



BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY Życie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 24 (167) 21 - 27.06.2016 r.

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

Za pracę i pomysły

Po raz czwarty wręczone zostały nagrody biznesowe, przyznawane przez Białkopodlaską Izbę Gospodarczą. Uroczystość odbyła się 17 czerwca w Hotelu „Dukat”.

dokończenie na str. 4

Opera w parku

Przez kilka miesięcy trwały przygotowania do wielkiego przedsięwzięcia muzycznego w Białej Podlaskiej. I oto stało się ono faktem. W Parku Radziwiłłowskim wystawiono fragmenty opery Karola Kurpińskiego „Zamek na Czorsztynie”.

dokończenie na str. 2

„Perspektywy” doceniły PSW

Ranking SZKÓŁ WYŻSZYCH
Perspektywy 2016

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
Ranking Państwowych Wyższych Szkół Zawodowych 2016
1 miejsce

dr Białka Sowińska
Redaktor Naczelna „Perspektywy”

W rankingu szkół wyższych, od lat realizowanym przez „Perspektywy”, w roku 2016 na pierwszym miejscu w całym kraju, pośród państwowych wyższych szkół zawodowych, uplasowała się Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej.

dokończenie na str. 3

www.mecenas24.eu
porady prawne online

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

edWood
www.edwood.pl

ZATRUDNIMY:

Emeryta/Rencistę
na Kierowcę
samochodu
ciężarowego (CE)
krótkie trasy

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

ZAMEL

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

MONTAŻ I SERWIS LPG STAG

SERWIS KLIMATYZACJI

MECHANIKA I ELEKTROMECHANIKA
SAMOCHODOWA

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

ODPOWIEDZI
WYWIADY
OPINIE



Jan Guz

Przewodniczący Ogólnopolskiego
Porozumienia Związków Zawodowych

O propozycjach
emerytalnych rządu

- Rząd zapowiedział, powołując się na prezydenta Dudę, że obniży wiek emerytalny do 60 - 65 lat (kobiety - mężczyźni - przyp. red.), ale powiąże go z obowiązkowym stażem pracy 35 - 40. Co to będzie oznaczało? Że, by uzyskać prawo do emerytury dla mężczyźni, trzeba będzie mieć 40 lat składkowych i wiek 65. Choć nie precyzyjnie. Założenia do budżetu są bardzo istotne i ważne, bo pokazują czy będzie obniżony wiek emerytalny, czy w przyszłym roku znajdą się pieniądze, jakie będą świadczenia społeczne i socjalne. Będzie gorzej.

Żeby przepracować 40 lat i mieć 65 to jedną trzecią osób, tych co teraz przechodzą na emeryturę, pozbędziemy praw do emerytury. Bo trzeba będzie mieć wiek plus staż.

dokończenie na str. 3

Sport

A gdyby tak z Albanią?

Pamiętny mundial MEXICO'86, meksykańska fala, „Boski” Diego i niespełnione nadzieje polskich kibiców na kolejny medal naszych piłkarzy, poprzedziły oczywiście eliminacje. W tych eliminacjach obok silnej Belgii i nieobliczalnej Grecji, rywalizowaliśmy z kopcuszkami - Albanią. Większość kibiców i ekspertów „z góry” zakładała dwa zwycięstwa z anonimową ekipą półamatorów. Już pierwszy mecz w Mielcu pokazał, że byli w błędzie. Remis wyszarपालiśmy w końcówce, po голу Andrzeja Pałasza. Niewiadomo jak zakończyłby się mecz w Tiranie, gdyby obecny prezes PZPN Zbigniew Boniek nie miał natychmiast po wygranym w Brukseli finale Pucharu Europy w barwach Juventusu z Liverpooliem, prywatną awionetką nie poleciał do Tirany i nie strzeliłby jedynej, zwycięskiej bramki.

Albania, rzecz jasna do finałów MŚ nie awansowała, ale sam fakt wyprzedzenia w tabeli reprezentacji Hellady i pierwsze zwycięstwo w meczu o punkty eliminacji do MŚ/2-0 z Belgią, robi wrażenie.

Przez kolejne lata nie było już tak kolorowo, ale po niemal po 30 latach „Gang Albania” doczekał się pierwszego zwycięstwa w Finałach Mistrzostw Starego Kontynentu, w kwalifikacjach dystansując Danię, Serbię i Armenię. Pierwszy mecz z gospodarzami Euro Francją, Albańczycy przegrali w końcówce. Zabrakło boiskowego cwaniactwa i

taktycznej dyscypliny.

W meczu z Rumunią już te elementy się poprawiły. Sam mecz nie zachwycał, ale postawę drużyny z Bałkanów (bez względu na to czy uzyska awans do 1/8 finału) chwali cały piłkarski świat.

Mimo słabej w tym turnieju formy Rumunów, wynik 1-0 musi uchodzić za sensację.

Będzie ciężko, gdyż aby awansowali muszą się wydarzyć minimum dwie opcje z poniżej opisanych:

- w grupie B: Słowacja oraz Walia przegrywają co najmniej 3 bramkami
- w grupie C: Irlandia Północna przegrywa co najmniej 4 bramkami z Niemcami
- w grupie D: Czechy remisują z Turcją lub Turcja wygrywa tylko jedną bramką
- w grupie E: ani Szwecja, ani Irlandia nie wygrywają swoich meczów lub Irlandia nie wygrywa swojego meczu, a Szwecja wygrywa z Belgią co najmniej 4 bramkami
- w grupie F: Portugalia przegrywa z Węgrami

Skomplikowane? Być może. W Albanii poszły kalkulatory w ruch. My - kibice z innych krajów trzymamy kciuki za dzielną ekipę. Jeśli pokonamy Ukrainę a Niemcy nie przestawią „zaparkowanego” w polu karnym Irlandii Płn. „autokaru”, możemy się spotkać z Albanią w meczu o ćwierćfinał Euro. Boniek znowu będzie obecny. Tym razem na trybunie honorowej.

K.K.

Białka drogówka ma 55 lat

55 lat temu na drogach białskiego powiatu pojawili się pierwsi milicjanci upoważnieni do kontroli ruchu drogowego. Jeszcze bez białych pokrowców na czapkach, białych pasów, kabur, koaliczyjek i bez przydzielonych pojazdów służbowych. Taki był początek białskiej „drogówki” lub jak kto woli - białskiej „lotnej”. Z okazji jubileuszu dwaj weterani białskiej „drogówki” - Stanisław Adamowicz i Zdzisław Kozłowski, zorganizowali koleżeńskie spotkanie aktualnie żyjących kolegów i kolegów byłej białskiej służby ruchu drogowego. Spisano historię, ustalono terminy comiesięcznych spotkań, organizację imprez integracyjnych oraz zorganizowanie historycznej wystawy „Białka Drogówka 1960 - 2015”.

„Życie Białskie” objęło organizację wystawy patronatem medialnym. W najbliższą sobotę 25 czerwca, weterani drogówki spotkają się o godz. 13 na II Nadbużańskim Mundurowym Zlocie Motorowym przy Forcie Prochownia w Kobylanach. W zlocie będą też uczestniczyli przedstawiciele innych służb mundurowych (bliższe informacje o zlocie tel. 732 816 080). W kolejnych wydaniach naszego tygodnika ogłosimy



konkurs na temat historii białskiej „drogówki” oraz podamy bliższe informacje o planowanej wystawie i dalszych dziejach białskiej „lotnej”.

(mw)

Oferta szkół średnich w powiecie białskim

Przedstawiliśmy już ofertę edukacyjną szkół średnich prowadzonych przez powiat biały w Międzyrzeczu Podlaskim. Tym razem prezentujemy pozostałe.

W Zespole Szkół im. A. Naruszczyca w Janowie Podlaskim działa technikum oraz liceum ogólnokształcące. W technikum można zdobyć zawód w zakresie mechanizacji rolnictwa albo hodowcy koni. Liceum oferuje klasy z przedmiotami w zakresie rozszerzonym: a) język obcy nowożytny, wiedza o społeczeństwie oraz dodatkowe zajęcia edukacyjne ze straży granicznej, b) język obcy nowożytny, wiedza o społeczeństwie oraz dodatkowe zajęcia edukacyjne z policji, c) język obcy nowożytny, geografia, matematyka. Wyboru przedmiotów w zakresie rozszerzonym uczniowie dokonują samodzielnie od klasy drugiej. Szczegółowe informacje: www.zsjp.janowpodlaski.net lub pod nr. telefonu: 83 341 30 56.

Zespole Szkół im. Wł. St. Reymonta w Małaszewiczach funkcjonuje

liceum ogólnokształcące oraz technikum. W liceum jest możliwa nauka w klasach z przedmiotami w zakresie rozszerzonym: a) biologia, matematyka, język obcy nowożytny, b) historia, wiedza o społeczeństwie oraz dodatkowe zajęcia edukacyjne ze straży granicznej, c) historia, wiedza o społeczeństwie oraz dodatkowe zajęcia edukacyjne z policji. Technikum kształci w zawodach: a) technik pojazdów samochodowych, b) technik transportu kolejowego, c) technik automatów sterowania ruchem kolejowym, d) technik informatyk.

Szczegółowe informacje: www.malaszewice.com lub pod nr. telefonu: 83 375 14 38.

W Liceum Ogólnokształcącym im. Wł. Zawadzkiego w Wisznicach proponowane są klasy z przedmiotami w zakresie rozszerzonym: a) język polski, geografia, język obcy nowożytny i przedmiot uzupełniający historia i społeczeństwo oraz dodatkowe zajęcia edukacyjne ze straży granicznej, b)

historia, język obcy nowożytny, wiedza o społeczeństwie i przedmiot uzupełniający przyroda oraz dodatkowe zajęcia edukacyjne z policji, c) biologia, chemia, matematyka i przedmiot uzupełniający historia i społeczeństwo oraz dodatkowe zajęcia edukacyjne z ECDL.

Szczegółowe informacje: www.lowiszniczce.pl oraz pod nr. telefonu: 83 378 20 10.

W Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 1 Liceum Ogólnokształcącym im. Bohaterów Warszawy w Terespolu młodzież ma możliwość wyboru klasy z przedmiotami w zakresie rozszerzonym: - matematyka, biologia, geografia, wiedza o społeczeństwie. Szczegółowe informacje: www.zsoterespol.edu.pl oraz pod nr. telefonu: 83 375 20 04.

Wszystkie szkoły zarządzane przez powiat objęte są systemem stypendialnym starosty białskiego. W technikum o kierunkach kolejowych możliwe jest uzyskanie stypendium od PKP PLK. /u/

dokończenie ze str. 1

Barszcz Sosnowskiego znów zagraża

Jak poinformował biały oddział Inspektoratu Ochrony Roślin i Nasiennictwa na terenie miasta oraz powiatu stwierdzono występowanie groźnego chwastu - Barszczu Sosnowskiego. Roślina ta w polskich warunkach może dorastać do 4 metrów wysokości, liście duże pierzastodzielone, dolne trójkątne kształtu (podobne do łopianu). Kwiaty na wysokich łodygach zebrane w gęste, duże baldachy koloru białego.



Barszcz Sosnowskiego jest rośliną silnie zachwaszczającą teren, a dodatkowo włoski na liściach i łodygach wydzielają substancje parzące. Parzące działanie nasila się podczas słonecznej pogody i wysokiej temperatury oraz dużej wilgotności powietrza. Kontakt z tymi roślinami powoduje zapalenie skóry, powstawanie pęcherzy, nie gojące się rany i długo nie znikające blizny oraz zapalenie spojówek. Działanie to jest szczególnie niebezpieczne dla alergików oraz dzieci. Te niebezpieczne cechy powodują konieczność intensywnego zwalczania tej rośliny.

Bardzo ważne są pierwsze chwile po dotknięciu barszczu. Nie należy czekać na reakcję organizmu tylko bezzwłocznie poradzić się lekarza. Udzielając natomiast pierwszej pomocy, miejsce zetknięcia z rośliną należy szybko opłukać chłodną wodą, a następnie nałożyć preparat zawierający panthenol. /u/

Opera w parku

Produkcją, czyli spięciem wszystkich w całość, zajmował się dyrektor szkoły muzycznej Waldemar Robak. Reżyserem był Tomasz Zagórski - śpiewak operowy z Poznania, który już wielokrotnie gościł w Białej Podlaskiej. M.in. prowadził zajęcia ze śpiewu w Zespole Szkół Muzycznych I i II stopnia.

Podczas inscenizacji śpiewakom akompaniowała kilkudziesięciosobowa szkolna orkiestra. W partiach finałowych pojawił się chór parafii Chrystusa Miłosiernego, pod dyrekcją Piotra Karwowskiego.

- W 1752 roku powstała tutaj orkiestra. Na owe czasy była jedną z najlepszych w Rzeczypospolitej. Oprócz Białej działała również na innych dworach Radziwiłłów - nawiązał do historii miejsca inscenizacji dyrektor Robak.

Jak informuje portal bialapodlaska.pl Waldemar Robak oraz jego małżonka Elżbieta obchodzą w tym roku 30-lecie pracy zawodowej. Z tej okazji biały maestro otrzymał wyróżnienie i zapewnienie od prezydenta Dariusza Stefaniuka, że podobne projekty będą zawsze wspierane i odbierane z wielką przychylnością w Białej Podlaskiej. /u/



„zdolność człowieka do dawania siebie innym jest poezją w prozie życia”
/ Zygmunta Freuda /

Drugi Rotariański Wyścig Kaczek

26 czerwca 2016 r.

godz. 13⁰⁰

rzeka Krzna
w pobliżu placu zabaw
koło bazaru Al. 1000-lecia
w Białej Podlaskiej

Zbieramy pieniądze na dzieci autystyczne.
Zebrane środki zostaną przekazane
Stowarzyszeniu Wspólny Świat.

PUNKTY DYSTRYBUCJI KACZEK

cena kaczki 20,- zł

Ryszard Wienciel tel. 605 534 347

(Hurtownia Farb i Lakierów "Koala" ul. Brzeska w Białej Podlaskiej)

Danuta Sobkiewicz tel. 83 343 59 68

(Pralnia EcoDanex ul. Narutowicza w Białej Podlaskiej)



ORGANIZATOR:

Rotary Club Biała Podlaska

INFORMACJE I ZASADY WYŚCIU

Facebook: Rotary Club Biała Podlaska

FUNDACJA Temi dła

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@zyciebiałskie.info

Redaktor naczelny: Marek Krokora, 504 295 795

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

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

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

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

dokończenie ze str. 1

„Perspektywy” doceniły PSW

PSW od kilku lat znajdowała się w czołówce rankingu. W roku 2013 była na trzecim miejscu, potem przez kolejne dwa lata zajmowała drugą lokatę. - Szczególnie wysoko (100% punktów) uczelnia została oceniona w kategoriach siła naukowa i warunki kształcenia – informuje Renata Karwacka, dyrektor gabinetu rektora.



Kapituła rankingu doceniła pracę i starania uczelni, która w ostatnim okresie postawiła w znaczący sposób na rozwój naukowy pracowników, czego przykładem jest uzyskanie kategorii naukowej B przez Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych. O rozwoju naukowym świadczy też znaczący awans trzech uczelnianych czasopism, które są na punktowanej liście Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Aktualna wartość naukowa czasopism to: Health Problems od Civilization: lista B MNISW (9 pkt.); Rozprawy Społeczne: lista B MNISW (8 pkt.); Economic and Regional Studies/Studia Ekonomiczne i Regionalne: lista B MNISW (9 pkt.). Artykuły pracowników uczelni publikowane są również w prestiżowych czasopismach naukowych z punktacją Impact Factor na różnych kontynentach.

PSW oferuje studentom doskonałe warunki kształcenia. Mimo, że funkcjonuje dopiero 17 lat, może poszczycić się nowoczesnym Kampusiem i dwoma centrami naukowymi. Nowoczesna hala



sportowa i Dom Studenta z pokojami 2-osobowymi z pełnym wyposażeniem, są znakomitą wizytówką.

W bieżącym roku oddana zostanie do użytku nowoczesna, rozbudowana Biblioteka PSW.

Wielkim autem jest bogata oferta kształcenia obejmująca 17 kierunków studiów w tym 6 magisterskich.

- Wprowadziliśmy na każdym kierunku studiów licencjackich profile praktyczne, tak aby nasz absolwent był dobrze przygotowany do wejścia na rynek pracy. Co kilka lat modyfikujemy i wpro-

wadzamy nowe specjalności – dodaje dyrektor Karwacka.

I zwraca uwagę, że bialska PSW w szybkim tempie staje się znaną uczelnią w regionie i kraju. Umiejdzynarodowienie uczelni widać na liście studiujących obcokrajowców. Stanowią oni ok. 14% ogólnej liczby studentów. PSW ma zawarte umowy i porozumienia partnerskie o współpracy z uczelniami z całego świata, m.in. z Białorusi, Ukrainy, Rosji, Peru, Korei Południowej, Egiptu, Słowacji, Portugalii, Hiszpanii, Węgier, Chorwacji, Litwy, Łotwy, Estonii, Turcji. /u/



ODPOWIEDZI WYWIADY OPINIE

dokończenie ze str. 1

Dzisiaj trzeba zapytać pana prezydenta, bo rząd się powołuje na pana prezydenta, że zrealizuje jego propozycje w sytuacji kiedy będzie to połączone.

Ale trzeba bić na alarm. Na Boga, o tych założeniach mówiliśmy. Ja wiem, że można napisać taką ustawę, że będzie uderzało w pracownika i świadczeniobiorcę. A jeszcze chcą upowszechnić kontrakty, to znaczy usmieciwić (zatrudnienie? – przyp. red.). Oczywiście w ramach tych kontraktów ściągnąć jak największe pieniądze do funduszu ubezpieczeń społecznych. Będziemy to analizowali i od dzisiaj bijemy na alarm. Panie prezydencie, rządzie, nie toście nam obiecywali.

Z rozmowy w TOKFM

Stadnina Koni w Janowie Podlaskim zaprasza

Taki tytuł będzie nosił folder promujący janowską stadninę, który przygotował do druku regionalista Szczepan Kalinowski. Tekst zaczyna się słowami: „Najsłynniejsza w świecie i najstarsza w Polsce Państwowa Stadnina Koni funkcjonuje w Wygodzie koło Janowa Podl. i specjalizuje się w hodowli koni czystej krwi arabskiej i półkwi angloarabskiej. Doroczna Międzynarodowa Aukcja Koni Arabskich w sierpniu Pride of Poland oraz Narodowy Czempionat Konia Arabskiego przyciąga tysiące hodowców, wystawców i miłośników koni z kraju i zagranicy. Zapraszamy do odwiedzenia jednej z największych atrakcji turystycznych na Podlasiu.”

W folderze oprócz części poświęconej samej stadninie i jej historii znajdują się też strony dotyczące dziejów Janowa Podlaskiego i jego okolic. Zamieszczona też zostanie oferta handlowa stadniny. (mw)

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 JUTRA

- > NOTEBOOKI
- > AGD RTV
- > TABLETY
- > SERWIS

kupuje przez internet odbieram w salonie!

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

Chciałbym, żeby moje państwo...

Znaczy, można gwizdać na prezydenta?

Wygwizdywanie kogoś jest nieładną formą dezaprobaty. Według prokuratury groźenie komuś śmiercią jest też dezaprobatą? Prokuratura postanowiła nie wszczynać śledztwa w sprawie transparentu wywieszonoego na stadionie Legii „KOD, Nowoczesna, GW, Lis, Olejnik i inne ladczyce - dla was nie będzie gwizdów, będą szubienice”. Zdaniem prokuratury – jak podało Radio Zet - treść baneru nie była groźbą. Stanowiła tylko polemikę z tym, co stało się w maju na Stadionie Narodowym, kiedy to część kibiców wygwizdała prezydenta Andrzeja Dudę.

Jak z kolei cytuje „Gazeta Wybor-

cza”: - Prokurator uznał, że nie doszło do aktu przemocy, a treść baneru nie stanowi czynu zabronionego w myśl kodeksu postępowania karnego - powiedział w rozmowie z dziennikarzami rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie Michał Dziekański.

Czyli reasumując, można gwizdać na prezydenta Polski. A kiedy jego orędownicy zaproponują powieszenie gwizdających, to będzie to polemika.

Chciałbym, żeby w moim państwie prezydentów nie wygwizdywano. Chciałbym, żeby w moim państwie za groźenie śmiercią była kara.

Jerzy Ryszard Dzik

Kiedy ostatnio byłeś w kinie?

CINEMA3D

GALERIA RYWAŁ ul. Brzeska 21, Biała Podlaska



www.cinema3d.pl

Otwarte 7 dni w tygodniu

NOWOCZESNA SIŁOWNIA
TRENINGI PERSONALNE, DIETETYKA
NIEPOWTARZALNY FITNESS
TRX® FT AND JUMP®

WYWIADY
BIAŁA PODLASKA

Dobra praca, dobra współpraca

Białkopodlaska Izba Gospodarcza, podczas walnego zgromadzenia członków, podsumowała swe dokonania w 2015 roku.

Kluczowym działaniem BPIG jest zapewnienie maksimum informacji biznesowej przez systematyczne prowadzenie Internetowego Serwisu Informacyjnego. Dzięki stałej łączności z członkami za pomocą poczty elektronicznej, jest to na bieżąco uzupełniane wieloma różnorodnymi informacjami dotyczącymi prowadzenia działalności gospodarczej.

- Kontynuujemy również usługę „Info-Serwis” na stronie internetowej Izby, gdzie staramy się prezentować najnowsze zdarzenia i informacje dotyczące szeroko rozumianej sfery gospodarczej – zaznaczył w sprawozdaniu z działalności prezes BPIG Eugeniusz Izdebski.

Wszystkie podejmowane formy działalności mają na celu nadanie Izbie charakteru pracy klubowej, dającej członkom możliwie maksimum satysfakcji z przynależności do Izby, przy minimalnych kosztach jej utrzymania. Ważną formą działalności jest realizacja ustanowionej w 2012 roku Nagrody Biznesowej BPIG, pomyślanej jako konkurs coroczny w czterech kategoriach.

Jak mówił prezes Izdebski: - Sytuacja finansowa i płynność bieżąca, jest stałą troską Rady Izby. W związku z tym, że w ostatnich trzech latach nie realizujemy projektów finansowanych ze

źródeł Unii Europejskiej zmuszeni zostaliśmy do znaczącej redukcji kosztów. Każde nasze działanie poprzedzone jest analizą możliwości jego sfinansowania i taką zasadę utrzymujemy również w bieżącym roku.

Izba stara się utrzymać jak najlepsze kontakty z kierownictwem samorządu terytorialnego i administracji państwowej regionu.

- Współpracuje z Urzędem Miasta, Izłą Celną, Starostwem Powiatowym i Urzędem Skarbowym w Białej Podlaskiej.

Stale merytoryczne wsparcie uzyskuje z Krajowej Izby Gospodarczej, której jest członkiem.

Położenie przygraniczne stara się wykorzystać jako szansę dla przedsiębiorców. Izba ma podpisane umowy o współpracy ze swoimi odpowiednikami białoruskimi w Mińsku i Brześciu, a także ze Związkiem Przedsiębiorców Obwodu Brzeskiego. Na zasadzie wzajemnego członkostwa, od 2011 r. Izba współpracuje z Polsko-Białoruską Izłą Handlowo-Przemysłową. Ze stroną ukraińską ma podpisane porozumienie o współpracy z Wołyńską Izłą Handlowo-Przemysłową w Łucku.

MaWo

dokończenie ze str. 1

Za pracę i pomysły



W kategorii „Innowacyjna firma” laureatem została VIKKING KTS Sp. z o.o. w Białej Podlaskiej.

Firma stworzyła od podstaw i z sukcesem wdrożyła do produkcji innowacyjny system najwyższej jakości kompozytowych drzwi wejściowych i okien Real Wood. Produkty powstają na indywidualne zamówienie klientów. Wyróżnia je niepowtarzalny design, będąca przedmiotem międzynarodowej ochrony patentowej unikatowa dekoracja drewnopodobna Real Wood oraz legendarna odporność na warunki klimatyczne.

Główne motto firmy brzmi: „Co dla innych jest nietypowe - my traktujemy jako standard, co dla innych niemożliwe - my wykonujemy na jutro”. Właścicielem spółki jest Tadeusz Konaszuk.

W kategorii „Lider przedsiębiorczości” nagrodę otrzymała BIO-POWER Sp. z o.o. w Międzyrzeczu Podlaskim.

Spółka powstała w roku 2009, jako realizacja pomysłu właściciela firmy Henryka Ignaciuka na wprowadzenie na lokalny rynek energii ze źródeł odna-

wialnych. Pomysł ten przewidywał nie tylko budowę biogazowni, ale przede wszystkim stworzenie taniej i efektywnej technologii możliwej do wykorzystania w każdych warunkach i na tyle prostej i elastycznej w użytkowaniu, aby stała się konkurencyjna dla dostępnych na rynku technologii zachodnich.

Pierwsza w Polsce, oparta w stu procentach na krajowej myśli technicznej, biogazownia ruszyła w 2012 r. Dziś użytkowana przez spółkę BIO-POWER Biogazownia Zaścianki, to jeden z najnowocześniejszych tego typu obiektów w Europie, na dodatek proekologiczny. Zakład jest nie tylko prosty i tani w eksploatacji, ale przede wszystkim bardzo efektywny. Zastosowano w nim w pełni autorską technologię produkcji biogazu rolniczego, która pozwala w sposób bezpieczny dla środowiska przetwarzać wiele kategorii odpadów.

Nagrodę Biznesową BPIG w kategorii „Przedsiębiorca roku” otrzymał Jerzy Jaworski.

To człowiek instytucja w białkopodlaskim biznesie. Aktualnie menadżer spółki jawnej SAS Jaworscy.

Jerzy Jaworski to przez wiele lat współwłaściciel spółki SAS Jaworscy. Przez cały czas istnienia firmy miał niekwestionowany wkład w jej ciągły rozwój, dzięki czemu osiągnęła sukces na rynku - firma 6 razy z rzędu została uhonorowana prestiżową nagrodą „Gazeta Biznesu”. Jerzy Jaworski działalnością gospodarczą zajmuje się od 43 lat i w podlaskim środowisku biznesowym wyróżnia się wielokierunkowością działania. Zaczął od uprawy i suszenia warzyw, by później w branży rolniczej zająć się jeszcze hodowlą tuczu wieprzowego i drobiowego oraz wytwarzaniem pasz. W międzyczasie pojawiły się handel i usługi, a konkretnie firma JUST-AMICO Elektrohurt, a także przemysł lekki, czyli produkcja tkanin w Zakładzie Włókienniczym „Białena” oraz konfekcja odzieży. Jerzy Jaworski to również twórca Rodzinnej Grupy Kapitałowej SAS, z aktywnym udziałem członków rodziny. W tym roku mija 20 lat od powstania Centrum Handlowego SAS przy ul. Siodorskiej. Laureat prowadzi też aktywną działalność charytatywną i społeczną.

W kategorii „Udany start” nie nagrodzono żadnej firmy.

M.W.

Cele BPIG

Głównym celem Izby jest podejmowanie działań rozwijających przedsiębiorczość i wspieranie inicjatyw gospodarczych swoich członków. BPIG reprezentuje też interesy podmiotów gospodarczych, występuje w ich imieniu do władz samorządu terytorialnego i państwowych organów administracji.

Do zadań Izby należy tworzenie warunków sprzyjających działalności gospodarczej. BPIG pełni funkcję opiniodawczą w kwestiach związanych ze stanem rozwoju życia gospodarczego regionu, polityki gospodarczej oraz nowych regulacji prawnych. BPIG gromadzi i rozpowszechnia oferty współpracy z partnerami krajowymi i zagranicznymi, organizuje misje gospodarcze, targi i wystawy. Zajmuje się działalnością szkoleniową i promocyjną. Integruje lokalnych przedsiębiorców, stanowi platformę wymiany doświadczeń i informacji.

Izba świadczy też usługi informacyjno-doradcze dla przedsiębiorców w zakresie: podejmowania, wykonywania oraz rezygnacji z prowadzenia działalności gospodarczej; wyszukiwania i uwiarygadniania partnerów gospodarczych; możliwości uzyskania wsparcia na realizację projektów ze środków publicznych; możliwości i zasad uzyskiwania usług specjalistycznych; informacji o targach i wystawach; informacji teleadresowych.

Adres Punktu Konsultacyjnego (siedziba BPIG)
21-500 Biała Podlaska, ul. Warszawska 12C, tel. 83 342 46 68

Białkopodlaska Izba Gospodarcza została utworzona 5 sierpnia 1990 roku z inicjatywy przedsiębiorców. Aktualnie zrzesza 86 firm reprezentujących różne działy gospodarki: przetwórstwo rolne, przemysł lekki, usługi budowlane, handel, transport, bankowość.

Nagroda Biznesowa BPIG została ustanowiona, kiedy po zaniechaniu przez „Słowo Podlasia” kontynuacji mającego uznanie „Wawrzynu Podlasia”, powstała w tym zakresie pustka. Współorganizatorami konkursu są prezydent miasta Biała Podlaska i starosta białski. Patronat honorowy sprawuje marszałek województwa lubelskiego. Nagrody są przyznane w kategoriach: Udany start, Innowacyjna firma, Lider przedsiębiorczości, Przedsiębiorca roku.

Skład Kapituły Nagrody Biznesowej BPIG

Przewodniczący, prezes BPIG Eugeniusz Izdebski, prezydent Białej Podlaskiej Dariusz Stefaniuk, starosta białski Mariusz Filipiuk, prezes Banku Spółdzielczego w Białej Podlaskiej Helena Wasilewska oraz przedstawiciele Rady Izby: Bernard Domański, twórca koncepcji konkursu Jarosław Łepecki i Roman Laszuk.

Patronat honorowy: marszałek województwa lubelskiego Sławomir Sosnowski.

REKLAMA DRUKARNIA

CENTRUM
DRUKU
I REKLAMY

open
press

od projektu
do efektu

Biała Podlaska, ul. Warszawska 13

www.openpress.pl





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

W Łomazach biegi dla wszystkich

W ramach „Ósmego Spotkania z Kulturą Tatarską i Regionalną”, Urząd Gminy Łomazy i Stowarzyszenie Rozwoju Miejscowości Studzianka pod sportowym patronatem Klubu Biegacza Biała Biega zapraszają do startu w „V Tatarskiej Piątce”.

Bieg odbędzie się 10 lipca o godz. 16.30 w Studziance. Trasa przebiegać będzie drogami polnymi ze startem i metą przy szkole podstawowej w Studziance, gdzie do 1915 roku stał meczet. Celem zawodów jest popu-

lipca do godz. 23.59. Po tym terminie zgłoszenia będą możliwe wyłącznie w biurze zawodów „V Tatarska Piątka”, tylko i wyłącznie w przypadku nie przekroczenia limitu uczestników. Organizatorzy wyznaczają limit biegu głównego „V Tatarska Piątka” na 150 uczestników, stąd liczy się kolejność zgłoszeń.

W ubiegłym roku w biegach wzięło udział blisko 250 zawodników i zawodniczek z naszego regionu, jak i sąsiednich województw. W tym roku sklasyfikujemy m.in. najszybszych mieszkańców powia-

ryzacja biegania, jako formy czynnego wypoczynku, a jednocześnie promocja walorów przyrodniczych gminy Łomazy.

„V Tatarskiej Piątce” towarzyszyć będą rywalizacja dzieci i młodzieży na dystansach: „Małe Nadzieje” 100 m (rocznik 2010 i mł.), bieg „Szkolniaka” 600 m (rocznik 2005-2009) oraz bieg „Młodzików” 1000 m (rocznik 2000-2004). W biegu głównym (5280 m) prawo startu mają osoby, które ukończą do dnia 10 lipca 2016 r. 15 lat, niezależnie od miejsca zamieszkania, przynależności klubowej i narodowościowej.

Zgłoszenia do biegu i Nordic Walking przyjmowane są elektronicznie poprzez stronę www.time2go.pl w dziale zapisy. Regulamin dostępny jest na stronie internetowej www.studzianka.pl

Zgłoszenia dzieci i młodzieży należy wysłać tylko pocztą tradycyjną lub elektroniczną na adres stowarzyszenia do 6

tu oraz gminy Łomazy.

Na zawodników czekają niespodzianki. Po raz pierwszy będzie elektroniczny pomiar czasu i możliwość otrzymania wyniku sms-em, jeżeli przy zapisie podany zostanie numer telefonu. Zapewniamy imienne numery startowe.

Odbędzie się także marsz Nordic Walking na 5 km oraz biegi dla dzieci i młodzieży, od których nie będzie pobierana opłata. Opłata startowa wynosi 20 zł dla biegu głównego, a 15 dla Nordic Walking. Po 6 lipca 2016 roku opłata wynosi 30 zł zarówno dla biegu jak i NW.

Do udziału zapraszamy także mieszkańców gminy Łomazy, którzy są zwolnieni z opłaty startowej. Zadanie jest dofinansowane przez Urząd Gminy w Łomazach w ramach realizacji zadania zleconego „V Tatarskie Bieganie”.

Lukasz Węda

ZUS nam prawdę powie

Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpoczął wysyłkę „Informacji o stanie konta ubezpieczonego w ZUS”. – Bardzo prosimy klientów o uważne przeczytanie tej korespondencji. Dane w niej zawarte dotyczą przyszłości każdego z nas – apeluje Małgorzata Korba - rzecznik prasowy Oddziału ZUS w Lublinie.

– W liście, który otrzyma ok. 20 mln Polaków, zapisana jest historia ich ubezpieczenia w postaci zgromadzonych przez lata pracy składek. To nasza przyszłość emerytalna. Warto więc zweryfikować czy kwota składek, o której informuje ZUS, zgadza się z naszą wiedzą o nich. Warto też wiedzieć, co z tych zgromadzonych składek wynika – mówi Ewa Kosowska, dyrektor Departamentu Ubezpieczeń i Składek centrali ZUS, której podpis widnieje na każdym z wysyłanych obecnie listów. W województwie lubelskim taka korespondencja dotrze do prawie miliona osób.

„Informację o stanie konta ubezpieczonego w ZUS” otrzyma każdy, kto urodził się po 31 grudnia 1948 roku i choćby przez chwilę w życiu miał odprowadzane składki do ZUS. Z dokumentu dowie się, ile zgromadził składek na swoim koncie emerytal-

nym. Przeczyta również, jak wysoka jest pula składek na subkoncie, czyli w swego rodzaju drugim filarze emerytalnym w ZUS. W dokumencie jest też wysokość składek przekazanych do OFE. Osoby, które pracowały przed 1999 rokiem, dodatkowo mają wykazaną wysokość zgromadzonego kapitału początkowego za lata, gdy składki nie były odprowadzane imiennie.

Jeżeli ubezpieczony do końca ubiegłego roku ukończył 35 lat, to ZUS wyliczy mu również hipotetyczną emeryturę w trzech wariantach. Pierwszy to kwota, którą otrzymałby w oparciu o to, co dotychczas zgromadził na koncie emerytalnym. Drugi to kwota, którą otrzymałby pracując do ustalonego dla niego wieku emerytalnego i nadal odprowadzał składki w średniej wysokości (ustalonej z okresu ubezpieczenia od 1999 r.). Trzeci wariant – i to jest tegoroczna nowość – to wysokość emerytury, która wynika ze składek dotychczas zgromadzonych na koncie emerytalnym oraz subkoncie.

Osoby, które są zarejestrowane na Platformie Usług Elektronicznych ZUS, otrzymają „Informację” przez internet. Znajdą ją na swoim profilu w pue.zus.pl. Wszyscy pozostali dostaną list tradycyjną pocztą. /u/

Plany Koła Białczan

W związku ze zbliżającym się kolejnym zjazdem absolwentów białskich liceów im. J.I. Kraszewskiego i E. Plater, stowarzyszenie Koło Białczan zamierza przygotować jubileuszową publikację. Jej roboczy tytuł brzmi „Słownik biograficzny wybitnych nauczycieli białskich szkół”. Autorem miałby być jeden z miejscowych historyków. Stowarzyszenie chce pozyskać na ten cel dotację z funduszy unijnych.

We współpracy z dyrekcją I Liceum Ogólnokształcącego Koło chce sfinalizować upamiętnienie tablicą pamiątkową i zasadzeniem „Dębu Katyńskiego” profesorów i absolwentów Gimnazjum im. J.I. Kraszewskiego zamordowanych w Katyniu. Będzie też zabiegać o wznowienie realizowanych w ubiegłych latach z dużym rozmachem imprez pn. „Majówka z Białczaninem”. Kontynuowana będzie kwesta na rzecz renowacji zabytkowych

nagrobków na cmentarzu parafialnym. Koło Białczan chce kontynuować

warzyszenia tablicami, które znalazłyby się w sąsiedztwie Ławeczki Kraszew-



wcześniejsze działania. To m.in. promocja regionalizmu przez współorganizowanie wystaw okolicznościowych, wykładów, publikację artykułów w „Roczniku Białkopodlaskim” i innych pismach. Zamierza też organizować różnorakie imprezy promujących życie i twórczość patronów białskich liceów, a przede wszystkim J.I. Kraszewskiego.

Nieustannie powraca propozycja upamiętnienia wybitnych członków sto-

skiego na Placu Wolności.

Takie m.in. plany znalazły się w programie działań na najbliższy rok. Koło Białczan na walnym zgromadzeniu członków podsumowało swą działalność w roku 2015. Stowarzyszenie liczyło wówczas 226 członków. W tym 71 osób w filii warszawskiej, 31 – lubelskiej i 11 – szczecińskiej.

MaWro
Zdjęcie: FotoZycie

Grupa czworga

Sąd Rejonowy w Białej Podlaskiej na wniosek Prokuratury Rejonowej postanowił o tymczasowym aresztowaniu czworga osób. Katarzyna P., lat 28 z Piaseczna trafi za kratki na dwa miesiące, Marcin Z., lat 36, Krystian M., lat 39, oraz Adama P., lat 37 – wszyscy z Konstancina Jeziornej na trzy miesiące.

Są podejrzani o uprawę wbrew przepisom ustawy rośliny konopi, innych niż włókniste, w ilości 537 sztuk, mogących dostarczyć znacznej ilości ziela konopi. Ponadto posiadali oni, wbrew przepisom ustawy, susz ziela konopi innych niż włókniste w ilości 2673,5 g. Od Katarzyny P. zabezpieczono mienie w postaci pieniędzy w kwocie 5 900 zł, a od Adama P. w kwocie 20 000 zł. /u/

Wyimki...

Demokracja, to nie sejmokracja

Prof. Marek Safjan, sędzia Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej, był prezes Trybunału Konstytucyjnego.

... demokracja nie może opierać się na prostym założeniu rządów większości, czyli sejmokracji, i musi respektować podstawowy porządek prawny... (...) Jeśli władza będzie miała charakter arbitralny i nie będzie podlegała żadnym ograniczeniom, nastąpi prosta, chciałoby się powiedzieć: prymitywna dominacja większości nad mniejszościami. A to oznacza utratę skutecznej ochrony obywateli, bo demokracja i jej sądy polegają przecież na tym, że chronią prawa mniejszości wobec większości. (...)

Nasza suwerenność jest w wyniku wejścia do UE w jakimś sensie ograniczona, ale nikt nie dodaje, że to układ wzajemny. Owszem, oddajemy część naszych kompetencji na rzecz innych, lecz Francja, Niemcy czy Włochy także oddają na rzecz nas. To cena za to, że mamy wpływ na funkcjonowanie Europy. I Polska tę szansę ma po raz pierwszy w historii ostatnich stuleci.

„Newsweek” z 6 czerwca 2016 r., rozmowa z Aleksandrą Pawlicką

Stylizacja

Najlepszą formą suszenia jest oczywiście pozostawienie włosów do wyschnięcia. Jeśli nie stać cię na taki luksus, upewnij się przynajmniej, że włosy są dobrze odsączone z wody - nie wyciśnij ich w ręcznik, ale dokładnie podsusz. Przed zastosowaniem jakichkolwiek przyrządów ciepłych - suszarki, lokówki, prostownicy - zaaplikuj na całą długość włosów produkt ochronny. Zamiast tapirować i szarpać włosy podczas suszenia dla dodania im objętości, użyj sprayu, pianki podnoszącej włosy u nasady. Podkreścać najlepiej jest włosy na zwykłe wałki, na zimno i pozostawiać do wyschnięcia. Gorące lokówki powinny być stosowane jedynie w rzadkich sytuacjach.

Specjalna troska

O konieczności podcinania końcówek nie wypada już mi nawet pisać, ale długie włosy proszą o nią szczególnie. I nie czekaj przepisowych 8 tygodni, bo w takim okresie może już dojść do poważnego rozdwojenia włosów - 4-6 tygodni to optymalny przedział między strzyżeniami. Ostrożnie z kucykami i warkoczami przy długich, ciężkich włosach. Zbyt ciasne splety i ściągnięcia przy takiej wadze fryzury mogą nadwyrężyć już cebulki dodatkowo osłabić, a nawet zniszczyć. Preferuj luźne uczesania oraz daj włosom odpocząć upinając je u góry. Ogranicz do minimum użycie spinek, ciasnych gumek, małych klamr i zapinek. Wszystko to niszczy strukturę włosów. Szczególną troską otocz długie kręcone włosy, które z racji skrętu mają osłabioną strukturę kolagenową, a tym samym większą skłonność do łamania. Znajdź specjalne nawilżające kosmetyki do włosów kręconych i zawsze używaj

podwójnie odżywkę do splukiwania i bez splukiwania, zaś do stylizacji produktów nie wysuszających na bazie olejków. Choć twoje włosy to duma, nie wahaj się osłaniać ich chustami, czapkami i kapeluszami w okresach ekspozycji na słońce, przy silnym wietrze oraz w miastach, gdzie powietrze jest szczególnie zanieczyszczone. Dbaj, aby twoje odżywki i spraye miały w składzie filtry UV.

Dieta

Podstawowym budulcem włosów są białka, bez których dostatecznej konsumpcji o pięknej, gęstej grzywie do pasa można zapomnieć. Nie musisz jednak pchać w siebie ton mięsa - jajka, morskie ryby, orzechy, soja, fasola i sery to świetne, zdrowe zamienniki. Najważniejsze witaminy dla twoich włosów to niewątpliwie te z grupy B, które znajdziesz w jajkach, drożdżach, zielonych warzywach, wątróbce, orzechach. Nie zapomnij też o urodowej trójce A, C, E, która powoduje wzrost włosów i dodaje im blasku i witalności - znajdziesz je w świeżych owocach, warzywach i orzechach.

Za dużo niezdrowych tłuszczów i słodczy może zaburzyć gospodarkę organizmu, spowodować problemy ze skórą, a tym samym wpłynąć na cebulki włosów i skórę głowy. Zachowaj więc umiar. Niewątpliwie największym zabójcą włosów jest głód - diety, zwłaszcza jednoskładnikowe i niskokaloryczne zawsze kończą się przerzedzoną, poszarzałą czupryną, dlatego jeśli twoim priorytetem jest fryzura warto zgłosić się do dietetyka specjalisty.

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl

Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Zdążyć przed zachodem słońca



Gdzie nie bywam ostatnio, wszyscy skarżą się na brak czasu. Każdy jest zabiegany i zajęty łączeniem pracy z odrobiną wolnych chwil, które najczęściej pochłaniają czynności niewiele mające wspólnego z odpoczynkiem. Tylko dzieci wydają się zawsze znaleźć porę na wszystko. To znaczy głównie na zabawę. Maluchy rzadko kiedy się spieszą. Potrafią zatrzymać się wszędzie, gdzie

coś interesującego przykuje ich uwagę. Podziwiają spokojnie pierwsze wiosenne kwiaty, kiedy rodzice ciągną je szybko do przedszkola, aby nie spóźnić się do pracy. Nie przejmują się czekaniem w długich korkach oglądając mijające je auta, czy obserwując przechodniów. Dostrzegają pochłonięte zabawą zwierzęta, czy swoich rówieśników. Nie ominą placu zabaw bez choćby pięciu minut spędzonych tam na rozrywce. Jak wiele spokoju i cierpliwości można się nauczyć od dzieci. Dokąd tak pędzimy my dorośli? Czemu służy ten bieg, którego mety nigdy nie osiągniemy? Przecież praca, szkoła, zakupy, wszelkie nasze sprawunki są tylko środkiem na przetrwanie. Celem życia jest czerpanie z niego tu i teraz. Po co nam pieniądze, sława i osiągnięcia, jeżeli nie zdążymy się nimi nacieszyć. Spróbujmy popatrzeć chwilę na bez troskę zabawę pociech aby rozkoszować się ich radością, poczuć dumę, że zdrowo się rozwijają i zauważyć to, w czym nas naśladowują. Dzieci to świetne odbicie naszego usposobienia, wyznawanych wartości i dążeń. Warto czasem poobserwować role, jakie odgrywają i pomysły, które odzwierciedlają naszą

codziennosc. Zaskakujące, ile można dowiedzieć się o sobie samym poprzez przyglądanie się aktywności potomstwa. Warto też doksztalić się od tych małych nauczycieli w temacie odróżniania tego, co ważne od mniej istotnych szczegółów. Liczy się relacja, bycie razem, przeżywanie pozytywnych emocji w rodzinie, doświadczanie wspólnej zabawy i radości. Dzieci często chcą być wysłuchane natychmiast. Przerwywają nasze pilne sprawy by przekazać nam niecierpiące zwłoki informacje o swoich potrzebach czy uczuciach. Brudzą kolejne pary ubrania poznając nowe smaki, czy przeżywając ciekawe przygody na podwórku. To trudne, ale jakże cenne umiejętności odłożyć na sekundę nieustanną pogoni i patrzeć w oczy malucha dowiedzieć się, co go trapi, jaki wielki sukces dziś odniósł, skąd wzięła się czerwona plama na bluzce, lub co spowodowało nagły atak złości. Wszystkie te niepowtarzalne chwile dzieją się na naszych oczach. Wystarczy tylko zdążyć je dostrzec zanim miną bezpowrotnie.

Więcej artykułów na stronie: www.poradniapsychologiczna.eu

Radiofrekwencja (fale radiowe) w kosmetologii

Radiofrekwencja to promieniowanie elektromagnetyczne o częstotliwości fali radiowych. W zabiegach kosmetologicznych wykorzystuje się fale radiowe (RF) wysokiej częstotliwości. Zabiegi z wykorzystaniem radiofrekwencji opierają się na wywołaniu efektu termicznego w tkance, tzn wykorzystują efekt podgrzania tkanek, który powstaje w wyniku przepływu przez skórę prądu wysokiej częstotliwości.

Zabiegi z wykorzystaniem fal radiowych stosowane są głównie w dwóch działach kosmetologii: odmładzaniu i redukcji tkanki tłuszczowej.

Ciepło wytworzone w skórze pod wpływem fal radiowych powoduje skrócenie i zagęszczenie kolagenu. Jak powszechnie wiadomo z wiekiem włókien kolagenowych jest coraz mniej, a dodatkowo ulegają one rozciąganiu, a ich struktura staje się nieuporządkowana. Podgrzanie skóry skutkuje ponownym napięciem włókien kolagenowych oraz stymulacją fibroblastów do tworzenia nowego kolagenu i elastyny. Wytworzenie ciepła w tkankach powoduje dodatkowo rozszerzenie naczyń krwionośnych, przez co poprawia się odżywienie i utlenienie skóry, a także jej metabolizm. W efekcie skóra jest bardziej jędrna, a zmarszczki

ulegają spłyceniu. Zabiegi odmładzające z zastosowaniem fal radiowych wykorzystuje się głównie w celu spłycenia zmarszczek, poprawienia owalu twarzy, redukcji podwójnego podbródka, redukcji obrządków pod oczami, uniesienia opadających powiek, podniesienia obwisłych policzków.

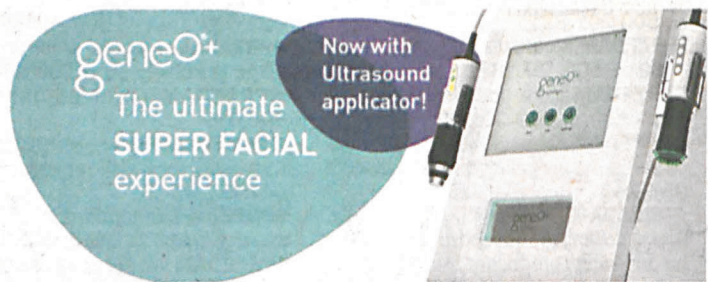
Zabiegi z użyciem fal radiowych są ciągle ulepszane i modyfikowane, a także kojarzone np vacuum plus RF - gdzie wykorzystuje się podciśnienie do zassania fałdu skórniego w celu wykonania masażu i dodatkowo dotęcza się działanie efektu termicznego. Takie zabiegi są bardzo skuteczne w leczeniu obrządków pod oczami. Innym połączeniem jest Oxy Geneo plus RF - w tej konfiguracji Oxy Geneo powoduje złuszczenie warstwy rogowej co pozwala

na lepszą penetrację RF.

Zabieg z wykorzystaniem RF zaliczany jest do tzw zabiegów lunchowych, co oznacza że zaraz po jego wykonaniu możemy wrócić do czynności dnia codziennego. Nie wymaga rekonwalescencji. Ponadto jest to zabieg stosunkowo tani i wiele klientek może dzięki niemu szybko i bebolesnie pozbyć się zmarszczek, podwójnego podbródka, czy poprawić owal twarzy.



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



EWA GOTUJE



Salatka pod wódeczkę

Składniki

- 200 g - sera feta
- 200 g - mozzarelli
- 1 szklanka - czarnych oliwek
- 1 szklanka - zielonych oliwek
- 1 szklanka - marynowanych pieczarek
- 5 - ogórków konserwowych
- suszone pomidory w oliwie
- 1 słoiczek - czosnku marynowanego z ziołami
- 100 g - płatków migdałowych
- 1 łyżeczka - bazyli
- 1 łyżeczka - oregano
- oliwa z oliwek

Sos winegret

- 2 ząbki - czosnku
- 1/2 łyżeczki - soli
- 1 łyżka - musztardy Dijon
- 2 łyżki - soku z cytryny
- 1 łyżka - miodu
- 100 ml - oliwy
- pieprz

Do dużej miski wrzucić pokrojony w kostkę ser feta, kulki mozzarelli, oliwki zielone i czarne (bez pestek, odsączone z zalewy), pokrojone w kostkę suszone pomidory, ogórki i pieczarki (jeśli grzyby są małe, to tylko przecięte na pół) oraz odsączony czosnek. Wsypać uprażone na suchej patelni płatki migdałów. Doprawić rozrartymi w dłoniach ziołami - bazylią i oregano. Wymieszać.

Zrobić sos winegret. Do kubka przetrzeć czosnek i rozetrzeć z solą. Dodać musztardę Dijon, sok z cytryny i miód. Wymieszać. Wolnym strumieniem wlać oliwę. Gdy sos jest już gładki, doprawić pieprzem i zalać sałatkę. Na samym końcu polać jeszcze wszystko oliwą z oliwek.



aktywna mama



to autorskie zajęcia prowadzone przez dr Beatę Makaruk - mamę bliźniaków



Program zajęć na bieżąco ewoluuje zgodnie z najnowszymi wytycznymi ACOG, WHO i rekomendacjami Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego

przygotowują...

FIZYCZNIE i MENTALNIE przyszłe MAMY

aktywna mama

- aktywna mama to praca z ciałem z wykorzystaniem elementów:
- ♦ pilatesu, stretchingu, treningu prozdrowotnego
 - ♦ relaksacji, technik oddechowych, treningu mięśni dna miednicy
 - ♦ przy spokojnej chilloutowej i relaksacyjnej muzyce
 - ♦ z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu sportowego

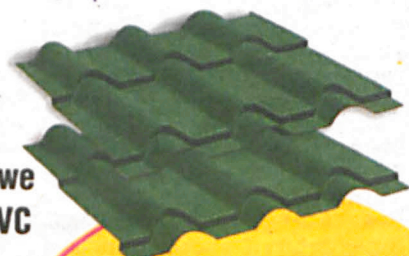
- treningi grupowe
- oparte na profilaktyce zmian w ciele kobiety w czasie ciąży
- przygotowują świadomie i aktywnie ciało do trudów porodu

www.dbamyomamy.org ♦ www.facebook.com/aktywnamamaawf
email: beatamakaruk@o2.pl ♦ tel. +48 693 953 524



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

- blachodachówki
- blachy trapezowe
- rynny PVC
- rynny ciągnione metalowe
- parapety wewnętrzne PVC
- obróbki dekarские
- przyczepy bagażowe
- wyroby hutnicze



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

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

WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811