

Tymoszyńska
ATELIER

Pielęgnacja włosów zimą

str. 8

**ZAMIESZCZAJ
DARMOWE OGŁOSZENIA NA
www.zyciebialskie.pl**

EWA GOTUJE

Tiramisu w pucharku

str. 8



BEZPŁATNY TYGODNIK REGIONALNY

Zycie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 1 (144) 5 - 11.01.2016 r.

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

Niech żyje bal

Na 23 stycznia 2016 roku zaplanowany został Biały Bal Karnawałowy. Ma nawiązywać do największych tego rodzaju imprez przeprowadzonych w naszym mieście. Organizatorami są Białkopodlaska Izba Gospodarcza, Białskie Stowarzyszenie Kobiet, Rotary Klub oraz Koło Białczan.

dokończenie na str. 2

Powiatowe kartki bożonarodzeniowe

Na konkurs plastyczny „Kartka bożonarodzeniowa z powiatu białskiego” zorganizowany przez starostwo wpłynęło 331 prac z 37 szkół i instytucji kultury. Rywalizacja odbyła się w trzech kategoriach wiekowych: uczniowie szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz ponadgimnazjalnych. Jury przewodniczył starosta Tadeusz Łazowski.

dokończenie na str. 4

24 FINAŁ

10.01.2016

MIERZYMY WYSOKO

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

BIAŁA PODLASKA
MIĘDZYRZEC PODLASKI
TERESPOL

czytaj na str. 4

r e k l a m a

www.mecenas24.eu
porady prawne online

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

edWood
www.edwood.pl

ZATRUDNI

**mechaników
(branża drzewna)**

CV proszę przysyłać na adres:
sekretariat@edwood.pl

lub: EDWOOD, 21-500 Biała Podlaska,
ul. Łomaska 86 tel. 601 32 60 70

REKLAMA DRUKARNIA

CENTRUM
DRUKU
I REKLAMY

pen
press

od projektu
do efektu

Biała Podlaska, ul. Warszawska 13 www.openpress.pl



Nabieranie na garnki

Ponad 3 tys. zł mogły stracić dwie mieszkanki Białej Podlaskiej, kilkukrotnie przepłacając za dwa komplety wartych łącznie kilkaset złotych garnków. Sprzedająca je kobieta została zatrzymana tuż po dokonanej transakcji, a policjanci skontaktowali się z pokrzywdzonymi w momencie, kiedy te zorientowały się, że padły ofiarą oszustwa.

Do zdarzenia doszło w pobliżu ul. Akademickiej w Białej Podlaskiej. Policjanci służby operacyjnej uzyskali informację, że po osiedlu jeździ auto, którego pasażerowie chcą sprzedawać drogie garnki. Kiedy funkcjonariusze przyjechali na miejsce, zauważyli dwie kobiety, które kupiły i wynosiły z samochodu walizki z garnkami. Przy próbie wylegitymowania osób poruszających się tym samochodem, kierowca odjechał, jednak został zatrzymany na sąsiedniej ulicy. Okazało się, że poruszają się nim mieszkańcy Chojnic.

Kiedy policjanci dotarli do kobiet, które dały się namówić na zakup garnków, obie właśnie rozpakowały walizki i zorientowały się, że zamiast drogich oryginalnych zestawów, kupiły kilka razy tańsze zamienniki. Kobiety zapłaciły za warte niecałe 500 zł garnki 3 200 zł. Jak zeznały, sprzedająca garnki kobieta podawała się za Litwinkę, która wraca do kraju i chce taniej sprzedać drogie zestawy garnków, z którymi nie może przekroczyć granicy. Jedna Polka porozumiewała się nawet z nimi po rosyjsku.

Po zatrzymaniu oszustka jeszcze tego samego dnia usłyszała zarzuty. Kobieta przyznała się do popełnienia oszustwa i wyraziła chęć dobrowolnego poddania karze. Na poczet grożącej kary policjanci zabezpieczyli od niej pieniądze w kwocie 10 tys. zł. /u/

Źródło: lubelska.policja.gov.pl

Podróżna ukryła ikony, bo bała się kradzieży?

Osiemnaście ikon próbowała przewieźć przez granicę 77-letnia mieszkanka Moskwy. Obrazy znaleźli i zatrzymali funkcjonariusze Służby Celnej z Terespolu.

Na ikony funkcjonariusze Służby Celnej natrafili kontrolując pociąg relacji Moskwa – Warszawa – Budapeszt, który przekraczał polsko-białoruską granicę w Terespolu. Obywatelka Rosji, mimo że miała taki obowiązek, nie zgłosiła religijnych malowideł do odprawy celnej. Funkcjonariusze znaleźli je dopiero w trakcie sprawdzania bagażu i przedziału, który zajmowała podróżna. Trzy obrazy

miała trafić na warszawski targ staroci do umówionego wcześniej kolekcjonera. Kobieta twierdziła, że ukrycie przedmiotów w pościeli miało je uchronić przed kradzieżą.

Zatrzymane ikony przedstawiają m.in. wizerunek Matki Boskiej z Dzieciątkiem, Matki Boskiej Kazańskiej, Jezusa i św. Mikołaja. Cześć z nich jest oprawiona w metalowe koszulki. Największy z obrazów sakralnych ma wymiary 52 x 71,5 cm. Ich wartość funkcjonariusze wstępnie wycenili na blisko 8 tys. zł. Na ocenę wartości historycznej ikon trzeba będzie poczekać. Wszystko wskazuje na to, że przynajmniej część z nich może pochodzić z XIX i początku XX wieku.

W związku z przemytem Rosjance grozi kara grzywny, na poczet której celnicy zajęli 1,5 tys. zł. Podróżna straci również przemycane obrazy. Postępowanie w tej sprawie prowadzi Urząd Celny w Białej Podlaskiej.

- Obecnie przemyt ikon i innych przedmiotów kultury religijnej należy do rzadkości – informuje zastępca rzecznika prasowego białskiej Izby Celnej mł. asp. Marcin Czajka. - Najwięcej takich zatrzymań notowano od połowy lat 90 do 2003 r. Wówczas ikony były liczone w setkach egzemplarzy. W ostatnich latach funkcjonariusze białskiej Izby Celnej odnotowują coraz mniej takich przypadków, średnio jest to od kilku do kilkunastu sztuk w ciągu roku. Przykładowo, w roku 2012 celnicy zatrzymali na lubelskim odcinku granicy 9 ikon, w 2013 r. i w 2014 po 3 ikony. W roku 2015 jest to pierwsza ujawniona próba przemytu przedmiotów charakterze sakralnym. /u/



schowane były w należącej do kobiety torbie, pozostałe piętnaście w leżącej na łóżku pościeli.

Przyłapaną na gorącym uczynku 77-latkę tłumaczyła funkcjonariuszom, że ikony kupiła na jednym z moskiewskich bazarów, w cenie ok. 10, 20 dolarów za sztukę. Trzy obrazy, które przewoziła w rzeczach osobistych przeznaczone były dla wnucząt, reszta

dokończenie ze str. 1

Niech żyje bal

Gwiazdą i zarazem prowadzącym imprezę będzie znakomity muzyk i wokalista Janusz Maleńczuk razem z zespołem Passat. Jak zapewnia artysta, repertuar wykonywany na balu będzie przeróżny, ale atrakcyjny dla całego przekroju pokoleń. Począwszy od uznanych utworów z lat 60. po dzisiejsze przeboje. A jak pojawi się chęć na disco-polo, to i z tym nie będzie problemu.

Janusz Maleńczuk zastąpił w roku 2003, zostając laureatem prestiżowego telewizyjnego show Szansa na Sukces. W tym samym roku zdobył Grand Prix Festiwalu Piosenki Angielskiej w Brzegu. W 2008 roku był finalistą Sopot Festival. Współpracował z zespołem For Teens. W 2013 roku piosenką „Głaz i lód” promował album tej grupy „Jesteście częścią mnie”. Przyciągnął tłumną widownię do Parku Radziwiłłowskiego, kiedy to dał się poznać, jako brawurowy wykonawca szlagierów Louisa Armstronga.

Kończący się rok, jak i poprzednie, obfitował w liczne przedsięwzięcia. Wystąpił z zespołem Silk na Białym Blues Festival. Z bratem Andrzejem, gitarzystą, jako Maleńczuk Acoustic Duo, zainaugurował cykl piątkowych koncertów podczas wakacji na Placu Wolności. Potem wystąpił tam jeszcze dwa razy z zespołem Silk. Janusz Maleńczuk najczęściej pojawia się właśnie z nim. Jeżdżą po całej Polsce z programem



„Queen”, poświęconym legendarnej grupie, albo prezentując standardy jazzowe. Najnowszy jest program obejmujący najbardziej znane polskie przeboje rockowe z lat 80. – 90.

Jest absolwentem Akademii Muzycznej w Gdańsku, gdzie na wydziale instrumentalistyki specjalizował się w grze jazzowej na instrumentach perkusyjnych. Przed podjęciem studiów nie miał żadnego formalnego wykształcenia muzycznego, czyli ukończonych szkół muzycznych niższego szczebla. Był samoukiem. Na tyle dobrym, że dorównał innym. Egzamin dla kandydatów składał

się z części praktycznej i teoretycznej. Trzeba było zagrać dwa utwory z elementami improwizacji. Z kolei w części teoretycznej m.in. trzeba było ze słuchu zapisać w nutach prezentowany fragment utworu muzycznego.

Janusz Maleńczuk będzie prowadził Biały Bal Karnawałowy. Z zespołem Passat jest od początku jego istnienia, niemal 20 lat. Towarzyszyć mu będą Marek Krupski na instrumentach klawiszowych, brat Andrzej „Smukły” Maleńczuk i Łukasz Seroczyński na akordeonie, który także śpiewa.

MaWo

BIALSKI BAL KARNAWAŁOWY

HONOROWY POTRONAT
PREZYDENT MIASTA
BIAŁA PODLASKA
DARIUSZ STEFANIUK

Zycie Białskie
PRYZMAT

23 stycznia 2016 r.

godz. 19.00

Restauracja „ANNA” i sale BCK, ul. Brzeska 41

oprawa muzyczna:

Janusz Maleńczuk
z zespołem Passat

zapewniamy:

- pełna konsumpcję (alkohol we własnym zakresie)
- moc atrakcji np: degustacja potraw i napojów kuchni kresowej, loteria fantowa /wszystkie losy pełne/ z intrygującym losem głównym, możliwość obdarowania kwiatkiem ukochanej osoby

zaproszenia do nabycia:

Restauracja Anna, ul. Brzeska 41
Biblioteka Filia nr 6, ul. Orzechowa 43
Sklep Jubiler "Gold Silver", Pl. Wolności 16
do dnia 17 stycznia 2016 r.

CENA
230 zł od pary

organizatorzy:



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



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

Redaktor naczelny: Marek Krekora, 504 295 795

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

Redakcja nie zwraca nadesłanych tekstów i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów oraz adjustments. 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 Kielcach - Drukarnia w Tamnie, ul. Mechaniczna 12.

Muzeum się powiększa

Pomieszczenia oficyny zachodniej pałacu Radziwiłłów odzyskują swój blask. Cztery sale są już odnowione i posłużą jako przestrzeń wystawiennicza dla Muzeum Południowego Podlasia. Projekt realizowany od kilku miesięcy to dopiero początek potrzebnych zmian, bo istnieją już kolejne pomysły na jego powiększenie – poinformował rzecznik białskiego prezydenta Michał Trantau.

będzie to możliwe.

- Jeśli mamy być kulturalną stolicą regionu to nie może być takiej sytuacji, że brakuje nam miejsc do pokazywania wartościowych dzieł. Często słyszę, że w Galerii Podlaskiej trudno zmieścić na jednej wystawie wszystkie prace danego autora, a w ciągu roku brakuje terminów żeby pokazać wszystkich. Dzięki nowym pomieszczeniom ta sytuacja się



Inwestycja kosztowała miasto 500 tys. zł i zakładała stworzenie dodatkowego miejsca, które miałyby służyć białskiemu muzeum i mieszkańcom. Chodzi o powiększenie dość ubogiej przestrzeni wystawienniczej, która często uniemożliwiała zrealizowanie ciekawych wystaw. Niedługo

zmieni – zapowiada prezydent Dariusz Stefaniuk.

Odrestaurowane sale mają nowe tynki i posadzki. W części z nich przywrócono charakterystyczne sklepienia kolebkowe. Pomieszczenia są dobrze oświetlone, ogrzewane i mają dostęp do mediów. /u/

Nowy regionalny Portal Informacyjny

Bieżące wiadomości i wydarzenia, ciekawe informacje z zakresu zdrowia, turystyki, edukacji i biznesu oraz wiele innych - bialapodlaska.dlawas.info

W styczniu 2016 r. zakończy się etap uruchomienia responsywnego portalu regionalnego, będącego elementem szerszej grupy krajowych portali powiatowych. Projekt DlaWas.info dotyczący Białej Podlaskiej i regionu to dynamiczny informator internetowy, który zawierać będzie między innymi bieżące wiadomości, terminarz z zapowiedziami interesujących wydarzeń artystycznych, inspirujące wywiady oraz ciekawostki z

życia miasta i powiatu. Ważną cechą portalu bialapodlaska.dlawas.info będzie możliwość dodawania przez czytelników własnych informacji o charakterze promocyjnym czy też o zdarzeniach, jakimi chcieliby się podzielić z innymi czytelnikami.

Portal zawierać będzie również profesjonalny moduł pogody. W terminie późniejszym zostanie uruchomiona możliwość zamawiania jedzenia czy też zakupu biletów na ciekawe wydarzenia w kraju.

Administratorzy i twórcy portalu stawiają na rzetelną, szybką i kompletną informację, pogłębioną recenzję

wydarzeń kulturalnych, a także cykliczną analizę ekonomiczną regionu. Zachęcają przy tym do współtworzenia informacji, są otwarci na wszelkie sugestie czytelników, na ich uwagi, propozycje, chcąc w jak najlepszy sposób sprostać ich oczekiwaniom. Bliska jest im idea dziennikarstwa obywatelskiego.

Projekt DlaWas.info skupia ludzi z pasją tworzenia i działania o wielokierunkowych doświadczeniach, często na poziomie eksperckim, co rokuje pozytywnie dla zbudowania i prowadzenia ciekawego, a przy tym przydatnego źródła informacji regionalnej.

JESIENNE PROMOCJE HUSQVARNA

Pilarki już od
699 zł



Promocje ważne do 30.11.2015 r. lub wyczerpania zapasów

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS

BIŁA PODLASKA | ul. Lubelska 16 | tel.: 83/ 343 19 59
BIŁA PODLASKA | ul. Sidorska 2 | kom.: 502 339 852
MIĘDZYRZEC PODL. | ul. Lubelska 41 | tel.: 83/ 371 29 88

Husqvarna

Komputronik
Biała Podlaska
ul. Moniuszki 12

NOTEBOOKI • KOMPUTERY PC
TABLETY • SMARTFONY
AGD, RTV • SERWIS • RATY

Szeroka oferta!

Oddać znalezione

W Białej Podlaskiej funkcjonuje Biuro Rzeczy Znalezionych. Prowadzi je Straż Miejska przy Alei Tysiąclecia 22. Przyjmowanie zawiadomień o znalezieniu rzeczy i przyjmowanie rzeczy na przechowanie odbywa się od poniedziałku do piątku w godz. 7 – 19. Wydawanie rzeczy osobom uprawnionym do odbioru trwa od poniedziałku do piątku w godz. 7 – 15. Dane kontaktowe: tel. 83 344 75 43 lub 344 75 44 wew. 82; adres e-mail: znalezione@bialapodlaska.pl /u/

ŚWIĘTUJEMY CAŁY ROK 2016

20 lat



CENTRUM
HANDLOWEGO



MEGA PROMOCJE

STYCZEŃ

-20%



C.H.SAS ul. Sidorska 2k Biała Podlaska www.centrumsas.pl

Wielka Orkiestra w Białej Podlaskiej i okolicach



Wolontariusze z Białej Podlaskiej od wielu lat z ogromnym zaangażowaniem podejmują się działań związanych z przygotowaniem i organizacją kolejnych finałów Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Przed nami następny 24 Finał – informuje Dariusz Chorąży z BCK. - W niedzielę 10 stycznia 2016 r. będziemy wspólnie zbierać pieniądze na zakup urządzeń medycznych dla oddziałów pediatrycznych oraz godnej opieki medycznej seniorów – precyzuje.

Tegoroczny sztab 24 Finału WOŚP niezmiennie mieści się w Białym Centrum Kultury przy ul. Warszawskiej 11. Skupia 438 wolontariuszy, którzy w dniu finału, w godz. od 8 do 20 będą zbierali pieniądze do oznakowanych puszek. Szefem sztabu jest znany lekarz Riad Haidar. Zbiórka odbędzie się w Białej Podlaskiej oraz Kodniu, Rokitnie, Konstantynowie, Chotyłowiu, Sworach, Ciczborze, Leśnej Podlaskiej, Piszczacu, Zalesiu i Sitniku.

O godz. 17 ma rozpocząć się okolicznościowy koncert muzyczny na Placu Wolności, który zakończy „Światelko do Nieba” – czyli pokaz sztucznych ogni. Oto program:

- 17.00 – powitanie,
- 17.05 – Immunitet;
- 17.25 – Brevis;
- 17.35 – The Punitive;
- 18.05 – Pierwsza aukcja;
- 18.20 – Chwilka;
- 18.30 – The Hoove;
- 19.00 – Druga aukcja;
- 19.15 – Casandra;
- 19.45 – Trzecia aukcja;
- 20.00 – Chłopcy z Wrzosa;
- 20.05 – „Światelko do nieba”. /u/

24 FINAŁ

MIERZYMY WYSOKO

WŁĄCZ SIĘ W WOŚP!

CHCESZ COŚ PRZEKAZAĆ NA AUKCJĘ?
MASZ POMYSŁ NA CIEKAWĄ AKCJĘ NA RZECZ WOŚP?

PRZYJDŹ LUB ZADZWOŃ

Sztab WOŚP Miedzyrzec Podlaski
MOK ul. Warszawska 37 tel. 505 164 760 83 371 39 65

FINAŁ

10 stycznia 2016 r. godz. 17:00
(sala widowiskowa MOK)

• AUKCJA • KONCERTY •
• ŚWIATELKO DO NIEBA •

PEDIATRIA I GODNA OPIEKA
LUDZI W PODESZYM WIEKU

Po raz 24

Akcja odbędzie się w niedzielę 10 stycznia. W tym roku zebrana kwota zostanie przeznaczona na zakup urządzeń medycznych dla oddziałów pediatrycznych oraz dla zapewnienia godnej opieki medycznej seniorów.

W Terespolu od samego rana 70 wolontariuszy będzie zbierać pieniądze do puszek. Tradycyjnie w hali sportowej MOK Terespol o godzinie 16 odbędzie się impreza, podczas której zaprezentują się dzieci i młodzież z terespoleskich szkół. Pokaz tańca zaprezentują: zespół taneczny FLESH oraz The East Border Crew (GCK Kobylany). Tuż przed „Światelkiem do nieba” (pokazem fajerwerków ok. godziny 19) wystąpi młodzieżowy zespół rockowy HARD GOK (GCK Kobylany). /u/

PRAWO DLA LUDZI

Utrudnianie kontaktu z dzieckiem to naruszenie dóbr osobistych

Roszczenia o charakterze rodzinnym mogą być rozstrzygane w oparciu o art. 448 w zw. z art. 24 § 1 w zw. z art. 23 kc, tak wynika z wyroku Sądu Apelacyjnego z 15 lipca 2015 roku (sygn. akt ACA 202/15). Sprawa dotyczyła postępowania rozwodowego, w którym ojciec wniósł o udzielenie mu zabezpieczenia poprzez uregulowanie kontaktów z córkami. Sąd wniosek uwzględnił i ojciec uzyskał prawo widywania się z dziećmi. Jednak matka dziewczynek skutecznie utrudniała ten kontakt, kontrolowała pocztę elektroniczną córek, esemesy wysyłane przez niego, córki nie mogły rozmawiać telefonicznie z ojcem w sposób nieskrępowany. Matka nie chciała udzielać informacji ojcowi na temat córek, nie pozwalała zaopiekować się córkami podczas choroby. Czasowo zmieniała numery telefonów dzieci oraz adresy ich poczty elektronicznej, blokowała numery połączeń przychodzących z zagranicy, oszukiwała kuratora sądowego co do stanu zdrowia młodszej córki celem uniemożliwienia kontaktów z ojcem. W wyniku tego osobista styczność ojca z dziewczynkami została zerwana. W konsekwencji ojciec dziewczynki wniósł o zakazanie matce naruszania jego dóbr osobistych w postaci prawa do utrzymywania kontaktów z córkami poprzez zaprzestanie bezprawnego uniemożliwiania powodowi spędzania czasu z dziećmi w wymiarze wskazanym przez sąd. Ojciec domagał się również zapłaty pewnej kwoty tytułem zadośćuczynienia

za doznaną krzywdę. Sąd apelacyjny uznał, że matka godziła w dobro osobiste ojca w postaci łączącej go z córkami więzi uczuciowej, ograniczając osobistą styczność ojca z córkami. W wyniku zerwania kontaktów z dziećmi powód doznał krzywdy, bólu i cierpienia emocjonalnego. Jak wynika z orzeczeń sądów: nie każdą więź rodzinną należy zaliczyć do katalogu dóbr osobistych, a jedynie taką, której zerwanie powoduje ból, cierpienie, rodzi poczucie krzywdy. Osoba która dochodzi roszczenia na podstawie art. 448 kc musi wykazać istnienie tego rodzaju więzi, stanowiącej jej dobra osobiste. Dyspozycja art. 23 kodeksu cywilnego wskazuje, że dobra osobiste człowieka pozostają pod ochroną prawa cywilnego niezależnie od ochrony przewidzianej w innych przepisach. Użyte w tym przepisie sformułowanie „w szczególności” oznacza, iż wymienione dobra nie stanowią katalogu zamkniętego. Zadośćuczynienie może być przyznane już za samo naruszenie dóbr osobistych a wysokość zadośćuczynienia zależy od rozmiaru naruszenia. W tym konkretnym przypadku matka naruszyła jedno z podstawowych dóbr osobistych człowieka w postaci więzi rodzinnej łączącej ojca z córkami. Zerwanie tej więzi połączone było ze znacznym cierpieniem psychicznym i dlatego sąd uznał, że godzi to w dobro osobiste ojca.

Adwokat Elżbieta Szolucha,
tel. 517 596 327
Fundacja Temida, Brzeska 32,

Bezpłatna pomoc prawna

Od 4 stycznia w Białej Podlaskiej funkcjonują dwa punkty, w których adwokaci i radcy prawni będą udzielać obywatelom nieodpłatnej pomocy prawnej.

Punkt przy ul. Łaziennej 3 będzie otwarty w poniedziałki i wtorki w godz. 9 - 13. Z kolei w środy w godz. 12 - 16. I w czwartki oraz piątki w godz. 9 - 13.

Punkt przy Alei Tysiąclecia 22 będzie otwarty w poniedziałki w godz. 10 - 14, wtorki w godz. 13 - 17, środy - 9 - 13, czwartki - 10 - 14, piątki - 8 - 12.

Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje: poinformowanie osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, o przysługujących jej uprawnieniach lub o spoczywających na niej obowiązkach lub wskazanie osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub udzielenie pomocy w sporządzeniu projektu pisma w sprawach, o których mowa w pkt 1 i 2, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym

i pism w toczącym się postępowaniu sądowo-administracyjnym, lub sporządzenie projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowo-administracyjnym.

Nieodpłatna pomoc prawna nie obejmuje spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej; z zakresu prawa celnego, dewizowego i handlowego; związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

*Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje osobie fizycznej której w okresie 12 miesięcy poprzedzających zwrócenie się o udzielenie nieodpłatnej pomocy prawnej zostało przyznane świadczenie z pomocy społecznej na podstawie ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2015 r. poz. 163, z

późn. zm.) i wobec której w tym okresie nie wydano decyzji o zwrocie nienależnie pobranego świadczenia lub która posiada ważną Kartę Dużej Rodziny, o której mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2014 r. o Karcie Dużej Rodziny (Dz. U. poz. 1863), lub która uzyskała zaświadczenie, o którym mowa w ustawie z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego (Dz. U. z 2014 r. poz. 1206 oraz z 2015 r. poz. 693), lub która posiada ważną legitymację weterana albo legitymację weterana poszkodowanego, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o weteranach działań poza granicami państwa (Dz. U. Nr 205, poz. 1203), lub która nie ukończyła 26 lat, lub która ukończyła 65 lat, lub która w wyniku wystąpienia klęski żywiołowej, katastrofy naturalnej lub awarii technicznej znalazła się w sytuacji zagrożenia lub poniosła straty. /u/

Pies Carbo z pomocą celnikom

Funkcjonariusze celni z komórki zwalczania przestępczości w Terespolu udaremnili przemyt papierosów o wartości 37 tys. zł. W działaniach kontrolnych mundurowym pomagał labrador Carbo – donosi komórka prasowa Izby Celnej w Białej Podlaskiej.

Zdarzenie miało miejsce na drogowym przejściu granicznym w Terespolu. Celnicy z komórki zwalczania przestępczości zdecydowali o skierowaniu do kontroli szczegółowej autokaru na podlaskich numerach rejestracyjnych. Towarzyszący funkcjonariuszom pies szkolony do wykrywania kontrabandy tytoniowej – Carbo, zwrócił uwagę na ściankę w toalecie. W przerobionej na skrytkę ścianie celnicy znaleźli prawie 2,9 tys. paczek papierosów.

Zarzut przemytu usłyszał 41-letni mieszkaniec województwa podlaskiego – kierowca i właściciel autokaru. Mężczyzna przyznał się do winy. Celnicy zajęli papierosy o wartości 37 tys. zł oraz stanowiący dowód przestępstwa autokar. /u/





Nowy regionalny Portal Informacyjny.

Bieżące wiadomości i wydarzenia, ciekawe informacje z zakresu zdrowia, turystyki, edukacji i biznesu oraz wiele innych.

bialapodlaska.dlawas.info

Świąteczne prezenty dla zwierzątek

Przedświąteczny weekend był bardzo radosny dla zwierząt w białskim schronisku. Do czworonogów dotarły kolejne, tym razem świąteczne upominki ufundowane im przez internautów poprzez portal www.dlaSchroniska.pl.

Karma, artykuły higieniczne, akcesoria pielęgnacyjne, zabawki – to zaledwie część podarków, jakie otrzymało Schronisko dla Zwierząt „Azył” z Białej Podlaskiej. Podobne dary trafiają do tej placówki, a także do kilkudziesięciu innych schronisk i fundacji z całej Polski co miesiąc już od ponad roku. Wszystko dzięki akcji dlaSchroniska.pl i dobrym sercom internautów. – Na www.dlaSchroniska.pl każdy może podarować wybranemu bezpiecznemu zwierzątkowi dokładnie to, czego mu brakuje. Wystarczy zaledwie kilka minut wolnego czasu i dostęp do internetu. Wszystko odbywa się online, więc nie trzeba nawet wychodzić z domu – tłumaczy Michalina Zabłocka, koordynatorka akcji. Na platformie znajdziemy nie tylko zdjęcia oraz historie psów i kotów z danej placówki, ale także przygotowane przez ich opiekunów listy potrzebnych im rzeczy, które



są na bieżąco aktualizowane.

– Zwierzęta potrzebują naszej pomocy przez cały rok. Dzięki akcji dlaSchroniska.pl można podarować coś szybko i wygodnie, bo przez internet – mówi Paulina Zarębska z białskiego schroniska. Swoją cegiełkę do gromadzonych w ten sposób przez schroniska zapasów można dołożyć już za kilka-kilkanaście złotych. Bezdomnym zwierzątkom można pomagać nie tylko od święta, bo platforma www.dlaSchroniska.pl działa dalej.

Sandra Zochowska
Wizerunkowo.com

dokończenie ze str. 1

Powiatowe kartki bożonarodzeniowe

Niezależnie od nagród rzeczowych i dyplomów, kartki nagrodzonych pierwszym miejscem zostały opracowane graficznie i rozesłane do przyjaciół i współpracowników powiatu białskiego, jako kartki bożonarodzeniowe. Każdy z nagrodzonych otrzymał 20 wydrukowanych kartek na własny użytek.

W kategorii uczniowie szkół gimnazjalnych zwyciężyła praca Aleksandry Sowy z Małaszewicz (Zespół Szkół im. Wł. St. Reymonta w Małaszewiczach). Natomiast wyróżniono jedną pracę Emilii Kłoczko z Tucznaj (Zespół Szkół Gimnazjum w Tucznaj).

1 miejsce w kategorii uczniowie szkół



Pierwsze miejsce w kategorii dla uczniów szkół podstawowych otrzymała Andżelika Plak z Zahorowa (Szkoła Podstawowa w Połoskach). Przyznano także 3 równorzędne wyróżnienia - Oliwii Mikołajczuk i Emilii Stefaniuk z Woskrzonic Małych ze Szkoły Podstawowej Pomnik 1000-lecia Nr 1235 im. Bohaterów II Wojny Światowej w Woskrzonicach Dużych oraz Gabrieli Chwedoruk z Rossosza (Szkoła Podstawowa im. ppłk. Stefana Skoczylasa w Rossoszu).

ponadgimnazjalnych uzyskała Anna Koguc z Konstantynowa, reprezentująca Gminne Centrum Kultury w Konstantynowie za pracę „Dzisiaj trzech aniołów głosi nowinę”.

Laureaci w tym wyjątkowym dniu przybyli na podsumowanie wraz z rodzinami oraz wnioskodawcami. Nagrody wręczył starosta białski Tadeusz Łazowski i przewodniczący rady powiatu Mariusz Filipiuk. AJ

RUSZYŁA PRZEDSPRZEDAŻ BILETÓW

SHERLOCK I UPIORNA PANNA MŁODA

7.01

START 20:15

www.cinema3d.pl

CINEMA3D

Ciekawe...

Mienie miasta

W roku 2014 r. majątek Gminy Miejskiej Biała Podlaska stanowił kwotę 1 247 488 336,51 zł. Składały się na to: grunty (256 068 025,49 zł), budynki i lokale (203 967 663,79 zł), obiekty inżynierii lądowej i wodnej (646 598 751,69 zł), maszyny i urządzenia (108 410 921,40 zł), środki transportu (23 457 924,26 zł), narzędzia i przyrządy (5 304 758,07 zł), wartości niematerialne (3 680 291,47 zł).

Jednostki budżetowe dysponowały majątkiem o wartości 830 557 716,26 zł. W jego skład wchodził majątek: Urzędu Miasta Biała Podlaska, 10 przedszkoli, 4 szkół podstawo-

wych, 1 gimnazjum, 4 zespołów szkół ogólnokształcących, 2 zespołów szkół zawodowych, 1 zespołu szkół specjalnych, 1 zespołu szkół z oddziałami integracyjnymi, Bursy Szkolnej, Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, Żłobka Miejskiego, Zarządu Komunikacji Miejskiej.

Powyższe dane zawarte zostały w „Informacji o stanie mienia komunalnego Gminy Miejskiej Biała Podlaska na dzień 31 grudnia 2014”. Podobny dokument prezentujący dane za rok 2015 powinien powstać w pierwszym kwartale br. /u/

Zamarzła kobieta

W niedzielę rano w pustostanie przy ul. Łomaskiej w Białej Podlaskiej, zamieszkiwanym przez osoby bezdomne, znalezione zostały zwłoki 53-letniej kobiety. Wstępne czynności policji, przeprowadzone na miejscu zdarzenia pod nadzorem prokuratora, wykluczyły udział osób trzecich. Prawdopodobną przyczyną śmierci było wychłodzenie organizmu. Z relacji zamieszkujących z nią osób wynika, że wszyscy spożywali dzień wcześniej alkohol. /u/

Skargi bez wniosków

Czternaście skarg wpłynęło w 2015 r. do białskiego Urzędu Miasta. Wszystkie miały charakter osobisty. Dotyczyły m.in. złej według skarżących pracy urzędników, strażników miejskich. Były dwie skargi na Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i cztery na działanie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Informacja pochodzi z prowadzonego przez urząd Rejestru skarg i wniosków. Jednak wniosku nie było ani jednego. /u/

ZATRUDNIMY DO BIURA REKLAMY I OGŁOSZEŃ W TYGODNIKU „ZYCIE BIALSKIE”

Potrafisz sprzedawać? Masz dobry kontakt ludźmi? – To praca dla Ciebie.

CV na redakcja@zyciebialskie.info

GREEN ZOO zapraszamy

SKLEP ZOOLOGICZNY

ul. Moniuszki 12

Pen. - Pt 9.00 - 17.00, Sobota 9.00 - 14.00

KARMY DLA PSÓW KOTÓW I INNYCH PUPILI

ŚRODKI ORAZ AKCESORIA DO PIELĘGNACJI ZWIERZĄT

TRANSPORTERY, LEGOWISKA, KLATKI, ZABAWKI

GRYZONIE, PTAKI EGZOTYCZNE

AKWARYSTYKA

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** VW GOLF 1,6 (2004) tel 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** Audi A3 SPORTBACK 1,9 TDI (2007) tel: 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** Skoda SUPERB 1,9 TDI (2002) tel 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** Skoda Octavia 1,9 TDI (2004) 6biegów 131km tel 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** VW Passat 1,9 TDI (2004) kombi 131km 6 biegów Xenon tel 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** Seat Toledo 1,6 (2000) tel: 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** VW Golf 1,6 (2003) tel 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** Opel ASTRA III 1,8 benzyna + GAZ 2006r tel 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** Opel zafira 1,8 fl 2003r tel 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** Peugeot BOXER 2,0 HDI 2004r tel 509-130-709
- ▶ **SPRZEDAM** HUNDAI ACCENT 1.4 benz gaz 99r. polecam - 665 252 838
- ▶ **SPRZEDAM** Simson S51 - 2800 zł, oryginal, 83 343 62 96
- ▶ **SPRZEDAM** Polonez Caro Plus 1.6 GSI LPG, 601 624 141
- ▶ **SPRZEDAM** Volvo S80 2.4 D5 (2002), 792 239 607
- ▶ **SPRZEDAM** Opel Tigra 1.4 (1997), 800 zł, 502 066 019
- ▶ **SPRZEDAM** Fiat Ducato 2,8, skrzyniowy, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Ford Galaxy (1999), 2.0 benzyna, 450 zł, 797 486 290
- ▶ **SPRZEDAM** VW Bus T4, Audi B5 kombi, B3, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Skuter Romet 50 cm w całości lub na części (2008) tanio, 515 176 381

MOTORYZACJA INNE

- ▶ **SPRZEDAM** Poduszki amortyzatora przedniego VW Golf III Vento, nowe, 505 385 950
- ▶ **SPRZEDAM** Opony na alufelgach zimowe 165x70R-13 kpl., piąte koło gratis, 1 szt. - 40 zł, 690 845 745
- ▶ **SPRZEDAM** Opony zimowe, 175/70/R-13, Kristall, 692 711 285
- ▶ **SPRZEDAM** Hak holowniczy do Audi B4, 602 571 846
- ▶ **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. 791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Części do Mercedesów busy 207-310(kaczka) roczniki 1977-1996 wszystkie.791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Części do Mercedesów 123(beczka), 124, 126 S-klasa oraz silnik disla, benzynowe.791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Silniki do: Ford Probe, VW GOLFII, Mazda 626 2.0D., Fiat Uno 1.0E, Peugeot 36 z Niemiec, małe przebiegi. 791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Pompa wodna z obudową i uszczelką, oryginalna do TOYOTY RAF 2, diesel (2002), wymontowana z anglika, przebieg 58 tys.km, możliwość wystania, cena 60 zł, 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** mata elektryczna do grza-

AUTO-SERVICE
DIESEL

POMPY WTRYSKOWE

WTRYSKIWACZE

SILNIKI DIESELA

ROZRZĄDY SILNIKA

UKŁADY COMMON RAIL

DIAGNOSTYKA KOMP.

DIESELA

83 344 42 92

509 830 804

Sławacinek Nowy 23A

- nego siedzenia oryginal volvo do modelu S60, S80, XC90, V70, sprawna, cena 100 zł, 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Do Passata B3 kombi, m próg lwey nowa - 50 zł, 519 790 913
- ▶ **SPRZEDAM** Do Passata B3 kombi siedzenia przód welur, ładne z regulacją - 70 zł, 519 790 913
- ▶ **SPRZEDAM** Celder z tlokiem do SImsona S51 oryginal - 200 zł, 83 343 62 96
- ▶ **SPRZEDAM** Opony zimowe 15", 13" 50 zł/szt., 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alufelgi z oponami 17" do Passata 600 zł/kpl., 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Opony zimowe na stalowych do Audi 205/65/15 - 400 zł/kpl., 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alternator, rozrusznik do osob., 50 zł/szt., 509 529 093
- ▶ **SKUP** katalizatorów, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alufelgi na zimówkach Opel 13" - 200 zł, kpl., 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alufelgi z oponami 15", BMW, Opel, 300 zł, kpl., 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Kanister metal 20 L Wp - 30 zł, 602 646 001
- ▶ **SPRZEDAM** Tico, Lanos, Matiz, Nexia na części, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Pompka nożna z ciśnieniomierzem z okresu PRL - 40 zł, 508 348 340
- ▶ **SPRZEDAM** Mercedes 123, 124, 208 Bus, części różne, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Do Passata B3 diesel alternator - 40 zł, 519 790 913
- ▶ **SPRZEDAM** Do Passata B3 1.6 TDI nowy kpl. do rozrządu - 80 zł, 519 790 913
- ▶ **SPRZEDAM** Przełącznik benzyna-gaz, 799 514 515

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
- ▶ Docieplanie strychów, malowanie, gładź gipsowa, panele- 500 834 016
- ▶ Transport, bus przyczepa, kraj - 696 012 145
- ▶ Zabawa sylwestrowa w Vegas 240zł PARA - 696 012 145
- ▶ Malowanie - gładź, tapetowanie, 798 608 238
- ▶ Montaż, składanie, skręcanie mebli, 505 385 950
- ▶ Usługi pilarskie, 505 385 950
- ▶ Malowanie, gładź 505 113 694
- Szycie, naprawa futer, szycie czapek, kołnierzy, 503 467 965

NIERUCHOMOŚCI

- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Wolne miejsca do handlu na placu przy Sadowej róg Przechodnia, 506 397 761
- ▶ **SPRZEDAM** Komfortowy dom w Zalesiu, 667 219 791
- ▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie 2 pokojowe 39 mkw cena do uzgodnienia, 609 979 289
- ▶ **SPRZEDAM** Dom drewniany z ogrodem, budynkiem gospodarczym murowanym, 2 działki budowlane, ogólna pow. 23,69 arów, 601 81 56 65
- ▶ **SPRZEDAM** Pilnie mieszkanie, 519 842 907
- ▶ **KUPIĘ** garaż na os. Jagiellońskim, 512 481 844
- ▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie 120 mkw na os. Jagiellońskim, 512 481 844
- ▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie M3 39 mkw, osiedle Centrum, 513 332 201

LOKALE

- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Magazyn w Sławacinku przy E30, 602 121 962/ 603 704 153
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Lokal w centrum miasta ul. Moniuszki, 602 121 962/ 603 704 153
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Lokal w centrum miasta atrakcyjna cena i lokalizacja, 602 121 962/ 603 704 153
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Pomieszczenie przy Urzędzie Celnym na Północnej, 602 121 962/ 603 704 153
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Magazyn na kąpielowej, 602 121 962/ 603 704 153
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Lokal w centrum miasta atrakcyjna cena i lokalizacja, 602 121 962/ 603 704 153
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Pomieszczenie przy Urzędzie Celnym na Północnej, 602 121 962/ 603 704 153
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Magazyn na kąpielowej, 602 121 962/ 603 704 153
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Garaż przy ul. Pokoju, 500 402 360
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja ul. Zygmunta Starego, 503 739 869
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Lokal 37 mlw Plac Wolności pod zegarem w podwórzu, 501 532 036
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja w gospodarczym dla małżeństwa, pokój, kuchnia, łazienka, 784 523 394
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Mieszkanie w bloku 2 poziomowe 100 mkw, internet, 606 652 726
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja w gospodarczym, 502 929 233
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja, pokój, kuchnia, łazienka, 506 397 761
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacje różne dla pracujących, 506 397 761

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

skup aut powypadkowych całych, uszkodzonych

515 518 801

- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Pokój studentom w bloku przy AWF, 513 921 981
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** budynek 100 mkw pod wszelką działalność, magazyn. Centrum osiedla Młodych, posesja ogrodzona 1200 mkw w Białej Podlaskiej. 791 510 087
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja komfortowo urządzona, umeblowana, z internetem, w centrum Osiedla Młodych. 791 510 087
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** na dłużej umeblowany parter domu 60 mkw z internetem, centrum Osiedla Młodych na działce 1200 mkw. 791 510 087
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Pilnie dom, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, ogrzewanie gazowe, 505 758 219

RÓŻNE

AGD

- ▶ **SPRZEDAM** Zamrażarko-lodówka - 200 zł, 602 121 962, 603 704 153
- ▶ **SPRZEDAM** Chłodziarko-zamrażarka Polar stan b.db. - 150 zł, 505 258 385
- ▶ **SPRZEDAM** Zamrażarka 3-szfladowa Pingwin, sprawna, 512 481 844
- ▶ **SPRZEDAM** Pralka wirmikowa z podgrzewaczem - 230 zł, 880 321 157
- ▶ **SPRZEDAM** Lodówka-zamrażarka 4-letnia, srebrna, wysoka 2 mb, 2-agregatowa. Stan bdb., 730 zł, 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** pralka automatyczna polska, starszej generacji, sprawna, 100 zł, 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Sokowirówka, stan dobry - 80 zł, 83 343 39 12

BUDOWLANE

- ▶ **SPRZEDAM** Drzwi łazienkowe 80 i 60 cm - 50 zł, 783 993 441
- ▶ **SPRZEDAM** Okna 200x115 nowe 3-szybowe gresniane białe - 210 zł, 603 717 105
- ▶ **SPRZEDAM** Drzwi wew. prawe i lewe 2 szt. z klamkami i okuciem, stan dobry, 515 570 015
- ▶ **SPRZEDAM** Drzwi wewnętrzne prawe i lewe obite sosnową blazierią 2 szt., 515 570 015
- ▶ **SPRZEDAM** Ramy okienne na drzewo 12 szt. 63 na 144 cm, 605 515 200
- ▶ **SPRZEDAM** Okna PCV nowe! do naswietleń Fixy 84cmx175 kuloodpome białe 420zł, 83x204cm złoty dąb 360zł, 103x183cm złoty dąb 360zł. 791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Drzwi wewnętrzne pokojowe i łazienkowe renomowanej firmy POLSKONE lewe i prawe kompletne z zamkami i klamkami 3-letnie, jak nowe!! 160 zł/szt., 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Elektrowciąg suwnicowy ze sterowaniem 5T udźwigu - 2100 zł, prasa śrubowa 15T nacisku - 1250 zł. Szlifierka (polerka) słupowa przysięciana nerkowa do granitu 1650 zł.791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Fabryczna przecinarka(piła) stolarka półautomat, ramię wyjeżdża na 1,5mb mało używana 6700zł, wyrzynarka pionowa 2150zł, grubościówko-wyrównywarka bez silnika 850 zł.

- 791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Betoniarzka łańcuchowa 400l na kołach pompowanych, z dyszem do ciągnięcia. 2600 zł. 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Okna 200x15 nowe drewniane, białe 3-szybowe - 210 zł, 603 171 105

MEBLE

- ▶ **SPRZEDAM** 2 taborety z oparciem - 150 zł, 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Biały stół do manikiur - 250 zł, 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Biała sofa łazienkowa na wysoki połysk, 2 drzwiowa - 500 zł, 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Parawan egzotyczny 3 skrzydłowy - 100 zł, 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Stół do masażu kręgosłupa, habys, składany - 500 zł, 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Stół do masażu kręgosłupa, habys, składany - 800 zł, 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Parawan egzotyczny 3 skrzydłowy, ratanowy - 800 zł, 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Komoda 2-drzwiowa ratanowa - 800 zł, 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Składany stół do masażu - 250 zł, stan bdb., 517 518 221
- ▶ **SPRZEDAM** Jasny stół telewizyjny z półką, na kółkach, st. bdb. 60x90 - 60 zł, 513 321 987
- ▶ **SPRZEDAM** Kredens pokojowej, trzydrzwiowy z oszkloną nadstawką, 300 zł, 786 206 130
- ▶ **SPRZEDAM** Sofa z pojemnikiem na pościel, dwie poduszki - 300 zł, 500 021 827, 509 714 728
- ▶ **SPRZEDAM** Kanapa rozkładana z pojemnikiem + dwie poduszki, kol. niebieski - 250 zł, 690 988 208
- ▶ **SPRZEDAM** Łóżko sypialniane nowe, 180x200 bez materaca, 503 739 869
- ▶ **SPRZEDAM** Komoda niwa 100x100 - 200 zł, 503 739 869
- ▶ **SPRZEDAM** 2 Szafy - jedna z lustrem + komoda 4 szuflady, stan idealny, 512 481 844
- ▶ **SPRZEDAM** Stół owalny, rozkładany, 6 krzesel tapicerowanych, 2 małe fotele, 512 481 844
- ▶ **SPRZEDAM** Zestaw komoda + szafa RTV, średni orzech, stan idealny - 500 zł, 512 481 844
- ▶ **SPRZEDAM** Komplet 4 szt krzesel tzw. borowych z litej sosny, tapicerowanych z oparciem 420zł. Fotele borowe z wikliny tapicerowane, okręcane. 460 zł 791 510 087
- ▶ **SPRZEDAM** Sypliania piękna, stary styl kpl. rumuńska, wysiki połysk PRL, 503 825 223
- ▶ **SPRZEDAM** Wersalka 200 x 120 zielona, używana, stan bdb., 503 467 965
- ▶ **SPRZEDAM** Wersalka brązowa ze szczytami, skrzynia na pościel - 200 zł, 601 735 874
- ▶ **SPRZEDAM** Biurko + 2 fotele + krzesło, 300 zł, 511 387 959

ODZIEŻ

- ▶ **SPRZEDAM** Suknia ślubna dwu-częściowa rozm. 38, yuł sznurowany, biała. B. ładna, 200 zł, 512 850 923
- ▶ **SPRZEDAM** nowe buty do tenisa ziemnego, adidas-barricade nr.46, 280 zł - 609 280 775
- ▶ **SPRZEDAM** Kurtka męska firmy ROY w rozm. XL, ocieplana, beżowa, także do marynarki. Wzrost 180-185. 80 zł, tel. 661 899 501
- ▶ **SPRZEDAM** Kurtka skórzana damska z

Ogłoszenia
ZA DARMO

www.zyciebialeskie.pl

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

Ogłoszenie można zamieścić poprzez:

- * wypełnienie formularza na stronie: www.zyciebialeskie.pl
- * wypełnienie kuponu drukowanego w gazecie i dostarczenie go do redakcji - Biała Podlaska ul. Warszawska 13 (I piętro);
- * wysłanie treści mailem: ogloszenia@zyciebialeskie.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

- MOTORYZACJA
L SPRZEDAM KUPIĘ INNE
- NIERUCHOMOŚCI
L SPRZEDAM KUPIĘ WYNAJME
 SZUKAM DO WYNAJĘCIA ZAMIENIĘ
- LOKALE
L SPRZEDAM KUPIĘ WYNAJME
 SZUKAM DO WYNAJĘCIA ZAMIENIĘ
- PRACA
L POSZUKUJĘ ZATRUDNIĘ
- USŁUGI
- MEDYCYNĄ
- NAUKĄ
- ZWIERZĘTA
- ROLNICZE
L SPRZEDAM KUPIĘ INNE
- BUDOWLANE
L SPRZEDAM KUPIĘ INNE
- AGD I ELEKTRONIKA
L SPRZEDAM KUPIĘ INNE
- ODZIEŻ I OBUWIE
L SPRZEDAM KUPIĘ INNE
- INNE
L SPRZEDAM KUPIĘ INNE

DANE DO WIADOMOŚCI REDAKCJI:

IMIĘ I NAZWISKO _____

ADRES _____

DATA I PODPIS

TREŚĆ
ogłoszeniaNAJLEPSZE OFERTY
TURYSTYCZNEwww.paulina.travel.pl

- podpinką i kapturem roz. 50/164 - 40 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Kozuch damski ze skóry ekologicznej rozm., 38/40 - 45 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Buty zimowe dziecięce roz. 33, ciepła czapka zimowa, tanio, 662 491 364
- SPRZEDAM** Elegancki garnitur 3 cz. ciekawy brąz, roz. 50, okazja, 662 491 364
- SPRZEDAM** Futro z nowok syberyjskich, 724 542 196
- SPRZEDAM** Kurtka męska firmy ROY w rozmiarze XL, ocieplana, beżowa, także do marynarki. Wzrost 180-185. 80 zł, 661 899 501
- SPRZEDAM** kozuch męski naturalny, fabryczny z Kurowa, beżowy, jak nowy 4 razy używany, wzrost 165-170, długość 90 cm, 200 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** Czapka z lisa nowa, 503 467 965
- SPRZEDAM** Kurtka z karakuł, nowa, 503 467 065
- SPRZEDAM** Kombinezon z lisa, 503 467 965
- SPRZEDAM** Kurtka z nowok, nowa, 503 467 965
- SPRZEDAM** Garnitury Zamkowa1A, szeroki wybór modeli Biała Podlaska

ROLNICZE

- SPRZEDAM** Przewracarko-zgrabiarkę 5 do remontu - 300 z, 505 763 492
- SPRZEDAM** Sieczkarnię może być do ogrodu - 200 zł, 505 763 492
- SPRZEDAM** Krowy mleczne i zbiornik 750 litrów, 693 349 082
- SPRZEDAM** Rozrzutnik obornika, wóz do ciągnika, 508 096 193
- SPRZEDAM** Opona do C-360, 14,9-28 - 60 zł, talerze gładkie do talerzówki - 3 szt., 508 096 193
- SPRZEDAM** Chłodnica do ciągnika C-360, 508 096 195
- SPRZEDAM** Obornik koński i bydłowy, 500 201 821
- SPRZEDAM** Zaczep górny Białoruś 820, 798 514 515
- SPRZEDAM** Siewnik Poznaniak, brona 9-tka, 798 514 515
- SPRZEDAM** Pług pięcioskopowy do orki, 798 514 515

ELEKTRONIKA

- SPRZEDAM** Telewizor Sony 25" bdb - 150 zł, 509 016 457
- SPRZEDAM** Piaski telewizor Funaj 32 cale stan bdb, 510 865 844
- SPRZEDAM** Motorola CB140, radio Taxi - 400 zł, 502 066 019
- SPRZEDAM** Telewizor Philips 28", sprawny - 165 zł, 512 481 844

INNE

- SPRZEDAM** Nowy materac przeciwoleżynowy, 737 635 522
- SPRZEDAM** Nowy wózek inwalidzki ze stabilizatorem głowy, 737 635 529
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1933 r. 5 zł, gł. kobiety - 26 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Film fotograficzny KODAK ADVANTIX 200 formatu APS. 20 zł tel. 661 899 501
- SPRZEDAM** Bramki blokujące schody przed dziećmi - 50 z, 880 321 157
- KUPIĘ** Koran po polsku, 571 396 019
- SPRZEDAM** Zestaw kamieni do masażu z garnkiem - 500 zł, 517 518 221
- SPRZEDAM** Nowa firanka do kuchni biała obszyta czerwoną taśmą, ciekawie uszyta, 360x145 - 30 zł, 513 321 987
- SPRZEDAM** Drewno opałowe najlepsze, dąb, jesion, mix, transport, 517 863 985
- SPRZEDAM** Narzutą pasiak łowicki wełniany ok 135x200 cm, nieużywany, 600 590 323
- SPRZEDAM** Dywany, beżowo-brązowy, brązowy-seledynowy, bez śladów używania, tanio, 690 845 745, 512 211 541
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1936 r. 2 zł, „Zagłówka” - 35 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM** Waga szalkowa z kompletem odważników - 50 zł, 786 206 130
- SPRZEDAM** Zlewaczmywak ze stali nierdzewnej z ociekaczem, nowy za pół
- cenę, 690 845 745, 512 211 541
- SPRZEDAM** Solarium domowe Philips z Niemiec - 150 zł, 503 739 869
- SPRZEDAM** Kontener samochodowy po chłodni 2mbx2mbx5mb 2006 r., solidny, masywny, konstrukcja blacha kwasowa i aluminium, 2 drzwi hermetycznych, 2-bocznych rolowanych 3100 zł, 796 791 661
- SPRZEDAM** Wytornica acetyleny koszyczkowa 160zł, siłownik hydrauliczny 3-stopniowy-710zł. Sprężarka fabryczna 2-tłokowa VAN stan bdb. 8750 zł. 791 510 087
- SPRZEDAM** Kuchnia węglowa westwaka, nowa, biała, 850 zł, 507 117 237
- SPRZEDAM** Grzejnik żeliwny 10 szt. żeberek, nowy - 90 zł, 507 821 709
- SPRZEDAM** Orzechy włoskie, 505 385 950
- SPRZEDAM** Zlewaczmywak nowy dwukomorowy z ociekaczem, ze stali nierdzewnej, pół ceny, 690 845 745 512 211 541
- SPRZEDAM** Skrzynki plastikowe rozkładane 60/40/20, 15 zł, 40 szt, 797 486 290
- SPRZEDAM** Meble metalowe sklepowe - garażowe, rozkładane, 70 zł, 797 486 290
- SPRZEDAM** Silnik 7 kW, 504 734 919
- SPRZEDAM** Krajzega-heblarka - 750 zł, 507 821 709
- SPRZEDAM** Kabel siłowy gięty 4x4, 56 mb, nieużywany, beczka ocynkowana 200 L, wałek krajzegli, 600 690 323
- SPRZEDAM** Piła tarczowa do cięcia wzdłużnego, 86/4/05 cm, 8x5 zębów, wałek krajzegli, 600 690 323
- SPRZEDAM** Dywan strzyżony bez śladów używania brąz-beż, seledyn, 130 zł, 690 845 745, 512 211 541
- SPRZEDAM** Świecik srebrny do wycięciai wykopania, 518 377 890
- SPRZEDAM** Piec elektryczny w cegle szamotowej, akumulacyjny - 140 zł, 507 117 237
- SPRZEDAM** Wyrzynarka stalowa pionowa na brzeszczoty. 2000 zł 791 510 087
- SPRZEDAM** Piła tarczowa poprzeczna półautomat, ramie tnące wyjeżdża na 1,5 mb. 7200 zł, 791 510 087
- SPRZEDAM** Kosiarka spalinowa HONDA 5,5KM mocny, obudowa aluminiowa, regulowana wysokość koszenia, napęd własny, stan bdb. 1250 zł. 791 510 087
- SPRZEDAM** Kosiarka lisztowa (nie niszczy trawy) silnik 6,5KM mocny, szerokie tereno we koła, własny napęd, niemiecka, nie chińska. 791 510 087
- SPRZEDAM** Narzędzia skrajające polskie, solidne stare zapasy: wiertła zwykłe, maszynowe, frezy różne, noże tokarskie, spieki noży, głowice frezarskie, rozwiertaki, uchwyty tokarskie, itp. 791 510 087
- SPRZEDAM** Kontener samochodowy po chłodni 2mbx2mbx5mb 2006 r., solidny, masywny, konstrukcja blacha kwasowa i aluminium, 2 drzwi hermetycznych, 2-bocznych rolowanych 3100 zł, 791 510 087
- SPRZEDAM** Agregat chłodniczy THERMO-KING z dwoma parownikami i instalacją na 12-230V ze sterowaniem i sprężarką 2006r. - 3700 zł 791 510 087
- SPRZEDAM** Wytornica acetyleny koszyczkowa 160 zł, siłownik hydrauliczny 3-stopniowy - 710 zł. Sprężarka fabryczna 2-tłokowa VAN stan bdb. 8750 zł. 791 510 087
- SPRZEDAM** Agregat chłodniczy THERMO-KING z dwoma parownikami i instalacją na 12-230V ze sterowaniem i sprężarką 2006 r. - 3700 zł, 791 510 087
- SPRZEDAM** Skrzyniowa ładunkowa z busa z bortami 3mb, stan bd. 420zł 791510087
- SPRZEDAM** Drzwi dębowe kasetonowe od stolarka, wyjściowe(frontowe), z wyciszeniem od środka, za dwoma zamkami, klamką i okuciami. Solidne, stan bdb. 730zł791510087
- SPRZEDAM** Sprzęt ogrodowy spalinowy, niemiecki, nie chiński: glebogryzarki, kosiarki spalinowe i elektryczne, wyka-

pen press **CENTRUM DRUKU I REKLAMY**

BANER REKLAMOWY

już od **25 zł/m²*** od projektu do efektu

www.openpress.pl

- szarki, kosiarki lisztowe, nożyce do żywopłotu. 791510087
- SPRZEDAM** Rowery firmowe z Niemiec: Ketter, Peugeot, Hercules, Gazela, męskie, damskie, dziecięce. 791510087
- SPRZEDAM** Odciąg trocin polski, fabryczny Cyklon III 1990r, z silosem na wióry i instalacją odpylową, solidny, sprawny. 13700zł796791661
- SPRZEDAM** Pompa pneumatyczna do podawania betonu polska, nowa!! ZUNI-2 bez wężu 7700zł, pompa mechaniczna do betonu. 5700 zł796 791 661
- SPRZEDAM** Film fotograficzny KODAK ADVANTIX 200 formatu APS. 20 zł, tel. 661 899 501
- SPRZEDAM** sedes z kompaktem z deską, biały, pół roku używany, polski, tylnowyłotowy, stan idealny, 100 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 pojedynczych żyrandoli, kinkietów i lampek nocnych, 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** patelnia niemiecka ze stali nierdzewnej, 20cm, stan idealny, 10 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** srebrny lut do spawania cienkich materiałów, metali, z dawnym lat PRL, 50 zł 791 919 914
- SPRZEDAM** silnik elektryczny do polskiej pralki automatycznej, nowy i dwa nowe programatory, okazja, 100 zł. 791 919 914
- SPRZEDAM** samowar elektryczny z lat 50-tych, z kranikiem, posrebrzany, duży, nieużywany, sprawny, 70 zł. 791 919 914
- SPRZEDAM** żeberka żeliwne 10 szt, w zestawie całe nieuszkodzone, 100 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** leżak do opalania niemiecki, składany, aluminiowy, lekki, bardzo ładny, wyprzedaż, 30 zł. 791 919 914
- SPRZEDAM** wieszak na cztery wycieraczki gumowe samochodowe podczas mycia, na zaciskach metalowych chromowanych, 30 zł. tel 791 919 914
- SPRZEDAM** przewody elektryczne do prozira lub kuchenki elektrycznej, niemieckie, stan idealny, krótkie i długie cena 15 zł/szt. 791 919 914
- SPRZEDAM** kabel elektryczny z wtyczką i zakończony oprawką z żarówką, różne
- długości, 15 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** Drzewo sztuczne palna 2.20 wysoka, nowa, 502 310 449
- SPRZEDAM** Kwiatnik metalowy na 11 kwiatów, 2,5 m - 30 zł, 502 310 449
- SPRZEDAM** Piec trociniaak tzw. „koza” nieużywana, tanio, 600 690 323
- SPRZEDAM** Pompa z silnikiem ze stali nierdzewnej - 200 zł, 83 343 39 12
- SPRZEDAM** Zegar ścienny na szafkę, kominek bijący - 200-300 zł, 83 343 39 12
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1932r. 10 zł gł. Kobiety cena 55zł - 508 438 340
- SPRZEDAM** Tarcica sosnowa 40 na łąty, 798 514 515
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1938r. Z marki ze sfastyka „hindenburg” 25zł - 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1937r. 10 zł, j. Piłsudski cena 60 zł - 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1936 r. 5 zł, „Zagłówka” - 110 zł, 508 438 340

MEDYCYNĄ

- STOMATOLOG** Dominika Godzic-Watecka, 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
- BEZPŁATNE** badanie kręgosłupa, zabiegi do uzgodnienia, chiropraktyka manualna www.med-kom.eu. Gabinet ul. Warszawska 14, rejestracja 507-822-928
- BADANIA** komputerowe całego organizmu, w godzinę wykryjemy każdą chorobę www.med-kom.eu, rejestracja 507-822-928
- TESTY** alergiczne dla dzieci i dorosłych oraz odczulanie natychmiastowo (test 500 alergenów) gabinet ul. Warszawska 14 507-822-928
- RZUC PALENIE** - lekarz onkolog pomaga, www.meda-med.pl 507-822-928
- Profesor medycyny chińskiej i tybetańskiej, diagnoza z tęczywki oka, puls, zioła z Tybetu, akupunktura - skuteczne leczenie, ul. Warszawska 14 zapisy 507-822-928
- GABINET** Medycyny Naturalnej, konsultacje z neuroterapeutą - 502 105 661
- GABINET** badania kropli krwi, wszelkie choroby wyniki od ręki- 502 105 661
- Maści** na łuszczycę, hemoroidy, żylaki, bóle mięśni kręgosłupa-na zamówienie- 692 025 615
- ZIOŁOLECZNICTWO** porady znanego ziołarza, fitoterapeuta ZAPISY!- 692 025 615
- HIRUDOTERAPIA** profesjonalne przystawianie pijawek lekarskich, 50 zł ZAPISY!- 692 025 615
- BADANIE** kropli krwi wszelkie choroby, wyniki ze zdjęciami i poradą, 502 105 661
- Mikstury ziołarza na reumatyzm, bóle stawowe, łędzwiowe, kręgosłupa, zamówienie 692 825 615
- Maści ziołarza na łuszczycę, grzybicę, żylaki, hemoroidy, bóle stawowe i mięśniowe, zamówienie 692 825 615

PRACA

- SZUKAM** Posiadam uprawnienia na karparkę, kop. ładowarkę, wózki jezdniowe wszystkie rodzaje, prawo jazdy kat. ABC, 736 513 353
- SZUKAM** Kierowca dostawca operator wózków widłowych, pracownik ochrony, magazynier pomoc budowlana badania wysokości, bez nałogów, 696 233 678
- SZUKAM** Prace gospodarcze wykonam, 505 385 950
- SZUKAM** Kierowca, mechanik, wózki widłowe, 505 385 950
- SZUKAM** Kobieta, wykształcenie wyższe, doświadczenie w obsłudze klienta, tel. 796 872 240
- ZATRUDNIĘ** Opiekunkę do osoby starszej wiek 30-45 lat, 500 387 528

NAUKA

- Fizyka, chemia, matematyka, 511 758 548
- Pisanie prac, wypracowań, 884 022 401
- Matematyka, 502 924 580

RÓŻNE INNE

- Jasnowidz- 604 421 181
- Windykacja Należności bez opłat wstępnych 506 373 338
- Pożyczka na Święta 536 274 568
- Wróżenie z karty, angielskie zwykłe, tarot, 500 051 222

MATRYMONIALNE

- Poznam dziewczynę 20-30 lat Biała Podlaska-Terespol-Piszczac. - 732 752 782
- Samotny 35 latek pozna kobietę na wspólnego wylwustra, 690 319 727
- Kawaler lat 48 pilnie pozna panią lat 40-52, 509 076 670
- Samotny pozna kobitę zadbaną, samotną do 55 lat ze wsi, 573 483 900
- Kawaler 45/170/70 pozna panie 35/55, na rencie, bez lewej dłoni, mmsy z opisem, zstały związek, 534 473 486

STAG Montaż i serwis LPG

autoryzowany serwis

LEGALIZACJA ZBIORNIKÓW LPG

NA OKRES DO 10 LAT

BADANIA TECHNICZNE

Wszystkiego Najlepszego w Nowym Roku

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

WCZASY * WYCIĘCZKI

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

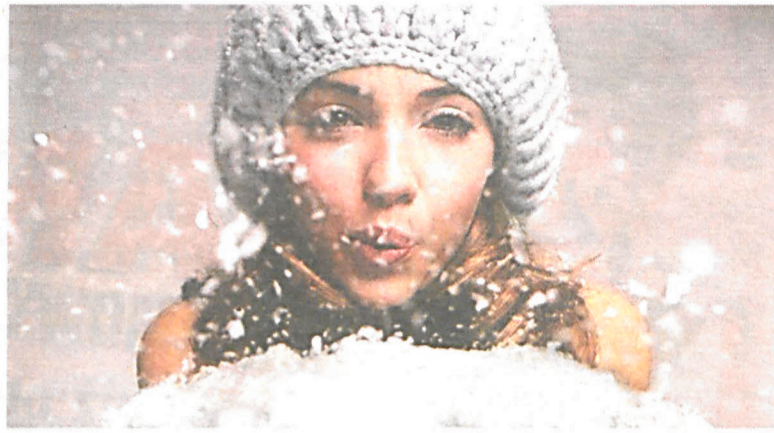
Zimą szczególnie zadbać o włosy, bo mogą pojawić się z nimi problemy, których wcześniej nie było. Włosy zaczynają się elektryzować albo przetłuszczają, tracą objętość albo pojawia się łupież. Problemy występują bez względu na to, czy nosisz czapkę, czy chodzisz z gołą głową. Czy możesz im zaradzić? Oczywiście! Pomoże odpowiednia pielęgnacja włosów zimą.

Czy zimą trzeba pielęgnować włosy inaczej niż o innej porze roku?

Samym włosom mróz w zasadzie nie szkodzi, ale nie jest obojętny dla skóry głowy. Chłód sprawia, że gruczoły łojowe pracują wolniej, więc włosy są pozbawione naturalnej ochronnej warstwy tłuszczu i bardziej podatne na uszkodzenia. Robią się też słabsze i mogą nadmiernie wypadać, bo na zimnie naczynka krwionośne się zwężają, więc do mieszków włosowych dociera mniej składników odżywczych.

Pielęgnacja włosów zimą: włosy przetłuszczające się i elektryzujące się

Włosy przetłuszczają się, gdyż pod czapką skóra się przegrzewa i gruczoły łojowe pracują intensywniej. Staraj się więc nosić czapki choć trochę przewiewne, żeby skóra mogła oddychać. Włosy przetłuszczające się myj tak często, jak tego potrzebują,



nawet codziennie, to naprawdę im nie szkodzi. Używaj szamponu do włosów delikatnych lub przetłuszczających się – taki kosmetyk nawilża skórę głowy, nie przesusza jej i nie prowokuje zwiększonego wydzielania łoju. Odżywki zaś i balsamy wybieraj o lekkiej konsystencji i przeznaczone do splotkiwania. Najlepiej, jeśli na zakończenie polejesz jeszcze głowę chłodną wodą – dzięki temu „ostudzisz” gruczoły łojowe i włosy będą dłużej wyglądały świeżo.

Włosy elektryzują się dlatego, że pocierane o sztuczne włókna (czapka, szalik) wytwarzają duże ilości naładowanych ujemnie cząsteczek, które wzajemnie się odpychają. A włosy zniszczone i suche są bardziej podatne na elektryzowanie się i stroszenie. Dlatego popraw ich kondycję, stosując się do porad:

- *Raz w tygodniu połącz maskę, która odżywi cebulki, zamknie łuski włosów i nawilży skórę głowy.
- *Po każdym myciu używaj odżywek.
- *Wyrzuć czapkę z włókien sztucznych – naturalna wełna lub bawełna elektryzują znacznie mniej.
- *Żeby szybko przygładzić niesforne włosy, zastosuj prosty trik – przeciągnij po nich zwilżonymi dłońmi, bo woda neutralizuje ładunki elektryczne.
- *Do czesania używaj szczotki z naturalnego włosia albo metalowego grzebienia, nigdy z tworzywa sztucznego.
- *Do suszenia – suszarki z jonizacją, która zapobiega elektryzowaniu się włosów.

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl



Tiramisu w pucharku

Składniki

- 4 - żółtka
- 2 łyżki - cukru
- 4 łyżki - cukru waniliowego
- 1 laska - wanilii
- 600 g - mascarpone
- 1 filiżanka - kawy
- 1 kieliszek - likieru migdałowego
- okrągłe biszkopty

Dekoracja

- kakao
- miętau

Do przestudzonych żółtek dodać serek mascarpone – partiami, po łyżce, stopniowo ucierając (ser powinien mieć temp. pokojową). Gotową masę przełożyć do rękawa cukierniczego.

Do mocnej kawy wlać likier. W naporze zanurzyć biszkopty i ułożyć na dnie pucharków (po 2-3 ciasteczka). Na biszkopty dać trochę masy. Znowu ułożyć nasączone kawą biszkopty, następnie ponownie masę. Tak działać, aż do na-



Żółtka wybić do miski. Dodać cukier, cukier waniliowy i miąższ z laski wanilii. Utrzeć nad gorącą kąpielą wodną. Odstawić do wystudzenia.

pełnienia pucharków. Na samym końcu na masę pokruszyć biszkopty, udekorować kakao i wstawić do lodówki. Przed podaniem można ozdobić listkami mięty.

Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Postanowienia noworoczne



Przełom roku często mobilizuje do zmian. Wyzwania motywują do rozwoju, ale tylko jeśli są realne i będziemy w stanie wytrwać w dążeniu do ich osiągnięcia. Cel musi zatem być na tyle wysoko, abyśmy byli zmuszeni do przeskoczenia ponad to, co jest teraz, ale jednocześnie powinniśmy znajdować się w zasięgu naszej ludzkiej, indy-

dualnej natury. Jeżeli nie ruszamy się od lat i wszędzie jeździmy autem to nie zakładamy, że od razu będziemy biegać codziennie 30 minut. Taki wynik łatwiej osiągnąć, jeśli rozłożymy go na realne odcinki. Załóżmy najpierw np.: 3 razy w tygodniu 15 minutowy spacer. Jak wytrwamy w tym postanowieniu, to pomyślimy o wydłużeniu czasu, zwiększeniu tempa, czy częstotliwości naszej aktywności. Satysfakcja z osiągnięć jest bardzo silną siłą napędową do dalszej pracy i stawiania sobie coraz ambitniejszych wyzwań. Porażki z kolei demotywują i zabijają chęć podejmowania wysiłku. Ważne, aby zakładać coś, o czym jesteśmy przekonani, że się powiedzie. Sami znamy siebie najlepiej i potrafimy najtrafniej ocenić, w czym jesteśmy w stanie wytrwać. Kolejną sprawą jest precyzyjne określenie zarówno początku jak i końca zadania. W przeciwnym razie będziemy świętować jubileusze typu: „Dzisiaj mija pół roku, jak od jutra rzucam palenie”. Wyraźne określenie daty, kiedy zaczynamy zmusza do podjęcia aktywności konkretnego dnia

i mobilizuje do działania, aby zdążyć w wyznaczonym terminie. Kolejnym istotnym wyznacznikiem dobrego celu jest możliwość jego zmierzenia, abyśmy potrafili określić, czy faktycznie został osiągnięty. Zakładamy na przykład, że więcej poświęcimy się rodzinie. Ustalmy zatem, ile czasu obecnie razem spędzamy, a ile chcielibyśmy docelowo. Np. teraz jest to 6 godzin tygodniowo, zakładamy, że będzie 12. Czasem warto poprosić kogoś z bliskich czy przyjaciół, aby wspierał nas w staraniach lub razem z nami postawił sobie taki sam, czy podobny cel. Nie może też zabraknąć naszej silnej woli, determinacji i prawdziwej chęci do zmiany, czy osiągnięcia czegoś. Bez przekonania i zaangażowania nawet najbardziej realistyczne założenia mogą się nie udać, ale jeśli włożymy w nie wysiłek i serce to sukces jest osiągalny. Sami siebie możemy zaskoczyć, ile jesteśmy w stanie dokonać.

Więcej o postanowieniach dotyczących dzieci i rodziny na stronie: www.dobramama-online.pl

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

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

WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811



www.fabryka-ciala.pl

09.01.2016
SOBOTA

AWF BP & CROSSFIT
BIALA PODLASKA

WODWAR VOL. 1

ORGANIZATORZY:

SPONSORZY:

ZAPRASZAMY WSZYSTKICH TRENUJĄCYCH CROSSFIT
GODZ: 9:00 - SALA LEKKOATLETYCZNA AWF BP
WIĘCEJ INFORMACJI NR: SAMORZĄDU AWF LUB AWF BIALA PODL.

Centrum
DRUKU i REKLAMY

Open press

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