GAZETA BEZPŁATNA

nowa strona internetowa www.mediarzeszow.pl

TYGODNIK EXTRA PODKARPACIE

NR 321 • ROK IX • 29 MAJA 2014 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

Szczegółowy program
„Rzeszów Carpathia Festival" 2014
na stronie 4.

reklama

reklama

Rozmowa z MARIĄ SADOWSKĄ

Moja babcia była z Rzeszowa

Urodziła się 27 czerwca 1976 roku w Warszawie. Jest córką wokalistki Liliany Urbańskiej i kompozytora Krzysztofa Sadowskiego. Jako nastolatka prowadziła telewizyjną audycję „Tęczowy Music Box". Ma na swoim koncie kilka płyt, z czego ostatnia „Jazz na ulicach" ukazała się w kwietniu tego roku. Z powodzeniem zajmuje się także reżyserią. W zeszłym roku premierę miał jej debiut fabularny „Dzień kobiet". Zasiada w jury popularnego programu „The Voice of Poland". Ma córkę Lilianę.

- Twoja najnowsza płyta nosi tytuł „Jazz na ulicach". Można powiedzieć, że na tę ulicę wyszłaś z... piwnicy!

- W rzeczy samej (uśmiech). Część materiału powstała w mojej piwnicy. Zresztą jak i w przypadku poprzednich płyt. Dzięki temu czuć na nich klimat brudnego, garażowego grania. Osobiście uważam, że technika zabija ducha muzyki. Uwielbiam tworzyć w tej piwnicy w towarzystwie organów Hammonda mojego ojca, całego archiwum plakatów i płyt winylowych.

- Czy w związku z albumem będzie można Cię spotkać grającą na ulicach polskich miast?

- Mamy takie plany, ale ze względów logistycznych głównie w Warszawie. Nasi fani będą wiedzieć dokładnie gdzie i kiedy będzie można nas posłuchać. Na pewno pogramy też w autobusach i tramwajach. A wszystko to będziemy filmować.

- Tańczyć też będziesz?

- Oczywiście. Uwielbiam to robić. W tańcu nic, nawet muzyka mi nie przeszkadza (uśmiech). Mogę tańczyć zarówno na scenie dla kilkutysięcznej publiczności jak i dla trzech osób. Taniec pozwala nam się oderwać od poważnych problemów, które otaczają nas na co dzień. Jazz zresztą zrodził się jako muzyka ludowa, taneczna. Dla wszystkich, a nie jak się wielu wydaje dla zamkniętej elity. Dlatego tak wiele inspiracji czerpię właśnie z tego gatunku. To z niego wywodzi się pop, soul czy funk. Nawet moja córeczka tańczy przy moich piosenkach. Właśnie w jazzie jest taka pozytywna, dziecięca energia.

- Album miał swoją premierę w Prima Aprilis. To przypadek?

- Absolutnie nie. Ta płyta w tekstach aż kipi od humoru. Wspomnę choćby niezwykle ironiczne numery „Baba za kierownicą" czy „Klikam". Ma być ona kontrą do tak uwielbianego przez nas smucenia się i marudzenia.

- Tytułową piosenkę nagrałaś z wielką Urszulą Dudziak. Do współpracy zaprosiłaś też trzy żeńskie głosy z poprzedniej edycji „The Voice of Poland".

- A na koncertach gram w towarzystwie pianistki. Tak, jestem feministką i taka też jest ta płyta. Choć i faceci mają w jej stworzeniu fajny wkład. Właśnie zmieniłam zespół. Teraz tworzą go młodzi muzycy, którzy – aż wstyd się przyznać - wychowali się na moich dziecięcych piosenkach (śmiech). Świetnie się uzupełniamy. Ja zarażam ich tradycją jazzową, a oni wnoszą w moją muzykę nowoczesność.

- W zeszłym roku miał swoją premierę Twój, obsypany nagrodami, debiut fabularny „Dzień kobiet". O ironio, odbyła się ona właśnie 8 marca!

- Przypadek? (śmiech)!

- Dlaczego nie nakręciłaś filmu o facetach?

- Ten film śmiało mogliby zagrać faceci. Przecież jego akcja równie dobrze mogła dziać się w hucie. Kocham mężczyzn, ale – wybaczcie panowie – nie będę robiła o nich filmów. Przynajmniej na razie. Jestem kobietą i łatwiej mi się z nią i jej problemami zidentyfikować. Po prostu lepiej je rozumiem.

- Myślisz o kolejnych realizacjach?

- Oczywiście. Od razu wzięłam się do pracy. Tym bardziej, że sukces filmu otworzył mi niektóre drzwi. Przeczytałam kilka scenariuszy, ale nie zainteresowały mnie one na tyle. Piszą się więc kolejne i powoli zbieramy pieniądze na produkcję. Poza tym po realizacji filmu tęskniłam za muzyką, stąd nowa płyta. I powiedzmy sobie to szczerze, w muzyce czuję się starą wygą, w filmie wciąż jestem debiutantką. Ale mam nadzieję, że wszystko przede mną.

- Wspomnieliśmy wcześniej o „The Voice of Poland". Poprzednią edycję wygrał Twój podopieczny Mateusz Ziółko. Za chwilę finał kolejnej odsłony. Myślisz o wygranej?

- Rzeczywiście robi się coraz goręcej. Ci, którzy z różnych względów nie dotarli tak daleko, zawsze będą w mojej drużynie. Zawsze mogą do mnie zadzwonić, poradzić się. Bardzo się zżywamy przy pracy nad programem, tworzymy jedną wielką rodzinę. Cieszę się, że wielu z uczestników nie zasypało gruszek w popiele, tylko dalej walczą o swoje istnienie na rynku. To napawa mnie dumą. A wracając do twojego pytania... Tak, wierzę, że w mojej ekipie jest zwycięzca!

- Gdybyś nie była w tym miejscu, w którym jesteś, wzięłabyś udział w tego typu talent show?

- Razem z innymi jurorami się nad tym zastanawialiśmy, szczególnie przy przesłuchaniach w ciemno. Tak, wzięłabym. Gdybym znów miała te dwadzieścia kilka lat. Wtedy byłam bardziej odważna i bezczelna. Ale czy by mi się powiodło? Nie miałam wtedy pewnego głosu. Sporo nad nim pracowałam. Poza tym ja nie mogłabym być jedynie odtwórcą. Dlatego ubolewam, że uczestnicy programu wykonują jedynie covery. Ja musiałabym mieć szansę zaprezentowania się z całym pakietem (uśmiech).

- Muzyka film, program. Jak to wszystko godzisz?

- Jakoś daję radę. Moja córeczka przyzwyczaiła się, że często nie ma mnie w domu. Kiedy się ubieram, wie że mam idzie do pracy. Niedawno jechałyśmy gdzieś samochodem. Zatrzymałam się na światłach. Akurat przy bilboardzie „The Voice of Poland". Lilka zobaczyła na nim moje zdjęcie i wykrzyknęła „O, mama w pracy!" (śmiech).

- Skoro jesteśmy przy rodzinie... Podobno masz mocne powiązania z Rzeszowem?

- To prawda. Moja babcia ze strony mamy mieszkała w Rzeszowie. Niestety nie pamiętam jej dobrze, bo odeszła od nas jak byłam jeszcze mała. Bardzo tęsknię też za Bieszczadami, które uwielbiam. No i wiele tradycji świątecznych to legendy naszej rodziny ze strony mamy. Na święta do dziś robię kutię!

Rozmawiał MARCIN KALITA
Fot. Sony Music

reklama

zielone tarasy
Rzeszów
ul. Świętego Rocha

OSIEDLE PANORAMA
Rzeszów
ul. Panoramiczna
ul. Widokowa

- mieszkania od 38 do 108 m²
- garaże podziemne
- place zabaw
- osiedle zamknięte

tel. 17 859 04 56
www.zielone-tarasy.com.pl

wikana
www.wikana.pl

tel. 17 859 04 56
www.panoramaosiedle.pl

TOYOTA DAKAR Sp. z o.o.
36-007 Krasne 9A

tel. 17 / 85 55 288
mail: 055@toyota.pl

Podane wysokości rat leasingowych dotyczą modelu Toyota Auris 1,33 Active H/B. Promocyjne finansowanie albo leasing, promocyjne ubezpieczenie oraz atrakcyjny rabat obejmują wybrane modele i wersje wyposażenia. Promocja trwa od 01.04 do 30.04.2014 r. Na ...

Toyota Auris Touring Sports – zużycie paliwa i emisja CO_2 (UE 80/1268 z późn. zm.) w zależności od wariantu i wersji auta: od 3,9 do 5,4 l/100 km i od 103 do 123 g/km (cykl mieszany). Toyota RAV4 – zużycie paliwa i emisja CO_2 (UE 80/1268 z późn. zm.) w zależności od wariantu i wersji auta: od 4,9 do 7,2 l/100 km i od 127 do 173 g/km (cykl mieszany). Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji: www.toyota.pl

Prezydent Miasta Rzeszowa – Tadeusz Ferenc zaprasza na

X Międzynarodowy Festiwal Piosenki „Rzeszów Carpathia Festival" 2014, 4 – 7 czerwca 2014

Program:

Środa, 4 czerwca 2014
godz. 10.00 Scena na Rynku

Prowadzenie: Waldemar Wywrocki

Carpathia Festival Dzieciom – program pt.: „Przedszkolaki Miastu" zorganizowany przez Przedszkola Publiczne nr 7 i 40 w Rzeszowie

W programie wokalno – tanecznym zaprezentują się Grupy Artystyczne z 31 rzeszowskich Przedszkoli - PP 02, PP 04, PP 05, PP 06, PP 07, PP 08, PP 09, PP 10, PP 11, PP 12,

PP 13, PP 15, PP 16, PP 17, PP 19, PP 20, PP 22, PP 23, PP 28, PP 29, PP 32, PP 33,

PP 34, PP 35, PP 36, PP 37, PP 38, PP 40, PP 41, PP 42, PP 43

Piątek, 6 czerwca 2014
godz. 18.00 Scena na Rynku
Prowadzenie: Ilona Małek i Marcin Pawlak

godz. 18.00
Przesłuchania festiwalowe zespołów i wokalistów z zespołem festiwalowym pod kierownictwem muzycznym Andrzeja Paśkiewicza

Adam Krylik – Polska
Artem Amaro – Rosja
ATONE – Norwegia
Che Donne - Polska
B-Joey - Słowacja
Federica Marinari – Włochy
Foul Friends - Polska
Kasia Popowska – Polska
Iwona Kmiecik - Polska
Marlena Maciewicz – Polska
Morta Rodaleviciute - Litwa
Jennifer Szirota – Węgry
Nadia Hasiuk – Ukraina

Safi Rakover – Francja
Szandra – Węgry
Jury Festiwalowe:
Dorota Szpetkowska – Przewodnicząca
Prof. Jadwiga Gałęska – Tritt
Zygmunt Kukla
Marek Kościkiewicz
Lech Nowicki
Roman Owsiak
Romain, Sylvain, Vincent Clement – 3nity Brothers

godz. 20.00
Koncert zespołu Call Me Steve - Laureata Grand Prix „Rzeszów Carpathia Festival 2013"

godz. 20.30
Uroczyste otwarcie X Międzynarodowego Festiwalu Piosenki „Rzeszów Carpathia Festival" 2014

godz. 20.40
„Światowe Przeboje w orkiestrowym wykonaniu - Kukla Band" pod dyrekcją Zygmunta Kukli

godz. 21.45
Spektakl wokalno-taneczny, pt. „Siebie dam po ślubie" , w reżyserii Anny Czenczek, w wykonaniu solistów i grupy artystycznej Centrum Sztuki Wokalnej w Rzeszowie z towarzyszeniem zespołu festiwalowego pod kierownictwem muzycznym Andrzeja Paśkiewicza

Pomysł, przygotowanie wokalne, opieka artystyczna – Anna Czenczek
Choreografia -Jadwiga Basista
Konsultacje aktorskie- Kamil Dobrowolski
Aranżacje wokalne - Anna Czenczek
Aranżacje instrumentalne - Andrzej Paśkiewicz
Szymon Tritt -wokal
Andrzej Paśkiewicz - gitary
Jacek Chrobak - akordeon, instrumenty klawiszowe
Jacek Augustyn Pacześniak - perkusja
Jerzy Czeluśniak - bas
Piotr Mach - trąbka
Tomas Celis Sanchez - instrumenty perkusyjne

Sobota, 7 czerwca 2014
7 czerwca 2014 (sobota)
godz. 11.00 Rzeszowski Ratusz
Ogłoszenie listy artystów biorących udział w Koncercie Laureatów
Wspólna fotografia uczestników, jurorów i organizatorów przed Ratuszem
godz. 19.00 Scena na Rynku
godz. 19.00
Koncert: Natalia Szroeder & Liber

godz. 20.00
3nity Brothers z Francji – laureaci Grand Prix „Rzeszów Carpathia Festival" 2010

godz. 20.30
Ogłoszenie wyników oraz Koncert laureatów X Międzynarodowego Festiwalu Piosenki „Rzeszów Carpathia Festival" 2014

godz. 21.30
Koncert zespołu Varius Manx - z laureatką I miejsca oraz nagrody za Najlepszą Kompozycję „Rzeszów Carpathia Festival" 2009 – Edytą Kuczyńską

Relacje z Festiwalu w ogólnopolskim paśmie w TVP Regionalnej zostaną wyemitowane w dniach: 22 i 29 czerwca (niedziela) o godz. 11. 30 (cz. I) oraz 23 i 30 czerwca (poniedziałek) o godz. 13.30 (cz. II) oraz w TVP Polonia w miesiącu lipcu 2014 r.

www.carpathia.rzeszow.pl
Carpathia Festival - Rzeszów/Facebook

Dyrektor „Rzeszów Carpathia Festival" – Anna Czenczek
Kierownik Biura Festiwalowego „Rzeszów Carpathia Festival" – Waldemar Wywrocki

reklama

PGE Obrót S.A.

PGE Obrót S.A. ostrzega przed pochopną zmianą sprzedawcy energii elektrycznej i podpisywaniem nowych umów z osobami, które podają się za „przedstawicieli zakładu energetycznego"

Sprawa dotyczy niepokojącego zjawiska polegającego na tym, że przedstawiciele konkurencyjnych firm odwiedzający odbiorców energii elektrycznej w domach są kojarzeni przez Klientów jako pracownicy PGE.
Uprzejmie informujemy odbiorców energii elektrycznej – Klientów PGE Obrót S.A, że Spółka nie prowadzi żadnych działań polegających na składaniu wizyt domowych w celu podpisania lub zmiany umowy związanej ze sprzedażą i dostawą energii elektrycznej.
Osoby podające się za „przedstawicieli energetyki", które nachodzą klientów, proponując zakup energii elektrycznej, nie reprezentują PGE Obrót S.A.
Każdemu klientowi, który dokonał podpisania umowy w mieszkaniu przysługuje prawo odstąpienia od tej umowy w ciągu 10 dni od jej podpisania.
Klientom, którzy mają jakiekolwiek wątpliwości, doradzamy kontakt z pracownikami Biur Obsługi Klienta PGE Obrót S.A. lub kontakt pod numerem telefonu 422 222 222 z terenu całego kraju.
Listę Biur Obsługi Klienta można znaleźć na: gkpge.pl – zakładka: Obsługa Klienta.

KONTRAKT Z NFZ NOWE, DUŻE ZNIŻKI

Opticus
ZAKŁAD OPTYCZNY

RZESZÓW
ul. Baldachówka 3
tel. 17 853 64 33
pon.–pt. 9.00–17.30, sob. 10.00–13.00

OKULISTA

Komputerowe badanie wzroku (okulista)
wt., śr., czw., pt. od 15.00 do 17.00

- NAJMODNIEJSZE OPRAWY OKULAROWE
- SZKŁA PROGRESYWNE NOWEJ GENERACJI
- WIELOWARSTWOWE POWŁOKI ANTYREFLEKSYJNE
- MIĘKKIE SOCZEWKI KONTAKTOWE (oddychające)
- FOTOCHROMY ORGANICZNE (Transitions ng)

Auta Volvo pojadą samodzielnie już w 2017 roku

Już za 3 lata będzie można wypożyczyć samochód, który będzie poruszał się po wybranych odcinkach dróg bez udziału kierowcy. Flota 100 takich aut trafi najpierw na ulice Goeteborga. Wystarczy usiąść za kierownicą, ruszyć i nacisnąć guzik na kierownicy. Kierowca może zająć się lekturą gazety, wysyłaniem maili lub czymkolwiek innym. Nowe rozwiązanie Volvo ma docelowo podnieść poziom bezpieczeństwa i płynność ruchu.

Prezentacja prototypu w mieście

Wizja samochodu, który potrafi jeździć bez udziału kierowcy pojawia się od dawna, ale nie doczekała się jak dotąd realizacji. Goeteborg będzie pierwszym miastem na świecie, w którym już za 3 lata to nowatorskie rozwiązanie będzie oddane do użytku. Już teraz Volvo zademonstrowało jeżdżące prototypy autonomicznych aut, które poruszają się wraz z innymi samochodami w ruchu miejskim, a nie tylko po zamkniętych odcinkach testowych. Obecnie trasa do testowania jazdy autonomicznej wytyczona jest tylko ulicami wielopasmowymi stanowiącymi miejską obwodnicę miasta. Samochody mają naklejki „Autonomous driving", ale i tak wielu kierowców ze zdziwieniem obserwuje nasz jadący pojazd, którego kierowca nie trzyma rąk na kierownicy.

Okiem pasażera

Wrażenia są niesamowite. Do tego, że samochód sam rusza i hamuje łatwo można się przyzwyczaić. Podobnie działają dostępne od kilku lat Volvo z tempomatem adaptacyjnym. Największe wrażenie robi na pasażerach chwila, gdy kierowca testowy odrywa ręce od kierownicy, ta sama się obraca, a samochód zaczyna samodzielnie się prowadzić. Auto łagodnie się rozpędza i hamuje ze sporym wyprzedzeniem. Korekta toru jazdy w prototypie następuje wolniej, niż w przypadku kierowania samochodem przez człowieka. Auto ani na chwilę nie waha się, gdy mijamy na sąsiednim pasie ciężarówkę dosłownie o włos. Nie wykazuje zniecierpliwienia, gdy trzeba zatrzymać się w niewielkim korku. Nic, tylko rozłożyć gazetę lub odpisać na zaległe maile.

Jak to działa

Projekt pilotażowy obejmuje 50 km dróg wielopasmowych w Goeteborgu. Samochody mogą poruszać się całkowicie samodzielnie tylko na tych odcinkach. Kierowca uruchamia samochód i gdy porusza się po danej trasie włącza tę funkcję przyciskiem. Wówczas na desce rozdzielczej pojawia się napis Autonomous Driving. Kierowca może dokonywać ręcznych korekt toru jazdy. W trybie autonomicznym prędkość samochodu nie może przekraczać 70 km/h. Samochód wyposażony jest w bardzo dokładną mapę zaprogramowanej trasy, precyzyjne pozycjonowanie GPS, czujniki laserowe, dwie kamery - z przodu i z tyłu pojazdu oraz dodatkowe radary. System został zaprezentowany w modelach S60 i V60, ale docelowo jest rozwijany pod kątem samochodów z nową płytą podwoziową Volvo SPA. Pierwszym modelem bazującym na tym podwoziu będzie nowe XC90.

Po szwedzku, a więc pragmatycznie

Intencją Volvo nie jest stworzenie samochodu, który wszędzie pojedzie sam. Zdaniem zespołu projektowego najwięcej czasu tracimy w korkach na dojazdy do pracy. Jazda w takich warunkach nie jest przyjemna, a nasz czas moglibyśmy poświęcić na coś przyjemnego lub pożytecznego. W pilotażowej serii samochodów Volvo będzie można uruchomić tryb jazdy autonomicznej na określonych odcinkach dróg, których używa większość mieszkańców Goeteborga. Funkcję uruchamia się podobnie jak tempomat - jednym przyciskiem na kierownicy. Jazda autonomiczna nie wymaga inwestycji w infrastrukturę. Na etapie testów używa się ferrytowych znaczników zatopionych w jezdni, ale system jest skonstruowany tak, że bez nich też mógłby się obejść.

Eksperyment z ludzką percepcją

Projektanci autonomicznych Volvo zwracają uwagę, że zaprojektowanie samochodu, który jeździ sam to tylko połowa sukcesu. Szwedzcy inżynierowie interesują się tym, jak tego rodzaju samochody przyjmą kierowcy, ponieważ jeżdżenie autonomiczne wymaga diametralnej zmiany przyzwyczajeń i ogromnego zaufania do samochodu. Prowadzony projekt ma na celu również zebranie doświadczeń prawno-legislacyjnych. Sami inżynierowie przyznają, że nie są pewni, czy starsi kierowcy dadzą się przekonać do samochodów, które same utrzymują kurs, hamują i skręcają.

Parkowanie autonomiczne

Równolegle z tym projektem, rozwijany jest system autonomicznego parkowania. Kierowca wysiada z samochodu i za pomocą aplikacji w samochodzie poleca autu znaleźć miejsce parkingowe. Samochód rusza i szuka wolnego miejsca. Może być ono wąskie i trudnodostępne. Komputer automatycznie zaparkuje nasze Volvo, wyłączy silnik i powiadomi nas o wykonanym zadaniu. Gdy skończymy spotkanie, telefonem przywołujemy samochód w miejsce, w którym się z nim rozstaliśmy. To rozwiązanie nie wymaga kosztownych inwestycji w infrastrukturę parkingu. System potrzebuje jedynie informacji, czy na parkingu są wolne miejsca, by uniknąć jałowego jeżdżenia pojazdu po przepełnionym placu. Już teraz część takich obiektów wysyła takie informacje odbierane na fabrycznych systemach nawigacji. W przyszłości istnieje możliwość, by samochód wjechał na inny poziom parkingu, a to oznacza już duże oszczędności czasu np. w zatłoczonej galerii handlowej.

sg

Jakie są skutki samodzielnej naprawy szyb samochodowych?

Naprawa szyby samochodowej domowym sposobem może przynieść więcej problemów, niż spodziewanych korzyści. Przeświadczenie, że powstałe na szybie samochodowej ubytki, rysy i pęknięcia można własnoręcznie „załatać" prowadzi często do poważnego uszkodzenia konstrukcji całej szyby, a w konsekwencji do konieczności wymiany jej na nową.

Niestety, argumenty te nie wszystkich przekonują. Zwłaszcza, jeśli uszkodzenie jest niewielkich rozmiarów, niektórzy kierowcy szacują, że sami poradzą sobie z jego zabezpieczeniem lub naprawą. Nie należy bagatelizować drobnych rys i pęknięć – to właśnie one są źródłem rozległych i trudnych do usunięcia uszkodzeń liniowych. Decydując się na samodzielne naprawienie ubytków nie mamy żadnej gwarancji na to, że pod wpływem przenoszenia obciążenia szyba w miejscu wypełnienia nie zacznie dalej pękać. Pod wpływem wstrząsów źle zabezpieczone uszkodzenie zacznie się zatem powiększać. Proces ten będzie postępował znacznie szybciej w przypadku dużych dobowych wahań temperatury. Lepiej w takiej sytuacji skorzystać z usług wysoko wyspecjalizowanych sieci serwisowych, takich jak NordGlass. Pamiętajmy, że pracujący tam fachowcy codziennie dokonują kilkuset napraw i wymian szyb w różnych pojazdach, pracując w oparciu o materiały pochodzące wyłącznie od dostawców, posiadających odpowiednie referencje i właściwie udokumentowane parametry techniczne oferowanych rozwiązań montażowych. Kwestią, której nie wolno zlekceważyć, jest również trwałość dokonanej naprawy. Źle wykonane uzupełnienie ubytku sprawia, że szyba nie będzie tworzyła jednolitej płaszczyzny i narażona będzie w dużym stopniu na pogłębianie się uszkodzenia. W przypadku kolizji drogowej taka szyba nie tylko szybciej pęka, ale i w istotny sposób wpływa na sztywność konstrukcji całego auta i w efekcie bezpieczeństwo kierowcy i pasażerów.

Efektywna naprawa szyby wymaga przestrzegania określonej procedury oraz zastosowania odpowiedniej technologii. Czas naprawy uszkodzeń w profesjonalnym warsztacie uzależniony jest od miejsca uszkodzenia, jak i jego wielkości. Standardowo zabieg ten, wykonywany w serwisie NordGlass, nie trwa dłużej niż pół godziny. Ważne, by naprawa przeprowadzana była w odpowiednich warunkach warsztatowych, gdzie temperatura szyby i powietrza są zbliżone.

reklama

reklama

PL-BY-UA 2007-2013

Stowarzyszenie Euroregion Karpacki Polska
realizuje projekt
„Rozwój i promocja lecznictwa uzdrowiskowego w polsko-ukraińskiej części Euroregionu Karpackiego, mianowicie w obwodzie lwowskim i województwie podkarpackim"

Główne założenia projektu:

- Organizacja w Polsce i na Ukrainie study-tour dla 30 osób z branży medycznej i uzdrowiskowej. Celem wizyt studyjnych będzie wymiana doświadczeń wśród personelu medycznego z kurortów w obwodzie lwowskim i na Podkarpaciu.
- Publikacja poradnika medycznego dotycząca ośrodków zdrowia w obwodzie lwowskim i na Podkarpaciu. Będzie on zawierał opisowe informacje o każdym obiekcie w regionie, ze szczególnym uwzględnieniem ich możliwości leczniczych i rekreacyjnych.

Stowarzyszenie Euroregion Karpacki Polska
Rynek 5; 35-064 Rzeszów, tel. 17 850 65 67
sekretariat@karpacki.pl www.karpacki.pl

Projekt „Rozwój i promocja lecznictwa uzdrowiskowego w polsko-ukraińskiej części Euroregionu Karpackiego, mianowicie w obwodzie lwowskim i województwie podkarpackim" jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej

PGE Obrót S.A. Filarem Polskiej Gospodarki

PGE Obrót S.A. otrzymała tytuł „Filar Polskiej Gospodarki 2014" przyznawany firmom, które wspierają rozwój przedsiębiorczości na obszarze swojej działalności. Zwycięstwo w tym rankingu ma szczególne znaczenie, ponieważ najlepsze firmy na swoim terenie wskazują lokalne samorządy.

Organizatorem rankingu jest Puls Biznesu. To już 9. edycja tego wydarzenia. Ranking jest pierwszym w Polsce katalogiem dużych firm odgrywających czołową rolę w poszczególnych województwach.

Firmy wyróżnione jako Filary Polskiej Gospodarki charakteryzują się stabilnością, mają znaczący udział w rozwoju regionu jako pracodawcy wspierający i promujący zatrudnienie oraz umożliwiający rozwój przedsiębiorczości. To firmy zaangażowane w działania na rzecz rozwoju społeczności lokalnej. Filary Polskiej Gospodarki są zestawieniem firm stabilnych ekonomicznie a jednocześnie utożsamiających się z regionami, w których prowadzą działalność.

Swoją opinię na temat firm, które spełniają te warunki, przedstawiły samorządy. To właśnie samorządy terytorialne jako organy władzy – zlokalizowane zarówno najbliżej lokalnych przedsiębiorców, jak i społeczności – poprzez swoje głosy decydują o zwycięzcach plebiscytu w poszczególnych województwach.

Paweł Prządka, Prezes Zarządu PGE Obrót S.A., pytany przez Puls Biznesu, „czego oczekuje od samorządów", odpowiedział:

- Kontynuacji partnerskiej i korzystnej dla obu stron współpracy. To bardzo ważne, że zaufaniem obdarzają nas samorządy, z którymi współpracujemy na terenie całego kraju. Nowoczesna miejscowość, gmina, miasto zachwycają nie tylko pięknym krajobrazem i architekturą, ale też tym, że na każdym kroku widać rękę dobrego gospodarza. Dobry gospodarz dba o każdy fragment życia lokalnej społeczności, w tym o optymalną gospodarkę energetyczną. PGE oferuje wysoką jakość usług, bezpieczeństwo dostaw i możliwość skorzystania z profesjonalnych rad sprzedawcy energii, który podpowiada także najlepsze rozwiązania dla swoich Klientów.

Piotr Wróbel

reklama

www.akademia-zdrowia.pl
AKADEMIA CENTRUM EDUKACJI ZDROWIA

Rzeszów, ul. Jagiellońska 5
tel. 17853 25 09,850 73 17
www.akademia-zdrowia.pl

TRWA NABÓR NA ROK SZKOLNY 2014/2015!

POLICEALNA SZKOŁA – UCZ SIĘ ZA DARMO!

TERAZ WYBRANE KIERUNKI MEDYCZNE ZA 0 ZŁ

- asystentka stomatologiczna
- asystent osoby niepełnosprawnej
- terapeuta zajęciowy
- technik sterylizacji medycznej
- opiekun medyczny
- opiekun dps
- technik administracji
- technik informatyk
- technik usług fryzjerskich
- technik usług kosmetycznych
- technik masażysta
- biomasażysta
- technik ortopeda
- technik farmaceutyczny
- technik weterynarii
- florysta

KURSY KWALIFIKACYJNE W ZAWODZIE

- technik usług fryzjerskich
- bukieciarstwo, florystyka
- projektowanie i aranżacja ogrodów
- instruktor rekreacji ruchowej (fitness, ćwiczenia siłowe)
- kosmetyka z elementami wizażu
- masaż klasyczny, leczniczy
- opiekun osób starszych i niepełnosprawnych
- dietetyka

WARSZTATY PRAKTYCZNE:

- masaż gorącymi kamieniami
- masaż bańkami chińskimi

NOWOŚĆ DLA MŁODZIEŻY PO GIMNAZJUM!

- TECHNIKUM WETERYNNARII
- TECHNIKUM ORGANIZACJI REKLAMY
- TECHNIKUM USŁUG FRYZJERSKICH

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

Serce za serce dla PGE Obrót S.A.

Łódzkie Hospicjum dla Dzieci uhonorowało PGE Obrót S.A. statuetką „Za okazane serce i zaangażowanie w niesieniu pomocy dzieciom, których życie zbyt szybko przemija".

Łódzkie Hospicjum dla Dzieci, które wspiera Spółka, obchodzi 15. rocznicę swojej działalności. Z tej okazji w Teatrze Muzycznym w Łodzi odbyła się uroczystość podczas, której podsumowano dotychczasową działalność. Specjalne podziękowania skierowano do osób, instytucji i firm, które przez te lata były związane z placówką, wspierając ją pracą (wolontariusze), radą lub funduszami na zakup sprzętu i wyposażenia medycznego.

Przez piętnaście lat Hospicjum objęło opieką 213 rodzin z województwa łódzkiego. Obecnie z pomocy Hospicjum korzysta 64 pacjentów.

W gronie partnerów wspierających tę placówkę jest łódzki Oddział PGE Obrót S.A. - Wspierając Hospicjum pomagamy nieuleczalnie chorym dzieciom. Cenimy tę współpracę i zamierzamy ją kontynuować. Dzięki tej współpracy wiemy, że błędem jest spotykane niekiedy myślenie, iż już więcej nic nie można dla tych dzieci zrobić – mówi Dariusz Łukaszewski, Dyrektor Oddziału w Łodzi.

Piotr Wróbel

reklama

Nie zapominaj o nawilżaniu! Iwostin Sensitia

Czas letnich upałów, wakacyjnych wyjazdów, dalekich podróży w nieznane, jeszcze przed nami. Tymczasem pierwsze promienie mocnego słońca już od jakiegoś czasu docierają do naszej skóry. Są dotkliwe również w mieście, za szybą autobusów, kawiarni, podczas wypoczynku przy miejskiej fontannie. Do tego dochodzą zanieczyszczenia pomieszczeń kurzem i pyłem, przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach, nieprawidłowe odżywianie się. Wszystko to przyczynia się do uszkodzenia hydrolipidowej warstwy ochronnej, a w efekcie utraty wilgoci ze skóry. Aby tego uniknąć, pamiętajmy o nawilżaniu skóry twarzy i ciała za pomocą specjalistycznych preparatów. Tu pomóc mogą wybrane produkty Iwostin Sensitia.

Skóra wrażliwa jest coraz częściej spotykanym problemem dermatologicznym. Szacuje się, że dotyczy on nawet 40%–50% Polaków. Wrażliwość skóry może być wrodzona lub nabyta pod wpływem niekorzystnych czynników zewnętrznych, np. spalin, dymu papierosowego, używek, stresu lub stosowania niewłaściwych kosmetyków.

Preparaty Iwostin Sensitia przeznaczone są do pielęgnacji skóry wrażliwej i alergicznej. Dogłębnie nawilżają skórę, docierając do głębokich warstw naskórka. Doskonale się wchłaniają, pozostawiając na skórze ochronny film lipidowy. Skutecznie wygładzają i regenerują skórę. Główne składniki aktywne preparatów z linii Sensitia to witamina E (tokoferol), która zapobiega podrażnieniom i ma działanie fotoprotekcyjne, olej z pestek winogron, delikatnie natłuszczający i uelastyczniający skórę, regenerujące masło shea oraz gliceryna roślinna o doskonałych właściwościach łagodzących oraz nawilżających. Wszystkie preparaty zostały przetestowane dermatologicznie w polskich ośrodkach badawczych, w grupie osób ze skórą wrażliwą i wymagającą.

Krem intensywnie nawilżający SPF 20 Iwostin Sensitia (city-blocker)

Preparat polecany szczególnie osobom ze skórą odwodnioną, o jasnych fototypach (I, II), w profilaktyce przedwczesnych objawów starzenia się skóry (przebarwienia, drobne zmarszczki), przy częstej i długotrwałej ekspozycji na słońce. Zdecydowanie poprawia nawilżenie skóry, chroni skórę wrażliwą i alergiczną przed negatywnym wpływem środowiska: promieniowaniem UVA i UVB, które przyspiesza starzenie skóry, smogiem i ozonem. Dzięki zawartości fotostabilnych fitrów UVA i UVB gwarantuje wysoki poziom ochrony przeciwsłonecznej. Jest idealny jako podkład pod makijaż.

Substancje aktywne zawarte w kremie: Preregen®, witamina E, witamina C, gliceryna roślinna, filtry UVA i UVB

Cena: ok 50 zł (50 ml)

Krem nawilżający Iwostin Sensitia

Krem nawilżający Iwostin dla skóry suchej i alergicznej skutecznie i długotrwale nawilża. Jest zalecany do każdego rodzaju skóry. Dostarcza skórze cenne składniki odżywcze i poprawia jej kondycję.

Substancje aktywne: olej z pestek winogron, witamina E, gliceryna roślinna

Cena: ok 34 zł (50 ml)

Krem odżywczy na noc z witaminami C + E Iwostin Sensitia

Zawarte w nim witaminy C i E głęboko regenerują skórę podczas snu, poprawiają jej wygląd i działają przeciwrodnikowo. Krem wygładza naskórek, poprawia jego jędrność i elastyczność oraz wyrównuje koloryt skóry.

Substancje aktywne: witamina C, witamina E

Cena: ok 46 zł (50 ml)

Krem do rąk pielęgnacyjny z filtrem SPF 10 Iwostin Sensitia

Nawilża i chroni skórę dłoni przed utratą wilgoci, a dzięki dodatkowi protein jedwabnych wygładza i uelastycznia. Zabezpiecza skórę dłoni przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB.

Substancje aktywne: proteiny jedwabne, Pantenol (prowitamina B5), silikon, olej z pestek winogron, gliceryna roślinna, filtry UV

Cena: ok 23 zł (75 ml)

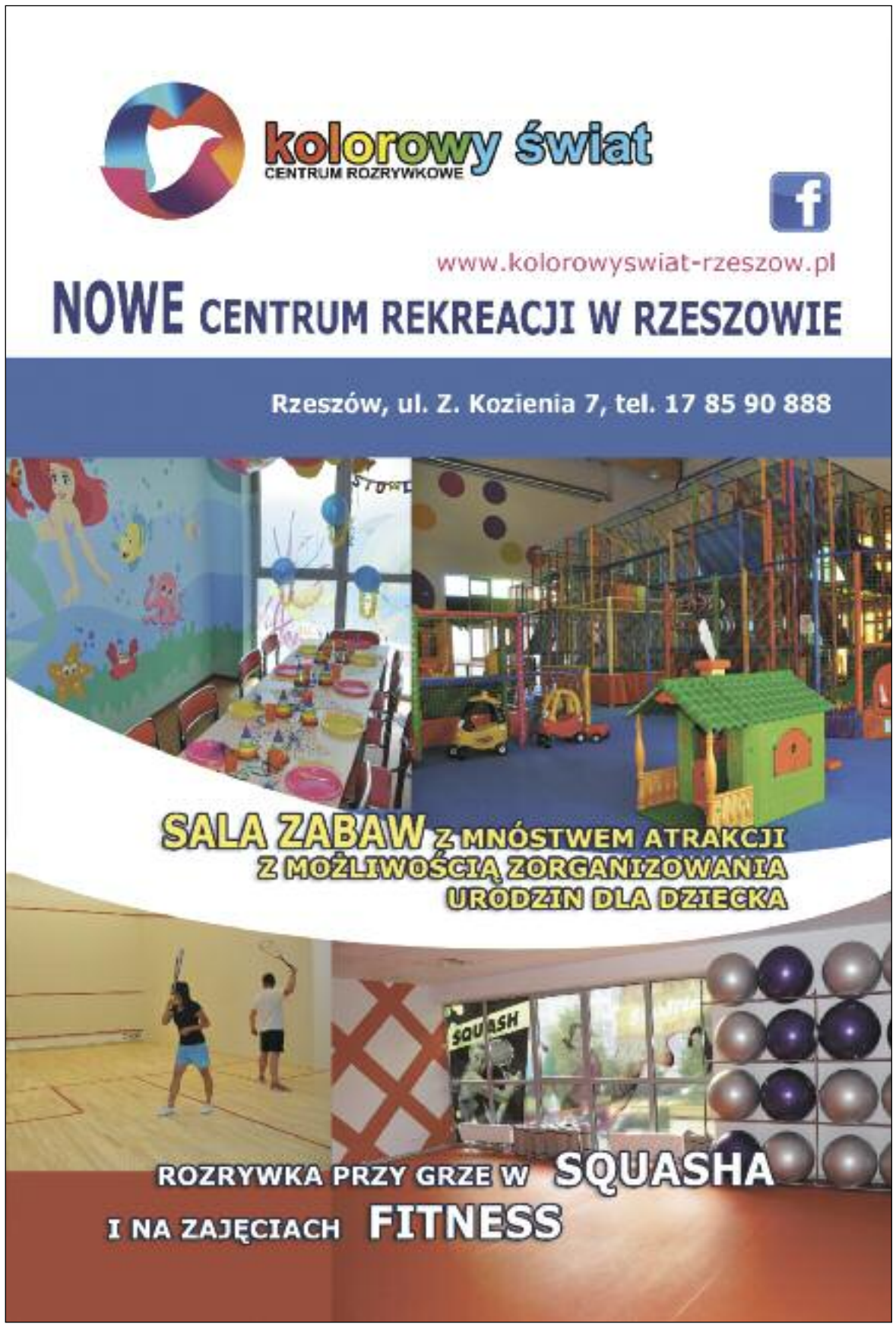
Emulsja nawilżająca do pielęgnacji ciała Iwostin Sensitia

Dzięki zawartości oleju macadamia skutecznie nawilża i delikatnie natłuszcza, a także łagodzi podrażnienia i poprawia wygląd skóry. Zalecana do pielęgnacji skóry dzieci i niemowląt powyżej 1. miesiąca życia. Otrzymała pozytywną opinię Centrum Zdrowia Dziecka.

Substancje aktywne: olej macadamia, skwalan roślinny, witamina E, gliceryna roślinna

Cena: ok 35 zł (200 ml)

reklama



Sezon rowerowy czas zacząć!

Wiosna rozpieszcza nas słońcem i ciepłą aurą - szkoda by było tego nie wykorzystać! Warto rozpocząć sezon rowerowy i wybrać się z rodziną na wycieczkę po okolicy – dla zdrowia i uciechy najbliższych.

Rodzinne przejażdżki rowerowe są bardzo ciekawą formą wspólnego spędzania czasu. Nie dość, że dostarczają najbliższym wiele radości, to jeszcze stanowią dobrą okazję do pokazania dzieciom wielu ciekawych miejsc w okolicy. Razem można odkrywać też nieznane wcześniej lokalizacje – może w pobliskim lesie znajduje się ciekawa chatka? A może zapomniane ruiny przedwojennego domu? Razem możecie zabawić się w drużynę podróżników-odkrywców! Podczas wycieczki można też zrobić przystanek na piknik w pobliskim parku – zdrowa przekąska na świeżym powietrzu doda wszystkim energii do dalszej drogi.

Wyprawy rowerowe mają też swoje dobre strony pod względem zdrowotnym – poprzez przebywanie na powietrzu dzieci zażywają sporej dawki tlenu. Jednostajny ruch sprawia, że układ krążenia zmuszony jest do wydajniejszej pracy mającej dobry wpływ na serce. Ponadto dowiedziono, że w czasie jazdy organizm wydziela endorfiny czyli hormony szczęścia, które poprawiają samopoczucie i zwiększają zadowolenie. Ale to nie wszystko – wzmacniają się mięśnie pleców, które podtrzymują dolny odcinek kręgosłupa oraz kształtują się mięśnie łydek, ud i pośladków. Jadąc na rowerze dzieci zażywają ruchu, co jest bardzo ważne szczególnie w przypadku maluchów ze skłonnością do nadwagi.

Zanim wybierzesz się z dziećmi na wycieczkę, pamiętaj o kilku ważnych rzeczach:

Odpowiednio ustaw siodełko – złe ustawienie siodełka roweru może powodować nadwyrężenie kręgosłupa i zmęczenie.

Pamiętaj o kasku – nawet gdy dziecko doskonale jeździ na rowerze, musi mieć na głowie kask. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkich zagrożeń jakie mogą nas spotkać, więc lepiej się zabezpieczyć.

Załóż dzieciom wygodne ubranie – nie krępujące ruchów i nie zsuwające się. Dobrym rozwiązaniem dla dziewczynek będą tutaj rajstopki ze spódniczką (np. marki YO!), które osłaniają odcinek lędźwiowy kręgosłupa, chroniąc przed przewianiem.

Światełko i odblaski – może dojść do sytuacji, że gdy będziecie wracać z wycieczki, będzie się już ściemniało. Wtedy obowiązkowo trzeba mieć sprawne światełko od roweru, a dzieci powinny założyć odblaskowe kamizelki.

Krótkie dystanse na początek – pamiętajmy, że dzieci są marudne. Podczas pierwszych wiosennych wycieczek nie wyprawiajmy się zbyt daleko od domu, tylko stopniowo przyzwyczajajmy maluchy do coraz większych odległości.

Wspólne wycieczki rowerowe to nie tylko dobra zabawa, ale także wspomnienia na całe życie. Wybierzcie się na przejażdżkę – na pewno nie będziecie żałować!

Więcej informacji o ofercie marki YO! można znaleźć na Facebooku: https://www.facebook.com/Yoclubpl

reklama

Na fali kreacji – panele dekoracyjne Wave, Choppy, Curled marki Dunes

Wnętrze urządzone ze smakiem i nutą nowatorstwa to cel każdego projektu. Aby móc go zrealizować niezbędny jest oryginalny pomysł i nieszablonowe materiały wykończeniowe. Panele dekoracyjne 3D marki Dunes spełniają obie te wytyczne. Oryginalna przestrzenna faktura modeli Wave, Choppy oraz Curled rozbudzi twórczy apetyt i ... pozwoli unieść się na fali kreacji.

Na uwagę zasługują zwłaszcza modele odwołujące się do naturalnych żywiołów i abstrakcyjnych form. Zwolenników tak nieszablonowych rozwiązań z pewnością ujmie uroda paneli dekoracyjnych Wave, których rzeźba przywodzi na myśl wzburzoną taflę wody. Równie efektowne w wyrazie są panele Choppy. Ich motywem przewodnim są linie, odwzorowujące wzburzone fale morza. Asymetryczna faktura tego modelu wprowadza subtelny dekoracyjny ruch w płaszczyznę ściany. Jeszcze bardziej futurystyczny wzór prezentują panele Curled. Sinusoidalny układ linii uspokaja i akcentuje harmonijny wydźwięk kompozycji. Co istotne, ten model stosować można w pionie oraz poziomie. Potencjał aranżacyjny każdego z modeli paneli ściennych marki Dunes daje szerokie pole do kreacji tradycyjnych, jak i bardziej nowoczesnych wnętrz.

Za wyborem paneli dekoracyjnych 3D marki Dunes przemawiają nie tylko

względy estetyczne, ale i praktyczne. Wykonane ze specjalnego gipsu, dodatkowo wzmocnionego włóknem szklanym, tworzą trwały element wystroju wnętrza. Wymiary i waga paneli mogą się różnić w zależności od rodzaju wzoru. W większości przypadków pojedyncza płyta waży ok. 10 kg przy wymiarach 1000 mm x 800 mm. Panele ścienne Dunes przeznaczone są do użytku wewnętrznego, w pomieszczeniach, gdzie nie występują duże wahania temperatur. Co istotne, panele trójwymiarowe są całkowicie niepalne, nietoksyczne i nie zawierają lotnych związków mineralnych.

wp

reklama

BM BUDMAR
budujemy TWOJA przyszłość
USŁUGI BUDOWLANE NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

USŁUGI BUDOWLANE

www: budmar.rzeszow.pl

Wólka Niedźwiedzka 513
WOJ. PODKARPACKIE
Tel./fax: **17 7728360**
Kom.: **604 292 832 , 608 463 942**
e-mail: **tabakabudmar@wp.pl**

Zapraszamy do współpracy, zapewniając szybką, fachową i terminową usługę w konkurencyjnej cenie.

WYKONUJEMY

- Fundamenty
- Dachy
- Mury
- Ogrodzenia
- Stropy
- Kostka brukowa
- Elewacje i docieplenia
- Usługi koparko-ładowarką

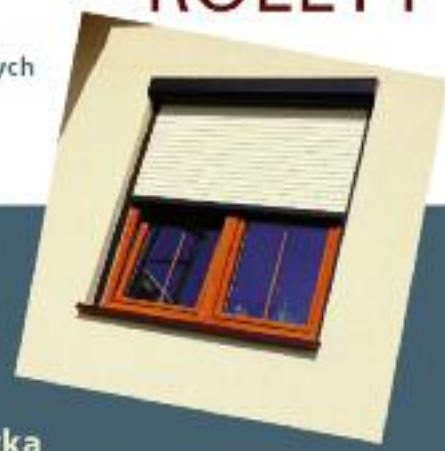
STADER

STADER Produkcja Rolet i Bram
NOWO OTWARTY SALON SPRZEDAŻY W RZESZOWIE
ul. Sikorskiego 2/4 35-304 Rzeszów
tel. 509 591 167, 601 798 921

Firma STADER jest producentem rolet i bram

Rolety i bramy oferowane są w wielu systemach umożliwiających dostosowanie produktu do indywidualnych potrzeb klienta oraz możliwych rozwiązań architektonicznych.
Produkty wytwarzane są tylko na bazie komponentów uznanych firm w branży osłonowej.

ROLETY



W nasze ofercie znajdują się:

ROLETY • BRAMY GARAŻOWE i PRZEMYSŁOWE
NAPĘDY • KURTYNY PASKOWE

BRAMY

różnorodne typy i kolory, doskonała jakość i estetyka
odporność na czynniki atmosferycze, bezpieczeństwo i trwałość

www.stader.pl

Landeo

Osiedle Violin

OSIEDLE DOMÓW WOLNOSTOJĄCYCH
usytuowanych w Krasnem

3 TYPY NOWOCZESNYCH PROJEKTÓW:

Victor
ok. 120m² powierzchni użytkowej (ok. 180 m² całkowitej), 5 pokoi, kuchnia, spiżarka, 2 łazienki, kotłownia, garderoby, garaż

Nadia
ok. 130m² powierzchni użytkowej (ok. 185 m² całkowitej), 6 pokoi, kuchnia, spiżarka, 2 łazienki, kotłownia, garderoby, garaż

Max
ok. 150 m² powierzchni użytkowej (ok. 215 m² całkowitej), 7 pokoi, kuchnia, spiżarka, 2 łazienki, kotłownia, garderoby, garaż

OSTATNIE DOSTĘPNE DOMY!

- Spokojna i malownicza lokalizacja
- Łatwy i krótki dojazd do miasta
- Komfortowe i przestronne domy w otoczeniu zieleni

Szczegóły:
www.landeo.pl; tel. 606 946 880

ZOBACZ GALERIĘ ZDJĘĆ
www.landeo.pl

VIKING

Nowe kosiarki automatyczne *iMow*
Szybkie, inteligentne, wydajne

Mamy dobre nowiny dla właścicieli trawników - nowe kosiarki ***iMow*** ustanawiają zupełnie nowe standardy koszenia. Zapewniają uzyskanie idealnego wyglądu trawnika w rekordowo krótkim czasie, aby można było z niego korzystać bez ograniczeń. Macie więc dużo czasu dla siebie!

Autoryzowany Dealer
TECHMARK RZESZÓW

ul. Langiewicza 24 A,
tel. (17) 856 44 89,
al. Niepodległości 1/10 A,
tel. (17) 857 71 13
www.techmark.rzeszow.pl

WIOSKA TEMATYCZNA
Kresowa Osada
w Baszni Dolnej
Niezapomniane wycieczki szkolne
Wielkie i kameralne imprezy firmowe
Festiwale, warsztaty rękodzielnicze
Oryginalne przyjęcia okolicznościowe
Kresowe Jadło
Tel. 500 738 500
www.kresowaosada.pl

Przyjęcia Weselne
TWIERDZA
RESTAURACJA
Rzeszów
ul. Podkarpacka 10B
tel. 17 854 06 02
Wolne terminy
na Wesela 2014
Zapraszamy
do zapoznania się z naszą ofertą !
www.twierdza.rzeszow.pl

CENTRUM
ZDROWEGO
SNU
Tel. 17 87 00 101
MATERACE
Największy
wybór
w Rzeszowie
UL. KRAKOWSKA 34
NOWY SALON
centrumsnu.pl
UL. HANASIEWICZA 6A | AL. REJTANA 67 (GALERIA NOVA)