



BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

# Zycie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 46 (189) 30.11 - 6.12.2016 r.

[www.zyciebialeskie.pl](http://www.zyciebialeskie.pl), [www.facebook.com/zbialeskie](https://www.facebook.com/zbialeskie)

## Kobietom na pomoc

Każdego roku od 25 listopada do 10 grudnia trwa kampania „16 Dni Przeciwko Przemocy wobec Kobiet”.

dokończenie na str. 2

## Pisanie na pomoc

W dniach 1 – 4 grudnia białczanie będą mogli pomóc więźniom sumienia i innym osobom narażonym na łamanie praw człowieka na całym świecie. Wystarczy przyjść na Maraton Pisania Listów organizowany przez Amnesty International.

dokończenie na str. 4

## Jerzemu Sroce należy się ulica

Miejska Biblioteka Publiczna w Białej Podlaskiej stanęła na wysokości zadania. Niemal dokładnie w 20. rocznicę śmierci zorganizowany tam został wieczór wspomnieniowy poświęcony Jerzemu Sroce – zasłużonemu historykowi, regionaliście, dziennikarzowi.

dokończenie na str. 2

# BIAŁA Z POLOTEM



Zdobywca pierwszego miejsca Krzysztof Melski z Poznania. Od lewej prof. Paweł Soroka, gen. Ryszard Dębski, prof. Artur Rusowicz.

W Białej Podlaskiej odbył się finał I Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Lotnictwie i Przemśle Lotniczym. Rywalizowało ze sobą prawie 40 uczestników z Polski i kilkoro z zagranicy. Na zwycięzców czeka wizyta w Biurze Bezpieczeństwa Narodowego oraz zwiedzanie Pałacu Prezydenckiego, jak również lot widokowy nad Białą Podlaską.

dokończenie na str. 3

r e k l a m a

pen press. CENTRUM DRUKU I REKLAMY

# BANER REKLAMOWY

już od **25** zł/m<sup>2</sup>\*

od projektu do efektu

[www.openpress.pl](http://www.openpress.pl)

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

NAJWIĘKSZY WYBÓR FIRM UBEZPIECZENIOWYCH

PL OC TANIO

☎ 83 311 30 30

Biała Podlaska ul Narutowicza 64a

ZADZWOŃ - SPRAWDŹ - NIE PRZEPLACAJ



## Piękny jubileusz Barbary i Zdzisława

Nietypowy przebieg miało cotygodniowe, piątkowe zebranie członków i sympatyków białskiego motocyklowego klubu „Grom”. Tym razem jego członkowie uczcili 50-lecie małżeństwa założyciela i wieloletniego prezesa klubu Zdzisława Kozłowskiego i jego małżonki Barbary. Wraz z najbliższą rodziną urządzili, niczego nie podejrzewającym jubilatowi, wielką niespodziankę. Klubowy lokal przy Placu Wolności rozbrzmiewał toastami i życzeniami. Było wzruszenie i wspomnienia.

Oprócz prezentów i pamiątek jubilaci otrzymali okolicznościowy dyplom, który w imieniu dzieci i wnuków wręczył dostojnej parze syn Krzysztof z żoną Anetą.

Z okazji Złotych Godów do najlepszych życzeń dla Państwa Barbary i Zdzisława dołącza się również redakcja „Życia Białskiego”.

Jerzy Trudzik  
Zdjęcie: FotoŻycie



## Bliskie spotkanie z muszką

Przybić piątkę komarowi, spojrzeć w oczy ważce, wziąć pod rękę mrówkę... Warto się przekonać, czy to możliwe i jak by to wyglądało. Mucha w powiększeniu wygląda tak, jakby miała okulary, których nie powstydziliby się ani nowojorska, ani paryska trendsetterka. Ale co tu dużo opowiadać – trzeba przyjść na wystawę fotografii Grzegorza Doroszuca. Najbliższe „Piątkowe pogaduchy” – spotkania organizowane przez Stowarzyszenie Przez Pryzmat – odbędą się 9 grudnia 2016 r., tradycyjnie o godzinie 18.00 w sali konferencyjnej ZNP przy ul. Warszawskiej 13. Każde spotkanie jest inne i zapewnia inne atrakcje. Po pierwsze rozmowa – niezobowiązująca, zawsze o czymś, zawsze zabawna. Po drugie fotografie – tym razem one będą głównymi bohaterkami, bo organizatorzy chcą pokazać przepiękne powiększenia tego, czego na co dzień może nawet nie zauważamy: rośliny, owady, małe obiekty, które w wersji makro robią naprawdę duże wrażenie. Po trzecie zabawa – i dla dzieci, i dla dorosłych: zagadki, konkursy i oczywiście nagrody. Po czwarte możliwość zadania pytań technicznych: szczególnie serdecznie zapraszani są amatorzy (starsi i młodszy), którzy marzą o bliskim spotkaniu w cztery oczy z ważką, którzy chcieliby poznać możliwości swoich aparatów, a przede wszystkim swoje możliwości. Tarantula, świerszcze i patyczaki już potwierdziły swoją obecność. Wieczór ma upłynąć przy akompaniamencie zespołu Świerszcze i Wiersze (o ile nie okaże się, że świerszcze akurat w tym dniu będą strajkować). A do tego pyszne soki przygotowane przez Rabarbar. „Piątkowe pogaduchy” to zawsze dobry pomysł na piątkowy wieczór.

ZAMIESZCZAJ DARMOWE OGŁOSZENIA NA  
[www.zyciebiałskie.pl](http://www.zyciebiałskie.pl)



tytuł filmu	2.XII Pt	3.XII Se	4.XII Nd	5-7.XII Po - Śr	8.XII Cz
<b>VAIANA: SKARB OCEANU 3D</b> Animowany/przygodowy b/o, 113 min	14:00	15:45	14:45	16:00	14:30
<b>VAIANA: SKARB OCEANU</b> Animowany/przygodowy b/o, 113 min	16:00	13:30	12:30	18:00	16:30
<b>PITBULL. NIEBEZPIECZNE</b>	21:45	21:45	21:00		
<b>KOBIETY</b> Sensacyjny 15L, 136 min					
<b>ZŁY MIKOŁAJ 2</b> Komedie 15L, 92 min	20:00	20:00	19:15	20:00	18:30
<b>SPOTKANIA FILMOWE:</b> <b>JESTEM MORDERCĄ</b> Thriller/psychologiczny 15L, 117 min					20:15

**FUNDACJA Temida** ul. Brzeska 32  
21-500 Biłgoraj Podlaska  
tel. 517 596 327

pon.-pt. 8.00 - 16.00 sobota 8.00 - 13.00

**ZAKRES USŁUG:**

- prawo cywilne (spadki)
- prawo rodzinne (rozwody, alimenty)
- prawo karne
- prawo administracyjne
- prawo pracy
- renty i emerytury
- odszkodowania

**FORMY POMOCY PRAWNEJ:**

- porady prawne
- pisma procesowe
- obsługa prawna firm
- reprezentowanie przed sądem

**DARMOWE PORADY PRAWNE W KAŻDĄ ŚRODĘ w godz. 13-15**

Wydawca: „MARGRAF”  
Adres Redakcji:  
21-500 Biłgoraj Podlaska, ul. Warszawska 13,  
e-mail: redakcja@zyciebiałskie.pl  
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@zyciebiałskie.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 Kleicach - Drukarnia w Tamobręgu, ul. Mechaniczna 12.

dokończenie ze str. 1

## Kobietom na pomoc

Akcję zainicjowała w 1991 roku organizacja Women's Global Leadership Institute przy Uniwersytecie Rutgers w dniu oficjalnie uznanym przez ONZ Dniem Eliminacji Przemocy Wobec Kobiet dla upamiętnienia zabójstwa siostrzyczki, Minery i Marii Teresy Mirabal w czasach dyktatury Rafaela Trujillo w Republice Dominikany. Kampania odbywa się pomiędzy 25 listopada ogłoszonym jako Międzynarodowy Dzień Przeciw Przemocy Wobec Kobiet a 10 grudnia, czyli Międzynarodowym Dniem Praw Człowieka. Wybór tych dat ma na celu podkreślenie faktu, że prawa kobiet są prawami człowieka.

Jak informuje Komenda Wojewódzka Policji w Lublinie, podstawowym celem kampanii jest zwrócenie szczególnej uwagi na potrzeby i sytuację kobiet krzywdzonych przemocą i zaktywizowanie służb oraz instytucji do podejmowania działań chroniących kobiety. Z uwagi na znaczenie problematyki przemocy w

rodzinie w całym kraju prowadzone są działania przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Główna aktywność Policji dotyczy realizacji przez policjantów procedury „Niebieskie Karty”. Należy jednak podkreślić, że oprócz realizacji tej procedury jednostki organizacyjne Policji na terenie całego kraju realizują również liczne programy oraz akcje profilaktyczne dotyczące tej problematyki, w tym również w okresie przypadającym na kampanię „16 dni przeciwko przemocy wobec kobiet”.

Do kampanii włączyła się także Komenda Miejska Policji w Białej Podlaskiej. Do 10 grudnia w jej siedzibie, przy placu Wojska Polskiego, w godzinach 10-14 prowadzone będą dyżury informacyjne dla kobiet dotkniętych przemocą domową. Osoby zainteresowane powinny się zgłaszać do nadkom. Marzanny Gulińskiej, a podczas jej nieobecności do sierż. Marcina Kozakiewicza.

W akcji biorą udział także komisaria-

ty. W Komisariacie Policji w Terespolu, ul. Czerwonego Krzyża 3, funkcjonariusze będą prowadzić dyżury codziennie w godzinach 9-11. Policjanci Komisariatu Policji w Wisznicach, ul. Kościelna 35, służą pomocą każdego dnia w godzinach 6-22. Funkcjonariusze Komisariatu Policji w Janowie Podlaskim, ul. Białka 13, udzielą porad osobom potrzebującym pomocy codziennie w godzinach 6-14.

W tym samym okresie pomoc rodzinną, psychologiczną, socjalną oraz z zakresu prawa kobiety będą mogły uzyskać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Białej Podlaskiej, przy ul. Piłsudskiego 24, gdzie można się zgłaszać w godzinach 7.30 - 15.30 oraz w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Białej Podlaskiej, przy ulicy Prostej 31, gdzie można uzyskać pomoc w godzinach 7.30 - 15.30 (oprócz czwartków, gdy kobiety dotknięte przemocą mogą zgłaszać się w godzinach 8.00 - 16. /u/

dokończenie ze str. 1

## Jerzemu Sroce należy się ulica

Przedstawione zostały informacje i prezentacje przygotowane przez pracowników placówki. W pełnym emocji wystąpieniu, męża wspominała Jagoda Sroka. To ona doprowadziła już po jego śmierci do wydania książki, której on nie zdążył. W roku 2001 ukazały się wspomnienia pt. „Bojowy duch”, obejmujące lata 1928-1956. Nawigując do

muje niemal czterysta publikacji J. Sroki – książek, broszur i większych artykułów. Podczas spotkania wyświetlona została prezentacja z rycinami jego licznych dzieł. Przypomniano, że był autorem pierwszej po wojnie monografii Białej Podlaskiej, która ukazała się w 1968 r. Kilka książek poświęcił zbrodniom hitlerowskim w subregionie białskim. Pisał o

współautorem wielu prac zbiorowych.

Grzegorz Michałowski, redaktor naczelny „Podlaskiego Kwartalnika Kulturalnego” opowiedział o swoich osobistych kontaktach z J. Sroką. O tym, jak ten zaszczylił w nim zamiłowanie do spraw regionalnych. Jak zaznaczył Michałowski, do powstania działu regionalnego w bibliotece, znacznie przyczyniły się sugestie J. Sroki. Archiwista odczytał też ze swadą dwa odcinki cyklu „Żeb to pomorek”, który przez lata pisał w „Słowie Podlasia” J. Sroka pod pseudonimem Sawko.

Były redaktor naczelny „Słowa Podlasia” Romuald Galiński opowiedział o genezie podjęcia przez tygodnik współpracy z J. Sroką. Zwrócił się do prezesa Koła Białczan Marka Światłowskiego, by stowarzyszenie podjęło działania na rzecz nazwania którejś z ulic w mieście imieniem Jerzego Sroki.

Roman Laszuk, późniejszy naczelny „Słowa” zaproponował od ręki odcinek ul. Janowskiej, która sztucznie przedzielona jest na dwie części. Przypomniał też, że kiedy niemal 30 lat temu podejmował pracę w „Słowie Podlasia”, zajął akurat etat Jerzego Sroki, który właśnie przeszedł na emeryturę.

Regionalista Cezary Nowogrodzki zauważył, że Jerzy Sroka, który wiele swych publikacji poświęcił Brześciowi i Twierdzy Brzeskiej, jest za Bugiem wciąż często cytowanym autorem.

Jerzy Trudzik  
Zdjęcia FotoŻycie



Tuż przed rozpoczęciem spotkania. Na pierwszym planie Jagoda Sroka.

sylwetki wieloletniego członka, później członka honorowego, prezesa Koła Białczan Marek Światłowski przekazał pani Jagodzie wyrazy szacunku i uznania za dbałość o olbrzymie archiwum J. Sroki, jakie pozostało w ich mieszkaniu.

Katalog regionalny Miejskiej Biblioteki Publicznej w Białej Podlaskiej obejmujący

polskich oddziałach wojskowych mających tu swą genezę. Ale jego twórczość, to nie tylko historia polityczna, wojskowa i martyrologiczna. Zajmował się także sprawami gospodarki, oświaty i kultury. Np. w roku 1976 wydał krótką historię Teatru Ziemi Podlaskiej, którego zresztą w latach 1951 – 1955 był aktorem. Był

**MIKOŁAJKI DLA DOROSŁYCH**  
4 grudnia 2016 r., godz. 19.00  
Biała Podlaska  
PSW im. Jana Pawła II, ul. Sidorska 95/97

koncert  
**MIECZYŚLAW SZCZEŚNIAK**  
**KRZYSZTOF HERDZIN TRIO**

BILETY W CENIE 65 ZŁ. DO NABYCIA W BIAŁKIM CENTRUM KULTURY IM. BOGUSŁAWA KACZYŃSKIEGO, UL. WARSZAWSKA 11  
REZERWACJA BILETÓW: 83 341 67 18



dokończenie ze str. 1

# Biała z polotem

Olimpiada odbyła się w dwóch etapach. Do I etapu, którym był test internetowy, zgłosiło się prawie 70 osób i to nie tylko z Polski, ale też z Białorusi, Czech, a nawet Irlandii Północnej. Wśród uczestników byli uczniowie gimnazjów, szkół średnich, ale również Wojskowej Akademii Technicznej w Warszawie,

Krzysztof Melski z Poznania, II miejsce Lucjan Wantuła z Radosławic a III miejsce Maciej Rękawek z Ciechanowa, na co dzień student Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych w Dęblinie. Nagrodzona została również Beata Rotuska, która jako jedna z trzech kobiet biorących udział w Olimpiadzie zajęła najwyższe

o historii lotniska w Białej Podlaskiej. W pracach jury wzięli udział m.in. gen. bryg. w st. spocz. Ryszard Dębski – przewodniczący jury, prof. nadzw. dr hab. Paweł Soroka – Koordynator Polskiego Lobby Przemysłowego oraz prof. dr hab. inż. Artur Rusowicz – prodziekan wydziału MEL na Politechnice Warszawskiej.



Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych w Dęblinie czy też Politechniki Rzeszowskiej. Nie zabrakło osób, które po prostu pasjonują się lotnictwem. Najmłodszy uczestnik miał zaledwie 13 lat, a najstarszy 63.

Uczestnicy musieli odpowiedzieć na 40 pytań testowych z zakresu lotnictwa cywilnego, wojskowego, osiągnięć sportowych, przemysłu lotniczego czy historii lotnictwa. Po zmaganiach I miejsce zajęł

miejsce i w nagrodę będzie mogła odbyć lot widokowy nad Białą Podlaską.

Finał Olimpiady uświetnił występ młodzieży z IV LO im. Stanisława Staszica w Białej Podlaskiej, która recytowała wiersze związane z lotnictwem. Zaśpiewał chór „Echo Podlasia”, pod kierownictwem Leszka Domańskiego, założony w 1927 przez Podlaską Wytwórnię Samolotów. Podczas finału wyświetlony został również krótki film

Obecni podczas olimpiady członkowie Rady Głównej oraz organizatorzy wystąpili z petycją do władz miasta Biała Podlaska o nadanie jednej z ulic imienia Antoniego Ponikowskiego, dwukrotnego rektora Politechniki Warszawskiej, dwukrotnego premiera oraz współtwórcy Podlaskiej Wytwórni Samolotów.

Patronat honorowy sprawował szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego, sekretarz stanu Paweł Siołoch. /mp/

## Muzyka i fizjologia

55 uczniów szkół muzycznych z różnych części kraju, uczestniczyło w tegorocznym Podlaskim Seminarium Gitarowym. Już po raz 16. odbyło się



Zbigniew Szewczuk, pomysłodawca i organizator Podlaskich Seminarium Gitarowych.

ono w Zespole Szkół Muzycznych I i II st. w Białej Podlaskiej. Pomysłodawca i zarazem ten, który wziął na siebie cały ciężar organizacyjny, nauczyciel gry na gitarze Zbigniew Szewczuk, zadbał o dobrą atmosferę dla ducha, ale i coś dla ciała. Dzięki życzliwym sponsorom uczestnicy mieli przez cały czas do



Przed koncertem galowym próby gitarowej orkiestry pod kierunkiem dyrygent Iwony Grabowskiej.

wystawę instrumentów lutniczych. Dominowały oczywiście gitary. Cieszy fakt, że polskich producentów. Kilka zostało kupionych.

Zarówno pierwszy, jak i drugi dzień seminarium, zakończył koncert doraźnie zmontowanej orkiestry gitarowej pod batutą

Iwony Grabowskiej. Indywidualny popis dał Marek Nosal, absolwent

na temat higienicznego bytu podczas gry – czyli prawidłowego stania, siadania i schylania się.

Jerzy Trudzik  
Zdjęcia FotoZycie



Lekcję mistrzowską prowadzi Dariusz Michałowski.

dyspozycji bufet z kanapkami, ciastem i napojami.

Uczniowie, co jest głównym celem seminarium, doskonalili swe gitarowe umiejętności pod okiem znakomych pedagogów prowadzących lekcje mistrzowskie. Atrakcją imprezy była

białskiej szkoły muzycznej, dziś student wydziału muzycznego Uniwersytetu Warszawskiego.

Seminarium nie skupiło się wyłącznie na gitarach i muzyce. Jednym z prelegentów był lekarz Maciej Majos, który dał instrumentalistom nieco informacji

**NOWE MIESZKANIA**  
w budynku wielorodzinnym  
ul. Reka - Żeromskiego

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

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

**Sprzedaż materiałów budowlanych** www.golawscy.pl

**BALEXMETAL**  
**BLACHY DACHY**

**THERMANO**  
SUPERDOCIEPLENIE POLSKIEGO DOMU

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

**SUPERDOCIEPLENIE POLSKIEGO DOMU**  
DACHÓW • FUNDAMENTÓW  
BUDYNKÓW INWENTARSKICH „AGRO”

*Otwarte 7 dni w tygodniu*

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

W BIAŁEJ PODLASKI  
BIAŁA PODLASKA

Kiedy ostatnio byłeś w kinie?

**CINEMA3D**  
GALERIA RYWAŁ ul. Brzeska 21, Biała Podlaska  
www.cinema3d.pl

**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



## Terespol zaśpiewany

W Terespolu odbył się po raz osiemnasty Powiatowy Przegląd Poezji Śpiewanej. Patronat sprawował bur-

mistrz miasta Jacek Danieluk. Gwiazdą wieczoru był aktor i bard Lech Dyblik. Wydarzeniu towarzyszył wernisaż ma-

larstwa Piotra Kowieskiego z białej Podlaskiej, także poety.

Do przeglądu zgłosiło się 18 uczestników, nie tylko z powiatu, ale całego kraju. Poziom wykonawców, co podkreśliło jury, był niezwykle wysoki. Każdy z wykonawców zaprezentował się w dwóch utworach. Jury wydało następujący werdykt: I miejsce: Weronika Michalczuk – GOK Sławatycze, II miejsce: Marta Magdalena Wójtowicz – BCK Biała Podlaska, III miejsce: Wojciech Pietrow – BCK Biała Podlaska.

Po ogłoszeniu wyników i rozdaniu nagród na scenę wkroczył Lech Dyblik. Aktor zaprezentował swój program złożony z utworów rosyjskich (z czasów radzieckich) a także polskich. Ważnym elementem koncertu były życiowe opowieści poprzedzające poszczególne piosenki.

(lp)



## Mikołajki na bluesie

Bialskopodlaskie Stowarzyszenie Jazzowe oraz restauracja „Verona-cafe” zapraszają na kolejne Białskie Mikołajki bluesowe. Odbędą się one 7 grudnia o godz. 20.30. w restauracji „Verona cafe” przy ul. Janowskiej 4/8.

Tym razem wystąpi bydgoski blues-rockowy zespół Pokój numer 3 z m.in.

35 zł już można nabyć w Veronie.

Pokój Numer 3 powstał w 2015 roku w Bydgoszczy. Zespół tworzą młodzi muzycy, którzy są zafascynowani bluesem i rockiem. W ich twórczości przeważają właśnie te gatunki, ale można też doszukać się wpływów muzyki amerykańskiego południa i country.

a także kompozytor i autor tekstów wszystkich utworów zespołu. Jest laureatem wielu nagród jako instrumentalista oraz bywa często zapraszany do udziału w koncertach innych zespołów. Występował już m.in. z Kasą Chorych, Cree, Johnem Cliftonem. Razem z Michałem Kielakiem i Sebastianem Riedlem tworzą trio akustyczne „Riedel, Kielak, Andrzejewski”.

W 2016 roku szeregi zespołu zasilili Michał Kielak, czołowy polski harmonijkarz, doświadczony artysta o ukształtowanym już stylu, który wspomaga rozwój zespołu. Pokój Numer 3 zarejestrował materiał na swą debiutancką płytę, która ukaże się jesienią 2016 roku. Gościnnie zgodziło się zagrać na niej wielu znakomitych artystów (Bartek Szopiński, Sebastian Riedel, John Clifton, Jarek Gajewski).

Zespół ma już za sobą występy na wielu znaczących festiwalach (Rawa Blues Festival, Blues Express, KATAR,). Kilukrotnie też otwierał koncerty takich zespołów jak m.in. Kasa Chorych, Danny Bryant, Cree. (jm)



świetnym harmonijkarzem Michałem Kielakiem z Kasy Chorych. Bilety w cenie Liderem zespołu jest Kuba Andrzejewski, utalentowany młody gitarzysta,

## Podejrzana walizka

Uwagę przechodnia zwróciła walizka pozostawiona w oknie na zewnątrz jednego z białskich centrów handlowych. Zainteresował tym policję. Na miejsce przybyli funkcjonariusze Komendy Wojewódzkiej Policji w Lublinie wyposażeni w sprzęt specjalistyczny. Stwierdzili, że w walizce znajdują się plastikowe obudowy na sztuce. Teraz policjanci białskiej komendy wyjaśniają, kto i w jakim celu pozostawił walizkę. /u/

## Pobili w autobusie

Dwaj nastolatki, mieszkaniec Łęcznej (19 lat) i gminy Łomazy (17 lat) pobili w autobusie komunikacji miejskiej pasażera. Uderzając pięściami w twarz rozbili mu wargi. Zostali zatrzymani przez interweniujących policjantów i osadzeni w policyjnym areszcie. Jak to najczęściej w takich razach bywa, znajdowali się pod wpływem alkoholu. /u/

**Marek Jedrych**  
malarstwo  
2.12.2016 - 1.01.2017

wernisaż: piątek 2 grudnia, godz. 18.30  
**Galeria Podlaska**  
ul. Warszawska 12  
21-500 Biała Podlaska

www.galeriapodlaska.pl, e-mail: galeriapodlaska@wp.pl, facebook: www.facebook.com/galeriapodlaska

**Mieczysław Skalimowski**  
rysunki

wernisaż: piątek 2 grudnia, godz. 18.30  
Galeria Podlaska, ul. Warszawska 12. Wystawa czynna do 1 stycznia 2017 r.

www.galeriapodlaska.pl, e-mail: galeriapodlaska@wp.pl, facebook: www.facebook.com/galeriapodlaska



**PO RAZ PIERWSZY W NASZYM MIEŚCIE**

**4.12**  
niedziela  
godz. 16.00

**RODZINNE POPOŁUDNIE  
Z MIKOŁAJEM**

Sala Widowiskowa,  
ul. Brzeska 41

**4.12**  
niedziela  
godz. 19.00

**MIKOŁAJKI DLA DOROSŁYCH  
MIECZYŚLAW SZCZEŚNIAK  
KRZYSZTOF HERDZIN TRIO  
- KONCERT LIVE**

PSW im. Jana Pawła II,  
ul. Sidorska 95/97

**6.12**  
wtorek  
godz. 17.30

**MIKOŁAJKI Z BAJKĄ  
OGÓLNOPOLSKA PREMIERA  
MUSICALU „LUSTERCZKO”**

Sala Widowiskowa,  
ul. Brzeska 41

**5-9.12**  
pon. - czw.  
godz.  
9.00 i 11:30

**MIKOŁAJKI DLA SMYKA  
MUSICAL „LUSTERCZKO”**

Sala Widowiskowa,  
ul. Brzeska 41

Szczegółowe informacje i rezerwacja miejsc:  
 [www.bckbialapodlaska.pl](http://www.bckbialapodlaska.pl) tel.: 83 341 67 18





**Biała Podlaska**  
**Dla Was.info**

Informacyjny  
portal internetowy  
powiatu bialskiego

bialapodlaska.

**Dla Was**.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

## Bialskie ciekawostki drogowe



Próg na moście (Al.1000-lecia), oddzielający drogę dla rowerów od jezdni „zaliczyło” już wielu kierowców. Można tylko współczuć pechowym motoroweryzom i motocyklistom. To taka swoistego rodzaju próba sprawności wzrokowej. W dzień spoko, próg widoczny jest z dostatecznej odległości, umożliwiającej wykonanie spokojnego manewru omijania. A w porze wieczorowo-nocnej? Miejscowi wiedzą, pamiętają i nie dają się zaskoczyć. Zamiejscowi? Przecież nie muszą tędy jeździć. Informacyjnie podajemy, że mamy w naszym grodzie nad Krzną drugą próbę wzrokowej sprawności na ul. Warszawskiej. Tu może być większe zaskoczenie, więc radzimy zwiedzenie tego miejsca na piechotę. Podajemy namiar: ul. Warszawska przy pawilonach handlowych z urzędem pocztowym.



Bywa tak, że droga dla pieszych a w tym przypadku chodnik, nagle się urywa (skrzyżowanie ul. Nowej i Żeromskiego). Okoliczni mieszkańcy pytają co dalej? Przejścia przez jezdnię nie wyznaczono, a w prawo trawa. No cóż, może to droga dla mieszkańców poprawiających kondycję biegami lub intensywnym marszem z kijkami. Przecież biegać i maszerować można także poza chodnikiem, byle nie po jezdni. A w ostateczności można przecież zawrócić.

Zdzisław Kozłowski

**Czas**  
**święteczno-**  
**noworocznych**  
**życzeń**

Zycie Bialskie



21 grudnia ukaże się Świąteczno-Noworoczne wydanie tygodnika "Życie Bialskie".

Zapraszamy do składania życzeń:  
klientom, kontrahentom, współpracownikom,  
pracownikom, mieszkańcom miasta Biała Podlaska,  
miast i gmin powiatu bialskiego.

Szczegółowe informacje w Biurze Ogłoszeń  
tel. 690 354 620 lub reklama@zyciebialskie.pl

## Pisanie na pomoc

Edward Snowden, zagrożony więzieniem z powodu ujawnienia, jak rządy gromadziły nasze dane osobowe, Annie Alfred z Malawi, ścigana z powodu albinizmu, Bajram i Gijas z Azerbejdżanu, torturowani i więzieni z powodu graffiti, to tylko niektóre z osób, którym będzie można pomóc podczas zbliżającego się Maratonu Pisania Listów Amnesty International.

Jak informuje rzeczniczka prasowa Amnesty International w Polsce Natalia Węgrzyn, Maraton Pisania Listów odbywa się co roku w okolicach 10 grudnia, kiedy świętujemy Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka. W tym roku Maraton Pisania Listów odbędzie się już po raz szesnasty – tym razem będziemy pisać w dniach 1-11 grudnia. W czasie Maratonu piszemy listy w obronie kilkunastu konkretnych osób lub grup osób, których prawa człowieka zostały złamane.

Lokalny koordynator wydarzenia Andrzej Halicki dodaje, że Maraton Pisania Listów odbędzie się jednocześnie

w rekordowej liczbie ponad 500 miejsc w całej Polsce i w około 200 krajach na całym świecie. W Białej Podlaskiej będziemy pisać w siedzibie portalu Interwiza.edu.pl przy ul. Warszawskiej 14 pokój 6. Rozpoczęcie Maratonu nastąpi 1 grudnia 2016 r. o godzinie 9. Potrwa on do 4 grudnia. Z kolei 3 grudnia od godz. 11.00 do 16.30 listy można będzie też pisać (lub rysować, jeśli zechcemy wziąć ze sobą dzieci) w restauracji Karma na placu Szkolny Dwór. Tu na osoby, które zaproszą do pisania najwięcej przyjaciół, czeka paka z nagrodami (cuda wykonane przez Bialskie Cuda, bon do Autosfery, płyty, książki, bony na pierogi i wiele innych – naprawdę dużo i naprawdę interesujące).

Co roku dzięki Maratonowi Pisania Listów udaje się realnie wpłynąć na poprawę sytuacji kilku bądź kilkunastu osób, których prawa człowieka zostały złamane. W lutym br., w dniu swoich 69 urodzin, Albert Woodfox wyszedł na wolność. Spędził ponad 40 lat w

izolatorce. Ponadto, w lipcu br., wolność odzyskała Yecenia Armenta. Kobieta została aresztowana przez policję śledczą w stanie Sinaloa 10 lipca 2012 roku. Była bita, duszona i zgwałcona podczas 15-godzinnych tortur, aż zmuszono ją do „przyznania się” do udziału w zabójstwie męża.

Dobre wiadomości napłynęły z Burkina Faso. Rząd potwierdził, że otrzymał wiele listów, e-maili i innej korespondencji z całego świata, w których zawarte były żądania położenia kresu wczesnym i przymusowym małżeństwom. Rząd stwierdził, że trwają prace nad przeglądaniem kodeksu osobistego i rodzinnego, planowane jest podniesienie do 18 lat wieku, w którym prawnie dozwolone jest zawieranie małżeństw.

W 2015 roku w 675 miejscach w całej Polsce napisano 270 235 listów. Maraton Pisania Listów to największe w Polsce wydarzenie angażujące tak dużą ilość ludzi w obronę praw człowieka. /u/

## Mikołajki w tenisa

Starosta bialski oraz wójt gminy Rokitno organizują XIV Powiatowy Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego. Odbędzie się on w niedzielę 4 grudnia, w hali sportowej Zespołu Szkół w Rokitnie. Początek o godz. 10.

Współorganizatorami są: Powiatowe Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe, Zespół Szkół w Rokitnie, Gminna Instytucja Kultury w Rokitnie.

Rywalizacja odbędzie się czterech kategoriach wiekowych: I. kategoria – Szkoły Podstawowe Chłopców do 13 lat, II. kategoria – Gimnazjum Chłopców od 14 do 16 lat, III. kategoria – Mężczyzn od 17 lat, IV. kategoria – Kobiet - w zależności od ilości zgłoszeń.

Zgłoszenia: Gminna Instytucja Kultury w Rokitnie, tel. 83 345 31 20 lub e-mail gikrokro@o2.pl, albo w dniu zawodów do godz. 9.45. /u/

## Złapany w internecie

Dość często słyszymy o oszustwach podczas transakcji zakupu na portalach internetowych. Po zapłaceniu za zamówienie kupujący nie zawsze otrzymuje interesującą go rzecz. Tym razem funkcjonariusze Wydziału do walki z Przestępczością Gospodarczą Komendy Miejskiej Policji w Białej Podlaskiej, skutecznie namierzyli nieuczciwego sprzedawcę. Chodziło akurat o zakup części do motoroweru. Pokrzywdzony białczanin zgłosił stratę 650 zł. Oszustem okazał się 19-latek z Nowego Pilchna. Do winy przyznał się. Pieniądze zostały odzyskane. /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**

## REKLAMA DRUKARNIA

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

od projektu do efektu

**Komputronik**  
TECHNOLOGIE JUTRA

NOTEBOOKI AGD RTV  
TABLETY SERWIS

kupuję przez internet odbieram w salonie!

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

**UBEZPIECZENIA**

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

warta. Allianz, COMPENSA, HDI, Liberty Direct, ERGO HESTIA, UNIQA, TUZ, Proama, GENERALI, InterRisk

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



# OGŁOSZENIA DROBNE

## MOTORYZACJA

- SPRZEDAM** Skuter Piaggio (2000) 1500 zł 883 789 322
- SPRZEDAM** Opel Astra Twin-Top Cabrio (2008) benzyna 19000 zł 883 789 322
- SPRZEDAM** Nissana Primerę kombi, 2001, diesel; tel. 606351554
- SPRZEDAM** BMW 316i (1996) 1,6 B+gaz stan bdb, tanio 506 898 928, 791 892 968
- SPRZEDAM** VW Golf (1996) 5-drzwiowy, zarejestrowany i ubezpieczony 2900 zł 603 376 572
- SPRZEDAM** Audi 80 B3 (1990) 1,6 benz+gaz sedan 2500 zł 690 518 296
- SPRZEDAM** VW Golf III (1996) 1,8 B+hak 691 360 070

## AUTO KOMIS RAVEN

Biała Podlaska tel. 503 050 647  
ul. Królowej Jadwigi 23A raven.otomoto.pl

- SPRZEDAM** Pontiac Bonneville/SSE (1987-1991) przebieg 290 tys, pełna opcja 7500 zł do uzg. 501 347 366
- SPRZEDAM** Ford Mondeo 2L b+gaz i właściciel w Polsce od 15,11,2013. Ważne bad.tech. i ubez.2700 zł 501 347 366
- SPRZEDAM** Audi A4 1,6b (1997) 794 937 665
- SPRZEDAM** Passat B4 kombi (1996) 1,9 Tdi 83 343 18 54
- SPRZEDAM** Simson skuter 3000 zł 83 343 62 96
- SPRZEDAM** Hyundai (2000) benzyna 505 335 783
- SPRZEDAM** VW Golf 3D (1994) 511 646 625
- SPRZEDAM** Toyota Corolla 1,9 DSL (2000) 697 466 451
- SPRZEDAM** VW Golf combi z hakiem 691 360 070
- SPRZEDAM** Skuter MBK Yamaha Nitro 1100 zł 505 817 464

### MOTORYZACJA INNE

- SPRZEDAM** Pompa wodna z obudową i uszczelką, oryginalna do TOYOTA RAF 2, diesel rok 2002, wymontowana z anglika, przebieg 58 tys. km, możliwość wysłania, 60 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** mata elektryczna do grzanego siedzenia oryginał volvo do modelu S60, S80, XC90, V70, sprawna, 100 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** części do volvo S80 /2000-2005/diesel z rozbiórki zawieszenie, tablica rozdzielcza, kierownica z airbegiem, szt 2, wiele innych, mały przebieg, z możliwością wysłania, 100 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** fotel do Vana 7-mio osobowego, tylny, welurowy, z podłokietnikami, ładny, wyprzedaz, 100 zł.

## 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

- 791 919 914
- SPRZEDAM** 4 Koła zimowe 175/70 r14 889 625 408
- SPRZEDAM** Rozrusznik Volvo V40 19 Tdi oraz inne modele 665 252 838
- SPRZEDAM** części do Fiata Punto 2 benz 1-2 8v 665 252 838
- SPRZEDAM** BMW (1994) TDS 502 385 750
- SPRZEDAM** Nagrzewnica 24V -20 W wym.30x12cm 65 zł 502 385 750
- SPRZEDAM** Różne części do Forda Orion lub Fiesta (1984) 570 710 505
- SPRZEDAM** Koła zimowe 165/70/13 Mazda 503 101 914
- SPRZEDAM** Obudowa silnika z cylindrem do Simsona S51 oryginalna 200 zł 83 343 62 96
- SPRZEDAM** Koło do Simsona s51, kompletne 150 zł 83 343 62 96
- SPRZEDAM** Korbowody 4 szt, wałek rozrządu, pompa wtryskowa do ciągnika MTZ Białorus 608 078 233
- SPRZEDAM** Komplet opon zimowych z felgami 165/70/r13 280 zł 696 665 458
- SPRZEDAM** Opony zimowe 165/70/14, stan idealny 508 096 193
- SPRZEDAM** Wszystkie części do Opla Vectra 508 096 193
- SPRZEDAM** oponę Good Year, zimową 185x65 r14 100 zł 604 676 928
- SPRZEDAM** Nowe nakola wew.Fiat 126p pt, lt, lp po 40 zł 506 638 431
- SPRZEDAM** 4 Felgi stalowe 15 cali rozstaw 5x112 + kołpaki do VW Golfa 83 343 60 00
- SPRZEDAM** BMW E36 (1996) 1,6 B+gaz stan bdb, tanio 506 898 928, 791 892 968
- 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
- SKUP** katalizatorów 509 529 093
- SPRZEDAM** Tarcza hamulcowa na 4 śruby do audi nowa 50 zł zbiornik paliwa

## AUTO SZROT LOMBARD

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

skup aut powypadkowych całych, uszkodzonych  
515 518 801

- Audi 100 20 zł 506 898 928
- SPRZEDAM** Relingi czarne do Audi A6 100 zł/kpl 506 898 928
- SPRZEDAM** komplet używanych zimowych opon Debica 185/60R14, 240 zł, tel. 504822794
- Nowe nakola wew.Fiat 126p pt, lt, lp po 40 zł 506 638 431
- SPRZEDAM**Tuleje przegubu 126p 20 zł 506 638 431
- SPRZEDAM**Turbinka Kowalskiego do Fiat 126p 50 zł 506 638 431
- SPRZEDAM**4 Felgi stalowe 15 cali rozstaw 5x112 + kołpaki do VW Golfa 83 343 60 00
- SPRZEDAM** części do Fiata punto 2,1 B 8V 665 252 838
- SPRZEDAM** Rozrusznik Volvo V40 1,9D oraz inne 665 252 838
- SPRZEDAM** Opony zimowe 175/70/r13 Kristall 692 711 285
- SPRZEDAM** Passat B3 (1988) (b+g) NA CZĘŚCI LUB REMONT 608 352 672
- SPRZEDAM** Duża laweta, tokarka TUE -35 514 867 710
- SPRZEDAM** Mały migomat komp Meleks na części, duża laweta 514 867 710
- SPRZEDAM** Bagażnik na dach T4, Vito, Sprinter, platforma 410 zł 603 171 105

## USŁUGI

- Pompy wtryskowe, wtryskiwacze Commonrail, silniki, rozrządy, diagnostyka komp. Biała Podlaska ul. Żurawia 62, 509 278 350, 83 343 68 41
- Pompy wtryskowe, wtryskiwacze, rozrządy, diagnostyka komputerowa. Sławacinek Nowy 23A, 509 830 804, 83 344 42 92
- Rozwody, alimenty, ograniczenie władzy rodzicielskiej, kontakty z dzieckiem, spadki, odwołanie darowizny, przywrócenie do pracy, uzyskanie renty itp, 794 908 472
- Klimatyzacja samochodowa, naprawa, konserwacja, napełnianie układu, odgrzybianie, Biała Podlaska, Żurawia 62, 509 278 350, 83 343 68 41
- Blacharstwo-lakiernictwo, pranie tapicerki, spawanie plastików, polerowanie, konserwacja Sidorska 252 603-171-105
- Żwir, piasek, torf Kamaz 502 385 750
- Tapicer, naprawy domowe 515 176 381
- Biuro adm.współnotami mieszkaniowymi, konkurencyjne ceny.Terebelska 49/3 609 979 289
- Malowanie, panele, gładź, docieplanie strychów 500 834 016

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

- Wykonam ciężkie prace fizyczne i porządkowe 793 161 201
- Pomogę przy opiece osoby starszej 793 161 201
- Pomoc przy przeprowadzkach 793 161 201
- Wykończenia, tynki 783 285 648

## NIERUCHOMOŚCI

- SPRZEDAM** Dom piętrowy,6 pokoi, 2 kuchnie 2 łazienki rok bud(1979) pustak+suporeks+cegła 250 000 zł 519 790 913
- SPRZEDAM** Działka 631 mkw Winiarska 666 894 898
- SPRZEDAM** Dom 198 mkw, dwurodzinny, dach kryty papą+gospodarczy 250 000 zł 519 790 913
- SPRZEDAM** garaż os. Młodych 517 145 302
- SPRZEDAM** ŁADNĄ działkę budowl 1827 mkw BP PRZY ul Grzybowej 781 982 901
- SPRZEDAM** działkę 17 arów pod zabudowę i do rekreacji, gm.Piszczac 503 802 833
- SPRZEDAM** 4 ha działkę z lasem, okolice Białej Podlaskiej 503 802 833
- SPRZEDAM** Sitnicka-surowy, mogą zamieszkać 2 rodziny-oddzielne wejście-tanio 83 343 85 74
- SPRZEDAM** Działka budowlana 14,5 ara 533 070 710
- SPRZEDAM** Działka 600 mkw do do remontu 667 113 746
- SPRZEDAM** Działka 631 mkw ul. Winiarska 666 894 898
- SPRZEDAM** Komfortowy dom do zamieszkania w Kielcach w zabudowie szeregowej 509 016 434

## NAUKA

- Matematyka, fizyka, chemia 511 758 548
- Matematyka 502 924 580
- Matematyka solidnie, od podstaw 732 714 457
- Pisanie prac, pomoc, solidnie 881 380 646

## LOKALE

- DO WYNAJĘCIA** Stacja dziewczynom, tel. 796872240
- SPRZEDAM** mieszkanie M4, 57mkw na Okopowej Iv p 517 626 042
- SPRZEDAM** tanio mieszkanie bezczynszowe 519 842 907
- KUPIĘ** kawalerkę na parterze lub 1 piętro 518 355 589
- DO WYNAJĘCIA** Dwa małe lokale k/urzędu gminy 506 397 761
- DO WYNAJĘCIA** Stancje k/Urzędu Gminy 506 397 761
- DO WYNAJĘCIA** kawalerkę ul.Sidorska na parterze 500 704 051
- DO WYNAJĘCIA** Mieszkanie, wolne dla studenta od zaraz, tanio 781 609 010
- DO WYNAJĘCIA** Mieszkanie, wolne dla pracującego od zaraz, tanio 781 609 010
- SPRZEDAM** mieszkanko 39 mkw I piętro Terebelska 609 979 289
- DO WYNAJĘCIA** Do wynajęcia m-3 Ko-

**OKNA MOSKITIERY ROLETY**  
PARAPETY  
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!!!

- pernika III piętro 533 770 660
- SPRZEDAM** Tanio M-4 obok PSW 784 848 516, 723 967 352
- DO WYNAJĘCIA** M-3 dla małżeństwa przy ul.Sidorskiej obok PSW 504 999 774
- DO WYNAJĘCIA** kawalerkę ul.Sidorska na parterze 500 704 051
- SPRZEDAM** mieszkanie bezczynszowe 519 842 907
- DO WYNAJĘCIA** Stancje różne w centrum Białej 506 397 761
- DO WYNAJĘCIA** Dwa małe lokale k/urzędu gminy 506 397 761

## RÓŻNE

### AGD/RTV

- SPRZEDAM** Oferuję piloty do TV, SAT i DVB-T www.pilotyRTV.pl 661 315 133
- SPRZEDAM** Dekoder Cabletech URZ 0329, nowy na gwarancji 508 248 936
- SPRZEDAM** Żelazko turyst, 10 zł, robot kuch. Braun, nowy 80 zł 666 353 131
- SPRZEDAM** Radio Motorola GM 350 model MD334BA z anteną do prac na taxi i innych 330 z 506 638 431
- SPRZEDAM** Japoński magnetowid do kaset VHS 50 zł 506 694 957
- SPRZEDAM** Elektryczny podgrzewacz wody "Ariston", prawie nowy 250 zł 505 230 547

### BUDOWLANE

- SPRZEDAM** stalowy dwuteownik 14" o dt.4,20 mb 100 zł 880 321 157
- SPRZEDAM** Brama 2-skrzydłowa 100 zł 503 825 223
- SPRZEDAM** Grzejniki żeliwne stan dobry, używane 606 438 420
- SPRZEDAM** Dwuteownik metalowy 12, 6m bieżących 130 zł 506 638 431
- SPRZEDAM** Futryna metalowa 90cm, lewa z drzwiami pełnymi 50 zł 504 160 199
- SPRZEDAM** Grzejnik łazienkowy, drabinka 70x50cm stan b.dobry, tanio 83 343 85 81
- SPRZEDAM** Terakota 3mkw-20 zł, płytki- 16,6 mkw- 150 zł 666 353 131
- SPRZEDAM** Bale brzożowe 80- sezonowe 798 514-515

**DRZWI | OKNA | BRAMY**  
**PARAPETY**  
Znani polscy producenci  
nawet do 40% taniej!  
Sprawdź ile możesz zaoszczędzić z  
**TerazTaniej.eu**  
ZADZWOŃ! tel. 661 729 710

# 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

### KATEGORIA OGŁOSZENIA

- MOTORYZACJA  
 SPRZEDAM  KUPIĘ  INNE
- NIERUCHOMOŚCI  
 SPRZEDAM  KUPIĘ  WYNAJME  SZUKAM DO WYNAJĘCIA  ZAMIENIE
- LOKALE  
 SPRZEDAM  KUPIĘ  WYNAJME  SZUKAM DO WYNAJĘCIA  ZAMIENIE
- 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 \_\_\_\_\_ DATA I PODPIS \_\_\_\_\_  
ADRES \_\_\_\_\_

## Zycie Białskie

TREŚĆ ogłoszenia

**ZAMIESZCZAJ DARMOWE OGŁOSZENIA NA**  
[www.zyciebialeskie.pl](http://www.zyciebialeskie.pl)

kupon nr 46/16



**Bizuteria**  
- okolicznościowa  
- wisząca - ślubna  
ul. Artyleryjska 8, Biała Podlaska

- SPRZEDAM** bale dębowe, suche 70/m/m 517 546 059
- SPRZEDAM** Dwuteownik metalowy 12, 6m bieżących 130 zł 506 638 431
- SPRZEDAM** Skrzydła drzwiowe, swierkowe 80 691 360 070
- SPRZEDAM** Okno 200x115 nowe 3-szybowe, 205 zł/szt 603 171 105

**MEBLE**

- SPRZEDAM** Narożnik 220-240cm (beż z miódowym), ławo-stół stan bdb. 800 zł 795 260 847
- SPRZEDAM** Narożnik pokojowy stan bdb. brąz 502 385 750
- ODDAM** za darmo wersalkę 500 704 051
- SPRZEDAM** Sprzedam wersalkę i 2 fotele 170 zł 500 704 051
- SPRZEDAM** wersalkę i 2 fotele 200 zł 500 704 051
- SPRZEDAM** barek narożny o głębokości 75cm, rustykalny 250 zł 880 321 157
- SPRZEDAM** Segment pokojowy, jasny z szafą 350 zł 503 825 223
- SPRZEDAM** Łóżko podwójne z materacem, kanapa, wersalka 506 397 761
- SPRZEDAM** Narożnik 220-240 kolor beż z miódem, 2 poj. na pościel, ławo-stół dębowy 800 zł 795 260 847
- SPRZEDAM** Wersalka z brązem, boczki drewniane 110 zł, wykładzina 130 zł 696 968 446
- SPRZEDAM** Sofa z poj. na pościel stan dobry 160 zł, ławo-stół 4 krzesła 180 zł, wykładzina 130 zł 883 789 322, 795 260 847
- SPRZEDAM** Sofa 2-os. 190-200cm, poj. na pościel 2 poduszki, st.idealny, ławo-stół, dwie pufy 795 260 847
- SPRZEDAM** Narożnik pokojowy st,b,dobry 275 zł 502 385 750
- SPRZEDAM** meble pokojowe 3x80cm + biurko 160cm 503 077 174
- SPRZEDAM** wersalkę i 2 fotele 200 zł 500 704 051
- SPRZEDAM** Wersalka stan b.dobry 280 zł, tapczanik z pojemnikiem na pościel stan dobry 190 zł 83 343 85 81
- SPRZEDAM** Meblościanka 3 m 220 zł 510 450 630
- SPRZEDAM** Meble pokojowe 2,6m, ciemny mat 300 zł 660 180 954
- SPRZEDAM** Kanapa z fotelem, biała 691 360 070
- SPRZEDAM** Kanapa narożna, skóra zielona 509 016 434
- SPRZEDAM** Łóżko podwójne z materacem, kanapa, wersalka 506 397 761
- SPRZEDAM** Meblościanka 2,5m długości 200 zł 501 131 202723 967 352
- SPRZEDAM** Sofa 2 osobowa z możliwością spania,skrzynia na pościel,stan bardzo dobry 694 914 126

**ODZIEŻ**

- SPRZEDAM** Buty ślubne, nowe, białe płaskie i na obcasie 70 zł 880 321 157
- SPRZEDAM** Kurtka męska firmy ROY w roz. XL, ocieplana, beżowa, także do marynarki. Wzrost 180-185. 60 zł tel. 661 899 501
- SPRZEDAM** Kozuszek damski z kaptur. roz. XL color ecru.stan bdb 60 zł 511 666 708
- SPRZEDAM** Futro z norek wzrost 170cm 1200 zł kolor brąz 791 252 184
- SPRZEDAM** Suknia ślubna 2-częściowa, biała roz. 38-36 200 zł ładna 883 014 143
- SPRZEDAM** ubranka dla dziewczynki 7-8 lat 605 132 881
- ODDAM** bardzo ładną suknię ślubną, roz.36/38 kupiona w salonie,stan bardzo dobry 694 914 126

**ROLNICZE**

- SPRZEDAM** Brona talerzowa, wóz do ciągnika 508 096 193
- SPRZEDAM** Ciągnik C-360, rozrzutnik-obornika, pługi-Grudziądz, brona talerzowa 508 096 193
- SPRZEDAM** Walki-koła zębate do rębaka gatęzi kpl. 180 zł 798 514 515
- SPRZEDAM** Pług 5-cio skibowy do głębokłej orki 798 514 515
- SPRZEDAM** Siewnik do nasion drobnych, nowy 603 720 691

**NIE PRZEPLACAJ ZA UBEZPIECZENIA!!!**

- Ubezpiecz mieszkanie/dom ze zniżką do 80%
- Ubezpiecz gospodarstwo rolne ze zniżką 30%
- Ubezpiecz swoją firmę ze zniżką do 60%
- Ubezpieczenie OC - indywidualne zniżki

Przyjdź i sprawdź  
ul. Narutowicza 10, 21-500 Biała Podlaska  
obok Banku PEKAO SA  
Anna Struk - TUIR WARTA SA/HDI  
wartahdi.ubezpieczenia@wp.pl, tel: 724 118 869



**CHOINKI SZTUCZNE**  
ozdoby świąteczne, duży wybór, TANIO

Biała Podlaska, ul. Brzeska 111 (Bazar przy sklepie z elektronarzędziami)

- SPRZEDAM** Ziemniaki irga biała, lord, tajfun, złote 60 gr/kg, dostawa, worki 15kg-9zł, 30kg-18 zł, 100kg-60 zł 500 369 041

**ZWIERZETA**

- SPRZEDAM** krowę młodą 508 096 193
- SPRZEDAM** dwie klacze rasy kuc Rosa 7 lat, Nutka 1,5 roku, paszporty 833 070 710
- SPRZEDAM** Gołębie pawiki 15 zł sprzedam 501 467 601
- SPRZEDAM** Czubatki rasowe,jaja,kurczaki,kurki,koguty od 3 zł Biała Podl. 83 342 44 79,663 197 737

**ELEKTRONIKA**

- SPRZEDAM** Magiel elektryczny 'Kalinka 1" 1300 W nowy 501 231 361

**INNE**

- SPRZEDAM** Banery 5x2,5 m, do przykrywania np. drzewa, wiaty, zboża itp. od 25 zł/szt., 604 147 031
- SPRZEDAM** telefon komórkowy firmy /Bosch/ pierwszy wypust,ma dużo lat,dla kolekcjonerów lub serwisu napraw na części, wyprzedaż, 15 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** zeberka żeliwne 10 szt.w zestawie całe nieuszkodzone, 90 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** przewód do pralki automatycznej gumowy doprowadzający wodę czystą z kranu, nowy z końcówkami, wyprzedaż, okazja 10 zł. 791 919 914
- SPRZEDAM** przewody elektryczne do prodiża lub kuchenki elektrycznej ,niemieckie, stan idealny, krótkie i długie cena 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, 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** serwis kamionkowy do kawy, ciemno zielony, cieniowany, 35 zł, 791 919 914
- SPRZEDAM** książki o różnej tematyce:

wynalazki, atlas historyczno-geograficzny, o pielgrzymkach JANA PAWŁA II do Polski, leksykon grzybów, roślin i wiele innych, stare egzemplarze, wyprzedaż zbiorów, 20 zł/szt., 791 919 914

- SPRZEDAM** orzechy włoskiej przywiez do domu, 5 zł/kg, transport gratis na terenie miasta, 791 919 914
- SPRZEDAM** Urządzenie do filtrowania wody+fontanna (oczko wodne) 83 345 01 69 po 19

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

- SPRZEDAM** Taczkę na żelaznym kółku 506 397 761
- SPRZEDAM** Grzejniki żeliwne, używane 506 397 761
- SPRZEDAM** Kuchnia kaflowa, rozebrana, kompletna 506 397 761
- SPRZEDAM** Dywan młodzieżowy 130x200cm stan bdb 60 zł 698 252 605
- SPRZEDAM** nową, bardzo ładną, dużą, białą z długim włosiem skórę na podłogę, tanio 502 162 788
- SPRZEDAM** bardzo ładne miseczki, salaterki, kieliszki, karafki, wazon z białego i kolorowego kryształu, 502 162 788
- SPRZEDAM** nowe książki - wszystkie powieści Henryka Sienkiewicza oraz powieści Honoriusza Balzaca, tanio 502 162 788
- SPRZEDAM** Rower męski koła 26" 99 zł
- SPRZEDAM** żelazko elektryczne z termoregulatorem 35 zł 506 776 686

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

- SPRZEDAM** Używane z Niemiec-rowery, foteliki sam., wózki, narty, hulajnogi, rowery rehab. Sidorska 252, 603 171 105
- SPRZEDAM** Butla turystyczna 2,5 kg 35 zł 502 385 750
- SPRZEDAM** Żyrandol 3-ramienny b.ładny 85 zł 502 385 750
- SPRZEDAM** Wał do trawy żelazny szer. 90 cm 135 zł 502 385 750
- SPRZEDAM** Rower niemiecki, męski 3-biegi ,st.b.dobry 190 zł 502 385 750
- SPRZEDAM** Wanna emal. duża compact wc 50 zł/szt. 506 898 928
- KUPIE** monety z Piłsudskim, Aniołem, Sobieskim, Traugutttem przedwojenne i inne Biała Podl. 500 369 041

**POŻYCZKI**  
gotówkowe i konsolidacyjne

Oferta bankowa. Wysoka kwota.  
Biała Podlaska - zadzwoń 728 441 494

- SPRZEDAM** Drewno kominkowe i opałowe 500 249 544
- SPRZEDAM** Regał do sklepu metalowy, obrotowy, okrągły 5-pótek 80 zł 506 638 431
- SPRZEDAM** Wał wyrówniarki, łozyskowy szer.24,5cm z końcówką na piłę 250 zł 506 638 431
- SPRZEDAM** heblarkę, grubościówkę-piłę plus wyciąg na wióry 1500 zł 794 357 444
- SPRZEDAM** Urządzenie do filtrowania wody+fontanna (oczko wodne) 83 345 01 69 po 19
- SPRZEDAM** drewno opałowe i kominkowe 887 913 572
- SPRZEDAM** nową, bardzo ładną, dużą, białą z długim włosiem skórę na podłogę, tanio 502 162 788
- SPRZEDAM** bardzo ładne miseczki, salaterki, kieliszki, karafki, wazon z białego i kolorowego kryształu, 502 162 788
- SPRZEDAM** nowe książki - wszystkie powieści Henryka Sienkiewicza oraz powieści Honoriusza Balzaca, tanio 502 162 788
- SPRZEDAM** Drewno kominkowe i opałowe 500 249 544
- SPRZEDAM** heblarkę, grubościówkę-piłę plus wyciąg na wióry 1500 zł 794 357 444
- SPRZEDAM** Piec automat z Pleszewa 38 kw stan bdb 603 720 691
- SPRZEDAM** Ziarka z dyni 15zł/kg 609 072 781
- SPRZEDAM** Wózek dziecięcy 3-częściowy 220 zł 609 072 781
- SPRZEDAM** bojler elektryczny, nowy 80L 300 zł 505 531 934
- SPRZEDAM** Krajzega 5 kw+stolik, piła tarczowa do cięcia wzdłużnego 86/4/0,5cm NA 8X5 zębów 600 690 323
- SPRZEDAM** Nowa bateria, cena sklepowa 450 zł, sprzedam za 150 zł 501 347 366
- SPRZEDAM** Żyrandol 4-ramienny kolor-platyna-klosze białe 90 zł 791 252 184
- SPRZEDAM** żelazko elektryczne z termoregulatorem 35 zł 506 776 686
- SPRZEDAM** Używane z Niemiec-rowery, foteliki sam., wózki, narty, hulajnogi, rowery rehab. Sidorska 252, 603 171 105
- SPRZEDAM** Piecyk gazowy z reduktorem, stan idealny tanio 798 867 436
- SPRZEDAM** drewno opałowe i kominkowe 887 913 572
- SPRZEDAM** Wał wyrówniarki, łozyskowy szer.24,5cm z końcówką na piłę 250 zł 506 638 431
- SPRZEDAM** Regał do sklepu metalowy, obrotowy, okrągły 5-pótek 80 zł 506 638 431
- SPRZEDAM** Moneta srebra z 1936r 10 zł J.Piłsudski 60 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebra z 1936r 2 zł „żagliówka” 35 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebra z 1932r 10 zł gł.kobiety 50 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebra z 1936r 2 zł „żagliówka” 35 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta srebra z 1965r 10 zł, Tadeusz Kościuszko 6 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Prodiż z 1987r elektryczny "foremka" nowy 95 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Beczkę plastikową sprzedam 20 zł 501 467 601
- SPRZEDAM** Moneta srebra z 1965r 10 zł, Kolumna Zygmunta 4 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta alum. 2 zł „Jagody” z 1958r. 4 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Medal srebrny Santo Subito Jan Paweł II Papież 40 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Moneta aluminiowa 5 zł „Rybak” z 1974r.4 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Banknot z 1929r 10 zł- 7 zł 508 438 340
- SPRZEDAM** Mały piecyk do grzania i gotowania "Kozka" 80 zł 83 343 22 58
- SPRZEDAM** Leżaczek i wianienka niemowlęca oraz encyklopedia zwierząt 18-tomowa 83 344 29 46
- SPRZEDAM** Akwarium 80x30 cm z szafka 100 zł 509 016 434
- SPRZEDAM** Rower traper 509 016 434
- SPRZEDAM** Beczka dębowa 120L 509

**SPRZEDAM**

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

**DO WYNAJĘCIA**

- Magazyn w sławacinku przy trasie E-30
- Lokal w Centrum Miasta ul.Moniuszki Biała Podlaska
- Pomieszczenie przy Urzędzie Celnym na Północnej do wynajęcia
- Magazyn na Kapielowej w Białej Podl. do wynajęcia
- Lokal w centrum miasta Biała Podl., atrakcyjna cena i lokalizacja  
tel. 602 121 962, 603 704 153

- 016 434
- SPRZEDAM** Grzejniki żeliwne, używane 506 397 761
- SPRZEDAM** Kuchnia kaflowa, rozebrana, kompletna 506 397 761
- SPRZEDAM** Owoce i korzeń pigwy, winogrona i malina „Polana” 506 397 761
- SPRZEDAM** kaktusy lecznicze „Aloes” 10,5 i 3 letnie 506 397 761
- SPRZEDAM** Instrukcja obsługi rok (1973) WSK-M21W2 70 ZŁ 505 817 464
- SPRZEDAM** Pompa do opryskiwacza Termit lub Pilmet z PRL-U 150 zł 505 817 464
- SPRZEDAM** Opryskiwacz Rauch 400L w całości lub na części 350 zł 505 817 464
- SPRZEDAM** Mały rower dziecięcy, koła 12" 80 zł 503 411 119
- SPRZEDAM** Rower dziecięcy koła 16" 150 zł 503 411 119
- SPRZEDAM** Maszyna do szycia niemiecka, stan dobry 200 zł 508 248 936
- SPRZEDAM** Nowa poduszka z puchu gęsiego 699 857 884
- SPRZEDAM** Nowa, lekka, ciepła kołdra z puchu gęsiego, rękodzieło 699 857 884

**RÓŻNE**

- Rencista, niesprawny, zgubił saszetkę, komórkę i klucze Nagroda! 603 033 103

**PRACA**

- **ZATRUDNIĘ** mechanika z doświadczeniem, pojazdy osobowe w Białej Podlaskiej 508 343 600; 792 777 904
- **ZATRUDNIĘ** krawcową z doświadczeniem. Usługi krawieckie ul.ciasna 1 733 352 052
- **SZUKAM** pracy-kierowca, C+E ,D, dorywczo 798 304 394
- **ZATRUDNIĘ** murarzy z doświadczeniem do wymurowania komina, okolice Łomaż 500 387 528

**MEDYCINA**

- **STOMATOLOG** Dominika Godzic-Walecka, ul. Sapieżyńska 2/1, 519 797 247
- **OKULISTA** Grzegorz Jobda, komputerowo, soczewki - promocje!!! Warszawska 14, 606 957 358
- **OPTYK** Plac Wolności 2, badanie wzroku, okulary, 83 343 74 07
- **GABINET BADANIA ŻYWEJ KROPLI 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 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
- **SPRZEDAM** zioła lecznicze i kosmetyki syberyjskie na ul. Ciasnej 1 733 350 133

**GREEN ZOO**  
zapraszamy  
**SKLEP ZOOLOGICZNY**  
ul. Moniuszki 12  
Pon. - Pt 9.00 - 17.00, Sobota 9.00 - 14.00

**KARMY DLA PSÓW KOTÓW I INNYCH PUPILI**  
**SRODKI ORAZ AKCESORIA DO PIELĘGNACJI ZWIERZĄT**  
**TRANSPORTERY, LEWOWISKA, KLATKI, ZABAWKI**  
**GRYZONIE, PTAKI EGZOTYCZNE**  
**AKWARYSTYKA**





## Metamorfoza, czyli odnaleźć siebie w nowym wizerunku (cz.1)

Czasem wystarczy trochę samooceny i wysiłku, a czasem zmiana diety, fryzury czy ubioru, by odzyskać wiarę w siebie i odnaleźć swoją kobiecość.

Żyjemy w tzw. społeczeństwie obrazkowym, co nie jest już dla nikogo żadnym zaskoczeniem. Wymagania odnośnie własnego wizerunku są coraz większe, ale też społeczne przyzwolenie na dbałość o swój wygląd jest bardziej powszechne. Do niedawna tego typu postawa uważana była za próżną i powierzchowną. Na szczęście natrafiam na coraz większą ilość kobiet, które zdają sobie sprawę, że wizerunek zewnętrzny stanowi integralną część całej osoby, obrazu „ja”. Dbanie o siebie - nie tylko od tej „wewnętrznej” strony - raczej przejaw troski o samą siebie, niż chwilowa ucieczka od codziennych problemów. Stąd kobiety śmieją się, aby o ich wizerunek zadbał profesjonalista.

Kim są kobiety, które chcą metamorfozy? Co je łączy?

Z pewnością wszystkie kobiety, które decydują się na zmianę wizerunku, to kobiety otwarte na nowe wyzwania. Chcące spojrzeć na siebie z nowej

perspektywy, pragnące nabyć nowych umiejętności lub udoskonalenia już posiadanych związanych z dbaniem o swój wizerunek. Zazwyczaj taka postawa wiąże się z jakąś zmianą w życiu poprzedzającą nasze spotkanie. Najczęściej panie decydują się na zmiany po narodzinach pierwszego dziecka lub w okresie, gdy dzieci są na tyle samodzielne, aby móc poświęcić teraz znaczną część czasu dla siebie. Impulsem do zmiany może być również chęć rozpoczęcia nowego rozdziału w życiu zawodowym lub osobistym.

A skąd w nas - kobietach potrzeba zmiany fryzury, koloru włosów wtedy, kiedy coś nam nie wychodzi lub mamy trudny dzień?

Nowy kolor włosów, zakupy, to faktycznie częste wśród kobiet ucieczki od złego nastroju czy niepowodzeń. Żyjemy nadzieję, że wraz z nową sukienką problemy znikną, a my będziemy w stanie w odmienny sposób zająć się dotychczasowymi obowiązkami. Moim zdaniem taki efekt jest jednak bardzo

krótkotrwały. Jeśli rzeczywiście chcemy w swoim życiu dokonać bardziej spektakularnej zmiany - poprzez udoskonalenie wizerunku - lepiej, gdy taką decyzję podejmujemy na spokojnie, w sposób mniej impulsywny, a bardziej przemyślany. Mamy wówczas większą szansę, że nie potraktujemy takiej przygody jako jednorazowy kaprys, ale coś co przyniesie bardziej wartościowe zmiany. Dlatego często zadaję pytanie „czy na pewno jest pani gotowa na duże zmiany”...

Czy to prawda, że zmiana wyglądu może uruchomić także inne zmiany?

Zmiana wyglądu może być zarówno impulsem do kolejnych zmian, jak i efektem końcowym przemian, które miały miejsce wcześniej. Dążymy do tego by nasz wizerunek, nasza osoba, zachowanie były spójne. Nowe stanowisko pracy, nowy partner życiowy zobowiązują do kolejnych zmian. Jednak sama zmia-

TYMOSZYŃSKA ATELIER  
Anna Tymoszyńska  
www.tymoszynskaaatelier.pl

## EWA GOTUJE



### Marchewka z imbirem i żurawiną

#### Składniki

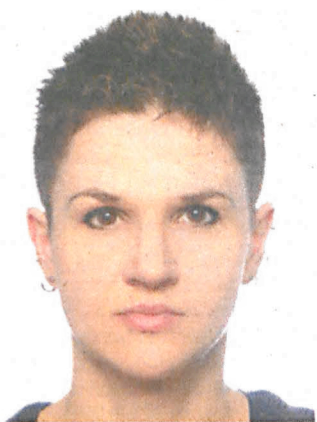
- 3 - marchewki
- kawałek imbiru
- 1 łyżka - masła
- 1/2 łyżeczki - chili
- 125 ml - soku żurawinowego
- garść suszonej żurawiny
- sól
- cukier trzcinowy
- 1 łyżka - zimnego masła

Marchewkę pokroić na plasterki. Imbir obrać i posiekać. Masło roztopić na patelni. Wsypać chili. Gdy się skarmelizuje, wrzucić imbir oraz marchewkę. Podsmażać. Zalać sokiem żurawinowym. Wrzucić żurawinę. Posolić i pośodzić do smaku. Wymieszać i dusić do miękkości. Pod koniec dodać zimne masło.



### Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

## Przydatność umiejętności społecznych w pracy i życiu prywatnym



Wszelkie zajęcia związane z kontaktami międzyludzkimi wymagają szeroko rozwiniętych zdolności społecznych. Szczególnie istotne są w pracy, której celem jest wsparcie, rozwój lub częste widywanie innych osób. Przydatność takich zasobów jest też ogromna wśród osób wychowujących dzieci. Liczą się także inne elementy, jak wiedza i doświadczenie, aczkolwiek sukces zawodowy oraz wychowawczy będzie tym bardziej prawdopodobny im lepiej rozwinięte będą właśnie społeczne umiejętności. Gwarantuje to bowiem

lepsze kontakty z kolegami lub podopiecznymi, a tym samym przekłada się na jakość wzajemnej komunikacji, głębokość relacji i jej wpływ na współpracę. Wysoki poziom wspomnianych zdolności pomaga zarówno w samych obowiązkach jak też ułatwia przekazywanie tych kompetencji pracownikom i potomstwu. Asertywny, otwarty, potrafiący rozwiązywać konflikty specjalista lub rodzic jest przecież świetnym przykładem do naśladowania i jego zachowanie modeluje postępowanie osób z którymi ma on styczność. Umiejętność nagradzania i wzmacniania właściwych i pożądaných aktywności innych jest podstawą skutecznego motywowania do angażowania się w zadania. Sprawność we współdziałaniu pozwala integrować się z resztą kadry oraz tworzyć zespół fachowców powołanych do najróżniejszych wyzwań. Świadome i efektywne formowanie własnego wizerunku pomaga zbudować autorytet bez którego trudno byłoby mówić o efektach w pracy, czy w rodzinie. Samo prowadzenie spotkań i zebrania wymaga przecież odwagi by stanąć przed grupą niezainteresowanych na wstępie, zwykle wrogo nastawionych i znużonych odbiorców. Przykucie ich uwagi i uzyskanie aprobaty to klucz do jakiegokol-

wiek współpracy. A empatia i biegłość w przyjmowaniu cudzej perspektywy pozwolą na indywidualne traktowanie każdego człowieka. Doskonały pracownik i rodzic byłby jeszcze gotowy przyznać się do błędów, pozwolić na własną interpretację przekazywanych informacji oraz działanie w swoim tempie i wyborze tego, co najbardziej interesuje współpracowników oraz dzieci. Powyższe sprawności są nabywane naturalnie w trakcie rozwoju, ale mogą być także doskonalone i uzupełniane w specjalnie zaaranżowanych warunkach. Warsztaty, treningi oraz wszelkie szkolenia rozwijające te obszary są okazją do ćwiczenia i zmierzania do mistrzostwa. Obecnie coraz częściej oczekuje się już od kandydatów do pracy predyspozycji w tej dziedzinie. Wśród ludzi o wysokim ich poziomie wywiązywanie się z nałożonych obowiązków jest zdecydowanie łatwiejsze. Zachęcam do pracy nad sobą wszystkich. Zwłaszcza osoby pracujące z innymi ludźmi oraz rodziców, bo od nich w dużym stopniu zależy jak ukształtowane pokolenie wyjdzie spod ich skrzydeł.

Więcej artykułów i informacji na stronie [www.poradniapsychologiczna.eu](http://www.poradniapsychologiczna.eu) lub na facebook'u

## Sprawdź czy Twoja skóra się starzeje

Skóra zaczyna się starzeć już po 25 - tym roku życia, a po trzydziestce proces starzenia nabiera tempa. O skórze dojrzałej możemy mówić około 45 - go roku życia lub wcześniej, w zależności od indywidualnych uwarunkowań. Związane jest to głównie z procesem menopauzy kiedy w organizmie zaczyna obniżać się poziom hormonów żeńskich - estrogenów i progesteronu. Co odróżnia skórę dojrzałą od innych typów cery? Przede wszystkim nie jest ona jednym z nich i nie stoi obok cery wrażliwej, czy trądzikowej. Cera dojrzała dotyczy każdego ponieważ pojawia się z wiekiem. To raczej stan skóry niż jej rodzaj. Dość łatwo ją rozpoznać ponieważ jej cechami charakterystycznymi są brak elastyczności, oraz widoczne zmarszczki. Ponadto jest zwykle przesuszona, szara i wygląda na zmęczoną. Utrata elastyczności wiąże się też ze zmianą kształtu twarzy. W dół opadają policzki, kąciki oczu, oraz ust co powoduje że wyglądamy jakbyśmy stale się martwili. Procesy te są wynikiem zmniejszonej produkcji kolagenu, oraz wydłużonym procesem

odnowy naskórka. Podczas gdy proces odnowy u osoby młodej wynosi około 28 dni, w późniejszym wieku dochodzi do wydłużenia tego cyklu nawet do 60 dni. Skóra dojrzała szybko traci wodę, a wolno przyjmuje składniki odżywcze, dlatego tak trudno o nią zadbać. Jak zatem należy dbać o skórę dojrzałą aby jak najdłużej pozostała w dobrej kondycji? Po pierwsze chronić przed słońcem - Słońce wysusza skórę, podkreśla zmarszczki i przyczynia się do powstawania przebarwień. Drugim ważnym elementem jest regularne złuszczenie. Peelingi usuwają martwy naskórek minimalizując widoczność zmarszczek i poprawiając ukrwienie skóry. Trzeci ważny element to systematyczne odżywianie skóry odpowiednimi preparatami kosmetycznymi. W tym momencie warto zmienić dotychczasowe kosmetyki - nawet te ulubione - na takie które zaspokoją potrzeby gorzej ukrwionej i cieńszej skóry. Krem dla kobiety dojrzałej powinien intensywnie nawilżać i działać przeciwzmarszczkowo, dlatego warto szukać kosmetyków zawierających

dobrze znane i sprawdzone składniki antystarzeniowe, takie jak pochodne witaminy A, witaminę C, witaminę E i koenzym Q10, oraz kwasy owocowe. Ponadto kobieta dojrzała powinna regularnie chodzić do kosmetyczki nawet gdy ma zdrową skórę. Specjalista doradzi odpowiednie zabiegi i najwłaściwszą pielęgnację domową. Jeśli nie chcesz decydować się na droższe zabiegi powstrzymujące procesy starzenia pomóż swojej skórze regularnie korzystając z peelingów i masażu twarzy. To nie są drogie kuracje, a dzięki nim skóra szybko się regeneruje i odzyskuje ładny kolor. Na nakładane kosmetyki lepiej się wchłaniają. Nie zapominaj też o ciele. Codzienny obowiązek to nawilżanie i natłuszczenie. Szczególną uwagę zwróć na dłonie - to one bowiem podobnie jak zaniedbywana szyja - najczęściej zdradzają twój wiek. Potrzebujesz porady, lub pomocy? Zadzwoń i umów się na bezpłatną konsultację tel. 501 546 547, lub odwiedź nas - „Desoderm” Biała Podlaska, ul. Sapieżyńska 2 lokal 11 - zapraszamy :)

**na-lekko.pl**  
catering dietetyczny

**CATERING DIETETYCZNY Z DOWOZEM DO DOMU**

DZIAŁAMY NA TERENIE: RADZYŃIA PODL., ŁUKOWA, MIĘDZYRZECA PODL., BIAŁEJ PODL., a wkrótce SIEDLEC

[www.na-lekko.pl](http://www.na-lekko.pl)  
605 505 588

znajdź nas na facebook

**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 dekarne
- 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 m<sup>2</sup> efektywnego krycia

\* oferta ważna do wyczerpania zapasów

**WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811**

**Open Press** CENTRUM DRUKU I REKLAMY

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

[www.openpress.pl](http://www.openpress.pl)