



BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

Zycie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 21 (164) 31.05 - 6.06.2016 r.

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

Drugi koncert „Biała dla Jezusa”

W białskim amfiteatrze odbył się drugi Koncert Uwielbienia Boga „Biała dla Jezusa”. Impreza zgromadziła niemal 2 tys. osób. Był wśród nich bp Piotr Sawczuk z licznym gronem duchownych. Podobnie jak przed rokiem, znane pieśni religijne wykonywał zespół Godzina Uwielbienia.

dokończenie na str. 3

Nie bij mnie

Miejski Ośrodek Kultury, dzieci z Miejskiego Przedszkola oraz młodzież z Zespołu Szkół Publicznych nr 1 w Terespolu zorganizowały akcję „Historia misja – Nie bij mnie, kochaj mnie”.

szczegóły na str. 5

VIII WIWATY KROLEWSKIE

VI TURNIEJ RYCERSKI O MIECZ MISTRZA BRUNONA

Patronat honorowy: Starosta Powiatu Białskiego
Burmistrz Miasta Międzyrzec Podlaski

szczegóły na str. 2



patronat medialny
Zycie Białskie

r e k l a m a

ODPOWIEDZI WYWIADY PINIE



Eugeniusz Mazur

prezes „Społem” PSS w Białej Podlaskiej na 85-lecie spółdzielni

Jak Matka

- Robiliśmy i robimy swoje. Wszystkie nasze sklepy i zakłady w ostatnich latach były remontowane i modernizowane. Kupowaliśmy i nieustannie kupujemy nowy, nowoczesny sprzęt i wyposażenie. Korzystaliśmy ze środków unijnych, pozyskując około miliona złotych. W ubiegłym roku uruchomiliśmy nowy, i niewątpliwie nowoczesny pawilon przy ul. Piłsudskiego.

Spółdzielnia prowadzi obecnie 12 sklepów spożywczych, Spółdzielcy Dom Handlowy „Sawko”, sklep firmowy, Zakład Piekarsko-Ciastkarski i Zakład Przetwórstwa Ryb. Mamy Restaurację „Stylova”, skromny Ośrodek Wypoczynkowy w Serpelicach, wolne powierzchnie biurowe, handlowe i magazynowe, które wynajmujemy.

Przy spółdzielni działa wspólny 32-osobowy chór mieszany „Społem”, który śpiewa już 62 lata. Akompaniuje mu, a i koncertuje niezależnie, 9-osobowa Kapela Ludowa „Społem”.

dokończenie na str. 4

www.mecenas24.eu
porady prawne online

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

edWood
www.edwood.pl

ZATRUDNIMY:

- Ostrzarza narzędzi tnących i skrawających
- Wózkowego z doświadczeniem
- Magazyniera - branża drzewna

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

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

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



PROMOCJA*
BLACHODACHÓWKI I TRAPEZY
już od **19 zł** brutto za m² efektywnego krycia

* oferta ważna do wyczerpania zapasów

WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811

DORADCA KLIENTA-KASJER

ZATRUDNIMY

Doradcę Klienta-Kasjera oraz Mobilnego Doradcę w zakresie obsługi kredytów i leasingów.

CV ze zdjęciem proszę składać w Oddziale Banku Pekao S.A. w Białej Podlaskiej ul. Piłsudskiego 5/7 lub na hr.bank.bialapodlaska@gmail.com

Wymagania: wykształcenie wyższe (mile widziana znajomość branży), wysoka kultura osobista, zdolności komunikacyjne i interpersonalne, umiejętność szybkiego uczenia się, prawo jazdy.

Po wstępnej weryfikacji skontaktujemy się z wybranymi osobami.

Bluza wprost z salonu

Wprawdzie okno w salonie gier było chronione od wewnątrz kratą, 23-letniemu złodziejowi z Białej Podlaskiej i tak udało się kradzież. Po wybiciu szyby w oknie z łatwością sięgnął po zawieszoną na kracie bluzę. Był w niej telefon komórkowy i pieniądze w kwocie 140 zł. Złodzieja szybko namierzyli policjanci z wydziału do walki z przestępczością przeciwko mieniu. Ten przyznał się do winy. Łączne straty jakich dokonał wynoszą 945 zł. /u/

Powiat zatańczy w Terespolu

Miejski Ośrodek Kultury w Terespolu jest organizatorem XII Powiatowego Przeglądu Zespołów Tanecznych. Impreza odbędzie się 12 czerwca w hali sportowej MOK. Wcześniej, tego samego dnia, przeprowadzone zostaną płatne warsztaty taneczne z ceniionymi w kraju instruktorami. Zgłoszenia do udziału w Przeglądzie i warsztatach upływają niestety już 31 maja. Więcej na mokterespol.pl. /u/



Powiatowy finał turnieju

Jestem bezpieczny

Jak co roku w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 5 Białej Podlaskiej odbył się powiatowy finał konkursu „Jestem bezpieczny”. Podobnie jak rok temu zwyciężyła reprezentacja gminy Biała Podlaska. W tym roku była to jednak Szkoła Podstawowa w Hrudzie. Zwycięzcy otrzymali atrakcyjne nagrody i będą reprezentowali nasz powiat na szczeblu wojewódzkim.

Komenda Miejska Policji już od 16 lat jest głównym organizatorem konkursu „Jestem Bezpieczny”. Jego celem jest upowszechnienie wiedzy o zagrożeniach z jakimi młodzi ludzie mogą spotkać się w swoim codziennym życiu, rozwijanie postaw umożliwiających unikanie, zapobieganie i pokonywanie niebezpieczeństw oraz zapoznanie dzieci i młodzieży z prawidłowymi reakcjami w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia.

W finale o zwycięstwo walczyło 17 szkół podstawowych, które wygrały eliminacje gminne. Turniej składał się z trzech konkurencji: test wiedzy, graficzny projekt koszulki promującej bezpieczeństwo, oraz inscenizacja, która miała wskazać zachowania alternatywne dla niebezpieczeństw grozących dzieciom i młodzieży.

Jurorzy bardzo wysoko ocenili poziom wiedzy prezentowany przez uczniów. Po zaciętej rywalizacji zwyciężyła Szkoła Podstawowa w Hrudzie, przed szkołami z Sosnowki i Szóstki. Wszystkie dzieci uczestniczące w konkursie otrzymały atrakcyjne nagrody.

Zwycięska drużyna wystąpiła w składzie Szymon Kucewicz, Martyna Chałstowska, Anita Prokopiuk. Do turnieju przygotowała ich pani Jolanta Madej. Zwycięzcom serdecznie gratulujemy i życzymy osiągnięcia wysokiej lokaty w czerwcowym finale wojewódzkim w Lublinie. /-/

Źródło: Komenda Miejska Policji w Białej Podlaskiej

pen press CENTRUM DRUKU I REKLAMY

BANER REKLAMOWY już od **25 zł/m²***

od projektu do efektu

www.openpress.pl

BEZPŁATNE PORADY PRAWNE Z TYGODNIKIEM

„ŻYCIE BIALESKIE”

w każdą środę, godz. 13 - 15

Biała Podlaska, ul. Brzeska 32 FUNDACJA TEMIDA

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

DARMOWE PORADY PRAWNE W KAŻDĄ ŚRODĘ w godz. 13-15



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

Redaktor naczelny: Marek Krekora, 504 295 795

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

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

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

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

Międzyrzec Rycerski

Wspaniała zabawa czeka mieszkańców Międzyrzecza Podlaskiego i wszystkich, którzy zechcą przybyć do tego miasta w sobotę i niedzielę 4-5 czerwca.

Odbędą się tam po raz kolejny: VIII Wiwaty Królewskie i VI Turniej Rycerski o Miecz Mistrza Brunona. Główna część imprezy przeprowadzona zostanie w Parku Potockich. Szczegółowy program podajemy w ramce.

Patronat honorowy sprawują: Starosta Powiatu Białskiego i Burmistrz Miasta Międzyrzec Podlaski. (mw)

Program VIII Wiwatów Królewskich

Sobota, 4 czerwca

10.30 - Oficjalne rozpoczęcie i przywitanie gości

11.00 - Wymarsz uczestników Wiwatów z parą Królewską i rycerzami na koniach do centrum miasta: pokaz walki rycerskiej, salwa z broni czarnoprochowej, krótki koncert muzyki średniowiecznej, pokaz baniek i szczudlarzy (powrót do Parku Potockich)

12.00 - Rozpoczęcie poszukiwań „Świętego Grala” oraz rozpoczęcie Turnieju 1vs1 i Turnieju Luczniczego

- warsztaty garncarskie
- warsztaty kowalskie
- warsztaty kuchni średniowiecznej
- pokaz wyrobu/warzenia średniowiecznego napoju mnichów

- pokazy kuglarskie i teatru średniowiecznego

- pokazy szczudlarzy
- warsztaty tańca średniowiecznego

- warsztaty pozyskiwania lnu i tkackie

13.30 - Gry i zabawy plebejskie oraz rycerski Turniej dla dzieci w szrankach

14.00 - Wielobój Rycerski Turnieje rycerskie:

- 2vs2 (starcie dwu osobowych grup rycerskich)

- 5vs5 (starcie pięcioosobowych grup rycerskich)

- krąg zdrady
- zdobywanie wieży

- Turniej miecza ostrego i pokazy samuraja z XIII w.

16.30 - „Od ziarenka do Bochenka” - warsztaty mielenia zboża w żarnach, wyrobu ciasta na chleb i podpiomyki, pieczenie chleba w ognisku i podpiomyków na blasze i smakowanie

18.00 - Gry i zabawy plebejskie

- warsztaty kuchni średniowiecznej

- własnoręczny wyrób podpiomyków

- warsztaty tańca średniowiecznego

- warsztaty garncarskie

- warsztaty kowalskie

- warsztaty bicia pieczęci

- gra w szachy rycerskie

20.00 - Bitwa wieczorna

21.00 - Zespół „Viatores” - Koncert muzyki średniowiecznej

22.00 - Teatr ognia

W godzinach 12.00-18.00 - Nieodpłatna jazda konna dla dzieci

Niedziela, 5 czerwca

9.45 - Msza św. z udziałem Rycerzy w Kościele Św. Mikołaja

12.00 - Przywitanie Króla w obozie rycerskim w Parku Potockich

12.30 - Finał Turnieju Rycerskiego 1vs1, 2vs2

- Finał Turnieju Rycerskiego 5vs5

- Finał Turnieju Krąg Zdrady

- Finał Turnieju Zdobywanie Wieży

- pokaz wyrobu/warzenia średniowiecznego napoju mnichów

- pokazy kuglarskie i teatru średniowiecznego

- pokazy szczudlarzy

13.30 - Bieg dam

14.30 - Gry i zabawy plebejskie;

- warsztaty garncarskie

- warsztaty kuchni średniowiecznej

- warsztaty kowalskie

- warsztaty pozyskiwania lnu i tkackie

15.00 - Rycerski Turniej dla dzieci w szrankach, starcie z prawdziwym Rycerzem

16.00 - Oficjalne zakończenie i wręczenie nagród zwycięzcom Turniejów Rycerskich i „Świętego Grala”

I w godz. 12.00-16.00 - Nieodpłatna jazda konna dla dzieci

VIII WIWATY KRÓLEWSKIE

VI TURNIEJ RYCERSKI O MIECZ MISTRZA BRUNONA

Patronat honorowy: Starosta Powiatu Białskiego
Burmistrz Miasta Międzyrzec Podlaski



4-5 czerwca 2016

Park Potockich - Międzyrzec Podlaski

Sobota 04.06.2016 r.

10.30 Oficjalne rozpoczęcie Wiwatów Królewskich; 11.00 Parada uczestników na Plac Jana Pawła II; 12.00 Rozpoczęcie poszukiwań Świętego Grala, turniejów gier i zabaw oraz warsztaty sztuk dawnych; 20.00 Bitwa wieczorna; 21.00 Zespół VIATORES - Koncert muzyki średniowiecznej; 22.00 Teatr ognia; (12.00-18.00) Nieodpłatna jazda konna dla dzieci

Niedziela 05.06.2016 r.

9.45 Msza święta z udziałem rycerzy w kościele pw. św. Mikołaja; 12.00 Przywitanie Króla w obozie rycerskim w Parku Potockich; 12.30 Finał turniejów rycerskich; 13.30 Bieg dam; 14.30 Gry i zabawy plebejskie, warsztaty sztuk dawnych i turniej dla dzieci; 16.00 Oficjalne zakończenie i wręczenie nagród; (12.00-16.00) Nieodpłatna jazda konna dla dzieci

Sponsor główny:



Organizatory:



patronat medialny
Zycie Bialskie

dokończenie ze str. 1

Drugi koncert „Biała dla Jezusa”

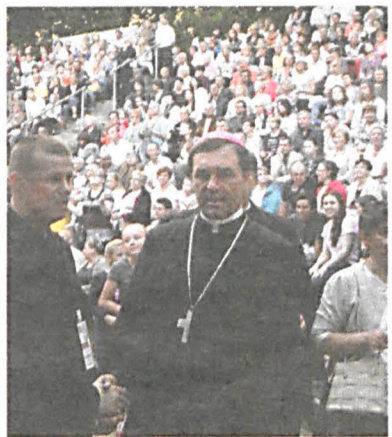
Wiele piosenek skłaniało do refleksji, niektóre porwały do tańca.

Nie mogło obyć się bez promocji Świątecznych Dni Młodości. Mówił o nich ks. Leszek Mućka, koordynator ŚDM z rejonu Biała Podlaska. Na dźwięk hymnu ŚDM „Błogosławieni miłosierni” przybyli do amfiteatru powstałi z miejsc.

Na scenie pojawiła się wybitna wokalistka jazzowa Ewa Uryga. Ostatnią częścią programu była procesja z Najświętszym Sakramentem.

17 czerwca w Sanktuarium Chrystusa Miłosiernego o godz. 19 odbędzie się ostatni przed ŚDM DeoProfil. (mw)

Zdjęcia: Biański Sztab ŚDM



WIOSENNE OKAZJE



RATY
0%

Oferta rat 0%
obejmuje wszystkie
modele z serii LC

Oferta ważna od 15.03
do 15.06.2016 r. lub
wyczerpania zapasów.

AUTORYZOWANY DILER ORAZ SERWIS

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

Husqvarna
READY WHEN YOU ARE

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

Komputronik

TECHNOLOGIE JUŻ

> NOTEBOOKI > AGD RTV
> TABLETY > SERWIS

Zapraszamy do salonu:
Biała Podlaska MONIUSZKI 12
www.komputronik.pl

kupuje
przez internet
odbieram
w salonie!

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

REKLAMA DRUKARNIA

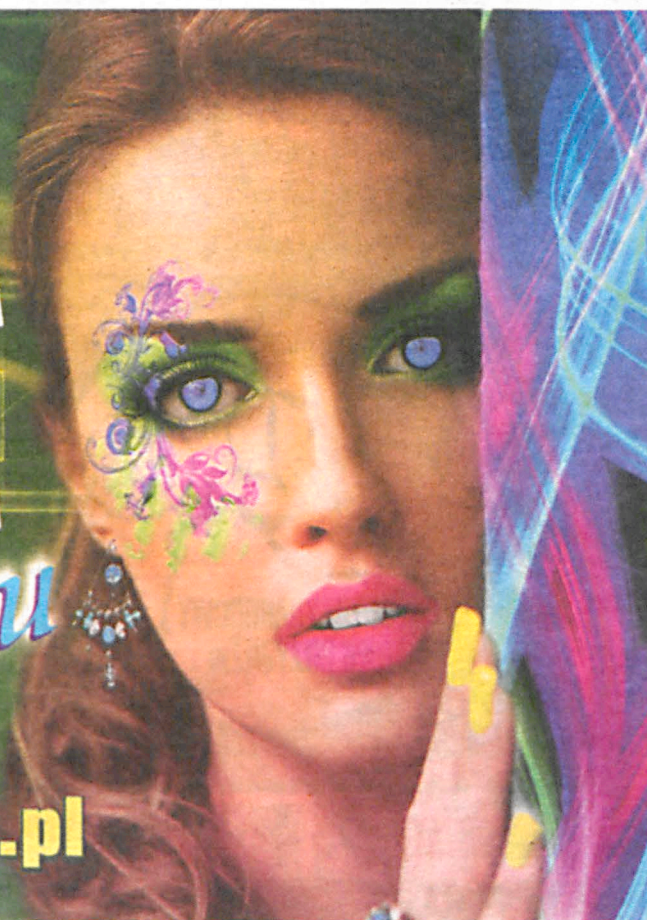
CENTRUM
DRUKU
I REKLAMY

pen
press

od projektu
do efektu

Biała Podlaska, ul. Warszawska 13

www.openpress.pl



ODPOWIEDZI WYWIADY OPINIE

dokończenie ze str. 1

Od kilkunastu lat organizujemy Festyn Spółdzielczy przed SDH „Sawko” z okazji Międzynarodowego Dnia Spółdzielczości. Śmiało można powiedzieć, że jest to już nasza tradycyjna impreza. Również od kilkunastu lat z okazji Dnia Spółdzielczości organizujemy piknik dla naszych członków i pracowników. Zapraszamy również gości.

Nikt nie pamięta roku, by spółdzielnia odnotowała stratę. Naszym skarbem są klienci, śmiało można ich nazwać przyjaciółmi spółdzielni. To dzięki nim trwamy, ba, mamy ugruntowaną pozycję na rynku.

Bardzo dobrze współpracuje się

nam z dostawcami. Jest wśród nich wielu z okolic Białej Podlaskiej - rolników, sadowników, ogrodników, hodowców i innych producentów. Warto być członkiem naszej spółdzielni, choćby dlatego, że co rok wypracowana jest dywidenda. Na przykład za rok 2015 wyniosła ona 20%. Warto być naszym klientem - bo program „Społem znaczy razem” nagradza za zakupy u nas. Nasz ogromny skarb to załoga, blisko 200 fachowców, solidnych i oddanych. Jest wśród nich wielu ludzi młodych.

Nie jesteśmy bogaci, nie zarabiamy wiele, ale mamy pracę, mamy stałą pracę. Pracujemy u siebie, dla siebie i na

siebie, nikt nam nie daje nic za darmo. Solidnie płacimy co trzeba państwu, miastu i różnego rodzaju instytucjom. Mimo, że tych opłat jest bardzo dużo, stać nas jeszcze, żeby pomagać innym. Chociaż skromnie, ale pomagać.

Dostajemy wiele podziękowań, wyróżnień, nagród. Największe są od tych, którzy pomocy potrzebują najbardziej i najczęściej.

Nasza spółdzielnia ma 85 lat. Jest to, jak wielu mówi, nasza „Matka Spółdzielnia”. Bardzo nam potrzebna. Musimy ją chronić, dbać o nią i rozwijać, aby służyła też innym. /u/

Rower jednoczy

W VII Białskiej Majówce Rowerowej wzięło udział blisko 50 osób. To flagowa impreza Białskiego Klubu Rowerowego. W tym roku miała bardziej kameralny charakter. Start odbył się w Parku Radziwiłłowskim. Peleton składał się z wielopokoleniowej grupy, dzieci i osób starszych. Trasa przebiegała z dala od ruchliwych dróg i wiodła głównie gruntowymi traktami o bardzo różnorodnym krajobrazie. Były lasy i pola, łąki oraz uroczne wsie.

Bardzo urokliwy był odcinek trasy wokół międzyrzeckich jezior, wszyscy byli urzeczeni zarówno samym krajobrazem jak i ciekawym biegiem krętych i o różnym nachyleniu drózek. Rowerzyści pokonali dystans prawie 70 km.

W połowie trasy, nad jeziorkiem w Berezie, odbył się piknik, gdzie rowerzyści mogli posilić się i ugasić pragnienie



przy specjalnie przygotowanym przez organizatorów szwedzkim stole. Był czas na kąpiel w jeziorku, jak i na konkursy oraz oczywiście majówkowe leżenie na kocyku.

W czasie całego dnia świeciło piękne majowe słońce, choć chmury krążyły

gdzieniegdzie na niebie i już w drodze powrotnej dopadła rowerzystów burza z silnym deszczem. Ale wszyscy dali radę, taka wiosenna burza nie mogła na szczęście nikomu zepsuć humoru.

MaWro na podstawie: Radiobiper
Zdjęcia: Radiobiper



URZĄD MIASTA TERESPOL, URZĄD MIASTA BRZEŚĆ
KLUB OLIMPIJCYKA W TERESPOLU, MIEJSKI OŚRODEK KULTURY

XI Międzynarodowy BIEG PRZYJAŹNI

BRZEŚĆ TERESPOL

04.06.2016R. (SOBOTA)

na dystansie 12km. w kategorii OPEN

Start w Brześciu (BY) o godzinie 10:00 czasu polskiego
(11:00 czasu białoruskiego)

Meta w Terespole przy MOK Terespol, ul. Sienkiewicza 27.

Pierwsi zawodnicy oczekiwani ok godziny 11:00 (PL)

MIĘDZYNARODOWY
BIEG PRZYJAŹNI

SPORTOWCY Z POLSKI, BIAŁORUSI, UKRAINY



W godzinach trwania Biegu Przyjaźni 10:30-13:00 na terenie jego przebiegu wystąpi strażniczo w roli strażnika w strojach 3 Maja, Wajcha Polskiego, Janusza, Czerwonego Krzyża i Sienkiewicza.

super oferta

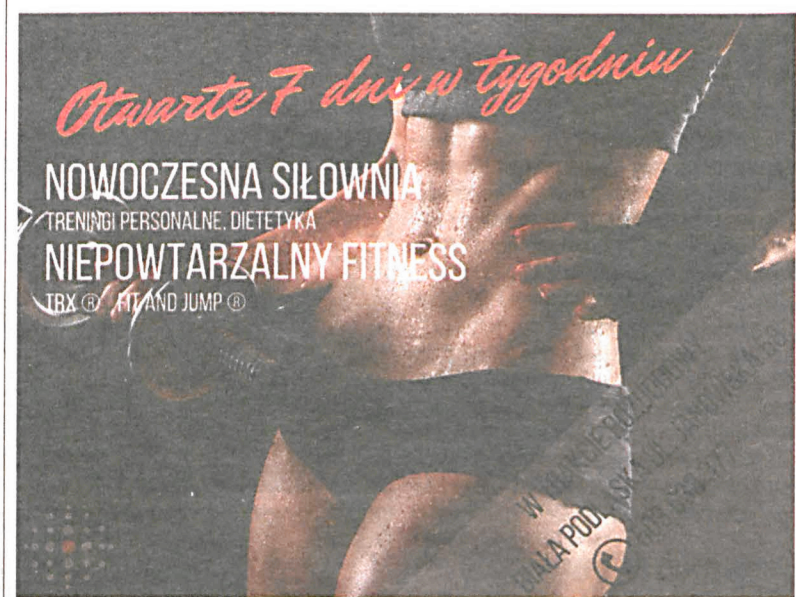
ILE WYDAN TAKI RABAT

Zamów reklamę
w tygodnikui sam zdecyduj
jaki rabat otrzymasz

BIURO OGŁOSZEŃ

Biała Podl., ul. Warszawska 13 (I piętro)
tel. 504 295 795
reklama@zyciebiałskie.info

Ukazujemy się na terenie
miasta BIAŁA PODLASKA
i powiatu BIAŁSKIEGO



AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO
FILIA W BIAŁEJ PODLASKIEJ
ZESPÓŁ PIEŚNI I TAŃCA „PODLASIE”



KONCERT

Zespołu Pieśni i Tańca „Podlasie”

BENEFIS - EMMY CIEŚLIŃSKIEJ

4 czerwca 2016 r.

Regionalny Ośrodek Badań i Rozwoju,
Aula Filii AWF Biała Podlaska, ul. Akademicka 2
godz. 16.00

ORKIESTRA KAMERALNA

pod kierownictwem
Przemysława Marcyniaka

BIAŃSKIE JAZZ TRIO

Jarosław Michaluk - kontrabas
Radosław Żyła - perkusja
Bogusław Kutnik - piano

KONCERT POPROWADZĄ:

Paweł Bukrewicz
absolwent Filii AWF Biała Podlaska, dietetyk, lektor,
były prezenter Programu TVP1 TELEXPRESSMonika Łabędź
absolwentka Filii AWF Biała Podlaska, tancerka ZPT Podlasie,
absolwentka Wyższej Szkoły Filmowej, aktorka

WSTĘP WOLNY

III OTWARTE MISTRZOSTWA Miasta Biała Podlaska

W PŁYWANIU

Pływalnia AWF Biała Podlaska ul. Akademicka 2

PATRON HONOROWY



19 czerwca 2016 r.

PATRON HONOROWY



Rozgrzewka - godz. 9.30 • Uroczyste otwarcie - godz. 10.00 • Start zawodów - godz. 10.15

- Każdy uczestnik otrzymuje pamiątkowy medal
- Kategorie wiekowe: 2004 i młodszy, 2001-2004, 2005-2008, 2009-2010, 1995-1998, 1991-1994, 1987-1990

- Wpisowa 10 zł
- Zgłoszenia do 12 czerwca 2016
- Liczba miejsc ograniczona do 200 zawodników (niezależnie od wieku)
- Kontakt: biuro@zyciebiałskie.pl tel. 427 504 777, Poczta Mailowa

Zgłoszenia i więcej informacji na: www.mistrzostwa.pl www.facebook.com/jepwawozzy



Informacyjny portal internetowy powiatu bialskiego

bialapodlaska.

DlaWas.info

bialapodlaska.dlawas.info
lub
biala.dlawas.info

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

dokończenie ze str. 1

Nie bij mnie

Celem akcji było zwrócenie uwagi przechodniów. Chcieliśmy sprawić, że zatrzymają się na chwilę, przeczytają co pluszowy miś ma im do powiedzenia. Liczyła się reakcja!

Zanim przedszkolaki i młodzież udały się na ulice, starannie przygotowano do akcji zebrane wcześniej pluszowe misie. Kolorowano fiszki i bandażowano maskotki. Przedszkolaki uczestniczyły też w koncercie profilaktycznym wykonanym przez „Małą Orkiestrę Dni Naszych”, ufundowanym przez pełnomocnika burmistrza ds. uzależnień Bożenę Kowaluk. Wreszcie przedszkolaki i młodzież wyszły pod opieką wychowawczyń na ulice Terespoła, niosąc przed sobą pluszowe misie.

Przygotowane pluszaki pojawiły się w Urzędzie Miasta Terespol, gdzie przywitał je burmistrz Jacek Danieluk. Akcja budziła zainteresowanie mieszkańców. Ludzie przystawali i zadawali pytania, a młodzież chętnie opowiadała o akcji oraz o tym, żeby reagować, gdy widzimy że ktoś krzywdzi dzieci.

Katarzyna Polaczuk



RODZIC NA ZASTĘPSTWO, MIŁOŚĆ NA ZAWSZE!!!

PODARUJ SIEBIE, ZOSTAŃ RODZICEM ZASTĘPCZYM

PIKNIK RODZINNY

3 czerwca 2016 r.

godz. 14.30

Park

Radziwiłłowski



Celnicy darują

Jak informuje Izba Celna w Białej Podlaskiej, Muzeum Południowego Podlasia wzbogaciło się o 18 ikon oraz obraz olejny przedstawiający Tadeusza Kościuszkę. Ekspozycje trafiły do białskiej placówki za sprawą Służby Celnej.

Przekazanie dóbr kultury w takiej skali do muzeum ma miejsce po raz pierwszy od dziesięciu lat.

Pochodzące z XIX i początku XX w., powstałe w nieznanych warsztatach rosyjskich ikony oraz obraz olejny przedstawiający Tadeusza Kościuszkę - naczelnika powstania z 1794 r. przeciwko Rosji i Prusom - trafiły do białskiej placówki na mocy decyzji Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Lublinie. Wcześniej celnicy zatrzymali obrazy podczas próby ich przemytu przez granicę.

Powstały prawdopodobnie w I połowie XX w., namalowany przez nieznanego artystę portret Tadeusza Kościuszki zatrzymany został przez funkcjonariuszy celnych na kolejowym przejściu granicznym w Dorohusku. Ukryty był w przedziale pasażerskim pociągu jadącego z Kijowa. Obraz ma wymiary 82,5 x 66 cm.

Ikony pisane na drewnie i stanowiące większość przekazanych obiektów przedstawiają typowe dla ikonografii prawosławnej wizerunki Matki Boskiej Tychwińskiej,



Matki Boskiej Włodzimierskiej, Matki Boskiej Pocieszycielki Strapionych, Chrystusa Pantokratora oraz Świętego Mikołaja. Część ikon przedstawia motyw kalendarza świąt prawosławnych (tzw. ikona Wszystkie Świąta).

Ikony zostały wykonane różnymi technikami. Część z nich jest emaliowana, a część ozdobiona metalową oprawą. Choć jednostkowa wartość pieniężna ikon nie jest wysoka, biorąc pod uwagę ich datowanie i cechy artystyczne, stanowią one cenny zbiór obiektów o charakterze zabytkowym.

Część ikon jest w dobrym stanie, część wymaga konserwacji - niektóre są popękane, na niektórych są zaśniedzenia, brud, zarysowania.

Największa z ikon ma wymiary 52 cm x 71,5 cm i przedstawia motyw Matki Boskiej z welonem (Pokrow Matki Boskiej). Przez rzeczoznawcę wyceniona została na 2,5 tys. zł. Wykonana została techniką tradycyjną (tempera na desce) pod koniec XIX w.

Ostatnie przekazanie ikon przez Służbę Celną do Muzeum Południowego Podlasia miało miejsce w grudniu 2014 r. Muzeum otrzymało wówczas dwie ikony pochodzące z przełomu XIX i XX. W czerwcu 2013 r. Izba Celna w Białej Podlaskiej przekazała do Muzeum Południowego Podlasia kilka innych zatrzymanych na granicy przedmiotów o charakterze zabytkowym. Białskie muzeum wzbogaciło się wówczas o trzy wykonane ze srebra ołtarzyki podróżne z początku XX w., metalową szkatułkę w kształcie krzyża oraz dwie oprawki na zdjęcia.

Jednak największej ekspozycji pochodzących z rekwizycji celnych na wschodniej granicy Polski trafiło do Muzeum Południowego Podlasia w 2006 r. Izba Celna w Białej Podlaskiej przekazała wówczas ponad 700 eksponatów do Muzeum Narodowego w Warszawie. Znaczną część daru od białskich celników warszawskie Muzeum Narodowe ofiarowało później właśnie Muzeum Południowego Podlasia w Białej Podlaskiej.

Dzięki ikonom pochodzącym z rekwizycji celnych Muzeum Południowego Podlasia ma największą w Polsce kolekcję ikon, tj. około 1600 egzemplarzy. /u/
Źródło: Izba Celna w Białej Podlaskiej

r e k l a m a

STAG

Montaż i serwis LPG
autoryzowany serwis

SERWIS KLIMATYZACJI

MECHANIKA I ELEKTROMECHANIKA

SAMOCHODOWA

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

ELITA
MEBLE ŁAZIENKOWE

BLU
salony łazienek

Twoje miejsce
Twój styl

ul. Sidorska 2e
Biała Podlaska
tel.: 83 311 11 44

Zapraszamy w godzinach
pn. - pt.: 9.00 - 17.00
sobota: 9.00 - 14.00

www.blu.com.pl

OGŁOSZENIA
DROBNE

MOTORYZACJA

- ▶ **SPRZEDAM** Passat B4 kombi 1.9 TDI (1996), 513 313 073
- ▶ **SPRZEDAM** Ford Focus 1.8 TDCI kombi (2004), srebrny, 4000 zł, 517 153 145
- ▶ **SPRZEDAM** Nissana Primera, kombi, tel. 606351554 po 15:00
- ▶ **SPRZEDAM** Nissan Primera w całości lub na części, 602 571 946
- ▶ **SPRZEDAM** BMW diesel całość lub na części, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** VW LT 35 2,5 Diesel (1997), 430 tys. przebiegu, stan idealny, 696 012 145
- ▶ **KUPIĘ** Auto niemieckie na chodzie, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Passat B5 130 KM, 793 074 814
- ▶ **SPRZEDAM** Ducato 2,8 diesel, skrzyniowy, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Białoświatła budowlana (1976), 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Opel Corsa (1997), 5 drzwiowy 1.4 B - 1300 zł, 572 635 346
- ▶ **SPRZEDAM** VW Golf III 1.9 D (1993), stan bdb., 696 960 691
- ▶ **SPRZEDAM** Ford G-Max diesel, stan bdb. cena do negocjacji, 609 979 289
- ▶ **SPRZEDAM** VW Bora (2005) 1.9 TDI 189000 km, po 17.00 516 261 272

MOTORYZACJA INNE

- ▶ **AUTO SZROT** oferuje auta na części VW Golf 2/3, Passat b4/5, Opel Astra 2, Corsa C, Vectra C, Ford Mondeo MK 3, Focus 1, Escort, Renaulte Kanggo, Laguna 1, Mercedes 190, Peugeot 309/405, Fiat Uno, Sienna, Palio. 515 518 801
- ▶ **SPRZEDAM** Ford Mondeo, Escort, Transit, Fiesta części, 602 571 946
- ▶ **SPRZEDAM** Laguna na części, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Poduszki nowe amortyzatora VW, Vento, Golf, Passat, 505 385 950
- ▶ **SKUP** katalizatorów, 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Alufelgi z oponami 15" BMW, Opel - 300 zł/kpl. 506 898 928
- ▶ **SPRZEDAM** Lampy przed, tył do osobowych, 50 zł/szt. 506 898 928
- ▶ **SPRZEDAM** Blachy zderzaki z demontażu, tanio, 506 898 928
- ▶ **SPRZEDAM** Blacha po silniku VW Transporter - 100 zł, 797 486 290
- ▶ **SPRZEDAM** Motocykle radzieckie z koszem, 602 121 962, 603 704 153
- ▶ **SPRZEDAM** VW T4 na części, skrzynia, koła, zawieszenie, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Audi na części, 602 571 846
- ▶ **KUPIĘ** Dużą przyczep samochodową do remontu, 509 982 202
- ▶ **SPRZEDAM** Koła do Simsona S51 - 150 zł, 83 343 62 96
- ▶ **SPRZEDAM** Opony 185/65 - 14 - 30 zł / szt., 508 - 96 193
- ▶ **SPRZEDAM** Światła do jasdy dziennej firmy VIPOW, nowe - 80 zł, 730 633 548
- ▶ **SPRZEDAM** Pompa wodna z obudową i uszczelką, oryginalna do TOYOTA RAF 2, disel (2002), wymontowana z anglika, przebieg 58 tys. km, możliwość wystania, 60 zł, 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Mata elektryczna do grzanego siedzenia oryginal volvo do modelu S60,S80,XC90,V70, sprawna, 100 zł,

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

- 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Bak na paliwo do motocykla WSK, nowy, nie zakładany, pierwszy wypust, z kranem, 200 zł, 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Kierownica do motocykla SHL kompletna z dźwigniami i rączkami, 100 zł, 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Części do: Audi B4, Renault Laguna, VW GOLF II, Peugeot 306, Ford Escort, 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 1977-1996wszystkie.791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Części do Mercedesów 123(beczka), 124, 126 S-klasa oraz silnik disla, benzynowe.791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Silniki do: Ford Probe, VW GOLFII, Mazda 626 2.0D., Fiat Uno 1.0E, Peugeot 36 z Niemiec, małe przebiegi. 791510087
- ▶ **SPRZEDAM** Komplet opon letnich 16x205x55 - 100 zł, 694 620 573
- ▶ **SPRZEDAM** Motory, skutery, rowety, wózki, naprawa elektryki, 510 978 290
- ▶ **SPRZEDAM** Do Poloneza: rozrusznik, redor, tarcze hamulcowe, aparat zapłonowy i inne, 608 078 233
- ▶ **SPRZEDAM** Renault Master na części, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Opel Vectra, Astra, Corsa na części, 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Resor do przyczepki - 2 szt., 798 514 515
- ▶ **SPRZEDAM** Cztery opony 245/70/16 Goodyear bieżnik 5 mm 450 zł 790887254
- ▶ **SPRZEDAM** Dwie opony 165/55R13 Goodyear bieżnik około 5 mm 120 zł 790887254
- ▶ **SPRZEDAM** Dwie opony 155/70R13 Michelin bieżnik około 6 mm 170 zł 790887254
- ▶ **SPRZEDAM** Renault Master na części 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Felgi używane, różne rozmiary 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Fiat 125p 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Aluminiowe felgi 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Części do Mercedesów 123, 124 (kaczka) Sprinter 602 571 846
- ▶ **SPRZEDAM** Do Fiata 125, Poloneza: resor, rozrusznik, tarcze hamulcowe,

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

skup aut powypadkowych całych, uszkodzonych

515 518 801

wiatrak chłodnicy 608 078 233

▶ **SPRZEDAM** Opony używane, różne, wyprzedaż 602 571 846▶ **SPRZEDAM** Lampy do różnych aut, starsze modele 602 571 846

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, spawanie plastików, polerowanie, konserwacja Sidorska 252 603-171-105
- ▶ Centrum Odszkodowań wysokie odszkodowania do 20 lat wstecz 506373338
- ▶ Tynki agregatem, kompleksowe wykończenia wnętrz, 507 101 046
- ▶ Malowanie, gładź, 798 608 238
- ▶ Tapicer naprawa oraz renowacja mebli w domu klienta, 507 818 171
- ▶ Tapetowanie, malowanie, 83 410 50 94
- ▶ Malowanie, gładź, 502 878 282
- ▶ Naprawy rowerów, 505 385 950
- ▶ Prace gospodarcze, 505 385 950
- ▶ Cięcie drzew, usługi pilarskie, 505 385 950
- ▶ Koszenie trawy, 505 385 950
- ▶ Montaż i naprawa mebli, 505 385 950
- ▶ 4 opony letnie Michelin 215/55/R-16 - 150 zł, 609 678 479
- ▶ Pisanie prac, 732 714 457
- ▶ Transport do 6 ton, na terenie Polski, 508 690 315
- ▶ Naprawy rowerów, tanio, szybki, solidnie 780 030 699
- ▶ Autoelektryk, 510 078 290
- ▶ Naprawa fotoaparatów, komputerów, laptopów itp., 510 190 320
- ▶ Zarządzanie wspólnotami mieszkaniowymi, profesjonalnie, atrakcyjne ceny, 609 979 289, 663 806 404

NIERUCHOMOŚCI

- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Wolne miejsca do handlu na placu przy Sadowej róg Przechodnia, 506 397 761
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Garaż os. Kopernika, 505 642 403
- ▶ **SPRZEDAM** Posesja 1,26 ha z budynkami, Wisznice, 607 713 833
- ▶ **SPRZEDAM** Ziemię 2,5 hektara w Styrzyczcu, 600 301 891
- ▶ **SPRZEDAM** Działka ogrodowa w Styrzyczcu, 83 343 57 02
- ▶ **SPRZEDAM** Sitnicka dom do wykończenia, mogą być 2 mieszkania po 70 mkw oddzielne wejście, tanio, 83 343 85 74
- ▶ **SPRZEDAM** Działka budowlana z mu-

rowaną oborą w Klonownicy Dużej, 510 520 190

▶ **SPRZEDAM** Działka Czosnówka 4800 mkw, 609 445 500▶ **SPRZEDAM** Działka budowlana z murowaną oborą, Klonownica Duża, 510 520 190▶ **SPRZEDAM** Działka ogrodowa „Piotruś” w Styrzyczcu 500 mkw 226 791-557-250▶ **SPRZEDAM** działka budowl.siedliskowa 1827 mkw BP przy ul Grzybowej 781 982 901▶ **SPRZEDAM** Stacja gazowa z budynkiem z gruntem, 797 486 290▶ **SPRZEDAM** Dom 100 mkw, garaż media, działka 2800 mkw, ogrodzona, Błonie, 697 215 162▶ **SPRZEDAM** Dom w Białej Podl., 140 mkw na działce 750 mkw ul. Wróblewskiego 11, kotakt ul. Solarza 14▶ **SPRZEDAM** Nowy dom 168 mkw 8 km od Białej dojazd asfalt, duża działka, 600 301 891▶ **SPRZEDAM** Działka podłączna, Chłódna, 0,23 ha, 607 177 471▶ **SPRZEDAM** Posesję Brzozowy Kt, 519 147 339▶ **SPRZEDAM** działkę budowlaną w czosnówce, skrzynka z prądem, wszystkie media, świetna lokalizacja - również sprzedaż wynajmę działki przemysłowe, ogrodzone, media - 607 870 346▶ **SPRZEDAM** Dom w centrum, 506 397 761▶ **SPRZEDAM** Tanio działkę ogrodową niezagospodarowaną 350 mkw, ul. Celników, 509 797 623▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie M5 os. Młodych, 69 mkw, 4 p., cena do uzgodnienia, 609 679 796▶ **SPRZEDAM** Działka bud. 43x21 - 895 mkw, 50 m od ul. Budziszewskiej, Rakowska, 75 tys., 789 120 978, 519 790 913▶ **SPRZEDAM** Gospodarstwo 3 ha Wólka Komorowska, gm. Komarówka Podl., 664 657 061▶ **SPRZEDAM** Pole 2 ha przy linii 15 kW, 798 514 515▶ **SPRZEDAM** Domek letniskowy nowy Serpelce, modrzewiowy, 500 741 158▶ **SPRZEDAM** Dom murywany na wsi lub zamiana na mieszkanie w bloku, 721 500 510▶ **SPRZEDAM** Działki budowlane w atrakcyjnej, cichej okolicy, Grabanów, polecam 882 700 079 lub 505 636 361▶ **SPRZEDAM** Posesję z budynkami, 501 617 205▶ **SPRZEDAM** Działka 631 mkw Winiarska, 666 894 898▶ **SPRZEDAM** Sworska - dom do wykończenia, mogą być 2 mieszkania po 70 mkw, oddzielne wejścia, tanio, 83 343 85 74▶ **SPRZEDAM** Działka budowlana w atrakcyjnej, cichej, spokojnej, willowej okolicy, Grabanów, 694 973 313, 696 233 678▶ **DO WYNAJĘCIA** 2 małe lokale koo Urzędu gminy, 506 297 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja centrum w gospodarczym, 506 397 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja małżeństwu bądź matce z dzieckiem, 518 377 890▶ **DO WYNAJĘCIA** Umeblowane M3 os. Terebelska, 500 580 232▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 os. Terebelska, 508 909 753▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 519 842 907▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 510 078 290▶ **DO WYNAJĘCIA** 2 małe lokale koo Urzędu gminy, 506 297 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja centrum w gospodarczym, 506 397 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja małżeństwu bądź matce z dzieckiem, 518 377 890▶ **DO WYNAJĘCIA** Umeblowane M3 os. Terebelska, 500 580 232▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 os. Terebelska, 508 909 753▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 519 842 907▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 510 078 290▶ **DO WYNAJĘCIA** 2 małe lokale koo Urzędu gminy, 506 297 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja centrum w gospodarczym, 506 397 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja małżeństwu bądź matce z dzieckiem, 518 377 890▶ **DO WYNAJĘCIA** Umeblowane M3 os. Terebelska, 500 580 232▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 os. Terebelska, 508 909 753▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 519 842 907▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 510 078 290▶ **DO WYNAJĘCIA** 2 małe lokale koo Urzędu gminy, 506 297 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja centrum w gospodarczym, 506 397 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja małżeństwu bądź matce z dzieckiem, 518 377 890▶ **DO WYNAJĘCIA** Umeblowane M3 os. Terebelska, 500 580 232▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 os. Terebelska, 508 909 753▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 519 842 907▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 510 078 290▶ **DO WYNAJĘCIA** 2 małe lokale koo Urzędu gminy, 506 297 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja centrum w gospodarczym, 506 397 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja małżeństwu bądź matce z dzieckiem, 518 377 890▶ **DO WYNAJĘCIA** Umeblowane M3 os. Terebelska, 500 580 232▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 os. Terebelska, 508 909 753▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 519 842 907▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 510 078 290▶ **DO WYNAJĘCIA** 2 małe lokale koo Urzędu gminy, 506 297 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja centrum w gospodarczym, 506 397 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja małżeństwu bądź matce z dzieckiem, 518 377 890▶ **DO WYNAJĘCIA** Umeblowane M3 os. Terebelska, 500 580 232▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 os. Terebelska, 508 909 753▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 519 842 907▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 510 078 290▶ **DO WYNAJĘCIA** 2 małe lokale koo Urzędu gminy, 506 297 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja centrum w gospodarczym, 506 397 761▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja małżeństwu bądź matce z dzieckiem, 518 377 890▶ **DO WYNAJĘCIA** Umeblowane M3 os. Terebelska, 500 580 232▶ **DO WYNAJĘCIA** M3 os. Terebelska, 508 909 753▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 519 842 907▶ **SPRZEDAM** Mieszkanie beczynszowe, 510 078 290Ogłoszenia
ZA DARMO

www.zyciebiałskie.pl

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

Ogłoszenie można zamieścić poprzez:

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

KATEGORIA OGŁOSZENIA

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

DANE DO WIADOMOŚCI REDAKCJI:

IMIĘ I NAZWISKO

ADRES

DATA I PODPIS

Zycie Białskie

TREŚĆ
ogłoszeniaNAJLEPSZE OFERTY
TURYSTYCZNE

www.paulina.travel.pl

kupon nr 21/16

SPRZEDAM Lodowko-zamrażarka 4-letnia, srebrna, wysoka 2mb, 2-agregatowa. Stan bdb. 730zł791510087

BUDOWLANE

SPRZEDAM Deski półtora cala - 35 zł, 600 962 656
SPRZEDAM Stare bale i deski, 508 241 706
SPRZEDAM Betoniarzka tańczuchowa 400l na kołach pompowanych, z dyszlem do ciągnięcia. 2600 zł. 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 Drzwi dębowe kasetonowe od stolarka, wyjściowe(frontowe), z wyszczerzeniem od środka, za dwoma zamkami, klamką i okuciami. Solidne, stan bdb. 730 zł, 791510087
SPRZEDAM Okna PCV nowe! do naswietlenia Fixy 84cmx175 kuloodporne białe 420zł, 83x204cm złoty dąb 360zł, 103x183cm złoty dąb 360 zł, 791510087
SPRZEDAM Węzeł betoniarzki pionowy 500l z wciągarką zasypową instalacją wodno-elektryczną, bezawaryjny, energooszczędny, sprawny, brak dwóch silników 3100 zł, betoniarzka tańczuchowa 400l polska, na kołach, mało używana. 2100 zł, 796791661
SPRZEDAM Pompa pneumatyczna do podawania betonu polska, nowa! ZUNI-2 bez węży 7700 zł, pompa mechaniczna do betonu. 5700 zł, 796791661

MEBLE

SPRZEDAM Kredens dębowy szer. 2 m, 1500 zł, 696 012 145
SPRZEDAM Komoda dębowa szer. 1,30 m wys. 0,75 m - 600 zł, 696 012 145
SPRZEDAM Narożnik skórzany kolor ecru, duży + fotele 3900 zł, 696 012 145
SPRZEDAM Wypoczynek welur sprężynowy, kanapa + 2 fotele, solidny, wygodny, ładny 1500 zł, 696 012 145
SPRZEDAM Witryna dębowa szer. 1 m wys. 2 m, 800 zł, 696 012 145
SPRZEDAM Narożnik do spania, tapicerka welurowa, nowy, solidny niemiecki 1900 zł, 696 012 145
SPRZEDAM Sypialnia jasny dąb szafa, łóżko, materac, szafka nocne, 696 012 145
SPRZEDAM Kredens pokojowy z oszkloną nadstawką - 200 zł, 786 206 130
SPRZEDAM Dwie szafy + komoda, stan idealny, 512 481 844
SPRZEDAM Stół owalny z półką niklowane nogi, 135 zł, 512 481 844
SPRZEDAM Komoda + szafka RTV mało używane, stan idealny, 512 481 844
SPRZEDAM Stół rozkładany 12-osobowy, 501 347 366
SPRZEDAM Meble pokojowe z szafą + żyrandol - 350 zł, 696 968 446
SPRZEDAM Sofa st, bdb., ławo-stół puffy, wykładzina motyw dziecięcy 2x2 m, automat - 200 zł, 795 260 847
SPRZEDAM Wersalka mało używana - 200 zł, 503 825 223
SPRZEDAM Tapczan pojedynczy 150zł, 663 423 723
SPRZEDAM Meble pokojowe szer.3,5m 320zł 663 423 723

ODZIEŻ

SPRZEDAM Garnitury końcówki serii, ul Zamkowa 1A Biała Podlaska
SPRZEDAM Albę komunijną chłopięcą - 70 zł, 783 548 389
SPRZEDAM Suknia ślubna biała, dwuczęściowa, rozmiar 36-38, pilne - 200zł 512-830-923
SPRZEDAM Suknia ślubna z bolekkiem rozm. 36-38, 350 zł, 696 968 446
SPRZEDAM Kołnierzyk rudego lisa z mordą, nowy, 535 492 063
SPRZEDAM Futro długie brązowe z kozy, nowe rozm. 48, 535 492 063

ROLNICZE

SPRZEDAM Ziemiaki sadzeniaki IRGA 85 gr./kg do sadzenia na ogrodzie, 100 kg - 85 zł, dostawa, 500 369 041
SPRZEDAM Ziemiaki do sadzenia IRGA BIAŁA wydajne smaczne, dowóz na miejscu gratis, różne woreczki 500-369-041
SPRZEDAM Ziemiaki jadalne IRGA BIAŁA - 1,1 zł/kg, producent, dowóz na miejsce Biała Podl., woreczki 15 kg - 17 zł, 30 kg - 32 zł, 100 kg - 110 zł, 500-369-041
SPRZEDAM Siewnik do warzyw mało używany - 100 zł, 791 828 247
SPRZEDAM Obornik koński, 500 201 821
SPRZEDAM Do rozrzutnika przekładnia, tryby, łańcuchy, siłownik do ciągnika Białorus, 608 078 233
SPRZEDAM Zaczep przedni do ciągnika Białorus, chłodnica oleju, ilownik korbowody, wałek rozrządu, 600 690 323
SPRZEDAM Skrzydło odkładni pługa PR58 Unia-Grudziądz, części wałka WOM, 600 690 323

SPRZEDAM Pług 5-cio skibowy, 798 514 515

ZWIERZĘTA

Królik srokacz 6 tygodniowy - 20 zł, 609 678 479
 Kotki perskie, 512 192 085
 Żróbki zimnokrwiste, krowa młoda na wycieleniu, 885 251 560
 Smycz dla owczarka niemieckiego 600 329 031

ELEKTRONIKA

KUPIĘ Używany laptop do internetu, 500 387 528
SPRZEDAM Telewizor 21" - 250 zł, 783 548 389
SPRZEDAM Telewizor LF 40' deko - 100 zł, 512 830 923
SPRZEDAM Komputer stacjonarny Dell GX 280, 602 191 415
SPRZEDAM Telewizor JVC 12" + deko - 100 zł, 506 776 686

INNE

SPRZEDAM Zegar stojący dębowy, Herk, niemiecki, 1200 zł, 696 1012 145
SPRZEDAM Serwis do herbaty na 6 osób - 100 zł, 786 206 130
SPRZEDAM Molina zielona, zółta,, niebieska po 20 szt, 535 492 063
SPRZEDAM Rower reningowy profesjonalny do wagi 100 kg, 535 492 063
SPRZEDAM Rower górski - 150 zł, 504 747 923
SPRZEDAM Magnetyczny materac na odleżyny - 300 zł, nowy, 535 492 063
SPRZEDAM Waga użylina, 100 zł, 602 121 962, 603 704 153
SPRZEDAM Gilotylna do blachy 8 mm, 602 121 962, 603 704 153
SPRZEDAM Strugarka do metalu, 602 121 962, 603 704 153
SPRZEDAM Pompa do wody, 150 zł, 602 121 962, 603 704 153
SPRZEDAM Bojler elektryczny do wody - 100 zł, 602 121 962, 603 704 153
SPRZEDAM Kombiwar do smarzenia i gotowania, 602 121 962, 603 704 153
SPRZEDAM Silnik elektryczny - 200 zł, 602 121 962, 603 704 153
SPRZEDAM Kosiarka do trawy 200 zł, 602 121 962, 603 704 153
SPRZEDAM Fotelik sam. Fir Maxi Cosi 15 36 kg, 70 zł, 665 252 838
SPRZEDAM Orbitrek Cross 5 Magnatic - 500 zł, 880 321 157
SPRZEDAM Przyczepa samochodowa, zarejestrowana, ubezpieczona, stan bdb., 664 494 623
SPRZEDAM Panele podłogowe 10 mkw, płytki podłogowe 26 mkw, robot Barun - 150 zł, 666 353 131
SPRZEDAM Sprężarka 3JW6D Polska, stan bardzo dobry, 793 799 912
SPRZEDAM Zestaw garnków niemieckich, 19 części, cena do negocjacji, 517 027 172
SPRZEDAM Drzwi drewniane z rozbiórki - 30 zł, 503 411 119 po godz. 17
SPRZEDAM Rower BMX 150 zł, 519 077 971
SPRZEDAM Silnik elektryczny 4 kW, 519 077 971
SPRZEDAM Rower damka 3 bierowy, niemiecki, st. bdb. - 450 zł, 792 720 335
SPRZEDAM Rower modzieżowy, gokard na pedaa na 4-6 lat - 50 zł, 795 260 847
SPRZEDAM Kanister 20 L, metalowy - 30 zł, 602 646 001
SPRZEDAM Kanister 5 L, metalowy - 15 zł, 602 646 001
SPRZEDAM Używane z niemieck rowery, foteliki sam.-rowerowe, spacerki, wzki, hulajnogi, narty, 603 171 105
SPRZEDAM Baganik platforma do T4, Vito, 410 z, 603 171 105
SPRZEDAM Tanio kamień polsny - 200 z, 518 380 280
SPRZEDAM Buda dla psa. nowa - 300 zł, 508 096 193
SPRZEDAM Tarcica sosnowa, sezonowana, 518 307 522
SPRZEDAM Wóz żelazniak ozdobny lub koła tanio oddam, 501 386 899
SPRZEDAM Szafa metalowa na narzędzia (BHP) - 120 zł, 509 016 434
SPRZEDAM Telefon komórkowy firmy /Bosch/pierwszy wypust, ma dużo lat, dla kolekcjonerów lub serwisu napraw na części, wyprzedza, 15 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Przedłużacze elektryczne 7 mb długość, niemiecki, 15 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Żeberka żeliwne 10 szt, w zestawie całe nieuszkodzone, 90 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Przewód do pralki automatycznej gumowy doprowadzający wodę czystą z kranu, nowy z końcówkami, wyprzedza, okazja 10 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Pojemnik na sztućce po umyciu ze stali nierdzewnej, niklowany na dole z siateczką, niemiecki, bardzo ładny, 10zł. 791 919 914
SPRZEDAM Przewody elektryczne do prodiża lub kuchenki elektrycznej, niemieckie, stan idealny, krótkie i długie,

UBEZPIECZENIA

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

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

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

15 zł/szt, 791 919 914
SPRZEDAM Kabel elektryczny z wtyczką i zakończony oprawką z żarówką, różne długości, 15 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Pojemnik na jajka plastikowy/walczek z rączką/duże i małe. kolorowe dobre do podróży, 10 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Przewód od pralki automatycznej gumowy odprowadzający brudną wodę do ścieków, nowy, kompletny, wyprzedza, okazja, 10 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Kopańka antyk z lat przedwojennych, do robienia ciasta na chleb, duża, 80 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Żelazko do prasowania na węgiel drzewny, kompletne, stan idealny, 100 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Kopańka do robienia ciasta na bułki, 55 cm, przedwojenna, w dobrym stanie, 50 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Łopata do wkładania chleba do pieca chlebowego, przedwojenna, 2,5 m, 40 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Maszeczka do robienia masła, drewniana, antyk, 70 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Bodnia drewniana do przechowywania słoniny i sadła, z lat przedwojennych, z litego drzewa, 50 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Banka metalowa na mleko do odciągania śmietany, z kranem i szybką, 80 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Garnek gliniany ręcznie zdobiony z uchem, przedwojenny, 4 litry, 40 zł, 791 919 914
SPRZEDAM Wyrzynarka stalowa pionowa na brzeszczoty. 2000 zł 791 510 087
SPRZEDAM Piła tarczowa poprzeczna półautomat, ramię tnące wyjeżdża na 1,5 mb. 7200 zł 791 510 087
SPRZEDAM Skrzyniowa ładunkowa z busa z bortami 3mb, stan bdb. 420zł 791510087
SPRZEDAM Kosiarka spalinowa HONDA 5,5KM mocny, obudowa aluminiowa, regulowana wysokość koszenia, napęd własny. stan bdb. 1250 zł. 791510087
SPRZEDAM Elektrowyciąg suwnicowy ze sterowaniem 5T udźwigu - 2100 zł, prasa śrubowa 15T nacisku - 1250 zł. Szlifierka(polerka) słupowa przyścienna nerkowa do granitu 1650 zł. 791510087
SPRZEDAM Fabryczna przecinarka(piła) stolarka półautomat, ramię wyjeżdża na 1,5mb mało używana 6700zł, wyrzynarka pionowa 215 ozi, grubościłoko-wyrównywarka bez silnika 850 zł. 791510087
SPRZEDAM Komplet 4 szt. krzesel tzw. barowych z litej sosny, tapicerowanych z oparciem 420zł. Fotele borowe z wikliny tapicerowane, okręcane. 460zł Wynajmę budynek 100m2 pod wszelką działalność, magazyn. Centrum osiedla Młodych, posesja ogrodzona 1200m2 w Białej Podlaskiej. 791510087
SPRZEDAM spawarkę transformatorową na 230V, solidną na miedzi. 720zł 791510087
SPRZEDAM Piec CO 20kW mocy, solidny z blch 8mm po dwóch sezonach grzewczych używania. 770zł 791510087
SPRZEDAM Rowery firmowe z Niemiec: Kettler, Peugeot, Hercules, Gazela, męskie, damskie, dziecięce. 791510087
SPRZEDAM Udźwąg warsztatowy łańcuchowy 1,5T, polski. 310 zł. 796791661
SPRZEDAM Kontener samochodowy po chłodni 2mbx2mbx5mb 2006r., solidny, masywny, konstrukcja blacha kwasowa i aluminium, 2 drzwi hermetycznych, 2-bocznych rolowanych 3100 zł, 791510087
SPRZEDAM Odciąg trocin polski, fabryczny Cyklon III 1990r, z silosem na wióry i instalacją odpływową, solidny, sprawny, 13700zł796791661
SPRZEDAM Narzędzia skrawające polskie, solidne stare zapasy: wiertła zwykłe, maszynowe, frezy różne, noże tokarskie, spieki noży, głowice frezarskie, rozwiertaki, uchwyty tokarskie, kły tokarskie, itp. 791 510 087
SPRZEDAM Silniki elektryczne polskie 1,5KW, 3KW, 2,2KW, 15KW od 210 zł. Hydrofor ocynkowany stojący 310 zł, zbiornik metalowy, okrągły na wodę, z grubej blachy po piaskowaniu i malowaniu. 800l.796791661
SPRZEDAM Skrzynki pałstik. ogrodnicze 7 zł/szt., 501 467 601
SPRZEDAM Kompresor 100L, przecinarka metalu nożycowa z tarczą 380V, piła tarczowa, 86/4/0,5 cm, 600 690 323
SPRZEDAM Piec gazowy duży, wydajność do 220 , 507 671 726
SPRZEDAM Dywan pasiak, rękodzieło - 45 zł/szt., 571 821 709
SPRZEDAM Pianino cena do uzgodnienia, 507 821 709
SPRZEDAM Gryś 4 tony - 150 zł, 507 821 709
SPRZEDAM Beczka na wodę ocynkowa - 800 L, 798 514 515
SPRZEDAM Bale brzożowe 80 mm, 798 514 515
SPRZEDAM Maszynka do mięsa 32 505 239 045
SPRZEDAM Rower koła 26" - 95 zł, 507 821 709
SPRZEDAM Wędką Jaxon Atlantis, Bolognese 700 cm - 120 zł, 510 607 261
SPRZEDAM Używane panele podłogowe ok 13 mkw, kamiesz biały 2,2 cm plastikowy, kamiesz drewniany do ściany 4 m, 83 342 06 90 po południu
SPRZEDAM Umywalka 60 nowa biała z Koła - 90 zł, 784 963 240
SPRZEDAM Nowa doniczka sosnowa wys. 46 cm, szer. 42 cm - 40 zł, 514 314 853
SPRZEDAM Garnki włoskie z podwójnym dnem, cena do uzgodnienia, 517 027 172
SPRZEDAM Wózek dziecięcy 3-częściowy, używany, 220 zł, 509 072 781
SPRZEDAM Moneta al. 5zł „Rybak” z 1974r 4zł, 508 438 340
SPRZEDAM Moneta al.2zł „Jagody” z 1958r 5zł 508 438 340
SPRZEDAM Prodiż z 1982r, elektryczny z podgrzewaczem, okrągły, nowy, 130zł 508 438 340
SPRZEDAM Rower kolarzówka, koła 28" mało używany 300zł, 507 671 726
SPRZEDAM Prodiż z 1987r, elektryczny „Foremka”, nowy 180zł, 508 438 340
SPRZEDAM Moneta srebrna z 1934r 2zł J. Piłsudski, 35zł 508 438 340
SPRZEDAM Moneta z 1965r 10zł Kolumna Zygmunta, 5zł 508 438 340
SPRZEDAM Banknot 10zł z 1929r, 10zł 508 438 340
SPRZEDAM Drzwi łazienkowe 70 z okienkiem, białe prawe, 30zł 880 321 157
SPRZEDAM Orbitrek Cross 5 Magnatic 350zł 880 321 157
SPRZEDAM Przecinarka metalu nożycowa z tarczą 380v, kompresor 100l, lewar budowlany 600 690 323
SPRZEDAM Okna 200x115 nowe, drewniane, białe 3-szybowe 210zł szt 603 171 105
SPRZEDAM Parkiet dębowy 35x300mm 60mkw, bardzo tanio 507 671 726
SPRZEDAM Nowa kołdra puchowa, rękodzieło 699 857 884
SPRZEDAM Waga gospodarcza - 200 zł, 500 201 821
SPRZEDAM Siodło dla kuczka skórzane - 400 zł, 500 201 821
 Koło do żelazniaka, stan bdb. - 130 zł, 500 201 821
 Dwie nowe poduszki puchowe z puchu gęśiego - solidne, 699 857 884
 Truskawki - 3,25 zł/kg, Biała, dowóz, gratis, codziennie świeże na przetwory, producent, najtaniej, 500 369 041
 Truskawka Zenga, Hanoye, Alanta i inne ładne prosto od producenta, najtaniej, dowóz gratis do Białej, 500 369 041

BADANIE WZROKU

DOBÓR OKULARÓW

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

Łukasz Matusiewicz bóle kręgosłupa Biała Podlaska Kościuszki 15 www.zdrowiekręgosłupa.pl, 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
FIZJOTERAPIA, terapia czaszkowo-krzyżowa, Daria Jurczak, 507 136 668
 Maść zielarza fizjoterapeuty na fuszycę i egzeme, 692 025 615

PRACA

SZUKAM Posiadam uprawnienia na koparkę, koparkę-ładowarkę, wózki jezdniowe wszystkie rodzaje, prawo jazdy A,B,C, oczekuję propozycji 736-513-353
SZUKAM Pomocnik ogólnobudowlany, Biała Podl., Warszawa, 516 983 243
SZUKAM Pracy za granicą w ogrodnictwie, rolnictwie itp 500-387-528
SZUKAM Pracy fizycznej, porządkowej w ogrodnictwie 516 983 243
SZUKAM Agent, detektyw, wywiadowca, „Hubal”, podejmie zlecenia, 725 139 320
ZATRUDNIĘ Młodego, energicznego do baru „Kebs”, 696 012 145
SZUKAM Kierowca - mechanik, wózek widłowy, 505 385 950
ZATRUDNIĘ Zatrudnię mechanika, lakiernika. Mile widziany emeryt rencista. 791510087
ZATRUDNIĘ Młodego mężczyznę jako pomocnika tapicera, Doświadczenie niewymagane, prawo jazdy kategorii B, 515 176 381
ZATRUDNIĘ mechanika na stałe, samochody osobowe 508 345 600
SZUKAM Kierowca, dostawca, operator wózków widłowych, magazynier, pomocnik budowlany, brukarz, konserwator, itp., 736 513 353
ZATRUDNIĘ Do sprzedaży truskawek na terenie Białej Podlaskiej, 500 369 041
ZATRUDNIĘ Do zbioru truskawek okolicy Białej, 500 369 041

RÓŻNE INNE

Pomogę znaleźć zbyt na towar, 7800 030 699

MATRYMONIALNE

Kawaler 35 lat pozna samotną dziewczynę, stały związek, 516 983 243
 Kawaler lat 48 pilnie pozna panią lat 39-52, 509 076 670
 Wdowa pozna samotnego niezależnego mężczyznę do 65 lat stały związek, 535 492 063
 Przystojny pozna dziewczynę, 661 376 136
 Chłopak pozna dziewczynę, 514 399 721
 Poznam fajną dziewczynę do 35 lat, 794 730 709

ZAMIESZCZAJ DARMOWE OGŁOSZENIA NA
www.zyciebialskie.pl



Ziemniaczane łódeczki

Składniki

- 10 - dużych ziemniaków
- oliwa
- parmezan

Farsz chłopski

- 150 g - kielbasy wiejskiej
- 400 g - kapusty kiszzonej
- 1 - cebula
- sól
- pieprz
- olej do smażenia

Farsz grzybowy

- 300 g - kurek
- 200 g - boczek
- 2 - cebule
- sól
- pieprz

Farsz śledziowy

- mięsz z ziemniaków
- 3 - filety śledziowe
- 1 łyżka - posiekanej cebuli
- 2 - jajka
- sos sojowy
- sól
- pieprz
- natka pietruszki

250 ml - śmietany do zapiekania
Ziemniaki ugotować w mundurkach. Wystudzić, przekroić na pół, wydrążyć środką (np. łyżeczką do melona; delikatnie, żeby nie przerwać skórki, zostawiając po około 1/2 cm ziemniaka w skórce).

Chłopski. Kapustę odcisnąć z wody

i bardzo drobno pokroić. Kielbasę i cebulę pokroić w kostkę. Na rozgrzanym oleju przesmażyć kielbasę, dorzucić posiekaną cebulę, zezłocić. Dodać kapustę. Podlać odrobiną wody. Doprawić solą i pieprzem. Przykryć i na niewielkim ogniu dusić przez 1/2 godziny.

Grzybowy. Na patelnię wrzucić pokrojony w kostkę boczek. Przesmażyć. Gdy się zezłoci, dodać posiekaną cebulę. Usmażyć na złoty kolor. Dodać kurki. Przesmażyć. Gdy woda z grzybów odparuje, doprawić solą i pieprzem. Wymieszać.

Śledziowy. Śledzie zmielić w maszynce do mięsa. Dodać mięsz z ziemniaków (to, co zostało po wydrążeniu) i posiekaną cebulę. Dodać jajka, przyprawić sosem sojowym, solą i pieprzem. Dodać posiekaną natkę pietruszki. Wymieszać.

Piekarnik nagrzać do 220 st. C. Wydrążone połówki ziemniaków ułożyć w naczyniu żaroodpornym, wysmarowanym wcześniej oliwą (za wyjątkiem kartofli z farszem śledziowym, które należy podlać śmietaną). Do każdej połówki nałożyć farsz, posypać obficie tartym parmezanem i wstawić do piekarnika na około 20 minut.

Uwaga: każdy farsz wystarczy do nadziania 10 ziemniaków!



Kiedy ostatnio byłeś w kinie?

CINEMA 3D

GALERIA RYWAŁ ul. Brzeska 21, Białą Podlaską

www.cinema3d.pl

SZUKAMY PIŁKARSKICH TALENTÓW



Łączy nas piłka

WEŹ UDZIAŁ W TESTACH I DOŁĄCZ DO BEZPŁATNEJ AKADEMII PIŁKARSKIEJ PZPN NA ORLIKU W TWOIM MIEŚCIE.

WIĘCEJ INFORMACJI NA ŁĄCZYNASPILKA.PL / AKADEMIA-MŁODYCH-ORLIKI

Piątek - 03.06.2016

16:30 - 18:30 - Grupa Skrzat (rocznik 2011/2010)

Sobota - 04.06.2016

10:00 - 13:00 - Grupa Zak (rocznik 2009/2008)

Niedziela - 05.06.2016

10:00 - 13:00 - Grupa Orlik (rocznik 2007/2006)

Piątek - 17.06.2016

16:30 - 18:30 - Grupa Skrzat (rocznik 2011/2010)

Sobota - 18.06.2016

10:00 - 13:00 - Grupa Zak (rocznik 2009/2008)

Niedziela - 19.06.2016

10:00 - 13:00 - Grupa Orlik (rocznik 2007/2006)

Miejsce - ul. Leszczyńska 16, Białą Podlaską
Kontakt - trener koordynator Marcin Kasprowski, tel. 502 684 344, mail: amo.biala.podlaska@pzn.pl

Jak suszyć włosy, żeby były piękne i lśniące? /cz. 1/

Wprowadź nowe zasady w pielęgnacji włosów już od dzisiaj!

Prawidłowa pielęgnacja włosów nie zaczyna i nie kończy się na szamponie, odżywcze i masce. Sięga dużo dalej, do sposobu suszenia i stylizacji włosów. Nawet najlepsze kosmetyki nie naprawią szkód, jakie może wyrządzić źle używana lokówka lub suszarka.

Kręcone, falowane czy proste jak druty? Bez znaczenia, każde z nich potrzebują odpowiednich zabiegów pielęgnacyjnych. Według danych 40% Polaków codziennie myje włosy. Większość osób z tej grupy także codziennie je suszy. Nie jest mitem, że gorące powietrze suszarki wysusza nasze włosy, a jej codzienne stosowanie może przynieść trwałe szkody dla naszych włosów. Najwyższa temperatura dostępna w suszarce może sięgać nawet 90 stopni. Czym skutkuje codzienne traktowanie włosów takim strumieniem? Woda zmienia stan skupienia i paruje. Nie mogąc znaleźć ujścia, otwiera łuskę włosa. Włosy stają się



przez to napuszone i łamliwe. Dodatkowo, niszczą zawartą we włosach kreatynę, która jest ich podstawowym budulcem.

Jak prawidłowo suszyć włosy?

- nie trzeć i nie czesać - mokre włosy są narażone na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych - słońca, wiatru, czy temperatury. Tak ważne jest, by nie trzeć ich po umyciu,

tylko delikatnie owinać w bawełniane ręcznik i odcisnąć nadmiar wody. Nie powinniśmy także czesać włosów przed podsuszeniem, są poplątane i łatwo je uszkodzić mocniejszym szarpnięciem. Jeśli już nie możesz się obejść bez rozczesania pukli, użyj grzebienia z szeroko rozstawionymi zębami

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl

Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Odnaleźć siebie



Przez całe życie człowiek błądzi poszukując własnej drogi. Najpierw rodzice wyznaczają nam szlaki, którymi podążamy przez dzieciństwo. Potem znajomi i partnerzy próbują narzucić swoją wizję naszej osoby. Dlatego w dorosłym życiu trudne jest pozbycie się zakorzenionych za młodu przekonań o tym, co dla nas najlepsze. Wybieramy produkty kupowane przez większość.

Idziemy na studia tam, gdzie inni. Jedziemy na wakacje w popularne miejsca. Powielamy cudze błędy w obawie, by nasza intuicja nie wyprowadziła nas w pole. Żyjąc w ten sposób nie pozwalamy dojść do głosu własnym potrzebom. Słuchając wyłącznie cudzego zdania odbieramy sobie możliwość dokonywania własnych wyborów. Nie podważam słuszności konsultowania decyzji, ale zachęcam do rozmowy z człowiekiem wewnątrz siebie. To, co mówi nam nasze serce często jest najlepsze dla nas, bo tego pragniemy my. Każda inna osoba myśli przede wszystkim o sobie i przez pryzmat własnego postrzegania świata sugeruje nam coś, co owszem, może być dobre dla nas, ale niestety nie musi. Kiedy wszyscy dookoła nas pracują zawodowo po osiem i więcej godzin dziennie, nie mając czasu na zabawę z małymi dziećmi w myśl utrzymywania odpowiedniego poziomu życia, to nie oznacza, że my też musimy. Mając możliwość odroczenia kariery możemy odrzucić pęd za pieniędzmi i uciekającymi szansami. Jeżeli więcej szczęścia da nam oglądanie chwil, gdy

pociechy dorastają, to pozwólmy sobie na to. Z kolei ceniąc bardziej samorealizację i korzystniej widząc pracę niż wychowywanie potomstwa mamy prawo podjąć inne postanowienia. W kraju zdominowanym przez określoną wiarę nie powinniśmy wyrekać się swoich przekonań, jeżeli nawet są sprzeczne z powszechnie panującymi. Tolerancja dla odmiennych poglądów jest słabą stroną naszego narodu. Niemniej jednak to przejaw poszanowania własnej autentyczności innych. Przecistawianie się uznawanym sądom i ogólnie przyjętym zwyczajom staje się coraz większym wyzwaniem w obecnej sytuacji politycznej. Tym ważniejsze wydaje mi się trwanie przy swoich wartościach, celach i marzeniach. To również nasze prawo, aby zamiast łatwiejszą drogą z prądem w dół, wspinać się pod górę, ale tam, gdzie chcemy dotrzeć, a nie gdzie porwie nas nurt rzeki. Szczęście to umiejętność odnajdywania małych radości w codziennej walce. Dla każdego będą to inne drobniaczki, ważne by były nasze.

Więcej artykułów na stronie: www.poradniaspsychologiczna.eu

Pielęgnacja oczu i ich okolic

Skóra wokół oczu jest bardzo delikatna i wrażliwa, pozbawiona podkładki mięśni i gruczołów tłuszczowych. Jest przy tym bardzo cienka - ma tylko 0,5 mm grubości, podczas gdy w innych miejscach twarzy jej grubość wynosi ok. 2 mm. Trzeba pamiętać, że wszystkie czynności pielęgnacyjne i upiększające tej okolicy należy wykonywać delikatnie, bez rozciągania skóry.

Najczęściej spotykane dolegliwości dotyczące oczu i skóry w ich okolicach to:
- Pieczenie lub swędzenie spowodowane przemęceniem, uczuleniem na kosmetyki lub przebywaniem w zakurzonych, lub zadymionych pomieszczeniach. Złagodzić objawy mogą napary z rumianku, kopru, lub kwiatu lipy

- Zwiększone łzawienie oczu - którego przyczyną może być alergia, ostabione naczynka krwionośne, brak snu itp. We wszystkich przypadkach zacerwienie nie jest reakcją obronną na szkodliwy czynnik. Gdy ów czynnik drażniący znika, oko powraca do normalnego stanu. W takich przypadkach zaleca się położenie kompresu na oczy, sen i wypoczynek.

- Opuchlizna powiek jest wynikiem gromadzenia się wody w tkankach, najczęściej na skutek przemęczenia,

jak również nadmiaru spożywanej soli. Nieustannie zapuchnięte powieki mogą wskazywać na zaburzenia krążenia lub schorzenia nerek, wówczas niezbędna jest konsultacja lekarska, doraźnie można zalecić zimne okłady.

- Obwódki (sińce) pod oczami spowodowane mogą być nadmierną nerwowością, brakiem snu, niewłaściwym odżywianiem, wyczerpaniem organizmu, chorobą, brakiem żelaza i witamin, zakłóceniem usuwania toksyn z organizmu, czynnikami genetycznymi. Najczęściej są one cechą wrodzoną, związaną z rodzajem skóry (im jest ona cieńsza i delikatniejsza, tym bardziej prześwitują przez nią naczynka, przyciemniając jej barwę). Dla poprawy tego stanu zaleca się sen oraz posiłki bogate w witaminy.

- Pielęgnacja domowa okolic oczu powinna polegać na codziennym używaniu odpowiednich kosmetyków pielęgnacyjnych, dokładnym usuwaniu makijażu przed snem. Warto także spacerować w celu dotlenienia organizmu, używać kompresów ziołowych np ze świetlika, lub zwykłej, czarnej herbaty.

W gabinecie kosmetycznym warto skorzystać z zabiegów drenujących, zwykle z wykorzystaniem specjalistycz-



nej aparatury. Takie urządzenia służą do wykonywania drenażu limfatycznego delikatnej okolicy oczu, oraz pomagają wprowadzić w głąb skóry składniki aktywne, jednocześnie poprawiając krążenie i dotleniając skórę. Więcej informacji na temat specjalistycznych zabiegów na okolicę oczu znajdziecie Państwo na stronie www.desoderm.pl. Zapraszamy także do kontaktu telefonicznego 501 546 547

DESODERM
GABINET KOSMETYKI ESTETYCZNEJ ART SPA

Białą Podlaską ul. Sapieżyńska 2/11
kom. 501 546 547 www.desoderm.pl

