



BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

# Zycie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 40 (183) 19 - 25.10.2016 r.

www.zyciebiałskie.pl, www.facebook.com/zbiałskie

## XV festiwal znakomitej muzyki



Podlasie Jazz Festival, to jeden z najważniejszych i najpopularniejszych festiwali jazzowych Polski wschodniej, który od lat cieszy się dużym zainteresowaniem wśród wielbicieli jazzu i jest jedną z wizytówek kulturalnych Białej Podlaskiej. Występują na nim znakomici polscy artyści oraz międzynarodowe gwiazdy ze Stanów Zjednoczonych, Europy Zachodniej, Afryki, Indonezji, a także Białorusi, Ukrainy. Festiwal stwarza także możliwość występów młodym obiecującym muzykom jazzowym, którzy zostali już wcześniej zauważeni i docenieni.

patronat medialny  
**Zycie Białskie**  
BEZPŁATNY TYGODNIK INFORMACYJNO-REKLAMOWY

szczegóły na str. 4-5

OKNA DRZWI BRAMY PARAPETY

www.TERAZTANIEJ.eu

SPRAWDŹ

ZADZWOŃ! tel. 661 729 710  
lub NAPISZ info@teraztaniej.eu

www.mecenas24.eu  
porady prawne online

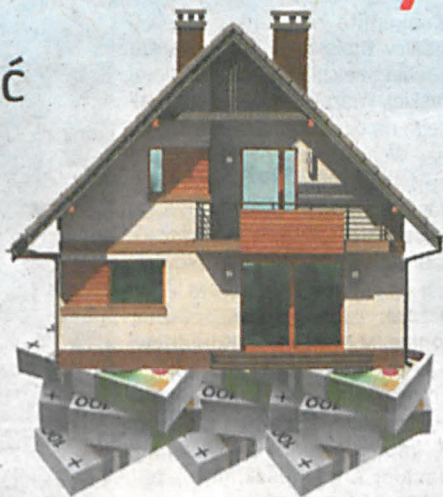
Kancelaria Prawna Dariusz Daczkowski  
ul. Brzeska 41 pokój 201, 510 490 821

## Kredyt Mieszkaniowy

Przyjdź do nas porozmawiać  
o większym mieszkaniu!

**Bank Pekao**  
Partner

Biała Podlaska ul. Piłsudskiego 5/7  
tel. 83 342 17 33 (wejście od ul. Pocztowej)  
(opłata wg cennika operatora)



Więcej informacji na temat kredytu z dofinansowaniem z programu MDM znajduje się na [www.kredyty-hipoteczne.pekao.com.pl](http://www.kredyty-hipoteczne.pekao.com.pl). Bank podejmuje decyzję o udzieleniu kredytu po dokonaniu analizy kredytowej i oceny zdolności kredytowej. Agent prowadzący placówkę partnerską upoważniony w imieniu Banku do wykonywania czynności faktycznych dotyczących kredytów, tj. bez możliwości zawierania w imieniu Banku umów w zakresie tych produktów. Nie współpracuje z innymi kredytodawcami. Komunikat nie stanowi oferty w rozumieniu Kodeksu cywilnego. Bank Polska Kasa Opieki Spółka Akcyjna z siedzibą w Warszawie, ul. Grzybowska 53/57, 00-950 Warszawa, wpisany do rejestru przedsiębiorców w Sądzie Rejonowym dla m. st. Warszawy w Warszawie, XII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, KRS: 0000014843, NIP: 526-00-06-841, REGON: 000010205, wysokość kapitału zakładowego i kapitału wpłaconego: 262 470 034 zł.

**BALEXMETAL**

**BLACHY  
DACHY**

P.H. **ARBUD** S.C.  
Biała Podlaska, ul. Leszczynowa 1  
tel. 83 344 10 73

**THERMANO**

SUPERDOCIEPLENIE POLSKIEGO DOMU



SUPERDOCIEPLENIE POLSKIEGO DOMU

1. DACHÓW 2. FUNDAMENTÓW  
3. BUDYNKÓW INWENTARSKICH „AGRO”

www.CAR AUDIOMANIAK.pl

Car Audio | CB Radia | Światła dzienne | Elektryka sam.  
Alarmy | Centralne zamki | Xenony | Żarówki LED

513 600 728

Biała Podlaska, al. Jana Pawła II 115



## Popili, do celu nie dojechali

Jak informuje policja, 26-letni mieszkaniec gm. Kodeń znajdując się w stanie nietrzeźwości (1,92 promila alkoholu w organizmie) kierując samochodem osobowym marki BMW, nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze wskutek czego na skrzyżowaniu stracił panowanie nad pojazdem i zjechał do przydrożnego rowu uderzając pojazdem w drzewo. W wyniku zdarzenia kierujący doznał obrażeń ciała i został przewieziony do szpitala.

Z kolei 45-letni mieszkaniec Dubowa jadąc motorowerem, na prostym odcinku drogi w terenie zabudowanym, stracił nad nim panowanie, zjechał na pobocze i się wywrócił. W wyniku zdarzenia z poważnymi obrażeniami ciała został przewieziony do szpitala. Jak się okazało był nietrzeźwy, miał w organizmie 1,64 promila alkoholu. /u/

## Sport

# Bastion Trzebinia—zdobyty!

Kolejny raz okazało się że biały zespół dobrze sobie radzi w meczach wyjazdowych. Tym razem komplet punktów nasza ekipa wywiozła z dalekiej Trzebini. Mocni na swoim obiekcie piłkarze miej-

punktów zdobył z wyjazdowych meczów. Na pewno całej drużynie i szkoleniowcom Podlasia należą się gratulacje za wielką wolę walki i ogromne zaangażowanie mimo gry przez większość

meczu w osłabieniu. Bardzo ważne jest też to, że w biały drużynie mamy naprawdę grupę równorzędnych zawodników, którzy w każdej chwili mogą godnie zastąpić swoich kolegów, biorąc na swoje barki odpowiedzialność za wynik spotkania. Z optymizmem czekamy na mecz z Podhalem Nowy Targ. W sobotę o 14 zacznie się mecz, który po prostu trzeba wygrać!

Krzysztof Kozłowski



## MKS Trzebinia/Siersza – Podlasie Biała Podlaska 0:1 (0:1)

**Bramka:** Adrian Hołownia (45).  
**Podlasie:** Wasiluk – Radziszewski, Łakomy, Kursa, Komar, Krykun, Nieścieruk, Grajek (85' Leśniak), Zabielski (22' Andrzejuk), Kocot (80' Skrodziuk), Hołownia (73' Wiraszka).

**Żółte kartki dla Podlasia:** Tomasz Nieścieruk x2

**Czerwona kartka:** Tomasz Nieścieruk  
**Sędziował:** Damian Gawęcki (Kielce).

scowego MKS-u na rozkładzie mieli już w tym sezonie min. radzyńskie Orłęta czy lubelski Motor. Początek meczu nie ułożył się dla gości dobrze. Już w 20 minucie za drugą żółtą kartkę boisko musiał opuścić Tomasz Nieścieruk. Paradoksalnie sytuacja ta podziałała lepiej na zespół Podlasia. MKS miał co prawda swoje sytuacje (poprzeczka i dobra obrona Wasiluka), ale to Podlasie objęło prowadzenie w końcówce pierwszej połowy meczu. Wcześniej po strzale Krykuna odbita od poprzeczki piłka trafiła w linię bramkową. Na koniec dwa razy podobną akcją przeprowadził w polu karnym gospodarzy Adrian Hołownia, z których druga zakończyła się bramką dla białczan.

W drugiej części spotkania MKS rzucił przede wszystkim dalekie piłki, ale nie miał z nimi problemów Wasiluk, a także stoper Rafał Kursa. Ambitna i konsekwentna gra w obronie, pozwoliła naszej ekipie dowieźć bardzo ważne zwycięstwo do końcowego gwizdka arbitra z Kielc i wyśrubować tym samym do 14

## Aktualna tabela IV Grupy III Ligi:

	M	Pkt	Z	R	P	Bz	Bs	RB
1 Garbarnia Kraków	13	29	9	2	2	21	12	9
2 KSZO 1929 Ostrowiec Świętokrzyski	12	26	8	2	2	22	15	7
3 Stal Rzeszów	12	23	7	2	3	27	17	10
4 JKS Jarosław	12	21	6	3	3	20	12	8
5 Resovia	12	21	6	3	3	22	16	6
6 Avia Świdnik	12	18	5	3	4	17	18	-1
7 Podlasie Biała Podlaska	12	17	4	5	3	11	8	3
8 MKS Trzebinia/Siersza	12	17	5	2	5	25	18	7
9 Motor Lublin	13	17	5	2	6	17	12	5
10 Soła Oświęcim	12	16	5	1	6	26	24	2
11 Unia Tarnów	12	15	4	3	5	16	17	-1
12 Orłęta Radzyń Podlaski	12	14	3	5	4	16	20	-4
13 Podhale Nowy Targ	12	14	4	2	6	18	22	-4
14 Karpaty Krosno	12	13	3	4	5	11	18	-7
15 Cosmos Nowotaniec	12	12	3	3	6	9	13	-4
16 Wierna Małogoszcz	13	8	2	2	9	13	30	-17
17 Spartakus Aureus Daleszyce	13	7	1	4	8	12	31	-19

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

**Komputronik**  
TECHNOLOGIE JUTRA

kupuję przez internet odbieram w salonie!

> NOTEBOOKI > AGD RTV  
> TABLETY > SERWIS

Zapraszamy do salonu:  
Biała Podlaska **MONIUSZKI 12**  
www.komputronik.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**  
READY WHEN YOU ARE

Kiedy ostatnio byłeś w kinie?

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

## Sport

# Koncentracja pilnie potrzebna

Mamy kolejne zwycięstwo, po kolejnym horrorze. Zwycięzców się podobno nie sądzi, ale zrobimy mały wyjątek. Oczywiście większość została już powiedziana. My skupimy się głównie na stronie matematycznej spotkania z Armenią, która na celu, bez względu na środki i piękno gry, chciała się zrehabilitować za „domowy oklep” z Rumunią. Nawalka ma problem. Koncentracja!

Z całym szacunkiem dla ambitnych i wchodzących na maksymalny poziom swoich umiejętności Ormian, powinni oni wracać do domu z bagażem przynajmniej kilku goli. Zamiast tego w doliczonym czasie goście zmarowali stuprocentową okazję, a chwilę potem biało-czerwoni wrócili z dalekiej podróży, dzięki Robertowi. Nie można było „tego” zagrać wcześniej?!

Pod względem emocji, ostatnio nasza kadra chce dorównać „ręcznym”. Prosimy trenera Nawalkę o zaoszczędzenie nam na przyszłość negatywnych emocji. W listopadzie Stanciu i jego koledzy z reprezentacji Rumunii mogą być mniej gościnni niż Polacy na Stadionie Narodowym.

Krzysztof Kozłowski

# Złoto białskich karateków

Znakomite rezultaty osiągnęli zawodnicy Białskiego Klubu Karate Kyokushin z sekcji w Piszczacu, Białej Podlaskiej, Wisznicy i Międzyrzecza Podlaskiego na ogólnopolskim turnieju o Puchar Wójta Gminy Zamość. Złoto zdobyli: Aleksandra Mincewicz, Maja Pietraszuk, Gabryś Koszołko, Hubert Przybysz, Karol Chodkowski. Brązowe medale przypadły: Wiktorii Noskowicz, Natalii Noskowicz, Michałowi Wnukowiczowi, Jakubowi Tymoszułowi, Weronice Melanowicz, Konradowi Kozłukowi, Antoniemu Jańczukowi.

Informujemy, że chętni do uprawiania karate mogą wciąż się zgłaszać. Informacji udzielają: w Białej Podlaskiej Ariel Miszkiniuk - tel. 883 661 917; w Piszczacu Elżbieta Pawluczuk - tel. 889 796 665, w Kodniu, Wisznicy i Międzyrzeczu Podlaskim Cezary Kotecki - tel. 728 813 485. /u/



**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**

**Zycie Białskie**

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 adiacji. Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

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

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



## Kręgle, bilard, dart's, cymbergaj, piłkarzyki

Grupa TB – powstała jako firma rodzinna w 2001 roku, rozpoczynając działalność w branży gastronomicznej. Po piętnastu latach działalność funkcjonuje na czterech płaszczyznach.

- \* **TB Bowling & Billard Club** - mini centra rozrywki rodzinnej catering
- \* **Twój Bufet** – catering, obsługa gastronomiczna eventów, szkoleń, spotkań integracyjnych, pikników, plenerów oraz spotkań okolicznościowych
- \* **TB Invest & Building** – inwestycje na rynku nieruchomości, sprzedaż i wynajem mieszkań, budowa i sprzedaż domów (osiedla budynków bliźniaczych i szeregowych)
- \* **TB Marine** – czarter oraz wynajem jachtów i łodzi motorowych, doposażanie i tuning jachtów.

inwestycji budowlanych pod marką TB Invest & Building. Dokonała sprzedaży pierwszych domów szeregowych. W roku 2015 rozpoczęła się działalność w branży jachtowej. W tym przypadku główną płaszczyzną jest czarter łodzi motorowych jak również doposażanie i tuning jachtów.

Najnowszą inwestycją jest mini centrum rozrywki rodzinnej TB B&BC Biała w Białej Podlaskiej przy ul. Janowskiej 70. W otwartym w dniu 15 października lokalu do dyspozycji klientów są tory do gry w kręgle, stoły bilardowe, dart's, cymbergaj, piłkarzyki, bar oraz strefa TV, w której można w miłej atmosferze obejrzeć wydarzenia sportowe w jakości HD.

Lokal czynny jest w tygodniu od godziny 15 (grupy zorganizowane od



Działalność rozpoczęła się od dostarczania kanapek i sałatek do firm, z czasem przekształcając się w pełny catering. Od lata 2006 roku zajmują się kolejną gałęzią - TB B&BC, otwierając wówczas pierwszą kręgielnię, mini centrum rozrywki - Kręgielnia-Saska TB. W kolejnych latach trwał prężny rozwój firmy. Systematycznie zwiększała się ilość klientów korzystających z usług cateringowych, uruchomione zostały kolejne lokale sieci TB B&BC. W roku 2014 firma weszła na rynek nieruchomości i

godz. 8), w soboty i niedziele od godziny 12. Zamykany jest po wyjściu ostatnich klientów, jednak nie wcześniej niż o 22 w tygodniu i 24 w piątki i soboty.

Grupy osób oraz studenci korzystają ze zniżek w opłatach. Jest możliwość indywidualnego ustalenia większych eventów. Wstęp do nowego lokalu jest darmowy, rezerwacji można dokonywać telefonicznie po nr. 83 311 32 32, mailowo: biala@kregielnia-tb.pl, oraz poprzez funpage na Facebooku.

## CAR AUDIOMANIA

Firma CAR AUDIOMANIAK jest prężnie rozwijającą się firmą działającą na rynku usług motoryzacyjnych w branży od 2007r. Przy Al. Jana Pawła II 115 od 2010 r.

CAR AUDIOMANIAK specjalizuje się w sprzedaży hurtowej i detalicznej, montażu oraz naprawie: oświetlenia samochodowego (zestawy xenon, lampy, światła do jazdy dziennej z homologacją), car audio, cb radia, autoalarmy, centralne zamki, i inne akcesoria samochodowe, urządzenia GPS.



DLA STAŁYCH KLIENTÓW ATRAKCYJNE RABATY !!!  
MOŻLIWOŚĆ ZAMÓWIENIA TOWARU W ATRAKCYJNYCH CENACH !!!  
Swoje usługi świadczymy na terenie Białej Podlaskiej i okolic (dojazd do Klienta).

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

**KRYCIE DACHÓW**  
solidnie i fachowo!  
tel. 509 838 793

PRODUCENT KOMPOZYTYWYCH DRZWI I OKIEN REAL WOOD

**VIKKING** 25 LAT INNOWACJI

Drzwi i okna  
"Odkryj, co nas wyróżnia!"

**DRZWI OKNA BRAMY**

Salon firmowy  
Aleja Solidarności 4,  
21-500 Biała Podlaska

www.vikking.eu  
bok@vikking.eu  
+48 83 342 26 11

## Wsiadajmy na rowery i poznawajmy okolice

### Ścieżkami lasu Grabarka

W Lesie Grabarka hitlerowcy wielokrotnie dokonywali egzekucji na ludności z Białej Podlaskiej i okolic. W 1942 r. gestapo rozstrzelało tam ok. 800 Żydów z getta w Białej Podlaskiej.

Tym razem odwiedzamy wschodnie jego peryferie. Przy szosie z Białej Podlaskiej przed Wólką Plebańską po prawej stronie drogi umiejscowiony jest pierwszy obiekt naszej wycieczki. Na



pomniku jest napis: TOWARZYSZOM BRONI, KTÓRZY PADLI OFIARĄ ZBRODNI HITLEROWSKICH W LATACH 1939-1944 Z.B.o.W.i.D. Biała Podlaska. Pomnik wzniesiono ku czci pomordowanych w lesie Grabarka.

Jadąc dalej w kierunku Wisznicy, za Leśnictwem Rudka należy skręcić w prawo. Pierwszy leśny pomnik upamiętnia ofiary zamordowane przez Niemców w okresie 1940 - 1944. Na tabliczce widnieje napis: W HOŁDZIE ZAMORDOWANYM W LATACH 1940-1944 PRZEZ NIEMCÓW PATRIOTOM - WIĘZNIOM W KATOWNI GESTAPO W BIAŁEJ PODLASKIEJ/ SPOŁECZEŃSTWO MIASTA I POWIATU/ BIAŁA PODLASKA 1 MARCA 2012 r.



Kierując się wg tabliczki, 50 m dalej w głąb lasu odnajdujemy drugi pomnik poświęcony przez rozstrzelanym przez hitlerowców w latach 1940 - 44, mieszkańcom Białej Podlaskiej.

Piękne jesienne, leśne krajobrazy Grabarki, mimo jej ponurej historii, zawsze chętnie przyjmują gości, którzy chcą spędzić aktywny dzień na rowerowej wycieczce rodzinnej.

Krzysztof Kozłowski

## Bialskie bzdety drogowe (cz. 5)

Zgodnie z ustawą sejmową Prawo o ruchu drogowym, art. 22 ust. 2 „Kierujący pojazdem jest obowiązany zbliżyć się:

- 1) do prawej krawędzi jezdni jeżeli zamierza skręcić w prawo,
- 2) do środka jezdni lub na jezdni o ruchu jednokierunkowym do lewej jej krawędzi – jeżeli zamierza skręcić w lewo „

Biała Podlaska. Aby skręcić w lewo z jednokierunkowych ulic Kraszewskiego w Narutowicza i Janowskiej w Moniuszki należy znacznie oddalić się od lewej krawędzi ku środkowi. Skręcając natomiast w prawo z ronda przy dworcu PKP w ul. Kolejową należy zdecydowanie oddalić się od prawej krawędzi jezdni.



Skrzyżowanie ul. Terebelskiej z obwodnicą. Sygnalizacja świetlna kolizyjna z możliwością warunkowego skrętu w prawo. Niestety brak wyznaczonych pasów ruchu na odcinku ul. Terebelskiej. Kto skręca w prawo lub w lewo nie ma wątpliwości jaką część jezdni zająć. Szerokość prawej części jezdni daje podstawy sądzić, że są tu dwa nieoznaczone znakami poziomymi pasy ruchu. I tu zaczyna się problem. Zamierzający jechać na wprost zajmują prawy lub lewy (nieoznaczony) pas ruchu. Ci z lewego pasa ruchu nie blokują „prawoskrętów” i jest OK, ale mają „przechlapane” gdy przed nimi skręcają w lewo. Ci z prawego pasa blokują „prawoskręty”, ale stoją po prawej stronie prawidłowo, bez zarzutu. Problem największy zaczyna się po zmianie czerwonego światła na zielone. Oba pojazdy niejednokrotnie ruszają jednocześnie I TU JEST „ZAGWOZDKA” . Jeśli ten z le-



wego pasa wyprzedzi na skrzyżowaniu pojazd z pasa prawego to wszystko jest w porządku. A jeśli ten z prawego będzie szybszy i wyprzedzi z prawej? O to już jest problem (zakaz wyprzedzania z prawej pojazdu jadącego prosto na jezdniach bez wyznaczonych pasów ruchu). A jeśli się zderzą na skrzyżowaniu (co już bywało)? Prawdopodobnie będzie sprawcą nie ten, co ustawił się przy środku, lecz ten, co zajął prawidłowo prawy pas ruchu.



Skrzyżowanie Al. Jana Pawła II z ul. Narutowicza. Jadąc w kierunku ul. Brzeskiej z zamiarem skrętu w lewo w ul. Narutowicza moglibyśmy wygodnie, łagodnie wykonać ten skręt, co umożliwi nam podwójna linia jednostronnie przekraczalna. Ale niestety, zabrania tego pojedyncza linia ciągła wymuszająca jazdę po takim łuku, jaki zażyczył sobie biały pomysłodawca.

Zachęcamy do przesyłania zaobserwowanych przez czytelników „bzdetów drogowych” na adres mailowy: passat\_grom@wp.pl. Najciekawsze zamieścimy na łamach „Życia Bialskiego”.

Zdzisław Kozłowski

**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



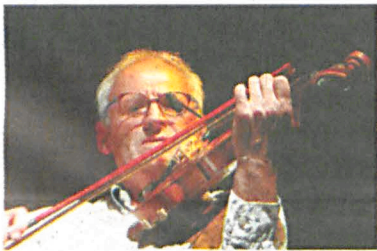
dokończenie ze str. 1

# XV festiwal znakomitej muzyki

Na Podlasie Jazz Festiwalu występowali tak znani artyści jak m.in.: Kevin Mahogany, Hiram Bullock, Saskia Laroo, Nippy Noya, Steve Logan, Felton Crews, Mc Stewlocks, a z polskich wykonawców: Urszula Dudziak, Jan Ptaszyn Wróblewski, Zbigniew Namysłowski, Ewa Bem, Tomasz Szukalski, Włodzimierz Nahorny, Grażyna Łobaszewska, Lora Szafran, Ewa Uryga, Krystyna Stańko, Stanisław Soyka, Marek Bałata, Jorgos Skolias, Mietek Szcześniak, Krzysztof Ścierański, Piotr Baron, Kazimierz Jonkisz, bracia Niedzielowie, Artur Dutkiewicz, Andrzej Przybielski, Karol Szymanowski, Sławek Jaskółka, Adam Bałdych, Grzech Piotrowski, Maria Sadowska, Monika Borzym, Michał Tokaj, bracia Majewscy, Piotr Schmidt, Trio Andrzeja Jagodzińskiego, SBB, Walk Away, Atom String Quartet, Apple Tea, Funk De Nite, Funky Groove.

Podczas XV jubileuszowej edycji wystąpi sześciu wyjątkowych wykonawców, z których każdy reprezentuje odmienny styl. Od jazzu tradycyjnego, poprzez mainstream, fusion, soul, ethno jazz, po jazz europejski. Pomysłodawcą oraz twórcą festiwalu jest biański muzyk jazzowy Jarosław Michaluk.

**Krzysztof Dębski** - kompozytor, skrzypek jazzowy, dyrygent, aranżer i



producent muzyczny. Od 1980, jako lider zespołu jazzowego String Connection, koncertował w Europie, Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Uczestniczył w wielu festiwalach, m.in. w Reno, Paryżu, Berlinie, Norymberdze, Helsinkach, Hadze, Montrealu i Baden-Baden.



String Connection w legendarnym składzie: Krzysztof Dębski – skrzypce, Andrzej Olejniczak – saksofon tenorowy i sopranowy, Janusz Skowron – instrumenty klawiszowe, Krzysztof Ścierański – gitara basowa, Krzysztof Przybyłowicz – perkusja

W 1985 r. znalazł się w ankiecie amerykańskiego pisma „Down Beat” wśród dziesięciu najlepszych skrzypków jazzowych świata.

Jest laureatem I nagrody na Światowym Konkursie Jazzowym w Hoellaart (1983), Nagrody im. Stanisława Wyspiańskiego (1985), nagród czytelników magazynu „Jazz Forum” dla Muzyka, Kompozytora i Skrzypka Roku (1983-86). W 1986 r. otrzymał I nagrodę Konkursu Kompozytorskiego z okazji 25-lecia Festiwalu Polskiej Muzyki Współczesnej „Poznańska Wiosna Muzyczna”. W 2000 r. otrzymał nagrodę Fryderyk w kategorii „Kompozytor Roku” oraz nagrodę Międzynarodowej Akademii Filmowej „Philip Award” za muzykę do filmu „Ogniem i Mieczem”.

Jest autorem muzyki do ponad 50 filmów fabularnych i dokumentalnych, tworzy także muzykę teatralną (ponad 40 premier) i eksperymentalną. W 1991 podjął również działalność dyrygencką, a jego dyskografia jako dyrygenta obejmuje już kilkanaście tytułów, m.in. z muzyką filmową dla Sony Classical, a także koncerty z udziałem takich międzynarodowych gwiazd, jak: José Carreras, José Cura, Ewa Małas-Godlewska, Adam Makowicz, Canadian Brass, Vadim Riepin, Jean-Luc Ponty, Mark O'Connor, John Blake i Nigel Kennedy.

**String Connection**, zespół-legenda, jedna z najważniejszych formacji fusion lat 80. Grupa została utworzona przez



Aga Zaryan/fot. Mateusz Stankiewicz /Aga Zaryan-śpiew, Michał Tokaj-fortepian/

skrzypka i kompozytora Krzesimira Dębskiego w 1981. Zespół natychmiast zyskał uznanie fanów i krytyków, wkrótce wystąpił na Jazzie nad Odrą i Jazz Jamboree. W 1983 r. zdobył I nagrodę na prestiżowym festiwalu Hoellaart w Belgii; w latach 1983-86 był najwyżej



notowanym zespołem elektrycznym w rankingu Jazz Top magazynu „Jazz Forum”. String Connection nagrał ok. dziesięć albumów, koncertował w Europie, USA i Kanadzie, wyłansował kilka hitów, które stały się jego muzycznymi wizytówkami, m.in. „New Romantic Expectation”, „Cantabile in h-moll”. Po długim okresie przerwy Krzesimir Dębski reaktywował zespół – od 2009 r. String Connection zaczął znów regularnie występować, a w 2012 r. wydał płytę z nowymi utworami. Koncerty zespołu przyciągają tłumy fanów – tych dawnych i tych nowych. Muzyka zespołu nie zestarzała się ani odrobinę, a jego członkowie grają z takim samym ogniem jak trzy dekady temu.

Twórczość Agi Zaryan to kwintesencja

tego, co najlepsze w historii jazzu, a zarazem kontynuacja tradycji legendarnych dżoków Shirley Horn, Carmen McRea i Joni Mitchell. Światowe uznanie artystka zawdzięcza wyjątkowemu stylowi, smakowi i podejściu do śpiewania z charakterystyczną lekkością frazowania i ciepłym matowym tonem głosu. Jest laureatką licznych nagród i wyróżnień w świecie muzycznym (w tym prestiżowej nagrody Fryderyka, oraz wielokrotnie przyznanego jej tytułu Wokalistki Roku w rankingu magazynu Jazz Forum).

Płyty Zaryan sprzedają się w rekordowych nakładach, udowadniając, że ambicja i wysublimowany styl pozwala artystce dotrzeć do szerokiego grona publiczności. Podbijała serca publiczności na całym świecie (koncertowała m.in. w Wielkiej Brytanii, USA, Belgii, Izraelu, Francji, Szwecji, Norwegii, Niemczech, Turcji, Portugalii, Rosji, Japonii, Chinach oraz Islandii).

Aga Zaryan jest pierwszą oraz jak na razie, jedyną polską artystką, której płyty ukazują się w legendarnej wytwórni jazzowej Blue Note Records z Manhattanu.

Choć studiował śpiew klasyczny, i od wielu lat para się komponowaniem dla gwiazd takiego formatu, jak Etta James, Solomon Burke, Screamin' Jay Hawkins, czy Tom Jones, jego największym atutem są bezsprzecznie sceniczna charyzma i głos, miejscami okraszony charakterystyczną chrypką, chwytający za serce, po prostu nie-pow-ta-rzał-ny! Jak skrzyżowanie Ike'a Turnera z Sealem.



Earl Thomas /USA/ - Earl Thomas-śpiew, Benjamin Zinn-gitara, Paul Jones-gitara basowa, Mark Lamson-perkusja

Earl ma na koncie występy na najbardziej prestiżowych festiwalach świata - w tym na Montreux Jazz - oraz dwanaście albumów. Jego utwory były wykorzystywane w wielu filmach i serialach telewizyjnych (m.in. „Ostry dyżur”). Nic dziwnego, że nazywają go „the Blues Ambassador”. Urodził się w muzycznej rodzinie w Tennessee, w której każdy na czymś grał lub śpiewał: mama interesowała się gospel, tata - bluesem. W ten sposób poznał klasykę tych dwóch gatunków: artystów takich, jak Muddy Waters, Otis Redding, Mahalia Jackson, Aretha Franklin, Tina Turner, Gladys Knight, i wszyscy wykonawcy wiązani z wytwórnią Stax. Na własną rękę odkrył, i dorzucił do tego „miksu” twórców wczesnego rocka, jak Jimi Hendrix, Janis Joplin, Rod Stewart, oraz zespoły



LAURA CUBI & ADAM WENDT ACOUSTIC SET - "POR LA NOCHE"/Laura Cubi-śpiew, Adam Wendt-saksofony, Piotr Zagańczyk-akordeon, Jarosław Stokowski-kontrabas/

The Rolling Stones, The Beatles, czy Led Zeppelin.

„Polskie Serce - Hiszpańska Dusza” – tak zatytułowane są koncerty w wykonaniu tego zespołu muzycznego i właśnie ta muzyka jest nagrana i umieszczona na najnowszej płycie Adama Wendta – „Por la noche”, co w tłumaczeniu na język Polski znaczy „W nocy”.

Jest to program napisany pod wpływem fascynacji muzyką hiszpańską i przy współpracy z Laurą Cubi Villena. Kompozytorem wszystkich utworów zawartych na płycie jest Adam Wendt a autorką wszystkich tekstów, oczywiście w języku hiszpańskim jest Laura Cubi. Efektem tego wyzwania, zarówno dla autorów jak i muzyków towarzyszących, jest połączenie najlepszych cech muzyki hiszpańskiej i naszej rodzimej - polskiej.

Repertuar płyty to 12 autorskich kompozycji w brawurowy sposób zagranych i zaśpiewanych. Ta zbitka stylistyczna, piękne melodie oraz bardzo ciekawy skład instrumentalny w połączeniu z głosem, który wręcz hipnotyzuje temperamentem a miejscami nostalgią przekazuje słuchaczom tej muzyki niepowtarzalne i unikalne doznania i przenosi ich w zupełnie inne, nowe rejony świadomości.

Laura to rodowita hiszpanka mieszkająca na stałe w Valencii w Hiszpanii i zakochana w naszym kraju - w ludziach, folklorze, krajoznawstwie i pierogach! Zajmuje się muzyką profesjonalnie. Przewodzi szkołę muzyczną w swoim mieście i udziela się jako solistka w licznych klubach muzycznych, śpiewając zarówno typową muzykę hiszpańską, w której zawarte są cechy muzyki jej prowincji jak i jazz i rhythm' blues. Jednak najbardziej lubi wszelkie poszukiwania muzyczne oparte na zbitkach różnych kultur.

Adam Wendt jest absolwentem



Zespół Old Timers - Wojciech Kamiński – piano, Zbigniew Konopczyński – puzon, Jerzy Kuszakiewicz – trąbka, Jerzy Galiński – klarnet, Bogdan Kulik – perkusja, Paweł Tartanus - banjo, wokół, Andrzej Zielak - kontrabas

wydziału Jazzu i Muzyki Rozrywkowej Akademii Muzycznej w Katowicach. Do tychczas wziął udział w nagraniu około 80 płyt (w tym sześć autorskich) nie tylko jako saksofonista, ale również jako kompozytor i aranżer. Jest zapraszany

do udziału w nagraniach programów radiowych i telewizyjnych oraz festiwalach. Jako solista i muzyk sesyjny współpracował lub nadal współpracuje z jazzową czołówką Polski oraz wykonawcami muzyki pop (m.in. K. Prońko, E. Bem, G. Ciechowski, L. Szafran, M. Szcześniak). W 1990 roku będąc muzykiem grupy z zespołem Walk Away otwierali Europejskie koncerty Milesa Davisa.

Nagrywał i koncertował z takimi sławami muzyki jazzowej jak Randy Brecker, Bill Evans (Miles Davis Group), Eric Marienthal (Chick Corea, GRP Big Band), Mino Cinelu (Weather Report, Miles Davis), Frank Gambale (Chick Corea), David „Fuze” Fiuczynski (R. Brecker, R.S. Jackson, G. Russel), Dean Brown (Roberta Flack, David Sanborn), Michał Urbaniak, Urszula Dudziak, Nippy Noya oraz znakomitościami czarnego bluesa takimi jak Sidney „Guitar Crusher” Selby oraz Keith Dunn. Koncertował z mistrzem candombe, bandeonistą Luisem di Matteo z Urugwaju. Kilka lat temu razem z towarzyszącym Romanem Puchowskim tworzyli duet „The Blooz”

Jest pomysłodawcą i założycielem własnych zespołów: Adam Wendt & Friends, Adam Wendt - Triologue. Aktualnie prowadzi zespoły: Adam Wendt Power Set oraz Acoustic Set. Przez wiele lat był muzykiem popularnej grupy Leszcze.

Oprócz działalności typowo koncertowej i artystycznej jest wykładowcą m.in. Akademii Muzycznej w Gdańsku.

Zespół Old Timers jest w polskim jazzie tradycyjnym symbolem i legendą. Od dziesiątek lat jest w ścisłej czołówce w dorocznych rankingach miesięcznika „Jazz Forum”. Jest jednym z najlepszych zespołów grających jazz tradycyjny w Europie. Powstał w 1965 r. w Warszawie. Już rok później zdobył pierwszą nagrodę w konkursie „Złotej Tarki” imprezie towarzyszącej festiwalowi Jazz

Jamboree. Wynik ten powtórzył w dwóch kolejnych latach, stając się pierwszym i jak dotąd jedynym trzykrotnym zdobywcą tego trofeum.

Następujące lata to pasmo sukcesów. Zespół koncertował na wielu festiwalach jazzowych w Europie. Dorobek muzyczny to nagranie kilkunastu płyt, setki koncertów, występów telewizyjnych i radiowych. Nie ma kraju w Europie gdzie nie występowałby Old Timers. W 1975 r. zespołowi wręczona została Złota Płyta Polskich Nagrań za album „Old Times with Sandy Brown”. W 1980 r. zespół odbył wielomiesięczne tournée po krajach byłego ZSRR pod nazwą Gwiazdy Jazzu oraz uczestniczył w festiwalu Jazz Yatra w Bombaju i Kalkucie. Prezentowany niezmiennie wysoki poziom artystyczny zaowocował wspólnymi występami i nagraniami płytowymi z licznymi gwiazdami jazzu tradycyjnego, wśród których byli: Sandy Brown, Beryl Bryden, Buck Clayton, Wild Bill Davisom, Champion Jack Dupree, All Grey, Joe Newman, Albert Nicholas, Benny Waters i inni.



Poza występami scenicznymi wspomnieć też wypada o nagranej przez zespół muzyce do takich filmów fabularnych jak „Był Jazz”, „Vabank” czy „Seksmissja”.

**Goran Larsen** pochodzi ze szwedzkiej Uppsali. Gra na saksofonie tenorowym i sopranowym. Po raz pierwszy w Polsce pojawił się w roku 1966 i powracał do naszego kraju ponownie w



Goran Larsen International Jazz Quartet /Szwecja/Polska/Goran Larsen-saksofony, Karol Szymanowski - wibrafon, Jarek Michaluk - kontrabas, Piotr Biskupski - perkusja/

2003, 2013 i 2016 r. grając koncerty m.in. w Gdańsku, Sopocie, Gdyni, Toruniu, Bydgoszczy.

Jednym z efektów jego wizyt w naszym kraju jest płyta pt. „Alone To-

gether”, nagrana w kwartecie razem z polskimi jazzmanami.

W latach 70-tych i 80-tych Göran Larsen grał z plejadą amerykańskich muzyków odwiedzających Szwecję, wśród których byli między innymi: Clark Terry, Kay Winding, Tony Scott, Buddy de Franco, Nelson Riddle, Eartha Kitt, Jerome Richardson, Jerry Dodgion. Göran grał również na Intenational Jazz Festival w Vancouver, w Kanadzie w 2002 r. Brał również udział w projekcie „Scandinavian weeks” w latach 2001 do 2003 i w ramach tego programu, występował na scenach jazzowych w Bangkoku, Kuala Lumpur i Manili. Obecnie aktywnie współpracuje z muzykami jazzowymi ze Szwecji, Polski, Finlandii, Litwy, Łotwy i Estonii.

Podczas białskiego koncertu szwedzki saksofonista wystąpi w towarzystwie czołowego europejskiego wibrafonisty Karola Szymanowskiego - twórcy unikatowej sześciopalkowej techniki gry na wibrafonie i wykorzystującego ją jak nikt dotąd na świecie oraz cenionego w kraju perkusisty Piotra Biskupskiego, na co dzień grającego m.in. w Trio Włodzimierza Nahornego.

Na kontrabasie zagra szef festiwalu Jarek Michaluk, od lat występujący z Szymanowskim w zespole Open Trio.

## Szósty Dzień Seniora w Studziance

W świetlicy w Studziance odbył się VI-ty Dzień Seniora. Coroczne spotkanie związane jest z przypadającym w październiku, a dokładnie 20 dnia tego miesiąca Europejskim Dniem Seniora. Przedsięwzięcie zorganizowane zostało przez Radę Sołecką miejscowości Studzianka, Stowarzyszenie Rozwoju Miejscowości Studzianka przy wsparciu Urzędu Gminy w Łomazach w ramach realizacji zadania „Integracja w Studziance”. W spotkaniu wzięło udział ponad 40 seniorów, oraz mieszkańcy Studzianki i zaproszeni goście.



Wszystkich przybyłych przywitał sołtys Dariusz Kukawski. Złożył życzenia seniorom i podziękował za zaangażowanie na rzecz miejscowości. Na scenie wystąpiła grupa śpiewacza „Studzianczanie” ze specjalnie przygotowanym na ten dzień repertuarem. Po występie wszyscy uczestniczyli we wspólnej fotografii. W dalszej części w dobrych humorach mieszkańcy Studzianki wspominali dawne czasy przy potrawach przygotowanych przez organizatorów. Nie zabrakło też okolicznościowego tortu. Biesiada przy dźwiękach muzyki granej przez kapelę Andrzeja Chwaluczka zachęciła seniorów do wspólnej zabawy. Spotkanie w rytmie tanecznym trwało do późnych godzin nocnych. Słowa uznania i podziękowania należą się mieszkańcom Studzianki zaangażowanym w prace organizacyjne.

Łukasz Węda

### Program XV Podlasie Jazz Festival

22-23 października 2016 godz.17

Biała Podlaska aula AWF, ul. Akademicka 2

Organizator: Białopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe

Dyrektor festiwalu: Jarosław Michaluk

Prowadzenie festiwalu: Piotr Wróblewski – dziennikarz muzyczny Radia Lublin

#### Wystąpią:

22 października (sobota), godz. 17

**Goran Larsen International Jazz Quartet** /Szwecja/Polska/ - Goran Larsen-saksofony, Karol Szymanowski - wibrafon, Jarosław Michaluk - kontrabas, Piotr Biskupski - perkusja.

**Laura Cubi & Adam Wendt Acoustic Set** /Hiszpania/Polska/ - Laura Cubi - śpiew, Adam Wendt-saksofony, Piotr Zagańczyk - akordeon, Jarosław Stokowski - kontrabas.

**Old Timers** /zespół jazzu tradycyjnego/ - Wojciech Kamiński - piano, Zbigniew Konopczyński - puzon, Jerzy Kuszakiewicz - trąbka, Jerzy Galiński - klarnet, Bogdan Kulik - perkusja, Paweł Tartanus - banjo, wokale Andrzej Zielak - kontrabas.

23 października (niedziela) godz. 17

**Aga Zaryan** - Aga Zaryan-śpiew, Michał Tokaj-fortepian.

**String Connection** - Krzesimir Dębski - skrzypce, Andrzej Olejniczak - saksofony, Janusz Skowron - fortepian, Krzysztof Ścierański - git. basowa, Krzysztof Przybyłowicz - perkusja.

**Earl Thomas/USA/** - Earl Thomas-śpiew, Benjamin Zinn - gitara Paul Jones - gitara basowa, Mark Lamson-perkusja.

Bilety w cenie 40 zł za I dzień, 50 zł – II dzień, kamet dwudniowy - 75 zł dostępne w przedsprzedaży w restauracji „Verona-cafe” ul. Janowska 4/8, tel. 83 344 20 20 oraz sklepie muzycznym „Music Audio”, ul. Janowska 11 i tel. 83 343 57 47.

## Student u lekarza, a tu... brak ubezpieczenia

Student słyszy w przychodni, że nie ma prawa do bezpłatnego leczenia? Często przyczyną jest to, że rodzic zapomniał go zgłosić do ubezpieczenia zdrowotnego. Zakład Ubezpieczeń Społecznych radzi, jak uniknąć podobnych kłopotów.

– Szczególnie po wakacjach dostajemy sporo zgłoszeń od zdenerwowanych rodziców. Mówią, że u lekarza okazało się, że ich studiujące dziecko nie jest ubezpieczone. Po sprawdzeniu o co chodzi, najczęściej okazuje się, że to rodzice zapomnieli o drobnej, ale istotnej formalności, czyli zgłoszeniu syna lub córki do ubezpieczenia zdrowotnego – podkreśla Marta Skwarek, naczelnik Wydziału Ubezpieczeń i Składek Oddziału ZUS w Biłgoraju. Żeby korzystać z bezpłatnej opieki medycznej, trzeba być zgłoszonym do ubezpieczenia zdrowotnego. Rodzic zgłasza u swojego pracodawcy m.in. dzieci. Ale tylko te, które nie ukończyły jeszcze 26 roku życia i do tego nie mają własnego ubezpieczenia. Jest to darmowe.

Sytuacja komplikuje się, kiedy potomek uzyska własne ubezpieczenie zdrowotne, na przykład rozpocznie pracę

na etacie. Rodzic ma wtedy obowiązek poinformować swojego pracodawcę, że dziecko ma już własne ubezpieczenie. Natomiast gdy dziecko zakończy pracę, rodzic musi zgłosić je ponownie do ubezpieczenia zdrowotnego jako członka rodziny. W obu przypadkach ma na to 7 dni. – Praktyka pokazuje, że wiele osób o tym nie wie lub zwyczajnie zapomina – dodaje Marta Skwarek.

Podobnie jest z umową-zleceniem, wykonywaną w wakacje pomiędzy obroną dyplomu studiów licencjackich

a rozpoczęciem nowych studiów. W tym czasie ze zlecenia są opłacane składki. To zmienia się w momencie rozpoczęcia przez dziecko nowych studiów. Od tego dnia rodzic znów musi zgłosić studenta do ubezpieczenia zdrowotnego jako członka rodziny. W przeciwnym wypadku student będzie widniał w systemie jako osoba bez ubezpieczenia zdrowotnego.

Małgorzata Korba

regionalny rzecznik ZUS w woj. lubelskim

pen press CENTRUM DRUKU I REKLAMY

**BANER REKLAMOWY** już od **25 zł/m<sup>2</sup>\*** od projektu do efektu

www.openpress.pl

DKK dyskusyjny klub książki

Dyskusyjny Klub książki zaprasza

na wieczór autorski  
**Edyty Tyszkiewicz,**  
i promocję książki  
**Motyl w zupie,**

21.10.2016 r. (piątek)  
o godz. 18<sup>00</sup>  
w Bibliotece  
przy ul. Orzechowej 34

SPOTKANIA

Z CIEKAWYMI LUDZMI



zaproszenie

**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**  
autoryzowany serwis

BADANIA TECHNICZNE POJAZDÓW

**WYMIANA OPON**



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



OGŁOSZENIA  
DROBNE

## MOTORYZACJA

- ▶ **SPRZEDAM** Matiz zielony XII (2000) 1700 zł 507 198 369
- ▶ **SPRZEDAM** Toyota Corolla 1,9 DSL (2000) 601 553 089
- ▶ **SPRZEDAM** Audi A6 2,5 Diesel (1998) okazja stan bdb 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Skuter Peugeot Viva City, po spaleniu, aktualne dokumenty z opłatami 503 730 838
- ▶ **SPRZEDAM** 2 Passaty kombi 1,6 TDI (1990) i 1,8 B+G (1991) 607 713 833
- ▶ **SPRZEDAM** Passat B4 kombi (1996) 1,8 TDI 83 343 18 54
- ▶ **SPRZEDAM** Audi A6 2,5 TDI (1998), tanio, Opel Astra 1,4 B+gaz (1999), tanio 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Skuter MBK 50 cm nitro, sprawny 110 zł 505 817 464
- ▶ **SPRZEDAM** Renault Espace (2003) 2,2 DCI 519 556 381
- ▶ **SPRZEDAM** VW Golf 3 B+G 609 979 302
- ▶ **SPRZEDAM** Peugeot 106 (1995) 1,4B, 5-drzwiowy, czerwony 1200 zł 690 518 296
- ▶ **SPRZEDAM** Nissan Terrano (1996) 2,7 TD 4x4, napęd, krótki 5600 zł 603 376 572
- ▶ **SPRZEDAM** Opel Agila (2007) 1,3 Diesel, czarny 7700 zł 603 376 572
- ▶ **SPRZEDAM** Audi A4 (1999) 1,9 TDI 4700 zł 518 440 516
- ▶ **SPRZEDAM** BMW 525 (1994) TDS 502 385 750
- ▶ **SPRZEDAM** Ford Mondeo TDCI 2,0 (2007) bdb 137 tys przebieg (2 Niemiec, mienie przesiedleńca) 15000 zł 518 644 350
- ▶ **SPRZEDAM** Ford Escort (2000) po przeglądzie, ubezpieczony do lutego 2017 509 016 434
- ▶ **SPRZEDAM** Szyba do Fiata Ducato lub Peugota 602 571 846

## MOTORYZACJA INNE

- ▶ **SPRZEDAM** Głowica Żuk kpl. 889 625 408
- ▶ **SPRZEDAM** Felgi stalowe, aluminiowe i inne części do aut, starsze modele 602 571 846
- ▶ **KUPIĘ** auto na chodzie z opłatami 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Dojazdówki na 4 śruby,koła na zapas do osob. /opony z demontażu 30 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
- ▶ **SKUP** katalizatorów 509 529 093
- ▶ **SPRZEDAM** Opony zimowe na stalowych opel Astra 15" 120 zł /kpl. 506 898 928
- ▶ **SPRZEDAM** Opony Barum 18.4-34 ok. 20%, 2 sztuki 500 zł do neg. 505

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

- 817 464
- ▶ **SPRZEDAM** Nowe reflektory MAZ 100 zł 502 385 750
  - ▶ **SPRZEDAM** Tarcza hamulcowa na 4 śruby do audi nowa 50 zł zbiornik paliwa Audi 100 20 zł 506 898 928
  - ▶ **SPRZEDAM** Audi B4 na części 602 571 846
  - ▶ **SPRZEDAM** Bagażnik na dach do T4, Vito, i inne , platfotma ,masywny 410 zł 603 171 105
  - ▶ **SPRZEDAM** Felgi aluminiowe, stalowe do starszych aut 602 571 846
  - ▶ **SPRZEDAM** Silnik do Mercedesa 602 571 846
  - ▶ **SPRZEDAM** Tłumik końcowy, nieużywany do Opla Vectra (oryginalny) 160 zł 690 845 745 , 512 211 541
  - ▶ **SPRZEDAM** Seat Ibiza 1,0 (1997) 5 drzwi 510 568 710
  - ▶ **SPRZEDAM** Cylinder z tłokiem do Simsona S 51, oryginał 200 zł 83 343 62 96
  - ▶ **SPRZEDAM** Bak do Simsona 5,51 170 zł 83 343 62 96
  - ▶ **SPRZEDAM** Koła do Opla Vectra na alufelgi 5 kół 100 zł/szt. 512 211 541 , 690 845 745
  - ▶ **SPRZEDAM** Koło do Simsona kompletne 150 zł 83 343 62 96
  - ▶ **SPRZEDAM** Tarcza hamulcowa na 4 śruby do audi nowa 50 zł zbiornik paliwa Audi 100 20 zł 506 898 928
  - ▶ **SPRZEDAM** Relingi czarne do Audi A6 50 zł/kpl 506 898 928
  - ▶ **SPRZEDAM** Różne części do Forda Orion lub Fiasty (1984) 570 710 505
  - ▶ **SPRZEDAM** Opony Semperity 16", letnie i opony zimowe 14" fuldy oraz felgi 15" stal.do mercedesa+dekle 662 245 319
  - ▶ **SPRZEDAM** Bagażnik na dach do T4, Vito, i inne , platfotma ,masywny 410 zł 603 171 105
  - ▶ **SPRZEDAM** Szyby przód i tył (podgrzewana) do Fiata Uno 40 zł 519 790 913

## USŁUGI

- ▶ Pompy wtryskowe, wtryskiwacze Commonrail, silniki, rozrządy, diagnostyka komp. Biała Podlaska ul. Żurawia 62, 509 278 350, 83 343 68 41
- ▶ Pompy wtryskowe, wtryskiwacze, roz-

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

515 518 801

- ▶ rzędy, diagnostyka komputerowa. Sławacinek Nowy 23A, 509 830 804, 83 344 42 92
- ▶ Rozwody, alimenty, ograniczenie władzy rodzicielskiej, kontakty z dzieckiem, spadki, odwołanie darowizny, przywrócenie do pracy, uzyskanie renty itp, 794 908 472
- ▶ Klimatyzacja samochodowa, naprawa, konserwacja, napełnianie układu, odgrzybianie, Biała Podlaska, Żurawia 62, 509 278 350, 83 343 68 41
- ▶ Blacharstwo-lakiernictwo, pranie tapicerki, spawanie plastików, polerowanie, konserwacja Sidorska 252 603-171-105
- ▶ Wrzucanie węgla 505 385 950
- ▶ Prace gospodarcze 505 385 950
- ▶ Skręcanie mebli 505 385 950
- ▶ Usługi pilarskie 505 385 950
- ▶ Kószenie trawników 505 385 950
- ▶ Polerowanie lamp 505 385 950
- ▶ Tapicer, wszelkie naprawy domowe 515 176 381
- ▶ Tynki, gładź cementowo wapienne wykończenia 783 285 648

## NIERUCHOMOŚCI

- ▶ **SPRZEDAM** Działka rolna 1,3 ha 20 zł/mkw ,Biała Podlaska 505 132 332
- ▶ **SPRZEDAM** Dom 100 m2,garaż,media działka 1800m2 .ogrodzona, Błonie 697 215 162
- ▶ **SPRZEDAM** Sitnicka dom do wykończenia, surowy, tanio ,media w budynku 83 343 85 74
- ▶ **SPRZEDAM** Działka ogrodowa w Styrzycu "Piotruś" nr.226, ogrodzona,altanka,prąd 500m2 791 557 250
- ▶ **SPRZEDAM** działkę budowlaną w Czosnowce, skrzynka z prądem /230 i siła/na działce, wszystkie media, świetna lokalizacja, częściowo zadrzewiona drzewka owocowe i inne, 607 870 346
- ▶ **SPRZEDAM** wynajmę działki przemysłowe, ogrodzone, wszystkie media, 607 870 346
- ▶ **SPRZEDAM** ładną działkę budowl siedliskowa 1827 mkw w BP przy ul Grzybowej 781982901
- ▶ **SPRZEDAM** działkę budowlaną we wsi Kobylany pow. 20 ha 506 810 729
- ▶ **SPRZEDAM** Działka ogrodowa w Styrzycu "Piotruś" nr. 226, ogrodzona, altanka,prąd 500m2 791 557 250
- ▶ **SPRZEDAM** garaż murowany przy Al.J.Pawła za Kauflandem 668 853 310
- ▶ **SPRZEDAM** Działka 600 mkw, dom do remontu ul.Podleśna 667 113 746
- ▶ **SPRZEDAM** Działka ogrodowa w Styrzycu "Piotruś" nr.226, ogrodzona,altanka,prąd 500m2 791 557 250
- ▶ **SPRZEDAM** posesję 70 ar, dom, budynki gosp.tanio Wiechowice 8 608 744 684
- ▶ **SPRZEDAM** Sitnicka, dom do wykoń-

czenia, surowy-media w budynku- tanio 83 343 85 74

- ▶ **SPRZEDAM** Działka 600 mkw, dom do remontu ul.Podleśna 667 113 746
- ▶ **SPRZEDAM** Działka ogrodowa w Styrzycu "Piotruś" nr.226, ogrodzona,altanka,prąd 500m2 791 557 250
- ▶ **SPRZEDAM** dom z działką lub zamienię, Sławacinek Stary 12 516 556 830
- ▶ **SPRZEDAM** Dom 2-rodzinny 192 mkw rok (1979) cegła+suporeks 245000 zł 519 790 913

## NAUKA

- ▶ Matematyka, solidnie, bezstresowo 732 714 457
- ▶ Matematyka, fizyka, chemia 511 758 548

## LOKALE

- ▶ **DO WYNAJĘCIA** umeblowane mieszkanie, pierwsze piętro, Biała Podlaska, 514 818 455
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja kobiecie lub dziewczynie tel. 796872240
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** kawalerka 34 mkw, umeblowaną i wyposażoną w tv, lodówkę, pralkę automatyczną. 606351554
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja umeblowana w pobliżu Aldika, targowiska, Osiedle 1000-lecia 518 377 890
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Mieszkanie (blok), wyposażone przy Sidorskiej 798 867 436
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Tanio sprzedam M 4 obok PSW 784 848 516
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja cicha, niedroga, ciepła 518 377 890
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Pokój, kuchnia osobie pracującej, dom prywatny 693 290 819
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacje k/Urzędu Gminy 506 397 761
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Stacja w pobliżu Aldika i Targowiska 506 397 761
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Poszukuję stancji, 2 pokoje , dla 3 osób 736 533 012
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** kawalerka, 31 mkw., Biała Podlaska, 516 075 771
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** Mieszkanie 4 piętro 50 mkw Osiedle Wola 691 134 814
- ▶ **SPRZEDAM** pilnie beczynszynowe mieszkanie 519 842 907
- ▶ **SPRZEDAM** M 3 4 piętro ul. Mickiewicza 506 121 356
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** kawalerkę ul.Sidorska na parterze 500 704 051
- ▶ **SPRZEDAM** Tanio M-4 obok PSW 784 848 516
- ▶ **DO WYNAJĘCIA** mieszkanie 40 mkw, wyposażone 798 867 436

## RÓŻNE

- ▶ **AGD/RTV**
- ▶ **SPRZEDAM** Czajnik ze stali nierdzewnej na gaz, mały 1L, dla wędkarzy, niemiecki 15 zł 791 919 914
- ▶ **SPRZEDAM** Golarka elektryczna z końcówką do przycinania włosów lub brody, nowa 535 492 063
- ▶ **SPRZEDAM** Zamrażarka 3 szuflady stan dobry 100 zł 698 252 605
- ▶ **SPRZEDAM** Kuchenka gazowa 3-palnikowa biała,polska,z reduktorem i butlą, kompletna, bardzo mało używana,wyprzedaż, 150 zł. 791 919 914

- ▶ **SPRZEDAM** Piecyk-grzejnik na gaz z butli-tanio, stan idealny 798 867 436
- ▶ **SPRZEDAM** Kuchnia gazowa 4-palnikowa oraz elekt.piekarnik 507 599 702

## BUDOWLANE

- ▶ **SPRZEDAM** Drzwi drewniane zew/wew Agmar,DRE,Porta i inne-Taniej do 20% 661 729 710
- ▶ **SPRZEDAM** Okna PCV, ALU różne systemy-Taniej do 40% 661 729 710
- ▶ **SPRZEDAM** piec kaflowy, rozebrany, kompletny-697 022 327
- ▶ **SPRZEDAM** Kuchnia kaflowa, rozebrana, kompletna 506 397 761
- ▶ **SPRZEDAM** Okna 200x115 nowe 3-szybowe, drewniane, 210 zł/szt 603 171 105
- ▶ **PRZYJMĘ** ziemię 889 625 408
- ▶ **SPRZEDAM** Brama z furtką 190 zł 503 825 223
- ▶ **SPRZEDAM** Okno drewniane z futryną z demontażu, stan b.dobry 70 zł 512 446 270
- ▶ **SPRZEDAM**Brama dwuskrzydłowa , furtka 130 zł 503 825 223
- ▶ **SPRZEDAM**Siatka ogrodzeniowa, gruba 10m 503 825 223
- ▶ **SPRZEDAM**Belka stalowa, dwuteownik 14", dł. 4,20 mb 100 zł 880 321 157
- ▶ **ODDAM** drzwi zewnętrzne 504 298 521
- ▶ **SPRZEDAM**Cegła pełna chotyłowska ok.800 szt 600 690 323
- ▶ **SPRZEDAM** Tackę na żelaznym kółku 506 397 761
- ▶ **SPRZEDAM** Grzejniki żeliwne, używane 506 397 761
- ▶ **SPRZEDAM** Kuchnia kaflowa, rozebrana, kompletna 506 397 761
- ▶ **SPRZEDAM** Okna drewniane, dubeltowe z futryną 150 zł 690 845 745

## MEBLE

- ▶ **SPRZEDAM** Meblościanka jasny dąb st.dobry 83 343 85 81
- ▶ **SPRZEDAM** Łóżko podwójne z matercem, kanapa, wersalka 506 397 761
- ▶ **SPRZEDAM**Fotel bujany mahoń, rattanowy 280 zł 600 471 988
- ▶ **SPRZEDAM**Stolik okrągły dębowy wys.60cm, śred. 77cm 600 471 988
- ▶ **SPRZEDAM** wersalkę, stan idealny 400 zł 791 557 250
- ▶ **SPRZEDAM** Stolik dziecięcy drewniany+2 krzeselka, b.ładny 70 zł 508 540 576
- ▶ **SPRZEDAM** Szafa 2-drzwiowa stan b.dobry 110 zł 342 25 09
- ▶ **SPRZEDAM** Łóżko podwójne z matercem, kanapa, wersalka 506 397 761
- ▶ **SPRZEDAM** Meble z Holandii komody, kredensy, stoły, krzesła, wypoczniki, ławy, lampy i inne Terabela 88 i Janowska 17 733 350 500
- ▶ **SPRZEDAM** wersalkę, stan idealny 400 zł 791 557 250
- ▶ **SPRZEDAM** Meblościanka 4 metrowa kolor brąz z jasnym 350 zł 510 450 630
- ▶ **SPRZEDAM** Tapczan z poj.na pościel st.b.dobry, składany 83 343 85 81
- ▶ **SPRZEDAM** Meblościanka z szafą 4-częściowa st.dobry 83 343 85 81
- ▶ **SPRZEDAM** Segment pokojowy, jasny 350 zł 503 825 223
- ▶ **SPRZEDAM** biurko 500 817 816
- ▶ **SPRZEDAM** barek dębowy ,narożny

Ogłoszenia  
ZA DARMO

www.zyciebialeskie.pl

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

Ogłoszenie można zamieścić poprzez:

- \* wypełnienie formularza na stronie: [www.zyciebialeskie.pl](http://www.zyciebialeskie.pl)
- \* wypełnienie kuponu drukowanego w gazecie i dostarczenie go do redakcji – Biała Podlaska ul. Warszawska 13 (I piętro);
- \* wysłanie treści mailem: [reklama@zyciebialeskie.pl](mailto:reklama@zyciebialeskie.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

Zycie Białskie

## KATEGORIA OGŁOSZENIA

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

DANE DO WIADOMOŚCI REDAKCJI:

IMIĘ I NAZWISKO

ADRES

DATA I PODPIS

TREŚĆ  
ogłoszeniaZAMIESZCZAJ  
DARMOWE OGŁOSZENIA NA  
[www.zyciebialeskie.pl](http://www.zyciebialeskie.pl)



o dt. 75 cm, rustykalny 250 zł 880 321 157

▶ **SPRZEDAM** wersalkę, stan idealny 400 zł 791 557 250

▶ **SPRZEDAM** Naróżnik pokojowy- brąz 300 zł 502 385 750

▶ **SPRZEDAM** Wersalka 100 zł, stół+4 krzesła 160 zł 795 260 847 696 968 446

▶ **SPRZEDAM** Sofa 2-os. z poj. na pościel, dwie poduszki stan idealny, 320 zł Ławo-stół 4-krzesła 180 zł, biurko fotelik 140 zł 795 260 847

▶ **SPRZEDAM** Łóżko podwójne z materacem, kanapa, wersalka 506 397 761

▶ **SPRZEDAM** Meblościanka 4m brąz z jasnym 360 zł 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** biurko 500 817 816

▶ **SPRZEDAM** Meblościanka z witrażem, brąz 3,20m stan bdb 150 zł 519 441 444

▶ **SPRZEDAM** Stół szklany owal z półką, niklowane nogi 100 zł 512 481 844

▶ **SPRZEDAM** wersalkę, stan idealny 400 zł 791 557 250

▶ **SPRZEDAM** meblościankę 4m brąz z jasnym 360 zł 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** Meble pokojowe 2,60m z szafą, ciemny mat 660 180 954

**ODZIEŻ**

▶ **SPRZEDAM** Garnitury, Biała Podlaska ul. Zamkowa, nowe fasony, najlepsze ceny

▶ **SPRZEDAM** Futro z kozy brąz jasny, nowe roz. 48 1000 zł+gratis skóra z lisa wyprawiona 535 492 063

▶ **SPRZEDAM** Suknia ślubna rozmiar 46 z długim rękawem 300 zł 606 147 641

▶ **SPRZEDAM** ubrania dla dziewczynek 7-8 lat 605 132 881

▶ **SPRZEDAM** buty ślubne, białe, różne 70 zł 880 321 157

▶ **SPRZEDAM** Kozuszek damski XL, kolor ecru, stan bdb 80 zł 511 666 708

▶ **SPRZEDAM** Buty oficerki 571 396 019

▶ **SPRZEDAM** Futro, norki, jasne duże 83 343 61 30

**ROLNICZE**

▶ **SPRZEDAM** Rozrzutnik 1-osłowy 1800 zł 508 096 193

▶ **SPRZEDAM** Ciągnik c-360 7500 zł 508 096 193

▶ **SPRZEDAM** Ziemniaki jadalne Irga 696 978 800

▶ **SPRZEDAM** obornik koński, świński, bydłowy 500 201 821

▶ **SPRZEDAM** Siodło dla kucyka, skórzane 450 zł 500 201 821

▶ **SPRZEDAM** Opryskiwacz Rauch 400l w całości lub na części 500 zł 505 817 464

**ZIEMIANKI**

Irga biała, Lord, Tajfun, Żagiel 60 gr/kg w workach 15kg - 9 zł, 30 kg - 18 zł, 100 kg - 60 zł

**Dostawa i rozładunek - GRATIS!**  
**500-369-041**

▶ **SPRZEDAM** Pompa do opryskiwacza Termi lub Pilmet z PRL-u 150 zł 505 817 464

**SADZONKI TRUSKAWEK**

RÓŻNE ODMIANY Hanoya, Zenga, Patrycja, Miodek oraz Roksana (późniejsza odmiana) od 30 gr/szt.

**Dostawa i rozładunek - GRATIS!**  
**500-369-041**

▶ **SPRZEDAM** Taśmociąg do obornika 1600 zł 512 446 205

**ZWIERZĘTA**

▶ **SPRZEDAM** Czubatkki rasowe,jaja,kurczaki, kurki, koguty od 3 zł Biała Podl. 83 342 44 79,663 197 737

▶ **ODDAM** białe kotki 573 034 151

▶ **SPRZEDAM** Kucyk, ogier kolorowy, mały z papierami 2000 zł 500 201 821

▶ **SPRZEDAM** Gołębie-pawiki, tanio 501 467 601

**ELEKTRONIKA**

▶ **KUPIĘ** odtwarzacz z magnetowidem LG DVC 5931 506 776 686

▶ **SPRZEDAM** Antena CB President-magnes 90 zł 502 385 750

▶ **SPRZEDAM** Laptop Dell Inspiron 1150 oraz 2 telefony Samsung i Nokia 507 599 702

**INNE**

▶ **SPRZEDAM** Banery 5x3 m, 5x2,5 m, do przykrywania np. drzewa, wiaty, zboża itp. od 20 zł/szt., 604 147 031

▶ **SPRZEDAM** Nowa pościel wełniana z pokazu 1000 zł, patelnia groszkowa, grube dno 500 zł.po 15-tej 535 492 063

▶ **SPRZEDAM** Naszyjnik, kolczyki, bransoletka z prawdziwych pereł 300 zł 883 458 476

▶ **SPRZEDAM** Gruby, srebrny łańcuch męski, nowy 200 zł 883 458 476

▶ **SPRZEDAM** Butla gazowa 11 kg 80 zł 668 256 860

▶ **SPRZEDAM** Żeberka żeliwne zestaw 12 szt całe, nieuszkodzone 120 zł 668 256 860

▶ **SPRZEDAM** nici do szycia 1000m 30 sztuk 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** Plecak turystyczny, stelaż Campus, nowy 120 zł 210 450 630

▶ **SPRZEDAM** Strug elektryczny, prawie nowy 100 zł 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** Aparat zmiennociśnieniowy odleżynowy na gwarancji 80 zł 210 450 630

▶ **SPRZEDAM** Koc z wielbłądziej sierści, nowy, biało-zielony 120 zł 698 252 605

▶ **SPRZEDAM** Wędka typu spinning z przelotkami, sprawnym kołowrotkiem Delfin i żyłką. Wędka składa się z dwóch części. Długość po złożeniu - 150 cm, 110 zł, tel. 661 899 501

▶ **SPRZEDAM** dźwiękowy odstraszacz kretów. Zasilanie - energia słoneczna, działa samoczynnie. 40 zł, 661 899 501

▶ **SPRZEDAM** telefon komórkowy firmy /Bosch/pierwszy wypust, ma dużo lat,dla kolekcjonerów lub serwisu napraw na części, wyprzedaż, 15 zł, 791 919 914

▶ **SPRZEDAM** żeberka żeliwne 10szt,w zestawie całe nieuszkodzone,90zł, 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** .przewody elektryczne do prodiża lub kuchenki elektrycznej, niemieckie, stan idealny, krótkie i długie, 15 zł/szt., 791 919 914

▶ **SPRZEDAM** kabel elektryczny z wtyczką i zakończony oprawką z żarówką, różne długości, 15 zł, 791 919 914

▶ **SPRZEDAM** pojemnik na jajka plastikowy /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, wyprzedaż,okazja, 10 zł, 791 919 914

▶ **SPRZEDAM** torby podróżne, model walizkowe, na suwaki i zamki skóropodobne, teczki dyrektorskie, torby leśnicze, skórzane, okazjonalna wyprzedaż, 50 zł, 791 919 914

▶ **SPRZEDAM** szklanki, filiżanki, lampki do wina,serwis do kawy kamionkowy, karafki, kieliszki, talerze na sałatki, noże kuchenne i wiele innych rzeczy, wyprzedaż, 10 zł, 791 919 914

▶ **SPRZEDAM** koszyczki wiklinowe na chleb i owoce, duże i małe,oryginalne, wyprzedaż, 10 zł, 791 919 914

▶ **SPRZEDAM** Bramy garażowe Wiśniowski, Gerda-Taniej do 20% 661 729 710

▶ **SPRZEDAM** las o pow. 0,93 ha we wsi Zastawek

▶ **SPRZEDAM** aparat zmiennociśnieniowy, odleżynowy na gwarancji 80 zł 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** Plecak turystyczny, stelaż Campus, nowy 120 zł 510 450 630

▶ **KUPIĘ** monety z Piłsudskim,Aniołem, Sobieskim, Trauguttem przedwojenne i inne Biała Podl. 500 369 041

▶ **SPRZEDAM** Wanna emal. duża 50 zł, butla gaz. turystyczna 35 zł/szt 506 898 928

▶ **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** Silnik elektryczny 380V 4 KW 2900 obrotów 380 zł 668 256 860

▶ **SPRZEDAM** Butla gazowa 11 kg 80 zł 668 256 860

▶ **SPRZEDAM** Silnik elektryczny 380V 1,5 KW 960 obrotów 180 zł 668 256 860

▶ **SPRZEDAM** Żeberka żeliwne 12 szt, całe, nieuszkodzone 120 zł 668 256 860

▶ **SPRZEDAM** dźwiękowy odstraszacz kre-

**WĘGIEL**  
KRAJOWY · IMPORTOWANY  
Iuzem, workowany  
**SKUP ZŁOMU**  
KONKURENCYJNE CENY  
KAMIEŃ DEKORACYJNY (ogrodowy)  
**EKO-M** ul. Terebelska 113, Biała Podl.,  
tel. 723 456 555

tów. Zasilanie - energia słoneczna, działa samoczynnie, 40 zł, 661 899 501

▶ **SPRZEDAM** Wędka typu spinning z przelotkami, sprawnym kołowrotkiem Delfin i żyłką. Wędka składa się z dwóch części. Długość po złożeniu - 150 cm, 110 zł, 661 899 501

▶ **SPRZEDAM** Orzechy włoskie dobra odmiana 5zł/kg, przywieoę na terenie białej do domu gratis, tel 791 919 914

▶ **SPRZEDAM** Agregat Prądoworczy 650W 380 zł 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Piła spalinowa Stihl HS 440 4,5 kw 550 zł 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Wiertarka śred.16 400W 250 zł 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Wiertarka B.D. 100 zł 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Podnośnik 10 Ton 150 zł 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Podnośnik 12 Ton ruski 100 zł 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Podnośnik 2,5 Tony 100 zł 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Beczka dębowa 60L 65 zł 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Drzewiczki do pieca kaflowego 85 zł/szt. 607 713 833

▶ **SPRZEDAM** Grzejnik drabinka łazienkowy 50x70cm 80 zł st.b.dobry 83 343 85 81

▶ **SPRZEDAM** Przecinarka 380V, nożycowa z tarczą do metalu na wózku z silnikiem 3kW 600 690 323

▶ **SPRZEDAM** Krajzega 5 kw z wózkiem i z szynami, do cięcia wzdłużnego 600 690 323

▶ **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** Piec trocniak, tzw. koza, nowy, tanio 600 690 323

▶ **SPRZEDAM** Nowa buda dla większego psa b.ładna, ocieplona 400 zł 699 916 170

▶ **SPRZEDAM** Dywan bordo-beż stan b.dobry 100 zł 513 844 449

▶ **SPRZEDAM** Używane z Niemiec-rowery, foteliki sam., wózki, narty, hulajnogi, rowery rehab. Sidorska 252, 603 171 105

▶ **KUPIĘ** monety z Piłsudskim, Aniołem, Sobieskim, Trauguttem przedwojenne i inne Biała Podl. 500 369 041

▶ **SPRZEDAM** Pal drewniany z okuciem do czepiania krow, koni, zabytek 80 zł 500 201 821

▶ **SPRZEDAM** Waga gospodarcza 200 zł 500 201 821

▶ **SPRZEDAM** Żyworodka 2 lat, 3 pędy, 2 48 cm, 1 40 cm 18 zł 691 425 716

▶ **SPRZEDAM** Aloes 3 lat 3 pędy 60 cm 20 zł 691 425 716

▶ **SPRZEDAM** Pęcherznica na żywopt 2 lata 6 sztuk, tanio 691 425 716

▶ **SPRZEDAM** 3 Gąsiory w koszach na wino 502 218 009

▶ **SPRZEDAM** Beczka 200 l ocynk 25 zł, na paliwo, wodę 506 661 502

▶ **SPRZEDAM** Orzechy włoskie 505 385 950

▶ **SPRZEDAM** drewno opałowe 691 522 160

▶ **SPRZEDAM** Las 10ha+ łąka 3ha +budynki 609 979 302

▶ **SPRZEDAM** Balustrada 400 zł 691 667 896

▶ **SPRZEDAM** Drzwi wew. białe 691 667 896

▶ **SPRZEDAM** Rower stacyjny z wyświetlaczem pulsu, prędkości itp. 170 zł 607 960 278

▶ **SPRZEDAM** Siodło dla kucyka, skórzane 500 201 821

▶ **SPRZEDAM** Przecinarka 380V, nożycowa do metalu 3kw,lewar bud., piec trocniak-tanio 600 690 323

▶ **SPRZEDAM** Skrzynia metalowa transportowa 90x50x40 cm tzw.na pakę 600 690 323

▶ **SPRZEDAM** Krajzega 5 kw do cięcia wzdłużnego z wózkiem 600 690 323

▶ **SPRZEDAM** buty oficerki 571 396 019

▶ **SPRZEDAM** drewno opałowe i kominowe 887 913 572

▶ **SPRZEDAM** Przekładnia nieużywana, redukcja 1:20 83 311 31 49

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

▶ **SPRZEDAM** Żyrandol 3-ramienny, duży, ładny 85 zł 502 385 750

▶ **SPRZEDAM** Butla turystyczna mała 35 zł 501 385 750

▶ **SPRZEDAM** Wałek do trawy, żelazny, składany 135 zł 502 385 750

▶ **SPRZEDAM** Imadło do gwintowania rur na stabilnym stojaku 150 zł 501 231 361

▶ **SPRZEDAM** Taczka, kafle, żyrandol 4-ramienny 20 zł, wykładzina motywu dziecięcy 2x2,20 120 zł 795 260 847

▶ **SPRZEDAM** Szatkownica do kapusty 501 467 601

▶ **SPRZEDAM** Dywan stan bdb 170x230 120 zł 694 646 109

▶ **SPRZEDAM** Aloesy 7. 5 letnie i mniejsze 506 397 761

▶ **SPRZEDAM** aparat zmiennociśnieniowy odleżynowy na gwarancji 80 zł 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** strug elektryczny moc 900W 100 zł 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** nici do szycia lub na osnowe 1000m 30 szpilek 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** Wałek do krajzegi i łożysko toczne od 1205, 1206, 1207 oraz paski klinowe różne rodzaje 83 342 26 85

▶ **SPRZEDAM** fortepian 501 271 943, 83 343 58 68

▶ **SPRZEDAM** Instrukcja obsługi rok (1973) WSK-M21W2 70 Zł 505 817 464

▶ **SPRZEDAM** drewno opałowe i kominowe 887 913 572

▶ **SPRZEDAM** Stojak do kamienia dziecka z regulacją do dzemania na kółkach 120 zł 690 845 745, 512 211 541

▶ **SPRZEDAM** Nowe poduszki z puchu i pierza gęsięgo 699 857 884

▶ **SPRZEDAM** Nowa ciepła i lekka kołdra z puchu gęsięgo 699 857 884

▶ **SPRZEDAM** orzechy włoskie i przywieoę do domu, 5 zł /kg, transport gratis na terenie miasta 791 919 914

▶ **PRZYJMĘ** nieodpłatnie stary wózek dziecięcy 606 975 690

▶ **SPRZEDAM** nici do szycia lub na osnowę 1000 m 30 szpilek 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** strug elektryczny 900W 100 zł 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** aparat zmiennociśnieniowy, odleżynowy na gwarancji 80 zł 510 450 630

▶ **SPRZEDAM** plecak turystyczny Campus, nowy 120 zł 510 450 630

▶ **ODDAM** za darmo 12 Świerków -średnica od 19-36 cm 606 395 722

▶ **SPRZEDAM** Przekładnia nieużywana, redukcja 1:20 506 898 635

▶ **SPRZEDAM** wałek do krajzegi i łożysko toczne od 1205, 1206, 1207 83 342 26 85

▶ **SPRZEDAM** paski klinowe, różne rodzaje 83 342 26 85

▶ **SPRZEDAM** Spawarka+prostownik+matka 3 w 1, wiertarko-wkrętaska na bat. nowa 662 245 319

▶ **SPRZEDAM** Piecyk gazowy z reduktorem stan bdb. tanio! 798 867 436

▶ **SPRZEDAM** Kowadło 70 kg 510 568 710

▶ **SPRZEDAM** Przecinarka 380V, nożycowa z tarczą do metalu na wózku z silnikiem 3kW 600 690 323

▶ **SPRZEDAM** Krajzega 5 kw z wózkiem i z szynami, do cięcia wzdłużnego 600 690 323

▶ **SPRZEDAM** Kompresor 100l, przecinarka z tarczą nożycową 380V do metalu 600 690 323

▶ **SPRZEDAM** lustro łazienkowe z oświetleniem 85 zł 512 481 844

▶ **SPRZEDAM** drzwi wewnętrzne, ciemny orzech stan bdb 100 zł 512 481 844

▶ **SPRZEDAM** Pęcherznica na żywopt 7 krzaków wys 80 cm 5 lat rozkrzewiona 691 425 716

**SPRZEDAM**

- Waga uchylana 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 Kąpielowej w Białej Podl. do wynajęcia
- Lokal w centrum miasta Biała Podl., atrakcyjna cena i lokalizacja

tel. 602 121 962, 603 704 153

skiej i okolic. tel.791510087

▶ **ZATRUDNIĘ** do zbioru malin w Ortelu Królewskim I 507 317 039

▶ **ZATRUDNIĘ** Piekarnia zatrudni piekara Cezary Niewiadomski 500 021 906

▶ **ZATRUDNIĘ** Zatrudnię mechanika pojazdów osobowych z doświadczeniem 792 777 904, 508 345 600

▶ **SZUKAM** kierowca, mechanik, wózek widłowy 505 385 950

▶ **SZUKAM** Podejmę sie roznoszenia ulotek i innych materiałów reklamowych 600 300 242

**MEDYCYNA**

▶ **STOMATOLOG** Dominika Godzic-Wałecka, ul. Sapiieżyńska 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.przstawianie pijawek 692 025 615

▶ **GABINET NATURA ZIOŁOLECZNICTWO** wykwalifikowany zielarz Fitoterapeuta wizyta z poradą 692 025 615

▶ **GABINET MEDYCYNY NATURALNEJ** konsultacje naturopatek 502 105 661

▶ **GABINET BADANIA ŻYWEJ KRÓPLI KRWI**, badanie z poradą dzieci 50 zł, dorośli 70 zł wyniki po 30 min ze zdjęciami 502 105 661

▶ Terapia czaszkowo-krzyżowa, fizjoterapia, PNF, masaż Daria Jurczak, 507 136 668

▶ **BEZPŁATNE BADANIE KRĘGOSŁUPA**, zabiegi do uzgodnienia, chiropraktyka manualna www.med-kom.eu Gabinet

**Od września ZAPRASZAMY do nowo otwartego**

**GABINETU OKULISTYCZNEGO**  
**DARIUSZA CZOPA**  
Specjalisty chorób oczu

wieloletniego pracownika Kliniki Okulistycznej Akademii Medycznej w Lublinie

Biała Podlaska, ul. Warszawska 14, II piętro, gabinet nr 212  
tel. 538 200 461

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 dla osób z zajęciem komorniczym 577 395 877

**MATRYMONIALNE**

▶ Szukam dziewczyny.Uczciwa, Kochająca, mądra, z charakterem, z dzieckiem z samochodem z Białej Podlaskiej 797 981 406

▶ Samotna, niezależna pozna niezależnego finansowo wdowca, rozwodnika do 65 lat,stały związek 535 492 063



### Dobra prostownica to podstawa

Na rynku znajdziesz całe mnóstwo mniej lub bardziej profesjonalnych prostownic. Oczywiście rzecz w tym by wybierać z głową. Przede wszystkim wybierz prostownicę wykonaną w technologii ceramicznej, turmalinowej lub tytanowej. Takie płytki znacznie lepiej rozpraszają ciepło. Dodatkowo sprawdź czy wybrana przez siebie prostownica posiada regulację temperatury oraz funkcję jonizacji. Te dwie właściwości są bardzo ważne jeżeli zależy ci na dobrej kondycji włosów.

### Stosuj kosmetyki termo ochronne

Bez wątpienia profesjonalne prostownice do włosów nie są tak szkodliwe, ale mimo wszystko warto używać do prostowania włosów odpowiednich kosmetyków termo ochronnych. Te kosmetyki nie tylko zabezpieczają włosy przed szkodliwym działaniem wysokiej temperatury, ale także ułatwiają prostowanie włosów i wydłużają efekt idealnie prostych włosów.

### Cała filozofia jak używać prostownicy

Włosy do zabiegu prostowania powinny być przygotowane bezpośrednio po umyciu. Nakładając na włosy specjalny kosmetyk, który wygładzi twoje włosy. Następnie powinny wysuszyć włosy używając grubej szczotki. Po dokładnym wysuszeniu włosów przyszedł czas na prostowanie. W tym celu powinnaś ustawić temperaturę prostownicy, która powinna być uzależniona od rodzaju i kondycji twoich włosów. W przypadku mocnych, grubych i zdrowych włosów zalecana temperatura to 180-230°C, natomiast w przypadku cienkich i



niezbyt zdrowych włosów, najlepiej sprawdzi się temperatura w okolicy 160°C. Następnie podziel włosy na poszczególne pasma i przesunij po włosach prostownicą od samej nasady po same końce. Analogicznie postępuj z każdym kolejnym pasmem włosów.

### Prostowanie mokrych włosów

Prostowanie mokrych włosów jest tak samo bezpieczne jak prostowanie włosów suchych, pod warunkiem, że posiadamy specjalną prostownicę do włosów, która daje taką możliwość. Bez wątpienia prostowanie mokrych włosów jest bardziej czasochłonne niż prostowanie suchych włosów, ale w ogólnym rozrachunku, kiedy weźmiemy pod uwagę najpierw suszenie a potem prostowanie suchych włosów to i tak będzie szybciej.

TYMOSZYŃSKA ATELIER  
Anna Tymoszyńska  
www.tymoszynskaatelier.pl



### Dorsz pod pesto

#### Składniki

- 2 filety - dorsza
- sok z 1/2 cytryny
- 1/2 kieliszka - białego wytrawnego wina
- 3 łyżki - oliwy
- sól
- pieprz

#### Czerwone pesto

- 1 słoiczek - suszonych pomidorów w oliwie
- 1 puszka - pomidorów bez skórki
- 3 ząbki - czosnku
- 1 łyżeczka - oregano
- 1 pęczek - bazyli
- 1/2 łyżeczki - cukru
- sól
- pieprz

#### Do dekoracji

- 1/2 szklanki - śmietany
- bazyli lub mięta do dekoracji

do lodówki na ok. pół godziny.

Do miksera przełożyć suszone pomidory wraz z oliwą (najsmaczniejsze są te suszone na słońcu). Pomidory z puszek przelać przez sito, odsączyć i wrzucić do miksera. Dodać czosnek, rozarte w dłoniach oregano i świeże listki bazyli (jeśli nie macie świeżej, można użyć suszonej), zmiksować na najwyższych obrotach na gładki sos. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Jeżeli sos jest lekko kwaśny (a zależy to od pomidorów), można dodać jeszcze trochę cukru, by złamać nieco ten smak.

Na dnie kamionkowego naczynia do zapiekania ułożyć filety rybne. Na każdy kawałek ryby dać łyżeczkę czerwonego sosu (lekko rozsmarować). Podlać białym winem a po wierzchu skropić oliwą z oliwek. Wstawić do piekarnika, nagrzanego do 180 st. C, na 15-20 minut.

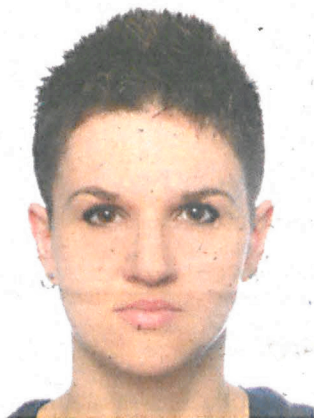


Filety pokroić na mniejsze kawałki, oprószyć z obu stron solą i świeżo zmielonym pieprzem. Przełożyć do pojemnika, skropić sokiem z cytryny, przykryć i wstawić

Po upieczeniu na każdy kawałek fileta dać odrobinę śmietany i - dla dekoracji - listek bazyli lub mięty.

### Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

## Sztuka odnajdywania w sobie mobilizacji



Każdego napędza w życiu co innego. Jednych motywuje strach. Inni szukają wrażeń. Wiele osób dąży do mnożenia majątku. Są i tacy, którzy realizują się poprzez sztukę i tworzenie czegoś, co po nich zostanie. Czasem głód wiedzy pcha do nieustannego rozwoju. Skrajna bieda do walki o przetrwanie. Dzieci każdą minutę dnia najchętniej wypełniłyby zabawą. Motorem ich działania jest eksploracja i poznawanie świata, nauka i nabywanie nowych umiejętności. W psychologii uważa się, że powstanie potrzeb

wyższego rzędu, czyli tych związanych z samorealizacją jest możliwe dopiero po zaspokojeniu podstaw. Innymi słowy brak pożywienia lub ciągłe poczucie zagrożenia uniemożliwia wytworzenie kolejnych etapów w rozwoju ludzkich pragnień. Dopiero mając pożywienie, dach nad głową i miłość innych, można skupiać się na dalszych planach. Zawsze mobilizuje nas jednak wizja czegoś do zdobycia, co jest przed nami. Prawdziwą tragedią niektórych zamożnych osób jest niekiedy osiągnięcie takiego pułapu posiadania, że dochodzą do pustki, której nie potrafią wypełnić. Ale i przeciętnie zarabiający ludzie mogą doznać braku misji do wypełnienia. Człowiek bez celu traci sens życia. Nie ma powodu do zaangażowania się w aktywność. Bez znaczenia jest rodzaj straty, jakiej doświadcza. Pozbawienie różnych znaczących wartości może być tak samo dotkliwie jak śmierć bliskiej osoby. Odebranie bodźców pobudzających co rano by wstać z łóżka może doprowadzić do zachwiania tożsamości, jeżeli nie posiadamy innych obszarów, w których czujemy się potrzebni. Dlatego tak ważne wydaje się, by otaczać się ludźmi i uczestniczyć w wielu odrębnych kręgach społecznych. Zapewnia to oparcie w sy-

tuacji, kiedy jeden obszar przestaje spełniać swoją rolę, staje się mniej ciekawy lub przestaje istnieć. Usamodzielnienie się potomstwa, zwolnienie z pracy, czy odejście partnera życiowego to tylko przykłady takiego poczucia porażki. Bywa ono tak silne, że zamyka oczy na przyszłość i paraliżuje w zawieszaniu. Wyrwać z niego potrafi inna silna sfera dająca energię. Może to być przyjaciel, który wysłucha i pomoże znaleźć nowe angażujące cele. Konieczność wychowania małych dzieci, dla których trzeba żyć i każdego dnia dawać z siebie jak najwięcej zmusza owdowiałych rodziców do zarabiania, dbania o pociechy i myślenia o tym, co dalej. Poświęcenie się sprawom społecznym, czy działalności charytatywnej potrafi odwrócić uwagę od przedłużającego się pozostawania bezrobotnym. Im więcej w naszym prywatnym świecie różnorodności, tym głębsza studnia do czerpania siły vitalnej. Prawdą jest, że to od nas samych zależy jakie zaplecze sobie stworzymy. Pozytywne otoczenie, bogate w rozmaite doświadczenia i osobowości gwarantuje spory zapas kół ratunkowych na wypadek sztormu.

Więcej artykułów na stronie: [www.poradniapsychologiczna.eu](http://www.poradniapsychologiczna.eu)

## Nie gromadź zapasów na zimę

Długie wieczory sprzyjają podjadaniu zakazanych smakołyków, a chłód zmniejsza ochotę na aktywność fizyczną. Nadprogramowe fałdki chowamy pod ciepłymi swetrami i puchowymi kurtkami... ale tej jesieni w Gabinetie Kosmetyki Estetycznej „Desoderm” mówimy stanowczo STOP gromadzeniu zapasów na zimę! I nie chodzi nam o słoiki pełne konfitur, a raczej o nadmiar tkanki tłuszczowej, cellulit i brak zadowolenia ze swojej sylwetki. Przerwij błędne koło i rozpocznij aktywną walkę o piękną wiosnę i lato. Skorzystaj z zabiegów modelujących, antycellulitowych i wyszczuplających. Zgrabna sylwetka i jędrne ciało - to nasz wspólny plan na tegoroczną jesień! Masz odwagę podjąć wyzwanie?

Powiedzmy sobie szczerze: żeby móc cieszyć się latem wspaniałą figurą, pracę nad nią powinnaś zacząć już teraz, jesienią. Ta pora roku nie stanowi przeszkody do budowania dobrej formy i wbrew pozorom jest świetną okazją do stoczenia walki o smukłe ciało. A zatem:

- Nie daj się jesieni - ćwicz na dworze! Do kształtowania sylwetki i dobrej aktywnej zabawy wystarczy pobliski park.

Ubierz się tak, żeby się nie przegrzać i wyjdź na dynamiczny spacer. Wykorzystaj do ćwiczeń napotkane murki lub stabilną ławkę. Spróbuj wejść na podwyższenie 10-20 razy na każdą nogę, odpocznij chwilę i zrób kolejne dwie serie ćwiczenia. Wysmuklisz w ten sposób uda i popracujesz nad nadaniem ładnego kształtu pośladkom. Następnie oprzyj się rękoma o ławkę (w wersji łatwiejszej o oparcie, a w trudniejszej o siedzenie) i spróbuj zrobić pompki - to nieocenione ćwiczenie rzeźbiące piękne ramiona. Nawet jeśli nie uda Ci się wykonać ich za pierwszym razem - nie poddawaj się. Trening czyni mistrza!

- Unikanie jedzenia za wszelką cenę sprawi, że poczujesz szaleńczy głód i w końcu się złamiesz - zaczniesz jeść, a potem tyć. Trzymaj apetyt pod kontrolą, unikając długich przerw w jedzeniu.
- Czy wiesz, że spalanie tkanki tłuszczowej możesz przyspieszyć włączając do diety naturalne „dopalacze” - kofeinę, guaranę, ostrą paprykę i imbir? To samo dotyczy fit pielęgnacji. Rozgrzewające skórę składniki aktywne zawarte



w kosmetykach (npThermo Active Gel) usuną cellulit i przyspieszą żmudny proces odchudzania. Spróbujesz?

- Modelowanie sylwetki za pomocą specjalistycznej aparatury to oprócz ćwiczeń, diety i odpowiednich kosmetyków kolejny krok do zgrabnej sylwetki. Zapraszamy na sesje wyszczuplające, antycellulitowe i drenujące. Twoje ciało po serii zabiegów będzie smukłe i gładkie.

Z nadzieją że podejmiecie wyzwanie - przygotowaliśmy niespodziankę - osoby które zgłoszą się do nas z tym egzemplarzem Życia Białskiego będą mogły wypróbować zabieg wyszczuplający - antycellulitowy za 50,00 PLN. Zapraszamy - Biała Podlaska, ul. Sapieżyńska 2 lokal 11. Zapisy 501 546 547

**Chcesz kupować nawet pojedyncze kosmetyki z AVONU 35 do 45% taniej niż w katalogu ZADZWOŃ 518 295 380**

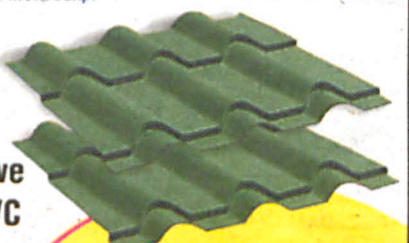


Otwarte 7 dni w tygodniu

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

**BIAL-MET BLACHY**  
PRODUCENT POKRYĆ DACHOWYCH  
[www.bialmet.pl](http://www.bialmet.pl), [bial-met@dei.pl](mailto:bial-met@dei.pl)

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



**PROMOCJA\***  
**BLACHODACHÓWKI I TRAPEZY**  
już od **19 zł** brutto za m<sup>2</sup> efektywnego krycia

\* oferta ważna do wyczerpania zapasów  
**WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811**