



BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

Zycie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 9 (152) 8 - 14.03.2016 r.

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

Do przedszkola przez Internet

Jeszcze w marcu rozpocznie się rekrutacja do przedszkoli w Białej Podlaskiej. W jej przeprowadzeniu wykorzystany zostanie specjalny system informatyczny.

dokończenie na str. 3

Emerytury z jednorazowym dodatkiem

Emerytury i renty wzrosną w tym roku o około ćwierć procenta. Osoby, które otrzymują najniższe świadczenia, mogą także liczyć na jednorazowy dodatek. Wyniesie od 50 do 400 złotych „na rękę”.

dokończenie na str. 2

www.mecenas24.eu
porady prawne online

Kancelaria Prawna Dariusz Dackowski
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 płacowo-księgowo

z bardzo dobrą znajomością programu płacowego WF-GANG i PŁATNIKA oraz programu księgowego SYMFONIA FINANSE i KSIĘGOWOŚĆ wymagana praktyka w księgowości i płacach minimum 3 lata.

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



Paniom,
naszym Czytelniczkom i Pozostałym z okazji Dnia Kobiet
życzymy by nieustannie zaznawały miłości i szacunku.
I niech towarzyszą temu jak najczęściej miłe podarunki.

Panowie z zespołu „Życia Białskiego”

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

*szczegóły w salonie

ZATRUDNIMY

**DO BIURA
REKLAMY
I OGŁOSZEŃ
W TYGODNIKU
„ŻYCIE BIAŁSKIE”**

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

CV na
redakcja@zyciebialskie.info

Nie do wiary. A jednak

W Białej Podlaskiej oszustom udało się zwieść kolejne dwie osoby. Pokrzywdzeni uwierzyli telefonicznym zapewnieniom, że uczestniczą w akcji przeciwko osobom wyłudającym pieniądze i stracili łącznie ponad 53 tys. zł. Tym razem ich rozmówcą był rzekomy „prokurator”. Tego samego dnia policjanci z Lublina zatrzymali 32-letniego mężczyznę, któremu udowodniono, że wypłacał w Lublinie pieniądze wpłacone w wyniku tego oszustwa przez jednego z białskich pokrzywdzonych.

Policja i media nie ustają w działaniach ostrzegających przed popularnymi ostatnio oszustwami „na wnuczka”, „na policjanta” i ich odmianami. Niestety oszustom cały czas udaje się znaleźć osoby, które są w stanie uwierzyć w ich telefoniczne legendy, tracąc w ten sposób często oszczędności całego życia. W środę w Białej Podlaskiej oszuści zaatakowali po raz kolejny. Dzięki

uczynności pracownika jednego z banków 82-letni mężczyzna nie stracił 40 tys. zł. Mniej szczęścia mieli natomiast inni mieszkańcy naszego miasta. 67-letni mężczyzna i kobieta w tym samym wieku stracili łącznie ponad 53 tys. zł. W jednym przypadku pieniądze zostały przekazane osobiście kurierowi, a w drugim doszło do pocztowego przelewu blisko 25 tys. zł.

Dzięki współpracy policjantów z Białej Podlaskiej i stolicy województwa, funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego KWP w Lublinie zatrzymali tego samego dnia 32-letniego mieszkańca Lublina, który wypłacił pieniądze przebrane z Białej Podlaskiej. Policjanci z Wydziału dw. z Przesłuchaniem Przeciwno Mieniu białskiej komendy ustalają pozostałe osoby biorące udział w tych przestępstwach. /u/

Źródło: KWP w Lublinie

Zagrał Larsen, zagra Olak

Koncert jazzowy legendarnego szwedzkiego saksofonisty Gorana Larsena, który odbył się w restauracji Verona 28 lutego 2016 r. można śmiało zaliczyć do kolejnego wydarzenia muzycznego jakie Białskopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe zafundowało fanom jazzu. Na scenie Verony u boku szwedzkiego saksofonisty stanął za wibrafonem jeden z najwybitniejszych europejskich

Emanowała od nich wielka radość ze wspólnego muzykowania na co z pewnością też duży wpływ miała wyrobiona, życiwa publiczność nagradzająca zespół i poszczególnych muzyków siarczystymi brawami. Goran Larsen już po koncercie powiedział, że Polska to Paradise - czyt. Raj. Była to już jego kolejna trasa koncertowa po Polsce na której po raz pierwszy znalazła się Biała Podlaska.



wirtuozów tego instrumentu prof. Karol Szymanowski, wykładowca na Akademii Muzycznej w Bydgoszczy. Pozostali muzycy, to dwaj białczanie, kontrabasista Jarosław Michaluk od lat współpracujący z Szymanowskim w zespole Open Trio oraz perkusista Radosław Żyła, z kolei kolega Michaluka z Jazz Trio. Koncert był bardzo udany, energetyczny i pełen emocji, przepiękny momentami lirycznymi. Mogliśmy usłyszeć takie utwory jak m.in. Days of vine and roses, Body and soul, Beautiful love, czy In a mellow tone. Widać było, że muzykom ze sobą gra się bardzo dobrze, czego wyrazem były dialogi między poszczególnymi instrumentami oraz świetne improwizacje.

Dzięki ciągłym staraniom prezesa Białskopodlaskiego Stowarzyszenia Jazzowego Jarosława Michaluka będziemy mogli gościć w Białej Podlaskiej 30 marca w Veronie o godz. 20.30, jednego z najlepszych polskich gitarzystów jazzowych Marcina Olaka, współpracującego prócz jazzmanów także, z Olgą Jackowską, czy Michałem Bajorem. Podczas białskiego koncertu wspierany będzie przez Jazz Trio. Bilety w cenie 35 zł już są dostępne w przedsprzedaży w Veronie. Rezerwacja miejsc tylko po wcześniejszym zakupie biletu.

Koncert Gorana Larsena został wsparty przez Hotel Delfin oraz Open Press. /u/

dokończenie ze str. 1

Najniższe emerytury z jednorazowym dodatkiem

Znamy już tegoroczny wskaźnik waloryzacji emerytur i rent. Od 1 marca wszystkie świadczenia wypłacane przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych wzrosną o 0,24%. Osoba, której łączne świadczenie za luty nie przekracza 2000 zł brutto, dostanie również jednorazowy dodatek. Im niższa emerytura lub renta, tym wyższy dodatek. Na przykład osoba, której świadczenie nie przekracza 900 zł brutto, dostanie 400 zł. Jeśli natomiast emeryt otrzymuje powyżej 1500 zł, ale nie więcej niż 2000 zł, to dodatek wyniesie 50 zł.

Wysokość pobieranego świadczenia wraz z wszystkimi przysługującymi dodatkami, np. wraz z dodatkiem pielęgnacyjnym (brutto) wysokość jednorazowego dodatku (netto):

- * do 900 zł - 400 zł
- * powyżej 900 zł i do 1100 zł - 300 zł
- * powyżej 1100 zł i do 1500 zł - 200 zł
- * powyżej 1500 zł i do 2000 zł - 50 zł

Na dodatek mogą liczyć osoby pobierające emerytury, świadczenia przedemerytalne, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne oraz różnego rodzaju renty: z tytułu niezdolności do pracy, rodzinne, szkoleniowe i socjalne.

By otrzymać jednorazowy dodatek, nie trzeba składać żadnego wniosku. ZUS wypłaci go razem z marcową emeryturą lub rentą.

Małgorzata Korba
ZUS w Lublinie

Nakryci na gorąco

Pracownik jednego ze sklepów w Centrum Handlowym „Rywał” zatrzymał dwóch obywateli Białorusi, w wieku 35 i 48 lat, którzy w tym obiekcie dokonywali kradzieży. W tym przypadku, usuwając przy pomocy posiadanych urządzeń zabezpieczenia sklepowe, ukradli sprzęt i odzież sportową o wartości 920 zł. Po przybyciu patrolu policji, mundurowi przeszukując ujętych mężczyzn znaleźli u nich również skradzione w centrum handlowym okulary przeciwsłoneczne marki Ray-Ban o wartości 599 zł. Jak się okazało, w miejsce skradzionych okularów sprawcy podłożyli inne, używane, co miało utrudnić ujawnienie kradzieży.

Sprawców zatrzymano w policyjnym areszcie. Po penetracji miasta funkcjonariusze znaleźli samochód, którym się poruszali. Było w nim szereg różnego rodzaju artykułów, na których pochodzenie zatrzymani nie potrafili okazać dowodów zakupu. Policjanci ustalają, czy są to rzeczy pochodzące z innych kradzieży dokonywanych na terenie miasta. /u/

Lewy prokurator i policjant

Decyzją Sądu Rejonowego w Białej Podlaskiej tymczasowo, na okres 3 miesięcy, aresztowany został 30-letni Adrian B. z Lublina. Jest podejrzany o to, że 2 marca oszukał lub usiłował oszukać kilka osób. Podając się za prokuratora nakłonił dwoje mieszkańców Białej Podlaskiej, by wypłacili z banku określone kwoty i mu przekazały. Było to w pierwszym przypadku 29 600 zł, zaś w drugim 24 915 zł.

Ponadto łobuz chciał w ten sam sposób, tym razem podając się za policjanta, wyłudzić 40 tys. zł od mieszkańca Konstantynowa. To mu się jednak nie udało. Oszukiwany opowiedział o sprawie pracownikowi banku, a ten powiadomił policję. /u/

fabryka
ciała. SPORT CLUB



12.03.2016

GIEŁDA UBRANIOWA

SPRZEDAŻ - KUPNO - WYMIANA - ODDANIE

Zbieramy odzież dla podopiecznych Caritas

Porządkujecie swoje szafy na wiosnę? Giełda już wkrótce! Kobiecą / dziewczęcą odzież będzie można SPRZEDAĆ - KUPIĆ - WYMIENIĆ - ODDAĆ. O tym decydujecie same.

W tym dniu będzie można również podarować zbędną odzież dla Podopiecznych CARITAS - u. Wolontariusze będą czekać na Was w Klubie. Wspomóżmy potrzebujących - wiemy już, że można na Was liczyć.

Szkolenia z nowego, lepszego Płatnika

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zachęca kolejnych przedsiębiorców do korzystania z Interaktywnego Płatnika PLUS, czyli udogodnień w programie Płatnik. Ruszyły zapisy na bezpłatne szkolenia z ich obsługi.

Największe zakłady pracy już korzystają z nowych funkcji programu. Teraz ZUS przygotowuje do tego także mniejszych przedsiębiorców. Aktualne szkolenia są przeznaczone dla płatników zatrudniających od 51 do 100 ubezpieczonych. Oddział ZUS w Lublinie obsługuje ponad pół tysiąca zakładów pracy tej wielkości.

Szkolenia odbędą się w marcu w Lublinie, Radymnie Podlaskim i Białej Podlaskiej. Informacje o dostępnych terminach i zapisy odbywają się telefonicznie, pod numerem 81 535 77-88.

Interaktywny Płatnik PLUS to rozwinięcie programu Płatnik, służącego do rozliczania składek. Umożliwia przedsiębiorcy pobieranie danych zatrudnionych osób bezpośrednio z ZUS. Pozwala mu sprawdzić, czy prawidłowo przygotował dokumenty zgłoszeniowe i rozliczeniowe, jeszcze przed wysyłką do instytucji. To oznacza mniejszą liczbę błędów w dokumentach i szybszą wymianę danych z ZUS.

Małgorzata Korba
ZUS w Lublinie

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. Warszawską 13,
e-mail: redakcja@zyciebialskie.info

Redaktor naczelny: Marek Krekora, 504 295 795

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

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

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

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

reklama

Komputronik ★★
Biała Podlaska
ul. Moniuszki 12

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

Szeroka oferta!

1% dla Alicji

FUNDACJA DZIECIOM
"ZDAŹYĆ Z POMOCĄ"
KRS: 0000037904

CEL SZCZEGÓŁOWY: 5223 PASIK ALICJA

XVIII-wieczne mapy południowego Podlasia



Być może już niebawem w Białej Podlaskiej oglądać można będzie przez jakiś czas cenny zbiór map miasta i hrabstwa białskiego, jaki w latach 1777 - 1782 sporządził Leonard Targoński. Znajdują się one w zbiorach biblioteki Towarzystwa Naukowego Płockiego.

Leonard Targoński był właścicielem majątku Przegaliny (obecnie w gminie Komarówka Podlaska) i komornikiem granicznym ziemi tomżyńskiej. Z przywileju króla pełnił też urząd geometry, związanego z dworem Radziwiłłów w Białej. Atlas powstał zapewne na zamówienie ówczesnego właściciela Białej - Karola Stanisława Radziwiłła „Panie Kochanku”. Luźne niegdyś

karty map oprawiono w skórę, tworząc jednolity zbiór zwany dzisiaj Atlaselem Targońskiego.

Wiceprezydent Adam Chodziński i dyrektor Muzeum Południowego Podlasia Małgorzata Nikolska, spotkali się w Płocku z dr. Andrzejem Kanasym, dyrektorem biura zarządu Towarzystwa Naukowego Płockiego. Pytali o ewentualną możliwość wystawy interesującego eksponatu w Białej Podlaskiej. W planach byłoby także stworzenia odpowiednich kopii map, które na stałe pozostałyby

w mieście.

Poddany konserwacji obiekt nawet dzisiaj zachwyca żywością kolorów. Oprócz planów i map zawiera również bardzo ciekawe ozdobne kartusze z pięknym liternictwem i malowanymi panopliami. Pierwsze karty atlasu zawierają plany samego miasta, na których widnieją rzuty założenia pałacowego, białskich kościołów i innych ważnych obiektów. Pozostałe ukazują mapy okolicznych miejscowości i majątków hrabstwa białskiego. /u/



Prestizż karate



W Nałęczowie odbyła się kolejna edycja prestiżowego międzynarodowego obozu szkoleniowego 5th POLISH FIGHTERS CAMP & 2nd YOUNG LIONS FIGHTERS. Wydarzenie zgromadziło blisko 300 zawodników z Polski, Holandii, Algierii, Libanu, Białorusi, Niemiec i Tunezji. Gośćmi specjalnymi byli sensei Goderzi Kapanadze – wicemistrz świata karate Kyokushin, pięciokrotny mistrz Rosji oraz sensei Makoto Akaishi – trzeci zawodnik 41st All Japan Open.

Ćwiczenia zawierały elementy oraz taktykę kumite (walki) i przygotowanie do turniejów kyokushin. Wydarzenie to jest największą obok Międzynarodowego Obozu Letniego w Lublinie imprezą w kalendarzu Karate na świecie.

Białski Klub Karate Kyokushin reprezentowali karatecy z sekcji z Kodnia, Białej Podlaskiej, Międzyrzecza Podlaskiego oraz Wisznic: Wiktoria Noskovicz, Natalia Noskovicz, Łukasz i Hubert Przybysz, Daniel Kruk, Karol Chodkowski, Kinga Kotecka, Bartłomiej Micyk, Maja Pietraszuk, Rafał Chomiuk, Klaudia Trochimiak, Kajetan Kozakiewicz. Opiekunami byli sensei Ariel Miskiniuk oraz sensei Cezary Kotecki. /u/

Przemytnicy nie zarobili

Funkcjonariusze celní i strażnicy graniczni przechwycili kolejną dużą partię papierosów przemycanych przez kolejowe przejście graniczne w Tere-spolu.

Do zdarzenia doszło 1 marca podczas kontroli pociągu towarowego jadącego z Białorusi do Polski. Już po wstępnych oględzinach mundurowi zorientowali się, że oprócz zgłoszonego transportu drewnianych bali, w jednym z wagonów znajdował się dodatkowy towar. Po rozładunku drewna funkcjonariusze byli już pewni – skład z Białorusi był skrytką dla 27 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzy.

Szacunkowa wartość ujawnionego towaru to ponad 350 tys. zł.

Postępowanie zmierzające do ustalenia sprawców przemytu prowadzi Urząd Celný w Białej Podlaskiej. Funkcjonariusze Służby Celnéj i Straży Granicznej z Tere-spolu od początku roku udaremniłi już kilka znaczących przemytów papierosów o łącznej wartości ponad 1,8 mln zł.

Źródło: Izba Celná w Białej Podlaskiej

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

dokończenie ze str. 1

Do przedszkola przez Internet

Zgodnie z najnowszą ustawą o systemie oświaty od 1 września 2016 roku każde dziecko sześciolatnie objęte jest obowiązkiem rocznego wychowania przedszkolnego, zaś pięcioletnie i czteroletnie ma prawo do korzystania z takiego wychowania. Rekrutacja będzie przebiegała drogą elektroniczną za pośrednictwem specjalnej strony, gdzie oprócz wniosku do wypełnienia znajdzie się pełna oferta szkół i przedszkoli oraz niezbędne dokumenty do pobrania. Osoby, które nie mają dostępu do Internetu lub będą miały kłopoty w korzystaniu z systemu, otrzymają pomoc w przedszkolu lub szkole podstawowej.

Osobista wizyta w przedszkolu lub szkole będzie także potrzebna, aby złożyć wypełniony wniosek (wydrukowany z systemu i podpisany) wraz z dokumentami i oświadczeniami, potwierdzającymi spełnienie kryteriów.

Rodzice mogą ubiegać się o przyjęcie dziecka do trzech wybranych przez siebie przedszkoli lub oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych. Ich kolejność ustalają według własnych preferencji. Placówka umieszczona na pierwszym miejscu jest tzw. „pierwszego wyboru”, gdzie rodzice składają wniosek o przyjęcie dziecka. Kolejność składania wniosków nie będzie wpływała na wynik rekrutacji.

Składanie wniosków potrwa do 25 marca a listy zakwalifikowanych zostaną opublikowane 8 kwietnia. Wtedy też rodzice będą musieli potwierdzić wolę zapisania dziecka do konkretnego przedszkola. Ostateczna lista przyjętych zostanie opublikowana 22 kwietnia. Rodzice, którzy wypełnili wniosek przez Internet, będą mogli za jego pomocą sprawdzać wyniki rekrutacji.

Adres strony: <https://naborp-kandydat.vulcan.net.pl/bialapodlaska/Page.mvc/Index> - system rejestracyjny. /u/

Wszystkim Paniom,
Członkiniom Stowarzyszenia
i mieszkankom Południowego Podlasia,
z okazji Dnia Kobiet
najcieplejsze życzenia uśmiechu,
radości, urody i dostatku

składają panowie
z Koła Białczan



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



Razem dla serca

Styl życia najlepszą profilaktyką zdrowia

(materiał powstał pod patronatem projektu Razem dla Serca w Powiecie Białskim)

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) pod pojęciem zdrowia rozumiemy całkowity dobrostan człowieka: w sferze psychicznej, fizycznej a także społecznej. W związku z tym profilaktyka zdrowotna ma na celu wspieranie człowieka w jego prawidłowym rozwoju i zdrowym życiu. Wyróżniamy profilaktykę wczesną, utrwalającą prawidłowe wzorce zdrowego stylu życia; profilaktykę pierwotną (I fazy), zapobiegającą chorobie przez kontrolowanie czynników ryzyka; profilaktykę wtórną (II fazy), przeciwdziałającą chorobie przez jej wczesne wykrycie i leczenie oraz profilaktykę III fazy, hamującą postęp choroby i ograniczającą powikłania.

wykrycie i leczenie chorób układu krążenia. Z grupy aż 8000 mieszkańców powiatu białskiego zakwalifikowano 2500 osób na kompleksowe badania specjalistyczne w kierunku wczesnego wykrywania chorób układu krążenia już w etapie pogłębionym.

Poprzez takie działania profilaktyczne osiągamy w obszarze edukacyjnym poprawę świadomości prozdrowotnej społeczeństwa oraz w sferze medycznej poprawę stanu zdrowia populacji. Tym samym możemy podkreślić to, iż takie kompleksowe działania prozdrowotne przyczyniają się do zwiększenia liczby wyleczeń, jak również wykrywalności chorób we wczesnym stadium rozwoju a tym

zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 151 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Biała Podlaska, gmina: 842 wizyty profilaktyczne, 263 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 105 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Międzyrzec Podlaski, gmina: 724 wizyty profilaktyczne, 226 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 90 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Piszczac: 532 wizyty profilaktyczne, 166 wytypowanych uczestników o



Drelów: 389 wizyt profilaktycznych, 121 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 50 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Janów Podlaski: 388 wizyt profilaktycznych, 121 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 50 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Łomazy: 387 wizyt profilaktycznych, 121 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 50 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Wisznice: 367 wizyt profilaktycznych, 114 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności

36 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Kodeń: 288 wizyt profilaktycznych, 90 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 35 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Tuczna: 250 wizyt profilaktycznych, 78 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 31 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Rokitno: 233 wizyty profilaktyczne, 73 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 30 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Sosnówka: 195 wizyt profilaktycz-



Cennym wkładem w profilaktykę i promocję zdrowia jest aktualnie realizowany kompleksowy program edukacyjno-medyczny „Razem dla serca” w celu zmniejszenia zachorowalności i śmiertelności z powodu chorób układu krążenia. Przepagowanie takich programów profilaktycznych przez media takie jak Radio Biper zwiększa efektywność dotarcia do osób w różnym wieku i w różnym stanie zdrowia.

Takie integralne podejście w profilaktyce zdrowotnej obejmują wszelkie działania zapobiegające chorobom poprzez edukację medialną, jak i działania medyczne, mające na celu wczesne

same zmniejszenia liczby zachorowań i zgonów, absencji chorobowej, a także ilości osób z powikłaniami chorób oraz trwałym inwalidztwem, nie mówiąc już o aspekcie ekonomicznym - obniżeniu kosztów leczenia czy rent chorobowych.

Podsumowując, zdrowy styl życia, na który składają się: odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna w każdym wieku oraz badania profilaktyczne, stają się najlepszą formą profilaktyki zdrowia.

Przypomnijmy, ile osób i w jakim zakresie z projektu skorzystały:

Międzyrzec Podlaski miasto: 1208 wizyt profilaktycznych, 377 wytypowanych uczestników o największym ryzyku

największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 66 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Terespól, gmina: 496 wizyt profilaktycznych, 155 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 62 osoby otrzymały aparaty do pomiaru ciśnienia.

Terespól, miasto: 419 wizyt profilaktycznych, 131 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 52 osoby otrzymały aparaty do pomiaru ciśnienia.



i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 45 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Zalesie: 320 wizyt profilaktycznych, 100 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 40 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Leśna Podlaska: 319 wizyt profilaktycznych, 100 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 40 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Konstantynów: 288 wizyt profilaktycznych, 90 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną,

61 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 24 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Sławatycze: 182 wizyty profilaktyczne, 57 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 22 osoby otrzymały aparaty do pomiaru ciśnienia.

Rossosz: 173 wizyty profilaktyczne, 56 wytypowanych uczestników o największym ryzyku zachorowalności i objętych drugą wizytą profilaktyczną, 21 osób otrzymało aparaty do pomiaru ciśnienia.

Materiał:

Projekt Razem dla Serca w Powiecie Białskim



Powiat Białski

www.razemdlaserca.info

www.norwaygrants.org



Informacyjny portal internetowy powiatu białskiego
bialapodlaska.

DlaWas.info

bialapodlaska.dlawas.info
lub
biala.dlawas.info

Bezpłatnie dopisz swoją firmę lub dodaj ogłoszenie, sprawdź dokładną pogodę i kalendarz wydarzeń, zobacz najświeższe wiadomości i informacje z zakresu zdrowia, edukacji, biznesu i turystyki

Frostbite 3 x TAK w niedzielnym Must Be The Music



Frostbite 3 x TAK w niedzielnym Must Be The Music Adam Sztaba, Elżbieta Zapendowska i Tymon Tymański głosowali na TAK w niedzielnym programie Must Be The Music, odmiennego zdania była tylko Kora.

Frostbite w niedzielę zaprezentował się z utworem „Gdy nadejdzie czas” i był to ostatni występ pierwszego odcinka. Zespół z Białej Podlaskiej rozgrał publiczność do czerwoności. Trzy teledyski pokazały TAK, jeden NIE. Tylko Kora nie zgodziła się z resztą jurorów: w ogóle pana nie rozumielałam, ani jednego słowa, chociaż piosenka była po polsku.

Źródło: bialapodlaska.dlawas.info

Rankingi cieszą

Biała Podlaska zajęła 12. pozycję w II Rankingu Zdrowia Polski Dziennika Gazety Prawnej. Listę stworzono na podstawie statystyk w trzech kategoriach: zaplecza medycznego, zdrowia mieszkańców i dostępności do świadczeń zdrowotnych. W sumie miasto zdobyło pokazną liczbę 257 punktów, plasując się tuż za pierwszą dziesiątką rankingu.

Miasto zebrało liczne statystyki odnoszące się m.in. do liczby szpitali, przychodni i poradni, a także ilości lekarzy i pielęgniarek, przypadających na tysiąc mieszkańców. Zwrócono ponadto uwagę na wyposażenie placówek, a także realizację programów profilaktycznych.

Wśród oceny zdrowia mieszkańców analizowano statystyki dotyczące demografii, umieralności noworodków i ich przyczyn, a także odsetek zgonów wywołany chorobami układu krążenia, nowotworami, czy układem oddechowym.

W rankingu brano ponadto pod uwagę największą bolączkę pacjentów w Polsce, czyli czas oczekiwania na badania diagnostyczne oraz wizytę u lekarza różnych specjalizacji. Istotną była również dostępność do operacji oraz zabiegów m.in. usunięcia żączy, wszczepienia endoprotezy czy bypassów.

Oprócz działalności placówek medycznych Biała Podlaska podejmuje inne działania prozdrowotne, w które wpisuje

się udział w programach ogólnopolskich i miejskich, dotyczących profilaktyki chorób nowotworowych, układu krążenia czy gruźlicy. Miasto przeznaczają na realizację takich zadań 1 mln zł. Kolejne 20 tys. zł zostaje przeznaczonych na wsparcie finansowe organizacji pozarządowych, zajmujących się promocją i ochroną zdrowia.

Do tego należałoby dodać liczne inicjatywy i kampanie, jak ta zrealizowana w maju ubiegłego roku, kiedy ponad 800 mieszkańców poznało wiek swojego serca w ramach akcji „Ciśnienie na Życie”. Białczanie mogli m.in. bezpłatnie zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi i poziom cholesterolu. /-/

„Podlaski Kwartalnik Kulturalny”

O artystach z Legionów i innych

Na wydawniczym rynku ukazał się pierwszy w tym roku numer „Podlaskiego Kwartalnika Kulturalnego”, wydawanego przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Białej Podlaskiej oraz Towarzystwo Miłośników Podlasia. Jak zwykle zawiera on dużą dawkę historii, m.in. wspomnień, a także recenzje i bardzo wartościowe utwory literackie.

Szczepan Kalinowski skoncentrował się na wyjątkowych artystach i literatach, którzy podążali podlaskim szlakiem w szeregach Legionów Józefa Piłsudskiego w latach I wojny światowej. W przerwach między walkami jedni pisali dzienniki i wiersze, inni malowali obrazy. O staroprawosławiu przeczytamy w artykule Stefana Pastuszewskiego, sekretarza ogólnopolskiego miesięcznika literackiego „Akant” (Bydgoszcz). O losach prześladowanego i poddawanego represjom (przez funkcjonariuszy UB i NKWD) wulińskiego księdza Pawła Zubko w materiale księdza Czesława Maziejuka. Zamieścił on wiele interesujących wypowiedzi i relacji świadków tych czasów.

W „Kwartalniku” zwracają uwagę ciekawe wspomnienia Aliny Wojniakiewicz z Białej Podlaskiej, która w niesamowity sposób opisała swoje rodzinne historie z lat 1945-1948.

Z kolei postać Tadeusza Derlukiewicza, znanego pedagoga, animatora kultury, reżysera, scenarzysty i członka wielu kapel śpiewaczo-muzycznych, przybliży białski historyk Tomasz Demidowicz.

Jeżeli chodzi o dział prezentacji literackich, to „Kwartalnik” jak zwykle dorzuca kilka kolejnych perełek. Z całą pewnością możemy do nich zaliczyć wiersze Ludwika Filipa Czecha z Gdańska (ceniony polski poeta i krytyk literacki, współpracownik PKK) oraz dwudziestolatki Magdaleny Nazaruk z Białej Podlaskiej, laureatki 31. Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego im. J. I. Kraszewskiego (nagroda specjalna za tematykę podlaską). Wiersze M. Na-



zaruk drukowane już były w kilku czasopiśmie, m.in. w „Akancie” (Bydgoszcz) oraz w „Cogito” (Warszawa).

Tradycyjnie już w „Kwartalniku” znajdujemy także recenzje, m.in. znanego lubelskiego krytyka literackiego Marii Makarskiej. Tym razem odniosła się ona do wydanych ostatnio książek Ryszarda Kornackiego. Pierwsza z nich - poetycka - nosi tytuł „Lublin z pamięci i snu”, druga, wspomnieniowo-biograficzna „Zbyszko z Bogdańca”, opisuje znanego polskiego aktora Mieczysława Kalenika, pochodzącego z Międzyrzecza Podlaskiego. „Kwartalnik” nie pomija też artystów, malarzy lub grafików, stąd w najnowszym numerze można zobaczyć interesujące prace Anety Wałuto z Warszawy, zarówno wewnątrz numeru, jak i na okładce.

„Podlaski Kwartalnik Kulturalny” można kupić w „Dziale Wiedzy o Regionie” Miejskiej Biblioteki Publicznej w Białej Podlaskiej oraz w „Księgarni Podlaskiej”. Ale chyba najlepiej zaprenumerować!

Iwona Warda

REKLAMA DRUKARNIA

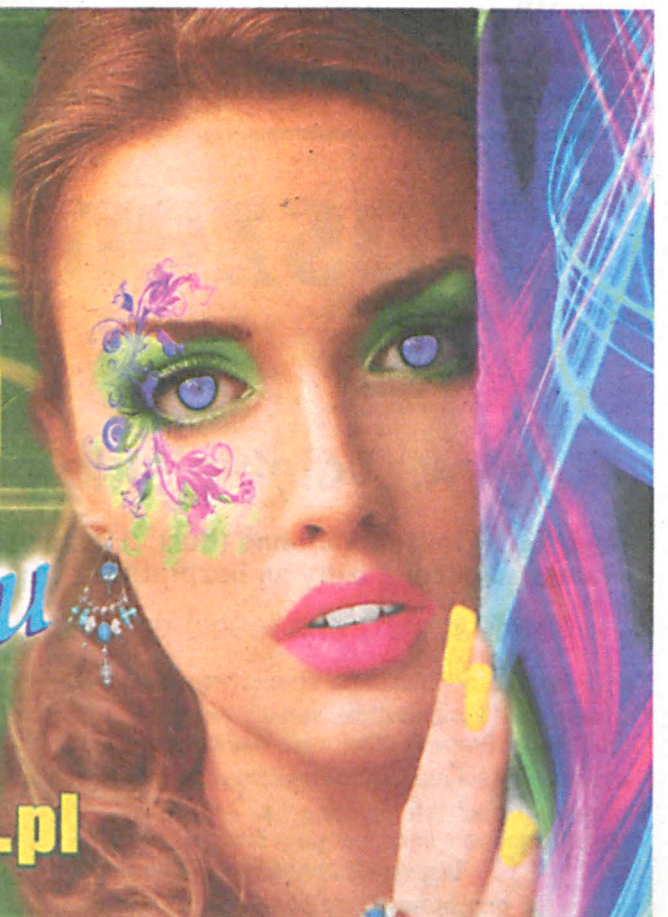
CENTRUM DRUKU I REKLAMY

open press

od projektu do efektu

Biała Podlaska, ul. Warszawska 13

www.openpress.pl



OGŁOSZENIA
DROBNE

MOTORYZACJA

- SPRZEDAM Mercedesa E202 (1995), 2600, 506 413 984
- SPRZEDAM Honde Civic 1.4 B+G (1997), 2600 zł, 506 413 984
- SPRZEDAM Audi C4, 3600 zł, 506 413 984
- SPRZEDAM Audi C4 100 (1993), 2.5 TDI, 507 250 254
- SPRZEDAM Audi 80 diesel (1991) 1 tys., 721 347 309, 514 787 063
- SPRZEDAM Fiat Ducato 28, skrzyniowy, tanio, uszkodzony, 602 571 846
- SPRZEDAM Fiat Ducato (1996) sprawny, opłacony, 3600 zł, 502 402 084
- SPRZEDAM BMW sria 1 116i, stan bdb., 501 855 878
- SPRZEDAM kombi Nissana Primere 2001, 606 351 554
- SPRZEDAM Cinquecento 700, 506 842 602
- SPRZEDAM Ford Bolero (2000), 509 016 434
- SPRZEDAM VW Passat 1.6 TDI kombi (1990) 607 713 833
- SPRZEDAM VW Passat 1.8 LPG (1993), 607 713 833
- SPRZEDAM Renault CLIO II (1998) 1,9 diesel, 3700 zł, 792-777-904
- SPRZEDAM Opel Astra II 2,0 diesel (1998), 5900 zł, 792-777-904
- SPRZEDAM Opel Vectra (2004/05) 1.9 diesel kombi, wersja najbogatsza, 7400 zł, 515 518 801
- SPRZEDAM Daewoo Matiz (1999), srebrny, 170 tys. przebiegu, 1700 zł, 603 376 572
- SPRZEDAM Renault Scenic (2001) 1.9 D, srebrny, 4700 zł, 603 376 572

MOTORYZACJA INNE

- SPRZEDAM Nagrzewnica samochodowa, wodna, 24V-20W, wym. 30x12 cm - 65 zł, 502 385 750
- SPRZEDAM Pompa wodna z obudową i uszczelką, oryginalna do TOYOTA RAF 2, diesel rok 2002, wymontowana z anglika, przebieg 58 tys. km, możliwość wystania, 60 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM mata elektryczna do grzanego siedzenia oryginalna volvo do modelu S60, S80, XC90, V70, sprawna, cena 100 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM Auto szrot oferuje auta na części w w Golf2/3, Passat b4/5, Opel Astra 2, Corsa c, Vectra c, Ford Mondeo mk3, Focus 1, Escort, Renault Kangoo, Laguna 1. Mercedes 190. Honda Accord. Peugeot 309/405. Fiat Uno, Sienna, Pallio. 515 518 801
- SPRZEDAM Celder z tlokiem do Simsona S51, oryginal - 260 zł, 83 343 62 96
- SPRZEDAM Nowy rozrząd do golfa, Passata, silnik 1.6 TD - 80 zł, 519 790 913
- SPRZEDAM Hak holowniczy do Micry (2003-2010), 519 790 913
- SPRZEDAM Passat 3 kombi próg lewy, nowy, czarny - 50 zł, 519 790 913
- SPRZEDAM Passat B3 kombi kpl. siedzeń, welur od kierowcy regulowany, stan bdb, 65 zł, 519 790 913
- SPRZEDAM Skoda na części, 602 571 846
- SPRZEDAM Komar, Jawa, Dniepr do naprawy, 602 571 846
- SPRZEDAM Tico, Matiz, lanos, Nexia,

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

- różne części, 602 571 846
- SPRZEDAM Rozrusznik Punto 2 i 28 inne części, 665 252 838
- SPRZEDAM Silnik ISUZU do Opla diesel, 602-571-846
- SPRZEDAM Ford fiesta, eskort, mondeo, transit na części, 602-571-846
- SPRZEDAM Alufelgi z oponami 17" passat 600 zł/kpl, 509-529-093
- SPRZEDAM Alufelgi z oponami 13" opel 200 zł/kpl, 509-529-093
- SPRZEDAM Lampy, blachy, zderzaki, chłodnice z demontażu 50 zł/szt., 506-898-928
- SPRZEDAM Alufelgi z oponami 15" BMW-opel 300 zł/KPL, 509-529-093
- SPRZEDAM Alternator, rozrusznik, chłodnice, opony 13" 15" 17" 50 zł/szt. do osobowych, 509-529-093
- KUPIE Katalizatory, 509-529-093
- SPRZEDAM Pojazdówki BMW passat 5 śrub 40 zł/szt. passat, audi, golf-fiat 4 śruby 40 zł/szt. 509-529-093
- SPRZEDAM Felgi stalowe, aluminiowe, opony używane, 602-571-846
- SPRZEDAM Przyczepka 2,5x1,5x4 664 778 182
- SPRZEDAM Koła 13,6-34 międzyrzędowe lub jako bliźniaki, cena 1500 zł 505 817 464
- SPRZEDAM Opony 16,9-34, cena 450 zł 505 817 464
- SPRZEDAM Renault Scenic, Megane, Laguna, Master części 602 571 686
- SPRZEDAM Próg lewy Passat B3 Kombi, nowy cena 50 zł 519 790 913
- SPRZEDAM Siedzenia przód, tył Passat B3 kombi, stan b. dobry, welur, 70 zł 519 790 913
- SPRZEDAM Mercedes części do 123, busa 208, 124, 508, 608602 571 846
- KUPIE Skup katalizatorów 509 529 093
- SPRZEDAM Alufelgi 2 oponami 17" Passat - Audi - Golf cena 600 zł/kpl 509 529 093
- SPRZEDAM Lampy do osobowych, przód - tył do 50 zł/szt. 509 529 093
- SPRZEDAM Dojazdówki BMW - Passat 5 śrub 40 zł/szt. Passat, Audi, Golf, Fiat 4 śruby 40 zł/szt. 509 529 093
- SPRZEDAM Alufelgi z oponami 15" BMW - Opel 300 zł/kpl 509 529 093
- SPRZEDAM Alufelgi z oponami 13" Opel 200 zł/kpl 509 529 093
- SPRZEDAM Chłodnice, blachy, zderzaki, haki do osobowych z demontażu 50 zł/szt. 509 529 093
- SPRZEDAM Tarcza hamulcowa, nowa

AUTO
SZROTskup aut
powypadkowych
całych, uszkodzonych

515 518 801

- Audi 4 otwory, cena 50 zł/szt. 506 898 928
- SPRZEDAM Opony z demontażu do osobowych 13", 14", 15" cena 50 zł/szt. 509 529 093
- SPRZEDAM Zbiornik paliwa Audi 100 cena 20 zł/szt. 509 529 093
- SPRZEDAM Chłodnice, alternatory, rozruszniki do osobowych cena 50 zł/szt. 509 529 093
- SPRZEDAM Części do: Audi B4, Renault Laguna, VW GOLF II, Peugeot 306, Ford Eskort, 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 diesla, benzynowe. 791510087
- SPRZEDAM Silniki do: Ford Probe, VW GOLF II, Mazda 626 2.0D., Fiat Uno 1.0E, Peugeot 36 z Niemiec, małe przebiegi. 791510087

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. Siderska 252, 603 171 105
- Biuro matrymonialne telefoniczne zaprasza samotne osoby w każdym wieku, skuteczność, 739 211 255
- Administrowanie wspólnotami mieszkaniowymi, konkurencyjne ceny, Terebeska 49/13, Biała Podl., 609 979 289
- Przeprowadzki, 518 923 918
- Aby wziąć pożyczkę w Białej Podlaskiej po 1 posiadać stały dochód, po 2 zadzwonić do mnie. Gorąco polecam. 733-648-056
- Wienice, wiązanki pogrzebowe, sztuczne - sprzedaż na zamówienie, 500 051 222
- Tapicer, renowacja oraz naprawa mebli w domu klienta, 508 818 171
- Pożyczki - bardzo mało formalności Biała Podlaska. 507-545-660
- Kasy fiskalne sprzedaż-serwis-szkolenie Buroservice ul. Łomaska 2, 509 712 452, 83 344 32 00
- Elektryczne, 607 072 198

- Cyklinowanie, parkietowanie, rabaty, 662 605 217
- Centrum integracji społecznej oferuje bezpłatne rozliczanie PIT-u, Warszawska 15 Biała Podlaska
- Tynki cementowo wapienne solidnie 792 443 384
- Remonty, glazura, terakota, ogrodzenia, klinkier, pustak łupany 507 961 288

NIERUCHOMOŚCI

- DO WYNAJĘCIA Wolne miejsca do handlu na placu przy Sadowej róg Przechodnia, 506 397 761
- SPRZEDAM Mieszkanie 120 mkw lp. os. Jagiellońskie, 512 481 844
- SPRZEDAM Działka budowlana 1140 mkw Biała Podl., ok. Robotniczej, tanio, 792 777 904
- SPRZEDAM M3 51 mkw II p. Kopernika/Akademicka, 513 921 981
- SPRZEDAM Mieszkanie w bloku 39 mkw Biała Podl., cena do uzgodnienia, 609 979 289
- SPRZEDAM Działka budowlana w bardzo atrakcyjnej, cichej okolicy, Grabanów, 505 636 361 882 700 079
- SPRZEDAM Mieszkanie M3 39 mkw os. Centrum, 513 332 201
- SPRZEDAM Działka ogrodowa „Piotrós” w Styrzycu 500 mkw, prąd, woda, altana, nr 226, 791 557 250
- SPRZEDAM Działka budowlana na dojazd drogą asfaltową, prąd, atrakcyjna lokalizacja, przy lesie, 533 070 710
- SPRZEDAM Dom drewniany kryty blachą, 2 tys., 721 347 309, 514 787 063
- SPRZEDAM Działkę budowlaną w czosnowce, skrzynka z prądem /230 i siła/ na działce, wszystkie media, świetna lokalizacja również sprzedam-wynajmę działki przemysłowe, ogrodzone, wszystkie media - 607 870 546, 607 870 546 - cena do uzgodnienia
- SPRZEDAM Mieszkanie os. Centrum, 39 mkw, IV piętro, 513 332 201
- SPRZEDAM Działka budowlana Rakowska przy Budziszewskiej, 900 mkw cena do negocjacji, 789 120 978
- SPRZEDAM Tanio mieszkanie beczynszowe, 519 842 907
- SPRZEDAM Ziemia w Styrzycu, 2,5 ha, 600 301 891
- SPRZEDAM Dom, 502 929 233
- SPRZEDAM Nowy dom Biała Podl., 791 719 516
- SPRZEDAM Dom, 83 343 40 54
- SPRZEDAM Pół bliźniaka os. Francuska, super lokalizacja, 669 460 480
- SPRZEDAM Ziemię 2,5 ha w Styrzycu, 600-301-891
- SPRZEDAM Działka rolno budowlana 1140 mkw tanio Biała Podlaska, 792-777-904
- SPRZEDAM Działki budowlane w atrakcyjnej, cichej, spokojnej okolicy Grabanów polecam, 505-636-361/882-700-079
- SPRZEDAM Działkę 600 mkw z domkiem do remontu ul. Podleśna, 667-113-746
- KUPIE Działkę budowlaną do 40 zł za m2 Biała Podlaska, 572-833-229
- SPRZEDAM Atrakcyjna działka budowlana 2200 mkw, Droga Wojskowa, 501 493 700
- SPRZEDAM Działka ogrodowa 504 747 923
- SPRZEDAM Działka 600 mkw z domkiem do remontu + budynek gospodarczy, Podleśna 667 113 746
- SPRZEDAM Boczna Sworskiej dom do wykończenia, media w budynku, tanio

- 83 343 85 74
- SPRZEDAM Siedlisko 70a dom + budynek gospodarcze, ładna okolica, gm. Konstantynów 608 744 68

LOKALE

- DO WYNAJĘCIA Lokal 37 mlw Plac Wolności pod zegarem w podwórzu, 501 532 036
- DO WYNAJĘCIA M-3 w bloku małżeństwu, 83 343 72 36
- DO WYNAJĘCIA Stacja ciepła, tanio, 518 377 890
- DO WYNAJĘCIA Mieszkanie umeblowane przy ul. Siderskiej, 798 867 436
- DO WYNAJĘCIA Pokój osobie pracującej, dom prywatny, 693 290 819
- DO WYNAJĘCIA M3 Kopernika, 513 921 981
- DO WYNAJĘCIA Stacja niedrogo, estetyczna, cicha, 518 377 890
- DO WYNAJĘCIA Pokój, kuchnia, dom prywatny, osobne wejście, 693 290 819
- DO WYNAJĘCIA Stancje centrum (gospodarczy), 502 929 233
- 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
- ZAMIENIĘ Mieszkanie 36 mkw ZGL IV piętro na większe spłacę zadłużenie, 515-906-818
- DO WYNAJĘCIA Mieszkanie M3, 513-921-981
- SPRZEDAM Mieszkanie M3 39 mkw IV piętro, 513-332-201
- SPRZEDAM Mieszkanie 120 mkw os. Jagiellońskie I piętro, 512-481-444
- DO WYNAJĘCIA Mieszkanie M3 do kwietnia 791-069-422
- DO WYNAJĘCIA Umeblowane mieszkanie, pierwsze piętro Biała Podlaska, 514 818 455
- DO WYNAJĘCIA Kawalerka, 511 194 593
- DO WYNAJĘCIA 2 małe lokale w centrum, 502 929 233
- DO WYNAJĘCIA Mieszkanie m3 od kwietnia 791 069 422
- DO WYNAJĘCIA Stacja komfortowo urządzona, umeblowana, z internetem, w centrum Osiedla Młodych. 791510087
- DO WYNAJĘCIA Wynajmę na dłużej umeblowany parter domu 60 mkw z internetem, centrum Osiedla Młodych na działce 1200 mkw. 791510087
- DO WYNAJĘCIA Wynajmę budynek 100 mkw pod wszelką działalność, magazyn. Centrum osiedla Młodych, posesja ogrodzona 1200 mkw w Białej Podlaskiej. 791510087

RÓŻNE

- AGD
- SPRZEDAM Suszarka do grzybów - 30 zł, nowa, 508 467 449

Ogłoszenia
ZA DARMO

www.zyciebialskie.pl

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

Ogłoszenie można zamieścić poprzez:

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

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

KUPNO SPRZEDAŻ KUPNO SPRZEDAŻ KUPNO

BEZPŁATNE

ogłoszenia drobne
do 10 słów

Zycie Białskie

KATEGORIA OGŁOSZENIA

MOTORYZACJA

 SPRZEDAM KUPIE INNE

NIERUCHOMOŚCI

 SPRZEDAM KUPIE WYNAJME
 SZUKAM DO WYNAJĘCIA ZAMIENIĘ

LOKALE

 SPRZEDAM KUPIE WYNAJME
 SZUKAM DO WYNAJĘCIA ZAMIENIĘ

PRACA

 POSZUKUJE ZATRUDNIĘ

USŁUGI

MEDYCYNĄ

NAUKA

ZWIERZĘTA

ROLNICZE

 SPRZEDAM KUPIE INNE

BUDOWLANE

 SPRZEDAM KUPIE INNE

AGD I ELEKTRONIKA

 SPRZEDAM KUPIE INNE

ODZIEŻ I OBUWIE

 SPRZEDAM KUPIE INNE

INNE

 SPRZEDAM KUPIE INNE

DANE DO WIADOMOŚCI REDAKCJI:

IMIĘ I NAZWISKO _____

ADRES _____

DATA I PODPIS _____

TREŚĆ
ogłoszeniaNAJLEPSZE OFERTY
TURYSTYCZNE

www.paulina.travel.pl

- SPRZEDAM Lodówka 3 szuflady „CANDY” 600-684-904
- SPRZEDAM Kuchnia gazowa 600-684-904
- SPRZEDAM Pralka wirmik 600-684-904
- SPRZEDAM Silnik elektryczny 600-684-904
- SPRZEDAM Produz okrągły 600-684-904
- SPRZEDAM Lodowko-zamrażarka 4-letnia, srebrna, wysoka 2mb, 2-agregatora. Stan bdb. 730zł/791510087

BUDOWLANE

- SPRZEDAM 2 okna PCV, 502 929 233
- SPRZEDAM Okna 200x116 nowe, drewniane 3-szybowe, białe 210 zł 1 szt., Biała Podlaska, 603-171-105
- SPRZEDAM Betoniarka 664 778 182
- SPRZEDAM Cegła klinkierowa 664 778 182
- SPRZEDAM okna 200x116 nowe, drewniane, 3-szybowe, białe cena 210 zł/szt. 603 171 105
- SPRZEDAM Betoniarka łańcuchowa 400l na kołach pompowanych, z dyszlem do ciągnięcia. 2600zł. 791510087
- SPRZEDAM Drzwi dębowe kasetonowe od stolarza, wyjściowe (frontowe), z wyciszeniem od środka, za dwoma zamkami, klamką i okuciami. Solidne, stan bdb. 730zł/791510087
- SPRZEDAM Okna PCV nowe! do naswietlenia Fixy 84cmx175 kuloodporne białe 420zł, 83x204cm złoty dąb 360zł, 103x183cm złoty dąb 360zł. 791510087
- SPRZEDAM Drzwi wewnętrzne pokojowe i łazienkowe renomowanej firmy POL-SKONE lewe i prawe kompletne z zamkami i klamkami 3-letnie, jak nowe! 160 zł/szt. 791510087
- SPRZEDAM Wąż betoniarzki pionowy 500l z wciągarką zasypową instalacją wodno-elektryczną, bezawaryjny, energooszczędny, sprawny, brak dwóch silników 3100zł, betoniarka łańcuchowa 400l polska, na kołach, mało używana. 2100zł/796791661

MEBLE

- SPRZEDAM meble do salonu z lustrem, stan bdb, 508 236 658
- SPRZEDAM Stół szklany, owalny z półką 130x80x72 wys. nikowane nogi 235 zł 512-481-844
- SPRZEDAM Komoda + szafka RTV średni orzech stan idealny 512-481-844
- SPRZEDAM Tanio stan bardzo dobry kanapę narożną, sofę z funkcją do spania kolor jasny brąz, skóra, antyk wymiary 2mx1,60 m, sofa 1,60 m 508-825-280
- SPRZEDAM Kanapę 2-osobową rozkładaną do spania + poduszki 509-904-152
- SPRZEDAM 6 krzesel i stół, 667 267 087
- SPRZEDAM Szafki, stoliki przedwojenne, wyprodukowane w 1939 r. wyprzedaż kolekcjonerska, 50 zł/szt., 791 919 914
- SPRZEDAM Łóżko rozkładane połowe turystyczne, wojskowe, aluminiowe, lekkie, w bardzo dobrym stanie, wyprzedaż, 40 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM Krzesło turystyczne składane z podłokietnikami, lekkie, aluminiowe, niemieckie, ładne, wyprzedaż, 35 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM Krzesła dębowe gięte z 1940r, nadające się do użytku, fabryka Radom, stan ładny, 150 zł za wszystkie, 791 919 914
- SPRZEDAM Witryna dębowa niemiecka przeszklona z barkiem, jasna, bardzo ładna, szer 2,70 m, wyprzedaż, 470 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM Meble skórzane, kanapa rozkładna + 2 fotele 600 471 988
- SPRZEDAM Komplet 4 szt krzesel tzw. borowych z litej sosny, tapicerowanych z oparciem 420 zł. Fotele borowe z wikliny tapicerowane, okręcane. 460 zł 791510087
- KUPIĘ fotele krzesła kwiatniki stoliki PRL zdjęcia przysyłać jkapelanska@wp.pl

ODZIEŻ

- SPRZEDAM Kurtka męska firmy ROY w rozmiarze XL, ocieplana, beżowa, także do marynarki. Wzrost 180-185. 80 zł, 661 899 501
- SPRZEDAM Kurtka skórzana damska z podpinką i kapturem roz. 50/164 - 25 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM Kozuch damski ze skóry ekologicznej roz. 38/40 - 25 zł, 508 438 340
- SPRZEDAM Płaszcz skórzany stan bardzo dobry roz. L na 180 wzr. - 350 zł, 730 633 548
- SPRZEDAM Kurtka ze skóry ekologicznej rozmiar XXL z podpinką i kapturem - 120 zł, 730 633 548
- SPRZEDAM Piękna sukienka ślubna 2 częściowa rozmiar 37 - 300 zł, 696 968 446
- SPRZEDAM Buty ślubne białe nowe - 60 zł, 880 321 157
- SPRZEDAM Kurtka skórzana czarna męska rozmiar XL nowa - 400 zł, 730

- 633 548
- 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 Strój do taekwondo - 40 zł, Rękawice bokserskie - 40 zł, 512 998 574
- SPRZEDAM Garnitury ślubne, wizytowe Zamkowa, Biała Podlaska 535-939-512

ROLNICZE

- SPRZEDAM Koła międzyrzędowe lub jako bliźniaki - 1500 zł, zamiana, 505 817 464
- SPRZEDAM Wózek jednoosiowy z zaczepem do ciągnika wałek przekazy mocy, 600 690 323
- SPRZEDAM Obornik koński, bydłocy, 500 201 821
- SPRZEDAM Pompa do opryskiwacza Termit lub Pilmet z PRL-u - 250 zł, 505 817 464
- SPRZEDAM Pług konny 2 skibowy - 300 zł, 791 557 250
- SPRZEDAM Rozrzutnik jednoosiowy po kapitalnym remoncie, 6 tys., 721 347 309, 514 787 063
- SPRZEDAM Ciągnik Ursus 360 po kapitalnym remoncie, 18 tys., 721 347 309, 514 787 063
- SPRZEDAM Białorus budowlana (1976), 602 571 846
- SPRZEDAM Rozrusznik do T-25 nowa cewka stan bdb - 190 zł, do neg., 505 817 464
- SPRZEDAM Koła 13.6-36 międzyrzędowe lub jako bliźniaki - 1500 zł, 505 817 464
- SPRZEDAM Białorus budowlana 602-571-846
- SPRZEDAM Przewracarko-zgrabiarka 5400 zł, 505-763-492
- SPRZEDAM Sieczkarnia do ogrodu 200 zł, 505-763-492
- SPRZEDAM Koło do żelazniaka 150 zł 505-763-492
- SPRZEDAM Pompa do opryskiwacza Termit lub Pilmet z PRL-u, cena 250 zł 505 817 464

ZWIERZĘTA

- Kotki perskie, 512 192 085

ELEKTRONIKA

- SPRZEDAM Nokia 5 stan bdb. - 95 zł, 502 385 750
- SPRZEDAM Telewizor JVC 21", dekoder do odbioru cyfry z anteną, 506 776 686

INNE

- SPRZEDAM Zamek do drzwi duży antywłamaniowy, 515 361 871
- SPRZEDAM Koło do żelazniaka stan bdb. - 140 zł, 500 201 821
- SPRZEDAM Rower damka zielona na wąskich oponach - 80 zł, 500 201 821
- SPRZEDAM Siodło skórzane dla kuszki stan bdb. - 500 zł, 500 201 821
- SPRZEDAM Waga gospodarcza zabytkowa stan bdb. - 200 zł, 500 201 821
- SPRZEDAM Wózek inwalidzki nowy, bardzo dobry do jazdy, 508 477 587
- ODDAM za darmo popiół na drogę kom.509712452
- SPRZEDAM Wykładzina dywanowa brąz 2,2x3 m, 4,60x2,10 - 120 zł, 696 968 446
- SPRZEDAM Czarnoziem w Solinkach, 721 347 309, 514 787 063
- SPRZEDAM Silnik elektr. 1 faz. 220 V od pralki frania - 50 zł, 506 776 686
- SPRZEDAM Dywany bez śladów użytkowania w kolorze brąz-beż, seledym, jak nowe - 135 zł, 690 845 745, 512 211 541
- SPRZEDAM Palety plastikowe na rozsady 210 oczek, nowe, tanio, 502 310 449
- SPRZEDAM Włókno lniane, niska cena, 502 310 449
- SPRZEDAM Kwiatnik metal. rozporowy na 11 kwiatów, nowy, 30 zł, 502 310 449
- SPRZEDAM Gazowy-Bociany na nogach na kwiaty, nowe, tanio, 502 310 449
- SPRZEDAM Duże doniczki plastikowe, nowe, tanio, 502 310 449
- SPRZEDAM Kabeł siłowy gętki 4x4 56 mb nieużywany, 600 690 323
- SPRZEDAM Fotelik samochodowy Chicco, 600 684 904
- SPRZEDAM Silnik elektryczny, 600 684 904
- SPRZEDAM Maszyna do szycia, mała, 600 684 904
- SPRZEDAM Kasa Bursztyn po remoncie cena netto 799 zł, 509 712 452
- SPRZEDAM Dywan dziecienny belgijski 170x230 - 175 zł, 694 646 109
- SPRZEDAM Fotelik Samochodowy firmowy - 185 zł, 694 646 109
- SPRZEDAM Beczka na paliwo 200 L z obręczami, st. bdb - 95 zł, 502 385 750
- SPRZEDAM 4 szyby 135x95, 6 mm frube, 660 197 647
- SPRZEDAM Fotelik samochodowy, 665 252 838
- SPRZEDAM Elektryczny nawilżacz powietrza, nowy - 100 zł, 665 252 838
- SPRZEDAM Nową, dużą, białą, bardzo

- ładną owczą skórę na podłogę tel. 502 162 78
- SPRZEDAM Kryształ, bardzo ładne, różne kształty, wielkość i kolory tel. 502 162 788
- SPRZEDAM bardzo ładnie wydaną nową kolekcję utworów Honoriusza Balzaca oraz utwory Henryka Sienkiewicza tel. 502 162 788
- SPRZEDAM Konstruk metalowa pod stół i siedziska na działkę - 100 zł, 509 016 434
- SPRZEDAM Otwierana kratka metalowa 220x180 - 120 zł, 509 016 434
- SPRZEDAM Listwy dębowe dł. 1 m o grabowe dł. 1.2 m, sezonowane, baliki dębowe dł 1m gr. 5 cm, 502 218 009
- SPRZEDAM Kontener biurowy 4,8x3,7 m, ocieplany, ogrzewanie gazowe, 601 933 915
- SPRZEDAM Stacja tankowanie gazem do przeniesienia, 601 933 915
- SPRZEDAM Kompakt „WC”, wanna emaliowana 50 zł/szt. 506-898-928
- SPRZEDAM Zlew dwukomorowy 83x48 80 zł 530-533-041
- SPRZEDAM Bale sosnowe sezonowane 724-542-196
- SPRZEDAM Krajęga z silnikiem jednofazowym z suwakiem i culażą oraz z pilarką jedna całość 500 zł 512-949-942
- SPRZEDAM Wózek inwalidzki firmy „Ortopedia” składany 220 zł 504-160-199
- SPRZEDAM Balkonik dla osoby niepełnosprawnej 50 zł 504-160-199
- SPRZEDAM Moneta al. 5 zł „rybak” z 1994 roku cena 4 zł 508-438-340
- SPRZEDAM Stara dalizkowa maszyna do pisania stan idealny Niemiecka 160 zł 513-530-448
- SPRZEDAM Moneta srebrna z 1933 roku 2 zł gł. kobiety cena 12 zł 508-438-340
- SPRZEDAM Moneta srebrna z 1936 r. 10 zł J. Piłsudski cena 60 zł 508-438-340
- SPRZEDAM Kanister 20 l metalowy wp. stan dobry 30 zł 602-646-001
- SPRZEDAM Moneta z 1965 r. 10 zł kołmna Zygmunta cena 5 zł 508-438-340
- SPRZEDAM Banknot 5 zł z 1930 r. cena 10 zł 508-438-340
- SPRZEDAM Banknot 10 zł z 1940 r. cena 12 zł 508-438-340
- SPRZEDAM Maszynę do szycia „Lucznik” stan bardzo dobry 320 zł 668-489-008
- SPRZEDAM Szafa metalowa 2-drzwiowa 180x80 600-684-904
- SPRZEDAM Telefon komórkowy firmy / Bosch/ pierwszy wypust, ma dużo lat, dla kolekcjonerów lub serwisu napraw na części, wyprzedaż, 20 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM Przedłużacz elektryczny 7 mb długość, niemiecki, 15zł. tel 791 919 914
- SPRZEDAM Żeberka żelwne 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 przewody elektryczne do prodiża lub kuchenki elektrycznej, niemieckie, stan idealny, krótkie i długie 15 zł/szt., 791 919 914
- SPRZEDAM Kabeł elektryczny z wtyczką i zakończony oprawką z żarówką, różne długości, cena 15 zł. tel 791 919 914
- SPRZEDAM Przewód gazowy od kuchenki do butli z reduktorem i końcówką mosiężną, nowy, długi, 35 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM Nóż stołowy, niemiecki, ostry, 25 cm długość, wyprzedaż, 10 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM Deska do prasowania turystyczna składana, nowa z Holandii, lekka dobra studentom na stancje, wyprzedaż, 30 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM Przecinarka do metalu fi 400 664 778 182
- SPRZEDAM Spawarka 664 778 182
- SPRZEDAM Instrukcja obsługi rok 1973 WSK-M21W2, cena 70 zł 505 817 464
- SPRZEDAM Używane z Niemiec rowery, spacerówki, fotełki samochodowe, rowery narzuty, hulajnogi, stan b. dobry, Siderska 225 603 171 105
- SPRZEDAM Kuchnia węglowa Westwaka, nowa z piekarnikiem, biała, cena 750 zł 507 117 237
- SPRZEDAM Krajęga do robót stolarskich z suwakiem i culażą i pilarką, cena

BADANIE WZROKU
DOBÓR OKULARÓW

Plac Wolności 2, Biała Podl.
(w bramie nad zegarem)
tel. 83 343 74 07, 313 11 44

- 500 zł 512 949 942
- SPRZEDAM Butla turystyczna, mała 2,5 kg cena 35 zł 502 385 750
- SPRZEDAM Szafka stalowa na narzędzia, cena 85 zł 502 385 750
- SPRZEDAM Kompakt WC, wanna emaliowana cena 50 zł/szt. 506 898 928
- SPRZEDAM Wyrzynarka stalowa pionowa na brzeszczoty. 2000zł 791510087
- SPRZEDAM Piła tarczowa poprzeczna półautomat, ramie tnące wyjeżdża na 1,5 mb. 7200zł/791510087
- SPRZEDAM Skrzyniowa ładunkowa z busa z bortami 3mb, stan bd. 420zł 791510087
- SPRZEDAM Kosiarka spalinowa HONDA 5,5KM mocny, obudowa aluminiowa, regulowana wysokość koszenia, napęd własny. stan bdb. 1250zł.791510087
- SPRZEDAM Kosiarka listwowa (nie niszczy trawy) silnik 6,5KM mocny, szerokie terenowe koła, własny napęd, niemiecka, nie chińska.791510087
- SPRZEDAM Sprzęt ogrodowy spalinowy, niemiecki, nie chiński: glebogryzarki, kosiarki spalinowe i elektryczne, wykaszarki, kosiarki listwowe, nożyce do żywopłotu. 791510087
- SPRZEDAM Rowery firmowe z Niemiec: Ketter, Peugeot, Hercules, Gazela, męskie, damskie, dziecięce.791510087
- SPRZEDAM Elektrowydrąg suwnicowy ze sterowaniem 5T udźwigu- 2100zł, prasa śrubowa 15T nacisku- 1250zł. Szlifierka (połerk) słupowa przysięciana nerkowa do granitu 1650zł.791510087
- SPRZEDAM Fabryczna przecinarka (piła) stolarka półautomat, ramie wyjeżdża na 1,5mb mało używana 6700zł, wyrzynarka pionowa 2150zł, grubościówko-wyrównywarka bez silnika 850zł. 791510087
- SPRZEDAM Odciąg trocin polski, fabryczny Cyklon III 1990r, z silosem na wióry i instalacją odpylową, solidny, sprawny,13700zł/796791661
- SPRZEDAM Pompa pneumatyczna do podawania betonu polska, nowa!! ZUNI-2 bez wężu 7700zł, pompa mechaniczna do betonu. 5700zł/796791661
- SPRZEDAM Narzędzia skrawające polskie, solidne stare zapasy: wiertła tykłe, maszynowe, frezy różne, noże tokarskie, spieki noży, głowice frezarskie, rozwiertaki, uchwyty tokarskie, kły tokarskie, tulejki, sercówki, sufmiarki, mikrometry, średniówki, itp. 791510087
- SPRZEDAM Silniki elektryczne polskie 1,5KW, 3KW, 2,2KW, 15KW od 210zł. Hydrofor ocynkowany stojący 310zł, zbiornik metalowy, okrągły na wodę, z grubej blachy po piaskowaniu i malowaniu. 800l.796791661
- SPRZEDAM Udźwig warsztatowy łańcuchowy 1,5T, polski. 310zł. 796791661
- SPRZEDAM Silniki elektryczne polskie 1,5KW, 3KW, 2,2KW, 15KW od 210zł. Hydrofor ocynkowany stojący 310zł, zbiornik metalowy, okrągły na wodę, z grubej blachy po piaskowaniu i malowaniu. 800l.796791661
- KUPIĘ stare szkło ozdobne, kryształy, figurki, porcelanę 512044461

MEDYCYNIA

- STOMATOLOG Dominika Godzic-Wałecka, 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
- RZUCIĆ PALENIĘ - lekarz onkolog pomaga, www.meda-med.pl 507-822-928
- Profesor medycyny chińskiej i tybetańskiej, diagnoza z tęczęwki oka, pulsu, ziola z Tybetu, akupunktura - skuteczne leczenie, ul. Warszawska 14 zapisy 507-822-928
- BADANIA KROPLI KRWI, wszelkie choroby, wyniki ze zdjęciami i porada 502-105-661
- GABINET CHIROPRAKTYKI dr.(USA) Łukasz Matusiewicz bóle kręgosłupa Biała Podlaska Kościuszki 15 www.zdrowiekręgosłupa 504-650-456
- GABINET MEDYCYN NATURALNEJ konsultacje z naturoterapeutą 502-105-661
- GABINET NATURA HIRUDOTERAPIA profesjonalne przystawianie pijawek lekarskich 692-025-615
- GABINET NATURA ZIOŁOLECZNICTWO wykwalifikowany zielarz, FIZOTERAPEUTA, porady 692-025-615

- PRACA**
- ZATRUDNIĘ mechanika, lakiernika. Mile widziany emeryt rencista. 791510087
 - Opiekun/ka osób starszych - legalna praca w Niemczech. Szybkie wyjazdy, od stycznia wyższe składki ZUS - kursy j. niemieckiego - zapisz się i zarabiaj w euro! Promedica24 zaprasza. Tel. 514 781 696
 - ZATRUDNIĘ Mechanika sam osobowe Biała Podlaska, 508-345-600
 - SZUKAM Kierowca, dostawca, operator wózków widłowych, pracowników ochrony, magazynier, pomoc budowlana, badania wysokościowe, bez nadzoru 696-233-678
 - SZUKAM Operator koparki, koparko-ładunkowa, pomoc drukarza, pomocnik budowlany, magazynier, konserwator lub inne oferty bez nadzoru 660-202-355
 - SZUKAM Posiadam uprawnienia na koparkę, koparkę-ładunkową, wózki jezdniowe wszystkie rodzaje, prawo jazdy A,B,C, oczekuję propozycji 736-513-353
 - SZUKAM Pracy za granicą w ogrodnictwie, rolnictwie itp. 500-387-528
 - SZUKAM Pomocnik ogólnobudowlany poszukuję pracy okolice Wisznice 690-319-727
 - SZUKAM Pracy fizycznej, porządkowej itp. w ogrodnictwie 690-319-727
 - ZATRUDNIĘ Instruktorke nauki tańca, uczyć osoby tańczyć 500-387-528
 - ZATRUDNIĘ Fryzjera z doświadczeniem Biała Podlaska 504 444 215

NAUKA

- Lekcje fortepianu u magistra sztuki muzycznej, 692 216 635

- RÓŻNE INNE**
- Pożyczka na dowód i oświadczenie o dochodzie. Tylko pracujący na umowę o pracę lub zlecenie. 507-545-660
 - Pożyczę pieniądze na niewielki procent - większą sumę to pod zastaw, Biała i okolice 515 518 801
 - Odszkodowanie dla osób poszkodowanych w wypadkach, 512 997 664

MATRYMONIALNE

- Kawaler pozna samotną niezależną kobietę do 45 lat, stały związek, 690 319 727
- Kawaler 45/170/70 pozna panie 35/55, na rencie, bez lewej dłoni, mmsy z opisem, zostały związek, 534 473 486
- Elegancji i stateczny Pan pozna samotną Panią do stałego związku lub poprosztu wypić kawę, wyjść do kina, 511 370 878
- Samotny pozna kobietę, miłą, zadbana ze wsi do 60 lat, 573 483 900

UBEZPIECZENIA

- komunikacyjne OC, AC
- NNW
- majątkowe
- rolne
- turystyczne

warta. Allianz, COMPENSA, HDI, Liberty Direct, UNIQA, Europa, ERGO HESTIA, TUZ, Proama, GENERALI, InterRisk

BIURO PODCZOY PAULINA ul. Warszawska 13, Biała Podlaska tel. 83 343 57 64, fax. 83 342 53 27 btih.paulina@wp.pl

Zła szczotka



O wyborze dobrej szczotki, czy grzebienia decydować powinno kilka czynników. Przede wszystkim oczywiście rodzaj i faktura twoich włosów, ale też to, do czego będziesz używać szczotki - do rozczesywania, modelowania podczas suszenia, układania na sucho, a może tylko do czesania włosów w ciągu dnia? Przy najbliższej okazji poproś o poradę swojego fryzjera. Niech podpowie ci czy lepsze będą dla ciebie ząbki plastikowe (mogą powodować elektryzowanie się włosów), czy może z włosia (nie nadają się do rozczesywania, ale za to są delikatne).



Brudna szczotka

Niby oczywista rzecz, ale czasem nawet o takich warto przypomnieć. Tak samo jak myjemy pędzle do makijażu, tak powinniśmy dbać o szczotki do włosów. Warto umyć je wodą z mydłem, czy po prostu szamponem raz w tygodniu. Na ich powierzchni zostają resztki toju z naszych włosów, który przenosimy później z powrotem na czyste kosmyki.

Elektryzowanie

Jeśli rozczesujesz włosy zbyt często albo używasz do tego złych akcesoriów, włosy mogą się elektryzować. Jeśli jednak upewniłaś się, że te dwa elementy są w porządku, a włosy wciąż unoszą się w niekontrolowany sposób, zastosuj fryzjerski trik. Przed użyciem szczotki spryskaj ją lakierem do włosów.



TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl

Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Skoncentruj się na rozwiązaniu!



Brzmi banalnie, ale wielu z nas ogranicza się w realizacji swoich planów, marzeń i celów wyłącznie błędną perspektywą. Wystarczy spojrzeć na problem do usunięcia jak na coś, czego możemy się nauczyć, dokonać. To proste przeformułowanie zrzuca ogromny ciężar, który chcemy usunąć i koncentruje naszą uwagę na korzyściach, jakie

mamy odnieść, kiedy zdobędziemy nową umiejętność. Zamiast więc narzekać, że nie możemy schudnąć, trzeba poszukać zdolności, która pozwoli nam cieszyć się z tego, na czym nam zależy gdy już stracimy nadmiarowe kilogramy. A zatem jakiej umiejętności potrzebujemy, żeby ważyć np. 50 kilogramów. To już dla każdego z nas będzie oznaczać coś innego. Jedna osobna zapraźnie ważyć 45 kg a inna 60 kg. Ktoś oceni, że do tego wystarczy mu nauczyć się jeść zdrowo. Inny człowiek uzna, że potrzebuje umiejętności regularnego ćwiczenia fizycznie 40 minut dziennie. Ile jednostek tyle pomysłów na rodzaj i ilość nowych potrzebnych sprawności. Każdy cel również jest wyjątkowy. Jedni chudną dla określonej wagi, inni dla zdrowia, czy wyglądu. Klucz jest jeden. Aby problem zniknął potrzebna jest wizja tego, co ma być w zamian. To daje nam szansę na dostrzeżenie pozytywnie sformułowanego celu. Jak już jest to konkretne dążenie, wówczas wystarczy zaplanować kroki do jego osiągnięcia. Łatwiej jest zaczynać od malutkich i

prostych rzeczy, które na pewno uda się wykonać. Każda z nich przybliży nas już do odległego w czasie ideału. To ogniskowanie się wokół projektu powstałego w celu dojścia do pragnienia motywuje do działania. Pozwała jednocześnie ustalić konkretne zadania. Dobrze jeśli dodamy do tego jeszcze sposób zmierzenia rezultatów oraz nagrodę, jaką uczymy sukces. Tutaj przyda się wiedza o skutecznym wyznaczaniu celów. Niezwykle pomocne są też osoby wspierające nas w aspiracjach. Kilka technik dodatkowo zwiększających naszą motywację i przygotowujących na ewentualne komplikacje gwarantuje już realizację zamierzenia. Łącząc to w jedną całość, którą określiłabym jako coaching skoncentrowany na rozwiązaniach możemy wszystko, czego tylko pragniemy. Wystarczy chcieć i odważyć się.

Chętnych do podjęcia pierwszych kroków oraz zainteresowanych coachingiem zapraszam na stronę www.poradniapsychologiczna.eu

EWA GOTUJE



Wieprzowina a'la Wellington

Składniki

- 1/2 kg - polędwiczki wieprzowej
- 250 g - pieczarek
- 1 - cebula
- 2 - ząbki czosnku
- 1 - garść natki pietruszki
- sól
- pieprz
- 1 łyżka - smalcu gęsiego lub wieprzowego
- 150 g - boczku w plastrach
- ciasto francuskie
- 1 - żółtko
- olej do smażenia

odpoczęło.

Na dość dużym kawałku folii spożywczej ułożyć plastry boczku - tak, by zachodziły na siebie. Na boczku nałożyć farsz grzybowy, na grzyby dać obsmażoną polędwiczkę wieprzową i bardzo szczelnie zawinąć - za pomocą folii. Boki zakreślić, całość zrolować tak, by powstał duży „cukierek”. Wstawić do lodówki na mniej więcej 2 godziny.

Schłodzoną polędwiczkę rozwinąć z folii i przełożyć na ciasto francuskie.



Pieczarki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Czosnek i cebulę posiekać. Wszystko razem przesmażyć na oleju (aż cały płyn odparuje).

Z mięsa odciąć końcówki, przepuścić przez maszynkę i połączyć z masą grzybową. Dodać drobno pokrojoną natkę pietruszki. Przyprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

Polędwiczkę przyprawić solą. Obsmażyć na patelni na mocno rozgrzanym smalcu. Przełożyć na deskę, by mięso

Zawinąć (złożenie powinno wypaść na spodzie). Końce skleić. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Posmarować roztrzepanym żółtkiem.

Wstawić na 20-30 minut do piekarnika, nagrzanego do 180 st. C.

Po upieczeniu odstawić na 10 minut. Podawać pokrojone w plastry. Polędwiczka powinna być lekko różowa w środku.

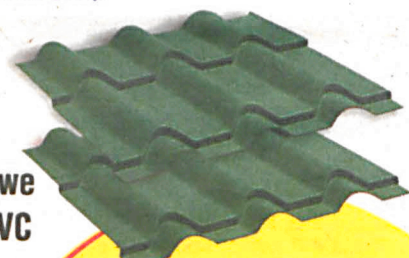
Wieprzowinę podawać z sałatą z sosem winegret.



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 dekararskie
- przyczepy bagażowe
- wyroby hutnicze
- tel. 83 344 24 64



PROMOCJA*

BLACHODACHÓWKI I TRAPEZY

już od **22 zł brutto** za m² efektywnego krycia

* oferta ważna do wyczerpania zapasów

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

WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811

Przygotuj się do lata zimą – pielęgnacja stóp

Zdarza się że zimą traktujemy nasze stopy po macoszemu. Skóra stóp przegrzewana w ciepłych butach, często „zapakowana” w syntetyczne rajstopy, bądź skarpetki ulega przesuszeniu i znacznemu pogrubieniu. Już niebawem zmienimy ciężkie, zimowe buty na lżejsze. Najpierw wiosenne balerinki, czy pantofelki, a zaraz potem sandaalki. I właśnie wtedy ujawniają się wszelkie zaniedbania w pielęgnacji skóry stóp.

Co zrobić aby nasze stopy latem wyglądały nieskazitelnie? Oto nasze rady:

Zacznij od kąpieeli stóp

Żeby zmiękczyć zrogowaciały naskórek, wy-mocz stopy w ciepłej wodzie z dodatkiem soli kosmetycznej lub zwykłej spożywczej, lub zafunduj im relaksującą i odświeżającą kąpiel z dodatkiem naparu z zielonej herbaty. Zielona herbata zawiera antyoksydanty, które „wymiatają” wolne rodniki, przeciwdziałając w ten sposób procesom starzenia. Jeśli masz problem z pocącymi się stopami, dolej do wody napar z ziół. Tymianek, szałwia czy

pokrzywa działają odkażająco i regulują pracę gruczołów potowych.

Usuń zgrubienia na stopach

Jeśli warstwa zgrubiałego naskórka jest znacz-na najpierw zetrzyj ją delikatnie specjalną tarką do pedikiuru, a następnie pozbądź się martwego naskórka i wygładź stopy rozcierając na nich peeling solny (np z zieloną herbata). Zawarte w dobrych kosmetykach peelingujących gliceryna, oliwa z oliwek czy inne olejki zadbają o odżywienie i nawilżenie Twojej skóry. Podczas złuszczającego masażu skup największą uwagę na miejscach problematycznych, czyli tych, gdzie występuje najwięcej zrogowaceń. Czy potrafisz sobie wyobrazić jak kryształki soli w przyjemny sposób masują Twoją skórę? Warto rozmasować również obwód kostki, staw skokowy i ścięgno Achillesa, co poprawi mobilność stóp i zagwarantuje efekt odprężenia.

Wmasuj w stopy odżywczy krem,

lub maskę

Najlepsze są kremy specjalnie przeznaczone do stóp, ponieważ zwykle zawierają mocznik, który rozpuszcza martwe komórki i wygładza skórę, lub mentol pozostawiający miłe wrażenie lekkości i odświeżenia. Jeśli zabieg wykonujesz wieczorem warto wmasować w stopy odżywcza maskę. Jeśli nie posiadasz specjalistycznego preparatu dodaj do kremu do stóp po kilka kropli witaminy A i E. Aby wzmocnić działanie preparatu nałóż na stopy woreczki foliowe i wełniane, albo bawełniane skarpetki. Okluzja, czyli odcięcie dopływu powietrza i spowolnienie utraty ciepła sprawią, że produkt lepiej się wchłonie i zadziała skutecznie.

Zasłużaś na chwilę odpoczynku

Czekając na wchłonięcie się kremu położyć się wygodnie układając nogi wyżej od tułowia. Ta pozycja odciąża kręgosłup, poprawi krążenie i zniweluje opuchliznę w kończynach dolnych, a Ty w



tym czasie zrelaksujesz się i odprężysz.

Panie, które nie mają cierpliwości do wykonywania zabiegów w domu - zapraszamy na profesjonalną pielęgnację stóp w Gabinetie Kosmetyki Estetycznej ART SPA "DeSoderm" - Biała Podlaska, Sapieżyńska 2 lokal 11. Konsultacje telefoniczne i zapisy tel 501 546 547



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