

PO SASIEDŹKU ПО-СОСЕДСКИ

Nakład: 50 000 egzemplarzy
Тираж: 50 000 экзemplаров

27 lutego 2015/27 февраль 2015 г.

GAZETA BEZPŁATNA
БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА



Wiosna zaczyna się na Warmii i Mazurach

На Вармии и Мазурах наступает весна

Posmakuj
Polski str. 2

Odkryj piękno
ciała i duszy str. 6

Ощутите вкус
Польши str. 2

Откройте для себя
красоту тела и души str. 6

Polskie smaki warte grzechu



Wysoka jakość produktów i niepowtarzalny smak. To znaki rozpoznawcze regionalnych produktów z Warmii i Mazur. Ruszajcie do Polski na poszukiwania kulinarnej przygody.

Warmińską i mazurską żywność tworzy się ze szczególnym sentymentem do historycznych receptur. Przestrzega się ich wszędzie tam, gdzie najważniejsza jest regionalność i tylko naturalne produkty. A takie oferują gospodarstwa agroturystyczne, piekarnie, restauracje, zajazdy, karczmy, tawerny, pierogarnie. Nie brakuje również gospodarstw rybackich. Wśród dań proponowanych przez zajazdy czy gospodarstwa agroturystyczne są dania przyrządzane z ryb słodkowodnych. Kulinaria Warmii i Mazur są wyjątkowe, bo można tutaj odnaleźć produkty z wielu regionów. Są więc potrawy kurpiowskie, mazurskie, warmińskie, ale nie brakuje też tradycji kulinarnych naszych sąsiadów. Te produkty zachęcają do smakowania, bo są wy-



tworzane tradycyjnie. Ich jakość wynika z tradycyjnych surowców. Kiełbasa jałowcowa czy kabanos pachną i smakują wybornie, bo są po prostu naturalne.

Głębia smaku bez podróbek

Mięso wieprzowe i wołowe, wędliny, kaszanki, boczek, szynki, kiełbasy suche, wędzonki i wędliny. Stale wprowadzane są nowe asortymenty, by zadowolić coraz bardziej wymagających smakoszy wyrobów z mięsa. Właściciele regionalnych masarni stosują sprawdzone metody produkcji, w których nie ma miejsca na wypełniacze czy sztuczne dodatki. Jest za to przekonanie, że prawdziwa wędlina ma się składać w stu procentach z mięsa. Wytwórcy to pasjonaci. Potrafią godzinami szukać tradycyjnych kulinarnych

rozwiązań. A tradycyjne metody, stare sposoby wymagające czasu i cierpliwości dają tę głębię smaku, której nie podrobi żadna chemia.

Naturalne produkty

Wśród produktów z naszego regionu znajdziecie pieczywo, ciasta, wędliny, ryby czy miody. Kuchnia bazuje na produktach ekologicznych. Celem gospodarstw jest wyprodukowanie zdrowej, bezpiecznej, bogatej w substancje odżywcze żywności. Produkty BIO wolne są od konserwantów, spulchniaczy, antybiotyków, hormonów, sztucznych barwników czy polepszaczy smaku, takich jak np. glutaminian

sodu. Produkty ekologiczne mają także więcej witamin, minerałów oraz innych cennych składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, niż żywność wyprodukowana w konwencjonalny sposób.

Witamina o każdej porze roku

Chcesz zachować więcej produktów, ale boisz się, że stracą świeżość? Postaw na mrożonki. To cenne źródło witamin, dostępne o każdej porze roku. Mrożone owoce czy warzywa nie tracą witamin, zachowują też swój smak i aromat. Podobnie jak gotowe produkty. Zachowaj więc ten smak na dłużej i postaw na produkty mrożone. Wtedy nawet za kilka tygodni możesz zaskoczyć gości przepyszny deserem np. z truskawek.



REKLAMA/РЕКЛАМА

CHŁODNIA
MOKRE

ИМЕЕТ В АССОРТИМЕНТЕ
ПОЛНЫЙ АССОРТИМЕНТ

**СВЕЖЕГО
И ЗАМОРОЖЕННОГО МЯСА**

СВИНИНА, ГОВЯДИНА И СУБПРОДУКТЫ

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ,
ТЕЛ. 609 522 390, 509 358 585, 502 296 710

133150x00-A -S

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. (89) 539 76 53, 539 77 35
fax (89) 539 77 33
REDAKTOR WYDANIA
Anna Szapiel-Danyliczuk

DZIENNIKARZE: Katarzyna
Janków-Mazurkiewicz,
Monika Nowakowska

BIURO REKLAMY
reklama@naszolsztyniak.pl

tel. 89 539 77 30
89 539 74 56

FOTO: Zbigniew Woźniak, Grzegorz
Czykwini, sxc.hu, photoexpress.com

WYDAWCA
Wydawca Olsztyn Sp. z o.o.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
Nakład: 50 000 egz.

PREZES – Jarosław Tokarczyk

IZDATELSTVO
ООО Издательство Ольштын
10-364 Польша
г. Ольштын
ул. Тракка (Трачка) 5
тел. (+48 89) 539 76 53,
(+48 89) 539 77 35,
факс: (+48 89) 539 77 33
Тираж: 50 000 экз.

РЕДАКТОР:
Анна Шапель-Данильчук
журналисты: Катажина Янкув,
Моника Новаковска

ФОТО: Збигнев Возняк, Павел
Кичовски, Гжегож Чыквин
sxc.hu, photoexpress.com

БИУРО РЕКЛАМЫ
reklama@naszolsztyniak.pl

тел. 89 539 77 30
89 539 74 56

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ:
Ярослав Токарчик



Польские вкусы стоящие согрешения



Высокое качество продуктов и уникальный вкус. Это отличительные знаки региональных продуктов Вармии и Мазур. Приезжайте в Польшу в поисках кулинарного приключения.

Варминская и мазурская пища приготавливается с определённой любовью к историческим рецептам. Их придерживаются везде там, где особенно важным является региональность и только натуральные продукты. А это предлагают агротуристические фермы, пекарни, рестораны, трактиры, постоялые дворы, таверны, пельменные. Есть также рыбные хозяйства. Среди блюд предлагаемых трактирами и агротуристическими фермами - это блюда, пригото-

ленные из пресноводных рыб. Кулинария Вармии и Мазур уникальны, так как здесь Вы можете найти продукты из многих регионов. Таким образом, есть региональные блюда курпов, мазуров, вармяков, имеются также блюда с кулинарными традициями наших соседей. Хочется попробовать эти продукты, так как они изготавливаются традиционным путём. Их качество вытекает из традиционного исходного сырья. Колбаса яловцова или кабаносы отличны и на вкус и по запаху, потому что они приготовлены из натуральных продуктов.

ГЛУБИНА АРОМАТА БЕЗ ПОДДЕЛОК

Свинина и говядина, колбаса, кровяная колбаса,

бекон, ветчина, сухая колбаса, вяленые и колбасные изделия. Постоянно внедряется новый ассортимент, для того чтобы удовлетворить все более требовательных гурманов мясных продуктов. Владельцы региональных мясокомбинатов используют проверенные методы производства, в которых нет места для наполнителей или искусственных добавок. Но есть мнение, что настоящая колбаса должна иметь в своём составе сто процентов мяса. Производители – это люди с увлечением. Они могут целыми часами искать традиционные кулинарные решения. Ведь именно традиционные методы, старые способы, которые требуют времени и терпения, для того чтобы извлечь ту глубину вкуса, которую не способна подделать никакая химия.

НАТУРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Среди продуктов нашего региона Вы найдёте хлеб, выпечку, колбасные изделия, рыбу и мёд. Кухня основана на экологически чистых продуктах. Целью агротуристических ферм является производство здоровой, безопасной и питательной пищи. Био продукты не содержат консервантов, наполнителей, антибиотиков, гормональных препаратов, искусственных красителей или усилителей вкуса, такие как глутамат натрия. Экологически чистые продукты имеют также больше витаминов, минералов и других ценных питательных веществ, не-



обходимых для нормального функционирования организма, чем продукты питания, произведенные традиционным способом.

ВИТАМИНЫ ВО ВСЕХ СЕЗОНАХ

Вы хотите сохранить как можно больше продуктов,

но боитесь, что они потеряют свою свежесть? Решитесь на замороженные продукты. Это ценный источник витаминов, доступный в любое время года. Замороженные фрукты и овощи не теряют свои витамины, кроме того сохраняют свой вкус и аромат.

Так же, как и готовая продукция. Поэтому сохраните этот вкус подольше и решитесь на замороженные продукты. И тогда, даже через несколько недель, вы сможете удивить ваших гостей вкусным десертом, например, из клубники.

REKLAMA/РЕКЛАМА

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ МЯСОМ
И КОПЧЕНОСТЯМИ PIB SP. Z O.O.
UL. KRÓLEWIECKA 195, 82-300 ELBLĄG
HURTOWNIA MIĘSA I WĘDLIN PIB SP. Z O.O.
TEL. (55) 232 90 60**

**Мы предлагаем широкий выбор
копченостей лучших
производителей польских!**



**W ofercie szeroki wybór wędlin
najlepszych polskich producentów!**

**Популяризация, дегустации, новости,
скидки!**

Promocje, degustacje, nowości, rabaty!

**Рядом с оптовой продажей находится
магазин «Biedronka» (на одной парковке)**

**Obok hurtowni znajduje się
sklep „Biedronka” (na jednym parkingu)**



Супер-

Carrefour

Каждый день в хорошем настроении

Мы исходим из Ваших потребностей Приглашаем за покупками – ежедневно!

г. Гданьск Факторы ул. Пшивидзка 6 vis-a-vis Fashion House

пон.-суб. 8:30 - 22:00, воскр. 9:00 - 21:00

г. Эльблонг ул. Полковника Домбка 152 Торговый центр «Ogrody»

пон.-суб. 7:00 - 22:00, воскр. 9:00 - 21:00

Глонасс/GPS: N 54.11.5": E19.24.24"



Польский злотый = 11,8765 российского рубля по курсу ЦБ РФ на 6.03.2014г. российский рубль по курсу ЦБ РФ на 6.03.2014г.



С КАРТОЙ ДЛЯ КЛИЕНТА ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА

платите меньше за свои покупки**в гипермаркете «Carrefour».**

По вторникам, делая покупки на сумму как минимум 593,83 руб, вы получите 10% скидку на общую стоимость покупки*.

За потраченную вами сумму:	Вы получите е-купон на скидку:
593,83-1187,53 руб -	59,38 руб
1187,65-1781,36 руб -	118,77 руб
1781,48-2375,18 руб -	178,15 руб ...*

Если вам исполнилось 60 лет, зайдите в находящийся в магазине Центр обслуживания клиента, заполните бланк и получите КАРТУ ДЛЯ КЛИЕНТА ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА.

*Максимальная стоимость скидочного е-купона в день составляет 30 злотых брутто. Из этого следует, что за потраченную одним клиентом суммой более 300 злотых брутто в день, е-купон на скидку не предоставляется.

Более подробная информация – в регламенте программы, а также на сайте www.carrefour.pl. Вы можете найти нас в фейсбуке: facebook.com/CarrefourPolska



*Предложение по каталогу актуально до исчерпания запаса

оферта

Smakowniej i z pomysłem

MAZURSKI SMAK masło EKSTRA

zawartość tłuszczu 83%

Masło ekstra MAZURSKI SMAK 200 g koszt 100 g - 1,50 zł

2,99

СУПЕР-ОФЕРТА

Ser żółty EMENTALER RODZINNY, MAASDAM

17,99 / kg

Idealne do salatek

Pomidory suszone OLEI 305 ml różne rodzaje koszt 1 l - 10,64 zł **5,99**

Oliwki czarne Puddleski 300 g różne rodzaje cena za opak. koszt 1 kg - 9,99 zł **8,99**

Oliwki zielone Puddleski 300 g różne rodzaje cena za opak. koszt 1 kg - 9,99 zł **8,99**

Ogórki konserwowe DAWTONA 900 g koszt 1 kg - 4,32 zł **3,89**

Kukurydza konserwowa DAWTONA 400 g koszt 1 kg - 4,99 zł **1,99**

Codziennie smacznie i z pomysłem

СУПЕР-ОФЕРТА

Olej rzepakowy POLSKI 1l

cena za 2 szt. - 8,99 zł koszt 1 l przy zakupie 2 szt. - 4,50 zł

50% DRUGI TANIEJ

PIERWSZY PRODUKT **5,99** DRUGI PRODUKT **3,00**

nutella

Krem czekoladowo-orzechowy NUTELLA 600 g koszt 1 kg - 19,98 zł

11,99

Śliwka w czekoladzie WAWEL

300 g koszt 1 kg - 49,07 zł

14,99

Toffifee

Bombonierka STORCK TOFFIFEE 400 g koszt 1 kg - 49,09 zł

19,99

Carrefour

Wafelki w czekoladzie Carrefour 40-45 g 2 rodzaje cena za opak. koszt 100 g - od 2,64 zł do 2,99 zł

1,19

Halina Kuskus

Kuskus HALINA 250 g cena za 2 opak. - 4,19 zł koszt 1 kg przy zakupie 2 opak. - 8,39 zł

50% DRUGI TANIEJ

PIERWSZY PRODUKT **2,79** DRUGI PRODUKT **1,40**

Carrefour

Tuńczyk w kawałkach Carrefour 170 g w sosie własnym, w oliwie koszt 100 g - 2,58 zł

4,29

Carrefour

Makaron Carrefour 250 g maki jajeczne koszt 1 kg - 4,36 zł

1,09

Whiskas Junior

Karma dla kota WHISKAS 1,2 l 120 g różne rodzaje koszt 1 kg - od 13,33 zł do 15,06 zł

13,99

Chappi

Karma dla psa CHAPPI 120 g różne rodzaje cena za opak. koszt 1 kg - 3,19 zł

36,99

Pampers

Chusteczki nawilżone dla dzieci PAMPERS 6 x 64 szt. różne rodzaje cena za 6-pak

21,99

Sport i zabawa

Trampolina z siatką o 305 cm

10 rat 0%

3999,00 / 799,00

Świat multimedialnych

СУПЕР-ОФЕРТА

Televizor 40" SONY KDL-40R150

odtwieranie plików multimedialnych, nagrywanie na USB, tuner DVB-T MPEG-4

10 rat 0%

1299,00 / 1699,00

Pepsi

Napój gazowany PEPSI 2x2l różne rodzaje koszt 1 l - 1,75 zł

6,99

Pantene

Szampon, odżywka do włosów PANTENE PRO-V 360 ml, 400 ml różne rodzaje koszt 1 l - od 27,48 zł do 30,53 zł

10,99 / 7,99

Bryzo

Proszek do prania BRYZO 5 kg 2 rodzaje cena za opak. koszt 1 kg - 5,71 zł

25,69 / 39,99

Podaruj sobie wiosenną metamorfozę

Malownicze krajobrazy i miejsca, które koniecznie trzeba zobaczyć. Warmia i Mazury są też idealnym miejscem dla osób szukających sposobów na relaks. Skorzystaj ze SPA, spraw sobie nową fryzurę i choć na chwilę oderwij się od szarej rzeczywistości. Czas na wiosenną zmianę.

W malowniczych zakątkach Warmii i Mazur znajdziesz nie tylko okazje do relaksu, ale również do tego, by poświęcić kilku chwil na pielęgnację urody. Maseczki, okłady i zabiegi, które poprawią nie tylko kondycję skóry, ale również samopoczucie. Coraz częściej wizytom w SPA lub u kosmetyka towarzyszą zaawansowane technologicznie urządzenia, których działanie ma przynieść spektakularne efekty. Salony urody oraz ośrodki SPA proponują swoim klientom stale poszerzającą się ofertę usług, z których znaczna część opiera się na coraz to nowszych technologiach. W grę wchodzi lasery, światła i fale radiowe. Zabieg przy użyciu odpowiedniego sprzętu powinniśmy dobierać pod kątem



stanu cery i efektu, jaki chcemy uzyskać. W zabiegach kosmetycznych coraz chętniej sięga się również po leczniczą moc światła. Wykorzystująca impulsy świetlne o określonych parametrach terapia IPL (Intense Pulse Light) przynosi długotrwałe rezultaty. Metoda ta pozwala na redukcję różnego rodzaju defektów skóry, nie tylko spowodowanych fotostrawieniem, ale również takich jak blizny, rozszerzone naczynka czy trądzik. To zawsze udana inwestycja. Możecie też skorzystać z sauny, która poprawia samopoczucie fizyczne i pomaga w chorobach stawów,

kregostupa, oczyszcza z toksyn. Pomaga też w odchudzaniu. Jeżeli ktoś pozna saunę, może się od niej naprawdę uzależnić. Jednym z zabiegów, z których warto skorzystać jest również masaż. Klasyczny jest uniwersalnym środkiem fizjoterapeutycznym. Do wyboru mamy tak wiele technik, że każdy może znaleźć coś dla siebie. Poza zawiannym wpływem na ciało ma też pozytywny wpływ na psychikę. Dzięki niemu poczujemy się naprawdę zrelaksowani.

Marszem przez mazurskie lasy

Poza wizytą w SPA warto też poświęcić czas na aktywność w terenie. Jeśli nie macie zamiłowania do biegów, wybierzcie marsze. Nordic walking, czyli popularny marsz z kijkami można uprawiać w dowolnym terenie, o każdej porze roku. To idealny sport dla osób w każdym wieku. Nie wymaga

szczególnych umiejętności. Dziś z kijkami spaceruje co trzeci Fin, a na całym świecie ponad 6 milionów ludzi. Podczas zwykłej przechadzki doskonale pracują mięśnie, wzmacniają się kości, wyrównuje się ciśnienie krwi i obniża poziom cholesterolu. Podobnie jest w czasie nordic walking, ale poprzez użycie specjalnie zaprojektowanych kijków pracuje 90 procent wszystkich mięśni ciała. Nie musisz też zabierać sprzętu ze sobą. Dziś każdy hotel oferuje sprzęt, który można wypożyczyć. Kijki cię nie interesują? Masz jeszcze do wyboru nartorolki, zwykłe rolki czy jazdę rowerem.

Warmia i Mazury widziane inaczej

Każdy, kto choć raz miał okazję jeździć konno, wie, że okolica z perspektywy jeźdźcy prezentuje się zupełnie inaczej. Nie dość, że podziwiamy okolicę, to również mamy okazję się zrelaksować. Jazda konno



wzmaga wydzielanie endorfin — hormonów szczęścia. Te naturalne substancje pokrewne morfinie zwiększają dodatkowo wytrzymałość i wydolność organizmu. Dzięki hipicy odstresujecie się i poczujecie się szczęśliwi.

Nowy image prosto od mistrzów

Warmia i Mazury słyną z mistrzów dobrego cięcia. To z Olsztyna są bracia Andrzej i Paweł Matraccy, czyli mistrzowie świata we fryzjerstwie. Wybitnych mistrzów mamy zdecydowanie więcej. Warto ich odwiedzić, bo przecież wszyscy dobrze wiemy, że naszą wizytówką jest właściwie dobrana fryzura i kolor włosów. Nasi mistrzowie wciąż śledzą najnowsze trendy, modne kolory i techniki strzyżenia. Oni stworzą takie cięcie, że codzienna pielęgnacja i układanie włosów nikomu nie sprawią najmniejszych trudności.

Relaks dla melomanów

Po wizycie w SPA, serii zabiegów pielęgnacyjnych i aktywności na świeżym powietrzu na pewno nasze ciało będzie zadbane, a my sami zadowoleni z efektów. Kiedy już zadbaliśmy o ciało, czas na duszę. Po zakupach w jednej z galerii handlowych wybierzcie się na koncert do olsztyńskiej filharmonii. Z pewnością znajdziecie tam repertuar, który przypadnie do gustu nawet najbardziej wybrednym melomanom. Ciekawą ofertę koncertową mają dla was również kluby. Zróbcie sobie przyjemność i podarujcie sobie chwilę wytchnienia przy ulubionych dźwiękach w mistrzowskim wykonaniu. A jeśli chcecie

lepiej poznać naszą tradycję, koniecznie odwiedźcie muzea, zamki czy kościoły, w których możecie obcować ze spuścizną Warmii i Mazur.



Подарите себе весеннюю метаморфозу

Живописные пейзажи и места, которые вы непременно должны увидеть. Вармия и Мазуры – это идеальное место также для тех, кто хотел бы расслабиться и отдохнуть. Воспользуйтесь услугами Спа-салонов, сделайте себе новую причёску и хоть на мгновение оторвитесь от реальности. Пришла пора на весенние перемены.

Технологии на службе тела В живописных местах Вармии и Мазур Вы найдёте возможность не только для того, чтобы отдохнуть, но и для того, чтобы посвятить немного времени уходу за собой. Маски для лица, обёртывания и другие процедуры, которые позволяют улучшить не только состояние кожи, но и самочувствие. Всё чаще и чаще при посещении Спа-салона или косметолога мы можем пользоваться самым передовым технологическим оборудованием, главная задача которого заключается в предоставлении эффективных результатов. Салоны красоты и Спа-центры предлагают своим клиентам постоянно расширяющийся спектр услуг, многие из которых основаны на новейших технологиях. Речь идёт о процедурах при помощи лазера, света и радиоволн. Каждая косметическая процедура при использовании соответствующего оборудования должна быть выбрана с учётом состояния

кожи лица и желаемого эффекта, которого мы хотим достигнуть. В косметических процедурах всё чаще используется целебная сила света. IPL лечение (Intense Pulse Light) при использовании световых импульсов с определёнными параметрами имеет длительные результаты омоложения. Этот метод позволяет снизить различные недостатки кожи лица, образовавшиеся не только из-за фотостарения кожи, но и, например, рубцов, расширенных капилляров и акне. Это всегда будет удачная инвестиция. Вы также можете воспользоваться сауной, которая улучшает физическое самочувствие и помогает при заболеваниях суставов, позвоночника, очищает организм от шлаков. Это также помогает в потере веса. Если Вы однажды побывали в сауне и Вам там понравилось, Вы действительно можете к ней пристраститься. Одним из методов лечения, которым стоит воспользоваться является массаж. Классический массаж - это универсальное средство физиотерапии. Количество методов массажа настолько большое, что каждый может найти что-нибудь для себя. В дополнение к благотворному воздействию на организм массаж оказывает также положительное влияние на психику. С его помощью Вы сможете по-настоящему расслабиться.

ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ПО МАЗУРСКИМ ЛЕСАМ

В дополнение к посещению Спа-салонов, стоит также активно провести время на свежем

воздухе. Если вы не любитель бега - выберите пешие прогулки. Скандинавской ходьбой, то есть популярной прогулкой с палками, можно заниматься в любом месте, в любое время года. Это идеальный вид спорта для людей всех возрастов. Она не требует специальной подготовки. Сегодня, с палками для ходьбы гуляет каждый третий финн, а во всём мире более чем 6 миллионов человек. В обычном режиме прогулки с палками прекрасно работают мышцы, укрепляются кости, выравнивается артериальное давление и снижается уровень холестерина. Аналогичным образом всё происходит во время скандинавской ходьбы, но за счёт использования специально запрокинутых палок работает 90 процентов всех мышц тела. Вам не придётся также брать оборудование с собой. Сегодня каждый отель предлагает спортивное оборудование, которое можно взять напрокат. Палки для ходьбы Вас не интересуют? Вы можете ещё выбрать лыжерол-

леры, обычные ролики или велосипедные прогулки.

ВАРМИЯ И МАЗУРЫ С ДРУГОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ

Каждый, кто когда-либо имел возможность кататься на лошади, знает, что местные окрестности с точки зрения всадника выглядят совершенно по-другому. Кроме того, что можно любоваться окружением, у нас есть ещё возможность просто отдохнуть. Верховая езда способствует выработке эндорфинов - гормонов счастья. В дополнение, эти естественные субстанции - производные морфина, повышают тонус и выносливость организма. Благодаря искусству верховой езды Вы снимите стресс и почувствуете себя счастливыми. Новый имидж от экспертов Вармии и Мазуры славятся своими мастерами хорошей стрижки. Это братья Андрей и Павел Матрацкие из Ольштына, то есть чемпионы мира по парикмахерскому искусству. Выдающихся мастеров у нас есть намного больше.



Стоит их посетить, потому что все мы знаем, что правильно подобранная причёска и цвет волос – это наша визитная карточка. Наши мастера продолжают следовать за последними тенденциями, модными цветами волос и методами стрижки. Они подберут такую стрижку, что ежедневный уход за волосами и укладка волос не вызовут у Вас никаких трудностей.

ОТДЫХ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

После посещения Спа-салона, после косметических процедур, а также ряда мероприятий на свежем воздухе, наше тело будет ухоженным, а мы сами будем довольны результатами. После того, как мы

позаботились о теле, пришло время для души. Сделав покупки в одном из торговых центров пойдите на концерт в ольштынскую филармонию. Несомненно, там вы найдёте репертуар, который придётся по душе даже самым требовательным любителям музыки. Что касается концертов, то интересное предложение имеют для Вас также клубы. Сделайте себе удовольствие и наслаждайтесь вашей любимой музыкой в отличном исполнении. А если Вы хотите более подробно узнать о наших традициях, обязательно посетите музеи, замки и костёлы, где вы можете ознакомиться с наследием Вармии и Мазур.

REKLAMA/РЕКЛАМА



Клиника DUOMED

это хирургия и стоматология

Частная хирургическая практика

Д-р мед. наук Анджей Попов

17-200 Хайнувка, ул. 11-Листопада 17



Мы специализируемся в безоперационном лечении варикозного расширения вен нижних конечностей методом пенной склеротерапии Тессари (Tessari) под УЗИ-контролем в режиме цветового доплера (Color Doppler). Кроме того у нас вы можете получить хирургические консультации, квалифицируем к хирургическим операциям с применением лапароскопической техники (желчнокаменная болезнь, грыжа, аппендицит, ожирение), а также удаляем кожные изменения с необходимым гистопатологическим заключением. Мы предлагаем УЗИ (Color Doppler), удаляем растущие ногти, а также лечим геморрой и варикоз половых органов методом склеротерапии.

Безоперационное лечение варикозного расширения вен нижних конечностей методом пенной склеротерапии Тессари (Tessari) под УЗИ-контролем в режиме цветового доплера (Color Doppler) – ЭТО ПЕРЕДОВОЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ВАРИКОЗНОГО РАСШИРЕНИЯ ВЕН!!!

DUOMED РЕГИСТРАЦИЯ: пон. – птн: 9 – 16/ суб. 9 – 13/ тел. 00(48)85 873 20 00



Вдохновляет



Приглашаем на весенние коллекции

TOP SECRET
EXPRESS YOURSELF



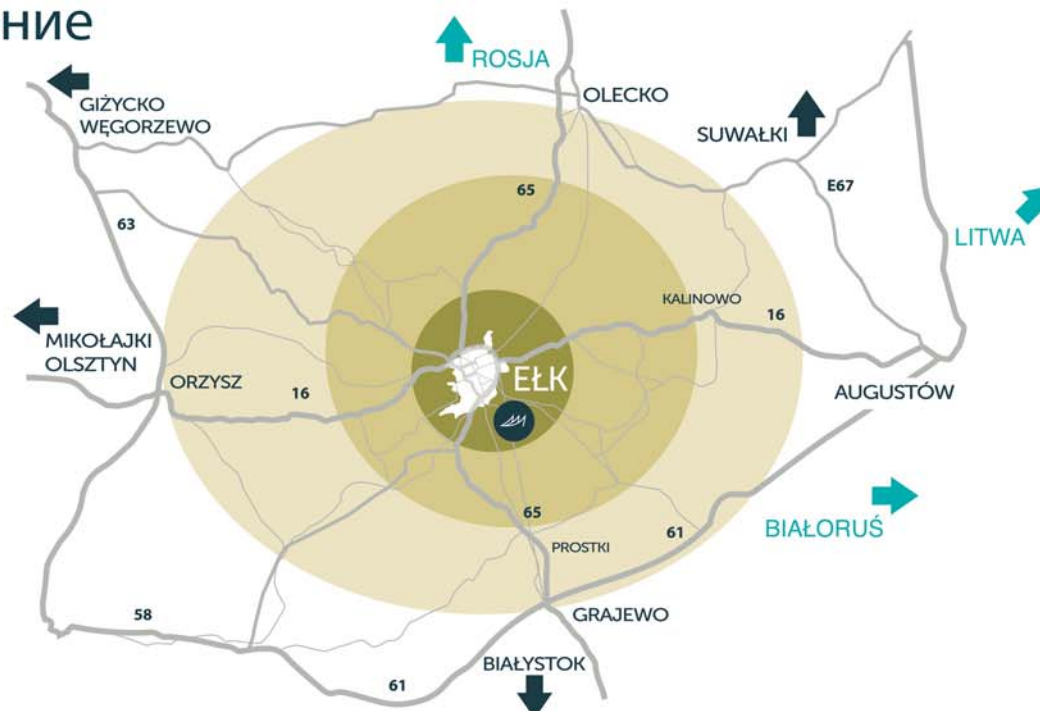
orsay

greenpoint

RESERVED



Местоположение



Элк, Пляц Мейски 1

www.bramamazur.elk.pl

 GaleriaBramaMazur