

BEZPŁATNY TYGODNIK LOKALNY

Zycie Białskie

INFORMACJE-REKLAMA

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

Nr 48 (191) 14 - 20.12.2016 r.

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

Motorowy jubileusz

40 lat temu, w drewnianym baraku przy ul. Jatkowej w Białej Podlaskiej, rozpoczął swoją działalność Automobilklub Białkopodlaski Polskiego Związku Motorowego.

dokończenie na str. 2

Świątecznie w stolicy

W Warszawie odbyło się spotkanie świąteczno-noworoczne filii Koła Białczan. W gronie kilkudziesięciu białczan mieszkających dziś w stolicy znalazł się też prezes stowarzyszenia Marek Światłowski.

dokończenie na str. 4

Górnicy u przedszkolaków z Tuwima

Niewielu przedszkolaków wiedziało, że w grudniu obchodzone jest święto wszystkich górników. Z okazji „Barbórki” na spotkanie z wychowankami Przedszkola Samorządowego nr 15 im. J. Tuwima, przybyli górnicy: kierownik Rejonu Dystrybucji Gazu w Białej Podlaskiej Waldemar Jezior, mistrzowie sieci instalacji gazowych Bogdan Kowalik i Ireneusz Czarniecki oraz monter górnik – Jan Stasiuk.

dokończenie na str. 5

Co w trawie pęta?



Grudniowy wieczór zamienił się w letnie popołudnie dzięki fotografiom Grzegorza Doroszuka, które przedstawiały owady w wersji makro, oraz muzyce świerszczy, które na ten wieczór zamieszkały w jednym z terrariów. Dreszczyku emocji dodawał żywy ptaszek – sąsiad świerszczy. Zwierzę te zostały również przedstawione na fotografiach. Umożliwiło to dostrzeżenie szczegółów budowy tych drapieżników. Ostatnimi gośćmi ze świata owadów były patyczaki, które spokojnie ukrywały się w liściach bazylii.

dokończenie na str. 3

r e k l a m a

Wesołych Świąt

Kiedy Boże Narodzenie nadechodzi, przesłać życzenia się godzi. Przyjmijcie zatem z rąk moich garść życzeń najlepszych zdrowia, spokoju, radości, a w Nowym Roku Rogu Obfitości.

Zyczenia składają
Dyrekcja
oraz pracownicy Hotelu*

Capitol

MARGRET

ul. Narutowicza 32/2
Biała Podlaska

VIKKING Doors and windows

- BOGATY WYBÓR
- FACHOWE DORADZTWO
- PROFESJONALNY MONTAŻ
- BEZPŁATNY TRANSPORT

z tym ogłoszeniem otrzymasz RABAT

DRZWI | OKNA | ROLETY | BRAMY

DORADZAMY | SPRZEDAJEMY | MONTUJEMY

SALON FIRMOWY
Aleja Solidarności 4
21-500 Biała Podlaska

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

Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku 2017 życzy
P.W. VIKKING KTS
PRODUCENT KOMPOZYTOWYCH DRZWI I OKIEN REAL WOOD

OC TANIO

83 311 30 30

Biała Podlaska ul. Narutowicza 64a

ZADZWOŃ - SPRAWDŹ - NIE PRZEPLACAJ

ZAMIESZCZAJ DARMOWE OGŁOSZENIA NA
www.zyciebialskie.pl

Książka o chwale powstania styczniowego

Ukazała się kolejna, ósma pozycja książkowa, w ramach Biblioteczki Koła Białczan. Tym razem jest to monografia dr. Szczepana Kalinowskiego „Chwała bohaterom. Miejsca pamięci narodowej w Powiecie Białskim”. Obok Koła Białczan współwydawcą jest Społeczny Komitet Upamiętnienia Powstańców Styczniowych w Powiecie Białskim.

Jest to pierwsza publikacja, której autor zainwentaryzował miejsca pamięci narodowej związane z powstaniem 1863 r. na ziemi białkopodlaskiej. Większość z nich w dotychczasowych publikacjach była pomijana. Autor musiał pokonać setki kilometrów, aby odwiedzić cmentarze, lasy i zagajniki, odszukać zapomniane krzyże i przywrócić pamięć o nich. Dr Kalinowski starannie usystematyzował miejsca, w których znajdują się monumenty, tablice i inne pamiątki, jak choćby nazwy szkół i placówek, nawiązujące czy związane z powstaniem styczniowym 1863 r. Opisuje genezę utworzenia każdego z nich i jego losy oraz stan dzisiejszy.

Część książki przedstawia tło historyczne i narastanie napięcia oraz emocji wśród Polaków, prowadzących w konsekwencji do wybuchu powstania. Jest mowa o nasilających się w połowie XIX w. w zaborze rosyjskim działalności polskiej i antyzaborowej. Trzeba pamiętać o głębokich podziałach w ówczesnym polskim społeczeństwie. Z jednej strony różne grupy społeczne odczuwały nasilający się ucisk zaborcy, z drugiej były ofiarą, jak chłopstwo, nierówności społecznych. Zaczynał wzmagać się opór przeciw państwu.

Władze carskie, widząc narastanie niezadowolenia narodu polskiego, postanowiły rozbroić je branką do wojska. To determinowało przyspieszenie powstania. Trzeba było poprzedzić brankę.



W książce znalazły się obszerne fragmenty poświęcone samemu przebiegowi zrywu styczniowego 1863 r. na ziemi białkopodlaskiej. Autor zwraca uwagę, że ziemiaństwo zachowało bierność. Zapału nie było też wśród znacznych wówczas mniejszości narodowych. Bogato potraktowana została działalność powstańcza ks. Stanisława Brzóska, czy Romana Rogińskiego oraz wielu innych – niemal legendarnych dziś postaci. Nie brakuje opisu przebiegu lokalnych bitew powstańczych. Książka zasługuje na szerokie rozpropagowanie wśród młodzieży szkolnej i studenckiej. Stanowi ważny przyczynek do wychowania patriotycznego.

Książkę można nabyć w Białej Podlaskiej w Księgarni Podlaskiej przy ul. Warszawskiej 1 oraz Księgarni SAS przy ul. Sidorskiej 2k, a w Międzyrzeczu Podlaskim w Księgarni AZ przy ul. Lubelskiej 13.

Jerzy Trudzik

dokończenie ze str. 1

Motorowy jubileusz



Skupił pasjonatów motoryzacji, turystyki motorowej, sportu motorowego i bezpieczeństwa ruchu drogowego. Pierwszym prezesem był lek. med. Henryk Mazurek, a pracownikami biura Automobilklubu m.in. Ryszard Lewandowski (kierownik) i Mirosław Szucki. Złoty, rajdy turystyczno-nawigacyjne, wycieczki samochodowo-motocyklowe, samochodowe i motocyklowe próby sprawności, popularne zawody motocyklowe, motocros, sprawnościowe

zawody rowerowe, szkolenia, konkursy, zgaduj-zgadule, pogadanki w szkołach i na obozach harcerskich, Turnieje Wiedzy o Bezpieczeństwie Ruchu Drogowego i ratownictwo drogowe to były główne obszary działalności. Były też festyny i pikniki motoryzacyjne organizowane na białskim lotnisku.

Nie brakowało klubowych i indywidualnych, okręgowych, strefowych i krajowych tytułów mistrzowskich w rajdach i sportach samochodowych oraz w popularnych zawodach motocyklowych. Członkowie Sekcji Motocyklowej (przemianowanej w roku 1999 na Klub Motocyklowy „Grom”) byli czterokrotnie zdobywcami Motocyklowego Pucharu Polski. Działacze społeczni Automobilklubu Białkopodlaskiego współpra-

cując na bieżąco z białką drogowką (funkcjonariusz drogowki pełnił przez wiele lat funkcję wiceprezesa Automobilklubu d/s sportu i bezpieczeństwa ruchu drogowego) realizowali zadania statutowe Polskiego Związku Motorowego w zakresie poprawy bezpieczeństwa ruchu drogowego na polskich drogach.

Polski Związek Motorowy będący członkiem Międzynarodowej Federacji Motocyklowej (FIM), Międzynarodowej Federacji Pojazdów Zabytkowych (FIVA) oraz Motocyklowej Unii Europejskiej (UEM) skupia obecnie ponad 400 polskich klubów i automobilklubów. Automobilklub Białkopodlaski i białski Klub Motocyklowy „Grom” należą do tej wielkiej polskiej rodziny motorowej.

Zdzisław Kozłowski



Przemyt trwa w najlepsze

34-letni obywatel Ukrainy pożyczyl samochód, żeby przemycić wart ponad 66 tys. zł bursztyn. 42-latek z Białorusi nie wiedział, że pożyczka auto z wartą niemal 35 tys. tytoniową kontrabandą. Obydwie historie znajdą swój finał w sądzie.

34-latek, który w środę (06.12.) przekraczał granicę w Dorohusku, ukrył w zbiorniku paliwa wążce ponad 20 kg bryły bursztynu. Do tego celu wykorzystał pożyczony pojazd. O swoim zamiarze ani słowem nie wspomniął właścicielowi auta, licząc że towar uda się niepostrzeżenie przewieźć przez granicę i sprzedać w Lublinie. Niestety, zatopioną w baku bursztynową kontrabandę znaleźli celnicy i cała sprawa

wyszła na jaw. 34-latek usłyszał zarzut przemytu. Funkcjonariusze skonfiskowali wart ponad 66 tys. bursztyn a na poczet grożącej obywatelowi Ukrainy kary grzywny zajęli też 2,5 tys. zł. Sprawę prowadzi Urząd Celny w Lublinie.

Pomyślnie nie zakończyła się też podróż do Polski dla 42-letniego obywatela Białorusi, który przekraczał granicę w Terespolu. Znajomy, od którego mężczyzna wypożyczył osobowe renault, przekonywał, że w środku jest tylko jeden karton papierosów, przeznaczony dla osoby, która ma zmienić w aucie opony. W trakcie kontroli okazało się, że papierosów jest znacznie więcej. W specjalnej skrytce zamontowanej w podłodze celnicy znaleźli ponad 2,6 tys. pa-



czek wyrobów tytoniowych bez polskich znaków akcyzy o wartości sięgającej 35 tys. zł. Podróżujący samochodem 42-latek usłyszał zarzut popełnienia przestępstwa skarbowego. Jako dowód w sprawie oprócz papierosów celnicy zatrzymali też przystosowane do przemytu auto. Postępowanie prowadzi Urząd Celny w Białej Podlaskiej.

Źródło: Izba Celna w Białej Podlaskiej
Foto: Służba Celna

Popili i pobili

Pod wpływem alkoholu dwaj mieszkańcy Białej Podlaskiej w wieku 22 lata i 21 lat, w wynajmowanym mieszkaniu pobili jego właściciela. Jednocześnie młodszy ze sprawców wytłamał zamki w drzwiach wejściowych do mieszkania. Sprawcy zostali zatrzymani w bezpośrednim pościgu przez policjantów i osadzeni w areszcie. Starty jakich dokonali oszacowane zostały na 2 tys. zł. /u/

Kiedy ostatnio byłeś w kinie?



CINEMA 3D

GALERIA RYWAŁ ul. Brzeska 21, Biała Podlaska

www.cinema3d.pl

FUNDACJA Temida

ul. Brzeska 32
21-500 Biała Podlaska
tel. 517 596 327

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

<p>ZAKRES USŁUG:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawo cywilne (spadki) - prawo rodzinne (rozwoły, alimenty) - prawo karne - prawo administracyjne - prawo pracy - renty i emerytury - odszkodowania 	<p>FORMY POMOCY PRAWNEJ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - porady prawne - pisma procesowe - obsługa prawna firm - reprezentowanie przed sądem
---	--

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

reklama



BIAŁA
PODLASKA






Zdrowych i wesółych Świąt Bożego Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku 2017

Czytelnikom „Życia Białskiego” oraz Klientom naszych sklepów
życzy Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
„Społem” Powszechnej Spółdzielni Spożywców w Białej Podlaskiej

Zapraszamy na świąteczne zakupy do sklepów „Społem”, polecamy:

- ciasta i pieczywo produkcji ZPC
- ciasta i potrawy świąteczne z restauracji „Stylowa”
- wyroby ze śledzi naszej produkcji
- towary i wyroby spożywcze w atrakcyjnych cenach
- atrakcyjne towary przemysłowe w SDH „Sawko” i markową odzież w salonie „Eleganza”

18 grudnia 2016 - NIEDZIELA HANDLOWA

Zamówienia potraw świątecznych i ciast z Restauracji „Stylowa” - tel. 83 343 41 51
Zamówienia pieczywa i ciast z Zakładu Piekarsko-Ciastkarskiego - tel. 83 342 69 45
oraz we wszystkich sklepach spożywczych.

Bony towarowe - tel. 83 342 69 18

www.pssbiała.pl

dokończenie ze str. 1

Co w trawie pełza?

Na spotkanie zorganizowane przez Stowarzyszenie Przez Pryzmat przybyli też przedstawiciele świata ludzi wraz ze swoimi młodymi. Właśnie z myślą o dzieciach zorganizowany został kącik, gdzie mogły się wykazać artystycznie i stworzyć obrazki zainspirowane wystawą. Starsi czy młodszy, wszyscy byli zainteresowani zwierzkami – tymi na zdjęciach i żywymi w terrariach. Goście również starali się jak najlepiej uchwycić swoimi aparatami i smartfonami modele dostarczone przez organizatorów spotkania.

Z Grzegorzem Doroszukiem rozmawiała Gabriela Kuc-Stefaniuk. Zaczęło się od zagadek fotograficznych. Zdjęcia w formacie makro przedstawiały przed-

mioty i stworzenia, które na co dzień spotykamy w swoim otoczeniu. Jednak nie zawsze było je łatwo rozpoznać, ponieważ zabiegani, niekoniecznie mamy czas, by przyrzeć się im z bliska. Taki właśnie świat, maksymalnie zbliżony, przedstawił nam na swoich fotografiach bohater grudniowych Piątkowych pogaduch. Grzegorz opowiadał o początkach swojego fotografowania, miejscach, w których najchętniej robi zdjęcia, zabawnych sytuacjach, które mu się przydarzyły w jego karierze fotografa. – Dlaczego owady? – padło pytanie z sali. Autor zdjęć z rozbijającą szczerością odpowiedział, że je po prostu uwielbia i to chyba była jego pierwszą fascynacją, jeszcze przed fotografią.

Wszyscy uczestnicy spotkania zostali jeszcze długo po zakończonym wywiadzie. Delektując się pysznymi jabłkami z ekologicznej uprawy państwa Sebastianiuków i smakując owocowe i warzywne soki przygotowane przez kawiarnię Rabarbar, toczyli rozmowy na temat techniki fotografii, sprzętu używanego do robienia takich zdjęć i prac zaprezentowanych na sztalugach. Był to również czas na usłyszenie paru ciekawostek z życia bohatera grudniowych Pogaduch, jak też ze świata zwierząt.

Zimowe spotkanie w deszczowy i zimny dzień przyniosło trochę ciepła i lata tuż przed grudniowymi świętami.

Justyna Mioduszevska

patronat medialny
Zycie Białskie



r e k l a m a



r e k l a m a

BALEXMETAL
BLACHY DACHY

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

THERMANO
SUPERDOCIEPLENIE POLSKIEGO DOMU
DACHÓW FUNDAMENTÓW
BUDYNKÓW INWENTARSKICH "AGRO"

CHOINKI SZTUCZNE
ozdoby świąteczne, duży wybór, **TANIO**
Biała Podlaska, ul. Brzeska 111 (Bazar przy sklepie z elektronarzędziami)

HITY ŚWIĄTECZNE:

5600 zł/szt.
Pościel **LOWICKA**
rozmiar: 160/200 + 2 poszewki 70/90

od 5100* zł/mb
Chodnik **FRYZ**
różne rozmiary

2900 zł/szt.
Czarne mydło
500 ml

1696⁰⁰ zł/szt.
London 3DL SOFA
szer. 251 cm / wys. 95 cm / gł. 94 cm

8900 zł/szt.
Oprawa **HOLDA**
LED 2x18W, IP65

1249⁰⁰ zł/szt.
Telewizor **SAMSUNG**
40J5100
40 cali, Full HD, 200 Hz

30500 zł/szt.
Ozdoba Świąteczna **RENIFER**
160 LED, wys. 73 cm

249⁰⁰ zł/szt.
Odkurzacz **CONCEPT**
VP-8060
pobór mocy: 1400W, filtr zmywalny HEPA

4300 zł/szt.
Patelnia **VALDINOX**
24 cm, 28 cm - 51,90zł

7900 zł/szt.
JODŁA 200 cm
dost. wymiary: 100/120/150 cm



ul. Sidorska 2K Biała Podlaska

Oferta Świąteczna 2016

Profesjonalizm naganny

Blisko 42 kilogramy marihuany i prawie 2 kilogramy haszyszu zabezpieczyli policjanci CBSP z Białegostoku we współpracy z policjantami z Białej Podlaskiej na ukrytej posesji w Dąbrowicy Dużej – podaje portal cbsp.policja.pl. Funkcjonariusze zatrzymali dwóch braci, którzy zajmowali się uprawą narkotyków. To pierwsza w Polsce profesjonalna uprawa haszyszu. Mężczyźni w Prokuraturze Rejonowej w Białej Podlaskiej uszyli już zarzuty wytwarzania środków odurzających. Za ten czyn grozi im nie mniej niż 3 lata pozbawienia wolności.

Funkcjonariusze CBSP z Białegostoku uzyskali informację, że w miejscowości Dąbrowica Duża są wytwarzane i przechowywane narkotyki. Wspólnie z funkcjonariuszami KMP w Białej Podlaskiej zlokalizowali posesję, która była ukryta za dwumetrowym wałem ziemnym na jednym z gruntów rolnych. Jak ustalili, posesję zaadaptowali do uprawy i produkcji narkotyków dwaj bracia - Artur (37 l.) i Daniel G. (36 l.). Obaj zostali zatrzymani w mieszkaniach w Białej Podlaskiej.

Policjanci weszli na posesję, gdzie przy bramie wjazdowej była zamontowana foto-pułapka, która umożliwiła przestępcom kontrolowanie terenu. Tam odkryli plastikowe beczki różnych rozmiarów, wypełnione marihuaną. Część „towaru” była już zapakowana w worki i przygotowana do dystrybucji. W sumie policjanci zabezpieczyli blisko 2 kg haszyszu i oprzyrządowanie do jego produkcji (prasa do wyciskania,



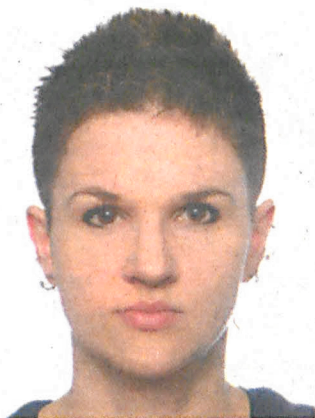
forma i środki chemiczne) i blisko 42 kg marihuany.

Jak do tej pory w Polsce nie odnotowano tak profesjonalnej uprawy haszyszu. Obaj mężczyźni w Prokuraturze Rejonowej w Białej Podlaskiej uszyli już zarzuty. Są bardzo dobrze znani policji. Byli wielokrotnie notowani za przestępczość narkotykową. Sąd już zdecydował o ich tymczasowym aresztowaniu na 3 miesiące.

Źródło: <http://cbsp.policja.pl>

Psychologia jest dla (zwykłych) ludzi

Relacje ważniejsze od zasad



W wychowaniu dzieci bardzo istotne są treści, jakie im przekazujemy. Nasze wartości, cele, normy i granice zachowania decydują o funkcjonowaniu społecznym pociech. Jednak rozwój emocjonalny maluchów uzależniony jest w większym stopniu od jakości kontaktu z opiekunem niż od informacji, które on komunikuje. Nabywanie wiedzy następuje bowiem tylko w warunkach bezpieczeństwa i

akceptacji. Miłość okazywana dziecku wzbudza jego zaufanie i buduje atmosferę pozwalającą na naukę. Dostępność rodzica w chwilach trudnych emocji daje poczucie, że jest ktoś, kto zaopecuje się w potrzebie, da wsparcie, wysłucha, utuli. Okazywanie zainteresowania dla tego, co mówią i robią pociechy jest wyrazem naszej uwagi i znaczenia, jakie mają dla nas najmłodszy. Mały człowiek, który spotka się z odrzuceniem lub pozornym słuchaniem przestanie dzielić się przeżyciami. Wyrośnie z niego nastolatek nauczony, że nie warto mówić do rodziców, bo albo nie chcą wiedzieć, bądź tylko udają, że dziecko ich obchodzi. Jeżeli chcemy nauczyć podopiecznych przychodzenia do nas z kłopotami, musimy przerywać to, co mówią i całym sobą słuchać tego, co tu i teraz mówią do nas. Pięcioletek z entuzjazmem będzie opowiadał o swoich odczuciach, jeżeli odłożymy na chwilę obowiązki i skupimy uwagę na tym, co dla niego obecnie ważne. Kiedy dorosłość, będzie wiedział, że może liczyć na nas w chwilach silnych uczuć, zarów-

no przyjemnych jak i niemiłych. Dlatego pozwólmy przeżywać wszystkie emocje. Nawet złość i żal trzeba akceptować. Jedynie niewłaściwy sposób wyrażania gniewu, czy smutku powinniśmy negować. Ważne jest by zauważyć i nazwać to, co odczuwa dziecko. Jeżeli nie podoba nam się zachowanie, które towarzyszy tym przeżyciom, to podajmy oczekiwaną formę komunikowania nieprzyjemnych stanów. Dzięki temu maluch dostaje szansę opanowania pożądanego przez nas umiejętności samokontroli. Jak ze wszystkim, efekty w przyszłości zależą od tego, jakie podstawy zbudujemy. Wychowując, pamiętajmy więc przede wszystkim o dobrym kontakcie, który jest fundamentem naszej relacji z dzieckiem. Dopiero na silnym, bliskim związku uczuciowym można oprzeć naukę szeregu istotnych zasad i wartości życiowych, czy bardziej złożonych prawidłowości dotyczących świata zewnętrznego.

Więcej artykułów i informacji na stronie www.poradnipsychologiczna.eu lub na facebook'u

Witaminy w kosmetyce (cz.2)

Witaminy z grupy B – wpływają na wiele procesów zachodzących w skórze, a zwłaszcza we włosach i paznokciach. Dermatolodzy zalecają je najczęściej w chorobach łojotokowych skóry, trądziku oraz problemach ze wzrostem i wypadaniem włosów. Witamina B9 (kwas foliowy) jest wykorzystywana w produktach dla skóry dojrzałej, ponieważ hamuje procesy degradacji komórek, wywołane np. działaniem promieniowania UV, oraz stymuluje procesy podziałów komórek skóry. Ułatwia wzrost komórek i przedłuża ich życie, opóźniając proces starzenia się skóry.

Witamina C – wykazuje silne właściwości antyutleniające, dlatego często wykorzystuje się ją w kosmetykach przeciwzmarszczkowych. Preparaty z witaminą C poprawiają również koloryt cery, rozjaśniają przebarwienia i korzystnie

wpływają na stan kruchych i skłonnych do pęknięcia naczyń krwionośnych.

Witamina E zwana również witaminą młodości jest jedną z najważniejszych witamin stosowanych w kosmetyce. Chroni ona skórę przed uszkodzeniami, uelastycznia ją, neutralizuje wolne rodniki, uszczelnia naczynia włosowate, zapobiega powstawaniu podrażnień i stanów zapalnych, wzmacnia barierę naskórka i odnawia lipidy międzykomórkowe, nazywane cementem skóry.

Witaminy F, H i P – niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe mają zasadnicze znaczenie dla prawidłowej struktury cementu międzykomórkowego warstwy rogowej naskórka i właściwego nawilżenia skóry. Witamina F odbudowuje płaszcz tłuszczowy naskórka i jego fizjologiczne właściwości ochronne. Odgrywa ważną rolę w prawidłowym tworzeniu

warstw naskórka i kolagenu w tkance łącznej oraz procesach regeneracji skóry. Łagodzi jej podrażnienia i pomaga zachować elastyczność. Niedobór witaminy F objawia się wypryskami i trądzikiem.

Witaminy są wykorzystywane w wielu zabiegach leczniczych kosmetyki estetycznej. Tą drogą można podawać zarówno witaminy rozpuszczalne w wodzie (np. C i z grupy B), jak i rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K). Zapraszamy na zabiegi witaminowe – Gabinet „Desoderm” Biała Podlaska, ul. Sapieżyńska 2 lokal 11 tel. 501 546 547

DESODERM
GABINET KOSMETYKI ESTETYCZNEJ ART SPA
Biała Podlaska ul. Sapieżyńska 2/11

dokończenie ze str. 1

Świątecznie w stolicy

W Warszawie odbyło się spotkanie świąteczno-noworoczne filii Koła Białczan. W gronie kilkudziesięciu białczan mieszkających dziś w stolicy znalazł się też prezes stowarzyszenia Marek Świątowski.

W toku pełnej radości i życzliwości dyskusji, białscy warszawianie podkreślili konieczność częstego spotykania się. Była mowa o rozbudowie organizacji. Chodzi o przyciągnięcie w swe szeregi osób młodych, które opuściły miasto rodzinne, a trafiły do Warszawy.



Członkowie warszawskiej filii Koła Białczan, z których wielu pracuje na uczelniach wyższych, zadeklarowali gotowość spotkania się z młodzieżą liceów im. J.I. Kraszewskiego i E. Plater, by zaprezentować te placówki.

Delegacja uczestników spotkania odwiedziła Romana Kłosowskiego, składając wybitnemu aktorowi – honorowemu członkowi stowarzyszenia – życzenia świąteczne i noworoczne.

J.T.
Zdjęcie: Barbara Rzepczyńska



tytuł filmu	16.XII Pt	17-18.XII So - Nd	19-22.XII Po - Cz
LOTR 1. GWIEZDNE WOJNY – HISTORIE 3D (dubbing) Przygodowy/sci-fi 10L, 133 min	14:30	12:00	14:30
LOTR 1. GWIEZDNE WOJNY – HISTORIE (dubbing) Przygodowy/sci-fi 10L, 133 min	17:15	14:30	17:15
LOTR 1. GWIEZDNE WOJNY – HISTORIE (napisy) Przygodowy/sci-fi 10L, 133 min	20:00	17:15 20:00	20:00

CENTRUM DRUKU I REKLAMY

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

pen press

UŁĘCZNIEMOŚĆ I PROMOCJA

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 białskiego

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

Poślizg (nie) kontrolowany

Co pozwala na skuteczne i bezpieczne przyspieszanie, hamowanie i pokonywanie zakrętów? Oczywiście optymalna przyczepność opon do nawierzchni. O przyczepności decyduje też pole powierzchni styku bieżnika opony z nawierzchnią. A więc - większa powierzchnia styku = większa przyczepność. O powierzchni styku decyduje nie tylko rozmiar opony (szerokość) ale również właściwe ciśnienie powietrza (patrz instrukcja pojazdu), zapewniające odpowiednie ułożenie się bieżnika na nawierzchni. Zbyt małe ciśnienie powoduje, że bieżnik w środkowej części opony „ucieka” do góry, natomiast zbyt wysokie ciśnienie „unoszą” brzozy bieżnika do góry. Ta optymalna przyczepność występuje więc na suchej, twardej i szorstkiej nawierzchni, pod warunkiem, że po tej nawierzchni toczy się odpowiednia opona o określonym ciśnieniu.

A więc sucha nawierzchnia asfaltowa? Niekoniecznie. Są różne rodzaje asfaltu: ciemny, jasny, twardy, miękki,

szorstki i śliski („śliska jezdnia” - stałe lub okresowe zawilgocenie nawierzchni). Zapomnijmy więc o przyczepności optymalnej, poczekajmy na nią do późnej wiosny. Obecnie powinniśmy kierować pojazdami z uwzględnieniem zmiennej aury:

- nawierzchnia mokra
- nawierzchnia ośnieżona
- nawierzchnia oblodzona
- mokra oblodzona nawierzchnia

W ostatnim przypadku przyczepność oscyluje w granicach „zera”. Ruszamy stojąc, hamujemy jadąc, skręcamy jadąc prosto. W takich warunkach drogowych proponujemy zostawić koła i uruchomić kończyny dolne lub poruszać się pojazdem z prędkością ruchu piesze. Na takie warunki drogowe nie ma mocnych. Przekonali się o tym białscy kierowcy 8 grudnia. Nawet wielu pieszych „schodziło do parteru” poruszając się okresowo w pozycji stabilnej, eliminującej możliwość upadku.

Zdzisław Kozłowski

Pięiężny pomost dla dobrych studentów

Gmina Łomazy konsekwentnie uczestniczy w Programie „Stypendia Pomostowe dla studentów I roku”. Wnioskodawcami są wójt Jerzy Czyżewski oraz Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Tłoka” z Koszoła.

Program skierowany jest do ambitnych i zdolnych maturzystów z małych miejscowości, którzy chcą podjąć naukę na wyższych uczelniach. Stypendium na I roku studiów wspiera młodych ludzi podejmujących studia i stanowi furtkę do rozbudowanego systemu stypendialnego na kolejne lata studiów. Stypendyści, którzy osiągają bardzo dobre wyniki w nauce, mają szansę uzyskać wsparcie w kolejnych latach.

Stypendystami w gminie Łomazy w roku akademickim 2015/2016 byli: Agnieszka Sinkiewicz - Warszawski Uniwersytet Medyczny, Agnieszka Piotrowska - Akademia Górniczo-Hutnicza, Grzegorz Kulawiec - Politechnika Warszawska, Karol Lewczuk - UMCS.

W roku akademickim 2016/2017 zostali nimi: Karolina Chról - Uniwers-

tet Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Wioletta Hołownia - Szkoła Główna Handlowa, Tymoteusz Lewkowicz - Politechnika Warszawska, Natalia Sadownik - Politechnika Warszawska, Mateusz Szutko - Uniwersytet Warszawski, Artur Telaczyński - Politechnika Warszawska. Studenci otrzymują stypendium w wysokości 5 tys. zł.

Stypendia Pomostowe są jednym z największych pozarządowych programów stypendialnych w Polsce. Jest to możliwe dzięki zaangażowaniu szerokiego grona partnerów: Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, Narodowego Banku Polskiego, Fundacji Wspomagania Wsi, Fundacji BGK, Fundacji BGŻ BNP Paribas, Fundacji mBanku, Fundacji PZU, oraz lokalnych organizacji pozarządowych - w gminie Łomazy jest to Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Tłoka” z Koszoła.

<http://www.stypendia-pomostowe.pl/stypendia-pomostowe-dobry-start-na-studia/>

/u/

Powiatowy turniej tenisa



W Rokitnie odbył się XIV Powiatowy Mikołajkowy Turniej Tenisa Stołowego. Przed rozpoczęciem rozgrywek uczestnicy minutą ciszy uczcili zmarłego w tym roku, wieloletniego byłego nauczyciela wychowania fizycznego na terenie gminy Rokitno oraz działacza sportowego i miłośnika tenisa stołowego Marka Szpyruka. Tomasz Nowicki, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół w Rokitnie został udekorowany odznaką „Zasłużonego Działacza LZS”.

W tym roku Turniej przyciągnął wielu miłośników tenisa stołowego, zgłosiło się 80 uczestników z różnych miejscowości powiatu białskiego a także spoza powiatu.

Oto wyniki: Kategoria chłopcy do lat 13: I. Koryciński Miłosz, II. Kościak Patryk, III. Nowaszczuk Kacper. Kategoria chłopcy od 14 do 16 lat: I. Norwa Kacper, II. Najdyhor Karol, III. Kozaczuk Bartosz. Kategoria mężczyźni od 17 lat: I. Litwiniuk Marcin, II. Zagajski Marek, III. Woszczyk Piotr. Kobiety open: I. Piątkowska Zuzanna, II. Lewkowicz Urszula, III. Tymińska Ewelina.

Wyróżnienia otrzymali: najmłodszy zawodnik - Nikodem Szewczuk, najstarszy zawodnik - Jerzy Karpiuk. /u/

dokończenie ze str. 1

Górnicy u przedszkolaków z Tuwima

Wszyscy z Polskiej Spółki Gazownictwa Sp. z o.o.

Górnicy gazowi opowiedzieli o swojej pracy. A dzieci z podziwem patrzyły na ich galowe stroje. Dowiedzieli się np. że czapka górnika, zwana czako, ma z przodu godło górnicze, na które składa się perlik (młot) i żelazko (krótki kilof). Młot i kilof to nieodłączne atrybuty górnika potrzebne mu w pracy. Pióropuszczyk ozdobiący czapkę, symbolizuje miotłę do czyszczenia otworów strzałkowych. A kolor pióropuszcza, oznacza rangę górnika. Białe noszą sztygarzy i inżynierowie, zielony - dyrektorzy kopalni, czarny pióropuszczyk posiadają zwykli górnicy, natomiast czerwone - członkowie orkiestry górniczej.



r e k l a m a

NOWE MIESZKANIA

OKNA

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

w budynku wielorodzinnym
ul. Reka - Żeromskiego

MERKURY

Biała Podlaska
ul. Sidorska 53
tel. 83 342 53 86

504 071 200, 601 391 357

Sprzedaż materiałów budowlanych www.golawscy.pl

ZAMEL

Biała Podlaska, ul. Słowackiego 1
tel./fax 83 342 24 39, 83 343 91 23
www.zamel.com.pl



**MECHANIKA
POJAZDOWA**

BADANIA TECHNICZNE POJAZDÓW

**MONTAŻ
SERWIS LPG**

STAG
autoryzowany serwis

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

Komputronik

TECHNOLOGIE JUTRA

> NOTEBOOKI > AGD RTV
> TABLETY > SERWIS

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

kupuję
przez internet
odbieram
w salonie!

Zimno na dworze, w domu ciepło. Ciągłe zdejmujemy lub zakładamy różne czapki, opaski, kominy czy chustki. Nie tylko włosy, ale i skóra głowy narażona jest na działanie zmiennych temperatur późną jesienią, zimą i wczesną wiosną. Pielęgnacja włosów zimą jest niezwykle ważna, a najgorszym problemem jest suche powietrze. Niestety, dotyczy to ogrzanych mieszkań czy biur, jak i powietrza na zewnątrz budynków. Z fizyki wiemy, że im zimniejsze powietrze, tym mniejsza jest jego wilgotność, więc tym bardziej jest ono suche.

Mróz nie jest obojętny również skórze głowy. Chłód sprawia, że gruczoły łojowe pracują wolniej, więc tym mniej sebum wydzielają, pozbawiając włosy naturalnej ochronnej warstwy tłuszczu. Z każdym stopniem obniżającej się temperatury, o 10% spada wydzielanie sebum. W temperaturze 8 °C całkowicie zanika produkcja sebum. Poza tym na zimnie naszytka krwionośność zwężają się i do mieszków włosowych dociera mniej składników odżywczych. Włosy robią się słabsze i mogą nadmiernie wypadać. Chodząc w zimie z gołą głową, żeby nie zniszczyć ułożonej fryzury narażamy się na przeziębienia. Dlatego niestety musimy nosić czapki – choć pod czapkami włosy też nie czują się najlepiej i mogą sprawiać inne kłopoty.

Pod czapką skóra przegrzewa



się i gruczoły łojowe pracują intensywniej. Dlatego narzekamy, że włosy łatwo się przetłuszczają. Nasila się skłonność do łupieżu, ponieważ na skórze ogrzewanej czapką panują sprzyjające warunki do rozmnażania się grzyba Pityrosporum ovale, odpowiedzialnego za łupież. Często łupież towarzyszy łojotokowi.

Jakby tego było mało włosy elektryzują się przez pocieranie o sztuczne włókna (czapka, szalik) wytwarzają duże ilości naładowanych ujemnie cząsteczek, które wzajemnie się odpychają. Włosy zniszczone i suche są bardziej podatne na elektryzowanie i straszenie się.

Jak zapobiegać elektryzowaniu się włosów?

- Naelektryzowane włosy są suche, dlatego należy je nawilżać.
- Stosuj preparaty chroniące włosy przed wysoką temperaturą z suszarki czy prostownicy. Prostownicy i lokówki podnoszą temperaturę

wody (tej na mokrych włosach) prawie do punktu wrzenia a to może poważnie uszkodzić włosy.

- Stosuj szczotki i grzebienie neutralizujące ładunki elektryczne na włosach, np. szczotki z naturalnym włosiem.
- Nie przesadzaj z rozjaśnianiem, bo rozjaśnianie włosów obciąża i wysusza włosy. Jeśli twoja pielęgnacja włosów zimą ma mieć większy sens, warto odpuścić sobie w tym okresie agresywne rozjaśnianie.
- Piorąc odzież wierzchnią, czapki i szale pamiętaj, by dodać płynu zmiękczającego tkaniny. Oprócz przyjemnego zapachu i miękkości uzyskamy większą ochronę przeciw elektryzowaniu. Kolejnym sposobem jest użycie na odzież sprayu, który neutralizuje ładunek elektryczny na powierzchni włosa. Warto wiedzieć, że elektryzowaniu się włosów sprzyja ich przesuszenie – nawilżajmy, więc włosy!
- Żeby szybko przygładzić niesforne włosy, zastosuj prosty trik – przeciągnij po nich zwilżonymi dłońmi, bo woda neutralizuje ładunki elektryczne.
- Stosuj odżywki bez spłukiwania. One nie tylko pielęgnują włosy, ale także tworzą cienki film wokół każdego włosa, aby chronić go przed zimnym powietrzem.
- Lakier rozpylany w odległości 30 cm także zapobiega elektryzowaniu się włosów.

TYMOSZYŃSKA ATELIER
Anna Tymoszyńska
www.tymoszynskaatelier.pl



Zupa z kurczakiem i ananasem

Składniki

- 6 - podudzi z kurczaka
- 2 - liście laurowe
- 4 ziarenka - ziela angielskiego
- 2 - cebule
- 2 ząbki - czosnku
- masło do smażenia
- 400 g - pomidorów z puszki
- 1 puszka - ananasa
- 2 łyżki - ajwaru
- sól
- pieprz
- ostra czerwona papryka
- koperek do dekoracji
- grzanki do podania

Podudzia umyć, włożyć do garnka. Dorzucić liście laurowe i ziele angielskie, zalać wodą. Gotować na małym ogniu przez 30 minut.

Gdy rosół przestygnie, wyjąć pod-

udzia i obrać z mięsa, pokroić na drobne kawałki i wrzucić do zupy.

Cebulę pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na maśle (nie może zbrązowieć). Pod koniec smażenia dodać przeciśnięty przez praskę czosnek.

Rosół postawić na ogniu. Dodać pomidory, pokrojonego ananasa i podsmażoną cebulę z czosnkiem. Przyprawić solą i pieprzem do smaku. Dodać szczyptę ostrej, czerwonej papryki i ajwaru. Wszystko razem gotować jeszcze przez mniej więcej 10 minut.

Podawać z grzankami. Pieczywo posmarować masłem z obu stron i usmażyć na patelni grillowej. Zupę udekorować na talerzu posiekanym koperkiem.



na-lekko.pl
catering dietetyczny

CATERING DIETETYCZNY Z DOWOZEM DO DOMU

DZIAŁAMY NA TERENIE: RADZYŃKA PODL., ŁUKOWA, MIĘDZYRZĘCA PODL., BIAŁEJ PODL., a wkrótce SIEDLEC

www.na-lekko.pl 605 505 588

znajdź nas na facebook

pen press CENTRUM DRUKU I REKLAMY

BANER REKLAMOWY już od **25 zł/m²***

od projektu do efektu

www.openpress.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 dekarne
- przyczepy bagażowe
- wyroby hutnicze
- tel. 83 344 24 64

PROMOCJA*
BLACHODACHÓWKI I TRAPEZY
już od **19 zł brutto** za m² efektywnego krycia

* oferta ważna do wyczerpania zapasów

21-500 Biała Podlaska
ul. Kołychawa 78
tel. 83 344 33 49
83 344 74 98

WYCENA + TRANSPORT = GRATIS tel. 602 108 811

STUDIO DEKORACJI I WYKOŃCZENIA WNĘTRZ

Adventure design

Tvoja wizja piękna

Posiadamy **NOWOCZESNE I INNOWACYJNE** artykuły do dekoracji i wyposażenia wnętrza

FARBY Benjamin Moore
z gwarancją odporności na zmywanie, posiadające doskonałą siłę krycia, wysoką trwałość wymalowania oraz koloru

TAPETY ZNANYCH PROJEKTANTÓW
odporne na ścieranie i wytrzymałe oraz łatwe w montażu. Wybór z ponad 20 katalogów.

PANELE 3D: VA PANELS i miękkie ściany **FLUFFO**

WYPOSAŻENIE ŁAZIENEK
posiadamy wzory, których nie zobaczysz w innych sklepach

NIESPOTYKANE ŚCIANY TAPICEROWANE
robione pod zamówienie klienta, w różnych kolorach i wzorach

SCHODY, PODŁOGI I PARKIET polskich firm *Marchewka* i *WISNIEWSKI*

ARTYKUŁY DEKORACYJNE
nietypowe ceramika, szkło i inne drobiazgi o nowoczesnym wzornictwie

SZTUKATERIA Creativo, która nada inny wymiar każdemu wnętrzu: listwy przypodłogowe, gzymsowe, oświetleniowe, naścienne, obramowania drzwi i okien i inne.

FOTOTAPETY
dla szukających oryginalnych rozwiązań www.adventure.fototapety.pl

www.adventure-design.pl
adventure.design@wp.pl

ul. Moniuszki 28
Biała Podlaska, tel. 83 352 52 82