrianna Ciwoniuk (2; 3.).

Juniorzy D: 1. Sebastian Kłosiński (1; 1.), 2. Michał Domański (3; 3.), 3. Radosław Zawisła (6; 2.).

Juniorzy E: 1. Nikola Mazur (1; 1.), 2. Natalia Maliszewska (2; 3.), 3. Patrycja Rokicka (3; 2.). **Juniorzy F:** 1. Michał Dudziuk (1; 1.), 2. Karol Wanago (4; 2.).

Juniorzy G: 1. Magdalena Warakomska (2; 2.), 2. Juniorzy D: 1. Krystian Korecki (1; 1.), 3. Karol Nieścier (3; 4.).

Juniorzy H: 1. Jakub Maliszewski (1; 1.), 3. Rafał Anikej (3; 3.).



Ariel Supruniuk (czerwony pas) wywalczył brąz

W kategorii do 73 kg srebro zdobył... junior Bartosz Głowacki. Dorobek medalowy uzupełnił brąz Ariela Supruniuka w kat. +73 kg. (milk)

Polska
Czechy

35:34

Słowenia
Francja

28:37

Wisła Kraków
Szachtar Donieck

0:3

GWsport
www.wspolczesna.pl

Wczoraj za porozumieniem stron Jagiellonia rozwiązała kontrakt z Kolumbijczykiem Gustavo Adolfo.



Piłka ręczna >> Polacy wygrali jedną bramką z Czechami. Mamy półfinał!

Mistrzowie horrorów

Polacy zapewnili sobie historyczny awans do półfinału mistrzostw Europy. Wczoraj po niezwykle dramatycznym meczu pokonali 35:34 Czechy.

Krzysztof Sokółski
ksokolski@wspolczesna.pl

Pierwszą połowę spotkania biało-czerwoni przegrali 18:19. Prowadzili już 18:16, mieli kolejną akcję w ofensywie, ale szczęście uśmiechnęło się do Czechów, wśród których brylował Filip Jicha.

Po przerwie podopieczni Bogdana Wenty szybko odzyskali inicjatywę. Polacy wygrywali 22:20. Cóż z tego, skoro po chwili był remis 22:22. W 48. minucie znowu zrobiło się 29:27, a po chwili 30:27. Polacy uzyskali najwyższe prowadzenie w meczu. Koniec nerwów? Nic z tych rzeczy. W 54. minucie przegrywaliśmy już 31:32. W 57. minucie odzyskaliśmy prowadzenie (33:32). Następnie horror: 33:33, 35:33, 35:34. Wenta wziął czas, Polacy trafili w poprzeczkę, a Czesi nie zdążyli odpowiedzieć golem. Gramy o medale! Czwartkowy mecz z Francją zadecyduje o kolejności w grupie C.

▲ Wyniki: Polska – Czechy 35:34
(18:19), Słowenia – Francja 28:37
(18:17), Niemcy – Hiszpania 20:25 (9:14).

1. Francja	4	7	106:94
2. Polska	4	7	124:115
3. Hiszpania	4	5	112:101
4. Słowenia	4	2	127:138
5. Czechy	4	2	116:128
6. Niemcy	4	1	101:110



Polacy cieszą się z awansu do półfinału mistrzostw Europy. Jeszcze nigdy w historii biało-czerwoni nie znaleźli się w czwórkę najlepszych drużyn Starego Kontynentu.

Piłka nożna >> Hala w Mariampolu zamiast boiska na Podlasiu

Białostocką Jagiellonię sprawdzają dzisiaj Litwini oraz Łotysze



Jagę (białe stroje) czekają w środę dwa ciekawe sparingi

Pilkarze białostockiej Jagiellonii jadą dzisiaj do Mariampola, gdzie rozegrają dwa sparingi. Najpierw, o godz. 11.30 zmierzą się z 3. drużyną litewskiej ekstraklasy Suduva. Ok. 14 przystąpią do drugiej gry kontrolnej. Rywalem będzie 7. zespół najwyższej ligi łotewskiej FC Transzits Ventpils.

O zmianach planów przygotowaliśmy informowaliśmy na łamach „Współczesnej”. Początkowo to Suduva miała przyjechać do Białegostoku. Siarczysty mróz powoduje jednak, że rozgrywanie spotkań na powietrzu mija się z celem. W Mariampolu

jagiellończycy mogą stoczyć sparingowe boje w bardzo dobrych warunkach, w hali, gdzie znajduje się pełnowymiarowe boisko ze sztuczną murawą.

– Chodziło mi o to, żeby zagrali wszyscy zawodnicy. Dlatego myślałem o podwójnym sparingu. Znaleźli się wartościowi przeciwnicy i z tego jestem zadowolony – mówi trener Jagi Michał Probiez.

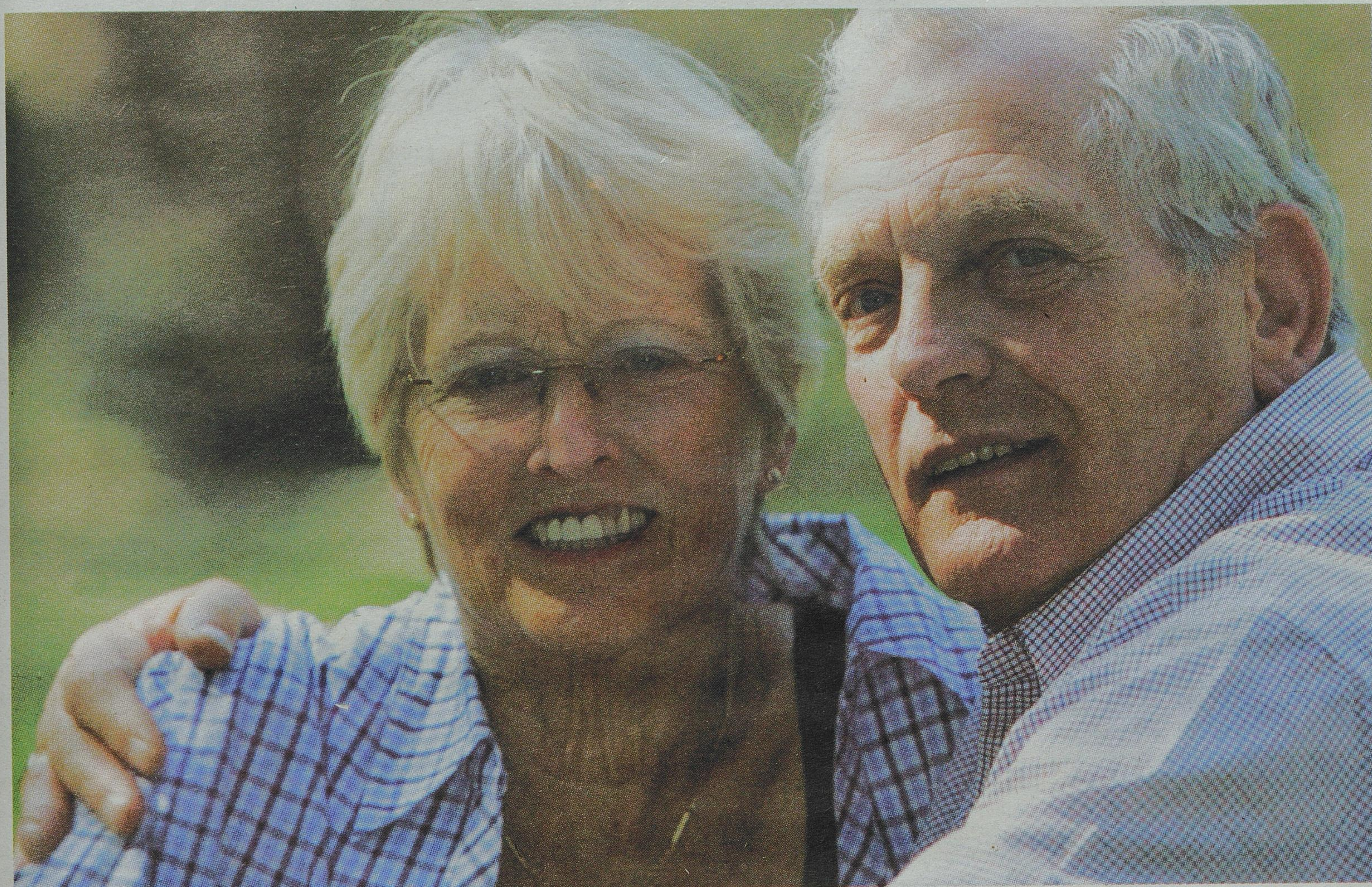
Opiekun żółto-czerwonych zabiera na Litwę niemal cały skład. W Polsce zostają jedynie Grzegorz Sandomierski oraz nowy brazylijski nabytek, Maycon.

– Maycon nie jest jeszcze gotowy do gry. Dopiero w poniedziałek rozpoczął z nami zajęcia. Z kolei jeśli chodzi o Sandomierskiego, to nie było sensu, żeby jechał do Mariampola. Tam po dziewięćdziesiąt minut bronić będą Grzegorz Szamotulski oraz Rafał Gikiewicz – tłumaczy Probiez.

Sandomierski szansę na pokazanie swoich umiejętności dostanie zapewne w piątek. Wtedy żółto-czerwoni spotkają się w kolejnych sparingach z Freskovitą Wysokie Mazowieckie oraz Wigrami Suwałki.

Porady >> Jedną z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych jest miażdżyca

Nie dajmy się chorobie



Można ograniczyć prawdopodobieństwo zachorowania na miażdżycę poprzez niepalenie papierosów i odpowiednie odżywianie się. Nasza dieta powinna być bogata w błonnik i witaminy, które znajdziemy w warzywach, owocach i sokach.

Żyjąc w ciągłym pośpiechu źle się odżywiamy i mało czasu poświęcamy na odpoczynek. A to sprawia, że zaczynamy chorować.

Agnieszka Zalewska
azalewska@prasapodlaska.pl

Głównymi przyczynami miażdżycy jest dieta, w której dominują tłuszcze zwierzęce oraz siedzący tryb życia. Do czynników chorobotwórczych zalicza się również wysoki poziom tzw. „złego” cholesterolu (LDL), nadwagę, cukrzycę i palenie papierosów.

Miażdżyca najczęściej związana jest z wiekiem – nasila się u osób starszych. Może doprowadzić do zawału, udaru mózgu czy otępienia starczego.

Kilka typów choroby

– Miażdżyca naczyń mózgowych prowadzi do ostrego niedotlenienia mózgu i w konsekwencji do udaru

mózgu – mówi dr Dariusz Siwik. – A przewlekłe niedotlenienie do bólów i zawrotów głowy oraz otępienia.

Miażdżyca naczyń wieńcowych prowadzi do zawału serca.

– Miażdżyca naczyń kończyn wywołuje bóle niedokrwienne o typie chromanie przestankowe lub bóle spoczynkowe – mówi lekarz. – Może również powodować martwicę i konieczność amputacji kończyny, zwłaszcza u osób chorych na cukrzycę.

W wyniku rozwoju miażdżycy drobnych tętnic, kości i stawów może

dochodzić do zmian zwyrodnieniowych.

Różne metody leczenia

Nie istnieje lek bezpośrednio leczący miażdżycę.

– Chorzy muszą przyjmować leki obniżające ciśnienie i krzepliwość krwi oraz niwelujące ilość cholesterolu – tłumaczy lekarz. – Poddają się również chirurgicznemu zabiegowi usunięcia blaszki miażdżycowej.

Stosuje się także angioplastykę, czyli poszerzenie tętnic dotkniętych

chorobą i rozplaszczanie blaszki miażdżycowej.

– Można także przeprowadzić operację pomostowania tętnic tzw. bajpasy, czyli wszczepić protezy naczyniowe, łącząc zdrowe odcinki tętnic z pominięciem miejsc uszkodzonych – dodaje Dariusz Siwik.

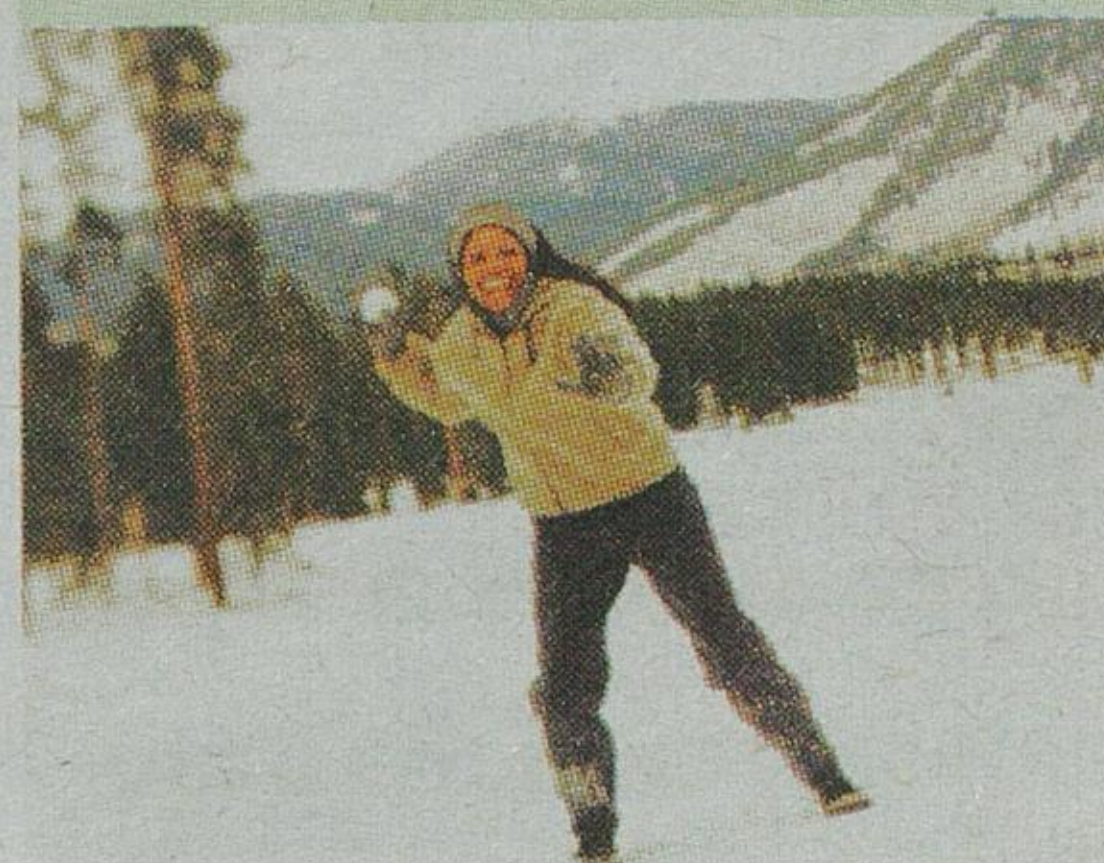
Kolejne metody leczenia to: cewnikowanie, laserowanie oraz stenty, czyli druciane siateczki ze środkiem powstrzymującym rozwój schorzenia. Innym sposobem leczenia jest chelatacja, czyli zaaplikowanie do krwioobiegu związku EDTA, który usuwa z tętnic złogi wapnia, obniża poziom cholesterolu, rozpuszcza zakrzepy.

Pilnuj się

Dieta i lekami udaje się spowolnić, zatrzymać, a nawet według najnowszych badań w pewnym stopniu cofnąć zmiany miażdżycowe w ścianach naczyń. Stąd tak ważne jest utrzymywanie właściwej wagi ciała, zaprzestanie palenia tytoniu i właściwe leczenie chorób, które przyspieszają postęp miażdżycy. Szczególnie źle kontrolowany poziom cukru we krwi i nadciśnienie mogą doprowadzić do przyspieszonego wystąpienia powikłań miażdżycy.

W numerze:

Skórze na pomoc



Mróz, wiatr, śnieg. To na podwórku. A w pomieszczeniach? Kaloryfery, klimatyzacja, suche powietrze i mróz. Skóra zimną nie ma łatwo.

Czytaj na str. II

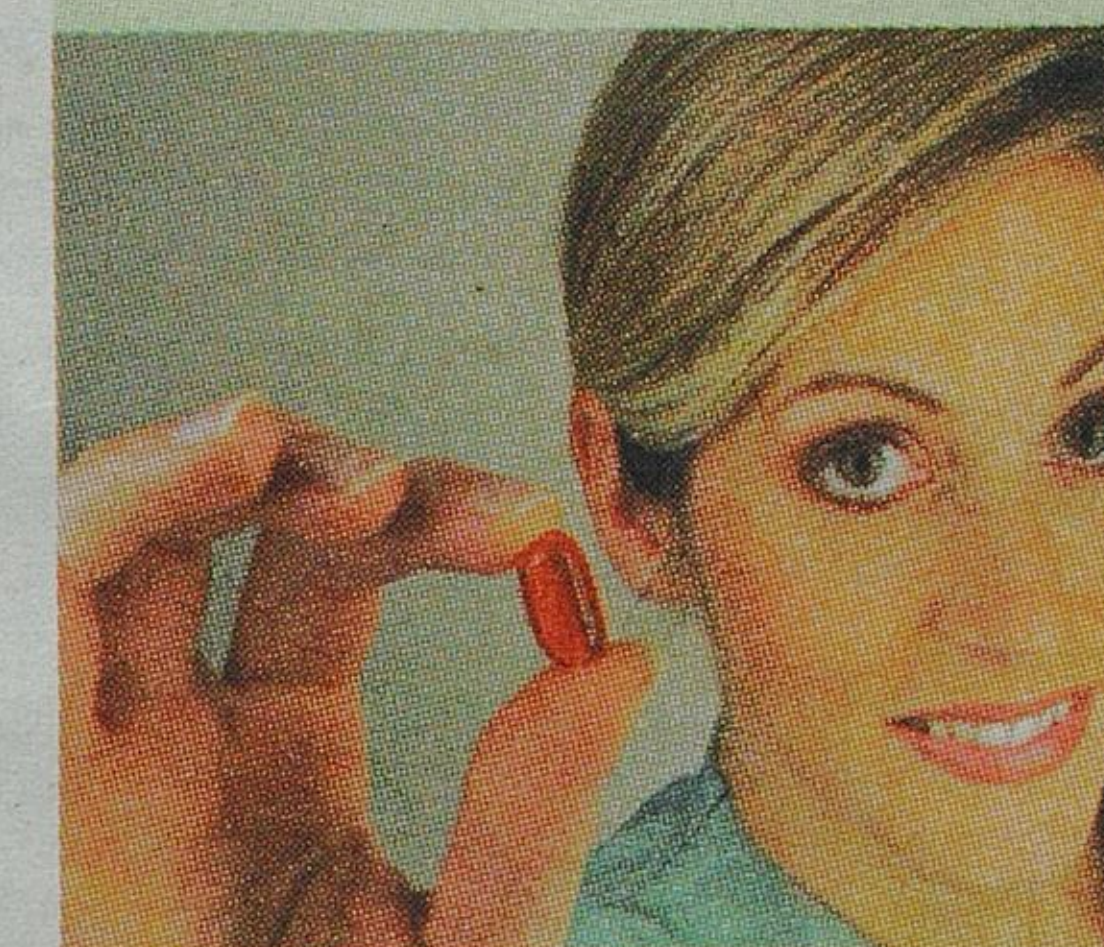
Zanim urodzi się dziecko



Jesteś w ciąży i chciałabyś wiedzieć czy Twoje dziecko będzie na pewno zdrowe? Rozwiązaniem problemu są badania prenatalne.

Czytaj na str. IV

Jabłko zamiast tabletki



Rzodkiewki, brzoskwinie, truskawki, świeże ogórki i pomidory. Wiosną i latem witamin i minerałów mamy pod dostatkiem. A zimą?

Czytaj na str. V

Aby nie żyć w ciszy



Domowym sposobem na sprawdzenie słuchu jest przyłożenie do ucha tykającego zegarka, jeśli nie słychać tykania, albo jest ono bardzo słabe, warto zgłosić się do lekarza.

Czytaj na str. VI

Przyczyny powstawania miażdżycy

- ▲ Wysoki poziom cholesterolu – jego nadmiar może odkładać się w ścianach tętnic, zwiężając je utrudnia przepływ krwi.
- ▲ Palenie tytoniu – powoduje wzrost poziomu cholesterolu.
- ▲ Stres – zauważa się zależność pomiędzy poziomem stresu a poziomem cholesterolu. Nadmierny stres jest czynnikiem zwiększającym ryzyko chorób serca.
- ▲ Nadwaga – u osób z nadwagą z reguły występuje wyższe ciśnienie oraz wysoki poziom cholesterolu. Nawet zrzucenie kilku kilogramów powoduje znaczący spadek poziomu cholesterolu we krwi, co przyczynia się do obniżenia ryzyka zachorowania na miażdżycę.
- ▲ Alkohol – w nadmiernych ilościach powoduje zwiększone ryzyko podwyższonego ciśnienia.
- ▲ Cukrzyca – osoby cierpiące na cukrzycę znajdują się w grupie szczególnie zagrożonej chorobami układu krążenia.

Dbamy o cerę >> Krem ochronny, nawilżenie, mydło bez mydła i... makijaż. To sposób na zimę

Skórze na pomoc

Mróz, wiatr, śnieg. To na podwórku. A w pomieszczeniach? Kalendarze, klimatyzacja, suche powietrze i mróz. Skóra zimą nie ma łatwo.

Agata Sawczenko
asawczenko@prasapodlaska.pl

Niesprzyjające zimowe warunki powodują nie tylko to, że skóra szybciej się starzeje. Dolegliwości związane m.in. z częstą zmianą temperatury (gdy z mroźnego powietrza wchodzimy do ogrzewanego pomieszczenia) objawiają się niemal natychmiast. Skóra staje się zaczerwieniona, wyschnięta, nie-
rzadko łuszczy się i piecze.

Dlaczego tak się dzieje? Skóra zawiera kilkakrotnie więcej receptorów zimna niż receptorów ciepła. Przed wpływem szkodliwych czynników zewnętrznych skórę chroni warstwa wodno-lipidowa naskórka. Niestety, zimą obniża się poziom ceramidów, kwasów tłuszczowych, zmienia się ilość i skład lipidów. Dodatkowo chłodne powietrze nie zawiera prawie wilgoci. To powoduje wysuszenie skóry.



Zimowa pogoda to okazja do świetnej zabawy. Jednak ciepłe ubranie nie wystarczy. Trzeba zadbać również o ochronę skóry przed mrozem.

Utrzymaniu dobrego nawilżenia skóry nie sprzyja również powietrze w ogrzewanych czy klimatyzowanych pomieszczeniach. Na skutek różnicy ciśnień pomiędzy powierzchnią skóry a suchym ogrzonym powietrzem, woda jest „wyciągana” z wnętrza skóry. Jak możemy się przed tym chronić? Ważne jest przede wszystkim dbanie o cerę przez cały rok. Bo jeśli skóra jest w dobrej kondycji, łatwiej przystosuje się do niekorzystnych warunków.

Łatwiej jest też posiadaczkom cery tłustej, mieszanej i normalnej. Taka skóra ma naturalną barierę ochronną w postaci warstewki wytwarzanego tłuszczu. Dlatego nawet zimą wystarcza na ogół krem nawilżający w postaci lekkiej emulsji. Nie ma potrzeby wymieniać dotychczas stosowanego kosmetyku na cięższy. Przed mrozem skutecznie chroni też warstwa pudru i podkładu.

Natomiast cera sucha i wrażliwa jest niemal całkowicie pozbawiona

ochronnej powłoczki. Dlatego szybko ulegają odwodnieniu i tracą elastyczność. W takim przypadku najlepiej używać kremów odżywczych albo półtłustych. Jednak pamiętajmy, że zbyt tłusty krem może zaburzać mechanizmy obronne skóry, utrudniać wymianę ciepła i parowanie oraz sprzyjać rozszerzaniu się naczynek krwionośnych.

Jednak na działanie mrozu są narażone nie tylko policzki i czoło. Nie zapominajmy, że usta i uszy to miej-

Zimowa uroda

Jeśli chcesz, by twoja skóra wyglądała zimą pięknie i zdrowo, pamiętaj, by:

▲ Unikać mydła i kosmetyków zawierających alkohol. Powodują one zmniejszenie produkcji łoju, który jest świetnym zabezpieczeniem przed mrozem.

▲ Zabezpieczać skórę kremami zawierającymi substancje nawilżające lub lipidy (np. oleje jojoby) oraz wzbogacone o wysoki faktor filtrów UV.

▲ Stosować preparaty natłuszczające i nawilżające na miejsca, w których produkcja łoju jest zmniejszona, przede wszystkim na łokcie, dłonie oraz kolana.

▲ Stosować pomadki ochronne z witaminami A i E oraz filtrami UVA i UVB.

▲ Pielęgnować skórę „od wewnątrz”, czyli stosować odpowiednią dietę, bogatą w owoce, warzywa oraz produkty z mąki z pełnego przemiału.

sca niemal pozbawione gruczołów łojowych. Uszom nie wystarczy ciepła czapka. Trzeba je natrzeć kremem ochronnym, jakiego używamy do twarzy. Gdy jest duży mróz, nie nośmy klipsów i kołczyków. Wyiębiony metal może spowodować odmrożenia.

Warto zawsze pod ręką mieć również ochronną pomadkę do ust, której używamy zawsze, gdy tylko pocujemy, że usta są przesuszone. ▲

Stopy >> Warto o nie dbać przez cały rok. Tylko wtedy mamy pewność, że latem będziemy bez problemów chodzić w sandałach

Nawilżanie, natłuszczanie, ścieranie

Kozaki, grube skarpety. Stóp zimą praktycznie nie widać. Dlatego, niestety, o tej porze roku często traktujemy je po macoszemu.

A to błąd. Po pierwsze – trudniej będzie je doprowadzić do dobrego wyglądu wiosną – gdy będzie się szykować na ciepłe dni. Po drugie – zaniedbane stopy częściej chorują. A to już jest nie tylko nieestetyczne, ale też dolegliwe.

Gruba, ale delikatna

Skóra na stopach jest niemal dwukrotnie grubsza niż na innych partiach ciała. Jednak zarazem jest mocno unerwiona i wrażliwa, więc każde zaniedbanie powoduje dolegliwości i po prostu ją oszpeca.

Na stopach nie ma w ogóle gruczołów łojowych, jest za to bardzo dużo gruczołów potowych. Dlatego warstwa rogowa naskórka stóp łatwo przesusza się.

Jednak przesuszenie to nie jest największa dolegliwość stóp. Odparzenia, bolesne odciski, pękające pięty. Przeważnie są następstwem zaniedbań higienicznych, niewłaściwej pielęgnacji stóp. Ale mogą być też skutkiem noszenia nieodpowiednie-



Piękne, zadbane stopy zdobią przede wszystkim latem. Ale dbać o nie trzeba cały rok.

go obuwia, które uciska stopy i paznokcie.

Sam krem nie wystarczy

Dlatego warto dbać o stopy. Tym bardziej, że nie wymaga to dużego nakładu czasu, wysiłku i pieniędzy. Podstawowe zasady dbania o stopy

to codzienne stosowanie kremów do stóp, prawidłowy pedikur, usuwanie zrogowiałego naskórka oraz noszenie wygodnych butów z naturalnych materiałów.

Wybieramy kremy, które zawierają ekstrakty szalwii, mięty lub rumianku. One świetnie nawilżają, nat-

łuszczają, zmiękczają i wygładzają naskórek, łagodzą podrażnienia, dają miłe uczucie świeżości i zapobiegają poceniu się stóp. Co pewien czas można stosować kremy złuszczone lub specjalne maści do usuwania zrogowiałego naskórka. Stwardniałą już skórę trzeba usuwać mechanicz-

nie. Można to zrobić samodzielnie, w domu. Po wymoczeniu stóp w wodzie z dodatkiem mydła lub specjalnego żelu oraz dwoma-trzema łyżkami soli kuchennej, zmiękczoną skórę ściera się specjalną tarką, pilnikiem lub pumeksem.

(agsa)

Tego unikaj

▲ **Grzybica** Zakażeniu szczególnie sprzyja noszenie przez cały dzień pełnych butów. Skóra na stopach jest wtedy stale wilgotna, naskórek rozpułchniony, co ułatwia wnikanie grzybów. Także cukrzyca, zaburzenia krążenia i osłabienie układu immunologicznego zwiększają ryzyko rozwoju grzybicy.

▲ **Odparzenia** Sprzyjają niewygodne lub zabudowane buty.

▲ **Pękające pięty** Tę dolegliwość powoduje brak witamin (głównie A) oraz przesuszenie i szybko rogowaciejący naskórek.

Sprzyja jej także nadwaga i cukrzyca. Pęknięcia tworzą się na twardej warstwie naskórka. Zdarza się jednak, że sięgają aż do skóry właściwej.

Wtedy pięty bolą przy każdym kroku i krwawią.

▲ **Rogowacenie** Sprzyjać mu urazy i ucisk butów.

▲ **Odciski** Tworzą się, gdy nosimy za ciasne buty. Mają centralnie umiejscowiony rdzeń (korzeń), który trudno usunąć, bo sięga w głąb skóry aż do jej unaczynionej i unerwionej warstwy. Dlatego każdy ucisk tego miejsca sprawia ból.

▲ **Wrastające paznokcie** Przyczyną jest zbyt krótkie ich obcinanie i zaokrąglenie brzegów płytki, noszenie butów z wąskimi noskami, ciasnych rajstop i skarpet, a także nieprawidłowa postawa, schorzenia kręgosłupa, kolan i stawów biodrowych lub skłonności genetyczne.

DIAGNOSTYKA
laboratoria medyczne
...więcej niż wynik



ALERGIA

– zbadaj ją zimą!

Jeżeli w okresie wiosennym doskwierał Ci katar, łzawienie oczu, ataki astmy z dusznością lub kaszlem, mogły to być objawy alergii. Aby je skutecznie leczyć należy dokładnie zbadać co konkretnie nas uczula. Zima to doskonały okres na zrobienie testów alergicznych – przy braku objawów (braku leków tłumiących objawy) mamy odpowiednie stężenie przeciwciał IgE w surowicy, które pomogą ustalić przyczynę alergii.

W laboratorium DIAGNOSTYKI możesz wykonać najszerzy panel badań alergologicznych.

Oferujemy badania alergologiczne w PANELACH:

- pokarmowym
- oddechowym
- mieszanym
- oraz oznaczenie IgE specyficznych

Laboratorium DIAGNOSTYKA oferuje:

- Wszystkie badania podstawowe
- Szereg badań specjalistycznych: diagnostyka chorób tarczycy, miażdżycy, osteoporozy
- Badania infekcyjne: diagnostyka boreliozy, toksoplazmozy, krztusca...
- Badania genetyczne
- Badania mikrobiologiczne i mykologiczne

Zapraszamy do Punktów Pobrania:

Bielsk Podlaski, ul. Kryniczna 8, tel. 663 680 357 czynne: pn. - pt. 7:30 - 11:30

Białystok, ul. Antoniukowska 11, tel. 85 651 11 16 czynne: pn. - pt. 7:00 - 17:00, sb. 8:00 - 12:00

Wysokie Mazowieckie, ul. Armii Krajowej 4, tel. 663 681 222 czynne: pn. - pt. 7:30 - 11:30



więcej informacji na
www.diag.pl



MASTERMED

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

tel./fax 85 742 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**

ZADBAJ O ZDROWIE SWOICH BLISKICH

Miażdżycę można pokonać!

Prawie co drugi przypadek śmierci spowodowany jest powikłaniami chorób sercowo-naczyniowych. Najczęstsze z nich to następstwa miażdżycy.

Miażdżycę jest jedną z najgroźniejszych chorób cywilizacyjnych. Nie bez przyczyny nazywa się ją „cichym zabójcą”. Potrafi rozwijać się długo i nie dawać żadnych objawów, póki nie spowoduje wyraźnych biologicznych zmian. Nie ma leków działających bezpośrednio na miażdżycę. Zależnie od stanu pacjenta podaje się środki obniżające ciśnienie, krzepliwość krwi, poziom cholesterolu. W zaawansowanej postaci choroby konieczna bywa interwencja chirurgiczna. Wtedy stosuje się cewniki, lasery oraz stenty i angioplastykę. W poważnej niedrożności naczyń wieńcowych wykonuje się by-passy. Lekarstwa, pobyty w szpitalu, operacje, ingerencja wysokiej klasy specjalistów przy pomocy najnowocześniejszych metod i drogiej techniki – są kosztowne i często nie przynoszą poprawy.

Wielu tych zabiegów można by uniknąć, gdyby zastosować wcześniejszą terapię chelatową. Terapia wypełnia lukę pomiędzy leczeniem farmakologicznym a operacyjnym miażdżycy i jej powikłań. Chelatacja nie tylko leczy, ale także zapobiega miażdżycy. Dzięki niej krew w naszym ustroju może robić to, co powinna: odżywiać wszystkie miejsca i usuwać z organizmu toksyny.

CHELATACJA WALCZY Z CHOROBY SERCA

Od wielu lat na całym świecie w profilaktyce i terapii chorób sercowo-naczyniowych stosuje się chelatację. Terapia chelatowa (EDTA) rozpuszcza blaszki miażdżycowe w naczyniach krwionośnych. Stwierdzono też, że oprócz oczyszczania naczyń krwionośnych, powoduje także powstrzymanie procesów miażdżycowych. EDTA udrażnia każde naczynie począwszy od naczyń włosowatych, a kończąc na największych arteriach. Wysoką skuteczność metody potwierdziły opublikowane 1988 roku wyniki badań amerykańskich kardiologów. Przeprowadzono je na

grupie 2870 chorych. Poprawę stwierdzono u 93,5 proc. pacjentów z dusz-

Dr Garry Gordon – ekspert w dziedzinie terapii chelatowej, jeden z założycieli ACAM, na łamach „Life Enhancement” powiedział:

„W dzisiejszej medycynie wolno nam używać terminu „analiza wyniku”. Porównajmy grupę moich pacjentów w określonym stadium choroby z grupą chorych leczonych konwencjonalnymi metodami i zobaczmy, ile moich pacjentów żyje w porównaniu z drugą grupą. Nie mogłem uwierzyć w to, co zobaczyłem podczas spotkania ze słynnymi kardiologami. Okazało się, że diagnozę zastoinowej niewydolności serca oni uważają niemal za wyrok śmierci, gdyż ponad 60 % ich pacjentów umiera w ciągu roku. Ja nie straciłem w ciągu 10 lat ani jednego pacjenta z taką niewydolnością serca!

Dla mnie szokująca jest różnica między wynikami osiąganymi przez różne szkoły w medycynie!

nica bolesną, 91 proc. z zaburzeniami krążenia kończyn dolnych, 54 proc. z zaburzeniami krążenia mózgowego. Metoda oszczędza chorego i prowadzi do szybkiego powrotu do aktywnego życia.

**SKUTECZNIE
I BEZPIECZNIE**

Chelatacja jest metodą bardzo popularną na świecie, a liczba pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, którzy poddają się zabiegom, stale wzrasta. Tylko w Stanach Zjednoczonych terapię z powodzeniem stosuje ponad 2000 lekarzy.

Są oni zrzeszeni w ACAM (American College for Advancement In Medicine), które służy wymianie doświadczeń, prowadzeniu badań oraz opracowaniu standardów leczenia. Według statystyk ACAM, terapię przeprowadza się rocznie u ponad miliona pacjentów. W Nowej Zelandii do standardów leczenia weszło poprzedzanie zabiegami chelatacji wszystkich operacji serca. W wielu krajach europejskich (m.in. w Niemczech i Austrii) jest to metoda refundowana.

**O terapii można przeczytać
na stronie:
www.chelatacja.com**



**Gabinet Lekarski
Dr Dariusz Siwik**

Białystok ul. Rzymowskiego 43/28
tel. (85) 744 97 97, tel. kom. 604 450 000

WSKAZANIA DLA TERAPII CHELATOWEJ

- Choroba wieńcowa
- Zawał serca, stenty
- Cukrzyca typu II
- Zaburzenia krążenia w nogach (chromanie prze-stankowe)
- Zaburzenia krążenia mózgowego
- Choroba Alzheimer

Diagnostyka >> Wykonując badania prenatalne można rozpoznać wiele chorób

Zanim urodzi się dziecko

Jesteś w ciąży i chciałabyś wiedzieć czy

Twoje dziecko na pewno będzie zdrowe?

Rozwiązaniem problemu są badania prenatalne!

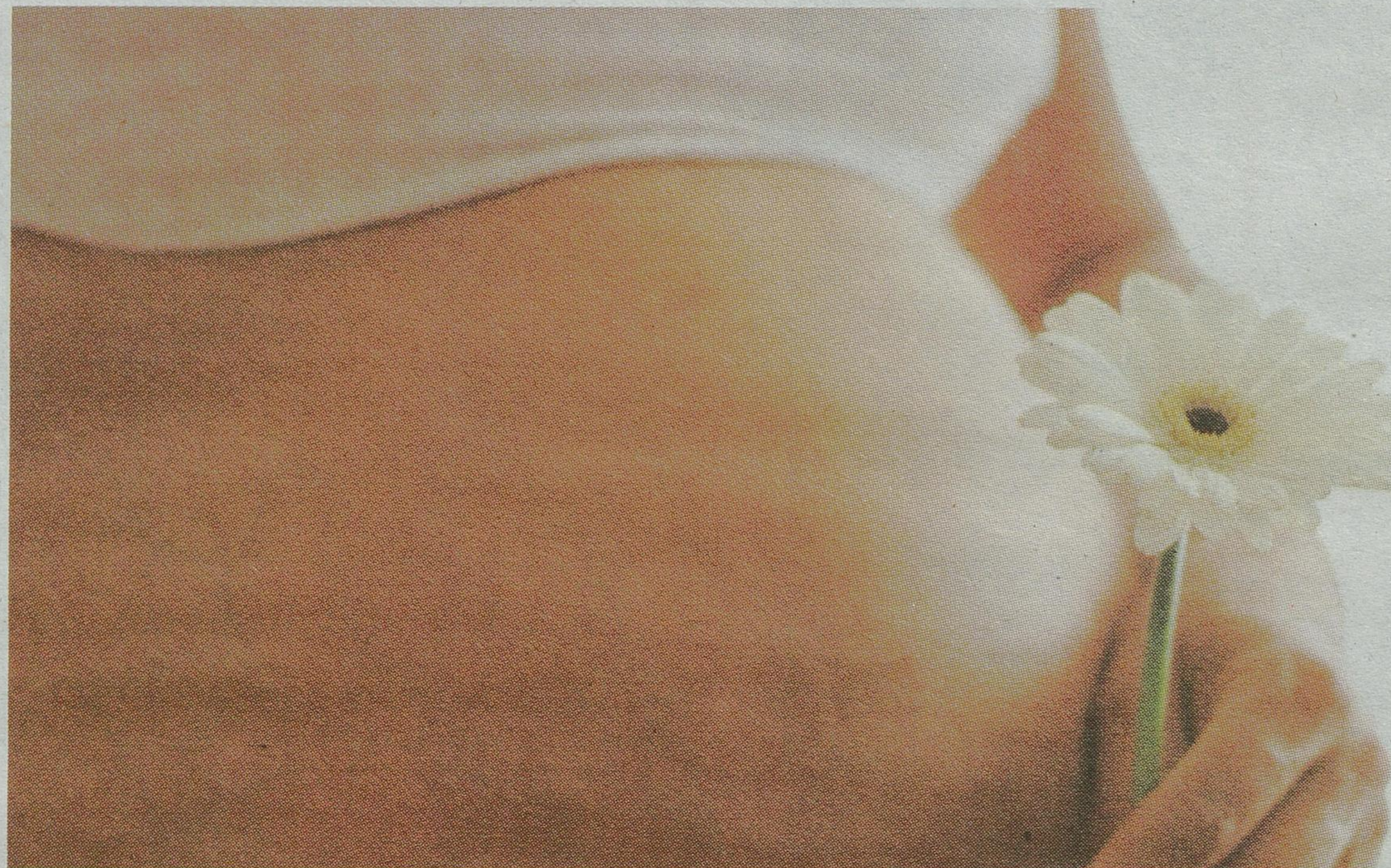
Agnieszka Zalewska
azalewska@prasapodlaska.pl

W naszym kraju w ciągu roku u około 3-5 procent nienarodzonych dzieci, rozpoznaje się wady wrodzone. Choć postęp w medycynie jest bardzo widoczny, to nie istnieją jeszcze badania, które umożliwiłyby rozpoznanie wszystkich chorób. Na szczęście są badania, które mogą określić ryzyko występowania niektórych wad genetycznych u płodu już w I trymestrze ciąży.

Na wszelki wypadek

Każda przyszła mama musi wiedzieć, że współczesna medycyna stwarza możliwość leczenia niektórych wad rozwojowych już w czasie ciąży.

– Niektóre wady można też leczyć bezpośrednio po urodzeniu dziecka. Wczesne wewnątrzmaciczne wykrycie choroby pozwala na lepsze przygotowanie się na przyjście na świat dziecka, które będzie wymagało szczególnej opieki – mówi Jolanta



Badania prenatalne dają szansę na wczesne zdiagnozowanie wad płodu i uratowanie nienarodzonego dziecka

Zdrodowska, ginekolog z Mastermed. – Jest to ważne nie tylko dla lekarza, który ma możliwość zaplanowania skutecznej formy leczenia, ale także dla przyszłych rodziców. Wady i predyspozycje do różnych chorób są zapisane w naszych genach.

– W przypadku ponad 60 chorób dziedzicznych naukowcom udało się już ustalić nieprawidłowość któregoś genu (lub jego fragmentu) jest odpowiedzialna za dane schorzenie – mówi lekarz. – Dzięki badaniom prenatalnym, badając karyotyp płodu, można wykryć m.in. takie choroby

jak: zespół Downa, zespół Edwardsa, zespół Patau czy zespół Tunera.

Wykonując badania USG można rozpoznać przepuklinę pępowinową, przepuklinę przeponową, przepuklinę oponową, wady serca, wady układu moczowego. Niektóre z nich można leczyć, niektóre są nieuleczalne, związane m.in. z upośledzeniem umysłowym.

Test PAPP-A

Istnieją dwie grupy badań prenatalnych – nieinwazyjne oraz inwazyjne. Metoda nieinwazyjna (bezbolesna) polega na badaniu ultrasonograficznym i badaniu krwi

kobiety ciężarnej, natomiast metoda inwazyjna wymaga pobrania płynu owodniowego z brzucha mamy pod kontrolą USG.

– Do najbardziej skutecznych badań nieinwazyjnych należy test PAPP-A wykonywany w pierwszym trymestrze ciąży – tłumaczy dr Zdrodowska. – Dla kobiet, które są w drugim trymestrze wskazane jest wykonanie testu podwójnego lub potrójnego.

Test PAPP-A pozwala ocenić ryzyko wystąpienia zespołu Downa, zespołu Edwardsa i zespołu Patau.

– Przeprowadza się go między 11. a 14. tygodniem ciąży – mówi lekarz.

Kto na badania

Program badań prenatalnych finansowanych przez NFZ realizowany jest przez wyznaczone niektóre szpitale i prywatne placówki medyczne. Jest on kierowany do kobiet w ciąży, które ukończyły 35 lat oraz u których ryzyko urodzenia chorego dziecka jest podwyższone. Dotyczy to np. kobiet, które urodziły dziecko z wadami genetycznymi lub poroniły. Na badania zgłaszać się mogą też kobiety, które same obciążone są wadami genetycznymi lub takie wady ma ojciec dziecka. Przesłanką do wykonania badań prenatalnych są też nieprawidłowe wyniki badań USG. Na bezpłatne badanie kieruje lekarz ginekolog opiekujący się ciężarną.

– Do badania pobiera się próbkę krwi matki. Wykonuje się też badania USG dla dokładnej oceny wieku płodu, pomiaru tzw. przezierności karkowej i stwierdzenia obecności kości nosowej.

Ryzyko wystąpienia wady oblicza się za pomocą programu komputerowego.

– Wynik otrzymuje się po kilku dniach – mówi ginekolog. – Dodatni stanowi wskazanie do dalszej diagnostyki inwazyjnej. Warto wiedzieć, że zaledwie jedna na pięćdziesiąt kobiet z dodatnim wynikiem testu PAPP-A rzeczywiście rodzi dziecko z zespołem Downa.

Wynik ujemny oznacza bardzo niskie ryzyko wystąpienia wady, ale nie daje jednak całkowitej pewności, że dziecko jest zdrowe. ▲

Porady >> Coraz chętniej sięgamy po recepty medycyny naturalnej. I dobrze, bo takie kuracje okazują się skuteczne

Babcine sposoby na zimowe przeziębienie

Typowe przeziębienie rozpoczyna się suchością w gardle, bólem przy połykaniu, bólem głowy, kichaniem, katar, po którym pojawia się kaszel. Objawom tym towarzyszy stan podgorączkowy. Taki stan utrzymuje się od 7 do 10 dni. Leczenie przeziębienia polega zwykle na leżeniu w łóżku, co najmniej 3-5 dni i walce z dokuczliwymi objawami. Jeśli dopadło Cię przeziębienie warto spróbować zwalczyć je domowymi sposobami. Nasze babcię w takich sytuacjach stosowały sprawdzone „domowe metody”.

– Jest wiele roślin, które pomagają w walce z przeziębieniem – mówi Anna Panasiuk, lekarz rodzinny. – Wywar z kwiatu lipy, szalwi, kory wierzby to tylko niektóre z naturalnych leków, dzięki którym możemy odczuć ulgę w chorobie. Używamy ich w postaci płukanek lub naparów.

Rosół z kury

Jednym z najlepszych domowych sposobów na przeziębienie jest jedzenie domowego rosółu.



Kilka dni w łóżku, do tego mleko z miodem i masłem czy herbatka z sokiem malinowym to skuteczne sposoby leczenia przeziębienia

– Zupa ta wspaniale rozgrzewa, wzmacnia oraz pobudza system odpornościowy organizmu – mówi lekarz. – Rosół pomaga leczyć również katar. Jego para działa podobnie jak inhalacja, która pomaga, gdy mamy problem z zatokami, gdyż łagodnie je oczyszcza.

Miód – złocisty płyn

Najlepszy jest malinowy, lipowy i gryczany. Mleko z miodem to powszechnie znany domowy sposób stosowany często w przeziębieniu.

– Miód naturalny ma rzeczywiście bardzo korzystny wpływ na organizm – przyznaje Anna Panasiuk. – Zawarte w nim związki przyczyniają się do zwiększenia odporności i wykazują działanie regenerujące. Kaszel łagodnieje i zmniejsza się gorączka.

Niestety, zawarte w miodzie substancje są bardzo wrażliwe na wysoką temperaturę – dodanie go do gorącego mleka powoduje znaczne zmniejszenie jego cennych właściwości. Dlatego rozpuszczać się go powinno w mleku o temperaturze najwyżej 60

stopni C. Do mleka z miodem można również dodać czosnek.

Ząbek na zdrowie

Czosnek z powodzeniem można używać, gdy boli nas gardło. Przynosi ulgę przy przeziębieniu i grypie, infekcji oskrzeli i płuc.

– Pomaga również w odbudowaniu przyjaznej flory bakteryjnej, np. po odbytych kuracjach antybiotykowych – dodaje lekarz.

Zmiażdżony świeży czosnek wydziela alicin – substancję, która działa silniej niż penicylina. Pomaga także w obniżaniu gorączki.

Malinowa słodycz

Warto mieć pod ręką też sok malinowy. Lecznicy 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 mają również działanie wzmacniające odporność. (zag)

Porady >> Witaminy w pigułce czy zbilansowana dieta? To zależy, ile masz czasu

Jabłko zamiast tabletki

Rzodkiewki, brzoskwinie, truskawki, świeże ogórki i pomidory.

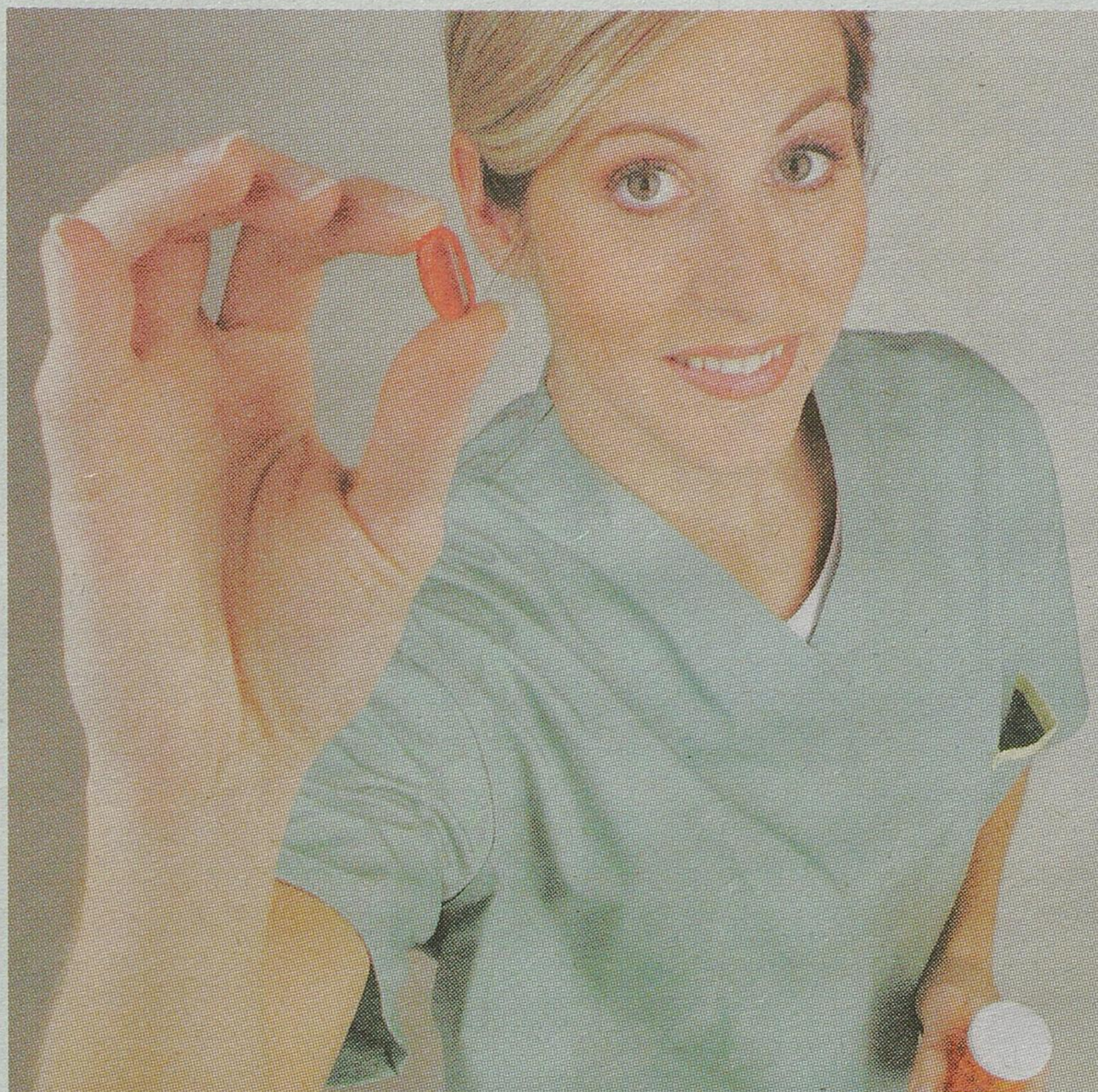
Wiosną i latem witamin i minerałów mamy pod dostatkiem.

A zimą?

Agata Sawczenko
asawczenko@prasapodlaska.pl

Co prawda w sklepach nawet w czasach 30-stopniowego mrozu kupimy zieloną sałatę najróżniejszych rodzajów, szczypiorek, pomidory, ogórki, jabłka, gruszki, czasem nawet śliwki i truskawki. Zima to też sezon na cytrusy pełne tak lubiane przez Polaków witaminy C.

Jednak przeciwnicy takiego odżywiania przekonują: Te warzywa



Suplementy trzeba wybierać rozważnie – i wbrew powszechnej opinii, lepiej o zdanie zapytać lekarza lub farmaceutę

i owoce to sama chemia. W witaminki ze słoiczków z domowymi przetworami też już nie wierzą. I łykają pigułki.

Zażywanie suplementów ma sens w przypadku osób, które żyją w ciągłym biegu i nie mają czasu na stosowanie zbilansowanej diety. Jednak nawet najlepsze i najdroższe tabletki mogą być jedynie dodatkiem i uzupełnieniem niedoborów w organizmie, gdyż nie zastąpią odpowiednio skomponowanej naszej codziennej diety.

Suplementy trzeba wybierać bardzo rozważnie – i wbrew powszechnej opinii, lepiej o zdanie zapytać lekarza lub chociażby farmaceutę. To może zapobiec późniejszym problemom, ponieważ niewłaściwie stosowane suplementy mogą niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia człowieka.

Oczywiście suplementy to dobre rozwiązanie, by dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych dla zdrowia elementów. Suplementy to też pomyśl, by te diety w witaminy wzbogacić.

Jednak pamiętajmy, że zimowa dieta też może dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Nie powinno więc zabraknąć w niej świeżych warzyw i owoców, które o tej porze roku mają najwięcej cennych witamin i minerałów. Jedźmy natkę pietruszki, kapustę kiszoną, brokuły, kalafior, paprykę i owoce – jabłka, gruszki, śliwki i cytrusy. Przygotowujmy potrawy z tak zdrowej dyni (która bardzo dobrze zimuje w piwnicy). Używajmy w kuchni pestek słonecznika, warzyw strączkowych, ziaren i zbóż. Dobrze jest także wzbogacać swoją herbatę sokiem z malin, żurawin lub łyżeczką miodu. Nie zapominajmy o poczwiernej kapuście: białej i czerwonej. Jest smaczna, można ją spożywać i na surowo i po ugotowaniu. W każdej postaci dostarczy nam dużo mikroelementów. Posiejmy rzeżuchę, kupujmy kielki. Nie bójmy się też mrożonek. Są zdrowe, tanie i ogólnie dostępne. Kupujmy szpinak, żurawiny, brokuły. Nie zapominajmy o nabiale, a białe pieczywo zastąpmy pełnoziarnistym. ▲

Prywatny Gabinet Chirurgiczny Andrzej Popow

**BEZOPERACYJNIE SKUTECZNIE
LIKWIDUJĘ ŻYLAKI**

www.popow.com.pl

KONTAKT:

kom. 604 570 979, Gabinet: (085) 682 40 04

e-mail: popow@popow.com.pl

17-200 Hajnówka,

ul. 3 Maja 59 Budynek „STOMATOLOGIA”

NOWOŚĆ - skleroterapia / obliteracja,
czyli nieoperacyjne leczenie żylaków
kończyn dolnych - pod kontrolą USG Doppler Color
Skuteczne leczenie owrzodzeń żylakowych
z zastosowaniem skleroterapii piankowej.

Gabinet specjalizuje się w leczeniu nieoperacyjnym żylaków kończyn dolnych metodą skleroterapii. Udziela również konsultacji chirurgicznych oraz kwalifikuje do zabiegów chirurgicznych.

Skleroterapia to metoda polegająca na podaniu do światła żyłki specjalnego środka /sklerosantu/, który powoduje uszkodzenie ściany żyłki i jego zarośnięcie. Użyty sklerosant może być w postaci płynu oraz tzw. piany.

W celu uwidocznienia chorej żyły używa się specjalnych urządzeń. Małe żyłki uwidacznia się za pomocą podświetlacza, natomiast większe żyły kontroluje się za pomocą USG. Aparat USG jest niezbędny do oceny wydolności żył oraz do kontroli procesu podawania leku.



**JEDYNY
SPECJALISTYCZNY GABINET MASAŻU**

Fizjoterapeuta

Jolanta Markiewicz

Zaprasza na usługi

- ✂ masaż ręczny po operacjach piersi
- ✂ ręczny drenaż limfatyczny M. Foldi
- ✂ masaż klasyczny całego ciała
- ✂ masaż relaksacyjny
- ✂ gimnastyka lecznicza po mastektomii

Profesjonalna, doświadczona i uprzejma obsługa

Ul. Sienkiewicza 46, 15-004 Białystok

Tel. 0505-892-821

Nasze dodatki



GAZETA
WSPÓŁCZESNA

Świat dźwięków >> Aparat słuchowy w znacznym stopniu poprawia jakość słyszenia

Aby nie żyć w ciszy

Domowym sposobem na sprawdzenie słuchu jest przyłożenie do ucha tykającego zegarka, jeśli nie słychać tykania, albo jest ono bardzo słabe, warto zgłosić się do lekarza.

Agnieszka Zalewska
azalewska@prasapodlaska.pl

Problemy ze słuchem źle wpływają na jakość naszego życia. Często prowadzą do izolacji, depresji, są przyczyną nieporozumień i niskiej samooceny. U różnych osób ubytek słuchu może mieć różne przyczyny: może być dziedziczny, spowodowany powikłaniami medycznymi, zażywaniem niektórych leków, wskutek długoletniej pracy w hałasie, bądź jest po prostu efektem starzenia się. Problemy z komunikacją mogą być przyczyną stresów w domu i pracy.

Zaakceptować siebie

W większości przypadków stałego ubytku słuchu, aparaty słuchowe przynoszą istotną pomoc. Mimo, iż wielu z nas będzie zmuszonych zaakceptować niedosłyszanie jako efekt starzenia się, nie ma żadnego powo-



Okresowa kontrola u laryngologa wskazana jest u wszystkich osób, w tym także noszących aparaty

du, aby akceptować gorszą jakość życia.

Największym błędem w tej sytuacji jest ignorowanie lub ukrywanie swojej wady. Ludziom generalnie łatwiej jest żyć, gdy się ze swoim niedosłuchem pogodzi. Poddają się oni wówczas stosownym badaniom i mogą skorzystać z aparatów słuchowych.

Obecnie nowoczesne aparaty słuchowe mają postać układów elektro-

nicznych, jednocześnie są proste w obsłudze. Do ich produkcji stosuje się zaawansowane technologicznie rozwiązania.

– Te małe, dyskretne urządzenia działają na zasadzie wspomagania słuchu – mówi Sylwia Nalewajko, protetyk słuchu z firmy Acustic. – Pomagają wykorzystać sprawne elementy ucha niedosłyszącego, ale nie powodują całkowitego przywrócenia słuchu.

Idź do lekarza

W takich przypadkach należy natychmiast skontaktować się ze specjalistą i zbadać słuch:

- ▲ Jeśli ludzie wydają się mówić mniej wyraźnie lub ciszej niż zwykle.
- ▲ Jeśli czujesz się zmęczony lub poirytowany po dłuższej rozmowie.
- ▲ Jeśli gubisz kluczowe słowa w zdaniach.
- ▲ Jeśli często prosisz rozmówców o powtórzenie wypowiedzianych kwestii.
- ▲ Jeśli jesteś w grupie lub zatłoczonej restauracji i masz trudność z nadążaniem za rozmową.
- ▲ Jeśli hałasy w tle przeszkadzają ci gdy rozmawiasz z innymi ludźmi.
- ▲ Jeśli często musisz podgłaszać telewizor lub radio.
- ▲ Jeśli masz trudność z usłyszeniem dzwonka do drzwi lub dzwonka telefonu.
- ▲ Jeśli rozmowa telefoniczna sprawia ci trudność.
- ▲ Jeśli ktoś bliski sugerował już, że możesz mieć problem ze słyszeniem.

Osoby z lekkim upośledzeniem słuchu mogą korzystać z większości rodzajów aparatów słuchowych.

Natomiast osoby ze znacznym niedosłuchem potrzebują aparatów o większej mocy, które są wyposażone w większą baterię. Ci pacjenci mogą wybierać spośród wielu dostępnych na rynku modeli zauszných.

Jak to działa

Mikrofon aparatu słuchowego odbiera dźwięki i zamienia je na sygnały elektryczne, które są odpowiednio wzmacniane i przesyłane do kanału słuchowego bezpośrednio lub za pośrednictwem wkładki usznej.

– Najbardziej zaawansowane aparaty słuchowe wyposażone są w szereg systemów i funkcji, dzięki którym dochodzące sygnały akustyczne są analizowane i modyfikowane, zapewniając prawdziwy komfort słyszenia i swobodne zrozumienie mowy – dodaje protetyk.

Doboru i dopasowania aparatu słuchowego powinien dokonać doświadczony specjalista. Wystarczy umówić się na wizytę u protetyka słuchu, który przeprowadzi odpowiednie testy.

– Ich wyniki pozwolą określić rodzaj i głębokość ubytku słuchu w danym przypadku – mówi Sylwia Nalewajko. – Na podstawie tych wyników protetyk będzie w stanie dobrać odpowiedni model aparatu słuchowego i doradzić pacjentowi rozwiązania, które będą najlepiej odpowiadały potrzebom, preferencjom i stylowi życia osoby niedosłyszącej.

Mały i dyskretny

Aparat słuchowy jest sprawą bardzo osobistą. Dlatego też nowoczesny sprzęt jest dyskretny, mały i lekki jak piórko. Umieszczony za uchem, staje się praktycznie niewidoczny. Możemy wybrać kolor, tak aby pasował nie tylko do ucha, ale np. do koloru włosów czy oprawek okularów.

Odmrożenia >> Jak sobie radzić z zaczerwienioną, spierzchniętą skórą? Pamiętaj! Nigdy nie nacieraj jej śniegiem

Zimno, bardzo zimno. Nie daj się mrozom

Mrozy dają się we znaki. A gdy temperatura spada poniżej zera, łatwo o przemrożenia i odmrożenia. Nie warto do nich dopuszczać: skóra nie wygląda już nigdy ładnie, a głębokie odmrożenia są wręcz bardzo groźne dla zdrowia.

Raz przemrożona skóra staje się bardziej wrażliwa na niską temperaturę. Przed wyjściem z domu smaruj twarz kremem ochronnym na zimę. W mroźne dni koniecznie noś rękawiczki (najlepiej z jednym palcem), czapkę osłaniającą czoło i uszy, a także luźne buty z szerokim noskiem. Wkładaj też grube skarpety, pod spodnie koniecznie rajstopy lub kalesony (pamiętaj, nawet dżins nie chroni skutecznie przed mrozem). Warto też ubierać się na cebulkę. Kilka warstw cienkich bluzek lepiej chroni przed zimnem niż jeden gruby sweter. Zimą lepiej też zrezygnować ze zbyt obcisłych ubrań. Jeśli będą za małe lub po prostu ściśle przylegające do ciała – zwyczajnie zamarzniesz.



Sporty zimowe to superzabawa, ale i okazja do odmrożeń. Dlatego ciepłe ubranie to podstawa.

Uważaj

Na odmrożenia narażone są szczególnie:

- ▲ palce rąk i stóp
- ▲ nos
- ▲ uszy
- ▲ policzki
- ▲ nieosłonięte części ciała
- ▲ partie ciała okryte ciasną odzieżą.

Jak poznać, że ciało nie tylko nam zmarzło, ale wręcz przemarzło? Odmrożenia, nawet takie powierzchowne, sprawiają po prostu ból. Skóra staje się białoszara, mrowi. Czasem pojawiają się na niej pęcherze z płynem surowiczym – podobne jak w przypadku oparzenia termicznego. Jeśli doszło do głębokiego odmrożenia, ciało staje się sine lub wręcz czarne.

W odmrożonych częściach ciała możemy stracić czucie, mogą stać się sztywne, drętwieć. W skrajnych przy-

padkach może dojść nawet do łamliwości odmrożonych części ciała. Wtedy nie ma się nad czym zastanawiać – natychmiast dzwonić po pomoc, a czekając na nią – zdejmij biżuterię, rękawiczki, buty, czyli wszystko, co może powodować ucisk.

Jeżeli dojdzie do odmrożenia, pamiętaj, aby nie zmieniać gwałtownie temperatury. Odmrożonych miejsc nie polewaj gorącą wodą ani nie „przytulaj” ich do kaloryfera. Nawet termofor nie jest dobry w tym przypadku.

Na policzki, nos i uszy nakłada się opatrunki (nie gorące). Przy wychłodzeniu organizmu zaleca się również podawanie ciepłych napojów. Każde odmrożenie wymaga konsultacji z lekarzem. W żadnym wypadku nie należy osobie wyziębionej podawać alkoholu. Jeśli po wejściu do cieplejszego pomieszczenia, skóra robi się biała, a ból ustępuje, oznacza to, że nasz stan tkanki wraca do normy.

Masz problem ze słuchem?



Czy wydaje Ci się, że ludzie

bełkoczą lub mówią ciszej niż zwykle?

Czy często musisz zwiększać

głośność telewizora lub radia?

Zapraszamy na bezpłatne badanie słuchu!

Zapewniamy:

- doświadczony personel
- profesjonalną obsługę
- bogatą ofertę aparatów słuchowych
- atrakcyjne ceny

Posiadamy umowę z NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

BIAŁYSTOK, ul. Słonimska 15/1, tel. 085 732 17 33

BIAŁYSTOK, ul. Bema 2, tel. 085 744 36 44

MOŃKI, Al. Niepodległości 9, tel. 085 744 36 44

ŁAPY, ul. Korczaka 23, tel. 085 732 17 33

ZAMBRÓW, ul. Białostocka 24

tel. 085 744 36 44



Acustic
www.acustic.pl

PROVENA
CENTRUM MEDYCZNE

W TROSCE O ZDROWE NOGI

KOMPLEKSOWE LECZENIE CHOROŃ NACZYŃ:

dr n. med. Adam Płoński

- LASEROWE USUWANIE ŻYŁAKÓW
- SKLEROTERAPIA PIANKOWA ŻYŁAKÓW MONITOROWANA USG KOLOR-DOPPLER
- LASEROWE USUWANIE PAJĄCZKÓW ŻYŁNYCH
- BADANIA USG

GABINET MEDYCyny ESTETYCZNEJ

dr Anna Justyna Płońska

- BOTOX
- WYPEŁNIACZE
- MEZOTERAPIA
- FOTOODMŁADZANIE
- POWIEKSZANIE I MODELOWANIE UST
- REDUKCJA PRZEBARWIEŃ
- USUWANIE OWŁOSIENIA-DEPILACJA LASEROWA
- LECZENIE TRĄDZIKU
- LASEROWE ZAMYKANIE PAJĄCZKÓW NACZYNIOWYCH
- USUWANIE BRODAWEK, WŁÓKNIĄKÓW
- PILINGI MEDYCZNE
- LIPOLIZA LASEROWA (REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ)
- KOSMETYKA PROFESJONALNA

Ponadto oferujemy nowoczesną diagnostykę i leczenie schorzeń z zakresu:

- CHIRURGII OGÓLNEJ • CHIRURGII KŁATKI PIERSIOWEJ
- ORTOPEDII • ANGIOLOGII • ALERGOLOGII
- REUMATOLOGII • KARDIOLOGII
- PRACOWNIA ULTRASONOGRAFII (USG KOLOR DOPPLER)



15-307 Białystok, ul. Wesola 17/1. lok. 5
tel. 85 74 22 488, kom. 0668 630 330

e-mail: pro-vena@pro-vena.pl
www.pro-vena.pl

W W W . w s p o l c z e s n a . p l

Największy Portal informacyjny na Podlasiu
Ponad 244 000 Użytkowników portalu!*

GAZETA WSPÓŁCZESNA