



BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

Zycie Bialskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 45 (188) 23 - 29.11.2016 r.

www.zyciebialskie.pl, www.facebook.com/zbialskie

Biała brzmi gitarą

W dniach 25 – 26 listopada po raz 16. odbędzie się doroczne Podlaskie Seminarium Gitarowe. Od początku jego organizatorem jest Państwowa Szkoła Muzyczna I i II stopnia w Białej Podlaskiej. A pomysłodawcą i człowiekiem, który wziął na siebie cały ciężar spraw technicznych, nauczyciel gry na gitarze, wieloletni pedagog tej placówki Zbigniew Szewczuk.

dokończenie na str. 4

Pamięci Jerzego Sroki

Dwie dekady temu, dużo przedwcześnie, zmarł Jerzy Sroka, historyk, regionalista, dziennikarz, piewca tradycji Podlasia. Człowiek o wielu talentach. Miejska Biblioteka Publiczna w Białej Podlaskiej 25 listopada o godz. 17 organizuje z tej okazji poświęcone jego postaci spotkanie wspomnieniowe.

dokończenie na str. 4

POGADUCHY Z DOULĄ – niekończąca się opowieść

DOBRE
ROZWIAZANIE.



Za nami drugie spotkanie z cyklu „Piątkowe Pogaduchy”. Tym razem gościem była pierwsza bialska doula – Joanna Burdzicka–Wołowik. Towarzyszyli jej pierwsi bialscy rodzice, których pani Joanna wspierała przed przyjściem na świat ich pierwszego dziecka. Właśnie tym zajmuje się doula. Jak sama powiedziała, nie staje się członkiem rodziny, ale pomocą, głównie emocjonalną, ale niejednokrotnie i fizyczną. Czasami łatwiej jest kobiecie porozmawiać z kimś z zewnątrz, opowiedzieć o swoich problemach, oczekiwaniach i obawach.

dokończenie na str. 3

r e k l a m a

pen press
CENTRUM DRUKU I REKLAMY
BANER
REKLAMOWY
już od **25** zł/m²*
od projektu do efektu
www.openpress.pl

ZAMIESZCZAJ DARMOWE OGŁOSZENIA NA
www.zyciebialskie.pl

NAJWIĘKSZY WYBÓR FIRM UBEZPIECZENIOWYCH

PL OC TANIO

☎ 83 311 30 30

Biała Podlaska ul Narutowicza 64a

ZADZWOŃ - SPRAWDŹ - NIE PRZEPLACAJ

dokończenie ze str. 1

Pogaduchy z doułą – niekończąca się opowieść

Spotkanie przebiegło w kameralnej atmosferze, ocieplonej zdjęciami rodzin, dzieci, szczęśliwych rodziców udostępnionymi przez bialskie studia fotograficzne oraz rozgrzewającą herbatą i pysznymi ciasteczkami. Uczestniczki spotkania spontanicznie włączały się w rozmowę prowadzoną przez Jakuba Jańczuka. Chwilami przejmowały nawet rolę prowadzącego. Otwartości sprzyjał sam gość – bialska doula to kobieta z krwi i kości: gadatliwa, roześmiana, błyskawicznie nawiązująca kontakt, zabawna i naprawdę rozumiejąca innych. Pojawiły się pytania dotyczące zasad pracy douli, formy oferowanej przez nią



ćwiczeniami praktycznymi. Jedno miało na celu uzmysłowienie, jak powinniśmy rozmawiać i słuchać, by przynosiło to w tej różnorodności jest piękno. To spotkanie, mimo że inne w charakterze i klimacie niż inauguracyjne

satysfakcję obu stron. Drugie obrazowało w prosty sposób, jakie mamy oczekiwania od otoczenia w trudnych dla nas momentach. Jak się okazuje, każdy jest inny, ma inne oczekiwania i



„Piątkowe pogaduchy”, miało swój urok i wartość. Jest też kolejnym sukcesem Stowarzyszenia Przez Pryzmat.

Justyna Mioduszevska



Joanna Burdzicka-Wołowik jest na razie jedyną doułą i, jak twierdzi, to za mało, ponieważ czasami sytuacje losowe uniemożliwiają pomoc ciężarnej mamie w tych najtrudniejszych i najważniejszych momentach. Doulowanie to nie tylko pomoc w ostatnim trymestrze ciąży i w czasie porodu. To wsparcie całej rodziny, pomoc w wychowaniu i relacji z dziećmi, cenne wskazówki dla męża. Joanna Burdzicka-Wołowik prowadzi takie zajęcia dla rodziców - Relacje na medal. Próbkami takich warsztatów uczestnicy doświadczyli na własnej skórze, bowiem spotkanie zakończyło się dwoma

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

THERMANO
SUPEROCIEPLENIE POLSKIEGO DOMU
DACHÓW FUNDAMENTÓW BUDYNKÓW INWENTARSKICH „AGRO”

NOWE MIESZKANIA
OKNA drzwi • bramy • parapety panele podłogowe
sprzedaż • montaż
tel. 507 064 103

MERKURY
Biała Podlaska
ul. Siderska 53
tel. 83 342 53 86
504 071 200, 601 391 357

Sprzedaj materiały budowlanych www.golawscy.pl

Otwarte 7 dni w tygodniu
NOWOCZESNA SIŁOWNIA
TRENINGI PERSONALNE, DIETETYKA
NIEPOWTARZALNY FITNESS
TBX® FIT AND JUMP®

Kiedy ostatnio byłeś w kinie?
CINEMA 3D
GALERIA RYWAŁ ul. Szoska 21, Biała Podlaska
www.cinema3d.pl

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

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

- 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

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

MECHANIKA POJAZDOWA

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

dokończenie ze str. 1

20 lat temu zmarł wybitny regionalista

Pamięci Jerzego Sroki

Autora wielu ważnych książek, artykułów, ale także kolekcjonera pamiątek historycznych, przypomną ludzie, którzy z nim współpracowali. Obecna będzie także żona pana Jerzego Jadwiga Sroka. Spotkanie ma charakter otwarty. Przyjść mogą wszyscy zainteresowani tematyką. W holu budynku głównego biblioteki w Parku Radziwiłłowskim czynna jest wystawa poświęcona twórczości Jerzego Sroki.

Jerzy Sroka od roku 1990 należał do Koła Białczan. Przez wiele lat był też jego wiceprezesem. W 2012 r. pośmiertnie otrzymał tytuł honorowego członka stowarzyszenia. Mimo zasług dla swego regionu i miasta, mimo tego że tak bardzo przyczynił się do pielęgnowania pamięci i tradycji swej małej ojczyzny, nie został jak dotąd patronem choćby jednej z ulic. Dziennikarz „Słowa Podlasia” Istvan



Grabowski, przywołując w roku 1996 jego sylwetkę swój tekst zatytułował „Wspominamy Jerzego Srokę. Historyk,

regionalista, skromny człowiek”.

Jerzy Trudzik
Zdjęcia: FotoŻycie

Skromny Człowiek

Jerzy Sroka urodził się 4 maja 1928 r. w Janowie Podlaskim. W okresie 1930-39 mieszkał z rodziną w Brześciu nad Bugiem. Ojciec Waclaw, po wojnie obronnej w konspiracji, był członkiem Komendy Powiatu ZWZ Biała Podlaska, w 1941 r. został aresztowany i zamordowany przez Niemców w obozie Auschwitz.

J. Sroka w okresie okupacji był uczniem Szkoły Handlowej (1942-1944). Maturę uzyskał po wojnie w 1949 r. We wrześniu 1943 r. wstąpił do konspiracyjnego harcerstwa „Szare Szeregi”, od marca 1944 r. pełnił służbę łącznikową pomiędzy oddziałem partyzanckim AK a Komendą Obwodu AK Biała Podlaska. Podczas akcji „Burza” zgłosił się do oddziału partyzanckiego 34 pp AK, stacjonującego w lasach koło Białej Podlaskiej.

W 1970 r. ukończył studia na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Warszawskiego. Przez całe życie zbierał materiały historyczne z regionu.

Każdorazowo przygotowanie monografii poprzedzał kwerendą i zbieraniem setek dokumentów, relacji i fotografii. W latach 1958-1962 i 1976-1978 był korespondentem „Słowa Powszechnego”, w którym publikował wiele artykułów poświęconych regionowi Południowego Podlasia. Informacje dotyczące zjazdów Koła Białczan, Akademii Białskiej oraz konspiracji AK w naszym regionie zamieszczał także w tygodnikach „WTK” i „Zorza”. Przynależał w latach 1951-1955 do Teatru Ziemi Podlaskiej. Był współzałożycielem Oddziału Stowarzyszenia PAX w Białej Podlaskiej. Wspólnie z kolegami zainicjował budowę pomnika poległym partyzantom z oddziału „Zenona” podczas bitwy z Niemcami w Janówce w czerwcu 1944 r. oraz pomnika w Jeziorach koło Chotycz, który upamiętnia bitwę z Niemcami 28-30 VI 1944 r. Współpracował z kolegami przy realizacji epitafium przy kościele św. Antoniego poległym w czasie wojny i okupacji oraz zmarłym partyzantom po wojnie.

W latach 1967-1987 był członkiem Towarzystwa Przyjaciół Nauk w Międzyrzeczu Podlaskim, Okręgowej Komisji Badań Zbrodni Hitlerowskich, członkiem Stowarzyszenia Dziennikarzy Polskich, Obywatelskiego Komitetu Ochrony Miejsc Walk i Męczeństwa. Zawodowo, jako radca prawny, był związany z Białskim Przedsiębiorstwem Budowlanym.

W latach 1950-1966 pracował na różnych stanowiskach, a w 1966-1972 w Białskiej Fabryce Mebli. Od 1983 r. współpracował z redakcją „Słowa Podlasia”, publikując setki artykułów poświęconych dziejom Południowego Podlasia. Został wyróżniony wieloma orderami, odznaczeniami i medalami. (j)

W tekście wykorzystano obszernie fragmenty książki dr. Szczepana Kalinowskiego „Koło Białczan. Historia Stowarzyszenia w latach 1922 - 2012”.

30 EDYCJA WYSTAWY

Prezydent Miasta Białej Podlaskiej Dariusz Stefanik
Muzeum Południowego Podlasia w Białej Podlaskiej
Muzeum Okręgowe w Toruniu

Świat toruńskiego piernika

wystawa czynna
od 17.11.2016 do 22.01.2017 r.

Muzeum Południowego Podlasia, ul. Warszawska 12, Biała Podlaska

www.muzeumbiala.pl

Moda na bakier z prawem

Funkcjonariusze celnicy z Terespoła w samochodzie obywatela Rosji znaleźli kurtkę wykonaną ze skóry węży dusicieli oraz torebkę ze skóry krokodyli. Teraz mężczyźni grozi odpowiedzialność karna.

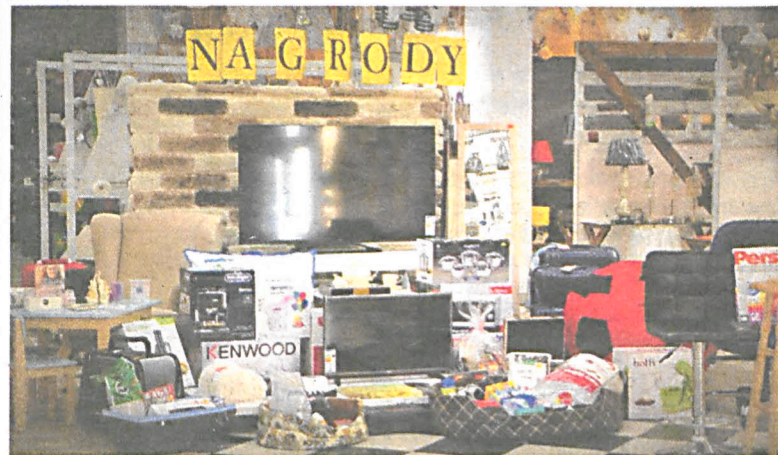


Celnicy z drogowego przejścia granicznego w Terespolu sprawdzali bagaże 46-letniego mieszkańca Moskwy. W samochodzie oprócz rzeczy osobistych należącej do jego siostry. I to właśnie w jej bibelotach celnicy znaleźli kurtkę i torebkę, które na mężczyznę sprowadziły poważne kłopoty. Zarówno dusiciela, ze skóry których została wykonana kurtka, jak i krokodylowate, z których wykonana była torebka, są gatunkami objętymi międzynarodową ochroną (CITES). Za ich przewóz przez granicę bez wymaganego zezwolenia grozi bezwzględna konfiskata przedmiotów, a nawet kara pozbawienia wolności od 3 miesięcy do 5 lat.

Choć Rosjanin tłumaczył się niewiedzą, nie zwalnia go to z odpowiedzialności. 46-latek stracił więc kurtkę i torebkę. Dodatkowo na poczet grożącej mu kary celnicy zabezpieczyli 1 tys. zł. O jego dalszych losach zdecyduje sąd. /u/

Rzecznik prasowy
kom. Marzena Siemieniuk

SAS się staje nobliwy



W sobotę 19 listopada odbyły się obchody dwudziestolecia otwarcia pierwszego w Białej Podlaskiej Centrum Handlowego SAS. Obfitowały w wiele atrakcji dla wszystkich uczestników imprezy. Przez cały dzień odbywały się liczne licytacje, na których klienci mogli nabyć wartościowe towary w bardzo atrakcyjnych cenach, zaczynając od około 20% ich półkowej wartości. I tak nowych właścicieli znalazły min. ekspres do kawy, telewizor 48", wolnoobrotowa wyciskarka do soków, komplet garnków i sztućców, porcelanowy zestaw kawowy, zestaw walizek, grill ogrodowy, wkrętarko-wiertarka, zestaw walizek, zestawy żywnościowo-pielęgnacyjne dla psa i kota, meble oraz wiele innych atrakcyjnych produktów ze wszystkich sklepów. Główną atrakcją obchodów było wielkie losowanie nagród. Warunkiem uczestnictwa było zrobienie tego dnia zakupów na minimum 50 zł w sklepach firmowych SAS, za które wydawano kupony loteryjne. Lista nagród była długa, począwszy od zestawów upominkowych, przez bony zakupowe, robot kuchenny, kuchenkę mikrofalową, mikser, odkurzacz, po nagrodę główną – 55-calowy telewizor Philips, który trafił w ręce pani Agnieszki Och.

Między licytacjami za prawidłową odpowiedź na proste pytanie dotyczące Centrum SAS, klienci byli nagradzani licznymi upominkami. Nie brakowało atrakcji dla najmłodszych. Każde dziecko

biorące udział w zabawie z kolorowanymi otrzymało nagrodę. Na pierwszym piętrze czas dla dzieci umiły gry i zabawy prowadzone przez główne postacie ze znanej bajki „Masza i Niedźwiedź”. Przez



cały dzień po terenie Galerii przechadzała się Myszka Mini, która pozwała do zdjęć oraz rozdawała podarunki, by nikt nie wyszedł z Centrum bez prezentu.

Pięknym zwińczeniem tej obfitującej w wiele atrakcji imprezy urodzinowej



Centrum Handlowego SAS był tort urodzinowy w postaci przepysznych muffinek z logo SAS. /u/

CENTRUM DRUKU I REKLAMY

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

pen press

Urodzinowa promocja - rabat 10%

REKLAMA DRUKARNIA

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

www.openpress.pl

od projektu do efektu



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

(Nie?) bezpieczne drogi

Piesi i kierowcy

7 sierpnia 1896 r. w Londynie, pod kołami jadącego z prędkością 7 km/godz. samochodu osobowego zginął pierwszy pieszy (kobieta). Rok 2016 - co 30 sekund na świecie ginie w wypadku drogowym człowiek. Rok na drogach to ponad milion zabitych. 22% śmiertelnych ofiar wypadków na unijnych drogach to piesi. Nasz kraj należy do niechlubnej piątki krajów unijnych, w których ginie 1/3 wszystkich pieszych. W Polsce piesi stanowią ok. 34% śmiertelnych ofiar wypadków drogowych.

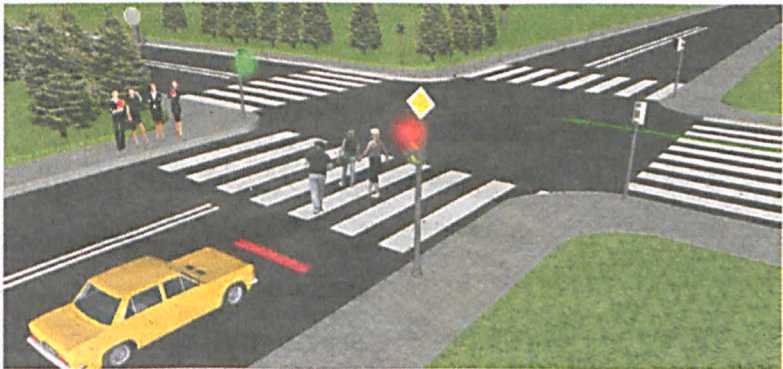
Zbliża się koniec roku, niestety nie wszyscy jego końca doczekają. Ofiary śmiertelne od 1896 r. były, są i będą. Czy tak już być musi? Czy nie ma na to rady? Rada jest prosta: Zadbaj o własne bezpieczeństwo! Przecież to nie piesi zabijają kierowców, to pojazdy zabijają pieszych. I nie na chodnikach (marginalne wyjątki), tylko na jezdni. Droga składa się z jezdni i chodnika lub z jezdni i pobocza. Jezdnia to część drogi przeznaczona dla pojazdów (nie dotyczy „strefy zamieszkania”). Pieszy wchodząc na jezdnię musi mieć świadomość, że wkracza na obcy teren, nie dla niego przeznaczony. Przed wejściem do cudzego mieszkania zatrzymujesz się przed drzwiami, pukasz i oczekujesz na zaproszenie. A przed wejściem na jezdnię...? Już wiesz, gdzie tkwi błąd?

UWAGA PIESI!



1. Pieszy przechodząc przez jezdnię jest obowiązany zachować szczególną ostrożność i nie powodować zagrożenia bądź utrudnienia ruchu drogowego.
2. Zabrania się pieszemu wchodzenia na jezdnię (przejście) tuż przed nadjeżdżającym pojazdem oraz wchodzenia na jezdnię zza stojącego pojazdu zastaniającego widoczność na drodze.
3. Pieszy idący już po przejściu (na które wkroczył po upewnieniu się) ma pierwszeństwo przed zbliżającym się do przejścia pojazdem, który jest w znacznej odległości od przejścia.
4. Pora jesienno-zimowa to pogorszona widoczność i wydłużona droga hamowania.

UWAGA KIEROWCY!



Biorąc pod uwagę przeciętny czas reakcji, kierowca zaczyna hamować po 1 sekundzie od zauważenia pieszo wchodzącego na jezdnię. Jadąc z prędkością 60 km/h rozpoczyna hamowanie po przejechaniu 17 m. Drugie tyle przejeżdża pojazd hamując aż do zatrzymania (na suchej, szorstkiej nawierzchni). A jeśli pojazd był w odległości 20 - 30 m od wchodzącego na jezdnię człowieka? Uderzenie nieuniknione. A skutek?

PRĘDKOŚĆ POJAZDU W MOMENCIE UDERZENIA A SKUTKI

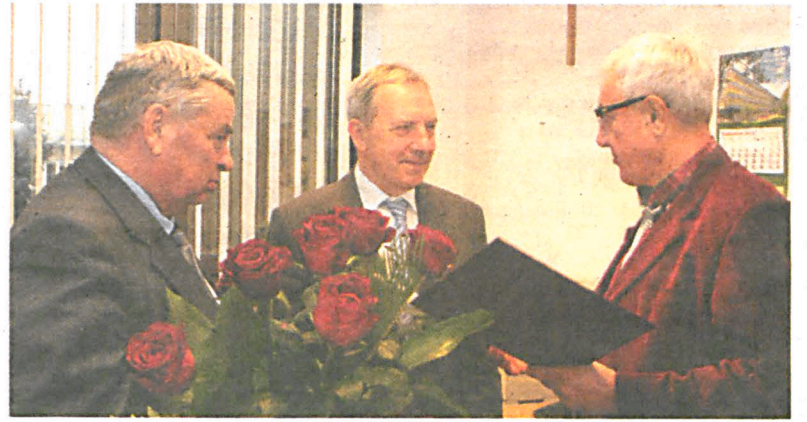
- a) 60 km/h - ok. 80% zabitych
- b) 50 km/h - ok. 46% zabitych
- c) 30 km/h - ok. 5% zabitych

Zdzisław Kozłowski

Jubileusz profesora

Profesor dr hab. Sławomir Partycki z Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego obchodził jubileusz 40-lecia pracy naukowej. Jest kierownikiem Katedry Mikrostruktur Społecznych i Współczesnych Teorii Socjologicznych na Wydziale Nauk Społecznych KUL. Swoją aktywność badawczą i dydaktyczną realizuje także w Białej Podlaskiej. W roku 2005 zorganizował tu Instytut Socjologii w Państwowej Szkole Wyższej im. Papieża Jana Pawła II. Od tego czasu jest jego dyrektorem.

Profesor udziela się na niwie społecznej – jest przewodniczącym Wojewódzkiej Rady Towarzystw Regionalnych w Lublinie. Rada od kilkunastu lat zajmuje się zwoływaniem sejmików, stanowiących forum dyskusji i współpracy wszelkich organizacji prowadzących działalność regionalną, promujących regionalizm na Lubelszczyźnie. Jednym z nich jest Stowarzyszenie Koło Białczan. Z okazji jubileuszu prof. Partyckiego



Profesor Sławomir Partycki (w środku) otrzymuje gratulacje i życzenia od Koła Białczan. Z prawej prezes Marek Świątowski, z lewej Waldemar Godlewski.

Zdjęcie: FotoZycie

odwiedzili w Lublinie reprezentanci Koła Białczan – prezes Marek Świątowski i jeden z byłych prezesów - Waldemar Godlewski. Wcześniej uczestniczyli w spotkaniu poświęconym prowadzeniu

badan regionalnych, zorganizowanym w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej im. Hieronima Łopacińskiego w Lublinie.

Jerzy Trudzik

Co celnicy robią z nielegalnymi towarami

Funkcjonariusze Służby Celnej z woj. lubelskiego zniszczyli ponad 150 ton odebranych przemytnikom nielegalnych towarów. Do utylizacji trafiły głównie papierosy, ale też potencjalnie niebezpieczny alkohol czy podrabiane środki ochrony roślin, kosmetyki i farmaceutyki.

Jak informuje kom. Marzena Siemieniuk, rzecznik prasowy Izby Celnej w Białej Podlaskiej, zniszczenie towarów to obok sprzedaży oraz nieodpłatnego przekazania jedna z form postępowania z towarami zatrzymanymi przez Służbę Celną.

- Obligatoryjnie, bo tak stanowią przepisy, niszczone są papierosy, które należą też do towarów najczęściej konfiskowanych przez funkcjonariuszy celnych. W ciągu trzech kwartałów tego roku na przemiał trafiło już blisko 5 milionów paczek papierosów ważących ponad 105 ton oraz około 400 kg tytoniu. Proces likwidacji kontrabandy przebiega na pełnych obrotach - w listopadzie celnicy zutylizowali kolejne 200 tys. paczek papierosów i ponad 300 kg tytoniu – mówi M. Siemieniuk.

Obowiązkowo zniszczeniu podlega również przechwytywany przez funkcjonariuszy alkohol. Od początku roku mundurowi wiali do ścieków ok. 21 tys. litrów wysokoprocentowych napojów. Ostatnia partia alkoholu, licząca nieco ponad 2 tys. litrów, zasiliła w pierwszych dniach listopada punkty zlewne oczyszczalni ścieków w Chełmie i Tomaszowie Lubelskim. Spożywanie pochodzących z nieznanych źródeł wyrobów alkoholowych, czy to przemyconych przez granicę, czy sprzedawanych na bazarach lub w innych nielegalnych punktach, stanowi poważne zagrożenie nie tylko dla zdrowia, ale też życia. Badania laboratoryjne

przyjętego przez funkcjonariuszy celnych alkoholu wielokrotnie wykazywały w jego składzie obecność odkaźników i innych groźnych dla organizmu ludzkiego substancji.

Z początkiem października, po serii zatruc skażonym alkoholem na Ukrainie, polska Służba Celna szczególnie przestrzegająca przed nabywaniem i spożywaniem takiego alkoholu. Groźne dla zdrowia może być też stosowanie odebranych przemytnikom kosmetyków, farmaceutyków czy środków ochrony roślin, których ani skład ani pochodzenie nie są do końca znane. Tego typu towary przekazywane są do zniszczenia, podobnie jak np. zawierające szkodliwe substancje zabawki, pirackie płyty CD, niebezpieczna elektronika czy nielegalne automaty.

W sumie od stycznia do końca września 2016 r. celnicy zniszczyli blisko 7 ton różnych produktów, które nie powinny trafić w ręce konsumentów, w tym ponad 4 tony samych środków ochrony roślin mogących wyrządzić szkody ludziom i środowisku naturalnemu.

Niszczony są także przerobione na potrzeby przemysłu elementy wyposażenia aut, np. zbiorniki paliwa, butle na gaz czy tłumiki. Służące jako skrytki części samochodowe są mechanicznie uszkodzone, a następnie sprzedawane jako złom.

Zniszczenie towarów zajętych przez Służbę Celną odbywa się zawsze po wcześniejszym orzeczeniu przez sąd ich przepadku na rzecz skarbu państwa. Ale oczywiście nie wszystkie towary, które zalegają w magazynach urzędów celnych są bezwzględnie niszczone. Część z nich, jeżeli tylko istnieje taka możliwość, jest sprzedawana lub nieodpłatnie przekazywana na potrzeby różnych instytucji



kultury, szkół, placówek oświatowych i wychowawczych, organizacji charytatywnych i innych.

Choćby w tym roku Izba Celna w Białej Podlaskiej sprzedała już ponad setkę zajętych za przemyt samochodów, blisko pół tony bursztynu, kilkadziesiąt kilogramów kryształu górskiego, 4 tony złomu powstałego z niszczenia przerobionych na potrzeby przemysłu butli, tłumików czy zbiorników paliwa. Wśród sprzedanych rzeczy były też takie oryginały jak np. kilkadziesiąt wagoników kolejki elektrycznej, ponad dwadzieścia sukni ślubnych i kilkanaście pomp obiegowych. Otrzymała z tego tytułu kwota na koniec trzeciego kwartału 2016 r. sięgnęła 1,2 mln złotych.

Warto też przypomnieć, że w tym roku do muzeów w Łańcutcie i Białej Podlaskiej przekazali nieodpłatnie 19 ikon i jeden obraz olejny, które wcześniej zostały zatrzymane na granicy. Z kolei do Zespołu Szkół nr 4 w Tomaszowie Lubelskim trafiły trzy samochody osobowe, odebrane przemytnikom, na których młodzież będzie uczyć się zawodu mechanika. /u/

Komputronik
TECHNOLOGIE JUTRA

> NOTEBOOKI > AGD RTV
> TABLETY > SERWIS

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

kupuję przez internet odbieram w salonie!

UBEZPIECZENIA

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

warta. Allianz HDI Liberty Direct UNIQA ERGO HESTIA TUZ InterRisk

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

Ciężkie, gęste włosy
– dar czy przekleństwo? (cz. II)

Jak sobie radzić z ciężkimi włosami?

Włosy ciężkie posiada wiele kobiet, to ich naturalny atut. Jak go wykorzystywać? Chyba jedną z najprzyjemniejszych opcji wykorzystania, i to dosłownego, swoich włosów jest ich... sprzedawanie. Można tego dokonać w niektórych punktach fryzjerskich, które skupują włosy (na kilogramy), by później przerabiać je na peruki. Co ciekawe, za kilogram włosów mocnych, grubych, o ładnym odcieniu i zdrowych, można dostać nawet kilkaset złotych. To z pewnością dobra wiadomość dla osób, którym gęste włosy ciąży, i które chciałyby się ich pozbyć, a jednak czegoś im żal.

Krótką fryzurę też jest pewną alternatywą dla posiadaczek takich niesformnych włosów. Włosy gęste ciekawie wyglądają w przypadku krótkich, nastroszonych i fantazyjnie wycienionych fryzur. Dodatkowym pocieszeniem dla posiadaczek takich czupryn niech będzie fakt, że osoby o gęstych, długich włosach mają zwykle takie rysy twarzy, że dobrze wyglądają w krótkich fryzurach.

Nie wolno więc załamywać się tylko dlatego, że ma się włosy niezbyt podatne na stylizację, czyli grube, ciężkie i gęste. Z pewnością można znaleźć wiele ich zalet, wśród nich na przykład tę oczywistą, że grube, długie włosy to atut każdej prawdziwej kobiety, a każda pani spotkana na ulicy z pewnością zazdrości tym, które mogą się poszczycić tak bujnymi włosami.

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl



Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Tożsamość matki



Życie kobiety przechodzi nieodwracalną transformację z chwilą narodzin jej dziecka. Cały dotychczasowy świat zmienia się do tego stopnia, że po kilku latach trudno przypomnieć sobie jak to było wcześniej, kiedy była wolna i nie było istoty, której życie tak bardzo zależałoby od niej. Nagle pojawił się nowy człowiek, ktoś komu trzeba podporządkować większość swoich codziennych czynności.

Zmniejsza się możliwość decydowania o sobie, bo wszystko staje się uzależnione od opieki i dbania o innych. Im dłużej trwa macierzyństwo tym mocniej spleta z pociechami. Każda kolejna przynosi trudności związane z dostosowaniem rodziny do jeszcze innego kształtu. Te najtrudniejsze lata, które najczęściej matka odczuwa silniej niż ojciec, wiąże ją z potomstwem w szczególny sposób. Budują się relacje tworzące zupełnie nową część osobowości. U niektórych pań dochodzi do tak głębokiej metamorfozy, że dotyka samej tożsamości. Postrzegają one siebie przez pryzmat idealnej mamy. Mężczyźni wydają się być bardziej zdystansowani do rodzicielstwa. Ich życie także przekształca się ogromnie, ale w mniejszym stopniu wpływa na rys osobowości. Panom łatwiej jest wyjechać na urlop, czy w delegację. Nie cierpią też z powodu takich wyrzutów sumienia, kiedy w ciągu dnia zabraknie im czasu dla maluchów. Wielokrotnie słyszałam jak kobiety przeżywają rozdarcie związane z wyborem między pracą a rodziną. Chciałyby realizować się tak jak ich partnerzy, ale często wewnętrznie

obwiniają się, że dzieje się to kosztem najmłodszych. Znacznie rzadziej takie wątpliwości towarzyszą pracującym tatusiom. Ich priorytety też ulegają przesunięciom, jednak więź z potomstwem jest słabsza. Pozwala im to zapomnieć o rodzinie, kiedy oddają się zarabianiu, czy relaksowaniu. Ewolucyjnie przystosowani są bardziej do pozostawiania rodziny w celu polowania i zapewniania jej bytu. Obecnie również po to poświęcają się bardziej karierze. Niemniej jednak dzięki takiej specyfice czują się wolni, kiedy nie ma ich w domu. Mało która kobieta potrafi całkiem zapomnieć o najbliższych co by nie robiła. Szykuje wszystko na czas nieobecności, dzwoni, kiedy wyjedzie i tęskni. Natura tak ją wyposaża, żeby zapewnić przetrwanie najważniejszych dla niej osób. Przybiera to różną formę i oznacza inne rzeczy. Łączy nas wszak podobne przywiązanie do życia, które dałyśmy i o które dbamy bardziej niż o kogokolwiek.

Więcej artykułów i informacji na stronie www.poradniapsychologiczna.eu

Peeling – podstawa pielęgnacji

Już wkrótce Andrzejki, a potem Sylwester a zatem czas na szaloną zabawę. Niezależnie od sezonowej mody – zwykle podczas mniejszych lub większych imprez odkrywamy jakiś element ciała – często są to nogi, ramiona i dekolt, czasami plecy.... I nagle okazuje się że nasza skóra wygląda jak u słonia – jest zrogowaciała, szara i do tego się łuszczy. Wiele pań nie rozumie dlaczego bo przecież na codzień używają balsamów. A peeling????????? Owszem – pamiętamy o nim, ale zwykle ograniczamy się do dbania o twarz, a pomijamy ciało traktując je zwłaszcza w sezonie jesienno - zimowym po macoszemu. A tymczasem pod warstwami swetrów, rajstop, szalików i płaszczy nasza skóra woła o pomoc. Jej również potrzebna jest właściwa pielęgnacja i troska o kondycję na co dzień. Nawet najlepszy olejek, balsam czy krem nie zdziałają wiele jeśli nie zadamy o wcześniejsze złuszczenie naskórka. Wszystkie, nawet bardzo drogie i bardzo odżywcze preparaty nie zdadzą się na nic jeśli „nakamimy” nimi nie skórę, a tylko jej zrogowaciałą, zbędną, martwą warstwę. Tymczasem już po jednorazowym wykonaniu peelingu poprawisz koloryt, oraz ukrwienie swojej skóry, dotlenisz ją i sprawisz że substancje aktywne zawarte w preparatach pielęgnacyjnych będą mogły wnikać głębiej i na dłużej zapewnią

jej odpowiedni poziom nawilżenia i odżywienia. Co więcej regularnie wykonywany peeling całego ciała poprawi jego jędrność minimalizując cellulit, poprawiając krążenie i usprawniając działanie układu limfatycznego. Oczywiście najskuteczniej pozbędziesz się martwego naskórka zapisując się na zabieg w gabinecie kosmetycznym, gdzie wykwalifikowany terapeuta nie tylko dotrze do miejsc trudno dostępnych, ale dodatkowo zadba o prawidłową kolejność wykonywanych ruchów, aby poprawić przepływ chłonki i tym samym zlikwiduje np. obrzęk nóg. Podczas profesjonalnego peelingu ciała odprężysz się i zrelaksujesz. Jeśli jednak nie masz na to czasu, weź ciepły prysznic lub kąpiel aby rozpułchnić skórę i okrężny-



mi ruchami wykonaj peeling całego ciała zwracając szczególną uwagę na kolana, łokcie, podeszwy stóp gdzie skóra jest zwykle grubsza. Nasza rada – dodaj do pilingu, a potem do balsamu nieco olejku arganowego. Sprawi on że skóra będzie aksamitna i dobrze nawilżona.

Na profesjonalny masaż z peelingiem zapraszamy do „Desoderm” – zadzwoń 501 546 547, lub skorzystaj z zapisów online – <https://deso.versum.com/>

www.openpress.pl

CENTRUM DRUKU I REKLAMY

BANER
REKLAMOWY

już od **25 zł/m²**

od projektu do efektu

EWA GOTUJE



Wołowina po toskańsku

Składniki

- 1 kg - wołowiny
- 4 - cebule
- 1 łyżka - masła
- 2 łyżki - mąki
- 1 szklanka - bulionu wołowego
- 1 szklanka - wody
- 2 szklanki - czerwonego wytrawnego wina
- oliwa do smażenia
- 1 łyżka - tymianku
- 2 - liście laurowe
- 3 ząbki - czosnku
- 1 łodyga - selera naciowego
- 3 - marchewki
- 2 szklanki - mrożonego groszku
- 1 garść - natki pietruszki

Cebulę posiekać w drobną kostkę i podsmażyć na oliwie. Mięso pokroić w dość dużą kostkę, obsmażyć ze wszystkich stron - na oliwie, w garnku o grubym dnie. Dodać masło i mąkę, wymieszać. Stopniowo dolać bulion, wodę i wino. Przykryć i zagotować.

Doprawić solą i pieprzem. Dodać tymianek, liście laurowe i czosnek przeciśnięty przez praskę. Dorzucić łodygę selera naciowego i marchew (pokrojone na kawałki). Dodać usmażoną cebulę i groszek. Przykryć i gotować do miękkości.

Podawać z makaronem penne, posypane natką pietruszki.



Dlaczego warto korzystać z cateringu dietetycznego „Na Lekko”

Najczęstszą przyczyną nieprawidłowego jedzenia jest brak czasu na przygotowanie posiłków. Nagromadzenie się codziennych obowiązków takich jak praca, zajęcia własne, które doprowadzają do zaniedbywania spożywania posiłków o określonych porach dnia, przez co spożywamy ich znacznie mniej, co powoduje przerwy w dostarczaniu energii i podstawowych składników odżywczych. Odpowiedzią na to jest uczucie głodu wtedy doprowadzamy do sytuacji, że najadamy się do syta dostarczając zbyt dużej ilości produktów w jednym posiłku co skutkuje najczęściej występującą nadwagą lub otyłością.

Dzięki naszej diecie odchudzanie i zdrowe odżywianie stanie się czystą przyjemnością. Przekonamy Cię, że nawet gdy się odchudzasz i jesz posiłki nisko kaloryczne możesz cieszyć się smakiem. Wybierając nasz catering, masz pewność, że codziennie będziesz jadł zdrowo i smacznie. Każdego dnia, dostarczymy do Ciebie zbilansowane posiłki, które przygotowujemy ze świeżych, wysokiej jakości produktów.

NA LEKKO wychodzi na przeciw Waszym potrzebom. Teraz z nami w łatwy sposób możecie zadbać o Swoje zdrowie i sylwetkę, nie angażując czasu i energii. W naszej diecie proponujemy Wam najlepsze, naturalne i pełnowartościowe posiłki. My gotujemy a Wy czerpicie radość z każdego dnia, nie tracąc czasu.

Jak to działa?

1. ZAMAWIASZ POSIŁKI
2. MY REALIZUJEMY DOSTAWĘ I PRZYGOTOWUJEMY POSIŁKI
3. TY JESZ SMACZNIE I ZDROWO
4. TY DECYDUJESZ ILE CHCESZ SCHUDNAĆ

TO TAKIE PROSTE!

CATERING DIETETYCZNY
Z DOWOZEM DO DOMU

DZIAŁAMY NA TERENIE: RADZYŃNIA PODLASKIEGO,
MIĘDZYRZECA PODLASKIEGO, ŁUKOWA, BIAŁEJ PODLASKIEJ
a wkrótce SIEDLEC

www.na-lekko.pl



605 505 588

