



BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

Zycie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 7 (150) 23 - 29.02.2016 r.

www.zyciebialeskie.pl, www.facebook.com/zycie.bialeskie

Ogólnopolska narada w OHP

W dniach 17-18 lutego w Europejskim Centrum Kształcenia i Wychowania OHP w Roskoszy odbyła się ogólnopolska narada kadry kierowniczej OHP. Podczas niej przedstawiono główne założenia do realizacji zadań z zakresu kształcenia i wychowania, działalności na rzecz rynku pracy, administracyjnej i dotyczącej informacji i promocji w 2016 r. oraz zaprezentowano wnioski z ubiegłorocznej działalności WK OHP i CKiW.

dokończenie na str. 5

www.mecenas24.eu
porady prawne online

Kancelaria Prawna Dariusz Daczkowski
ul. Brzeska 41 pokój 201, 510 490 821

edWood
www.edwood.pl

ZATRUDNI

Głównego Księgowego

wymagana bardzo dobra znajomość programu księgowego SYMFONIA FINanse i KSIĘGOWOŚĆ oraz minimum 3-letnie doświadczenie w prowadzeniu pełnej księgowości

Księgowego na stanowisko placowo-księgowo

z bardzo dobrą znajomością programu placowego WF-GANG i PLATNIKA oraz programu księgowego SYMFONIA FINanse i KSIĘGOWOŚĆ wymagana praktyka w księgowości i placach minimum 3 lata.

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

Białkopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe
oraz Restauracja "Verona" zapraszają na

KONCERT JAZZOWY

28 lutego *niedziela* godz 19.30

WYSTĄPI

legendarny szwedzki saksofonista
GORAN LARSEN

czytaj na str. 5

DEBATA SPOŁECZNA

w ramach ogólnopolskiej akcji „Bezpieczny Senior”

czytaj na str. 8

r e k l a m a



czytaj na str. 2

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

- blachodachówki
- blachy trapezowe
- rynny PVC
- rynny ciążnione 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

WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811

WĘGIEL
Kostka czuk płukany 530 zł/t 24 MJ/kg
Orzech płukany 460 zł/t 24 MJ/kg
Ekogroszek 580 zł/t 24 MJ/kg

Kostka błyszcząca 650 zł/t 27-28 MJ/kg
Niesort błyszczący 590 zł/t 27-28 MJ/kg
Ekogroszek błyszczący (10-25 mm) 800 zł/t 27-28 MJ/kg
Węgiel kruszony błyszczący (0-10 mm) 470 zł/t 27-28 MJ/kg

Chotyłów przy dworcu PKP
tel. 83 377 82 28, 502 202 581

**SPRZEDAŻ
RATALNA**



1% dla Alicji

FUNDACJA DZIECIOM
"ZDAŻYĆ Z POMOCĄ"
KRS: 0000037904

CEL SZCZEGÓŁOWY: 5223 PASIK ALICJA

„I nie umiera ten, kto trwa w pamięci i sercach żywych”

/Jan Paweł II/

ś. † p.

BOGUSŁAW KACZYŃSKI

Honorowy Obywatel Miasta Biła Podlaska
Honorowy Członek Koła Białczan

zmarł 21 stycznia 2016 r.

W Jego intencji odprawiona zostanie Msza Święta
w dniu 27 lutego br. /sobota/ o godz. 18.30
w kościele p.w. św. Antoniego ul. Narutowicza 37
w Białej Podlaskiej.

Życzliwych Jego pamięci
zapraszają
członkowie Koła Białczan



Podlascy literaci za granicą

Redakcja Podlaskiego Kwartalnika Kulturalnego od trzech lat współpracuje z cenionym miesięcznikiem literackim „Maładost”, wydawanym w Mińsku na Białorusi. W efekcie na łamach tego periodyku w każdym październikowym numerze publikowane są utwory poetyckie oraz prozatorskie podlaskich literatów, tłumaczone przez Białorusinów. Tak było wcześniej, tak się również stało w ostatnim kwartale 2015 roku.



W latach 2014-2015 drukowane były m.in. utwory Agaty Szczodrak, Katarzyny Sawczuk, Joanny Sawickiej, Weroniki Iwaniuk, Anny Korólczyk oraz Natalii Kozak – najzdolniejszych literatów młodego pokolenia z regionu białkopodlaskiego. Niektóre wiersze wyżej wymienionych poetów zostały zilustrowane rysunkami Arkadiusza Sawczuka z Białej Podlaskiej.

W 2014 r. na okładce pisma znalazło się kilka obrazów Sylwii Kalinowskiej z Janowa Podlaskiego.

W ostatnim październikowym numerze (z 2015 r.) wydrukowane zostały wiersze Izabeli Tonkiel z Białej Podlaskiej, Marka Pietrzeli z Białej Podlaskiej, Marianny Pawłowskiej z Nie-wojek oraz Piotra Kowieskiego z Białej Podlaskiej, a ponadto utwory współpracowników PKK w kraju: Olgi Lalić-Krowickiej z Dukli (tłumacz podlaskich wierszy na język serbski), Eligiusza Dymowskiego (przew. jury Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego im. J. I. Kraszewskiego, autora recenzji krytyczno-literackich), Ludwika Janiona (promotora młodych podlaskich poetów na łamach młodzieżowego dwutygodnika „Cogito”) oraz Katarzyny Smyk z Pieniężna (laureatki Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego im. J. I. Kraszewskiego - w kategorii proza).

Biogramy w/w autorów (w języku polskim) w załączeniu.

Ponadto, w wyżej wymienionym numerze miesięcznika opublikowany został wywiad z Grzegorzem Michałowskim (redaktorem naczelnym PKK) oraz artykuł Walentyny Gorbaczewskiej z Brzeźcia - o przedwojennym pińskim artyście-kamienniarzu (wcześniej drukowany na łamach PKK; tłumaczony z języka polskiego na białoruski).



Numer 10/2015 „Maładosti” opatrzone zostały ilustracjami podlaskich artystów – rysunkami Arkadiusza Sawczuka (przy wierszach) oraz obrazami Piotra Kowieskiego (na okładce).

Promotorem twórczości podlaskich literatów na Białorusi jest Swietłana Denisowa – redaktor naczelny cenionego białoruskiego miesięcznika literackiego „Maładost”.

Iwona Warda

Koncert Pasyjny w kościele św. Antoniego



Wielki Post u św. Antoniego w Białej Podlaskiej. Zapraszamy na Koncert Pasyjny w kościele św. Antoniego już w sobotę 5 marca 2016 o godz. 19.15. Wystąpi Chór Parafii Chrystusa Miłosiernego w Schola Cantorum Misericordis Christi. Na organach Piotr Arseniuk, dyryguje Piotr Karwowski. Wstęp na koncert wolny. Zapraszamy Bracia Kapucyni i członkowie Chóru.

www.radiobiper.info

Spotkanie z wiceministrem Stanisławem Szwedem



Sekretarz Stanu w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej Stanisław Szwed 17 lutego spotkał się z kadrą kierowniczą Ochotniczych Hufców Pracy. Podkreślił znaczenie kształcenia i wychowania młodzieży oraz przygotowywania jej do wejścia na rynek pracy.

Spotkanie z udziałem Komendanta Głównego OHP Marka Sumacza odbyło się w Europejskim Centrum Kształcenia i Wychowania w Roskoszy. Wzięli w nim udział również zastępcy komendanta głównego OHP Renata Wicha i Wojciech Szewczyk, wojewódzcy komendanci OHP i ich zastępcy, dyrektorzy centrów kształcenia i wychowania oraz dyrektorzy biur Komendy Głównego OHP.

Minister Stanisław Szwed zapewnił, że OHP są instytucją potrzebną, mającą

duży potencjał, z którego należy umiejętnie korzystać. Podkreślił rolę i znaczenie OHP zarówno w obszarze kształcenia i wychowania, jak i rynku pracy. Zdaniem ministra, przed OHP wiele ważnych zadań, w tym związanych z podpisaną przez prezydenta Andrzeja Dudę ustawą wprowadzającą program „Rodzina 500+”.

Przy okazji spotkania Stanisław Szwed odwiedził wioskę ginących zawodów, która powstała na terenie CKiW w Roskoszy w ubiegłym roku na potrzeby realizacji projektu pn. „Ginące zawody pomysłem na przyszłość”. Projekt był współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Małgorzata Zajac
ECKiW OHP w Roskoszy



**FERIE
NA LODOWISKU**

W OKRESIE FERII ZIMOWYCH
BEZPŁATNE
WEJŚCIE DLA UCZNIÓW
SZKÓŁ BIAŁSKICH
(ZA OKAZANIEM LEGITYMACJI SZKOLNEJ)
OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU
W GODZINACH 10:00 - 13:00

zamieszczaj darmowe ogłoszenia na
www.zyciebiałskie.pl

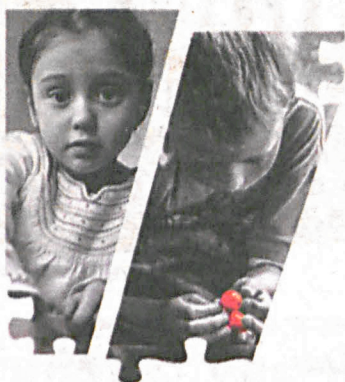
Prezydent Miasta Biła Podlaska **Dariusz Stefaniuk** zaprasza na:

28 LUTEGO NARODOWY DZIEŃ PAMIĘCI Żołnierzy Wyklętych

10.00 Msza św. w intencji ojczyzny
(parafia Wniebowzięcia NMP przy ul. Brzeskiej)

11.00 Przemarsz pod Zakład Karny, odsłonięcie
tablicy poświęconej Żołnierzom Wyklętym

12.00 Tropem Wilczym – bieg pamięci
Żołnierzy Wyklętych
1963 m – dystans honorowy
5 km – dystans z pomiarem czasu



PRZEKAŻ 1% podatku

NA POMOC DZIECIOM Z AUTYZMEM

KRS 0000275016

Stowarzyszenie Wspólny Świat w Białej Podlaskiej

www.wspolnyswiat.org



FUNDACJA Temida

ul. Brzeska 32
21-500 Biła 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 Biła 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 adiacji.
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 Tamobręgu, ul. Mechaniczna 12.

FERIE W KINIE

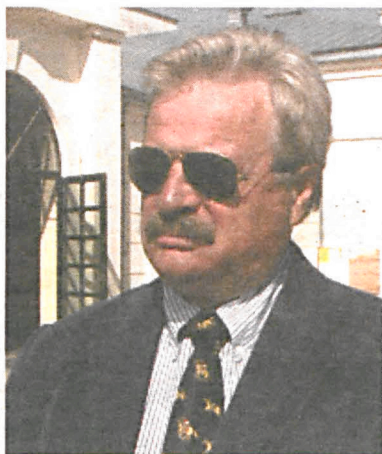
- 16.02** / ZUMBA KIDS
ZUMBA MARTA KSIĄŻAK 11:00 - 12:00
/ WARSZTATY Z JĘZYKIEM ANGLISKIM
HELEN DORON BIAŁA PODLASKA 12:00 - 13:00
/ WYŚCIGI SAMOCHODOWE CARRERA S.C.
CENTRUM ROZRYWKI DLA DZIECI ZAMECZEK 13:00 - 14:00
- 23.02** / WARSZTATY TANECZNE
SZKOŁA TAŃCA „ZAMEK” A&W ROZWIĄKA 11:00 - 12:00
/ WARSZTATY MANUALNE
MANUALNE „FILCOWIAK” 12:00 - 13:00
/ WARSZTATY SZTUK WALKI
JUDO I JUJITSU - DZIKI WSCHÓD BIAŁA PODLASKA 13:00 - 14:00
- 26.02** / WARSZTATY Z PAPIEROWEJ WIKLINY
FUNDACJA KREACJA MAGIA PAK 11:00



www.cinema3d.pl
ul. Brzeska 21, Biała Podlaska
Galeria Rywal

CINEMA3D

Marek Trela nie jest już prezesem Stadniny Koni



W piątek Agencja Nieruchomości Rolnych odwołała dotychczasowego prezesa Marka Trelę z pełnionej funkcji. Marek Trela przez lata związany ze Stadnią w Janowie w piątek został odwołany z funkcji prezesa, jego miejsce zajął Marek Skomorowski, w przeszłości m.in. zastępca dyrektora lubelskiego oddziału ARIMR.

W piątek, Agencja Nieruchomości Rolnych odwołała nie tylko prezesa Janowskiej stadniny. Z funkcją prezesa Stadniny Koni w Michałowie pożegnał się Jerzy Białobok, oraz Anna Stojanowska, uznany sędzią międzynarodowy która nie jest już inspektorem w Agencji Nieruchomości Rolnych.

Środowisko hodowców jest mocno wzburzone tymi zmianami kadrowymi i czeka na uzasadnienie merytoryczne takich decyzji.

Na stronie internetowej Agencji Nieruchomości Rolnych która jest właścicielem państwowych stadnin w Polsce, a obecnie kierowanej przez Waldemara Humięckiego z PIS, nie pojawił się jak dotąd żaden oficjalny komunikat.

bialapodlaska.dlawa.info



Białkopodlaska Fundacja Rozwoju była realizatorem projektu „Budowa innowacyjnych farm fotowoltaicznych o mocy 1,98 MW w miejscowości Mokre i Wólka Plebańska z wykorzystaniem cienkowarstwowych modułów fotowoltaicznych” w ramach działania 1.4 Dotacje inwestycyjne w zakresie dostosowania przedsiębiorstw do wymogów ochrony środowiska oraz w zakresie odnawialnych źródeł energii; Schemat B.

Celem projektu był rozwój przedsiębiorstwa i wzrost konkurencyjności fundacji poprzez wzrost udziału Odnawialnych Źródeł Energii w produkcji energii elektrycznej poprzez budowę farm fotowoltaicznych.

W ramach projektu utworzone zostały dwie farmy fotowoltaiczne

Projekt zrealizowano w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego dla Województwa Lubelskiego na lata 2007-2013 współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego



GREEN ZOO
zapraszamy

SKLEP ZOOLOGICZNY
ul. Moniuszki 12
Pon. - Pt 9.00 - 17.00, Sobota 9.00 - 14.00

facebook

KARMY DLA PSÓW KOTÓW I INNYCH PUPILI
ŚRODKI ORAZ AKCESORIA DO PIELĘGNACJI ZWIERZĄT
TRANSPORTERY, LEGOWISKA, KLATKI, ZABAWKI
GRYZONIE, PTAKI EGZOTYCZNE
AKWARYSTYKA

Harcerze dla pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej

Harcerze starsi z 13. Białskiej Grunwaldzkiej Drużyny Harcerskiej „Astus” im. ks. E. Barbasiewicza 15 lutego wystawili w Domu Pomocy Społecznej w Kozuli sztukę teatralną „Czerwony Kapturek”. W ten sposób urozmaicili czas pensjonariuszom ośrodka w Kozuli. – Patrol starszoharcerski planuje wziąć udział w 46. Rajdzie Arsenał, którego tegoroczne hasło to: „Widzieć więcej”, a warunkiem uczestnictwa w nim jest wykonanie zadania przedrajdowego – wyjaśnia drużynowa Marta Pomorska. Spektakl spotkał się z ciepłym przyjęciem. Mieszkańcy domu pomocy znają harcerzy i już jakiś czas temu wyrazili potrzebę organizowania podobnych spotkań. – Po rozmowach z pracownikami ośrodka dowiedzieliśmy się, że jest zapotrzebowanie także na częstsze spędzanie czasu z podopiecznymi – mówi Pomorska. W czerwcu 13. Białskiej Grunwaldzkiej Drużyny Harcerskiej „Astus” zapowiadają kolejne widowisko. (red)



STAG Montaż i serwis LPG
autoryzowany serwis

LEGALIZACJA ZBIORNIKÓW LPG
NA OKRES DO 10 LAT

BADANIA TECHNICZNE
MECHANIKA I ELEKTROMECHANIKA
SAMOCHODOWA

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

Ogólnopolska narada w OHP

Naradzie przewodniczył komendant główny OHP Marek Surmacz, a uczestniczyli w niej zastępcy komendanta głównego OHP Renata Wicha i Wojciech Szewczyk, wojewódzcy komendanci OHP i ich zastępcy, dyrektorzy Centrów Kształcenia i Wychowania OHP, dyrektorzy biur Komendy Głównej OHP oraz wojewódzcy koordynatorzy ds. projektów europejskich.

Szczegółowo omówiono stan wdrażania projektów realizowanych w ramach „Gwarancji dla młodzieży” przez jednostki organizacyjne OHP oraz główne założenia do realizacji zadań z zakresu realizacji projektów współfinansowanych z EFS i współpracy międzynarodowej w roku bieżącym.

Objaśniono główne zasady finansowania i rozliczania jednostek organizacyjnych OHP oraz zaprezentowano wytyczne do realizacji w roku 2016 z zakresu działalności finansowej.

Wiele uwagi poświęcono omówieniu zadań do realizacji z zakresu działalności planistycznej i organizacyjnej ze szczególnym uwzględnieniem przebiegu oceny rocznej działalności jednostek organizacyjnych.

Ponadto odbyły się konsultacje w zakresie realizacji nowych wniosków aplikacyjnych, które realizowane będą w ramach programu „Gwarancje dla młodzieży” oraz wyeksplikowano wytyczne i kierunki do realizacji w tym zakresie.

Ważnym punktem narady było zwiędzanie warsztatów glnących zawodów usytuowanych na terenie ECKiW OHP.

Podsumowania narady dokonał zastępca komendanta głównego OHP Wojciech Szewczyk, przedstawiając zalecenia i wytyczne do realizacji na najbliższe miesiące.

Małgorzata Zajac
ECKiW OHP w Roskoszy



Kolejowe fascynacje Adama Trochmiuka

W czwartek 18.02.2016 o godzinie 17.00 w holu dworca PKP w Białej Podlaskiej odbył się z udziałem wielu przyjaciół i znajomych autora, wernisaż wystawy fotograficznej „Kolejowe fascynacje Adama Trochmiuka”. Wystawę można oglądać codziennie w holu dworca PKP w Białej Podlaskiej i warto to zrobić, dopóki jeszcze trwa. Na przestrzeni lat pracy, jako fotoreporter, autor wykonał i zgromadził mnóstwo różnych innych zdjęć.



Wyróżnienie dla Powiatu Białskiego

Powiat białski znalazł się w Rankingu Zdrowia Polski Powiatów i Miast wg Dziennika Gazety Prawnej. Zajął on szóstą pozycję wśród wyróżnionych 90 powiatów i 35 miast. Organizatorzy brali pod uwagę trzy kategorie: zaplecze medyczne, czyli potencjał zdrowotny, ocenę zdrowia mieszkańców oraz dostępność badań.

Przed rozstrzygnięciem analizowano informacje na temat wyposażenia placówek medycznych, prowadzonych programów profilaktycznych oraz przeprowadzonych badań. Istotną była także dostępność operacji oraz zabiegów, a także długość oczekiwania na przyjęcie do lekarza.

Rozstrzygnięcie, podsumowanie i wręczenie nagród odbyło się podczas Kongresu Wyzwań Zdrowotnych – Health Challenges Congres 18 lutego w Katowicach. Uczestniczył w nim starosta białski Tadeusz Łazowski oraz sekretarz powiatu Jan Jańczuk, którzy odebrali zasłużoną nagrodę dla powiatu białskiego.

Starosta tak mówi o tym wyróżnieniu: To duży zaszczyt znaleźć się w gronie wyróżnionych polskich powiatów. Na przestrzeni minionych lat organizowaliśmy wiele programów i projektów dotyczących ochrony zdrowia naszych mieszkańców. Spotkały się one z dużym zainteresowaniem i dotyczyły chorób układu krążenia, badań mammograficznych czy diagnostyki osteoporozy.

Natomiast następnego dnia po powrocie w swoim gabinecie starosta podziękował za trud pracy i zaangażowanie osób, które przyczyniają się do odpowiedniego wizerunku powiatu w dziedzinie zdrowia, a zatem Mariannie Tumiłowicz – dyrektorowi Wydziału Spraw Społecznych oraz Annie Jureczek – inspektorowi ds. profilaktyki i promocji zdrowia Starostwa Powiatowego w Białej Podlaskiej.

Obecnie białskie starostwo jest już prawie na finiszu Programu profilaktyki i promocji zdrowia w celu zmniejszenia zachorowalności i śmiertelności z powodu chorób układu krążenia wśród mieszkańców powiatu białskiego „Razem dla serca”. Jest on finansowany w całości ze środków Norwe-



skiego Mechanizmu Finansowego na lata 2009-2014 oraz budżetu państwa (Ministra Zdrowia).

Jednak podejmował także inne działania, wymienić należy choćby Powiatowy Program Profilaktyki Raka Piersi 2009 i 2010 (389 badań mammograficznych dla kobiet w wieku 40-49 lat, a więc kobiet nie objętych bezpłatnymi badaniami), Powiatowy Program Profilaktyki Nowotworów Płuc i Gruźlicy 2010 r. (357 badań RTG klatki piersiowej), Powiatowy program wczesnej diagnostyki osteoporozy 2011 r. (571 badań densytometrycznych kości) czy Powiatowy program ochrony zdrowia psychicznego na lata 2011-2015 „Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego”.

Powiat jest także podmiotem tworzącym dla Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Międzyrzeczu Podlaskim, który posiada status szpitala akredytowanego przyznany przez Ministra Zdrowia.

REKLAMA DRUKARNIA

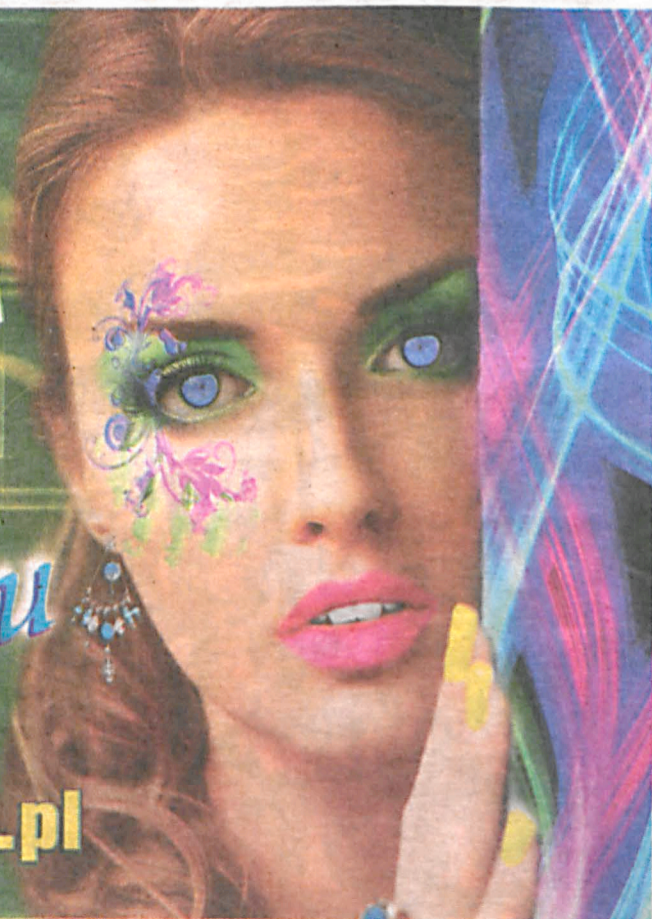
CENTRUM
DRUKU
I REKLAMY

open
press

od projektu
do efektu

Biała Podlaska, ul. Warszawska 13

www.openpress.pl





Informacyjny portal internetowy powiatu bialskiego

bialapodlaska.

DlaWas.info

bialapodlaska.dlawas.info
lub
biala.dlawas.info

Bezplatnie dopisz swoja firme lub dodaj ogloszenie, sprawdź dokładną pogodę i kalendarz wydarzeń, zobacz najswiezsze wiadomości i informacje z zakresu zdrowia, edukacji, biznesu i turystyki

Warsztaty przyrodniczo-edukacyjne w Multicentrum

W Multicentrum odbyły się warsztaty przyrodniczo-edukacyjne pod hasłem „Kocham Puszcze Białowieską”. Celem tego spotkania było uwrażliwienie dzieci i młodzieży na piękno i wyjątkowe bogactwo naturalne Puszczy Białowieskiej. Gościem specjalnym był Radostaw

dialna, przedstawiająca wiele informacji na temat tego potężnego ssaka.

Kolejnym etapem warsztatów był krótki wykład pracownika Multicentrum „Czy martwe drewno rzeczywiście jest martwe”, po którym odbył się multimedialny quiz wiedzy „Skarby Puszczy



Matejek, pracownik Białowieskiego Parku Narodowego, który zaprezentował walory parku.

Uczestnicy dowiedzieli się m.in. jaka jest różnica między lasem naturalnym a gospodarczym, jakie występują chronione gatunki roślin czy zwierząt, oraz poznali wiele ciekawych informacji na temat zebra, który jest królem puszczy. Wielką niespodzianką okazała się również interaktywna prezentacja multime-

Białowieskiej”, którego zwycięzcy zostali nagrodzeni. Spotkanie uzmysłowiło dzieciom i młodzieży, jakie bogactwo kryje w sobie Puszcza Białowieska i jak ważna jest ochrona przyrody.

W warsztatach wzięły udział klasy 4-6 szkół podstawowych z Białej Podlaskiej i okolic, ale również osoby indywidualne w godzinach popołudniowych. W sumie udział wzięło ok. 150 osób.

PIT z ZUS-u już w drodze

Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozsyła deklaracje podatkowe za ubiegły rok. Powinny dotrzeć do klientów instytucji najpóźniej w pierwszych dniach marca.

PIT-40A, czyli roczne rozliczenie podatku, dostanie każdy emeryt i rencista, który w ubiegłym roku co najmniej w grudniu otrzymał świadczenie z ZUS. Osoba, która otrzyma PIT-40A, nie musi już rozliczać się z fiskusem. Wyjątkiem są sytuacje, gdy rozlicza dodatkowe dochody, chce skorzystać z ulgi podatkowej lub przekazać 1 procent podatku organizacji pożytku publicznego. Wtedy powinna samodzielnie wypełnić zeznanie podatkowe i złożyć je w urzędzie skarbowym, a PIT z ZUS u potraktować jak zwykłą informację o dochodach.

Emeryci i renciści, którzy w grudniu 2015 roku nie pobierali już świadczeń, dostaną PIT-11A, czyli informację o dochodach. Taki druk dotrze również do osób, które poinformowały ZUS, że rozliczą się wspólnie z małżonkiem lub z dzieckiem. PIT-11A otrzymają też osoby, które pobierały świadczenia chorobowe lub zasiłek macierzyński.

Do 5 marca każdy powinien dostać swoje rozliczenie lub informację o dochodach z ZUS. W razie wątpliwości można skontaktować się z tą placówką instytucji, która wypłacała nam świadczenie. Tam również dostaniemy kopię formularza PIT, gdy oryginał na przykład zniszczył się lub zginił.

Małgorzata Korba
rzecznik prasowy Oddziału ZUS w Lublinie

Białkopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe
oraz Restauracja "Verona" zapraszają na

KONCERT JAZZOWY

28 lutego nieделя godz 19.30

WYSTĄPI

legendarny szwedzki saksofonista

GORAN LARSEN

Z ZESPOŁEM

patronat medialny
Zycie Bialskie

Goran Larsen - saksofony
Jarek Michaluk - kontrabas
Karol Szymanowski - wibralon
Radek Żyła - perkusja

bilet 40 zł
RESTAURACJA "VERONA"
UL. JANOWSKA 4/8
TEL. 83 344 20 20

SPONSOR REKLAMY KONCERTU:
DPM Press



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

Potrafisz sprzedawać?
Masz dobry kontakt ludzmi?
- To praca dla Ciebie.

CV na
redakcja@zyciebialskie.info

Komputronik

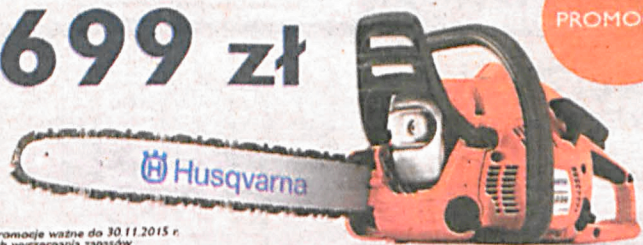
Biała Podlaska
ul. Moniuszki 12

NOTEBOOKI KOMPUTERY PC
TABLETY SMARTFONY
AGD, RTV SERWIS RATY

Szeroka oferta!

HUSQVARNA

Pilarki już od
699 zł

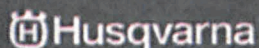


PROMOCJA

Promocje ważne do 30.11.2015 r. lub wyczerpania zapasów

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS

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



ZAMIESZCZAJ DARMOWE OGŁOSZENIA NA
www.zyciebialskie.pl

r e k l a m a

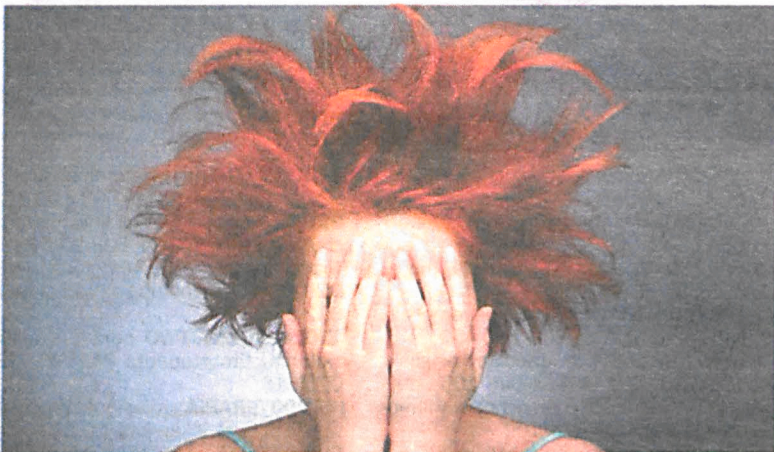
Projekt łazienki w cenie zakupów!*

BLU
łazienki na miarę

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

Nie panujesz nad włosami

Twoje włosy się puszą sięgnij po pogotowie nawilżająco-wygładzające, jakim jest serum. Zmiękcza włosy i ułatwia ich układanie. Unikaj za to kosmetyków dodających objętości.



Zacznij używać kosmetyków typu anti-frizz o delikatnym działaniu obciążającym. Unikaj rozjaśniania (wysuszał!) i cieniowania włosów – im krótsze, tym chętniej się unoszą. A najlepiej udaj się do fryzjera na serie pielęgnacyjnych zabiegów.

Stylizacja zajmuje ponad pół godziny

Codziennie musisz stoczyć ciężką walkę, aby fryzura wyglądała przyzwoicie? Winne jest słabe cięcie lub kondycja włosów. Jeśli twoja fryzura straciła kształt, czas ją po prostu odświeżyć. Jeśli natomiast źródłem problemu są zniszczone włosy (przesuszone i elektryzujące się, odmawiają współpracy przy układaniu), podreperuj je raz w tygodniu odżywcza maską, np. z kwasami omega. Krótkie włosy są bardzo zmysłowe – w przeciwieństwie do długich więcej odstawiają. I można je stylizować na różne ciekawe formy.

Jeśli chociaż jedna z tych rzeczy dotyczy Ciebie, to czas na zmianę fryzury. Wystarczy naprawdę niewiele, by uzyskać świetny efekt. Zapraszam do Tymoszyńska Atelier, może to właśnie na Ciebie czekamy...

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl

Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Nie takie straszne przedszkole



W związku z nową sytuacją zarówno dziecko jak i jego opiekunowie przeżywają różnorodne trudności. Aby łatwiej sobie z nimi poradzić warto przygotować się na nie. Ważne jest aby pociecha wiedziała, jakie mamy plany, że czeka ją coś nowego i najlepiej jeśli dowie się o pozytywnych stronach przedszkola. Opowiadajmy zatem o nowych kolegach, paniach, które będą się opiekować i uczyć, o ciekawych zajęciach, placu zabaw itp. atrakcjach. Rozwijajmy też

samodzielność malucha w domu już kilka miesięcy wcześniej. Lepiej żeby początek edukacji przedszkolnej nie stanowił jednocześnie nauki jedzenia, wizyt w toalecie i ubierania się samemu, bo to tylko zwiększy stres wpisany już w nowe okoliczności. Mimo naszych starań i przygotowań raczej nie unikniemy typowych zmartwień okresu adaptacji. Mamy jednak szansę zminimalizować ich rozmiar i czas trwania. Najczęstszym problemem, który towarzyszy świeżo upieczonym przedszkolakom jest płacz pod drzwiami sali, przed wyjściem z domu, wieczorem i w nocy. Ponieważ wynika on z nagromadzonego smutku i tęsknoty musimy akceptować te uczucia. Dajemy zatem maluchom wsparcie, nazywając to, co przeżywają. Słuchamy, przytulamy i rozmawiamy, jednocześnie konsekwentnie realizując ustalony plan dnia. Pomocne jest szybkie rozstanie, aczkolwiek pamiętajmy o czułym pożegnaniu. Dobrze działa też opisanie czasu naszego powrotu np. „odbiorę Cię po obiadku”. Bezwzględnie dotrzymujemy oczywiście takich obietnic, aby zapewnić poczucie bezpieczeństwa. Napady smutku, złości, chwilejność emocjonalna są wpisane w rozwój małego dziecka.

Dlatego okazujemy cierpliwość i uczymy radzenia sobie z tymi przeżyciami poprzez własne zachowanie opanowania i spokoju. Bądźmy dobrym przykładem właściwego wyrażania trudnych uczuć. W pierwszych tygodniach zdarza się często powrót do moczenia w nocy i w dzień spowodowany silnymi emocjami i koniecznością kontrolowania swojego zachowania w grupie. Wystarczy zadbać o ubrania na zmianę, zapewnić, że nic się nie stało i czekać cierpliwie aż pociecha przywyknie do nowej sytuacji. Ewentualny regres dziecka, które było już samodzielne także akceptujemy, dając czas na uporanie się ze stresem. Nade wszystko starajmy się poznać pociechę i jej potrzeby zanim zdecydujemy o momencie startu przedszkolnego. Ponadto pomagajmy maluchowi i wychowawcom w adaptacji. Zabezpieczmy się na wypadek, gdyby okazało się, że jeszcze jest za wcześnie i musimy wspomóc się kimś, kto zaopiekuje się pociechą jeżeli zdecydujemy się odroczyć nowy etap edukacji lub skrócić początkowo czas pobytu dziecka w grupie.

Więcej o wychowaniu na stronie:
www.dobramama-online.pl

Pielęgnacja okolic oczu

Skóra wokół oczu jest bardzo cienka i delikatna. Ze względu na znikomą zawartość tkanki tłuszczowej i silnie działające mięśnie okrężne wokół oczu ta okolica szybko ulega procesom starzenia. Już po 25 roku życia wiele osób obserwuje pierwsze zmarszczki mimiczne i zwiększoną wiotkość skóry. Innym problemem są cienie i zasinienia. O kondycję skóry wokół oczu profesjonalnie zadba kosmetolog w gabinecie kosmetycznym, ale między profesjonalnymi zabiegami niezwykle istotna jest właściwa pielęgnacja domowa.

Jak należy na co dzień dbać o skórę wokół oczu aby zbyt szybko nie uległa ona procesom starzenia?

Pierwszym elementem codziennej pielęgnacji powinien być staranny demakijaż. Niestarannie zmyty makijaż sprawi że rano oczy będą zmęczone, zaczerwienione, a nawet obolałe. Przyspieszy to proces starzenia się skóry nie dając jej szansy regeneracji podczas nocnego wypoczynku. Podczas wykonywania demakijażu należy pamiętać że skóra wokół oczu jest niezwykle cienka i traktować ją z najwyższą dawką delikatności. Do jej oczyszczenia doskonale nadaje się płyn micelarny, lub mleczko. Najlepsze są płyny do demakijażu, które same rozpuszczają kolorowe kosmetyki. Wystarczy przyłożyć do powieki i rząs nasączony płynem wacik kosmetyczny

i przesunąć go od zewnętrznego do wewnętrznego kącika oczu.

Jeśli skóra wokół oczu jest obrzęknięta, lub wyraźnie ciemniejsza (tzw cienie i „worki”) warto do codziennej pielęgnacji wprowadzić specjalną ampulkę pod oczy, która dzięki zawartości cennych składników aktywnych uszczelni naczynia krwionośne, oraz zadziała przeciwobrzękowo i drenażowo. Tego rodzaju preparat warto kupić w gabinecie kosmetycznym. Tam wykwalifikowany kosmetolog doradzi optymalne rozwiązanie na konkretny problem, czy rodzaj skóry.

Kończąc domowy rytuał należy pamiętać o aplikacji kremu. Krem należy delikatnie wmasować bądź wklepać w skórę zgodnie z kierunkiem wzrostu brwi na górnej, a w przeciwnym na dolnej powiece.

Do zadań specjalnych służą okłady z ziół, czy czarnej herbaty. I tak na przykład:

- napar z czarnej herbaty, świetlika i nagietka doskonale radzi sobie z problemem cieni pod oczami
- herbatka z kopru włoskiego rozjaśnia spojrzenie i ożywia zmęczone oczy
- herbatka z arniki, lub bławatka polecana jest przy stanach zapalnych

Sporządzone napary można przyłożyć do oczu w formie ciepłego kompre-



su, lub zamrozić w woreczkach do lodu. Takimi ziołowymi kostkami owiniętymi w gazik uratujemy opuchnięte od płaczu, niewyspania, lub pracy przy komputerze oczy.

Oczy są jednym z najważniejszych elementów naszej urody. Piękne oczy to przede wszystkim oczy zdrowe, błyszczące z odpowiednio napiętą i zadbaną skórą wokół nich. Dbajmy zatem o to by nasze spojrzenie jak najdłużej pozostało promienne i świeże.



Biała Podlaska ul. Sapieżyńska 2/11
kom. 501 546 547 www.desoderm.pl

EWA GOTUJE



Risotto z gruszkami i gorgonzolą

Składniki

- 100 g - ryżu
- bulion jarzynowy
- 1 - cebula
- 1 ząbek - czosnku
- 1 łodyga - selera naciowego
- oliwa z oliwek
- 1 kieliszek - białego wina

wa powinny zrobić się miękkie, ale nie wolno ich skarmelizować.

Po około 10 minutach dodać ryż do risotto - mniej więcej 100 g na osobę. Smażyć cały czas mieszając - przez mniej więcej 1 minutę.



- 3 - gruszki
- sól
- orzechy włoskie

Do ryżu dodać kieliszek białego wina i, mieszając dalej, czekać, aż wyparuje. Następnie stopniowo dodać gorący bulion - ciągle mieszając.

Obrane gruszki oraz ser gorgonzola pokroić w drobną kostkę. Kiedy ryż ugotuje się al dente (po około 25 minutach), dodać gruszki i gorgonzolę.

Na koniec, przed podaniem, można dodać rozkruszone orzechy włoskie.

Ugotować bulion warzywny (może być z kostki, do risotto dla 4 osób potrzeba około 2 litrów wywaru) i trzymać na wolnym ogniu.

Cebulę, czosnek i seler naciowy drobno pokroić, podsmażyć na bardzo małym ogniu w dużej ilości oliwy - warzy-

DEBATA SPOŁECZNA

w ramach ogólnopolskiej akcji „Bezpieczny Senior”

Spotkanie z przedstawicielami Komendy Miejskiej Policji oraz Miejskim Rzecznikiem Konsumentów poświęcone tworzeniu „Mapy zagrożeń” miasta i gminy Biała Podlaska

„JAK NIE ZOSTAĆ OFIARĄ PRZESTĘPSTWA TZW. NA WNUCZKA”

**25 lutego 2016 r. (czwartek)
godz. 16.00
sala konferencyjno - widowiskowa BCK
ul. Brzeska 41**

2016
spring is coming
treningi personalnej | treningi grupowe | fitness
www.fabryka-stala.pl

