



Życie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

BIAŁA PODLASKA, JANÓW PODLASKI, LEŚNA PODLASKA, ŁOMAZY, MIĘDZYRZEC PODLASKI, WISZNICE, TERESPOL

Nr 34 (125) 25.08 - 7.09.2015 r.

www.zyciebialskie.pl, www.facebook.com/zycie.bialskie

Smród w powietrzu

Od paru dni w powietrzu wyczuwalny jest zapach spalenizny. Przenika on nawet do mieszkań. Dla wielu osób jest to uciążliwe. Sprawą, w związku z licznymi skargami napływającymi z całej Lubelszczyzny, zajął się Wojewódzki Inspektorat Ochrony Środowiska w Lublinie. Jak się okazało, przyczyną są pożary torfowisk, łąk i lasów na Białorusi i Ukrainie.

dokończenie na str. 3

Cudem ocalał po zderzeniu

O wielkim szczęściu może mówić 25-letni kierowca Chylera Voyagera, który w niedzielę wieczorem na przejeździe kolejowym w miejscowości Szachy zderzył się z pociągiem. Mężczyzna wjechał na tory pomimo zapalonych czerwonych świateł ostrzegawczego wprost pod pociąg osobowy relacji Warszawa—Moskwa. Auto wraz z kierowcą wleczone było po szynach około 800 metrów.

dokończenie na str. 5

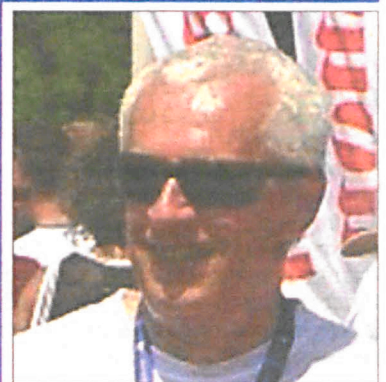
„Żyjmy razem”



Piknik integracyjny „Żyjmy razem” zorganizowany 23 sierpnia na białskim lotnisku przez stowarzyszenie pomocy osobom niepełnosprawnym „Prosta” przy współudziale instytucji miejskich oraz licznych grup pasjonatów cieszył się ogromną popularnością.

dokończenie na str. 3

ODPOWIEDZI WYWIADY OPINIE



Marek Janik

Klub Biegacza „Biała Biega”,
inicjator pikniku w Porosiukach

Synergia i rodzina

- Białskie Stowarzyszenie Sportowe „Synergia”, przy współpracy z Klubem Biegacza „Biała Biega”, Klubem Rotary oraz Kolarską Grupą Białą zorganizowało rodzinny piknik sportowo-turystyczny pod nazwą „Triathlon rodzinny w Porosiukach”. W imprezie wzięło udział 70 osób. Na początek uczestnicy, w zespołach 2-osobowych przepłynęli kajakami 9 km Krzną z Porosiuk do Białej Podlaskiej. Po zakończonym spływie kajakowym autobusem wrócili z powrotem do Porosiuk, a kilku aktywnych sportowców pokonało ten odcinek biegiem.

dokończenie na str. 5

edWood
www.edwood.pl

ZATRUDNI

* kierowców wózków
widłowych
z doświadczeniem

* pilarzy
z doświadczeniem

CV proszę przysłać na adres:
sekretariat@edwood.pl
bądź ul. Łomaska 86,
21-500 Biała Podlaska

r e k l a m a

Centrum
DRUKU
i REKLAMY

open
press

Biała Podlaska, ul. Warszawska 15
www.openpress.pl

www.mecenas24.eu
porady prawne online

Kancelaria Prawna Dariusz Daczkowski
ul. Brzeska 41 pokój 437, 510 490 821

Brakuje krwi. Pomóżmy

Wojciech Sosnowski, radny miejski w Białej Podlaskiej z ramienia PO, wiceprzewodniczący rady, dał się zauważyć w ostatniej kampanii samorządowej. Rozstał do wyborców w swoim obwodzie sadzonki sosny. Przyniósł mu one plon. Teraz apeluje o przyłączenie się do akcji krwiodawstwa: - Jako radny Białej Podlaskiej i przewodniczący Stowarzyszenia Młodzi Demokraci regionu lubelskiego, zapraszam wszystkich na akcję „Pomaganie weszło nam w krew”, która odbędzie się 27 sierpnia na Placu Wolności w Białej Podlaskiej, od godziny 10 do 14.

Podczas akcji będzie można oddać krew i jednocześnie zadeklarować chęć zostania dawcą szpiku kostnego. W centralnym miejscu placu będzie stał oznakowany autobus Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolęcznictwa w Lublinie.

Akcja organizowana jest w związku z występującym niedoborem krwi. Stąd apel o jak najliczniejsze przyłączenie się. /u/

Obrabiał kuzynki

W Berezie 22-letni mężczyzna bardzo polubił ostatnio odwiedzać swoje dwie kuzynki. Te jednak zauważyły, że ginie im biżuteria. Podejrzewając kuzyna, zażądały zwrotu ukradzionych przedmiotów. Kiedy to nie dało rezultatu, zgłosiły sprawę policji. W toku badania sprawy mężczyzna przyznał się do kradzieży. Łączna wartość przywłaszczonych przez niego przedmiotów sięgała 7 tys. zł. Część z nich odzyskano. /u/

Pieniądze na własny interes

Czwórka młodych bezrobotnych otrzymała pieniądze na rozpoczęcie samodzielnej działalności gospodarczej. Dwie z Białej Podlaskiej - zajmą się diagnostyką pojazdów samochodowych i mobilnymi usługami barmańskimi. Dwie z powiatu ziemskiego - uruchomią usługi spawalnicze i naprawę maszyn oraz handel internetowy odzieżą. Pieniądze zostały przydzielone po rozpatrzeniu ich wniosków przez zespół ds. przyznawania osobom bezrobotnym środków na rozpoczęcie działalności gospodarczej. Razem przypadło im 88 tys. złotych ze środków w ramach programu „Aktywizacja osób młodych pozostających bez pracy w powiecie białskim i mieście Biała Podlaska”.

Z kolei dziesięciorgu innym bezrobotnym chcącym podjąć działalność gospodarczą zespół przyznał w sumie 220 tys. zł z Funduszu Pracy. Osiem z nich uruchomi firmy w Białej Podlaskiej. Będzie to: handel wyrobami tekstylnymi, odzieżą i obuwiem; handel internetowy odzieżą; usługi hydrauliczne (2 osoby); mobilne usługi kosmetyczne; mobilne usługi fryzjerskie; projektowanie i aranżacja wnętrz mieszkalnych i komercyjnych; wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego.

W powiecie białskim: usługi w zakresie instalacji sieci sanitarnych i elektroenergetycznych oraz usługi w zakresie konserwacji i naprawy pojazdów samochodowych. /mw/

Honory i zwykłości

Na sesji w piątek 28 sierpnia bialska rada miasta zajmie się m.in. nadaniem tytułu „Zasłużony dla Miasta Biała Podlaska”. Mają je otrzymać duchowni: ks. prałat Ryszard Kardas i ks. prałat Mieczysław Lipniacki. Analizowany też będzie plan sieci szkół ponadgimnazjalnych oraz szkół specjalnych w roku szkolnym 2015/2016. Zmieniony też zostanie regulamin przyznawania nauczycielom niektórych dodatków.

A że 25 października wybory do Sejmu i Senatu, rada przesądzi o utworzeniu odrębnych obwodów głosowania w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym i Zakładzie Karnym. Wybory zostaną przeprowadzone w 29 obwodach, w tym właśnie dwóch odrębnych.

Początek sesji o godz. 10, miejsce: sala konferencyjna nr 238 w budynku Urzędu Miasta. /u/

Czas na stację i perony

Modernizacja linii kolejowej E-20 na odcinku Siedlce - Terespol trwa od wielu lat i w znacznej części została już zakończona. Pozostały do uzupełnienia niewielkie fragmenty. Wojewoda lubelski wydał właśnie zezwolenie na podjęcie robót dla stacji Biała Podlaska. Chodzi tu o odcinek trasy przebiegający przez miasto. Nastąpi przebudowa układu torowego wraz z podtorzem, oraz sieci trakcyjnej. Rozebrana zostanie dotychczasowa kładka dla pieszych przy Łomaskiej. Zastąpi ją przejście pod torami bliżej dworca. W miejsce dotychczasowych peronów pojawią się nowe. /mw/

FUNDACJA
Temida

ul. Brzeska 32
21-500 Biała Podlaska
tel. 517 596 327

pon.-pt. 8.00 - 16.00 sobota 8.00 - 13.00

ZAKRES USŁUG:
- prawo cywilne (spadki)
- prawo rodzinne (rozwoły, alimenty)
- prawo karne
- prawo administracyjne
- prawo pracy
- renty i emerytury
- odszkodowania

FORMY POMOCY PRAWNEJ:
- porady prawne
- pisma procesowe
- obsługa prawna firm
- reprezentowanie przed sądem

I i II SOBOTA MIESIĄCA DARMOWE PORADY PRAWNE

Zycie Białskie

Wydawca: „MARGRAF”
Adres Redakcji:
21-500 Biała Podlaska, ul. Warszawska 13,
e-mail: redakcja@zyciebialskie.info

Redaktor naczelny: Marek Krekora, 504 295 795

Ogłoszenia drobne i reklamy:
tel. 690 354 620, ogloszenia@zyciebialskie.info

Redakcja nie zwraca nadesłanych tekstów i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów oraz adustacji.
Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Skład i przygotowanie do druku: Centrum Druku i Reklam OPENPRESS S.C. - biuro@openpress.pl

Druk: Media Regionalne Sp. z o.o. w Warszawie, oddział w Klecchach - Drukarnia w Tarnobrzegu, ul. Mechaniczna 12.

dokończenie ze str. 1

Smród w powietrzu

Komunikat WIOŚ informuje: Najbliżej polskiej granicy płoną łąki i torfowiska w okolicach miasta Równe (ok. 250 ha). W wyniku wspomnianych zdarzeń, powietrze z za wschodniej granicy nasycone jest charakterystycznym zapachem spalania. Utrzymująca się od dłuższego czasu upalna pogoda potęguje te zjawiska.

Inspektorat w Lublinie zwrócił się do białoruskiej i ukraińskiej inspekcji środowiskowej o przesłanie szczegółowych informacji dotyczących problemu. Przy czym uspokaja, że pomimo wyczuwalnego, przykrego zapachu, stan powietrza nie odbiega od typowego dla tej pory roku. W ocenie WIOŚ zapachy te

mogą utrzymywać się przez kilka tygodni zależnie od sytuacji pogodowej (wiatru, opadów).

Z kolei Państwowa Agencja Atomistyki - Centrum ds. Zdarzeń Radiacyjnych powiadamia, że pożar łąki i torfowisk po ukraińskiej i białoruskiej stronie nie spowodował zwiększenia mocy dawki promieniowania jonizującego w Polsce. Stacje wczesnego wykrywania skażeń promieniotwórczych, prowadzące ciągły monitoring powietrza nie odnotowały żadnych anomalii. Ponadto, pożary lasów w okolicach Czarnobyli, które miały miejsce w pierwszej dekadzie lipca bieżącego roku, również nie spowodowały zagrożenia radiacyjnego na

terenie Polski.

Na Białorusi, w związku z pożarami łąki, torfowisk i lasów na pograniczu z Polską, utrzymywane są w pogotowiu wszystkie służby i środki do walki z pożarami. Wprowadzono również restrykcyjne zakazy wchodzenia do lasów. Badania monitoringu powietrza tego kraju nie wykryły substancji toksycznych czy radioaktywnych, a zanieczyszczenia powietrza utrzymują się w normie.

Republika Ukrainy potwierdza zagrożenie pożarowe łąki i nieużytków w zachodnich regionach tego kraju. Tu też wszystkie służby przeciwpożarowe utrzymywane są w pogotowiu.

MaWro
Na podstawie komunikatów WIOŚ w Lublinie

Nowe światła na obwodnicy

Na skrzyżowaniu ul. Francuskiej i trasy A2 zostały uruchomione światła sygnalizacyjne. Zabiegali o to od dawna mieszkańcy, którzy często przemierzają ten niebezpieczny odcinek.

Jak informuje pion prasowy prezydenta miasta, sygnalizację wykonało Lubelskie Przedsiębiorstwo Robót Drogowych. Lamy zostały dodatkowo wyposażone w specjalne czujniki, umożliwiające wychwycenie ruchu pojazdów z daleka i wydłużenie wyświetlania zielonego światła. Na masztach umieszczono ponadto przyciski dla pieszych, przyspieszające zmianę oświetlenia. Koszt inwestycji wyniósł 300 tys. zł.

- Cieszę się, że wykonawca ukończył inwestycję miesiąc przed planowanym terminem. Bezpieczeństwo mieszkańców nie ma ceny - mówił podczas odbioru inwestycji zastępca prezydenta Adam Chodźński. /u/



Bialskie bezrobocie

W lipcu w Białej Podlaskiej było 3270 bezrobotnych - poinformował Powiatowy Urząd Pracy. Łącznie z powiatem ziemskim było ich 8975, w tym 4242 kobiety. Jest to stan bezrobocia niższy o 102 osoby w stosunku do czerwca br. Skala osób pozostających bez pracy wynosiła 14,1% w mieście i 13,2% w powiecie ziemskim. Stopa bezrobocia w woj. lubelskim wynosiła 11,5%, zaś w całym kraju 10,3%. /u/

Kocie (nie)szczęście

Kotów namnożyło się w ostatnim czasie co niemiara - zauważyło Stowarzyszenie „Azył”. Tylko nieliczne miały szczęście i zostały przygarnięte przez ludzi. Większość błąka się pod gołym niebem, rozpaczliwie szukając pożywienia. Wieloma z nich zajął się „Azył”, mający siedzibę przy ul. Olszowej 4 w Białej Podlaskiej. Stowarzyszenie nie jednak możliwości opiekowania się tak licznym stadkiem. Na co dzień zajmuje się udzielaniem pomocy kociakom, które ucierpiały na skutek jakichś wypadków. Dlatego „Azył” apeluje, by ludzie z dobrym sercem zaopiekowali się zwierzątkami, biorąc je do swoich domów. /mw/



STAG Montaż i serwis LPG
autoryzowany serwis

LEGALIZACJA ZBIORNIKÓW LPG
NA OKRES DO 10 LAT

MECHANIKA POJAZDOWA
SERWIS KLIMATYZACJI

ZAMEL
Biała Podl., ul. Słowackiego 1
tel./fax 83 342 24 39, 83 343 91 23
www.zamel.com.pl

CZYNNE: pon.-pt. 7.00 - 18.00, sob. 7.00 - 13.00

dokończenie ze str. 1

Udany piknik na bialskim lotnisku

Każdy znalazł coś dla siebie. Od atrakcji dla najmłodszych – przejażdżki bryczkami, dmuchanych zjeżdżalni, placów zabaw oraz animacji i konkursów przygotowanych przez bialskie instytucje kultury po niespodzianki dla miłośników motoryzacji – między innymi wyścigi samochodowe i pokazy, których organizatorem był Bialskopodlaski Automobilklub. Ogromne emocje wywoływały wśród najmłodszych uczestników pikniku przejażdżki z funkcjonariuszami jednostki GROM. Ci, którzy chcieli zadbać o swoje zdrowie mogli skorzystać z wielu porad fachowców z tej dziedziny. Na bialskim lotnisku zagościła również Monika Kuszyńska, która poprowadziła jedną z części pikniku. Honorowy patronat nad imprezą objął prezydent Białej Podlaskiej, Dariusz Stefaniuk, a organizację pikniku wsparła fundacja Grzegorza Biereckiego „Kocham Podlasie”.



Feta w Roskoszy

W dniach 9-10 września w Europejskim Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Roskoszy odbędzie się Regionalna Inauguracja Roku Szkoleniowego OHP oraz konferencja podsumowująca projekt „Ginące zawody pomysłem na przyszłość”, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Jak głosi komunikat ECKiW OHP w Roskoszy, gośćmi Ochotniczych Hufców Pracy będą m.in. biskup siedlecki Kazimierz Gurda, minister pracy i polityki społecznej Władysław Kosiniak-Kamysz, sekretarz stanu w Ministerstwie Edukacji Narodowej Tadeusz Sławecki, sekretarz stanu w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej prof. Jacek P. Męcina, podsekretarz stanu w Ministerstwie Pracy i Polityki Społecznej Elżbieta Seredyn oraz komendant główny OHP Marian Najdychor.

W inauguracji weźmie udział około 400 uczestników OHP oraz kadra OHP z województwa lubelskiego. /u/

O, pozycjonista

Mieszkaniec Białej Podlaskiej zlecił przez internet pozycjonowanie swego portalu. Zapłacił za to 338 zł. Tyle tylko, że pozycjonowania podjął się ktoś anonimowy, podający się za pracownika poznańskiej firmy z branży komunikacyjnej. Usługi oczywiście nie wykonał. /u/

Bieg na doping

W Białej Podlaskiej 56-letni pieszy postanowił przebiec przez ul. Narutowicza. Wpadł pod samochód. Z urazami obu nóg został zabrany do szpitala. Kierowca auta, którego rutynowo sprawdzono alkoTesterem, był trzeźwy. Natomiast u ofiary wypadku stwierdzono 1,3 promila alkoholu w organizmie. /u/

VII Doroczna wystawa Fotoklubu Podlaskiego
2015 28.08 - 23.09 2015
 GALERIA I PIĘTRO ul. Warszawska 11
 wernisaż : 28 sierpnia godz. 18⁰⁰

r e k l a m a



Z NAMI SPAKUJESZ SIĘ NA WAKACJE

PUCCINI

GABOL

dielle

RONCATO



www.centrumsas.pl

Centrum Handlowe SAS ul. Sidorska 2k Biała Podlaska NOEMI (I piętro)

PREZYDENT MIASTA DARIUSZ STEFANIUK ZAPRASZA NA:



SUMMER OFF

POZECANIE
WAKACJI
WSTĘP WOLNY
FP WOLNY

21.30

SIERPIEŃ 28 PIĄTEK 17:00 PARK RADZIWIŁŁOWSKI

KONCERTY NA ŻYWO

DJ SET - DJ GRUBAZ, DJ BULB, PRYKONE

ETNA KONTRABANDE

LONA, WEBBER & THE PIMPS

LUXE TRIPEDA

DJ SET - DJ GRUBAZ, DJ BULB, PRYKONE

Bielskie Centrum Kultury

Złodziej z prochem

W Międzyrzeczu Podlaskim, personel sklepu przy ul. Warszawskiej powiadomił policję o przyłapaniu młodego człowieka na kradzieży. W trakcie przeszukania 18-latkę funkcjonariusze znaleźli przy nim trzy woreczki z białym proszkiem. Tester narkotykowy wykazał, że jest to metaamfetamina. Winowajca zachowywał się agresywnie, używał wulgarnych słów. Został zatrzymany w policyjnym areszcie. /u/

Niedobra staruszka

Pewnie zachowanie dziecka z sąsiedztwa przekroczyło granice tolerancji 81-letniej białczanki. Z sobie tylko znanego powodu wylała przez okno wodę na malucha z tabletem w rękach. Poza tym rzuciła czymś w okno sąsiadki, matki dziecka, doprowadzając do pęknięcia szyby. Łączne straty poszkodowana oszacowała na 800 zł. /u/

Złodziej z prochem

W Międzyrzeczu Podlaskim, personel sklepu przy ul. Warszawskiej powiadomił policję o przyłapaniu młodego człowieka na kradzieży. W trakcie przeszukania 18-latkę funkcjonariusze znaleźli przy nim trzy woreczki z białym proszkiem. Tester narkotykowy wykazał, że jest to metaamfetamina. Winowajca zachowywał się agresywnie, używał wulgarnych słów. Został zatrzymany w policyjnym areszcie. /u/

PREZYDENT MIASTA DARIUSZ STEFANIUK ZAPRASZA NA:

30 SIERPNIA (NIEDZIELA)
PARK RADZIWIŁŁOWSKI
START 14.00

PIKNIK
Grunt to ZDROWA rodzinka

KONCERT - Centrum Uśmiechu z przebojami „GRUSZKA”, „OLIMPIADA W JARZYNOWIE”

EDYTA LITWINIUK - trener personalny, dietetyk, ekspert stacji telewizyjnych TVN 24, TVN Meteo Active

zdrowe przekąski • porady specjalistów • sztuki walki • taniec
wspinaczka • dmuchane wesołe miasteczko
• konkursy z nagrodami



Otyłość – groźna bomba

O rosnącym problemie nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży słyszymy od lat. Osluchaliśmy się, przywykliśmy do doniesień o kłopotach w szkołach zachodnich. Szczere współczujemy innym krajom i zupełnie zapominamy, że nadprogramowe kilogramy dotyczą coraz większego grona naszych dzieci. Według doniesień z ostatnich lat problem sięga już niemal co piątego młodego człowieka... My, dietetycy wspólnie z lekarzami bijemy na alarm; tempo w jakim przybywa nam krągłych obywateli jest zaskakujące! Wbrew naszemu społecznemu przekonaniu, bogacimy się w tłuszcz szybciej od Brytyjczyków czy mieszkańców Stanów Zjednoczonych.

Jaki jest praktyczny wymiar tego problemu? Do niedawna wydawało nam się, że nadwaga czy otyłość to sprawa wybitnie estetyczna. Niestety wpływ nadprogramowej tkanki tłuszczowej na zdrowie i sprawność organizmu jest bezdyskusyjny. Już w najmłodszym wieku wadliwe żywienie objawia się obniżeniem możliwości intelektualnych i fizycznych. Z upływem lat, nawarstwiająca się niedobory i nadmiary żywieniowe skutkują wzrostem zapadalności na schorzenia układu krążenia, przewodu pokarmowego, dysfunkcje kostne i mięśniowe, zaburzenia hormonalne, choroby nowotworowe. Łatwo zatem o wnioski, że komfort i długość życia człowieka obciążonego nadmiarem kilogramów tłuszczowych pozostawia wiele do życzenia.

Nadwaga i otyłość wśród młodego pokolenia to tylko wierzchołek żywieniowego problemu. Okazuje się, że nie mniej groźnym zjawiskiem, jakie obserwujemy jest żywienie obfitujące w żywność niskiego gatunku i małej wartości odżywczej, jak choćby Fast food, gotowe słodkości, kolorowe napoje i słone przekąski, bez wyraźnych cech nadwagi. Wielu dorosłych cieszy się z takiej sytuacji (lub nawet zazdrości); moje dziecko może jeść wszystko a ma się dobrze. Nic bardziej mylnego! Brak wartościowych składników pokarmowych takich jak różne witaminy, minerały, nienasycone kwasy tłuszczowe czy błonnik pokarmo-

wy z pewnością skutkuje różnego typu dolegliwościami w przyszłości.

Kto ponosi winę za taki rozwój wypadków?

Pamiętajmy, że to właśnie na nas - dorosłych - spoczywa odpowiedzialność. Co więcej, tylko we właściwej edukacji prozdrowotnej i zmianie nawyków żywieniowych rodzin i społeczności szkolnej możemy upatrywać ratunku. Taka profilaktyka, prowadzona przez rodziców i stymulowana przez środowisko szkolne już od najmłodszych lat, jest nie tylko skuteczniejsza, ale i mniej kosztowna niż późniejsze działania interwencyjne.

Działania profilaktyczne w tym zakresie w ramach programu „Razem dla Serca” podjął Powiat Bielski. Z niezwykłą radością przyjąłem zaproszenie do przedsięwzięcia zaplanowanego przez Starostwo. Rozumiejąc problem i jego rangę, organizatorzy zaplanowali spotkania edukacyjne z dziećmi i młodzieżą szkolną. Harmonogram obejmował różne kategorie wiekowe, począwszy od przedszkolaków, poprzez uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych aż po młodzież ponadgimnazjalną. Dla potrzeb projektu przygotowaliśmy prezentacje multimedialne dostosowane do potrzeb i zainteresowania określonych kategorii wiekowych. Uzbrojona w stosowne pomoce, przy wsparciu drugiego dietetyka rozpoczęłam spotkania w klasach w kwietniu. Ostatnie zajęcia odbyły się w czerwcu. Podczas tego przeszło dwumiesięcznego cyklu spotkań udało nam się odwiedzić łącznie 23 placówki, w tym szkoły i przedszkola w Konstancjowie, Rossoszu, Drelowie, Janowie Lubelskim, Leśnej Podlaskiej, Wisznicach, Terespolu, Międzyrzeczu Podlaskim, Małaszewiczach, Woskrzonicach Dużych i Białej Podlaskiej. Zrealizowaliśmy 150 lekcji, w których czynnie uczestniczyło ponad 4 tys. młodych ludzi.

Realizowane lekcje dotyczyły szeroko pojętej profilaktyki żywieniowej oraz zagadnień dotyczących aktywności ruchowej w zapobieganiu chorobom układu krążenia i nie tylko. Uczniowie nauczyli się jak należy się odżywiać, aby

wspierać swój rozwój, kondycję fizyczną, usprawniać pamięć i polepszać oceny w szkole. Młodsze dzieci dowiedziały się, po co właściwie zaglądamy do talerza i które z lubianych pokarmów służą budowaniu ich ciała, które zaś niezbędne są, aby mieć siłę do codziennej zabawy. Odkryliśmy też wspólnie, że żaden superbohater nie miałby swoich mocy, gdyby nie zjadał solidnych i zdrowych śniadań. Wspólnie „zbudowaliśmy” a później odtwarzaliśmy w rysunkach Piramidę Zdrowia.

W przypadku uczniów nieco starszych dodatkowo skupiliśmy się na ich własnych doświadczeniach, aby jeszcze bardziej zachęcić do codziennych dobrych wyborów. Zastanawialiśmy się, co się dzieje z ciałem, kiedy nie jest odpowiednio odżywione i nawodnione a także, jaki wpływ na nasz intelekt i fizyczność ma codzienna aktywność fizyczna. Odwoływałam się do codziennych sytuacji i wspomnień samych dzieci, dotyczących np. ich samopoczucia po klasówce napisanej bez uprzedniego śniadania czy też odczuciu po lekcji wychowania fizycznego, po której nie nastąpiło prawidłowe nawodnienie. Sygnalizowaliśmy też potrzebę czytania etykiet produktów spożywczych, wspólnie omawiając przykłady często wybieranych przez dzieci artykułów spożywczych (w tym produktów przyniesionych przez uczestników lekcji).

Młodzież najstarszą jeszcze precyzyjniej wdrażaliśmy w zagadnienie wartościowego żywienia i aktywności w zdrowiu. Odnośliśmy się zarówno do obserwacji własnych, poczynionych przez młodych, jak i wiedzy zdobytej przez nich na lekcjach biologii czy chemii. Starając się pobudzić ich refleksję jeszcze dokładniej analizowaliśmy etykiety popularnych produktów takich jak słodczyce, chipsy i kolorowe napoje. Ważnym aspektem zajęć prowadzonych dla najstarszych grup była próba wskazania realnych i wartościowych dla samej młodzieży korzyści, jakie niosą dobre wybory w obrębie stylu życia. Stąd pojawiała się wiele odniesień nie tylko do samego zdrowia i samopoczucia, ale

także uczciwości producentów względem konsumenta.

W przypadku wszystkich spotkań było miejsce na pytania zadawane przez uczniów. Często do dyskusji dołączali się także sami nauczyciele, żywo zainteresowani tematyką. Najmłodszy interesowali się szczególnie sprawą lubianych łakoci oraz zdrowotnością ulubionych potraw. Chętnie opowiadali o tym, co lubią jadać i dopytywali czy zjadane przez nich dania są dobre dla zdrowia. Dzieci z późniejszych klas szkoły podstawowej charakteryzowała podobna ciekawość, objawiała się u nich także wstępne zainteresowanie dokonywaniem autonomicznych wyborów jedzeniowych. Zadawały wiele pytań o produkty gotowe, które mogą kupować samodzielnie. Najstarsze dzieci, które cechowała już znaczna samodzielność, interesowały się różnymi zależnościami pomiędzy zachowaniami żywieniowymi i aktywnością ruchową a wpływem na ciało. Nie bez znaczenia był tu aspekt urodowy; dobra sylwetka, ładna cera i inne. Pojawiało się także wiele pytań dotyczących trendów w żywieniu np. różnych suplementów diety oraz samych modnych diet.

Wszystkie spotkania przebiegały z dużą intensywnością, w dużej mierze kierunek nadawały im konkretne zainteresowania samych uczniów. Mam nadzieję, że to zindywidualizowane podejście przyczyni się do kształtowania jeszcze lepszych postaw uczniów w obrębie zdrowia.

Wszystkim uczestniczącym w spotkaniach młodym ludziom i ich pedagogom jeszcze raz życzę wielu sukcesów, jak najlepszych wyborów żywieniowych i mnóstwo zdrowia! A nam wszystkim wielu podobnych, skutecznych inicjatyw.

mgr inż. Justyna Siwiela-Tomaszczyk,
dietetyk kliniczny Centrum Edukacji Żywieniowej i Dietoterapii VitaNutrica w Lublinie
www.vitanutrica.pl



Justyna Siwiela-Tomaszczyk

dietetyk kliniczny, magister zdrowia publicznego, magister inżynier technologii żywności. Absolwentka

Uniwersytetu Medycznego a także Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. Autorka prac dyplomowych traktujących m.in. o problemie alternatywnych modeli żywienia w cukrzycy (praca magisterska- UM, wyróżniona na konferencji Żywność a Zdrowie i Choroby w 2012 roku), suplementacji białkowej u kobiet uprawiających sporty siłowe (praca magisterska- UP) oraz wpływie niedoboru tkanki tłuszczowej na zdrowie kobiety (praca inżynierska-UP). Uczestniczka wielu konferencji i zjazdów poruszających problematykę żywienia w zdrowiu i chorobie, członek Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością oraz Stowarzyszenia „EkoLubelszczyzna”. Współautorka książki dla dzieci „Kuchnia pełna przygód, czyli na tropie tajemnic dobrego odżywiania”. Zarażona bakcyłem pracy w nurcie psychodietetycznym, realizuje program skutecznego doradztwa promującego zdrowy styl życia oraz wspomagającego leczenie wielu dietozależnych schorzeń. Sukces terapii prowadzącej do zachowania lub osiągnięcia prawidłowej masy ciała upatruje w pracy na wielu płaszczyznach życia człowieka - żywienie, aktywność, psychika, traktując je jak nierozdzielne.



Powiat Bielski

www.razemdlaserca.info



www.norwaygrants.org

dokończenie ze str. 1

Cudem ocalał po zderzeniu

Pojazd został doszczętnie zniszczony, zaś 25-latek, który na skutek uderzenia lokomotywy przemieścił się do bagażnika, doznał jedynie złamań kończyn i ogólnych potłuczeń. Przebywa w szpitalu.

Bialscy policjanci informacje o wypadku otrzymali od dyspozytora pogotowia ratunkowego około godz. 18.40. Na skutek ogromnego uderzenia kierowca auta znalazł się aż w bagażniku. Być może to uchroniło przed tragedią. Doznał jedynie złamań kończyn i ogólnych potłuczeń. Trafił do szpitala. Był trzeźwy. Mimo to, pobrano mu dodatkowo krew do badań. /mw/



Policja przypomina:

Choć do wypadków kolejowych dochodzi rzadziej niż tych na drodze, to w przypadku konfrontacji auta z pociągiem, kierowca i pasażerowie nie mają dużych szans na przeżycie. Ponad 90% wypadków na przejazdach kolejowo-drogowych to wynik nieostrożności kierowców, którzy nagminnie lekceważą znak „STOP”, sygnały świetlne, słalomem objeżdżają półrogatki lub przejeżdżają tuż pod zamykającymi się zaporami.

Dlatego też pamiętajmy:

Nie wolno wjeżdżać na przejazd kolejowy, gdy opuszczone są rogatki, a na sygnalizatorze jest czerwone światło. Wjazd na przejazd po przejechaniu pociągu jest możliwy wtedy, gdy rogatki całkowicie zostaną podniesione oraz zgaśnie czerwone światło na sygnalizatorze.

W sytuacjach, gdy kierowcy nie stosują się do tych przepisów, w związku z popełnionym wykroczeniem mogą zostać ukarani mandatem i punktami karnymi. /u/

Źródło: Komenda Wojewódzka Policji w Lublinie

Kiedy do apteki

Większość aptek w Białej Podlaskiej otwarta jest wyłącznie w dni powszednie od godz. 8 do 19, w soboty od 8 do 15. Przez całą dobę pracują „Nasze Apteki” – przy ul. Sidorskiej 2K oraz przy ul. Janowskiej 9. Jedenaście aptek otwartych jest w wydłużonym czasie. Oto ich lista:

Czas otwarcia aptek w Białej Podlaskiej został określony w uchwale rady miasta z kwietnia br. /u/

Lp.	Nazwa, adres	Godziny pracy
1.	Apteka "PODLASKA", ul. Warszawska 2	poniedziałek-piątek: 8.00-21.00 sobota: 8.00-16.00 niedziela: 9.00-16.00 święta: nieczynna
2.	Apteka "Dr MAX", Al. Jana Pawła II 163	poniedziałek - piątek: 8.00-21.00 sobota: 9.00 - 21.00 niedziela: 9.00- 19.00 święta: nieczynna
3.	Apteka "CENTURIA", Plac Wolności 26	poniedziałek-piątek: 8.00-20.00 sobota: 8.00-16.00 niedziela i święta: nieczynna
4.	Apteka "CENTRUM", ul. Warszawska 17	poniedziałek-sobota: 8.00-20.00 niedziela i święta: nieczynna
5.	"TANIA APTEKA", ul. Sidorska 100	poniedziałek-piątek: 8.00-19.00 sobota: 8.00-15.00 niedziela: 10.00-15.00 święta: nieczynna
6.	Apteka, ul. Kosciuszki 5	poniedziałek-piątek: 8.00-19.00 sobota: 8.00-16.00 niedziela i święta: nieczynna
7.	Apteka "VITA", ul. Królowej Jadwigi 2	poniedziałek-piątek: 8.00-20.00 sobota 9.00-16.00 niedziela i święta: nieczynna
8.	Apteka "URTICA", ul. Sidorska 20 E	poniedziałek-piątek: 8.00-21.00 sobota 8.00-19.00 niedziela: 10.00-16.00 święta: nieczynna
9.	Apteka "NOVA", ul. Terebelska 67	poniedziałek-piątek: 8.00-20.00 sobota 8.00-18.00 niedziela i święta: 9.00-16.00
10.	Apteka "MEDICA", ul. Terebelska 57-65	poniedziałek-sobota: 8.00-20.00 niedziela: 10.00-16.00 święta: nieczynna
11.	Apteka "DBAMO ZDROWIE", ul. Brzeska 37	poniedziałek-piątek: 8.00- 19.00 sobota: 7.00-16.00 niedziela i święta: nieczynna

Nie ma respektu dla zakazu

Zgodnie z nowymi przepisami, za ponowne skazanie za kierowanie pojazdami mechanicznymi w stanie nietrzeźwości, granicę zagrożenia karą podniesiono do 5 lat pozbawienia wolności – przypomina policja. Ponadto sądy obywatelnie orzekają dożywotni zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych. Można od tego odstąpić tylko w bardzo wyjątkowych przypadkach. Kierowcy przyłapani na jeździe po alkoholu muszą się również liczyć z koniecznością wniesienia opłaty na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej w wysokości co najmniej 5 tys. złotych. Kolejne skazanie za nielegalną jazdę skutkuje już koniecznością wpłacenia co najmniej 10 tys. zł.

Mimo takich sankcji, wielu do sprawy podchodzi z nonszalancją. W Wólce Łóżeckiej bialscy policjanci zatrzymali do kontroli drogowej jadącego motorowerem Romet 32-letniego mieszkańca gminy Drelów. U mężczyzny stwierdzono w organizmie 1,70 promila alkoholu. Ponadto miał aktualny zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych wydany przez Sąd Rejonowy w Radzynie Podlaskim. /u/

ODPOWIEDZI WYWIADY OPINIE

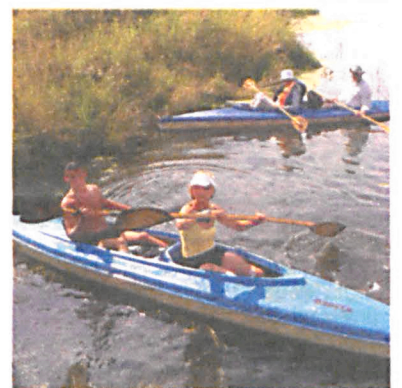
dokończenie ze str. 1

Na miejscu odbywały się kolejne etapy pikniku: jazda rowerem i bieg przełajowy na trasie 5 km oraz strzelanie do tarczy z broni pneumatycznej. Po sportowo-turystycznych zmaganiach wszyscy bawili się przy dźwiękach gitar, wspólnym śpiewaniu i grillowaniu. Harcerki z drużyny w Białej Podlaskiej zorganizowały dzieciom w przyległym lesie gry i zabawy terenowe. Profesjonalna organizacja, wspiana pogoda i super rodzinna atmosfera spowodowały, że uczestnicy pikniku w każdym wieku aktywnie udzielali się sportowo, nawzajem się wspierali, pomagali i bawili. Piknik zintegrował kilka organizacji społecznych do wspólnego działania. Zadziałał efekt synergii. A duża liczba uczestników świadczy o zapotrzebowaniu na tego typu przedsięwzięcia sportowo-turystyczne.

Spotkanie w Porosiułkach było kontynuacją pomysłu, zaprezentowanego na konferencji gospodarczej w lutym 2015 r. pn. „Synergia kluczem do rozwoju Powiatu Bialskiego”. Końcowy efekt spotkania integracyjnego wskazał, że należy kontynuować tego typu formy aktywnego wypoczynku, włączając w to różne grupy i organizacje społeczne.

Wykonane zdjęcia i dokumentacja fotograficzna ukazują zaangażowanie i satysfakcję z uczestniczenia w pikniku.

Profesjonalny catering w wykonaniu Jacka Równiaka dodał czaru do spotkania integracyjnego. Efekt synergii powstał dzięki współpracy kilku organizacji społecznych i jest niewielką namiastką tego, co planujemy zrobić już w niedalekiej przyszłości. (mw)



Komputronik
Biała Podlaska
ul. Moniuszki 12

NOTEBOOKI KOMPUTERY PC
TABLETY SMARTFONY
AGD, RTV SERWIS RATY

Szeroka oferta!

SKORZYSTAJ Z WIOSENNYCH OKAZJI

RATY 0%

Oferta rat 0% obejmuje wszystkie modele z serii LC

Husqvarna

AUTORYZOWANI DILERZY ORAZ SERWIS
BIAŁA PODLASKA, ul. Lubelska 16, tel. 83 343 19 59
BIAŁA PODLASKA, ul. Sidorska 2, tel. 502 339 852
MIĘDZYRZEC PODL., ul. Lubelska 41, tel. 83 371 29 88

reklama

Projekt łazienki w cenie zakupów!*

BLU
łazienki na miarę

salon łazienek
ul. SIDORSKA 2e
Biała Podlaska
www.blu.com.pl

OGŁOSZENIA
DROBNE

MOTORYZACJA

- ▶ **SPRZEDAM** Opel Astra (1998) 2500zł 516 606 157
- ▶ **SPRZEDAM** Toyota Avensis diesiel 2007 601 403 320
- ▶ **SPRZEDAM** Fiat Ducato 28 1998 uszkodzony 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Polonez „Borewicz” stan bdb 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Nissan Almera 1.6 benzyna/gaz (2003), 603 783 587
- ▶ **SPRZEDAM** Renault Thalia 1.4 benzyna (2004), 603 783 587
- ▶ **SPRZEDAM** Chevilet Lancetti 1.6 benzyna/gaz (2004), 603 783 587
- ▶ **SPRZEDAM** Fiat Punto 1.2 (1995), gaz, 504 175 328
- ▶ **SPRZEDAM** Toyota Corolla 1.4 benzyna (2000), 603 783 587
- ▶ **SPRZEDAM** Audi A4 1.9 TDI (2002), 83 343 60 00
- ▶ **SPRZEDAM** Ford Galaxy (1999) 2.0 benz. + gaz nowy, 4500 zł, 797 486 290
- ▶ **SPRZEDAM** VW Transporter (1999) 2.5 TDI 9000 zł, biały, trzy osoby, 797 486 290
- ▶ **SPRZEDAM** Mercedes becza ładny stan, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Golf I (1979), diesel, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Fiat 125p, 602 6 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Toyota Corolla 1,3 (1997), tel. 505 992 202

MOTORYZACJA INNE

- ▶ **SPRZEDAM** Części do: Audi B4, Renault Laguna, VW GOLF II, Peugeot 306, Ford Eskord, Fiat Uno wszystkie. 791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Części do: Ford Probe, Opel Omega, Kadet, Mazda 626(1987-1992), Daihatsu Charade wszystkie. 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Części do Mercedesów busy 207-310(kaczka) roczniki 1977-1996 wszystkie. 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Części do Mercedesów 123(beczka), 124, 126 S-klasa oraz silniki disla, benzynowe. 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Silniki do: Ford Probe, VW GOLFII, Mazda 626 2.0D., Fiat Uno 1.0E, Peugeot 36 z Niemiec, małe przebiegi. 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Citroen Xsara Picasso nz części, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** VW Transporter T4 nz części, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Bak do Simsona S51 - 150 zł, 83 343 62 96
- ▶ **SPRZEDAM** Renault Scenic na części, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Passat 1.9 TDI B4 kombi, dach, osie, maglownica - do 200 zł, 512 989 425
- ▶ **SPRZEDAM** Do Fiata 125p, resor, skrzynia biegów, rozrusznik, tarcze hamulcowe, głowica silnika, 608 078 233
- ▶ **SPRZEDAM** Komplet opon, letnie, używanych 195/65/15 - 20 zł /szt.506 776 686
- ▶ **SPRZEDAM** Rozrusznik do ciężarówka Jelcz - 150 zł, 512 989 425

AUTO LOMBARD
mobilny na kółkach
- nowość na podlasiu
- zero formalności
- gotówka od ręki

SZROT
skup aut powypadkowych całych, uszkodzonych

515 518 801

- ▶ **SPRZEDAM** Renault Scenic na części lub całości, 2 tys., 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Lampy do osobowych 50-100 zł, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alternator, rozrusznik do osob. - 50 zł, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alufelgi z oponami 15" BMW, Opel - 300 z, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Silnik Audi 2,8 B - 300 zł, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Pompa wodna z obudową i uszczelką, oryginalna do TOYOTY RAF 2, disel rok 2002, wymontowana z anglika, przebieg 58 tys. km, możliwość wysłania, 60 zł. tel 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Gaźnik do Simsona, nowy - 360 zł 83 343 62 96Celder z tukiem do Simsona S51 oryginal - 300 zł, 83 343 62 96
- ▶ **SPRZEDAM** Komplet reflektorów Żuk - 50 zł, 502 385 750
- ▶ **SPRZEDAM** Passat B4 kombi, dach, zawieszenie, siedzenia - od 100 zł, 512 989 425
- ▶ **SPRZEDAM** Lampa do osobowych - 50 zł, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alternator, rozrusznik do osobowych - 50 zł, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alufelgi z oponami 15" BMW, Opel - 300 z, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Koła, alusy do skutera dziewięć cali i części zamienne, 794 209 048
- ▶ **SPRZEDAM** Silnik Opel Omega, 500 441 413

USŁUGI

- ▶ Pompy wtryskowe, wtryskiwacze Commonrail, silniki, rozrządy, diagnostyka komp. Biała Podlaska ul. Żurawia 62, 509 278 350, 83 343 68 41
- ▶ Pompy wtryskowe, wtryskiwacze, rozrządy, diagnostyka komputerowa. Sławacinek Nowy 23A, 509 830 804, 83 344 42 92
- ▶ Rozwody, alimenty, ograniczenie władzy rodzicielskiej, kontakty z dzieckiem, spadki, odwołanie darowizny, przywrócenie do pracy, uzyskanie renty itp, 794 908 472
- ▶ Klimatyzacja samochodowa, naprawa, konserwacja, napełnianie układu, odgrzybianie, Biała Podlaska, Żurawia 62, 509 278 350, 83 343 68 41
- ▶ Blacharstwo-lakiernictwo, pranie tapicerki, polerowanie, spawanie plastików, konserwacja, ul. Sidorska 252, 603 171 105
- ▶ Sala w Vegas przyjęcia do 80 osób, zapewniam muzykę 696 012 145
- ▶ Transport-bus, przyczepa, przeprowadzki 696 012 145
- ▶ Odszkodowania powypadkowe 512 997 664
- ▶ Malowanie, gładź gipsowa, 83 342 10 58
- ▶ Malowanie, gładź gipsowa, tapetowanie, 518 322 006
- ▶ Gładź gipsowa, tapetowanie, malowanie, 798 608 238

- ▶ Malowanie, gładź, panele, czyszczenie i malowanie ogrodzenia 500 834 016
- ▶ Centrum Odszkodowań Profesjonalne dochodzenie roszczeń wypadkowych do 20 lat wstecz 506373338
- ▶ Szycie, naprawa futer 503 467 965
- ▶ Tynki cementowo wapienne agregatem 792 443 384
- ▶ Windykacja Należności bez opłat wstępnych 506 373 338
- ▶ Tapetowanie malowanie 791 623 281
- ▶ Malowanie, gładź gipsowa, panele, czyszczenie i malowanie ogrodzeń, 500 834 016
- ▶ Tynki agregatem 536 222 184
- ▶ Napisy na pomnikach, 515 943 582

NIERUCHOMOŚCI

- ▶ **SPRZEDAM** Działka 7500 mkw Dokudów I, 3/4 brzoza 30 tetnia, 50 m do asfaltu, prąd, telefon, okazja!!! w cenie ziemi ornaj, 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Las 30 letni - 2,67 ha na 3 działkach na Dubiczu, okazja!!! poniżej ceny ornaj 15000 zł, 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Tanio działka w Terebeli 513 844 449
- ▶ **SPRZEDAM** Działka budowlana 1780m2 ogrodzona, domek gospodarczy os. Czosnówka ul. Kwiatowa 694 620 573
- ▶ **SPRZEDAM** Atrakcyjna działka budowlana ul. Ceglana Biała Podlaska 798 741 282
- ▶ **SPRZEDAM** mieszkanie 72,3m parter os Jagiellońskie 506 626 964, 83 342 09 77
- ▶ **SPRZEDAM** Działka Grabanów, 603 783 587
- ▶ **SPRZEDAM** M-4 pilnie, dobra lokalizacja lub zamienie na mniejsze
- ▶ **SPRZEDAM** Działka budowlana 1780 mkw na obrzeżach Białej Podl., ogrodzona, domek z gala gosp, tanio, 694 620 573
- ▶ **SPRZEDAM** Działki budowlane w spokojnej, ładnej okolicy Grabanowa, 505 636 361, 882 700 079
- ▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie tanio bezczynszowe, 519 842 907
- ▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie 2 pokojowe 52 mkw II p., 506 690 355
- ▶ **SPRZEDAM** Garaż przy Orzechowej, 693 819 532
- ▶ **SPRZEDAM** 7,5 ha lasu przy dużym lesie gm. Hanna, 609 176 980
- ▶ **SPRZEDAM** lub wynajmę działkę 2250, 605 843 811
- ▶ **SPRZEDAM** Dom murowany 140 mkw Biała Podlaska centrum z działką 750 mkw ul. Wróblewskiego, 501 459 558
- ▶ **SPRZEDAM** Tanio dom, 794 357 444
- ▶ **SPRZEDAM** Ładną działkę budowl. siedliskowa 1827 mkw BP przy ul Grzybowej 781982901

LOKALE

- ▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 na Orzechowej, 664 714 475
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Pokój z kuchnią, osobne wejście, dom prywatny, 693 290 819
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** 2 pokoje os. Janowska, parter, 511 467 518
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** M3, 695 758 509
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Lokale handel biuro usługi Międzyrzec Centrum 508 334 237
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Wynajmę pokój z

- kuchnią, dom prywatny, osobne wejście 693 290 819
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Umeblowane M-3 ul. Jagiełły do wynajęcia 724 210 524
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** mieszkanie 2-pokojowe lp umeblowane 33 mkw w Białymstoku ul. Św.Wojciecha 508 825 280, 83 344 51 49
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** dom na wsi 518 478 337
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja trzy osobowa samodzielna kawalerka 2-pokojowa na Terebelskiej 534 867 940
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja 1-pokój, kuchnia, łazienka i 2-pokoje, kuchnia, łazienka 506 397 761
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Tanio lokal na deptaku, I p., 609 176 980
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja od 1 września dziewczynom/kobietom, tel. 796872240
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** budynek 100 mkw pod wszelką działalność, magazyn. Centrum osiedla Młodych, posesja ogrodzona 1200 mkw w Białej Podlaskiej. 791510087
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja komfortowo urządzona, umeblowana, z internetem, w centrum Osiedla Młodych. 791510087
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** na dłużej umeblowany parter domu 60m2 z internetem, centrum Osiedla Młodych na działce 1200m2. 791510087
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Mieszkanie 3 pokojowe na Łukaszyńskiej II p. nowe, 691 568 460
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 Łukaszyńska 1000 zł wszystkie opłaty, 509 016 434
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Wygodna stacja w bloku może być 2 pokoje dla dwojga, 783 199 642
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Dom na ulicy Bojki 120 mkw umeblowany - 1000 zł, 511 597 289
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** M-4, 791 252 184
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Ładny pokój dla 2 osób, komfortowe warunki, 531 454 686
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja uczniom, jedne lub 2-u osobom, blisko LO Staszic, Internet, 730 334 004
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Dwupokojowe mieszkanie na Terebelskiej dla trzech osób, 501 451 120
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Dom na magazyn 150 mkw z działką 700 mkw, Biała Podlaska, centrum, 501 459 558
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Pokoje w domu 120 mkw Biała Podlaska os. Francuska, 501 459 558
- ▶ **POSZUKUJĘ** współlokatora do mieszkania blisko AWF, 506 339 718
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** M-3 ul. Terebelska, 500 580 232

RÓŻNE

AGD

- ▶ **SPRZEDAM** Pralka wirnikowa typu Frania 99 zł 507 671 726
- ▶ **SPRZEDAM** Lodówka „Miński” sprawna 60 zł 83 344 20 37
- ▶ **SPRZEDAM** Lodówka sprawna 50 zł 514 307 041
- ▶ **SPRZEDAM** Odkurzacz Zelmer 1400V na gwarancji 120zł 511 666 708
- ▶ **SPRZEDAM** Sokowirówka stan bdb. - 100 zł, 512 989 425
- ▶ **SPRZEDAM** Żelazko elektr. turystyczne

- z podpurką 220V 400W - 20 zł, 508 438 340
- ▶ **SPRZEDAM** Kuchenka elektryczna 220 V 800 W GK-6 nieużywana - 25 zł, 508 438 340
- ▶ **SPRZEDAM** Kuchenka gazowa Amica, bardzo mało używana na gwarancji, 664 714 475

BUDOWLANE

- ▶ **SPRZEDAM** Betoniarka, 603 783 587
- ▶ **SPRZEDAM** Okna uchylne, nowe, drewno, 100 zł/szt., 512 989 425
- ▶ **SPRZEDAM** Okna 200x115 nowe, drewniane, biała, 3-szybowe, Biała Podlaska 20zł./szt. 603 171 105
- ▶ **SPRZEDAM** Bale sosnowe sezonowane, akermany 4 z/szt, 724 542 196
- ▶ **SPRZEDAM** Żwir, piasek, ziemia - Kamaz, 502 385 750
- ▶ **SPRZEDAM** Lewar budowlany, piła tarczowa 86/4/05 cm, 8x5 zębów gwintownica duża do rur i żaby, 600 690 323
- ▶ **SPRZEDAM** Bloczki betonowe 12/14/38, Grabanów Kolonia 35, 507 115 524

MEBLE

- ▶ **SPRZEDAM** Biblioteka na książki, szer 150 cm, wys 240 cm, dużo półek i szafki na dole, stan bardzo ładny, jasny kolor, cena 250 zł. tel. 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Regał do sklepu meblowy, jasny z półkami i szafkami, 155 cm szer 255 cm wys. wyrzedaż, cena 280 zł. tel 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Meblościanka biurowa jasna, formowana, dużo półek i na dole szafki na dokumenty i segregatory, akta, szer 160 cm wys. 230 cm, cena 270. tel. 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Zestaw mebli komoda, stolik rtv narożnik-czarne 290zł +hawa gratis 501 514 913
- ▶ **SPRZEDAM** Ładny regał pokojowy z wzorcowym wykończeniem z okleiny dębowej 608 284 042
- ▶ **SPRZEDAM** Materac przeciwdoleżynowy z kompresorem 100zł 516 426 595
- ▶ **SPRZEDAM** Meble młodzieżowe junior z dużą ilością półek mahoń+biurko+szafa 507 821 709
- ▶ **SPRZEDAM** wersalka jasna w delikatne paski st. db. 180zł 513 321 987
- ▶ **SPRZEDAM** Stolik pod telewizor jasny z półką st.bdb 60zł 513 321 987
- ▶ **SPRZEDAM** Meblościanka front orzech bok jasny 300zł 501 231 361
- ▶ **SPRZEDAM** Tapczany, szafę, stół Ikea, kuchenkę gazową 609 211 244
- ▶ **SPRZEDAM** Stół rozkładany 120x80x160cm orzech połysk st.bdb 60zł 513 321 987
- ▶ **SPRZEDAM** Wersalka 200x120cm używana, zielona, s.bdb 518 971 233
- ▶ **SPRZEDAM** 2 stoły kuchenny okrągły i brązowy pokojowy 664 085 888
- ▶ **SPRZEDAM** Fotel jednoosobowy, rozkładany ze skrzynią na pościel(amerykanka) stan bdb 150zł 660 197 647
- ▶ **SPRZEDAM** Stolik pod telewizor jasny buk 40zł 511 666 708
- ▶ **SPRZEDAM** Meble drewniane na wymiar 512-589-140
- ▶ **SPRZEDAM** Wersalka jasna w delikatne paski, st. dobry - 200 zł, 513 321 987
- ▶ **SPRZEDAM** Wypoczynek 3+2 rozkładane + fotele - 500 zł, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Stolik pod telewizor, jasny, z półką, na kółkach, st. bdb.60x90 - 60

Ogłoszenia
ZA DARMO

www.zyciebialskie.pl

Wszystkie ogłoszenia drobne (max. 10 słów)
na łamach naszej gazety są bezpłatne.

Ogłoszenie można zamieścić poprzez:

- * wypełnienie formularza na stronie: www.zyciebialskie.pl
- * wypełnienie kuponu drukowanego w gazecie i dostarczenie go do redakcji – Biała Podlaska ul. Warszawska 13 (I piętro);
- * wysłanie treści mailem: ogloszenia@zyciebialskie.info
- * podanie treści telefonicznie lub SMS-em: **690 354 620** (cena zgodna z cennikiem operatora)

Wszystkie reklamy i ogłoszenia są
przyjmowane do poniedziałku do godz. 11.

KUPNO SPRZEDAŻ KUPNO SPRZEDAŻ KUPNO

BEZPŁATNE ogłoszenia drobne do 10 słów

Zycie Białskie

KATEGORIA OGŁOSZENIA

<input type="checkbox"/> MOTORYZACJA <input type="checkbox"/> SPRZEDAM <input type="checkbox"/> KUPIĘ <input type="checkbox"/> INNE	<input type="checkbox"/> ROLNICZE <input type="checkbox"/> SPRZEDAM <input type="checkbox"/> KUPIĘ <input type="checkbox"/> INNE
<input type="checkbox"/> NIERUCHOMOŚCI <input type="checkbox"/> SPRZEDAM <input type="checkbox"/> KUPIĘ <input type="checkbox"/> WYNAJME <input type="checkbox"/> SZUKAM DO WYNAJĘCIA <input type="checkbox"/> ZAMIENIĘ	<input type="checkbox"/> BUDOWLANE <input type="checkbox"/> SPRZEDAM <input type="checkbox"/> KUPIĘ <input type="checkbox"/> INNE
<input type="checkbox"/> LOKALE <input type="checkbox"/> SPRZEDAM <input type="checkbox"/> KUPIĘ <input type="checkbox"/> WYNAJME <input type="checkbox"/> SZUKAM DO WYNAJĘCIA <input type="checkbox"/> ZAMIENIĘ	<input type="checkbox"/> AGD I ELEKTRONIKA <input type="checkbox"/> SPRZEDAM <input type="checkbox"/> KUPIĘ <input type="checkbox"/> INNE
<input type="checkbox"/> PRACA <input type="checkbox"/> POSZUKUJĘ <input type="checkbox"/> ZATRUDNIĘ	<input type="checkbox"/> ODZIEŻ I OBUWIE <input type="checkbox"/> SPRZEDAM <input type="checkbox"/> KUPIĘ <input type="checkbox"/> INNE
<input type="checkbox"/> USŁUGI	<input type="checkbox"/> INNE <input type="checkbox"/> SPRZEDAM <input type="checkbox"/> KUPIĘ <input type="checkbox"/> INNE
<input type="checkbox"/> MEDYCYNĄ	
<input type="checkbox"/> NAUKĄ	
<input type="checkbox"/> ZWIERZĘTA	

DANE DO WIADOMOŚCI REDAKCJI:

IMIĘ I NAZWISKO _____ DATA I PODPIS _____

ADRES _____

NAJLEPSZE OFERTY TURYSTYCZNE
www.paulina.travel.pl

kupon nr - 34/15



GREEN ZOO
SKLEP ZOOLOGICZNY
zaprasza
Biała Podlaska ul. Moniuszki 12
(obok salonu KOMPUTRONIK)

- zł, 513 321 987
- SPRZEDAM** Krzesła, stoły, łóżka, 724 542 196
- SPRZEDAM** Meblistka jasny orzech 4 segmenty - 250 zł, st. bdb., 691 858 720
- SPRZEDAM** Meblistka 4 segmentowa, jasna - 300 zł, 600 293 330
- SPRZEDAM** Fotel rozkładany jednoosobowy z pojemnikiem pościel st. b.db., 150 zł, 660 197 647
- SPRZEDAM** Tanio sprzedam biurko pod komputer razem z przystawką pod drukarkę. Tylko 150 PLN. tel. 792 760 700

ODZIEŻ

- SPRZEDAM** Garnitury. modne kolory, duży wybór, extra rabaty, ul. Zamkowa 1A, Biała Podlaska
- SPRZEDAM** Suknia ślubna 609 100 459
- SPRZEDAM** Kozuch męski naturalny, fabryczny z Kurowa, beżowy, jak nowy 4 razy używany, wzrost 165-170, długość 90 cm, 200 zł, tel 791 919 914
- SPRZEDAM** Suknia ślubna r. 26-28 biała, dwu częściowa, tył sznurowany, 512 830 923

ROLNICZE

- SPRZEDAM** Słoma z pokosu gmina Tuczna 798 514 515
- SPRZEDAM** Siewnik „Poznaniak” 798 514 515
- SPRZEDAM** Zbiornik 1000L na paliwo 150zł, Beczka ocynkowana 800L 100zł 798 514 515
- SPRZEDAM** Korbówód 4szt, stopy wału korbowego, wał korbowy do ciągnika Białoruś, inne części 608 078 233
- SPRZEDAM** Ursus C330 st. bdb. 90 % nowe części, zarejestrowany, 788 448 434
- SPRZEDAM** Obornik koński, bydłęcy, tanio, 500 201 821
- SPRZEDAM** Wóz do ciągnika, 602 571 846
- SPRZEDAM** Kukurydę na pniu, Łomazy, 793 741 110
- SPRZEDAM** Białoruś (1976) 602 571 846
- SPRZEDAM** Siewnik zbożowy Famarol, 660 928 586

ZWIERZĘTA

- SPRZEDAM** Czubatki, Kurki, koguty, kurczaki, jaja łęgowe, od 1zł Biała Podlaska 663 197 737
- ZATRUDNIĘ** Oddam 3 kotki, b.ładne, puchate, 669 555 535

ELEKTRONIKA

- SPRZEDAM** Telewizor Curtis 14" - 150 zł, 508 576 854
- SPRZEDAM** Komputer Pantium sprawny - 140 zł, 501 231 361
- SPRZEDAM** Telefon Nokia 3, stan bdb - 100 zł, 502 385 750

INNE

- SPRZEDAM** Elektrowciąg suwnicowy ze sterowaniem 5T udźwigu - 2100zł, prasaśrubowa 15T nacisku - 1250 zł. Szlifierka (polerka) stłupowa przyściennanerkowa do granitu 1650 zł, 791 510 087
- SPRZEDAM** Fabryczna przecinarka (piła) stolarka półautomat, ramię wyjeżdża na 1,5mb mało używana 6700zł, wyrzynarka pionowa 2150 zł, grubościówko-wyrównywarka bez silnika 850 zł. 791 510 087
- SPRZEDAM** Węzeł betoniarski pionowy 500l z wciągarką zasypową instalacją wodno-elektryczną, bezawaryjny, energooszczędny, sprawny, brak dwóch silników 3100 zł, betoniarka łańcuchowa 400l polska, na kołach, mało używana, 2100 zł, 796 791 661
- SPRZEDAM** Odciąg trocin polski, fabryczny Cyklon III 1990 r., z silosem na wióry i instalacją odpylową, solidny, sprawny, 13700 zł, 796 791 661
- SPRZEDAM** Pompa pneumatyczna do podawania betonu polska, nowa!! ZUNI-2 bez wężu 7700 zł, pompa mechaniczna do betonu. 5700 zł, 796 791 661

- SPRZEDAM** Komplet 4 szt krzesel tzw. borowych z litej sosny, tapicerowanych z oparciem 420 zł. Fotele borowe z wikliny tapicerowane, okręcane - 460 zł 796 791 661
- SPRZEDAM** Narzędzia skrwające polskie, solidne stare zapasy: wiertła zwykłe, maszynowe, frezy różne, noże tokarskie, spieki noży, głowice frezarskie, rozwiertaki, uchwyty tokarskie, itp. 791 510 087
- SPRZEDAM** Silniki elektryczne polskie 1,5KW, 3KW, 2,2KW, 15KW od 210zł. Hydrofor ocynkowany stojący 310zł, zbiornik metalowy, okrągły na wodę, z grubej blachy po piaskowaniu i malowaniu. 800l. 796 791 661
- SPRZEDAM** Beczka metalowa, ocynkowana, z obręczami na paliwo 200l-110zł, kanistry metalowe 20l-25zł/szt. kanistr aluminiowy 40l 105zł. Udźwig warsztatowy łańcuchowy 1,5T, polski, 310 zł. 796 791 661
- SPRZEDAM** Kontener samochodowy po chłodni 2mbx2mbx5mb 2006r., solidny, masywny, konstrukcja blacha kwasowa i aluminium, 2 drzwi hermetycznych, 2-bocznych rolowanych 3100 zł, 796 791 661
- SPRZEDAM** Agregat chłodniczy TERMO-KING z dwoma parownikami i instalacją na 12-230V ze sterowaniem i sprężarką 2006 r. - 3700 zł, 796 791 661
- SPRZEDAM** Wytwornica acetyleny koszykowa 160zł, siłownik hydrauliczny 3-stopniowy - 710zł. Sprężarka fabryczna 2-tłokowa VAN stan bdb. - 18750 zł. 796 791 661
- SPRZEDAM** Piec co Zębiec 2,5 kW mocy po 3 sezonach, stan bdb - 850 zł, za dopłatą podajnik groszku, 791 510 087
- SPRZEDAM** Kosiarka spalinowa Honda 5,5 KM mocy, własny napęd, obudowa aluminiowa, wysokość koszenia regulowana, stan b.db. 791 510 087
- SPRZEDAM** Ciągnik ogrodniczy 1-osioowy „Dzil” 11 km, oryginalny Niemiecki, Got-Brot wyposażony w głębogryzarkę szer. 115 cm i pług 1-skbowy - 3250 zł, 791 510 087
- SPRZEDAM** Wykaszarka (kosa) „Kawasaki” profesjonalna 4,5 KM mocy, stan bdb. - 1250 zł, 791 510 087
- SPRZEDAM** Odważnik 2kg do wagi gospodarczej 15zł 791 919 914
- SPRZEDAM** Klosz duży na tort lub inne ciasto na masywnej nodze, szklany starodawny 20zł 791 919 914
- SPRZEDAM** Wieszak na cztery wycieraczki gumowe samochodowe, podczas mycia na ścisłkach 30zł 791 919 914
- SPRZEDAM** Rower kolarzówka 28" cienkie opony bardzo lekki 290zł 507 671 726
- SPRZEDAM** Belka stalowa dwuteownik 6mbx140mm 95zł 507 671 726
- SPRZEDAM** Spacerówka dziecięca niebiesko-szara st.bdb 200zł 503 830 250
- SPRZEDAM** Ława 60x120cm kol. orzech polysk st. dobry 50zł 513 321 987
- SPRZEDAM** Sprężarka ze zbiornikiem 250zł 605 402 440
- SPRZEDAM** Walizka na kółkach Wittchen 34cmx46cm czarna, nowa 200zł 518 971 233
- SPRZEDAM** Kosiarka spalinowa HONDA 5,5KM mocny, obudowa aluminiowa, regulowana wysokość koszenia, napęd własny. stan bdb. 1250zł. 791510087
- SPRZEDAM** Kosiarka lisztowa(nie niszczy trawy) silnik 6,5KM mocny, szerokie terenowe koła, własny napęd, niemiecka, nie chińska. 791510087
- SPRZEDAM** Schody dębowe, okna, drzwi wewnętrzne i zewnętrzne 512-589-140
- SPRZEDAM** frezarkę górnoprzecionową Gomad 668 815 594
- SPRZEDAM** Czopiarkę Gomad 668 815 594
- SPRZEDAM** Drzwi wejściowe lewe 80 drewno sosna cena ok. 200 zł, 730 633 548

- SPRZEDAM** Krajęga, 603 783 587
- SPRZEDAM** Spawarka, 603 783 587
- ODDAM** kamiesz biały używany do sufitu - 280 cm, 83 342 06 90
- ODDAM** Kwiat leczniczy - żyworodka, 83 342 06 90
- SPRZEDAM** Rower damka turystyczny koła 28" - 100 zł, 83 343 39 12
- SPRZEDAM** Wyciszenie do drzwi - 50 zł, 505 734 577
- SPRZEDAM** Pal do czepiania koni, bydła, zabytek - 500 zł, 500 201 821
- SPRZEDAM** Koło do żelazniaka - 140 zł, 500 201 821
- SPRZEDAM** Wóz konny na 15 - 400 zł, 500 201 821
- KUPIĘ** Monety z Piłsudskim, Aniołem, Sobieskim, Trauguttem przedwojenne i inne Biała Podl. 500 369 041
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1933r. 10zł „R.Traugutt” - 265 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta z 1935r. 5 groszy. 25 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1935r., 5 zł, J. Piłsudski - 35 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta z 1974r. 5 zł, „Rybak” - 3 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta żelazna 3 kopiejki z 1916 r. - 20 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1936r., 5 zł, Żagłówka - 110 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta z 1965r., 10 zł, Kolumna Zygmunta - 5 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 19325r., 10 zł, gł. kobiety - 55 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1938r., 2 marki, ze Sfastyką - 25 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1936r., 10 zł, J. Piłsudski - 60 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1936r., 2 zł, żagłówka - 35 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1933r., 2 zł, gł. kobiety - 12 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1933r., 5 zł, gł. kobiety - 26 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1982r., 1000 zł, Jan Paweł II Papież - 40 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta z 1960r., 10 zł, Tadeusz KOŚCIUSZKO - 5 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Zegarki kieszonkowe, mechaniczne, od 100 do 400 zł/szt., 533 856 277
- SPRZEDAM** Pochałaniacz zapachów biały 50 cm, st. dobry - 80 zł, 513 321 987
- SPRZEDAM** Model dużego statku żaglowego, 796 838 872
- SPRZEDAM** Dywan owalny 270x190 beżowo-brązowy w delikatny wzór, st. bdb. - 110 zł, 513 321 987
- SPRZEDAM** Używane z Niemiec rowery, spacerówki, foteliki samochodowe, hulajnogi, wózki inwalidzkie, narty Sikorska 252 603 171 105
- SPRZEDAM** Beczka ocynkowana 200L i 200L, przecinarka do metalu 380 V, spawarka wirowa 250 A, kompresor 100 L, 600 690 323 600 690 323
- SPRZEDAM** Piła tarczowa do cięcia wzdłużnego 86/4/05 cm, 8x5 cebów, wózek ciągnikowy jednoosobowy, 600 690 323
- SPRZEDAM** Pompa do brudnej wody ze stali nierdzewnej z silnikiem - 300 zł, 83 343 39 12
- SPRZEDAM** Krajęga z wałem heblarki do wykończenia - 150 zł, 512 989 425
- SPRZEDAM** Przedsiónek do przyczepy kempingowej - 70 zł, 512 989 425
- SPRZEDAM** Zagęszczarka di betonu „Butawa z silnikiem el. - 300 zł, 512 989 425
- SPRZEDAM** Rower „Arikus” - 400 zł, 663 477 236
- SPRZEDAM** Pianino Belarus, 696 819 532
- SPRZEDAM** Maszynę do szycia łącznik z torbą, stan dobry - 350 zł, 781 288 865
- SPRZEDAM** Umywalka biała z kołnierzem na ścianę szerokości 50 cm, nie uszkodzona, 30zł. 791 919 914
- SPRZEDAM** Plecak niemiecki młodzieżowy, zielony, ładny, wyprzedzą - 15 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** telefon komórkowy firmy / Bosch/pierwszy wypust, ma dużo lat, dla kolekcjonerów lub serwisu napraw na części, 20 zł. 791 919 914
- SPRZEDAM** klosze do żyrandoli, różne, nieuszkodzone, ładny styl, 5 zł/szt. tel 791 919 914
- SPRZEDAM** przedłużacze elektryczne 5 mb długość, niemiecki, 15 zł. tel 791 919 914
- SPRZEDAM** Tara do prania ręcznego „antyk z czasów II wojny, metalowa, stan bardzo ładny, 30 zł, możliwość wystania 791 919 914
- SPRZEDAM** Rzeszoto do mąki, przedwojenne, obudowa drewniana, a sitko metalowe, nie zniszczone, antyk możli-

- wość wystania, 25 zł., tel 791 919 914
- SPRZEDAM** Nożyki do kosi do kombajna jeszcze z czasów PRL nowe 25 szt z dobrej stali, 50 zł za wszystkie możliwość wystania 791 919 914
- SPRZEDAM** Poziomica drewniana przedwojenna sprawna, niezniszczona, 25zł. 791 919 914
- SPRZEDAM** Żyrandol 1-żarówkowy z czasów przedwojennych z kloszem klasycznym, sprawny, ładny, 20zł. tel 791 919 914
- SPRZEDAM** Piły do krajęgi do cięcia wzdłużnego, 2 szt, średnica 20 cm, 25 zł za dwie szt. tel. 791 919 914
- SPRZEDAM** Lampa elektryczna hermetyczna z kloszem, nowa nadająca się na zewnątrz, 15 zł. tel 791 919 914
- SPRZEDAM** Koło do taczki niemieckiej, z łożyskami, kompletne, pompowane, z felgą dodatkową, 40 zł 791 919 914
- SPRZEDAM** Klepaczka przedwojenna do czesania lnu, możliwość wystania 10 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** wieszak na cztery wycieraczki gumowe samochodowe podczas mycia „na zaciskach metalowych chromowanych, 30 zł. tel 791 919 914
- SPRZEDAM** Dłuta do drewna różne rozmiary, przedwojenne z drewnianą rączką, 10 zł/szt. tel 791 919 914
- SPRZEDAM** Kontownik drewniany przedwojenny do mierzenia konta prostego cena 15 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** Motopompa szlamowa do brudnej wody, HONDA , ssanie 8 m, tłoczenie 25 m, nowa, 600 888 510
- SPRZEDAM** Dywany pasiaki, ładne niezniszczone, nowe, 200x120 - 50 zł, 512 830 923
- SPRZEDAM** Komplet dywan i na 2 fotele tkane z wetny b. ładne wzory - 100 zł, 512 830 923
- SPRZEDAM** Kable elektryczne do produkcji niemieckiej, długie i krótkie, jak nowe, sprawne - 15 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** Grzałka elektryczna do gotowania wody jak nowa, niemiecka - 15 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** Przewód elektryczny z wycacznikiem zakończony oprawą wraz z żarówką, 15 zł, 791 919 915
- SPRZEDAM** Książka historyczna rok wydania 1957 tytuł „Najeźdźcy, twarda oprawa, 791 919 915
- SPRZEDAM** Pompa w silniku 3 fazowa, 510 115 809
- SPRZEDAM** Żyrandol 3-ramienny, duży, ładny - 80 zł, 502 385 750
- SPRZEDAM** Wał do trawy składany - 150 zł, 6501 385 750
- SPRZEDAM** Butla turystyczna, mała - 35 zł, 502 385 750
- SPRZEDAM** Cytryna w donicy 2 m - 50 zł, 696 968 446
- SPRZEDAM** Krajęga z silnikiem i piłami - 280 zł, 519 790 913
- SPRZEDAM** Szlifierka kątowa Einhell 2100 W oraz zapasowy wirnik i tryby, 794 209 048
- SPRZEDAM** Drzwi wewnętrzne 65 cm lewe, 75 cm prawe, 515 570 015
- SPRZEDAM** Grzałka elektr. do szklanki - 8 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Grzałka elektr. 220V 750 W - 10 zł, 508 438 340

MEDYCYNIA

- STOMATOLOG** Dominika Godzic-Wałęcka, ul. Sapieżyńska 2/1, 519 797 247
- OKULISTA** Grzegorz Jobda, komputerowo, soczewki - promocje!!! Warszawska 14, 606 957 358
- OPTYK** Plac Wolności 2, badanie wzroku, okulary, 83 343 74 07
- REHABILITACJA** kręgosłupa, stawów, mięśni, skoliozy, przeszkakiwania żuchwy, 518 243 400

TANIA ODZIEŻ
SREBRO, CHEMIA
ORION 2, Janowska 60

- Gabinet masażu i terapii manualnej, mgr Andrzej Gładoch, ul. Okopowa 18B, 518 600 766
- Rehabilitacja, kręgosłupa, mięśni, skoliozy, przeszkakiwania żuchwy, lic. fiz 518 243 400
- Gabinet badania Żywej Kropli Krwi, Promocja: dzieci - 40 zł, dorośli 70 zł, 502 105 661
- Gabinet Medycyny Naturalnej Natura w Białej Podl., zaprasza, 692 025 615
- Porady znanego zielarza Marka, dyplomowanego fizjoterapeuty na wszystkie schorzenia, 692 025 615
- Maść na łuszczycę, hemoroidy, żyłaki, bóle mięśni, kręgosłupa, , 692 025 615
- Hiruterapia, profesjonalne przystawianie pijawek lekarskich - konsultacje bezpłatne, 692 025 615
- Ziołolecznictwo, porady nanego zielarza, zizjoterapeuty - 50 zł, 692 025 615

PRACA

- SZUKAM** Rencista podejmie pracę w ochronie 509 076 670
- ZATRUDNIĘ** tynkarza i glazurnika 506 397 761
- ZATRUDNIĘ** Mechanika samochodów osobowych, Biała Podlaska, z doświadczeniem, 508 345 600, 791 777 904
- SZUKAM** Solidna, uczciwa z referencjami zaopiekuje się dzieckiem lub starszą osobą, 503 125 074
- ZATRUDNIĘ** Kasjera agencji bankowej z grup inwalidzką stopień umiarkowany, 517 761 486
- SZUKAM** Doświadczony konserwator obiektów i urządzeń, 796 838 872
- SZUKAM** Kierowca, opetator koparki i koparko-ładowarki, wózków widłowych, magazynier, dostawca, inne, 696 233 678
- SZUKAM** Pracy fizycznej, malowanie, sprzątanie itp, tanio, 509 076 670
- ZATRUDNIĘ** Kierowcę w transporcie międzynarodowym, dobre warunki pracy, 668 619 446, www.eurelux.com

RÓŻNE INNE

- Chwilówki. Koszt 0 zł. Każdy udokumentowany dochód. Także z zajęciami komornika, 721 446 845
- Pożyczki pozabankowe od 200 do 25 000 zł. Tel. 516 063 360. * Koszt połączenia zgodny z taryfą operatora. Biuro Terenowe Biała Podlaska ul. Brzeska 4 A (szkolny dwór).
- Centrum Odszkodowań zwrot kosztów rehabilitacji, opieki, dojazdów i leków tel. 506 373 338
- Centrum Odszkodowań Profesjonalne dochodzenie roszczeń wypadkowych do 20 lat wstecz 506373338
- Oddam gruz betonowy, bloki betonowe, 600 690 323
- Odszkodowania za wypadki w gospodarstwie rolnym, 512 997 664
- Znaleziono kartę stałego klienta Ele-ganza, 720 580 899

MATRYMONIALNE

- Kawaler, poznam, samotna, niezależna studentka, stały związek 690 319 727
- Kawaler lat 48 pilnie pozna panią lat 38-50, cel matrymonialny, 509 076 670

WCZASY * WYCIECZKI
WIZY * UBEZPIECZENIA
bilety lotnicze i autokarowe

BIURO PODRÓŻY
PAULINA
21-500 Biała Podlaska, ul. Warszawska 13
tel./fax 83 343 57, 83 342 53 27
www.paulina.travel.pl

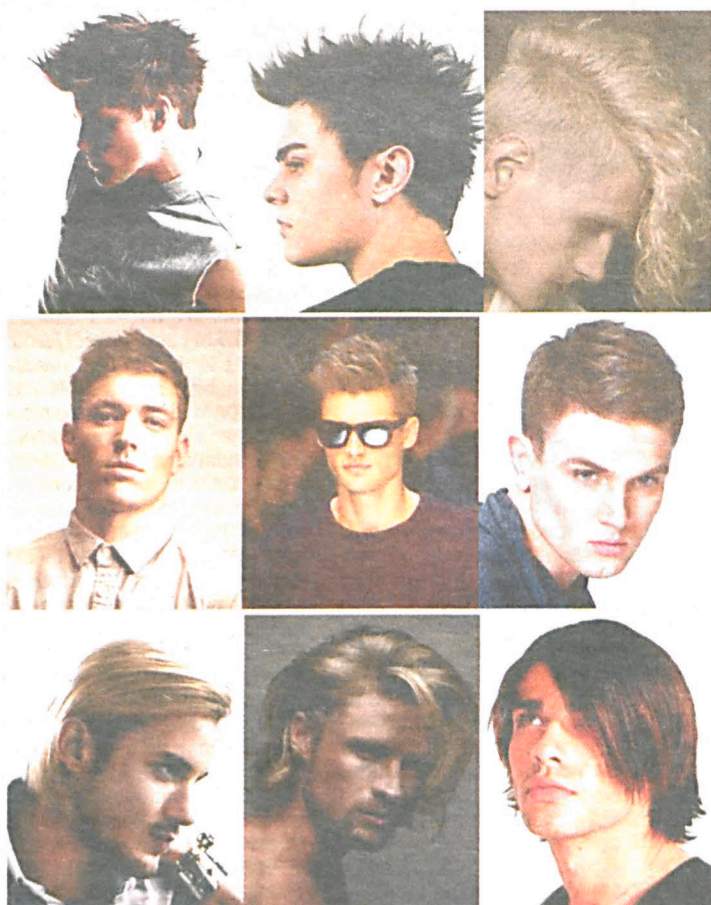
Modne fryzury męskie

Fryzura irokez dla mężczyzn cieszy się popularnością już od kilku lat wśród młodzieży. Co raz większe powodzenie ma również wśród dzieci i mężczyzn do 30 roku życia. Fryzura ta charakteryzuje się bokami na krótko ściętymi, zaś góra i tył pozostawione dłuższe. Do stylizacji można używać pianki lub żelu.

Klasyczne i eleganckie strzyżenie, jest odpowiednie dla panów w każdym wieku. Największą popularność ma wśród starszych panów i mężczyzn po 20 roku życia, lecz pasuje każdemu. Jeśli chcesz fryzurę niewymagającą codziennej stylizacji to jest to cięcie idealne dla Ciebie. Boki i tył stopniowo wycieniane a góra nieco dłuższa sprawia, że fryzura jest idealna na każdą okazję.

Włosy męskie półdługie lub długie, wymagają stałej pielęgnacji. Takie włosy pasują dla delikatnej, chłopięcej urody. Niestety na takiej długości szybko widać niedoskonałości, więc aby wyglądać nieskazitelnie należy o fryzurę zadbać. Niezbędne jest podcinanie końcówek co 1-2 miesiące, a po każdym myciu nakładanie odżywki, co sprawi że włosy będą lśnić. Można je układać na kilka sposobów, na dzień gładko ulizane a na wieczór stworzyć artystyczny nieład. Panowie z długimi kosmykami, mogą związać je w kłosek lub upleść warkocz niczym samuraje.

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl



PRAWO DLA LUDZI

Kogo sądy najczęściej uznają za winnego rozpadu małżeństwa? /cz.II/

- alkoholizm - nałogowe pijaństwo prowadzi do rozpadu rodziny w związku ze zmniejszonym zainteresowaniem alkoholika losami założonej przez siebie rodziny, wydatkowaniem pieniędzy na alkohol i przez to pozbawienie najbliższych środków koniecznych do zaspokojenia ich podstawowych potrzeb, agresywnymi zachowaniami itd.

- bezczynny tryb życia - z jednej strony przejawia się w nieusprawiedliwionym powstrzymywaniu się przez małżonka od wykonywania pracy zarobkowej z drugiej zaś brakiem dbałości o rodzinę, dzieci, dom. Jeżeli zdolny do pracy małżonek nie podejmuje pracy zawodowej lub pracuje w stopniu wysoce niedostatecznym, może to być uznane za przyczynę

rozkładu pożycia nawet wówczas, gdy sytuacja materialna rodziny nie wymaga przyczyniania się tego małżonka do zaspokojania potrzeb rodziny. Powodem powstania rozkładu pożycia małżeńskiego może być notoryczne zaniedbywanie przez żonę wychowania małoletnich dzieci, połączone z bezczynnym trybem życia. Nie można jednak małżonce postawić zarzutu zaniedbywania rodziny, posługując się tylko faktem podjęcia przez nią pracy zawodowej.

- zły stosunek do rodziny współmałżonka - przykładami takich zachowań są np. utrudnianie współmałżonkowi wypełniania obowiązku o fizyczny i duchowy rozwój dzieci z poprzedniego małżeństwa oraz znieważanie i bicie

matki współmałżonka.

Powyższy katalog nie ma charakteru zamkniętego. Przypisanie winy w rozkładzie pożycia może nastąpić w szeregu innych przypadków, gdy stwierdzone zostanie, że określone zachowania jednego z małżonków bądź obojga są sprzeczne z określonymi obowiązkami małżonków przepisami prawa bądź regułami moralnymi, zachowania te są przez nich zawinione, a ponadto między postępowaniem małżonków i rozkładem pożycia istnieje związek przyczynowy.

Adwokat Elżbieta Szolucha,
tel. 517 596 327
Fundacja Temida, Brzeska 32,
21-500 Biała Podlaska

EWA GOTUJE Indyk na zielonej łące



Składniki

- 400 g - piersi z indyka
- pieprz, • zioła prowansalskie
- 10 plastrów - szynki szwarcwaldzkiej

Do podania

- 200 g - pełnoziarnistego makaronu kokardki
- bazylija

Zielony sos

- garść orzechów nerkowca
- garść płatków migdałowych
- 1 ząbek - czosnku, • sól, • pieprz
- 2 łyżki - tartego parmezanu
- 3 garście - liści bazylii
- oliwa
- 300 ml - śmietany 18%
- 350 g - mrożonego zielonego groszku

Mięso pokroić na zgrabne paski. Przy-

prawić pieprzem i ziołami prowansalskimi. Owinąć szynką szwarcwaldzką i ułożyć w naczyniu do zapiekania. Przykryć, po czym wstawić do piekarnika, rozgrzanego do 170 st. C. Piec przez 25-30 minut.

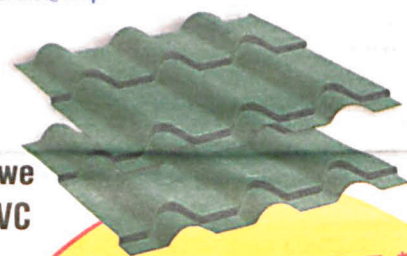
Do miksera wrzucić orzechy nerkowca, uprażone płatki migdałowe i czosnek. Zmiksować. Przyprawić solą i pieprzem. Dorzucić starty parmezan i listki bazylii. Wszystko zmiksować, stopniowo dolewając oliwę.

Na rozgrzaną patelnię wlać śmietanę. Dorzucić pesto i ugotowany, zielony groszek. Wymieszać i podgrzać. Dorzucić makaron ugotowany al dente. Wymieszać i przełożyć na paterę lub duży talerz. Na makaronie z sosem ułożyć upieczone kawałki indyka w szynce szwarcwaldzkiej. Udekorować bazylią.



BIAL-MET BLACHY
PRODUCENT POKRYĆ DACHOWYCH
www.bialmet.pl, bial-met@dei.pl

- blachodachówki
- blachy trapezowe
- rynny PVC
- rynny ciągnione metalowe
- parapety wewnętrzne PVC
- obróbki dekarские
- przyczepy bagażowe
- wyroby hutnicze
- tel. 83 344 24 64



PROMOCJA*
**BLACHODACHÓWKI
I TRAPEZY**
już od **22 zł** brutto za m²
efektywnego krycia

* oferta ważna do wyczerpania zapasów

21-500 Biała Podlaska
ul. Kołuchawa 78
tel. 83 344 33 49
83 344 74 98

WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811

REKLAMA DRUKARNIA

CENTRUM
DRUKU
I REKLAMY

open
press

od projektu
do efektu

Biała Podlaska, ul. Warszawska 13

www.openpress.pl

