



BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

Zycie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 28 (171) 19 - 25.07.2016 r.

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

Podlasie zagra

Po rocznej kwarantannie w IV lidze lubelskiej najlepszy klub z Białej Podlaskiej powraca na należne mu miejsce, na 4 poziomie rozgrywkowym w zreformowanej III lidze.

**Terminarz Podlasia
w rundzie jesiennej III ligi
2016/17**

dokończenie na str. 4

Wielka moda w małym mieście

Firma Bialcon istnieje na rynku od 1992 roku. Stworzona została przez Barbarę Chwesiuk, która do dzisiaj jest główną projektantką. Obecnie firma posiada sieć sprzedaży liczącą 60 salonów firmowych w całej Polsce.

dokończenie na str. 5

XXXI MIĘDZYNARODOWE SPOTKANIA FOLKLORYSTYCZNE



Kolorowy i wielokulturowy Jarmark Folkloru już na nami. Przez trzy dni w sali BCK oraz białskim Amfiteatrze oklaskiwano zespoły z całego świata.

dokończenie na str. 5

www.mecenas24.eu
porady prawne online

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

edWood
www.edwood.pl

ZATRUDNIMY:

- Doświadczonych tokarzy frezerów
- przyuczymy na ostrzarza narzędzi tnących i skrawających
- Wózkowego z doświadczeniem
- Magazyniera - branża drzewna

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

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

reklama

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

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

super oferta

ILE WYDAN TAKI RABAT

Zamów reklamę w tygodniku

Zycie Białskie

i sam zdecyduj jaki rabat otrzymasz

BIURO OGŁOSZEŃ
Biała Podlaska
ul. Warszawska 13 (I piętro)
tel. 690 354 620
reklama@zyciebialskie.pl

Ukazujemy się na terenie miasta BIAŁA PODLASKA i powiatu BIAŁSKIEGO

Modernizacja boisk

Biała Podlaska otrzyma ponad 1,3 mln zł na budowę boiska ze sztuczną nawierzchnią. To pierwszy etap rozbudowy obiektów przy ulicy Piłsudskiego. Pieniądze będą pochodziły z programu modernizacji regionalnej infrastruktury sportowej ministerstwa sportu i turystyki. Dofinansowana zostanie także modernizacja boiska piłkarskiego i treningowego przy białskiej PSW. To poważny krok w kierunku nowoczesnej infrastruktury sportowej w mieście – poinformował rzecznik prezydenta miasta Michał Trantau.

Biański projekt został napisany na tyle skutecznie, że wśród programów modernizacyjnych uplasował się na pierwszym miejscu. Do końca sierpnia zostanie wyłoniony wykonawca prac. Boisko ze sztuczną nawierzchnią zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami powstanie przy stadionie MKS Podlasie. Własne środki na realizację inwestycji w wysokości 1 mln zł miasto zaplanowało w tegorocznym budżecie. /u/

Poważny wypadek motocyklisty

Do niebezpiecznego wypadku doszło na ul. Łomaskiej w Białej Podlaskiej. W jadącego motocyklem marki Aprilia, 22-letniego białczanina, uderzył samochód VW Golf. Auto wyjechało z podporządkowanej ul. Karasia. W wyniku zderzenia pojazdów motocykl odbił się i uderzył jeszcze w zaparkowany w zatoce parkingowej samochód marki Audi.



W następstwie wypadku motocyklisty, z zagrożającymi życiu obrażeniami ciała, został przewieziony na OIOM białskiego szpitala. Kierująca VW 57-letnia mieszkanka Białej Podlaskiej była trzeźwa. Od kierowcy jednoślada także pobrano krew do badań na zawartość alkoholu.

Oba pojazdy zabezpieczono na parkingu strzeżonym. Okoliczności wypadku wyjaśni śledztwo prowadzone przez Prokuraturę Rejonową i KMP w Białej Podlaskiej. J.J.

Kolejny konkurs im. Kraszewskiego

Białskie Centrum Kultury, Klub Literacki „Maksyma” oraz Muzeum J.I. Kraszewskiego w Romanowie ogłaszają XXXII Ogólnopolski Konkurs Literacki im. J.I. Kraszewskiego.

Jego celem konkursu jest konfrontacja i upowszechnianie twórczości literackiej, a także wiedzy na temat życia i twórczości Józefa Ignacego Kraszewskiego. Konkurs ma charakter otwarty (mogą brać w nim udział amatorzy oraz członkowie profesjonalnych stowarzyszeń twórczych), rozgrywany jest w kategoriach poezji i prozy. Przyznane zostaną nagrody finansowe w trzech kategoriach oraz nagrody specjalne za tematykę podlaską, za utwór związany z twórczością i biografią J. I. Kraszewskiego. Wręczona też zostanie nagroda Klubu Literackiego „Maksyma” im. Wiesława Gromadzkiego.

Prace konkursowe podpisane godłem należy nadesłać wyłącznie drogą mailową.

Więcej informacji o konkursie można uzyskać pod numerem tel.: 83 341 64 59 oraz na Facebooku: Podlaskie Spotkania Literackie. /u/

BEZPŁATNE
porady prawne z tygodnikiem

„ŻYCIE BIALSKIE”

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@zyciebialskie.info
Redaktor naczelny: Marek Krekora, 504 295 795

Redakcja: Jerzy Trudzik (wolonariat), tel. 601 374 293

Ogłoszenia drobne i reklamy:
tel. 690 354 620, reklama@zyciebialskie.pl

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 Tamobrzegu, ul. Mechaniczna 12.

Śmiertelny piorun

Gwałtowne burze nie ominęły też powiatu białskiego. Spowodowały szereg lokalnych problemów, wymagających licznych interwencji. Do najpoważniejszego w ostatnich dniach doszło w miejscowości Nowosiółki. W wyniku uderzenia piorunu zapalił się drewniany budynek mieszkalny.

Pomimo szybkiej interwencji straży pożarnej cały dom bardzo szybko zajęty płomieniem. Niestety po wejściu do środka strażacy znaleźli w zgłiszczach budynku ciało mieszkającej tam samotnie 93-letniej kobiety.

Na miejscu zdarzenia pod przewodnictwem prokuratora policjanci przeprowadzili oględziny, w których uczestniczył biegły z zakresu pożarnictwa. Ciało kobiety zabezpieczono decyzją prokuratora w prosekatorium szpitala w Lublinie.

Powstały pożar nie zagrażał innym budynkom mieszkalnym, gdyż objęty płomieniami dom stał na uboczu. J.J.



Biański chór zaśpiewa przed papieżem



28 lipca na Jasnej Górze podczas uroczystej Mszy św. z racji 1050 rocznicy Chrztu Polski, sprawowanej przez Ojca Świętego Franciszka, zaśpiewa chór z parafii Chrystusa Miłosiernego z Białej Podlaskiej Schola Cantorum Misericordis Christi pod dyrekcją dr. Piotra Karwowskiego.

Decyzja o przyjeździe papieża na Jasną Górę zapadła w kwietniu bieżącego roku i wtedy zostały wytypowane chóry: Jasnogórski Chór Chłopięcy Pueri Claramontani i biański chór Schola Cantorum Misericordis Christi do śpiewania przy papieżu.

Radosną decyzję przekazał chórkowi ojciec dr Nikodem Kilnar – krajowy duszpasterz Muzyków Kościelnych przy Konferencji Episkopatu Polski.

We Mszy św. udział wezmą: prezydent RP Andrzej Duda, premier Beata Szydło i liczne grono parlamentarzystów oraz przedstawiciele Episkopatu. Chórom towarzyszyć będzie orkiestra jasnogórska.

(paw)

„Prosta” do Warszawy

Dzięki współpracy Firmy edWood mieszczącej się przy ul. Łomaskiej w Białej Podlaskiej ze Stowarzyszeniem Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Prosta” młodzież niepełnosprawna miała możliwość wyjazdu na wycieczkę do Warszawy, w ramach której zwiedziła Centrum Nauki Kopernik i ZOO. Wycieczka odbyła się 9 lipca 2016r. Podczas wyjazdu młodzież niepełnosprawna miała okazję podziwiać wystawy techniczne i uczestniczyć w pokazach ciekawych doświadczeń naukowych. Natomiast w zoo zobaczyła zwierzęta z różnych stron świata. Dzięki wyjazdowi niepełnosprawni mogli poszerzyć swoje wiadomości na temat osiągnięć naukowych i egzotycznych zwierząt. Zarząd Stowarzyszenia PROSTA i młodzież niepełnosprawna serdecznie dziękują za pomoc w zorganizowaniu wycieczki.



r e k l a m a

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

dokończenie ze str. 1

XXXI Międzynarodowe Spotkania Folklorystyczne

W czwartek na scenie sali BCK wystąpiły grupy z Boliwii i Filipin. Zachwyciły publiczność bardzo charakterystycznymi tańcami i strojami. Oklaskiwano nie tylko wspaniałe tańce ale również genialnych instrumentalistów z Boliwii. Smaczku dodała bialska Kapela „Podlasiacy” z Andrzejem Karasiem na czele, która przypomniała najbardziej znane utwory biesiadne.

W piątek, już w Parku Radziwiłłowskim, na deskach Amfiteatru wystąpiły zespoły Stanów Zjednoczonych i Japonii. Całkowity kontrast charyzmy i ekspresji mógł przypaść do gustu wielbicielom różnorodnych wpływów kulturowych. Publiczność bawiła się także doskonale słuchając tradycyjnych utworów w wykonaniu Kapeli Folkowej z Godziszowa.

Sobota należała już do zespołu z Indonezji, który swoim mocno rozbudowanym składem zapewnił doskonałą rozrywkę białczanom. Doskonałą formę zaprezentował również Zespół Tańca Ludowego „Bławena”, który zatańczył poloneza, tańce podlaskie i mazura ułańskiego z okresu Księstwa Warszawskiego.

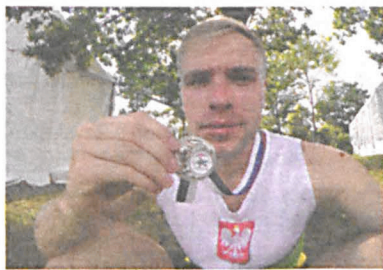
bialapodlaska.dlawas.info



Celnik z Białej Podlaskiej wicemistrzem Europy

W miasteczku Roding w Bawarii odbyły się Mistrzostwa Europy Nordic Walking w formule klasycznej. Polskę reprezentował m.in. Piotr Wetoszka, na co dzień funkcjonariusz Oddziału Celno-ge w Białej Podlaskiej, a od niedawna dwukrotny wicemistrz Europy.

Zawody odbyły się na typowo nordikowej trasie – miękkiej, piaszczystej nawierzchni z lekkimi podejściami, charakterystycznymi dla krajobrazu północnej Bawarii. Na starcie wyścigu stanęło 220 zawodników z Czech, Słowacji, Niemiec, Słowenii, Włoch, Francji, Austrii, Serbii i oczywiście z Polski. I to właśnie



Polak, na dystansie 10 km w kategorii do 35 lat, pozbawił Piotra Wetoszkę tytułu mistrza, wyprzedzając go o jedyne 21 sekund. Tym razem z Mistrzostw Europy nasz kolega przywiózł srebro, na które

zapracował doskonałym czasem 58:57.

To już drugi start Piotra Wetoszki w mistrzostwach Europy w nordic walking. Rok temu przywiózł srebrny medal ze Słowacji. Od tamtego czasu nasz medalista wielokrotnie słuchał na podium Mazurka Dąbrowskiego. Na jego koncie jest m.in. 1 miejsce pucharu świata, 2 miejsce pucharu Europy czy 1 miejsce w mistrzostwach Słowacji. Piotr stawał także 7 razy na podium mistrzostw Polski. Obecnie przygotowuje się do kolejnych mistrzostw Polski. Zawody odbędą się 6 sierpnia w Osielsku koło Bydgoszczy.

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

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

SPRZEDAŻ RATALNA

SPRZEDAŻ WĘGLA DREWNA OPAŁOWEGO I KOMINKOWEGO

WĘGIEL
- EKO-GROSZEK
- KOSTKA
- ORZECHO-KOSTKA
- ORZECH
- MIAŁ

WĘGIEL WYSOKOKALORYCZNY

TOM-POL
Al. JANA PAWŁA II 42
21-500 BIAŁA PODLASKA
tel. 503 540 330, 83 343 72 11

KONKURENCYJNE CENY + DOWÓZ

Koleżance Teresie Paluch

z Filii Koła Białczan w Warszawie
wyraży współczucia z powodu śmierci

męża **BOLESŁAWA**

składa Zarząd Stowarzyszenia Koła Białczan

Msza Pogrzebowa w intencji Zmarłego odbędzie się
w środę 20 lipca 2016 r. o godz. 12
w Kościele NMP Królowej Apostołów w Ottarzewie
przy ul. Kilińskiego 20

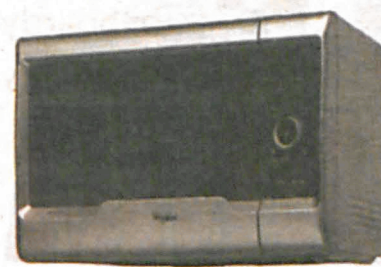
ZURT
JANOWSKA 11

20-lecie C.H.

SAS

Drobne AGD
przez cały lipiec

-15%*



ZURT ul. Janowska 11 Biała Podlaska

* promocje nie łączą się ze sobą.

Historia białskiej „Drogówki” 1960 – 2015 (cz. 2)

Po 3-letniej działalności białskiego Powiatowego Inspektoratu Ruchu Drogowego okazało się, że „siedmiu wspaniałych” to troszeczkę przyskopo, jak na wzrastające potrzeby radykalnej poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego na terenie działalności Komendy Powiatowej MO. W II połowie 1965 r. PIRD zasilili trzej milicjanci i w ten sposób siódemka „wspaniałych” zamieniła się we wspaniałą dziesiątkę z „lotnej”. Przybyły też nowe pojazdy służbowe. Białska „drogówka” wzbogaciła się o kolejnego Urala, kolejną Warszawę oraz pierwszego w komendzie polskiego FIATA 125p. Pojazd ten, wraz z jego wyjątkowo aktywnym kierowcą, samym swoim widokiem wywoływał popłoch wśród samochodowo-motocyklowych piratów drogowych naśladowujących sportowych rajdowców. Wyposażony był bowiem w pierwszy na naszym terenie rejestrator przekraczania dozwolonej prędkości jazdy, tzw. trafipax. W owych czasach był to najdroższy, funkcjonujący na drogach fotograf.

Milicjantów PIRD aktywnie wspierali społeczni inspektorzy ruchu drogowego Ochotniczej Rezerwy Milicji Obywatelskiej (ORMO). Coraz częściej na drogach pojawiały się dwuosobowe, zmotoryzowane patrole składające się z milicjanta „drogówki” i umundurowanego, posiadającego odpowiednie przeszkolenie i upoważnienie społecznego inspektora ruchu drogowego. W ten prosty sposób Inspektorat PIRD otrzymał potężne wzmocnienie obywatelskimi siłami społecznymi. Społeczni inspektorzy mieli jednocześnie upoważnienie do samodzielnych działań na drodze w określonym prawnie zakresie. Coś w rodzaju filmowego Patrolu Obywatelskiego z „Akademii Policynj”. Połączone siły mundurowe dały oczekiwany efekt. Na drogach powiatu białskiego poprawiło się bezpieczeństwo.



asp. sztab.
w st. spoczynku
Zdzisław Kozłowski

SPORT dokończenie ze str. 1

Podlasie zagra



Podlasie dosyć pewnie awansowało do wyższej ligi, jednak styl i jakość gry podopiecznych trenera Makarewicza pozostawiała wiele do życzenia. Na pewno usprawiedliwieniem może być bardzo młoda kadra klubu z wieloma nowymi, obiecującymi zawodnikami, którzy zdaniem szkoleniowca w nieodległej perspektywie będą stanowić o obliczu drużyny.

Zabrakło na pewno doświadczenia i obycia w seniorskich rozgrywkach oraz skuteczności w wykańczaniu akcji ofensywnych. Atmosfera awansu, który był w głowach, a nie miał „podłoża” finansowo-organizacyjnego, też miała negatywny wpływ na osiągnięte wyniki. Ostatecznie się udało, po części dzięki bardzo chimerycznej formie bezpośrednich rywali w walce o awans.

Na wyróżnienie zasługuje cała ekipa na czele z Pawłem Komarem, Damianem Leśniakiem i Kamilem Kocotem.

W nowym sezonie trenera Makarewicza zastąpi Miłosz Storto, były trener juniorów starszych w Akademii Piłkarskiej TOP-54. Na pewno uzupełni skład Podlasia swoimi najzdolniejszymi wychowankami i spróbuje płynnie wkomponować ich do zespołu. Nadchodzący sezon zapowiada się ciekawie, ale stopień trudności sportowych i organizacyjno-finansowych, będzie niezwykle wysoki.

Od sezonu 2016/2017 rozgrywki o mistrzostwo III ligi będą prowadzone w czterech grupach liczących po 16 zespołów każda. Nasza ekipa znalazła się w grupie IV. Poniżej prezentujemy terminarz rundy jesiennej w wykonaniu białskiej drużyny. Najdalsza podróż czeka Podlasie na mecz w Nowym Targu (465 km), a najszybciej dotrą oczywiście do Radzyna (56km). Rozpoczną już w pierwszy weekend sierpnia podejmując drużynę rezerw Wisły Kraków, a zakończą rundę w listopadzie w Krośnie.

Po zakończeniu sezonu 2016/2017 i następnym:

- drużyny, które zajmą 1 miejsca w tabeli każdej z grup III ligi uzyskają awans do rozgrywek II ligi,
- drużyny, które zajmą miejsca 14-16 w tabeli każdej z grup III ligi spadną do IV ligi,
- liczba drużyn spadających do IV ligi może ulec zwiększeniu w zależności od przynależności terytorialnej klubów spadających z II ligi,
- awans do rozgrywek każdej z grup III ligi w następnym sezonie uzyskają 4 zespoły IV ligi - mistrzowie rozgrywek IV ligi poszczególnych ZPN.

Jak widać Podlasie czeka ciężki i wyczerpujący sezon w towarzystwie renomowanych rywali. Nam, kibicom pozostaje ścisnąć mocno kciuki i dopingować naszych piłkarzy i ich nowego trenera.

Krzysztof Kozłowski

Terminarz Podlasia w rundzie jesiennej III ligi 2016/17

1. Kolejka (6-7 sierpnia)
Podlasie - Wisła II Kraków
2. Kolejka (13-14 sierpnia)
Unia Tamów - Podlasie
3. Kolejka (środa, 17 sierpnia)
Podlasie - Orleńscy Radzyna Podlaska
4. Kolejka (20-21 sierpnia)
Resovia - Podlasie
5. Kolejka (27-28 sierpnia)
Podlasie - Soła Oświęcim
6. Kolejka (środa, 31 sierpnia)
Cosmos Nowotaniec - Podlasie
7. Kolejka (3-4 września)
Podlasie - Motor Lublin
8. Kolejka (10-11 września)
Spartakus Daleszycy - Podlasie
9. Kolejka (17-18 września)
Podlasie - Garbarnia Kraków
10. Kolejka (24-25 września)
Wierna Małogoszcz - Podlasie
11. Kolejka (1-2 października) -
Podlasie - JKS 1909 Jarosław
12. Kolejka (8-9 października)
Podlasie - Stal Rzeszów
13. Kolejka (15-16 października)
MKS Trzebinia-Siersza - Podlasie
14. Kolejka (22-23 października)
Podlasie - Podhale Nowy Targ
15. Kolejka (29-30 października)
Avia Świdnik - Podlasie
16. Kolejka (5-6 listopada)
Podlasie - KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski
17. Kolejka (12-13 listopada)
Karpaty Krosno - Podlasie

Otwarte 7 dni w tygodniu

NOWOCZESNA SIŁOWNIA
TRENINGI PERSONALNE. DIETETYKA

NIEPOWTARZALNY FITNESS

TRX © AND JUMP ©

CENTRUM DRUKU I REKLAMY

gadżety reklamowe puchary projekty grawerowanie książki katalogi roll-up banery wizytówki ulotki kasetony plakaty pieczątki foldery billboardy druk wielkofarmatory

open press

REKLAMA DRUKARNIA

Biała Podlaska ul. Warszawska 13
tel. 504 295 795, 604 147 031
biuro@openpress.pl
www.openpress.pl

od projektu do efektu

II Powiatowy Spływ Kajakowy rzeką Zielawą

Wakacje to nie tylko czas odpoczynku, ale i aktywności fizycznej. Wychodząc na przeciw oczekiwaniom mieszkańców regionu Stowarzyszenie Rozwoju Miejscowości Studzianka przy wsparciu Starostwa Powiatowego w Białej Podlaskiej w ramach realizacji zadania zleconego zorganizowało drugi powiatowy spływ kajakowy. 17 lipca 2016 roku na blisko 19 kilometrowej trasie rzeką Zielawą z Wisznicy do Studzianki popłynęło ponad 50 uczestników z terenu powiatu białskiego.

Rzeka Zielawa posiada duży potencjał do wykorzystania. To prawy dopływ Krzyny o długości 68 km i powierzchni dorzecza 1226 km. Wypływa ze sztucznego jeziora Mosty pod wsią Mosty. Płynie w kierunku północno-wschodnim. Przepływa przez miejscowości: Wisznica, Dubica, Bordziłówka, Łomazy, Studzianka, Ortel Królewski, Perkowice i wpada do Krzyny pod wsią Woskrzenice. Duże Główne jej dopływy to: Krynica, Lutnia, Zarnica, Grabarka i Mulawa.

W Wisznicy przy Zielawie czekały kajaki od www.kajaki.nadbugiem.pl czyli Marka Pomietło. O godzinie 11 dwadzieścia osiem kajaków rozpoczęło wodowanie. W założeniach planowane



było minimum 5 godzin na dotarcie do Studzianki. Stan wody był w porównaniu do poprzedniego roku większy i to pozwalało kalkulować, że będzie to szybki spływ.

Należy podkreślić, że na Zielawie pływa się trudniej niż na Krzynie czy Bugu. Rzeka ta zupełnie inaczej wygląda z koryta. Dostrzega się bogatą roślinność



liczne mostki na niej. Najbardziej mallowiczny to ten w Dubicy koło Wisznicy, gdzie płynąc kajakiem można odnieść wrażenie, że jest się w obrazie Claude Moneta „Japoński mostek w Giverny”. W rzeczywistości jest trochę większy niż na płótnie francuskiego impresjonisty. Mostów, kładek i mosteczków na tej trasie jest 18.

Dalsza część wyprawy przebiegała spokojnie do momentu napotkania przewalonego drzewa. Tutaj należało przenosić kajaki lub pochylić się aby przepłynąć pod konarem. To zmaganie z przeszkodą zajęło sporo czasu. Po pokonaniu tej przeszkody płynęło się bardzo lekko.

Uczestnicy po wyjściu na brzeg mogli odczytać na tablicy informacje o tym miejscu. Spływ trwał 5,5 godziny. Wszyscy otrzymali pamiątkowe medale za udział i wysiłek włożony w pokonanie tej trasy. Po zakończeniu spływu Uczestnicy posili się potrawami kuchni regionalnej i tatarskiej przygotowanych przez gospodynie ze Studzianki. Odbył się także turniej łuczniczy. Kolejny spływ rzeką Zielawą na trasie z Rososza do Studzianki już 24 lipca b.r. Zapraszamy.

Tekst: Łukasz Węda
Fot.: Joanna i Łukasz Węda



Informacyjny portal internetowy powiatu bialskiego

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

Wsiadajmy na rowery i poznawajmy okolice

Cmentarz żołnierzy radzieckich

Kontynuując temat z poprzedniego numeru „Zycia”, przedstawiamy kolejne miejsce pamięci jeńców poległych podczas II wojny światowej. Tym razem wybierzemy się na ul. Przemysłową. Znajdziemy ją przy skrzyżowaniu Alei Jana Pawła II i ul. Narutowicza. Przy końcu tej małej uliczki, rozciąga się

Na cmentarzu znajduje się kilka-naście mogił – kwater. Na kwaterach usytuowane są betonowe płyty z czerwoną, pięcioramienną gwiazdą. Wśród mogił na końcu alei głównej stoi pomnik z upamiętniającym napisem: „Ofiarom zbrodni Hitlerizmu” oraz tablicą pamiątkową



cmentarz jeńców radzieckich. W tym miejscu pochowano ok. 8-10 tys. jeńców radzieckich, zmarłych i zamordowanych w tzw. „Czerwonych koszarach”, obozie mieszczącym się w latach 1941-42 na obecnym terenie ZSZ Nr 2 przy ul. Brzeskiej oraz poległych w walkach o wyzwolenie naszego miasta w 1944 roku.

w językach polskim i rosyjskim. Niestety obiekt ten nie cieszy się obecnie należnym mu szacunkiem. Szkoda, bo pomimo różnorodnych zakrętów historii, powinno się uszanować pamięć pochowanych tam żołnierzy i zadbać o godny obraz miejsca ich spoczynku.

Krzysztof Kozłowski

Kiedy ostatnio byłeś w kinie?

CINEMA 3D
GALERIA RYWAŁ ul. Brzeska 21, Biała Podlaska
www.cinema3d.pl

UBEZPIECZENIA

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

warta. Allianz HDI Liberty Direct UNIQA ERGO HESTIA TUZ InterRisk

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

dokończenie ze str. 1

Wielka moda w małym mieście

Siedziba oraz główny zakład produkcyjny znajduje się w Białej Podlaskiej. Proponowane przez Bialcon kolekcje są odpowiedzią na potrzeby kobiet ceniących elegancję oraz proste, ale niebanalne fasony. W ofercie odnajdziemy zarówno stroje wizytowe, biurowe jak również odzież casual. Dzięki różnorodności oferowanych modeli każda kobieta znajdzie sposób na stworzenie swojego, indywidualnego stylu.

Wszystkie działania firma podejmuje przede wszystkim z myślą o klientkach – aby czuły się komfortowo i kobieco, dlatego w trosce o jakość zdecydowano się na produkcję w Polsce. Obecnie firma zatrudnia blisko 250 osób, które z pasją i niezwykłym zaangażowaniem dbają o każdy etap powstania kolekcji – od projektu do produktu ostatecznego. Dzięki temu istnieje pewność, że produkowane ubrania są perfekcyjnie wykonane i spełnią oczekiwania nawet

najbardziej wymagających kobiet. Każdy sezon to wyzwanie, ponieważ tworzona kolekcja składa się z około 500 wzorów. Dzięki temu kontrahenci mają szeroki wybór produktów i mogą zdecydować się na te, które najbardziej odpowiadają wymaganiom ich klientek.

W 2010 roku firma zdecydowała się poszerzyć swoją ofertę o dodatkową markę Rabarbar. Kolekcja jest skierowana do osób, dla których moda stanowi wyzwanie i jest formą zabawy, eksperymentowania z różnymi stylami i konwencjami. Cechami charakterystycznymi marki Rabarbar jest wzornictwo odwołujące się do polskiej kultury, zwłaszcza ludowej oraz elementy rękodzieła. Nowym projektem było również wprowadzenie linii

Rabarbar Handmade. Każdy z produktów znajdujących się w ofercie posiada niepowtarzalny charakter. Ich unikatowość to efekt pracy utalentowanych Podlasierek, które własnoręcznie do-



pracują każdy szczegół. W rękodziele wykorzystywane są resztki materiałów, pozostających z produkcji odzieży.

S. Raba.

W rocznicę rzezi wołyńskiej

W 73. rocznicę zbrodni ludobójstwa, dokonanego na polskiej ludności przez nacjonalistów ukraińskich na Wołyniu, poseł Adam Abramowicz, z udziałem prezesa Zdzisława Grenia i członka zarządu Henryka Skraburskiego z białkopodlaskiego oddziału Krajowego Związku Dzieci Wojny, złożyli kwiaty pod Pomnikiem Pamięci Sybiraków w Białej Podlaskiej. /u/



Chilovel
MODNE ROWERY MIEJSKIE
już dostępne w
INTI SPORT
Twoje sklepy sportowe

Terespol ul. Sienkiewicza 16, lok. 3 tel. +48 83 342 00 14
Biała Podlaska Pl. Szkolny Dwór 26 tel. +48 83 342 00 12
www.intisport.pl

Komputronik
TECHNOLOGIE JUTRA

> NOTEBOOKI > AGD RTV
> TABLETY > SERWIS

kupuje przez internet odbieram w salonie!

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

SALON DRZWI, OKIEN I PODŁÓG
belle decor

Promocja!

w Belle Decor

ul. Sidorska 2e
Biała Podlaska
www.beliedecor.pl

Przy zakupie paneli podłogowych wraz z usługą montażową
podkład Cezar 5,5mm lub listwy wykończeniowe **GRATIS**

*cena końowa do 124

OKNA MOSKITIERY ROLETY PARAPETY... ARTPOL jacek.daniluk@wp.pl kom. 505 011 645

MEBLE holenderskie ul. Terebelska 88 za obwodnicą Biała Podlaska

ciemna, połysk 503 825 223 SPRZEDAM tanio mebleściankę dużą i tapczanik 1-osobowy 503 125 074

ODZIEŻ

SPRZEDAM Kożuszek damski, rozm XL jasnobłękitny ze skóry ekologicznej... SPRZEDAM Garnitur 176/82 raz natężony 110 zł 696 968 446

ROLNICZE

SPRZEDAM Ciągnik C-330 510 441 413 SPRZEDAM Skrzydło odkładni pługa PR58 Unia Grudziądz nowe 2szt 600 690 323

SPRZEDAM Wóz do ciągnika 508 096 193 SPRZEDAM Pług 2 skibowe 508 096 193 SPRZEDAM Rozrzutnik 1 osiowy 508 096 193

SPRZEDAM Wóz żelazniak tanio oddam 501 386 899 SPRZEDAM Wózek jednoosiowy z zaczepem do ciągnika 600 690 323

SPRZEDAM Do ciągnika Białorus silowniki, kiper do przyczepy dwustopniowy 608 078 233

ZWIERZĘTA

Kotki perskie, 512 192 085 Czubatki rasowe, jaja, kurczaki, kurki, koguty od 3 zł 83 342 44 79,663 197 737

ELEKTRONIKA

SPRZEDAM Telewizor JVC 12" + deko der do TV cyfrowej, 506 776 686 KUPIĘ używany laptop do internetu 500 387 528

INNE

SPRZEDAM Pompa do opryskiwacza TERMIT lub PILMET z PRL-u 150 zł 505 817 464 SPRZEDAM nowy ul pszczeli Biała Podlaska 500 742 150

SPRZEDAM tanio stare płyty winylowe i pocztówkowe stan dobry.Cena do uzg.535 082 420 SPRZEDAM nici do szycia 1000m.30 sztuk 510 450 630

SPRZEDAM Łańcuszek 18,35g srebrny dług.45cm próba 925 100%oryginal 45 zł 508 438 340

SPRZEDAM Suknia ślubna 36-38 2-częściowa, biała, b.tadna 350 zł 696 968 446

SPRZEDAM Szafera ciemna połysk 25 zł 503 825 223 SPRZEDAM Meble pokojowe 220 zł 696 968 446

600 690 323 SPRZEDAM Medal serbny Santo Subito Jan Paweł II Papież 40 zł 508 438 340

SPRZEDAM Piła tarczowa 86/4/0,5cm 8x5 zębów kompresor 100L przecinarka metalu nożycowa 380V 600 690 323

SPRZEDAM Tapczam pojedynczy +3 poduszki 150 zł 663 423 723 SPRZEDAM Rower damka niemiecki 3-biegi „Prince” 450 zł 792 720 335

SPRZEDAM Łańcuszek 18,35g srebrny dług.45cm próba 925 100%oryginal 45 zł 508 438 340

SPRZEDAM Mebleścianka 4-części 3,5m szer. 320 zł 663 423 723 SPRZEDAM Moneta srebrna z 1933r 5 zł gł.kobiety 26 zł 508438340

SPRZEDAM Wózek inwalidzki elektryczny nie używany 509 588 667 SPRZEDAM Akwariarium z szafką 35x80 160 zł 509 016 434

SPRZEDAM Rower składak traper 70 zł 509 016 434 SPRZEDAM butlę gazową 80 zł 83 343 49 08

SPRZEDAM Dywan wełniany 2x3 m 160 zł 693 844 973 SPRZEDAM Dywan wełniany beż-brąz 2x1,2m 130 zł 693 844 973

SPRZEDAM Dywan mały szaro-ziel. 100 zł 693 844 973 SPRZEDAM Dywan szaro-niebieski 2x1,8m 110 zł 693 844 973

SPRZEDAM nowy wózek inwalidzki 500 862 745 SPRZEDAM nowy materac przeciwoelektryczny 500 862 745

SPRZEDAM Banery 5x3 m, 5x2,5 m, do przykrywania np. drzewa, wiaty, zboża itp. od 20 zł/szt., 504 295 795

SPRZEDAM Wędkę teleskopową prod. radzieckiej 1988 r., z oryginalnym futerałem z płótna. Długość po rozsunięciu - 4 m. Materiał: żywicą poliestrowa + włókno szklane. 110 zł, 661 899 501

SPRZEDAM Wędkę typu spinning z przelotkami, sprawnym kołowrotkiem Delfin (prod. radzieckiej) i żyłką, składa się z dwóch części. Długość po złożeniu - 150 cm, 110 zł, 661 899 501

SPRZEDAM Wyrzynarka stalowa pionowa na brzeszczoły. Możliwość wyznania w 1,2 m w głąb materiału. 2600 zł 791 510 087

SPRZEDAM Piła tarczowa poprzeczna półautomat, ramie tnące wyjeżdżające na 1,5 mb. 7200 zł 791510087

osiowy 14km z glebogryzarką 110cm szerokości i plugiem jednoskibowym, możliwość doczepiania innych sprzętów, przyczepki. 3100zł 791510087

SPRZEDAM Nowy rower aluminiowy dla dziewczynki, 8-14lat. Oryginalny, firmowy, niemiecki nie chiński, bardzo ładny i bardzo dobrze wyposażony. 850 zł, 91510087

SPRZEDAM Rower damka Gazela bardzo dobrze wyposażona, jak nowa. 1750 zł 791510087

SPRZEDAM Rower treningowy 100 zł 696 012 145 SPRZEDAM Zegar stojący „kwadransia-k,”niemiecki 696 012 145

SPRZEDAM Medal srebrny Santo Subito Jan Paweł II Papież 40 zł 508 438 340

SPRZEDAM Moneta srebrna z 1982 r 1000 zł Jan Paweł II Papież 40 zł 508 438 340

SPRZEDAM Rower Cross wzmoc.koła 110 zł 83 343 39 12 SPRZEDAM Moneta srebrna z 1935r 5 zł J.Piłsudski 35 zł 508 438 340

SPRZEDAM Grill węglowo-gazowy.Tanio! 501 347 366 SPRZEDAM Krajzega duża 5kw prowadnica 10m i wózek piła tarczowa 86/4/0,5cm 600 690 323

SPRZEDAM Piła tarczowa do cięcia Wzdłużnego, krajzega 86/4/0,5cm 8x5 zębów 600 690 323

SPRZEDAM Kompresor 100l, przecinarka z tarczą nożycową metalu, lewar budowlany 600 690 323

KUPIĘ grzyby kurki 1kg-18 zł 508 850 990 SPRZEDAM porzeczkę czarną 2 zł/kg 508 820 990

SPRZEDAM Wanna duża wc compact 50 zł/szt, butla gazowa turyst. 35 zł/szt 506 898 928

SPRZEDAM Żyrandol 5-ramienny retro c.braź+białe klosze 501 347 366

SPRZEDAM Żyrandol 3-ramienny, duży 502 385 750 SPRZEDAM Butla gazowa turystyczna 2,5 kg 35 zł 502 385 750

SPRZEDAM Wał stalowy do trawy szer 1m 125 zł 502 385 750 SPRZEDAM Używane z Niemiec-rowery, foteliki sam., wózki, narty, hulajnogi, rowery rehab. Sidorska 252, 603 171 105

SPRZEDAM Zbiornik hydroforowy o poj.200L ,ocynk, z manometrem i wyłącz. ciśnieniowym-używany 360 zł 608 040 984

SPRZEDAM Moneta srebrna z 1933r 5 zł gł.kobiety 26 zł 508 438 340

SPRZEDAM Produż z 1987r elektryczny "foremka" nowy 180 zł 508 438 340

SPRZEDAM Produż z 1982r elektryczny z podgrzewaczem okragły nowy 130 zł 508 438 340

SPRZEDAM Krajzega duża 5kw prowadnica 10m i wózek piła tarczowa 86/4/0,5cm 600 690 323

SPRZEDAM Medal srebrny Santo Subito Jan Paweł II Papież 40 zł 508 438 340

SPRZEDAM Moneta srebrna z 1982 r 1000 zł Jan Paweł II Papież 40 zł 508 438 340

SPRZEDAM Kompresor 100l, przecinarka z tarczą nożycową metalu, lewar budowlany 600 690 323

SPRZEDAM Wózek dziecięcy X-Lander, 3-części 220 zł 609 072 781

SPRZEDAM Wanna, okazja 50 zł, wc compact 50 zł, butla gaz. turystyczna 35 zł 506 898 928

SPRZEDAM Pawilon ogrodowy wym. 3x3x2,5m, używany, konstrukcja lekka 120 zł 608 040 984

SPRZEDAM dywan bordo beż stan b. dobry 100 zł 513 844 449

SPRZEDAM Dziecięcy kask rowerowy na 18 miesięcy 35 zł 607 960 278

KUPIĘ monety z Piłsudskim, Aniołem, Sobieskim, Traugottem przedwojenne i inne Biała Podł. 500 369 041

SPRZEDAM Silnik elektryczny 4kw tanio 83 343 18 54

SPRZEDAM Zbiornik hydrof. 200L i pozostałe części hyd.używany ocynk 360 zł 608 040 984

MEDYCINA

STOMATOLOG Dominika Godzic-Wałec-ka, ul. Sapieżńska 2/1, 519 797 247 OKULISTA Grzegorz Jobda, komputerowo, soczewki - promocje!!! Warszawa 14, 606 957 358

PRACA

ZATRUDNIĘ Informatyk serwisant z doświadczeniem do pracy w serwisie komputerowym, CV ze zdjęciem na adres biuro@k3000.pl

RÓŻNE INNE

Pożyczki w 10 minut bez BIK, 506 989 915 Szybkie pożyczki gotówkowe, 506 989 167

MATRYMONIALNE Samotna pozna wdowca rozwodnika do 63 lat 723 206 708, mail klara2010@o2.pl

Jak chronić włosy w saunie? O tym należy pomyśleć przed wizytą w tzw. łaźni rzymskiej czy saunie suchej. Odpowiednio przygotowane na działanie wysokich temperatur i suchego lub bardzo wilgotnego powietrza włosy, będą później mniej podatne na uszkodzenia. Ważna jest też pielęgnacja po wizycie w saunie. Sprawdź, jak chronić włosy w saunie.

Częste saunowanie osłabia i niszczy włosy. Wysoka temperatura, zbyt suche lub zbyt wilgotne powietrze pozbawiają włosy nawilżenia. Co zrobić, aby utrzymać dobrą kondycję włosów po saunie?

Jak chronić włosy w saunie?

Przed wszystkim przed wizytą w saunie należy zastosować odpowiednie kosmetyki, przeznaczone dla włosów wymagających. Najbardziej narażone na niekorzystne działanie sauny są bowiem włosy suche i przetłuszczające się. O specjalistycznej pielęgnacji powinny pomyśleć także posiadaczki włosów kręconych.

Jak chronić włosy w saunie, jak pielęgnacja po saunie? (cz.1)

Sauna sucha - kondycja włosów

Najniebezpieczniejsze dla włosów są sauny suche, w których panuje temperatura ok. 100 st.C., a wilgotność powietrza nie przekracza 15%. Wysoka temperatura (dla włosów będzie to powyżej 60 st. C.) prowadzi do wyparowania wody, która jest naturalną częścią włosa. W efekcie zostają one pozbawione nawilżających olejków, które nadają im blask, miękkość. Dlatego po częstych wizytach w saunie osoby z włosami suchymi mogą zauważyć brak połysku, utratę sprężystości, a w konsekwencji nadmierna kruchość i łamliwość włosów.

Z kolei osoby zmagające się z włosami przetłuszczającymi mogą zauważyć wzmożoną produkcję tłuszczu przez gruczoły łojowe. Takie niekorzystne procesy można zaobserwować już w temperaturze 75 st. C. Dłuższe traktowanie włosów wysoką temperaturą może doprowadzić do łamliwości włosa, a w konsekwencji do łysienia. Niekorzystne jest także suche po-

wietrze panujące w saunie fińskiej. Im bardziej suche powietrze, tym mniejsza wilgotność włosów (woda z kosmyków jest „ściągnięta” przez otoczenie). Efektem są matowe i elektryzujące się włosy. Wrażliwsza jest też skóra głowy. Z podobnych przyczyn niekorzystne dla włosów są seanse w saunie mokrej.

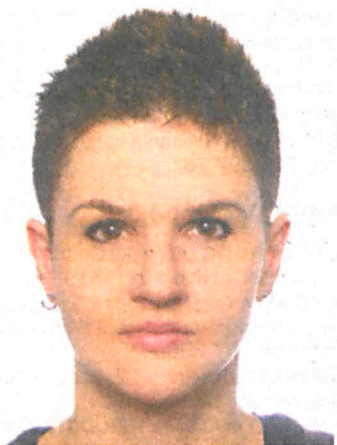
Ważne

Do sauny, zarówno suchej, jak i parowej, nie wolno wchodzić z mokrymi, dopiero co umytymi włosami. Kiedy włosy są mokre, ich łuski się otwierają, a wtedy bardzo łatwo o zniszczenie kosmyków. Ponadto woda spłukuje hydro lipidową powłokę ochronną włosów, przez co suche powietrze i para wodna działają mocniej, uruchamiając reakcję utleniania. Wolne rodniki, które biorą udział w tym procesie, uszkadzają wewnętrzną strukturę włosów i niszczą wiązania między łańcuchami keratynowymi.

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl

Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Wakacyjne rozluźnienie zasad pod kontrolą



Urlop dla dorosłych i przerwa w szkole czy przedszkolu zwykle wiąże się z odstępstwami od obowiązujących na stałe norm funkcjonowania rodziny. Brak konieczności wstawania wcześniej rano i dłuższy dzień pozwala dziecku chodzić później do łóżka. Kiedy rodzice nie muszą pędzić o świcie do pracy takie dłuższe spanie wszystkim

może przynieść zasłużony odpoczynek. Ze względu na upały, wszechobecne w lecie lody zwykle spożywane są w zastraszających ilościach. Wyjazdom towarzyszy też często przyzwolenie na inne słodkie zachęcające ze wszystkich stron oraz więcej czasu na zabawę. Pogoda sprzyja dłuższemu przebywaniu na powietrzu, kąpielom w basenach, jeziorach i morzach. Nie trzeba nosić ciepłych ubrań, można biegać boso po trawie. Całe dni spędzane są na placu zabaw, na rowerze, deskorolce, rolkach czy z przyjaciółmi. Znika obowiązek odrabiania lekcji, a często i inna pomoc w domu schodzi na dalszy plan. Ten stan rzeczy bardzo cieszy potomstwo, które chętnie przedłużyłoby jego trwanie. Jeżeli mamy możliwość odpoczywania z dziećmi to świetnie. Korzystajmy z wakacyjnej radości. Problem pojawia się kiedy chcemy wrócić do codziennej rutyny, a maluchy przyzwyczajone do dłuższego spania i do leniwego śniadania rano nie pozwalają zdążyć do pracy na czas. Warto więc już przed wyjazdem ustalić z dziećmi, że obowiązujące na co dzień porę wieczor-

nej kąpieli i posiłków, normy odżywiania oraz inne zwyczaje zawieszamy na czas wakacji. Kiedy urlop dobiegnie końca, przypominamy, że powrót do domu wiąże się z ponownym przestrzeganiem wcześniejszych zasad. Gdy jesteśmy w tej dobrej sytuacji, że wakacje naszych dzieci mogą trwać dalej dzięki opiece dziadków czy też podczas zorganizowanych obozów lub kolonii okres rozluźnienia można również do tego dostosować. Ważne, aby nasze pociechy miały jasność, że ta przerwa w obowiązkach edukacyjnych oraz pozwolenie na to, co w roku szkolnym zabronione lub pojawia się wyjątkowo dobiegnie końca. Kres tej wolności trzeba wyraźnie zaznaczyć już z góry aby uniknąć rozczarowań i wojen. Powrót do norm będzie wówczas mniej bolesny chociaż i tak pewnie okaże się trudny. Im dłużej trwają odstępstwa tym trudniej o ponowne przestrzeganie standardów. Wyjątki są jednak potrzebne, bo wszystkim należy się odrobina wytchnienia od ciągłego rygoru.

Więcej o wychowaniu oraz inne artykuły na stronie: www.poradniapsychologiczna.eu

Skóra naczyńniowa – dobór kosmetyków i sposoby pielęgnacji – część II



W poprzednim artykule zostały opisane charakterystyczne cechy skóry naczyńniowej, oraz powody ich powstawania. Dzisiaj omówimy sposoby pielęgnacji tego rodzaju skóry.

W pielęgnacji skóry naczyńniowej i ze skłonnością do trądziku różowatego zaleca się stosowanie składników, mających na celu wzmocnienie ścian naczyń krwionośnych, zredukowanie stanu zapalnego i łagodzenie podrażnień. W przypadku trądziku różowatego z tendencją do powstawania grudek, ważne jest także działanie zżółczające. Do substancji polecanych dla tego typu skóry zalicza się m.in.: witaminy (C, K, PP), ekstrakty roślinne (miłorząb japoński, kasztanowiec, ruszczyk, amika) oraz kwas azelainowy i siarkę w przypadku skłonności do grudek i krost. Jak w przypadku każdego rodzaju skóry ważna jest też ochrona przed promieniowaniem słonecznym za pomocą fotostabilnych filtrów. Ponieważ skóra naczyńniowa jest również skórą wrażliwą, należy zwrócić uwagę, aby kosmetyki były w jak największym stopniu pozbawione substancji o potencjalnie drażniącym. Środki te powinny przede wszystkim zapewnić dobre nawilżenie skóry i wzmocnienie funkcji bariery naskórkowej, co zapewnia obecność w nich m.in. olejów roślinnych,

bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe (olej z wiesiołka, ogórecznika, czarnej porzeczki). Jednak przy cerze naczyńniowej powinny one działać również wzmacniająco na naczynia skóry poprzez poprawę mikrocyrkulacji krwi, zmniejszenie przekrwienia i właściwości przeciwzapalne. Do pielęgnacji cery naczyńniowej stosuje się witaminę C która wykazuje działanie antyrodnikowe, stymuluje syntezę kolagenu stanowiącego substancję podporową naczyń krwionośnych, witaminę K, która obkurcza i uszczelnia naczynia krwionośne, zmniejsza krwawienie z uszkodzonych naczyń i zapobiega powstawaniu siniaków, a dodatkowo rozjaśnia zaczerwienienia i łagodzi podrażnienia, oraz witaminę E która poprawia ukrwienie skóry, a dodatkowo działa przeciwzapalnie i przeciwobrzętkowo.

Kosmetyki do cery naczyńniowej powinny zapewniać ochronę przed czynnikami atmosferycznymi i niekorzystnymi wpływem klimatyzowanych pomieszczeń i oświetlenia jarzeniowego. Szczególnie ważna jest ochrona przed promieniowaniem słonecznym. Kosmetyki ochronne powinny zawierać filtry fizyczne (tlenek cynku, tlenek tytanu) odbijające promieniowanie słoneczne. Ważna jest również ochrona skóry naczyńniowej przed

mrozem i wiatrem, zwłaszcza jeśli jest zarazem skórą suchą. O ile codzienna pielęgnacja skóry naczyńniowej powinna być skoncentrowana na ochronie przed zewnętrznymi czynnikami środowiskowymi, o tyle pielęgnacja w nocy – na regeneracji funkcji bariery, wyciszeniu ewentualnych podrażnień i przede wszystkim na wzmacnianiu wpływie na układ mikrokrążenia.

W przypadku skóry naczyńniowej pielęgnacja domowa jest ważnym elementem profilaktycznym pomagającym zapobiec rozwojowi trądziku różowatego. Domowe zabiegi pielęgnacyjne mają działać łagodząco i kojąco na skórę, w szczególności wzmocnić i uszczelnić ściany naczyń krwionośnych. My polecamy specjalną linię kosmetyków Dr Eris – Capilar Intense – ukierunkowaną na pielęgnację skóry naczyńniowej, zawierającą między innymi innowacyjny tetrapeptyd stworzony aby zmniejszyć widoczność zaczerwienień wywołanych reakcjami zapalnymi. Pamiętaj - zielone koryguje czerwoną! Pod podkład używaj zielonej bazy lub korektora.

Potrzebujesz rady? Nie wiesz jakich kosmetyków używać? Zapraszamy na bezpłatne konsultacje. Zadzwoń 501 546 547, lub odwiedź nas Biała Podlaska, ul. Sapieżyńska 2 lokal 11

EWA GOTUJE

Orzechowe półksiężycy



Składniki

- 125 g - mąki
- 1/2 szklanki - cukru pudru
- 1 łyżka - cukru waniliowego
- 100 g - masła
- 1 - żółtko
- 85 g - prażonych zmielonych orzechów laskowych

z zimnym masłem. Dodaj zmielone orzechy, zrobij dołeczek, wbi żółtko, zagnieć ciasto. Włóż do woreczka i wstaw na 1/2 godziny do lodówki.

Z chłodnego ciasta zrobij wałek (jak na kopytki), pokroij na nieduże kawałki i uformuj półksiężycy lub rogaliki. Ułóż na blasze natłuszczonej masłem. Piec przez 10-12 minut w temp. 180 st. C. Jeszcze ciepłe udekoruj cukrem pudrem.

Dekoracja

- cukier puder

Mąkę przesiej na stolnicę, wymieszaj z cukrem i cukrem waniliowym. Wysiekać



Warształy kulinarne *kasza jaglana*

MICHA ZDROWIA

PIERWSZE SPOTKANIE JUŻ
23 LIPCA O GODZINIE 14.00
W RABARBARZE PRZY UL BRZESKIEJ 37.

Prowadzący:
Magdalena Chwesiuk i Aleksandra Szmytko

Koszt uczestnictwa wnosi 15zł.

Prosimy o zapisy pod adres
ola.szmytko@dbamyomamy.org

Open press **CENTRUM DRUKU I REKLAMY**

BANER REKLAMOWY 25 zł/m²*

już od 25 zł/m² od projektu do efektu

www.openpress.pl

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

- blachodachówki
- blachy trapezowe
- rynny PVC
- rynny ciągnięte metalowe
- parapety wewnętrzne PVC
- obróbki dekarckie
- przyczepy bagażowe
- wyroby hutnicze
- tel. 83 344 24 64

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