Tymoszyńska ATELIER

Przetłuszczające się włosy (cz. 2) str. 8

Informator budowlano-remontowym
BUDUJ I REMONTUJ Z ŻYCIEM str. 4

EXITO DESIGN
www.ExitoDesign.pl
Nowoczesne wyposażenie wnętrz
ul. Sidorska 2 C
21-500 Biała Podlaska
reklama

BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

Życie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 35 (178) 14 - 20.09.2016 r. www. zyciebialskie.pl,www.facebook.com/zbialskie

Trzeci rajd rowerowy po gminie Piszczac

Gminne Centrum Kultury i Sportu w Piszczacu po raz trzeci zorganizowało w tym roku rajd rowerowym pt. „Poznajemy gminę Piszczac".

dokończenie na str. 5

Energetyczny koncert zespołu OVERSOUL

Wiele radości i pozytywnej energii i wniósł ostatni koncert organizowany przez Bialskopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe w restauracji Verona cafe.

dokończenie na str. 2

reklama
www.mecenas24.eu
porady prawne online
Kancelaria Prawna Dariusz Daczkowski
ul. Brzeska 41 pokój 201, 510 490 821

edWood
www.edwood.pl
ZATRUDNIMY:
Wózkowego
z doświadczeniem
Magazyniera
- branża drzewna
Mężczyzn
na produkcję do tartaku w Lisach i Zakładu Produkcyjnego w Białej Podl.
CV proszę przesyłać na adres:
sekretariat@edwood.pl
bądź ul. Łomaska 86,
21-500 Biała Podlaska

Gwarno na Browarnej

Nawet jeśli ktoś się na Browarną w sobotni wieczór nie wybierał albo o przedsięwzięciu nic nie wiedział, atmosfera wieczoru urzekła wielu bialczan. Młodzież z bialskich szkół zaraziła swoją energią i radością i jak krew roznosi w organizmie życie, ożywiła weekendowy wieczór, który mógł być przecież taki jak inne. Ale nie był. Kochamy dwudziestolecie. To czas już prawie mityczny, kiedy, jak nam się wydaje, wszystko było inne i lepsze.

dokończenie na str. 3

Energetyczny koncert zespołu OVERSOUL

Gościem wtorkowego wydarzenia była rzeszowska grupa OVERSOUL, która rozpoczęła kolejny sezon koncertów organizowanych przez stowarzyszenie. W programie koncertu znalazły się głównie autorskie pomysły utrzymane w stylistyce funky, soulu i popu, Dużym atutem zespołu jest to, że prawie wszystkie utwory wykonuje w języku polskim. Słuchało się tego z wielką przyjemnością i czuło się dużą radość ze wspólnego muzykowania. Kolejne koncerty już 22-23 października podczas XV Międzynarodowego Podlasie Jazz Festiwalu na auli AWF, na które już teraz zaprosił prezes BSJ i zarazem dyrektor festiwalu Jarosław Michaluk. Wystąpią m.in.: słynny skrzypek, kompozytor, dyrygent Krzesimir Dębski z zespołem String Connection, wybitna wokalistka jazzowa Aga Zaryan, zespół jazzu tradycyjnego warszawski Old Timers- uważany za jeden z najlepszych w naszym kraju, znakomity amerykański wokalista soulowy Earl Thomas z zespołem, znany gdański saksofonista Adam Wendt z zespołem Power Set acoustic w towarzystwie charyzmatycznej hiszpańskiej wokalistki Laury Cubi oraz legendarny szwedzki saksofonista Goran Larsen z International Jazz Quartet.

Sport

Stłumili powstanie Spartakusa

Miało być ciężko. Miało być, na noże. Wygrana w Daleszycach jawiła się przed meczem jako realna, ale obowiązkowowo obwarowana hektolitrami wylanego przez naszych graczy potu i obecności „pierwiastka szczęścia". Było cytując klasyka „Po byku"! Nasz zespół od początku spotkania (pomimo przyjazdu do Daleszyc w jego dniu), przystąpił do realizacji przedmeczowych założeń. Bardzo dobrze grała obrona, dowodzona przez panującego na przedpolu Adama Wasiluka, no i w końcu Bialczanie skutecznie wykorzystali swoją przewagę nad słabo dysponowanymi w niedzielne popołudnie godpodarzami. Nieobecnego na murawie Pawła Zabielskiego, wyręczyli tym razem inni gracze Podlasia.Każdy gol dla bialskiej ekipy był inny. Było „sam na sam" (Krykun), ładny strzał pod poprzeczkę po stałym fragmencie gry (Kursa), bramka po rykoszecie (Kocoł) i wreszcie gol Bołtowicza, po drugiej w tym meczu asyście Andrzejuka.

Spartakus stać było tylko na trafienie z „jedenastki" i kilku sytuacji „gaszonych" w polu karnym przez naszą obronę i bramkarza.

Prowadzeni przez znanego z gry w kieleckiej Koronie grającego trenera Dariusza Kozubka Daleszycanie, byli w tym meczu po prostu od Podlasia słabsi, w każdej praktycznie formacji i elemencie gry.

Cieszą 3 punkty z kolejnego meczu wyjazdowego, cieszy też udokumentowanie przewagi nad rywalem 4 golami. Możemy być także zadowoleni z faktu że kadra Podlasia jest wyrównana, a rezerwowi gracze dają wartościowe dla przebiegu gry zmiany.

Podlasie zgarnęło komplet „oczek" w swoim 1300 spotkaniu ligowym i jako jedyne z druzyn z naszego województwa odniosło w tej kolejce zwycięstwo.W sobotę o 16 na bialskim stadionie powinno się stawić jak najwięcej kibiców.Gościć będziemy aktualnego lidera Garbarnię Kraków, która w Daleszycach zaledwie zremisowała (2-2), a lubelskiemu Motorowi uległa „u siebie" 0-3! Ewentualna wygrana wywindowała by Bialczan w górną połowę tabeli, gdzie w co gorąco wierzymy jest obecnie jej miejsce.

Spartakus Aureus Daleszyce - Podlasie Biała Podlaska 1 - 4 (1 - 2)

Bramki: Bartosz Papka 35'(karny) - Sergiej Krykun 21', Rafała Kursa 32', Kamil Kocoł 62', Piotr Bołtowicz 90+1'

Podlasie: Wasiluk - Szymański, Kursa, Łakomy (77' Borowik), Komar - Nieścieruk, Andrzejuk, Hołownia (46' Goździołko), Kocoł (81'Bołtowicz) - Krykun, Czapski (63' Syryjczyk).

Żółte kartki dla Podlasia: Szynański, Nieścieruk, Andrzejuk

Sędziował: Artur Szelc (Krosno).

Aktualna tabela IV Grupy III Ligi:

		M	Pkt	Z	R	P	Bz	Bs	RB
1	Garbarnia Kraków	8	16	5	1	2	13	11	2
2	Resovia	7	16	5	1	1	17	10	7
3	KSZO Ostrowiec	7	14	4	2	1	15	11	4
4	Motor Lublin	8	13	4	1	3	11	5	6
5	Avia Świdnik	7	13	4	1	2	12	10	2
6	Stal Rzeszów	6	12	4	0	2	14	10	4
7	Unia Tarnów	8	11	3	2	3	14	13	1
8	Cosmos Nowotaniec	8	11	3	2	3	8	7	1
9	MKS Trzebinia/Siersza	7	10	3	1	3	16	11	5
10	JKS Jarosław	7	10	3	1	3	12	9	3
11	Soła Oświęcim	8	10	3	1	4	17	18	-1
12	Podlasie Biała Podlaska	7	10	2	4	1	7	4	3
13	Orlęta Radzyń Podlaski	8	9	2	3	3	10	14	-4
14	Podhale Nowy Targ	7	7	2	1	4	10	15	-5
15	Spartakus Daleszyce	8	6	1	3	4	8	18	-10
16	Wierna Małogoszcz	8	4	1	1	6	7	16	-9
17	Karpaty Krosno	7	3	0	3	4	4	13	-9

M - mecze, Pkt - zdobyte punkty, Z - zwycięstwa, R - remisy, P - porażki, Bz - bramki zdobyte, Bs - bramki stracone, RB = Bz-Bs, - zwycięstwo, - remis, - porażka

AUTO KOMIS
MotoMania
535 944 101 Biała Podlaska
pn-pt. 9-17, sob. 9-14 ul. Nowa 1
motomania79@wp.pl, motomaniabp.otomoto.pl

Auta z Niemiec: Opłacone !!
- Audi a3 1.9TDI 2006r 28500 zł
- VW passat 1.9TDI 2003 14500 zł
- Hyundai i30 1.4 benzyna 2008 18500 zł
- Honda Jazz 1.2 ivtec 2009 24000 zł
- Seat Leon 1.9 TDI 2008 22000 zł
- Mercedes c180 benzyna 2004 23000
- Skoda Octavia 2.0 2002 13500
- Skoda Superb 1,9 TDI 2003 18500
- Citroen C4 grand picaso 1.8 2007
- Audi a4 1.9 Tdi 2003 18900

Kursu Polskiego Języka Migowego

Dlaczego warto uczyć się języka migowego:

- stymuluje rozwój intelektualny;
- stymuluje sprawności manualne;
- ćwiczy mimikę;
- korzystnie wpływa na rozwój wyobraźni przestrzennej, pamięci oraz koncentracji;
- ułatwia naukę innych języków;
- pomaga opanować kilka języków jednocześnie bardzo przydatne w rodzinach dwu- lub wielojęzycznych);
- powoduje otwartość na ten rodzaj komunikacji;
- w przypadku starszych dziec
- pomaga ćwiczyć pamięć, usprawnia ciało i mięśnie twarzy, kształtuje wyobraźnię przestrzenną oraz pobudza prawą półkulę mózgową.

Kurs rozpoczyna się 27.09.2016 i będzie trwał do 9.12.2016. Zgłoszenia na kurs przyjmujemy do 19.08.2016. Link do wydarzenia na fbhttps://www.facebook.com/events/1759063911000902/

BEZPŁATNE
porady prawne z tygodnikiem
„ŻYCIE BIALSKIE"
w każdą środę, godz. 13 - 15
Biała Podlaska, ul. Brzeska 32 FUNDACJA TEMIDA

ZAMIESZCZAJ DARMOWE OGŁOSZENIA NA
www.zyciebialskie.pl

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 (rozwody, 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

Historia bialskiej „Drogówki" 1960–2015 (cz. 8)

Lata 1999 - 2007 to zmiany na kierowniczych „stołkach". W okresie tym pracą bialskiej „drogówki" kierowało kolejno 3 naczelników mających w wydziale 15 - 18 policjantów. Dopiero rok 2007 zapoczątkował stabilizację. Od 2007 roku do grudnia 2015 roku pracą bialskiej „drogówki" kierował (i kieruje do dnia dzisiejszego) ten sam oficer, wspierany od 2010 r. przez swego etatowego zastępcę. Jest jeszcze coś szczególnego. 15 maja 2007 r. to data szczególna w bialskiej służbie ruchu drogowego. Tego dnia do policjantów Wydziłu Ruchu Drogowego dołączyły po raz pierwszy w historii naszej „drogówki" dwie policjantki (Emilka i Ania), naśladowczynie słynnej po II wojnie światowej warszawskiej Lodzi.Data ta zapoczątkowała służbę kobiet w bialskiej służbie ruchu drogowego. Mija 7 lat. W kwietniu 2014 r. do bialskiego Wydziału Ruchu Drogowego dołączono 8 funkcjonariuszy (w tym 3 policjantki) ze zlikwidowanego Ogniwa Ruchu Drogowego Komisariatu Policji w Miedzyrzecu Podlaskim. W grudniu 2015 r. bialski Wydział Ruchu Drogowego liczył około 40 funkcjonariuszy, w tym 7 policjantek. A wszystko zaczęło się 55 lat temu od 3 milicjantów Komendy Powiatowej Milicjii Obywatelskiej w Białej Podlaskiej, upoważnionych do kontroli ruchu drogowego.Tak wygląda w przybliżeniu ponad półwiekowa historia bialskiej „drogówki". Czasy się zmieniają, „dogówka" pozostaje. Była, jest i będzie.

CZEŚĆ KOLEGOM, KTÓRZY ODESZLI NA WIECZNĄ SLUŻBĘ !

Opisana przeze mnie historia bialskiej „drogówki" nie jest oparta na żadnych dokumentach źródłowych i nie jest dokładnym i precyzyjnym opisem wydarzeń. Jest to skrócony, chronologiczny opis powstania, rozwoju i kolejnych zmian w bialskiej służbie ruchu drogowego, oparty o moją pamięć oraz wypowiedzi koleżanek i kolegów, weteranów bilskiej 'drogówki". Pragnę jednocześnie wyjaśnić, że podając przybliżony stan osobowy „w okresie .... w ..... pracowało około ..... funkcjonariuszy podawałem ilość osób, które „przewinęły się" przez wydział. Szanowni koledzy, weterani bialskiej „drogówki", przepraszam za wszelkie niedokładności. Nie jestem z IPN-u i nie mam precyzyjnych informacji. Nie popełnia błędów tylko ten, co nic nie robi. Dziękuję koleżankom i kolegom, dzięki którym mogłem opisać naszą historię. Dokładniejszy opis z nazwiskami i fotografiami znajduje się w naszej „Księdze Pamięci".

Historię tworzą ludzie, nie fakty.

asp. sztab.
w st. spoczynku
Zdzisław Kozłowski

Życie Bialskie
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 (wolontariat), tel. 601 374 293
Ogłoszenia drobne i reklamy: Krzysztof Kozłowski, tel. 690 354 620, reklama@zyciebialskie.pl
Redakcja nie zwraca nadesłanych tekstów i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów oraz adiustacji.
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.

dokończenie ze str. 1

Gwarno na Browarnej

Nawet jeśli nie chcielibyśmy w to wierzyć, to dowiodła tego przepiękna opowieść bialczanki, pani Józefy Stanek, o przedwojennej Białej, która była tak samo istotna tego wieczoru jak sam spektakl. Kolorowe dwudziestolecie to nie tylko warszawski świat Skamandra, to też Browarna w Białej. I chwała tym, którzy nam to uświadomili.

Finał projektu okazał się też debiutem nowego dyrektora BCK, Mariusza Orzełowskiego. Na początku nieco onieśmielony, potem już coraz raźniej czynił honory gospodarza wieczoru. Bialczanie przyjęli to za dobrą monetę i liczą, że Browarna – aktywizująca uczniów, poruszająca mieszkańców miasta i żyjąca wciąż w opowieściach poweekendowych tych, którzy tam byli, to tylko preludium naprawdę dobrych i ambitnych przedsięwzięć. Zwłaszcza że organizatorzy zapowiedzieli, że następnym razem, nauczeni doświadczeniem, naprawią wszystkie techniczne niedociągnięcia.

O projekcie „Chodź na Browarną" powiedziano już wiele. Pozostaje nam nadzieja, że sobotni, kolorowy, muzyczny, naprawdę wzruszający wieczór będzie jak odczarowanie placu między dwiema ulicami, które przed wojną tętniły życiem. I że na następny tak uroczy spektakl i tak dobry koncert, jaki dał zespół Makabunda, Bialskie Centrum Kultury nie każe nam czekać zbyt długo.

Gabriela Kuc-Stefaniuk

r e k l a m a

r e k l a m a

KOPART

KOP-ART Mini koparka

21-500 Biała Podlaska, ul. Warszawska 17/1
minikop-art.firmy.net
tel. 603 269 167

PRACE ZIEMNE:

- niwelacja terenu,
- wykopy pod fundamenty, ławy, szamba, drenaże,
- wykopy pod piwnice głębokość do 2,5 m,
- układanie kamieni polnych,
- odmulanie rowów,
- wykopy pod przewody elektryczne,
- wykopy pod instalacje wodno-kanalizacyjne,
- oczka wodne i baseny.
- wykopy stawów od ok. 3 zł/m^3,
- odmulanie i tworzenie rowów melioracyjnych,
- załadunek ziemi, piasku, torfu, kamieni na duże auta,
- odmulanie stawu,
- sprzedaż żwiru.

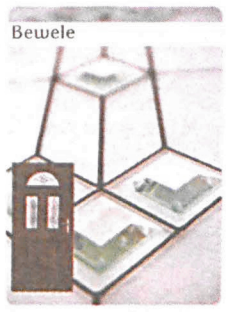
Indywidualny charakter twoich drzwi

„Pokaż mi Twoje drzwi a powiem Ci, kim jesteś" - drzwi wejściowe to wizytówka naszych domów. Powinny być trwałe, funkcjonalne, posiadać bardzo dobre parametry techniczne oraz stanowić ozdobę naszego domu. Producenci najwyższej jakości drzwi mają różne sposoby na to, by nasze drzwi prezentowały się pięknie i wyróżniały się. Największy wybór zdobień oczywiście znajdziemy w takich fabrykach, gdzie drzwi produkowane są na indywidualne zamówienia klientów.

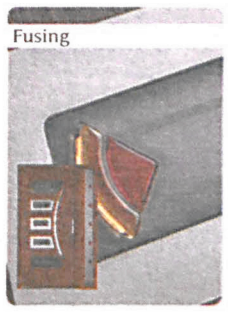
Wiodącym producentem drzwi wejściowych jest Vikking KTS, firma znana z najwyższej jakości kompozytowych drzwi, wśród których każdy model jest niepowtarzalny. Firma nieustannie rozwija i udoskonala procesy produkcyjne, by klient mógł sam decydować o ostatecznym wyglądzie drzwi.

Zdobienia drzwi

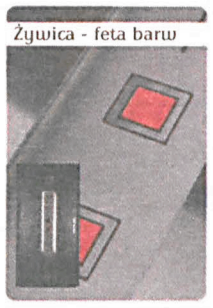
- różnorodność kolorów i wzorów w dowolnych zestawieniach,
- powierzchnie gładkie i strukturyzowane,
- dowolne układy frezów,
- zlicowane ramki Inox 3D,
- aplikacje z naturalnego kamienia i kompozytu,
- trzyszybowe pakiety, zdobione ręcznie malowanymi witrażami (żywiczne, laserowe, fusingi), bewelami, prawdziwymi kryształkami Svarowskiego, a także oświetleniem LED.

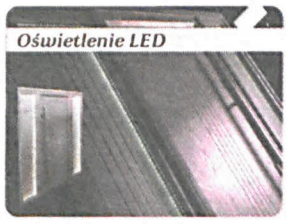

Bewele

Kryształki Swarovskiego

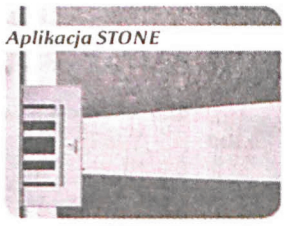

Fusing

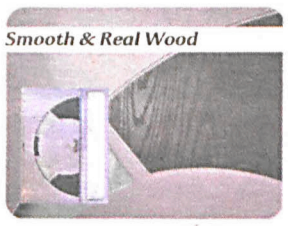
Szkło topione


Żywica - feta barw

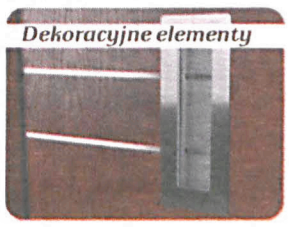

Oświetlenie LED

Pełna paleta kolorów RAL

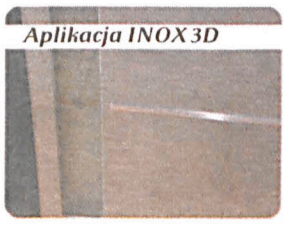

Aplikacja STONE


Smooth & Real Wood

Ramka z kompozytu


Dekoracyjne elementy

Frezowane zdobienia


Aplikacja INOX 3D

WITRAŻE ŻYWICZNE

Piękno szkłem malowane

NOWE MIESZKANIA
OKNA drzwi • bramy • parapety • panele podłogowe
sprzedaż • montaż
tel. 507 064 103
DRUTEX NAJLEPSZE OKNA
w budynku wielorodzinnym ul. Reka - Żeromskiego
MERKURY Biała Podlaska ul. Sidorska 53 tel. 83 342 53 86
504 071 200, 601 391 357
Sprzedaż materiałów budowlanych www.golawscy.pl

KONCEPT
HURTOWNIA MATERIAŁÓW I URZĄDZEŃ KLIMATYZACYJNO-WENTYLACYJNO -CHŁODNICZYCH
ZAPRASZAMY NA ZAKUPY
ul. Sidorska 123, 21-500 Biała Podlaska
tel. 664-990-559, hurtownia@koncept-bp.pl
CZYNNE: pon. - pt. 7.00 - 18.00
SPRZEDAŻ DETALICZNA I HURTOWA
POMIAR, WYCENA, MONTAŻ
Midea DAIKIN SAMSUNG
POSEZONOWA WYPRZEDAŻ RABATY

BALEX METAL
BLACHY DACHY
P.H. ARBUD S.C.
Biała Podlaska, ul. Leszczynowa 1
tel. 83 344 10 73
THERMANO SUPERDOCIEPLENIE POLSKIEGO DOMU
DACHÓW FUNDAMENTÓW BUDYNKÓW INWENTARSKICH „AGRO"

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 dekarskie
- 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

Doors and windows VIKKING 25 LAT INNOWACJI
CIEPŁE TRWAŁE BEZPIECZNE
Odkryj, co wyróżnia kompozytowe drzwi i okna Real Wood!
Salon firmowy Aleja Solidarności 4, 21-500 Biała Podlaska
www.vikking.eu
bok@vikking.eu +48 83 342 26 11

Dofinasowanie nowych pokryć dachowych na budynkach mieszkalnych w Gminie Rossosz

W dniach 08.09 - 14.09.2016 r. Gmina Rossosz ogłasza dodatkowy nabór wniosków na realizację zadania dofinansowania nowych pokryć dachowych na budynkach mieszkalnych.

Szczegółowych informacji można uzyskać w UG Rossosz, tel. 83 378 45 57 oraz na stronie internetowej http://azbest.lubelskie.pl/

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

KRYCIE DACHÓW
solidnie i fachowo!
tel. 509 838 793

ZAMIESZCZAJ
DARMOWE OGŁOSZENIA NA
www.zyciebialskie.pl

OKNA
PARAPETY MOSKITIERY ROLETY
POMIAR WYCENA GRATIS
ARTPOL jacek.daniluk@wp.pl
kom. 505 011 645
Biała Podl., ul. Moniuszki 33
tel. 83 342 11 11
Sprawdź nasze ceny!!!

USŁUGI TRANSPORTOWE
Krzysztof Bańkowski
żwir, piasek, ziemia
Kamaz - wywrotka, ładowność - 13 ton
Faktury
502 385 750

BiałaPodlaska DlaWas.info
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

Front Stalag 307 (cz. 3)

Bestialsko traktowani i mordowani jeńcy, mimo grożącej za wszelką udzieloną im pomoc karze śmierci, wspomagani byli przez okolicznych mieszkańców, którzy z narażeniem życia i zdrowia dostarczali im pożywienie, broń, pomagali w ucieczkach, udzielając potem schronienia zbiegom. Wsie Husinka i Kaliłów zostały, o czym wspominaliśmy, krwawo spacyfikowane przez hitlerowców a represje dotykały czę-

sto niewinnych ludzi, także kobiety i dzieci. Właśnie do Husinki udajemy się jadąc na wschód przez Woskrzenice Duże. Po drodze pomiędzy Woskrzenicami a Husinką mieści się grób i pomnik nieznanego żołnierza polskiego poległego tu w walce z Rosjanami w sierpniu 1920 r. Natomiast w samej wsi znajduje się pomnik ku czci pomordowanych w 1942 roku jej mieszkańców,

których wymieniono na pamiątkowej płycie. Warto odwiedzić też pomnik poświęcony pamięci Joachima Jana Piotra Deskura (1703-1764), właściciela majątku Husinka i podpułkownika regimentu pieszego Gwardii Francuskiej. Wracając do początku wsi zjeżdżamy naprzeciwko tabliczki z jej nazwą pod skosem w prawo i udajemy się leśną drogą w głąb lasu „Pustolegi", w którym znajdują się dwa cmentarze na których zostali pochowani zamordowani jeńcy radzieccy a także wielu cywili prawdopodobnie mieszkańców Brześcia i okolic rozstrzelanych podczas likwidacji obozu Frontstalagu 307, w końcu listopada 1941 roku. Trzymając się głównego duktu, jadąc w północno - zachodnim kierunku za ok. 2 km odnajdujemy po jego prawej stronie obydwa cmentarze i upamiętniające tam rozstrzelanych , łącznie ok. 25 tys. jeńców wielu narodowości, marmurowe pomniki.

Obserwujemy też tam podobnie jak przy „Popówce" krzyże z pamiątkową tablicą u ich podnóża.

Opisane przez nas miejsca pamięci nie wyczerpują pełnego wykazu obozów jenieckich, podobozów i komand roboczych związanych Frontstalagiem 307. Są jednak one dobitnym dowodem na okrucieństwa czasów wojennych i uświadamiają nam w jak komfortowych warunkach obecnie żyjemy. Między innymi dzięki zmarłym i poległym w kaliłowskich lasach bohaterom. Już za tydzień nasze rowery skierujemy na przeciwległe, także leśne obrzeża naszego miasta. Obierzemy kierunek na las „Grabarka".

Krzysztof Kozłowski

Trzeci rajd rowerowy po gminie Piszczac

Podczas drugiego uczestnicy odwiedzili Ortel, Zalutyń i Chotyłów. Tym razem 30 sierpnia 2016 roku udział wzięło ponad 20 uczestników wśród których najliczniejszą grupę stanowiły dzieci ze szkół podstawowych. Start miał miejsce w Piszczacu. Uczestnicy skierowali się na początek do Połosek. W tej miejscowości dzieci miały możliwość spotkania z pszczelarzem Dorianem Tomczykiem. Dowiedziały się jak powstaje miód i jakie obowiązki ma pszczelarz. Miały możliwość zobaczenia przyrządów stosowanych podczas pracy pasiece. Poznały proces powstawania miodu i jego właściwości. Przy okazji pobytu w pasiece uczestnicy wycieczki mieli okazję skosztować owocu pracy pszczół. Następnie rowerzyści udali się w kierunku Dobrynki. Ten etap rajdu był bardzo wymagający. Kilka kilometrów w dużym piachu, wśród pól i przez las wymęczyły uczestników. Jednak wszyscy radzili sobie dzielnie, a najbardziej wytrwali okazali się najmłodsi rowerzyści. Nagrodą za ich trud były smaczne lody w Dobrynce. Po odpoczynku grupa skierowała się na Kolonię Piszczac do grill parku Jarzębina. Po dotarciu na miejsce na wszystkich czekała Sołtys Anna Charkiewicz z przysmakami. Dzieci mimo przejechania 20 km miały jeszcze ochotę na zabawę i gry sportowe. Wszyscy zmęczeni ale zadowolenie wrócili do Piszczaca przejeżdżając łącznie 24 km.

W tym roku planowany jest jeszcze jeden wyjazd rowerowy, tym razem będzie to jesienny rajd w październiku.

Łukasz Węda

Piszczaccy seniorzy

Jak co tydzień czwartkowe spotkanie seniorów zgromadziło ponad 20 mieszkańców gminy Piszczac. Tym razem uczestnicy poznawali sekrety mydła. Dowiedzieli się o procesach powstawania zapachów. W myśl dewizy „Co natura daje dla ciała i dla ducha" prelegentami byli przedstawiciele „Mydlarni u Franciszka" z Białej Podlaskiej. Spotkania odbywają się w ramach Saloniku 50+ zainicjowanego przez Gminne Centrum Kultury i Sportu w Piszczacu w każdy czwartek w świetlicy „Jaskółka".

nove kino Merkury nove kino

Repertuar 9—15.09.2016

Kosmiczna jazda. Hau! Hau! Mamy problem!
9-11.09 godz. 12:00

Smoleńsk
9-14.09 godz. 13:45 16:00 18:15
15.09 godz. 14:00 18:00

Julieta
9-11.09 godz. 20:30
12.09 godz. 12:00
13-14.09 godz. 20:30
15.09 godz. 16:15

Mechanik: Konfrontacja
9-11.09 godz. 22:15
12.09 godz. 20:30

WEJŚCIÓWKI NA FILLM „SMOLEŃSK"

Cztery pierwsze osoby, które zgłoszą się do redakcji „Życia Bialskiego" lub wyślą sms na nr 690 354 620 o treści „Kino Merkury" otrzymają wejściówki na fillm „Smoleńsk" Antoniego Krauze.

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
BADANIA TECHNICZNE POJAZDÓW
MECHANIKA I ELEKTOMECHANIKA SAMOCHODOWA

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

OGŁOSZENIA DROBNE

MOTORYZACJA

- **SPRZEDAM** Skoda Felicia kombi (1999), 1.6 Benzyna, 2000 zł. 514 237 403
- **SPRZEDAM** Seat Ibiza 1,0 (1997) 510 568 710
- **SPRZEDAM** Toyota Corolla 1,9 Diesel (2000) 601 553 089
- **SPRZEDAM** Opel Astra 1,7 Diesel (1995) z opłatami, hak, tanio 509 529 093
- **SPRZEDAM** Motorower TGB Suzuki, ciemno-czerwony (2008) w bardzo solidnym stronie, zadbany ok,2 tys. Hanna 103 798 676 634 Wisznice
- **KUPIĘ** auto na chodzie z opłatami 509 529 093
- **SPRZEDAM** WSK 175 silnik po remoncie do złożenia,kompletna cena 1300 zł 505 817 464
- **SPRZEDAM** Ford Escort (2000) kombi 509 016 434
- **SPRZEDAM** Audi B4 1,9 TDI, sedan, czarny metallic 3500 zł 603 376 572
- **SPRZEDAM** VW Golf 3 (1996) 1,9 TDI, 5-drzwiowy 3200 zł 603 376 572
- **SPRZEDAM** Yamaha XJ 600S (1992) 3900 zł 733 350 500
- **SPRZEDAM** Pontiac Bonneville (1987) stan idealny 501 347 366
- **SPRZEDAM** Ford Mondeo (1997) pełna opcja, benzyna + gaz 501 347 366
- **SPRZEDAM** VW LT35 Diesel (1197) 430 tys. przebiegu, stan bdb. 696 012 145

Tema Świdnik

1990 zł

Biała Podlaska, 604363462

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

MOTORYZACJA INNE

- **SPRZEDAM** Tanio sprzedam paski klinowe, różne długości 794 357 444
- **SPRZEDAM** Oryginalne, kompletne koło do Trabanta 100 zł 601 735 874
- **SPRZEDAM** Koła z oponami 14" zimowe i letnie Semperity 16" 507 599 702
- **SPRZEDAM** Głowica silnika 18B, Octawia i Głowica do Hondy z gaźnikiem Debera kompletna 507 599 702
- **SPRZEDAM** Dojazdówki na 4 śruby,koła na zapas do osob.50 zł /szt, radia sam, 50 zł/szt 506 898 928
- **SPRZEDAM** Alternator, rozrusznik, lampy do osobowych 50 zł/szt 506 898 928
- **SPRZEDAM** Alufelgi na oponach 15" BMW, OPEL 300 zł/kpl 506 898 928
- **SPRZEDAM** Alufelgi z oponami 17" OPEL 500 zł/kpl 506 898 928
- **SPRZEDAM** Alufelgi 13"Opel 200 ZŁ/KPL, opony gratis 506 898 928
- **SKUP** katalizatorów 509 529 093
- **SPRZEDAM** Tarcza hamulcowa do audi, 4 otwory , nowa 50 zł/szt 506 898 928
- **SPRZEDAM** Zbiornik paliwa do Audi 100 25 zł/szt 506 898 928
- **SPRZEDAM** Opony do osob. z demontażu, wyprzedaż 30 zł/szt 506 898 928
- **SPRZEDAM** Fiat Uno 1,4 benz. (1997) stan dobry 83 341 33 46

USŁUGI

- Pompy wtryskowe, wtryskiwacze Common-rail, silniki, rozrządy, diagnostyka komp. Biala 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 plastkików, polerowanie, konserwacja Sidorska 252 603-171-105
- Obsługa wspólnot mieszkaniowych. Atrakcyjne ceny. 609 979 289
- Tapetowanie, malowanie 83 41 05 094, 791 623 281
- Wykonam tynki cementowo-wapienne agregatem 531 326 739
- Pożyczki na 52 tygodnie.Akceptujemy zajęcia komornicze 577 395 877
- Minikoparka, koparko-ładowarka 603 297 167

AUTO SZROT
skup aut powypadkowych całych, uszkodzonych

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

515 518 801

DACHY TRAFFIC
DACHY & BLACHY
sprzedaż montaż vat 8%
tel. 83 344 45 57

- Malowanie, gładź 502 878 282
- Żwir, piasek, torf KAMAZ 502 385 750
- Pożyczki pozabankowe do 1000 zł PROMOCJA 506 989 915
- Pożyczki expresowe bez BIK 506 989 167
- Tapicer, wszelkie naprawy w domu klienta 515 176 381

NIERUCHOMOŚCI

- **SPRZEDAM** mieszkanie bez czynszowe 519 842 907
- **SPRZEDAM** Sitnicka-dom do wykończenia, surowy, media ,w budynku, tanio 83 343 85 74
- **SPRZEDAM** 1/2 domu drewnianego i 15 ary z bud.murowanym i stodołą,elektryczność, siła, woda, kanalizacja w Wisznicach cena do negoocjacji 798 676 634
- **SPRZEDAM** lub zamienię dom z działką, księga wieczysta, Sławacinek Stary 12 505 205 502
- **SPRZEDAM** Garaż do wynajęcia ul.Radziwiłowska 605 380 890
- **SPRZEDAM** dom 168 mkw 8km od Białej. Dojazd MZK, ścieżka rowerowa 600 301 891

ZWIĄZEK NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO
wynajmie pomieszczenia biurowe w budynku przy ul.Warszawskiej 13 w Białej Podlaskiej
tel. 83 342 16 18

- **SPRZEDAM** Stacja gazowa+budynek+działka Ortel Królewski 797 486 290
- **SPRZEDAM** Budynek murowany do rozbiórki 505 193 109
- **SPRZEDAM** Działka ogrodowa w Styrzyńcu"Piotruś"nr.226, ogrodzona,altanka,prąd 500m2 791 557 250
- **SPRZEDAM** dom, Osiedle Sitnickie 2a Biała Podlaska 83 343 40 54
- **SPRZEDAM** domek letniskowy z modrzewia, nowy, duży taras, w centrum Serpelic n/Bugiem 500 742 150
- **SPRZEDAM**Dom 100m2,garaż,media działka 1800m2 ogrodzona, Błonie 697 215 162
- **SPRZEDAM**Działka 631 mkw Winiarska 666 894 898
- **SPRZEDAM** nowy, murowany garaż obok Kauflandu 668 853 310
- **SPRZEDAM**Działka ogrodowa w Styrzyńcu"Piotruś"nr.226, ogrodzona,altanka-,prąd 500m2 791 557 250
- **SPRZEDAM** M3 4p Osiedle Centrum 505 573 009

NAUKA

- Matematyka, fizyka, chemia 511 758 548
- **SPRZEDAM** podręczniki do II klasy tech. informatycznego 512 799 761
- **KUPIĘ** podręczniki do III klasy tech. informatycznego 512 799 761
- Matematyka, solidnie, bezstresowo 732 714 457

LOKALE

- **DO WYNAJĘCIA** pokój, kuchnia osobie pracującej, dom prywatny 693 290 819
- **DO WYNAJĘCIA** lokal na imprezę 696 012 145
- **DO WYNAJĘCIA** pokój starszym osobom 696 012 145
- **SZUKAM DO WYNAJĘCIA** - Kobieta z dzieckiem szuka mieszkania do wynajęcia na os. Romaniuka 516 688 252
- **DO WYNAJĘCIA** Dwa małe lokale k/urzędu gminy 506 397 761
- **DO WYNAJĘCIA** Stancja uczennicy 517 546 059
- **DO WYNAJĘCIA** Lokal do wynajęcia dla studentów, tanio 781 609 010
- **DO WYNAJĘCIA** Stancja- mieszkanie-(blok) 40m kw, kawalerka przy ul.Sidorskiej 798 867 436
- **DO WYNAJĘCIA** Stancja lub wynajem(blok przy Sidorskiej), wyposażone 798 867 436
- **DO WYNAJĘCIA** M3 małżeństwu, lub osobie pracującej na ul.Kopernika 503 116 528, 500 253 909
- **SPRZEDAM** M3 48,6 mkw Oś. Młodych 506 776 686
- **DO WYNAJĘCIA** pokój, kuchnia, dom prywatny, osobne wejście 693 290 819
- **SPRZEDAM** M3 48,6 mkw Oś. Młodych, stan dobry, umeblowane 790 310 303
- **DO WYNAJĘCIA** Dwa małe lokale k/urzędu gminy 506 397 761
- **DO WYNAJĘCIA** Stancje k/Urzędu Gminy 506 397 761

RÓŻNE

AGD/RTV

- **SPRZEDAM** Piekarnik elektryczny b.dobry stan 501 347 366
- **SPRZEDAM** Telewizor 21" Philips 150 zł 516 688 252
- **SPRZEDAM** Telewizor JVC 21" z dekoderem 150 zł 506 776 686
- **PRZYJMĘ** nieodpłatnie mały telewizor, z góry dziękuje 21 cali 885 328 558
- **SPRZEDAM** Lodówko-zamrażarka Mastercook 400 zł 573 417 661
- **SPRZEDAM** elekt.nawilżacz powietrza, nowy 100 zł 665 252 838
- **SPRZEDAM** Kuchnia gazowa 4-palnikowa z piekarnikiem oraz elek.piekarnik 662 245 319
- **SPRZEDAM** Telewizor Samsung plazma 40" 350 zł506 898 928
- **SPRZEDAM** pralkę Elektrolux 6kg w b.dobrym stanie 400 zł 505 065 879
- **SPRZEDAM**Kuchnia gazowa 4-palnikowa z piekarnikiem oraz elek.piekarnik 662 245 319
- **SPRZEDAM**Kuchenka indukcyjna 4-palnikowa, używana 50 zł 501 347 366
- **SPRZEDAM**Telewizor Thomson 25", srebrny, pilot 170 zł 506 499 522

BUDOWLANE

- **SPRZEDAM** Drzwi klatkowe 80 cm, prawe, oklejone kasetonami 514 687 877
- **SPRZEDAM** Taczkę na żelaznym kółku 506 397 761
- **SPRZEDAM** Kuchnia kaflowa, rozebrana, kompletna 506 397 761
- **SPRZEDAM** krokwie 668 837 119
- **SPRZEDAM** Cegła, chotyłowska ok.800 szt. 600 690 323
- **SPRZEDAM** Koleba do betonu 600 690 323
- **SPRZEDAM** Parapety wewnętrzne agglomarmur i inne kamienie. Super cena! 661 729 710
- **SPRZEDAM** Brama segmentowa Wiśniowski-do wyboru.Super cena! 661 729 710
- **SPRZEDAM** Drzwi zewnętrzne i wewnętrzne-wzory, producent do wyboru. Super cena! 661 729 710
- **SPRZEDAM** Stemple budowlane 3-metrowe 696 012 145
- **SPRZEDAM** Okna 200x115 nowe 3-szybowe, drewniane, 210 zł/szt 603 171 105
- **PRZYJMĘ** ziemię z wykopu 696 012 145
- **SPRZEDAM** Grzejnik drabinka, łazienkowy st.dobry 50x70 cm 80 zł 83 343 85 81
- **SPRZEDAM** Taczkę na żelaznym kółku 506 397 761

AUTO KOMIS RAVEN
Biała Podlaska ul. Brzeska 55
tel. 503 050 647
raven.otomoto.pl

- Audi A6 1,8B (2000) 11,5 tys. zł
- Audi A6 3,0 TDI (2005)30 tys. zł
- Toyota Corolla 1,6B (2006)19,9 tys. zł
- Mazda 3 1,6B (2003) 15 tys. zł
- VW Passat 1,9 TDI (2002) highline (duża navi) 13,9 tys. zł
- VW t-4 9-osobowy 1,9 TD (2001) 13,9 tys. zł
- Citroen C4 1,6B (2005) 14 tys. zł
- Citroen C3 Picasso 1,4B (2010) 23 tys. zł
- Chevrolet Lacetti 1,6B (2004) 8 tys. zł
- Fiat Panda 1,2B (2005) klima, radio CD 12,5 tys. zł
- VW Golf V 1,9 TDI (2006) wersja, goal,, 23 tys. zł

Ogłoszenia ZA DARMO

www.zyciebialskie.pl

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

Ogłoszenie można zamieścić poprzez:

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

Życie Bialskie

KATEGORIA OGŁOSZENIA

- ☐ MOTORYZACJA — ☐ SPRZEDAM ☐ KUPIĘ ☐ INNE
- ☐ NIERUCHOMOŚCI — ☐ SPRZEDAM ☐ KUPIĘ ☐ WYNAJMĘ ☐ SZUKAM DO WYNAJĘCIA ☐ ZAMIENIĘ
- ☐ LOKALE — ☐ SPRZEDAM ☐ KUPIĘ ☐ WYNAJMĘ ☐ 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

TREŚĆ ogłoszenia

kupon nr 35/16

ZAMIESZCZAJ DARMOWE OGŁOSZENIA NA www.zyciebialskie.pl

DANE DO WIADOMOŚCI REDAKCJI:

IMIĘ I NAZWISKO _____ DATA I PODPIS

ADRES _____

- **SPRZEDAM** Grzejniki żeliwne, używane 506 397 761
- **SPRZEDAM** Kuchnia kaflowa, rozebrana, kompletna 506 397 761

MEBLE

- **SPRZEDAM** Łóżko podwójne z materacem, kanapa, wersalka 506 397 761
- **SPRZEDAM** Łóżka z materacami, dwa jednakowe 280 zł 724 542 196
- **SPRZEDAM** Sofa 2-os., ławo-stół, dwie pufy, st.idealny, dywanik 795 260 847
- **SPRZEDAM** Biurko i fotelik, stół+4 krzesła, dywan lub wykładzina 795 260 847
- **SPRZEDAM** Biurko, jasny dąb z 4-szufladami+fotel gratis 80 zł 573 417 661
- **SPRZEDAM** Meble młodzieżowe, mahoń z biurkiem+fotel 169 zł 573 417 661
- **SPRZEDAM** Dwa fotele lotnicze 99 zł 573 417 661
- **SPRZEDAM** Kanapa 3-os. 2+1 szary welur 600 301 891
- **SPRZEDAM** Biurko, jasne z klawiaturą, szafką i szufladą 100x50cm stan bdb 784 623 394
- **SPRZEDAM** Stolik okrągły ze szkła hartowanego w oprawie metalowej z półką na gazety, średnica 85 cm 70 zł 696 571 321
- **SPRZEDAM** wersalkę, stan idealny 400 zł 791 557 250
- **SPRZEDAM** Łóżko podwójne z materacem, kanapa, wersalka 506 397 761

MEBLE holenderskie
ul. Terebelska 88 za obwodnicą
Biała Podlaska, tel. 733 350 500
pon.-pt. 10-18, sob. 10-15
ROWERY

- **SPRZEDAM** Kanapa 2-os. rozkładana stan b.dobry 250 zł 502 385 750
- **SPRZEDAM** Fotel rozkładany 2-osobowy stan b.dobry 150 zł 502 385 750
- **SPRZEDAM** Meble z Holandii komody, kredensy, stoły, krzesła, wypoczynki, ławy, lampy i inne Terebelska 88 i Janowska 17 733 350 500
- **SPRZEDAM** Szafa drewniana, lata przed II wojny 501 347 366
- **SPRZEDAM** Stół 12-osobowy, składany 501 347 366
- **SPRZEDAM** Sypialnia jasna, dębowa szafa 3m, łóżko 2x2m, szafki nocne, materace 3000 zł 696 012 145
- **SPRZEDAM** Wypoczynek skórzany, rogowy 2,40x3m + fotel 696 012 145
- **SPRZEDAM** Regał dębowy szer.3m 696 012 145
- **SPRZEDAM** Komoda dębowa szer.2m 696 012 145
- **SPRZEDAM** Wersalka z poj.na pościel stan dobry 120 zł 601 735 874
- **SPRZEDAM** wersalkę, stan idealny 400 zł 791 557 250
- **SPRZEDAM** Tapczan z poj.na pościel st.b.dobry, składany 83 343 85 81
- **SPRZEDAM** Wersalka st.dobry 300 zł 83 343 85 81
- **SPRZEDAM** Meblościanka jasny dąb st.dobry 83 343 85 81
- **SPRZEDAM** Łóżko podwójne z materacem, kanapa, wersalka 506 397 761

ODZIEŻ

- **SPRZEDAM** Spodnie rurki na czasie 34/36 30 zł 790 887 504
- **SPRZEDAM** Garnitury, Biała Podlaska ul. Zamkowa, nowe fasony, najlepsze ceny

Sprzedam futro z norek, jasne, duże 83 343 61 30

ROLNICZE

- **SPRZEDAM** Głowica z zaworami silnika Ursus C 330, 350 zł stan idealny 603 655 639
- **SPRZEDAM** Koło do żelaźniaka 80 zł 791 828 247
- **SPRZEDAM** Rozrzutnik 1-osiowy, pług 2-skibowy Grudziądz 508 096 193
- **SPRZEDAM** Siłowniki podnośnika, korbowody, pompa paliwa, pompa oleju do ciągnika Białorus 608 078 233
- **SPRZEDAM** Skrzynia transportowa narzędziowa metalowa 90x50x40 z wiekiem 600 690 323
- **SPRZEDAM** Obornik koński na działki Biała Podlaska 210 408 582
- **SPRZEDAM** Truskawki.sadzonki,różne odmiany 40gr.za szt.z dowozem 500 369 041
- **SPRZEDAM** Ziemniaki świeże irga biała 0,70/kg, świeże,z dostawą,worki 15kg 11 zł, 30kg 21 zł,100kg 70 zł 500 369 041

ZWIERZETA

- **SPRZEDAM** Gąski nioski 512 192 085
- **SPRZEDAM** króliki belgijskie i nowozelandzkie 693 290 819
- **ODDAM** kotka, kolor budyniowy w dobre ręce 512 192 085
- Zabawne kotki oddam w dobre ręce 517 546 059
- **SPRZEDAM** króliki kalifornijskie i belgijskie 693 290 819
- **SPRZEDAM**Czubatki rasowe,jaja,kurczaki,kurki,koguty od 3 zł Biała Podl. 83 342 44 79,663 197 737

ELEKTRONIKA

- **SPRZEDAM** komputer stacjonarny Dell gx 280 602 191 415
- **SPRZEDAM** Nokia 105, nowa 50 zł 500 651 262
- **SPRZEDAM** laptopa Toshiba satelite a 105 bez baterii 602 191 415

INNE

- **SPRZEDAM Banery 5x3 m, 5x2,5 m, do przykrywania np. drzewa, wiaty, zboża itp. od 20 zł/szt., 604 147 031**
- **SPRZEDAM** telefon komórkowy firmy / Bosch/pierwszy wypust, ma dużo lat, dla kolekcjonerów lub serwisu napraw na części, wyprzedaż, 15 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** przedłużacze elektryczne 7 mb długość,niemiecki, 15 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** żeberka żeliwne 10szt,w zestawie całe nieuszkodzone, 90 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** przewód do pralki automatycznej gumowy doprowadzający wodę czystą z kranu, nowy z końcówkami, wyprzedaż, okazja 10 zł. 791 919 914
- **SPRZEDAM** liczydło księgowej,duże,drewniane, z 1945 r, zabytek dla kolekcjonerów, sprawne, możliwość wysłania, 50 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** przewódy elektryczny do prodiża lub kuchenki elektrycznej, niemieckie, stan idealny, krótkie i długie cena 15 zł/szt., 791 919 914.możliwość wysłania.
- **SPRZEDAM** kabel elektryczny z wtyczką i zakończony oprawką z żarówką, różne długości, cena 15 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** pojemnik na jajka plastikowy /walizeczka 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, 10 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** niecka antyk z lat przedwojennych, do robienia ciasta na chleb, duża, 50 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** żelazko do prasowania na węgiel drzewny ,kompletne,stan idealny, 70 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** niecka do robienia ciasta na bułki, 55 cm, przedwojenna, w dobrym stanie, 40 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** łopata do wkładania chleba do pieca chlebowego, przedwojenna, 2,5 m, 30 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** banka metalowa na mleko do odciągania śmietany,z kranem i szybką, 50 zł, 791 919 914

Biżuteria
- okolicznościowa
- wizytowa - ślubna
ul. Artyleryjska 8, Biała Podlaska

- **SPRZEDAM** garnek gliniany ręcznie zdobiony z uchem, przedwojenny, 4 litry, 20 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** torby podróżne,model walizkowe, na suwaki i zamki skóropodobne, różne rodzaje, okazjonalna wyprzedaż, 50 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** suszarka na sztućce niklowana, niemiecka, ładny wzórjak nowa, stojąca na zlewozmywaku, 15 zł, 791 919 914
- **SPRZEDAM** Rower 99 zł 573 417 661
- **SPRZEDAM** Żyrandol 3-ramienny z kloszami białymi 65 zł 573 417 661
- **SPRZEDAM** Dwa rowery dziecięce, cena do negocjacji, 514 237 403
- **SPRZEDAM** Spawarka 1-faz+prostownik+marka do uroch.aut.3 urządzenia w 1 500 zł 662 245 319
- **SPRZEDAM** Imadło do rur na stabilnym stojaku 200 zł 501 231 361
- **SPRZEDAM** Kowadło 70kg 510 568 710
- **SPRZEDAM** Wanna emal.duża 50 zł, wc compact 50 zł, butla gaz.2,5kg 35 zł/szt 506 898 928
- **SPRZEDAM** Butla turystyczna na 3kg 510 568 710
- **SPRZEDAM** Kpl.narzędzi kowalskich-skrzynia, nowe 510 568 710
- **SPRZEDAM** Rower dziecięcy 4-7 lat(czerwony) stan b.dobry 798 867 436
- **SPRZEDAM** Używane z Niemiec-rowery-,foteliki sam.,wózki,narty,hulajnogi,rowery rehab.Sidorska 252, 603 171 105
- **SPRZEDAM** Rower damski, bordowy dla osoby starszej, stan dobry 210 zł
- **SPRZEDAM** Umywalka wpuszczana w blat, nowa okrągła z otworami na baterię 140 zł 696 571 321
- **SPRZEDAM** umywalka nowa, nadblatowa, prostokątna, biała 500 zł 696 571 321
- **SPRZEDAM** Wykładzina dywanowa 4,5x3,5m , popielata stan bdb 150 zł 696 571 321
- **SPRZEDAM** Żyworódka lecznicza, 3 lata wys.75cm 20 zł 696 571 321
- **SPRZEDAM** Aloes leczniczy, 3 lata wys. 70 cm 30 zł 696 571 321
- **SPRZEDAM** Kaktus tzw.Grudzień 5 lat, b.duży, szer 85cm 60 zł 696 571 321
- **SPRZEDAM** Wiatrak ogrodowy wys/1,20 m, obraca się wokół własnej osi w stronę wiatru 320 zł 696 571 321
- **SPRZEDAM** Balkonik prawie nowy cena 100 zł 728 985 056
- **SPRZEDAM** Wózek inwalidzki, nowy Witea care 550 zł 728 985 056
- **SPRZEDAM** maliny owoce i korzeń"Polana" 506 397 761
- **SPRZEDAM** Drzewo rąbane, brzoza, olcha 130 zł/1m sześć.Suche pod dachem 798 676 634 Wisznice
- **SPRZEDAM** Drewno sosnowe, opałowe 100 zł mpu 605 36 18 08
- **SPRZEDAM** Kuchnia indukcyjna jednopalnikowa, nowa 220 zł502 147 978
- **SPRZEDAM** Spawarka do gniazdka, stan b.dobry 300 zł 502 147 978
- **SPRZEDAM** Rower damski, bordowy dla osoby starszej , stan dobry 210 zł 660 197 647
- **SPRZEDAM** Pompa do opryskiwacz Termit lub Pilmet z PRu 150 zł 505 817 464
- **SPRZEDAM** Opryskiwacz Rauch 400l w całości lub na części 500 zł 505 817 464
- **SPRZEDAM** Akwarium 35x80cm z szafką 170 zł 509 016 434
- **SPRZEDAM** Rower składak 70 zł 509 016 434
- **SPRZEDAM** Kompresor 100l, przecinarka z tarczą nożycową 380V do metalu 600 690 323

POŻYCZKI
gotówkowe i konsolidacyjne
Oferta bankowa. Wysoka kwota.
Biała Podlaska - zadzwoń 728 441 494

- **SPRZEDAM** Krajzega 5 kw+stolik, piła tarczowa do cięcia wzdłużnego 86/4/0,5cm NA 8X5 zębów 600 690 323
- **SPRZEDAM** Rower dziecinny (5-6 lat) kol.czerwony, stan b.dobry 798 867 436
- **SPRZEDAM** Żyrandol-mosiądz, 4-ramienny z białymi kloszami 100 zł 791 252 184
- **SPRZEDAM** Drabina metalowa, domowa, nowa, 4-stopniowa 45 zł 513 321 987
- **SPRZEDAM** Używane z Niemiec-rowery-,foteliki sam.,wózki,narty,hulajnogi,rowery rehab.Sidorska 252, 603 171 105
- **SPRZEDAM** Rower rehabilitacyjny, nowoczesny, kolorowy wyświetlacz, masywny do 130 kg, stan bdb 410 zł 603 171 105
- **SPRZEDAM** świerki od 14 do 36 cm średnicy oddam za darmo (sztuk 12) 606 395 722
- **SPRZEDAM** Żyrandol 3-ramienny, duży 80 zł 502 385 750
- **SPRZEDAM** Wałek do trawy żelazny 135 zł 502 385 750
- **SPRZEDAM** Kompresor 100l, przecinarka z tarczą nożycową 380V do metalu 600 690 323
- **SPRZEDAM** Krajzega 5 kw+stolik ,piła tarczowa do cięcia wzdłużnego 86/4/0,5cm NA 8X5 zębów 600 690 323
- **SPRZEDAM** Krajzega duza z wózkiem i prowadnicą do cięcia wzdłużnego 600 690 323
- **SPRZEDAM** Prodiż z 1982r elektryczny z podgrzewaczem okragły nowy ze sznurem 105 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Prodiż z 1987r elektryczny"foremka"nowy 115 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1936r 2 zł. „żaglówka" 35 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1933r 5 zł. gł.kobiety 26 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Moneta aluminiowa 5 zł „Rybak" z 1974r.4 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Medal srebrny Santo Subito Jan Paweł II Papież 40 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Moneta alum. 2 zł „Jagody" z 1958r. 3 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1934r 2 zł J.Piłsudski 35 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Moneta srebrna z 1932r 10 zł. gł.kobiety 50 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Banknot z 1929 roku 10 zł cena 7 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Moneta z 1965 r. 10 zł Kolumna Zygmunta 5 zł 508 438 340
- **SPRZEDAM** Duży grill węglowo gazowy 501 347 366
- **SPRZEDAM** Rower Ukraina stan dobry, tanio 501 347 366
- **SPRZEDAM** Rower Trekking Turingstar stan b.dobry 501 347 366
- **SPRZEDAM** Drzwi pokojowe 2 szt. p-80 i łazienkowe 1 szt. p-80 stan bdb. 70 zł/szt. 693 290 819
- **KUPIĘ** monety z Piłsudskim,Aniołem,Sobieskim,Trauguttem przedwojenne i inne Biała Podl. 500 369 041
- **SPRZEDAM** Big - Bag, pojemność ok. 1 tony, stan bdb 10 zł 505 029 960
- **SPRZEDAM** Rower rehabilitacyjny, nowoczesny, kolorowy wyświetlacz, masywny do 130 kg, stan bdb 460 zł 603 171 105
- **SPRZEDAM** Używane z Niemiec-rowery,foteliki sam.,wózki,narty,hulajnogi Sidorska 252, 603 171 105
- **SPRZEDAM** Nowy wózek ze stabilizatorem głowy 500 862 745
- **SPRZEDAM** Zegar stojący, wybija kwadrans 696 012 145
- **SPRZEDAM** Garnki kamienne-gliniane 3 szt, różne wielkości, jeden fason, brązowe z przed wojny, antyki nie uszkodzone 50 zł 791 919 914
- **SPRZEDAM** folię. Konstrukcja metalowa 4x2m wys 1,70 m 500 862 745
- **SPRZEDAM** Palnik olejowy do pieca „Hansa" oraz Kosiarka Bosch z koszem 662 245 319
- **SPRZEDAM** Wanna emal.duża 50 zł, wc compact 50 zł, butla gaz.2,5kg 35 zł/szt 506 898 928

SPRZEDAM

- Waga uchylna 100 zł
  Gilotyna do blachy 8mm
- Strugarka do metalu
  Pompa do wody 150 zł
- Bojler elektryczny do wody 100 zł
- Kombiwar do smażenia i gotowania
- Zamrażarko-lodówka 200 zł
- Stół z 4-nogami, nowy 100zł
- Lada chłodnicza 450 zł
- Kosiarka do trawy 200 zł
- Motocykle z koszem
- Silnik elektryczny 300 zł
- Działki budowlane, atrakcyjna cena i lokalizacja
- Domy murowane i drewniane, bardzo dobre miejsce

DO WYNAJĘCIA

- Magazyn w sławacinku przy trasie E-30
- Lokal w Centrum Miasta ul.Moniuszki Biała Podlaska
- Pomieszczenie przy Urzędzie Celnym na Północnej do wynajęcia
- Magazyn na Kapielowej w Białej Podl. do wynajęcia
- Lokal w centrum miasta Biała Podl., atrakcyjna cena i lokalizacja

tel. 602 121 962, 603 704 153

- **SPRZEDAM** Żeberka żeliwne, zestaw 12 szt, całe nieuszkodzone 120 zł 668 256 860
- **SPRZEDAM** Pigwę owoce i korzeń 506 397 751

PRACA

- **SZUKAM** Kierowca-mechanik, wózek widłowy 505 385 950
- **ZATRUDNIĘ** panie do zbioru pieczarek 570 749 645
- **ZATRUDNIĘ** do zbioru malin w Ortelu Królewskim I 511 090 570
- **ZATRUDNIĘ** Piekarnia zatrudni piekarza Cezary Niewiadomski 500 021 906
- **ZATRUDNIĘ** blacharza/ mechanika/ lakiernika, mile widziany emeryt rencista. tel. 791 510 087
- **ZATRUDNIĘ** do murowania cegłą klinkierową oraz przy innych pracach budowlanych na terenie Białej Podlaskiej i okolic. tel.791510087
- **ZATRUDNIĘ** do zbioru malin w Ortelu Królewskim I 507 317 039

MEDYCYNA

- **STOMATOLOG** Dominika Godzic-Wałecka, ul. Sapieżyńska 2/1, 519 797 247
- **OKULISTA** Grzegorz Jobda, komputerowo, soczewki - promocje!!! Warszawska 14, 606 957 358
- **OPTYK** Plac Wolności 2, badanie wzroku, okulary, 83 343 74 07
- **GABINET NATURA HIRUDOTERAPIA**, prof.przystawianie pijawek 692 025 615
- **GABINET NATURA ZIOŁOLECZNICTWO** wykwalifikowany zielarz Fitoterapeuta wizyta z poradą 692 025 615
- **GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ** konsultacje naturoterapeuta 502 105 661
- **GABINET BADANIA ŻYWEJ KROPLI KRWI**, badanie z poradą dzieci 50 zł, dorośli 70 zł wyniki po 30 min ze zdjęciami 502 105 661
- Nowy pas do kręgosłupa rozmiar L 50 zł 791 828 247
- Terapia czaszkowo-krzyżowa, fizjoterapia, PNF, masaż Daria Jurczak, 507 136 668
- **BEZPŁATNE BADANIE KRĘGOSŁUPA**, zabiegi do uzgodnienia, chiropraktyka manualna www.med-kom.eu Gabinet ul. Warszawska 14, rejestracja 507-822-928
- **HEMOROIDY** - zabiegi bez bólu, komfortowe i skuteczne zabiegi urządzeniem HEMORON. gabinet ul. Warszawska 14, rejestracja 507-822-928

RÓŻNE INNE

- Pożyczki z komornikiem 577 395 877
- Pożyczki dla osób z zajęciem komorniczym 577 395 877

MATRYMONIALNE

- Poznam dziewczynę do stałego związku Wisznice, Rossosz 516 983 243
- Kawaler lat 49 pilnie pozna pannę lat 39-52 509 076 670
- Szukam dziewczyny. Uczciwa, kochająca, mądra, z charakterem, dobra, z dzieckiem z Białej Podlaskiej 797 985 404

UBEZPIECZENIA
- komunikacyjne OC, AC
- NNW
- majątkowe
- rolne
- turystyczne
warta. Allianz COMPENSA Vienna Insurance Group HDI Liberty Direct UNIQA Europa ERGO HESTIA TUZ UBEZPIECZENIA Proama GENERALI InterRisk Vienna Insurance Group
BIURO PODRÓŻY PAULINA
ul. Warszawska 13, Biała Podlaska
tel. 83 343 57 64, fax.83 342 53 27
btih.paulina@wp.pl

Tymoszyńska ATELIER

Przetłuszczające się włosy (cz. 2)

Pielęgnacja przetłuszczających się włosów

Przetłuszczanie się włosów spowodowane jest nadczynnością gruczołów łojowych zlokalizowanych na skórze głowy. W normalnych warunkach gruczoły wydzielają oleistą substancję służącą do nawilżenia włosów, jednak zbyt intensywna produkcja owego środka może powodować szybkie przetłuszczanie się włosów. Wielu specjalistów twierdzi, że najlepszym rozwiązaniem tego problemu jest codzienne mycie włosów specjalnymi produktami dla przetłuszczających się włosów. Z drugiej strony jednak, częste mycie włosów stymuluje gruczoły łojowe do produkcji tłuszczów, więc im częściej wykonujesz zabieg, tym bardziej tłuste staną się twoje włosy.

Właściwa pielęgnacja włosów pomoże ci pozbyć się kłopotliwego problemu. Stosuj się do niżej wymienionych rad, a twoja fryzura zachowa świetny wygląd.

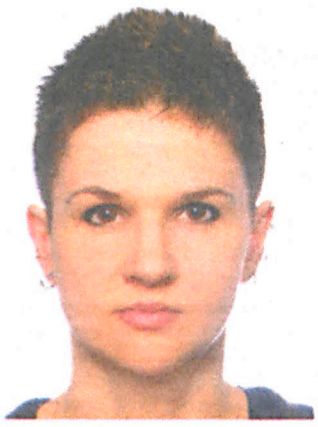
- Myj włosy w letniej lub zimnej wodzie.
- Używaj kosmetyków do przetłuszczających się włosów.
- Pozostaw szampon na włosach dłużej niż zwykle, aby wzmocnić jego działanie.
- Unikaj energicznego pocierania lub masowania tłustych partii włosów – stymulacja gruczołów łojowych prowadzi do zwiększenia produkcji naturalnych tłuszczów.
- Zachowaj ostrożność podczas mycia włosów – delikatnie wklep szampon do włosów opuszkami palców i uważaj, aby nie zadrapać skóry głowy.
- Nigdy nie wiąż mokrych włosów na czubku głowy, ponieważ prowadzi to do przenoszenia tłuszczu na pozostałe partie fryzury.
- Zmywaj szampon tylko zimną lub letnią wodą, dzięki czemu wyregulujesz poziom wydzielania tłuszczów.
- Stosuj suchy szampon, skrobię kukurydzianą lub chusteczki nawilżone do usunięcia nadmiaru olejków z powierzchni włosów.
- Upinaj włosy do góry i z dala od twarzy – tłuszcze produkowane przez skórę twarzy z łatwością przedostają się na powierzchnię włosów.
- Czesz włosy tylko w celu wystylizowania fryzury, ponieważ czynność ta stymuluje gruczoły łojowe, a wraz z włosiem szczotki rozprowadzasz tłuszcz na całej długości włosów.
- Farbowanie włosów, pasemka i skręcanie fryzury podnoszą włos ku górze, dzięki czemu utrudnione zostaje przenoszenie tłuszczu wzdłuż łuski włosa.

Doskonale na zdrowie włosów wpływają również suplementy diety zawierające cynk i wiesiołek. Specjaliści do spraw żywienia podkreślają konieczność stosowania odpowiedniej diety na włosy, np. ograniczenie spożywania rafinowanych węglowodanów i napojów gazowanych, jednak twierdzenie to zostało podważone przez lekarzy. Jeżeli żadna ze wspomnianych metod nie pomoże ci w pozbyciu się tłustych włosów, skonsultuj się z lekarzem, który określi przyczynę wystąpienia dolegliwości i sposób jej leczenia.

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl

Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Wychować zgodne rodzeństwo



Kłótnie i przepychanki między pociechami są wpisane w ich rozwój. Niezależnie od różnicy wieku, płci, czy liczby dzieci nieporozumienia pojawiają się niemal każdego dnia. Bywają mniej lub bardziej kłopotliwe. Największą trudnością dla rodziców są sytuacje, kiedy zwaśnione strony oczekują od nich rozstrzygnięcia konfliktu. Jeżeli racja jest oczywista i nie ma co do niej wątpliwości, a maluchy wołają nas mimo wszystko, to rozsądnie jest włączyć się i pomóc dojść do porozumienia. Gorzej, kiedy trudno jest ustalić winę. Wówczas opowiadanie się za którymkolwiek uczestnikiem będzie ryzykowne. W tego typu sytuacjach najlepiej jest pozostawić dojście do kompromisu samym zainteresowanym. Należy oczywiście dostosować się do ich możliwości. Starsze dzieci, które potrafią się skutecznie komunikować ze sobą będą zwykle w stanie znaleźć wyjście samodzielnie. Może przyda się jedynie towarzyszenie im w formie strony trzeciej, która zachęci do szukania pomysłów i rozmawiania między sobą bez liczenia na dorosłego, który powie co i jak. Jeżeli jedno z rodzeństwa jest jeszcze zbyt małe aby możliwe było dogadanie się z nim najlepiej jest udzielić pociechom wsparcia w rozmowie. Zdarzają się też okoliczności wymagające bezwzględnie naszej ingerencji, kiedy dochodzi do agresji lub zniszczeń w otoczeniu. Jeżeli mimo naszych próśb nie udaje się dzieciom samym osiągnąć pojednania pozostaje nam wysłuchać każdego z nich uważnie, dbając o to, żeby nawzajem pozwoliły sobie wypowiedzieć się i przedstawić własną wersję wydarzeń. Czasem to wystarczy. Niekiedy trzeba jeszcze szukać drogi do rozejmu wspólnie z najmłodszymi. Warto jednak zawsze minimalizować nasz udział w generowaniu pomysłów oraz ograniczyć narzucanie swoich rozwiązań. Im więcej swobody i inicjatywy oddamy w ręce potomstwa tym szybciej nauczymy je współpracy i umiejętności dochodzenia swoich praw. Nie dość, że zyskamy więcej spokoju, kiedy dzieci samodzielnie będą dążyć do zgody to jeszcze zapewnimy im trening w rozwiązywaniu konfliktów. Wraz z rozwojem tych kompetencji możemy stopniowo wycofywać się z uczestnictwa w załatwianiu ich sporów czekając z nadzieją na piękną chwilę, kiedy bez informowania nas będą potrafiły osiągnąć jednomyślność.

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

Szyja – metryka kobiety

Skóra szyi i dekoltu to metryka kobiety. Wynika to w dużej mierze z faktu że często dbamy o twarz a zapominamy o pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry szyi. Skutkiem takiego zapominania są szyje przesuszone, pomarszczone, zupełnie nie pasujące do gładkich, zadbanych twarzy.

Skóra szyi jest cienka i delikatna. Posiada mało włókien elastyny i kolagenu, które odpowiadają za jej sprężystość. Ponadto jest praktycznie pozbawiona gruczołów łojowych, co sprawia, że nie jest dostatecznie natłuszczona i szybko staje się sucha i szorstka. Dlatego też prawidłowa pielęgnacja skóry szyi jest bardzo istotna i nie powinniśmy jej zaniedbywać. Na co należy zwrócić uwagę, aby nasze szyje nie zdradzały naszego wieku biologicznego?

- prawidłowa postawa - podczas chodzenia i siedzenia unosimy głowę/podbródek tak, aby linia podbródka z wyciągniętą szyją tworzyła kąt prosty. Plecy powinny być wyprostowane, a łopatki lekko ściągnięte do tyłu. Nie powinno się także czytać w pozycji leżącej, ani trzymać książki na kolanach w taki sposób, że podbródek dotyka górnej części tułowia. Sprzyja to niekorzystnym zmianom owalu twarzy, a także powstawaniu na szyi niezbyt ładnych „obręczy"
- prawidłowe ułożenie głowy podczas snu – zapomnijmy o stosie poduszek - najlepszą opcją jest spanie zupełnie płasko lub z poduszką w kształcie wałka ułożoną między głową a karkiem
- gimnastyka - na urodę szyi wpływa część szyjna kręgosłupa oraz mięśnie szyi, które uczestniczą w jej ruchach. Warto poświęcić gimnastyce szyi chociaż 2 minuty dziennie
- masaż – bardzo korzystny zarówno dla mięśni, jak i dla skóry szyi jest masaż tej okolicy. Wzmocnione mięśnie okolic podbródka utrzymają ładny owal twarzy, a połączenie masażu z odpowiednimi kosmetykami, potrafi zdziałać cuda. Do nawilżenia skóry szyi najlepiej stosować ampułki lub koncentraty odżywczo-regenerujące ze specjalnie dobranymi substancjami aktywnymi
- kosmetyki - do oczyszczania skóry szyi i dekoltu najlepiej stosować ten sam preparat, którego używamy do twarzy. Warto również wyrobić sobie nawyk przemywania jej tonikiem nawilżającym lub w przypadku, gdy pojawiają się wypryski – antybakteryjnym, ale bez dodatku alkoholu. Kremy powinny zawierać składniki nawilżające i zwiększające elastyczność skóry, takie jak witaminy A, C, E, retinol, kwas hialuronowy
- wizyty u kosmetyczki – nawet gdy nie stać Cię na regularne wizyty u kosmetyczki warto wygospodarować budżet na przynajmniej 1 wizytę w roku – po powrocie z wakacji. Dobry kosmetolog nie tylko dopieści Twoją skórę kosmetykami o dużo większej ilości składników aktywnych, niż te które możesz nabyć w drogerii, ale dodatkowo oceni stan Twojej skóry i doradzi odpowiednią pielęgnację domową
- kosmetyka profesjonalna – w ofercie gabinetów kosmetycznych znajdują się różne zabiegi poprawiające elastyczność skóry, nawilżające, usuwające przebarwienia oraz zmarszczki. Silnie nawilżające maski, masaże czy peelingi z algami lub kolagenem pomogą nam w walce o piękną szyję. Możemy też skorzystać z bogatej oferty zabiegów aparaturowych, które zastosowane w serii dają spektakularne efekty odmładzające. Szczególnie polecane na okolice szyi i dekoltu są procedury wykorzystujące prądy o wysokiej częstotliwości, falę radiową czy światło lasera lub IPL- a (fotoodmładzanie)

Uwaga! Skóra szyi (podobnie jak skóra dekoltu) jest bardzo wrażliwa na działanie promieni słonecznych, dlatego w słoneczne dni koniecznie zabezpieczajcie ją kremem z filtrami.

Potrzebujesz porady? – zadzwoń do nas 501 546 547, lub odwiedź nasz gabinet „Desoderm" Biała Podlaska, ul. Sapieżyńska 2 lokal 11- zapraszamy na bezpłatne konsultacje.

DESODERM
GABINET KOSMETYKI ESTETYCZNEJ I ART SPA
Biała Podlaska ul. Sapieżyńska 2/11
kom. 501 546 547 www.desoderm.pl

www.ewawachowicz.pl

EWA GOTUJE

Rolada z indyka z cielęciną i musem jabłkowo–chrzanowym

Składniki

- 1 kg - piersi indyczej
- 250 g - cielęciny bez kości
- 2 łyżki - rodzynek
- 2 - suszone figi
- 2 - białka
- 1 - czerstwa bułka
- 1 łyżka - masła
- 1 szklanka - mleka 3,2%
- sól
- biały pieprz

Mus

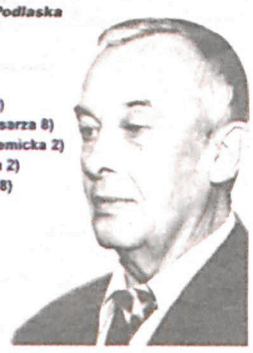
- 1 kg - kwaśnych jabłek
- 2 łyżki - chrzanu
- miód
- natka pietruszki

Pierś indyczą umyć i osuszyć. Następnie przeciąć wzdłuż - tak, by powstał solidny płat mięsa. Z obu stron oprószyć solą i białym pieprzem.

Cielęcinę zemleć i dokładnie wymieszać z bułką, namoczoną uprzednio w mleku i odciśniętą. Dodać roztopione masło, sparzone i odsączone rodzynki oraz drobno pokrojone figi. Na końcu delikatnie wmieszać pianę z białek (ubitą na sztywno ze szczyptą soli).

Przyprawić solą i pieprzem, po czym rozsmarować na mięsie z indyka, zrolować i związać białą bawełnianą nitką lub cienką dratwą.

Roladę wsunąć do foliowego rękawa do pieczenia. Podlać kilkoma łyżkami wody i bardzo dokładnie zamknąć. Przełożyć do podłużnej brytfanki i piec w 200 st. C przez mniej więcej 15 minut - aż mięso się zarumieni. Zmniejszyć temperaturę do 180 st. C i piec do miękkości ok. 1-1,5 godziny.

Jabłka umyć, pokroić (nie obierać), usunąć gniazda nasienne, przełożyć do rondla, podlać 3, najwyżej 4 łyżkami wody i udusić. Następnie wystudzić i przetrzeć przez sito. Mus starannie wymieszać z chrzanem i miodem (np. lipowym lub akacjowym).

III MEMORIAŁ Kazimierza Rybaka
AWF
TURNIEJ PIŁKI SIATKOWEJ MĘŻCZYZN
17-18.09.2016r.
Sobota 17.09.2016r.
9:30 AZS AWF Biała Podlaska – Absolwenci AWF Biała Podlaska mecz pokazowy ul.Marusarza 8
11:00 Otwarcie memoriału (ul.Marusarza 8)
11:30 KPS Siedlce – ASPS Avia Świdnik (ul.Marusarza 8)
11:30 IFLO Biała Podlaska – KKS Kozienice (ul.Akademicka 2)
13:30 AZS AWF Biała Podlaska – ASPS Avia Świdnik (ul.Marusarza 8)
13:30 IFLO Biała Podlaska – LKPS Pszczółka Lublin (ul.Akademicka 2)
17:00 AZS AWF Biała Podlaska – KPS Siedlce (ul.Akademicka 2)
17:00 LKPS Pszczółka Lublin – KKS Kozienice (ul.Marusarza 8)
Niedziela 18.09.2016r.
10:00 o miejsce V (ul.Akademicka2)
10:00 o miejsce III (ul.Marusarza 8)
12:00 o miejsce I (ul.Marusarza 8)
13:30 Zakończenie (ul.Marusarza 8)