nowa strona internetowa www.mediarzeszow.pl

TYGODNIK EXTRA PODKARPACIE

Program TV w środku!

NR 314 • ROK IX • 21 LISTOPADA 2013 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

GAZETA BEZPŁATNA

TRZCIANA 243 C, tel. 17 852 10 12
kom. 502 664 559, 510 443 893
WĘGIEL
KZK Sp. z o.o.
NAJNIŻSZE CENY NA PODKARPACIU

Udogodnienie dla klientów PGE Obrót S.A.

Przypomną o zapłaceniu rachunku

Jeśli klient zapomni zapłacić rachunek za prąd, otrzyma od PGE Obrót S.A. sms-a z taką informacją. To nowy i wygodny dla odbiorców energii elektrycznej teleinformatyczny kanał komunikacji, który wdraża Spółka.

Pierwsze, pilotażowe działania w tym zakresie Spółka podjęła kilka miesięcy temu.

- Spotkało się to z akceptacją i uznaniem naszych klientów, którzy chwalą sobie taki sposób komunikacji. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom podjęliśmy zatem decyzję o uruchomieniu cyklicznych kampanii przypominających o niezapłaconej fakturze – mówi Alicja Rutkowska, wiceprezes Zarządu PGE Obrót S.A.

Sms jest wysyłany, jeżeli termin uregulowania zaległej faktury przekroczył 7 dni. Klient PGE Obrót S.A. nie ponosi z tego tytułu żadnych kosztów.

Ważnym elementem tego sposobu komunikacji jest jednak aktualizowanie przed odbiorców energii elektrycznej swojego nowego numeru telefonu. Można tego dokonać w Biurach Obsługi Klienta, bezpośrednio u pracowników bezpośredniej obsługi klienta oraz łącząc się z Contact Center (801 700 909 lub 42 275 30 09).

- Podanie nowego numeru telefonu do naszej bazy danych leży w interesie klienta. Dzięki temu, nie tylko przypomnimy mu o tym, że zapomniał zapłacić rachunek, ale też będziemy mogli przekazać mu inne ważne dla niego informacje. Czyli – na przykład - wyjaśniać sprawy płatności lub informować o zmianie rachunku bankowego - mówi Marlena Skrzydłowska, dyrektor Departamentu Obsługi Klientów PGE Obrót S.A.

Piotr Wróbel

SZYBKA CHWILÓWKA
Gotówka „od ręki" bez BIK w 10 min
w ofercie również :
- kredyty gotówkowe
- kredyty konsolidacyjne
- kredyty hipoteczne
- kredyty dla firm na Oświadczenie o dochodzie
NOWOŚĆ – KONSOLIDACJA CHWILÓWEK
17/717-78-50
Rzeszów, ul. Piłsudskiego 22
(naprzeciwko Placu Wolności)

SPRZEDAM
Atrakcyjnie zlokalizowaną działkę
o pow. 74 a w Sołonce k. Rzeszowa.
Tel. 663 281 768

POŻYCZKI 30-STKI
POZABANKOWE 784 696 696
EMERYCI I RENCIŚCI
BEZ OGRANICZENIA WIEKU
DO 10 000 ZŁ! RÓWNIEŻ FIRMY
- WYPŁATA NATYCHMIASTOWA
- MOŻLIWOŚĆ SPŁATY W RATACH
- BEZ UDOKUMENTOWANEGO DOCHODU
- ZWROT CZĘŚCI PONIESIONYCH KOSZTÓW
- BEZPŁATNIE DOWOZIMY KLIENTA DO SIEDZIBY FIRMY, ABY ZAPOZNAŁ SIĘ Z OFERTĄ
- DECYZJA W 2h
po 1197
ASNYKA 10, 784 696 696, 17 871 30 74
www.daiglobfinance.pl

reklama

Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „POLBUD" Szczepański Tadeusz
OFERUJE
WYNAJEM LOKALI BIUROWYCH – Rzeszów, ul. Słowackiego 24
1. Lokal nr 24 o pow. 17,32 m² 4. Lokal nr 71 o pow. 17,30 m²
2. Lokal nr 26 o pow. 17,07 m² 5. Lokal nr 72 o pow. 17,24 m²
3. Lokal nr 56 o pow. 32,17 m² 6. Lokal nr 75 o pow. 34,60 m²
Kontakt – tel. (17) 855 27 76 wew. 11 e-mail: sekretariat@polbud.rzeszow.pl
WYNAJEM LOKALI USŁUGOWYCH – Rzeszów, ul. Jagiellońska 37
1. Lokal usługowy o pow. 97,00 m²
2. Lokal usługowy o pow. 82,50 m²
Możliwość najmu od miesiąca lutego 2014 r.
Kontakt – tel. 607 662 640 e-mail: rstopyra@polbud.rzeszow.pl
SPRZEDAŻ LUB WYNAJEM – LOKAL USŁUGOWY – Rzeszów, ul Graniczna 4b
Lokal usługowy o pow. 125,72 m²
wraz z pomieszczeniem przynależnym o pow. 32,22 m².
Kontakt – tel. 607 662 640 e-mail: rstopyra@polbud.rzeszow.pl
Przedsiębiorstwo Wielobranżowe POLBUD Tadeusz Szczepański
35-060 Rzeszów, ul. Słowackiego 24
tel. 17 85 52 776, faks 17 85 52 758
e-mail: polbud@polbud.rzeszow.pl

PŁACISZ WYSOKIE RATY KREDYTU?
Skonsoliduj je z nami !
ZAPEWNIAMY:
- kredyt do 150 000 zł
- indywidualną ocenę każdego klienta
- okres kredytowania do 12 lat
- niską ratę kredytu
MULTIKA
Rzeszów, Grottgera 26, tel. 17 250 05 04 www.multika.rzeszow.pl

Nowe udogodnienie dla klientów PGE Obrót S.A.

Możesz zapłać rachunki za prąd w sklepowej kasie

Płacąc w sklepowej kasie oznakowanej symbolem „Wygodne Rachunki" na przykład za ser, masło lub buty, można jednocześnie zapłacić rachunek za prąd pod warunkiem, że ma się przy sobie oryginalną fakturę.

Takie udogodnienie proponuje od niedawna swoim klientom największy w Polsce sprzedawca energii elektrycznej, PGE Obrót S.A.

Obsługa płatności za energię trwa kilka sekund, co wynika z automatycznego odczytu w kasie sklepowej danych zawartych w kodzie kreskowym znajdującym się na rachunku.

- Taka forma płatności to nowoczesne podejście do oczekiwań klienta, który szybko i sprawnie chce uregulować swoje należności – mówi Alicja Rutkowska, Wiceprezes Zarządu PGE Obrót S.A.

Tego rodzaju zapłata faktury za energię jest możliwa dla klientów, którzy pojawiają się w: TESCO, KAUFLAND, POLSKA MARKETY, PIOTR i PAWEŁ, i placówkach Pekao SA.

Dużym udogodnieniem dla klientów jest fakt, że mogą zapłacić za energię przy okazji robienia zakupów.

Środki wpłacone w punkcie „Wygodne Rachunki" zostają objęte gwarancją Banku Pekao SA. Opłacając rachunek w punkcie kasowym, klient otrzymuje paragon potwierdzający dokonanie zapłaty.

Piotr Wróbel

reklama

Dni Polskie w Turynie

W dniach 6-8 listopada br., członek Zarządu Województwa Podkarpackiego Bogdan Romaniuk wziął udział w Dniach Polskich w Turynie. „Festiwal nowych technologii – odkryj Polskę", bo tak zostało nazwane wydarzenie, zorganizowane przez Wydział Promocji Handlu i Inwestycji Ambasady Polski w Rzymie, miało na celu ukazanie Polski, przede wszystkim, jako miejsca atrakcyjnego pod względem inwestycyjnym.

Wybór Turynu – stolicy Regionu Piemont, nie był przypadkiem. Piemont, podobnie jak Podkarpackie, jest miejscem dynamicznego rozwoju sektora lotniczego, informatycznego i nowych technologii. Głównym punktem Festiwalu, były dwa seminaria poświęcone sektorowi ICT oraz sektorowi lotniczemu. Uczestniczyli w nich przedstawiciele polskich i włoskich władz, instytucji biznesu, eksperci oraz przedstawiciele podkarpackich firm sektora ICT oraz lotniczego. Potencjał inwestycyjny Polski został ukazany na przykładzie województwa podkarpackiego i województwa lubelskiego. Panelom towarzyszyły dwustronne rozmowy polskich i włoskich przedsiębiorców na temat możliwości współpracy i wzajemnej wymiany doświadczeń. Województwo Podkarpackie reprezentowały kastry: Dolina Lotnicza oraz Informatyka Podkarpacka. Spotkanie zaowocowało podpisaniem listów intencyjnych o współpracy pomiędzy Torino Wireless, Informatyką Podkarpacką i Klastrem Wschodnim (województwo lubelskie) oraz Doliną Lotniczą, klastrem lotniczym z Piemontu (Distretto Aerospaziale Piemonte) i włoskim klastrem technologii lotniczych - CTNA.

Wśród członków delegacji z województwa podkarpackiego był również Rektor Politechniki Rzeszowskiej, prof. Marek Orkisz, który w trakcie rozmowy ze swoim odpowiednikiem, rektorem Politechniki Turyńskiej, poruszył kwestię nawiązania współpracy obydwu uczelni. Współpraca miałaby się koncentrować głównie na wymianie studentów i kadry naukowej.

Dniom Polskim w Turynie, towarzyszyły ponadto imprezy przeznaczone dla szerszego grona odbiorców: koncert muzyki elektronicznej, spotkanie z laureatem Oscara Zbigniewem Rybczyńskim i przegląd jego twórczości filmowej, wystawa przedstawiająca historię złamania niemieckiego kodu Enigma przez polskich matematyków podczas II wojny światowej.

Małgorzata Kwiatkowska
Oddział Promocji

PGE Obrót S.A. mecenasem przemyskiej kultury

Jesienne Pejzaże Muzyczne, Zamkowe Teatralia, Vincentiada - Dni Patrona Miasta... To przykłady przemyskich wydarzeń kulturalnych sponsorowanych przez PGE Obrót S.A. Wczoraj (30.09.br.) uhonorowano Spółkę tytułem Mecenasa Kultury Przemyskiego Centrum Kultury i Nauki ZAMEK.

Uroczystość wręczenia okolicznościowej statuetki odbyła się w Sali Widowiskowej Zamku Kazimierzowskiego.

PGE Obrót S.A. reprezentował Stanisław Micał, Wiceprezes Zarządu. – Cieszę się i doceniam to, że Kapituła Mecenatu Kultury w tak znamienity sposób uhonorowała nasze działania na rzecz mieszkańców Przemyśla – powiedział St. Micał, odbierając statuetkę.

Mając na uwadze wyjątkowość przemyskich wydarzeń kulturalnych Spółka zdecydowała się wspierać najważniejsze z nich aż do czerwca 2014 roku.

W lipcu br. na Rynku Starego Miasta odbyła się w popularna wśród mieszkańców Wincentiada – Dni Patrona Przemyśla. Przełom września i października br. to uczta dla melomanów, którzy mogą posłuchać różnorodnych form muzycznych wykonywanych przez artystów z kraju i zagranicy, którzy występują na scenie teatralnej Zamku Kazimierzowskiego w ramach „Jesiennych Pejzaży Muzycznych".

Na międzynarodową konferencję naukową czekają z kolei zainteresowani gospodarką. Na konferencję przyjadą zaproszeni goście z Polski, Niemiec i Ukrainy. Konferencja ma na celu prezentację założeń projektu inwestycyjnego pn. „ZIELONA STREFA". Projekt dotyczy - realizowanej na terenie Podstrefy Przemyśl - Tarnobrzeskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej „EURO-PARK WISŁOSAN" w latach 2013-2015.

W przyszłym roku (styczeń/luty 2014r.) w ramach projektu „Zamkowe Teatralia" pojawią się w Przemyślu teatry i artyści min. z Warszawy, Krakowa i Wrocławia. W marcu i kwietniu 2014r.planowany jest cykl warsztatów „Spotkania ze sztuką „Na styku kultur", podczas których prezentowane będą wiedza i umiejętności z zakresu sztuki polskiej, ukraińskiej, żydowskiej oraz dawnej Galicji.

W czerwcu 2014r. odbędzie się ostatnia impreza sponsorowana w tym cyklu przez PGE Obrót S.A. – „Święto Zamku Kazimierzowskiego". Jest to projekt na trwałe wpisany w pejzaż kulturalny Przemyśla umożliwiający mieszkańcom oraz turystom poznanie historii miasta oraz dziejów samego Zamku.

Wspieranie przemyskich wydarzeń kulturalnych i naukowych to jeden z wielu przykładów działań sponsoringowych PGE Obrót S.A. – Tego rodzaju działania wynikają z zasady społecznej odpowiedzialności biznesu, którą realizuje nasza Spółka – mówi Stanisław Micał, Wiceprezes Zarządu PGE Obrót S.A. – Dlatego staramy się wspierać ciekawe i ważne dla lokalnej społeczności wydarzenia - dodaje.

Piotr Wróbel

Odznaczenia dla strażaków ochotników

Wojewoda podkarpacki Małgorzata Chomycz-Śmigielska wręczyła strażakom ochotnikom odznaczenia państwowe nadane postanowieniem Prezydenta RP.

Złote, srebrne i brązowe Krzyże Zasługi przyznane zostały za zasługi w działalności na rzecz ochrony przeciwpożarowej. Odznaczenia państwowe odebrało 22 strażaków ochotników z województwa podkarpackiego. Wojewoda Małgorzata Chomycz-Śmigielska podczas uroczystości, która odbyła się 13 listopada w Komendzie Wojewódzkiej PSP w Rzeszowie podkreśliła, że ochotnicze straże pożarne są ważnym elementem w krajowym systemie ratowniczo-gaśniczym. „Zawsze można na Państwa liczyć" – podkreśliła wojewoda.

W województwie podkarpackim działa 289 jednostek OSP.

Polisa na życie to koło ratunkowe rodziny

Ubezpieczenie na życie ma być gwarancją wsparcia w trudnych momentach. Stąd elastyczna konstrukcja nowoczesnych polis. Mają gwarantować swobodny dostęp do zgromadzonych pieniędzy i wysokie wypłaty w razie najtrudniejszych chwil dla rodziny.

Coraz większym zainteresowaniem na polskim rynku cieszą się ubezpieczenia łączące funkcję ochronną z gromadzeniem kapitału na przyszłość. I nic w tym dziwnego, bo takie dwa w jednym jest bardzo praktyczne. Wykupując polisę na życie decydujemy się na wieloletnią inwestycję, nie wiedząc jak potoczy się nasze życie. Dlatego ważne jest, aby polisa zapewniała rodzinie bezpieczeństwo finansowe na jego różnych etapach i w różnych sytuacjach życiowych. Taką polisę wprowadziła w ostatnim czasie do swojej oferty Warta. Diamentowa Przyszłość łączy ochronę z inwestycją.

Ochrona od zaraz

Ochronna funkcja polisy to zabezpieczenie rodziny na wypadek czarnych scenariuszy, jakie może przynieść życie. Polisa powinna być gwarancją dla kobiety, że gdy zabraknie jej męża, będzie miała pieniądze na spłatę kredytu i wychowanie dzieci - mówi Grzegorz Bolek, agent Warty. Żadna lokata w razie nieszczęścia nie zagwarantuje wypłaty np. 200 tys. zł, już po opłaceniu pierwszych 200 zł składki. To ogromna przewaga polisy na życie nad zwykłym oszczędzaniem np. na lokatach bankowych – dodaje Grzegorz Bolek.

Emerytura na przyszłość

Nie do przecenienia w dzisiejszych czasach jest druga funkcja polisy – czyli to, że równolegle do ochrony „wypracowuje" pieniądze na emeryturę. Mając na uwadze dzisiejsze zawirowania wokół emerytur, to ważna korzyść - zapewnia agent Warty.

Doraźne wsparcie

W życiu różnie bywa, dlatego polisa powinna dawać możliwość dostępu do oszczędności w razie potrzeby. Tak jest właśnie w Diamentowej Przyszłości. Jeśli zajdzie potrzeba, pieniądze zgromadzone w inwestycyjnej części polisy są do naszej dyspozycji w każdej chwili. Można za nie np. wyprawić dziecku I komunię, czy opłacić jego studia. Możemy też skorzystać z polisy, gdy stracimy pracę. Zgromadzone oszczędności pozwolą nam łatwiej przejść ten trudny finansowo okres.

Chcesz dowiedzieć się więcej?
Zapraszamy do kontaktu:
Grzegorz Bolek tel. 509 813 110

O współpracy polsko-chińskiej

Jakie szanse stoją przed Podkarpaciem w obliczu współpracy polsko-chińskiej? Tego mogli dowiedzieć się uczestnicy debaty Polska – Chiny z uwzględnieniem aspektu regionalnego, która odbyła się w Urzędzie Marszałkowskim. Organizatorem przedsięwzięcia był Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej w Rzeszowie. Gości i prelegentów powitał Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego Bogdan Romaniuk.

Udział w debacie wzięli m. in.: Małgorzata Wierzejska – I sekretarz w Wydziale Azji Wschodniej i Pacyfiku Ministerstwa Spraw Zagranicznych, Radosław Pyffel – prezes Centrum Studiów Polska – Azja, Marcin Wielondek – wiceprezes Towarzystwa Przyjaźni Polsko – Chińskiej, prorektor WSIiZ ds. Rozwoju i Współpracy dr Wergiliusz Gołąbek, a także przedsiębiorcy z Podkarpacia oraz studenci.

Uczestnicy debaty dyskutowali o możliwości współpracy polskich regionów i przedsiębiorców z chińskimi partnerami. Wskazywali na szansę, przed jaką stoi Podkarpacie otwierając się na potężny chiński rynek zbytu. Dawali też praktyczne rady podkarpackim przedsiębiorcom, m.in. jak należy poprawnie budować partnerstwo z chińskimi kooperantami.

W swoim wystąpieniu członek zarządu Bogdan Romaniuk podkreślał, że województwo podkarpackie zrobiło już pierwszy krok w kierunku zbliżenia z Chinami – „Pragnę w tym miejscu zwrócić uwagę na fakt, że Samorząd Województwa Podkarpackiego podjął już współpracę z partnerem chińskim – Regionem Autonomicznym Kuangsi-Czuang, gdzie przedsiębiorcy, przedstawiciele podkarpackich klastrów i Politechniki Rzeszowskiej prezentowali swoje możliwości i gotowość do podjęcia współpracy".

„Pozytywne przykłady współpracy zachodzą także na płaszczyźnie uczelni wyższych. Warto tu zwrócić uwagę chociażby na podpisane w ubiegłym roku porozumienie o współpracy pomiędzy Politechniką Rzeszowską a Uniwersytetem Kuangsi, dotyczącego wymiany studentów, kadry naukowej i administracyjnej, a także przeprowadzaniu wspólnych projektów badawczych." – dodał Bogdan Romaniuk.

Wspomniał także o planach samorządu województwa dotyczących rozwijania współpracy polsko-chińskiej –

„W 2014 roku chcemy podpisać wspólne porozumienie o ustanowieniu partnerskich relacji pomiędzy Województwem Podkarpackim, a Regionem Autonomicznym Kuangsi-Czuang, co sformalizuje dotychczasową współpracę oraz – jak sądzę – przyczyni się do jej zintensyfikowania."

Daniel Kozik
Biuro Prasowe

Uchronić przed zamarznięciem

Jesień i zima, to czas, kiedy policjanci podejmują wzmożone działania, aby pomóc tym, których życie i zdrowie może być zagrożone z powodu chłodów. Każdego roku Policja odnotowuje przypadki zgonów, których przyczyną jest nadmierne wychłodzenie organizmu. To wyjątkowo trudny okres dla osób bezdomnych, bezradnych i samotnych.

Policjanci jak co roku patrolować będą miejsca, w których często przebywają bezdomni. Sprawdzać dworce, tereny przydworcowe, kanały ciepłownicze, ogródki działkowe, parki, skwery, zarośla, miejsca rzadko uczęszczane czy opuszczone budynki. W tych działaniach Policja współpracuje z samorządami, ośrodkami pomocy społecznej, organizacjami pozarządowymi, Strażą Miejską, Strażą Ochrony Kolei i Strażą Pożarną.

Funkcjonariusze nie są jednak w stanie dotrzeć do wszystkich osób potrzebujących pomocy. Dlatego zwracamy się z apelem - jeśli zauważymy człowieka leżącego na chodniku czy śpiącego na ławce, nie pozostawajmy obojętni na los takiej osoby. Nie przechodźmy obojętnie obok kogoś, komu może grozić zamarznięcie. Wystarczy zadzwonić na telefon alarmowy 997. O osobach bezradnych, samotnych i bezdomnych potrzebujących pomocy można także informować ośrodki pomocy społecznej.

Pamiętajmy! Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może być odczuwalny dla człowieka tak, jak temperatura poniżej -30°C. Takie warunki atmosferyczne mogą być przyczyną odmrożeń i wychłodzenia organizmu. Wychłodzenie jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Jego objawami są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa lub jej zaburzenia, poczucie wyczerpania, senność. Policjanci liczą na pomoc z Państwa strony - pamiętajmy, że jeden telefon może uratować człowieka przed zamarznięciem.

KWP

Centrum Dekoracji
FIRANY • ZASŁONY • KARNISZE • POŚCIEL

Magdalena

227

Nowości
w kolekcjach firan i zasłon

- pierre cardin
- Eurofirany
- Ado
- italissima home
- vadain
- Dekoma

Nowe Kolekcje 2014
1500 wzorów

- Pracownia Dekoratorska
- Projektowanie
- Szycie na wymiar
- Pomiary - Montaż

Salon Dekoracji
pow.400 m2

Salonik VIP

CZYNNE
9.00 - 19.00
SOBOTA
9.00 - 14.00

227
AL. WARSZAWSKA

WYGODNY PARKING P

Kompleksowe usługi dekoracji okna
Od projektu do realizacji, wraz z montażem u klienta

- Dojazd do Klienta i doradztwo
- Upinanie dekoracji
- Pranie dekoracji okiennych

Rolety ZEWNĘTRZNE

Oszczędź 1000 zł
Promocja na osłony zewnętrzne marki ANWIS z napędami io-homecontrol
somfy

Żaluzje PLISOWANE

SUPER anwis SALON

Rolety DACHOWE • Moskitiery DRZWIOWE • Rolety IMPRESJA

Napędy elektryczne automatyka do rolet i karniszy

Napędy Elektryczne z pilotem w klapce

650 tkanin do wyboru
biel, czerń i fiolety
największa gama kolorów

UWAGA TERAZ 36 MIESIĘCY GWARANCJI

W ramach usług proponujemy
Montaż i bezpłatne pomiary

zadzwoń a przyjedziemy
tel. (15) 823 82 65

Centrum Dekoracji Magdalena

Nowoczesne Systemy dekoracji okna

Tarnobrzeg (os. Zakrzów)
ul.Warszawska 227
www.magdalena24.pl

KOMPLEKSOWA OFERTA UBEZPIECZEŃ:

TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH TUW

* KOMUNIKACYJNYCH OC, AC, NNW, ASS
* DOMÓW, MIESZKAŃ, BUDYNKÓW
* GOSPODARSTW ROLNYCH, UPRAW

Agent Ubezpieczeniowy TUW „TUW"

ZADZWOŃ PO BEZPŁATNE OBLICZENIE SKŁADKI Tel: 508-544-935

Produkty Fisher-Price - edukacja i zabawa w jednym!

Fisher-Price®

Fisher-Price, marka należąca do firmy MATTEL, to światowy lider produkcji wyposażenia i zabawek dla niemowląt i dzieci.

Jej zabawki, dzięki swej oryginalności oraz edukacyjnemu charakterowi, od lat cieszą się niesłabnącą popularnością i wywołują uśmiech na twarzach dzieci na całym świecie. Ich najwyższą jakość potwierdza przyznane wyróżnienie – Złoty Laur Konsumenta w kategorii zabawek.

Dla najmłodszych mamy niespodzianki, proszę dzwonić do redakcji 21 listopada, o godz. 10.

Scrabble® łączą litery i ludzi. Dosłownie

SCRABBLE

Firma MATTEL, światowy lider w branży zabawek i gier planszowych, zmienia opakowania uwielbianych na całym świecie gier Scrabble® oraz wprowadza do oferty marki zupełną nowość – Scrabble® ŁamiSłówka. Kultowe już Scrabble® nie tylko poszerzają zasób słownictwa, ale również zapewniają świetną rozrywkę i integrują wszystkich uczestników zabawy.

Firma MATTEL ufundowała dla naszych czytelników 2 gry Scrabble Original oraz 2 gry Scrabble Łamisłówka. Proszę dzwonić w czwartek ,21 listopada o godz. 10.30 pod numer redakcyjny.

Zestawy świąteczne Iwostin 2013

Laboratorium Iwostin przygotowało na sezon świąteczny 2013 dwa zestawy prezentowe, przygotowane z myślą o potrzebach pielęgnacyjnych skóry twarzy dla kobiet powyżej 40. roku życia. W zestawach znajdują się kosmetyki ujędrniające i przywracające elastyczność skórze wrażliwej po 40. roku życia oraz poprawiające gęstość i napięcie skóry wrażliwej po 50. roku życia. Oferta promocyjna jest dostępna wyłącznie w aptece.

IWOSTIN RE-LIFTIN 40+

W zestawie znajdują się preparaty Iwostin Re-Liftin, przywracające elastyczność skórze wrażliwej po 40. roku życia. Ujędrniający krem na dzień SPF15 (50 ml) stymuluje syntezę kolagenu i przywraca jego optymalną strukturę, dodatkowo chroni skórę przed promieniowaniem UV.

Jako gratis, w cenie zestawu jest Liftingujący krem pod oczy (15 ml), który zapobiega utrwalaniu się zmarszczek na delikatnej skórze wokół oka, w widoczny sposób zmniejsza cienie pod oczami, głęboko nawilża.

Cena zestawu: ok. 67 zł.

IWOSTIN RE-STORIN 50+

W zestawie znajdują się preparaty Iwostin Re-Storin, poprawiające gęstość i napięcie skóry wrażliwej po 50. roku życia. Odbudowujący krem na dzień SPF15 (50 ml) wzmacnia i odbudowuje strukturę skóry, a także odżywia i nawilża, poprawia gęstość, uelastycznia skórę twarzy.

Jako gratis, w cenie zestawu jest Odbudowujący krem pod oczy (15 ml), który normalizuje cyrkulację płynów w tkance podskórnej, zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych. Redukuje cienie pod oczami, zmniejsza obrzęki, wspomaga usuwanie ciemnego pigmentu spod oczu.

Cena zestawu: ok. 73 zł.

IWOSTIN LABORATORIUM

Wdzięk koronki w Twoim oknie

– kolekcja „Szydełkowe Inspiracje" od HAFT S.A.

Szydełkowanie to sztuka wymagająca finezji i precyzji. Tym misternym zajęciem przez stulecia parały się nasze babcie i prababcie.

Dziś umiejętność tworzenia pięknych splotów ponownie powraca do łask. Firma HAFT S.A. zainspirowana potencjałem dekoracyjnym szydełkowych robótek z minionych stuleci, stworzyła unikatową kolekcję „Szydełkowe Inspiracje". Ciekawe kwiatowe i roślinne aplikacje zdobiące firanki firmy HAFT S.A. z powodzeniem zaadaptują się zarówno w klasycznych, jak i bardziej nowoczesnych w wystroju wnętrzach.

Modele lambrekinów żakardowych z kolekcji „Szydełkowe Inspiracje" z oferty HAFT S. A., uosabiają ponadczasowy wdzięk. Rożne warianty splotów pozwolą każdemu wybrać wzór, który najbliższy będzie jego estetycznym oczekiwaniom.

Firma HAFT S.A. poza estetyką ceni również praktyczne rozwiązania. Lambrekiny z kolekcji „Szydełkowe Inspiracje" są doskonałą alternatywą dla tradycyjnych długich zasłon lub firan. Osłaniając jedynie połowę okna, gwarantują większy dostęp światła słonecznego, jednocześnie chronią intymność mieszkańców. Tworzone na wzór misternych koronek szydełkowych lambrekiny żakardowe od HAFT S.A. prezentować się będą elegancko nie tylko w kuchni czy jadalni, stanowiąc zwiewne, stylowe i niezwykle użyteczne rozwiązanie dekoracyjne w każdym domu lub mieszkaniu.

Osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji 21 listopada, o godz. 9.30, otrzymają haftowany Lambrekin od firmy HAFT S.A.

Kredyt na energooszczędny dom lub mieszkanie – najlepiej w Bankach Spółdzielczych z Grupy BPS

Banki Spółdzielcze z Grupy BPS, największego zrzeszenia Banków Spółdzielczych w Polsce, jako jedne z pierwszych oferują klientom kredyty hipoteczne na budowę domów lub zakup mieszkań energooszczędnych. Takie domy budowane zazwyczaj są poza aglomeracjami miejskimi, dlatego szczególną rolę w ich finansowaniu odgrywają właśnie Banki Spółdzielcze, tradycyjnie obecne w mniejszych miejscowościach i na terenach wiejskich.

Kredyty energooszczędne w Bankach Spółdzielczych udzielane są w szybkim tempie – czas od złożenia wniosku i niezbędnych dokumentów do wydania decyzji to maksymalnie 10 dni. Banki Spółdzielcze działają lokalnie, Zarząd i inne osoby podejmujące decyzje pracują na miejscu, nie w odległej centrali, co sprzyja bliskim, indywidualnym relacjom z klientami. Pracownicy Banków Spółdzielczych znają swoich klientów, pamiętają ich imię i nazwisko oraz znają i potrafią uwzględnić ich konkretną sytuację. Krótko mówiąc w Banku Spółdzielczym decyzję podejmuje człowiek, a nie system.

- Osoba korzystająca z tego typu kredytu może liczyć na dopłaty pokrywające część kosztów inwestycyjnych, pokrycie kosztów weryfikacji projektu budowlanego i osiągniętego standardu energetycznego. Kredyt udzielany jest do 30 lat, istnieje możliwość dogodnej formy spłaty oraz możliwość karencji. Kredyt na dom lub mieszkanie energooszczędne pozwala w przyszłości ograniczyć koszty eksploatacji budynku oraz podnosi wartość takiej nieruchomości – podkreśla Karolina Bartkowska-Mazur, dyrektor PBS Bank Oddział w Rzeszowie.

W ramach umowy Banku BPS z Narodowym Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Banki Spółdzielcze z Grupy BPS udzielają kredytów do 100% wartości nieruchomości, na okres do 30 lat i z możliwością łączenia dochodów nawet czterech kredytobiorców. Oferują także do 24 miesięcy karencji w spłacie. Realizują dopłaty do budowy domów w wysokości nawet 50 tysięcy złotych, a do zakupu mieszkań w wysokości 16 tysięcy złotych. W Bankach Spółdzielczych można też uzyskać refinansowanie kosztów m.in. projektu budowlanego, potwierdzenia osiągnięcia standardu energooszczędnego, aktów notarialnych czy zadatków oraz zaliczek związanych z budową i zakupem nieruchomości.

- Kredyt z dopłatą skierowany jest do osób fizycznych budujących dom jednorodzinny lub kupujących mieszkanie czy dom od dewelopera który spełnia założone parametry energooszczędne – dodaje pani dyrektor.

Karolina Bartkowską-Mazur

Celem uruchomienia programu przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej jest zachęcenie Polaków do energooszczędnych inwestycji, korzystnych dla mieszkańców takich domów i mieszkań, a także dla środowiska naturalnego. Dom energooszczędny pozwala oszczędzać znaczne kwoty w trakcie jego eksploatacji – od 1 800 do nawet 6 000 złotych w zależności od rodzaju paliwa, którym ogrzewany jest budynek. Ponadto zdaniem ekspertów komfort mieszkania w domu pasywnym jest nieporównywalnie wyższy od mieszkania w zwykłym domu.

Dodatkowym bodźcem do budowy domu energooszczędnego jest dyrektywa 2013/31/WE Unii Europejskiej, na mocy której do 2020 roku wszystkie nowo budowane w Polsce domy będą musiały charakteryzować się blisko zerowym zużyciem energii. Oznacza to, że w przyszłości może być trudniej sprzedać dom nie spełniający nowych standardów.

Marcin Kalita

Makrele, sardynki, łowiska

Z Jarosławem Wałęsą, posłem do Parlamentu Europejskiego o pracy w Parlamencie, o młodych Polakach i o filmie rozmawia Wiesława Kusztal

- Jest pan dobrze przygotowanym i wykształconym politykiem, a jednocześnie synem legendy „Solidarności". Czy w sprawach dotyczących polityki korzysta pan z opinii ojca, z jego ogromnego doświadczenia?

- Po powrocie ze Stanów Zjednoczonych, jeszcze jako zupełnie młody człowiek, przez trzy lata pracowałem dla ojca i była to pod wieloma względami bardzo dobra szkoła życia. Mojego ojca nie da się zaszufladkować, ani zamknąć w jakichś ramach. Zawsze był i pozostanie sobą, jest nieprzewidywalny. Bardzo go kocham i darzę zaufaniem, ale proszę pamiętać, że dzieli nas różnica pokoleń. W pewnych kwestiach światopoglądowych i politycznych mamy podobne zdanie, w innych nie. Nie jest to niecodzienne zjawisko w relacjach ojciec-syn.

- Od początku był pan przeciwny kręceniu filmu o Lechu Wałęsie. Jednak film powstał. Co dzisiaj pan o nim myśli?

- Uważałem, że powstanie takiego filmu to świetny pomysł, ale za jakieś 40 lat. Tyle wystarczyłoby, żeby spojrzeć na sprawę z dystansu, ochłonąć. Podczas przedpremierowego pokazu z ojcem i panem Andrzejem Wajdą, wszyscy byliśmy bardzo wzruszeni. Starałem się patrzeć na ten obraz jako wielbiciel kina. Skupiałem się na grze aktorskiej, scenografii i muzyce, chciałem odseparować emocje. Wtedy jeszcze film nie był dokończony, brakowało na przykład tłumaczenia i z tego powodu była inna dynamika. Należy pamiętać, że jest to wyobrażenie reżysera o Lechu Wałęsie, a nie film dokumentalny i nie jest on pomnikiem dla mojego ojca.

- Niedawno odebrał pan tytuł „Młodego pozytywisty", statuetkę, którą jako honorowe wyróżnienie otrzymują Ci , którzy swoją działalnością i dokonaniami w dziedzinie nauki, kultury, polityki, gospodarki i Kościoła złotymi zgłoskami zapisali się w świadomości społecznej. Pierwszym laureatem tego odznaczenia był Papież Jan Paweł II. Jakie znaczenie ma dla pana ten tytuł?

- To honorowe wyróżnienie ma dla mnie olbrzymie znaczenie. Jest przede wszystkim potwierdzeniem akceptacji moich dotychczasowych działań zawodowych, ale także swoistym zobowiązaniem na przyszłość. Bardzo poważnie traktuję obowiązki, wynikające z powierzonej mi i sprawowanej obecnie funkcji - posła do Parlamentu Europejskiego. Staram się robić wszystko, tak, by interesy Polski oraz Pomorza były w Brukseli dobrze reprezentowane. Znalezienie się w gronie laureatów z Papieżem Janem Pawłem II, naprawdę zobowiązuje. Mam tego pełną świadomość.

- Jakiej rady udzieliłby pan młodym ludziom, którzy w Polsce borykają się z wieloma trudnościami? Brak pracy, brak mieszkania, w konsekwencji emigracja, osiedlanie się i rodzenie dzieci gdzieś w świecie, a Polska w tym czasie się wyludnia i drastycznie starzeje.

- Staram się spotykać z młodymi ludźmi, tak często jak tylko mogę. Regularnie zapraszam różnych laureatów do siebie, do Brukseli, odwiedzam szkoły i uczelnie wyższe. Podczas tych wszystkich kontaktów nasuwa mi się jedna myśl: mamy w Polsce młodzież o bardzo dużym potencjale. Spotykam pomysłowych, zdolnych, ambitnych uczniów i studentów, którzy mogą śmiało konkurować z rówieśnikami z całego świata. Oczywiście, obecna koniunktura i kryzys ekonomiczny jest dużym problemem, ale i wyzwaniem. Na spotkaniach powtarzam, że warto inwestować w naukę języków obcych i korzystać z wymian międzynarodowych, bo to naprawdę poszerza horyzonty. Przed obecną generacją możliwości są na wyciągnięcie ręki, chyba po raz pierwszy w historii. Prawie 3 mln studentów w Europie skorzystało do tej pory z wymiany studentów Erazmus. W ramach funduszy europejskich odbywa się szereg różnych inicjatyw, wyrównujących szanse, wystarczy rozejrzeć się i włożyć w to trochę wysiłku. Uważam także, że człowiek uczy się przez całe życie, a systematyczna praca prędzej, czy później przynosi zyski. Kiedy w Parlamencie Europejskim zostałem członkiem Komisji Rybołówstwa, moja wiedza w tym temacie była na poziomie przeciętnego obywatela. Dzięki nauce i systematycznej pracy teraz mogę walczyć o interesy naszego kraju w tym sektorze. Uważam także, że ważne jest zbieranie doświadczeń zagranicznych, a potem powrót do domu, żeby przekuć tę wiedzę na naszą polską rzeczywistość, a w konsekwencji doskonalić otoczenie, w którym się wychowaliśmy.

- Które z wydarzeń w Parlamencie Europejskim, z pana udziałem, przy którym pan pracował jest ważne dla Polski i Europy?

- Kompetencje Parlamentu Europejskiego są bardzo szerokie, mamy dwadzieścia komisji i każdego miesiąca w Strasburgu głosowane są pakiety legislacyjne, które mają wpływ na codzienne życie Europejczyków. Jako przykład podam trwającą właśnie październikową sesję plenarną. Podejmowaliśmy decyzje dotyczące kształtu dyrektywy tytoniowej, nowych zasad regulujących czas pracy pilotów i obsługi samolotów, zapisy wprowadzające automatyczne uznawanie kwalifikacji zawodowych, m.in. polskich pielęgniarek. Tematów jest naprawdę dużo, dlatego każdy z nas specjalizuje się w wąskiej dziedzinie. Ostatnio miałem powód do zadowolenia, przegłosowaliśmy protokół uzgodniony między UE a Islamską Republiką Mauretańską, ustalający uprawnienia do połowów i rekompensatę finansów. Na pierwszy rzut oka może wydawać się to dla Polski egzotyczne, ale te wody są jedynym naszym łowiskiem dalekomorskim makreli i sardynek. Dzięki temu protokołowi, nasze trawlery dalej będą łowić na tych wodach. Patrząc na ostatnie cztery lata, było bardzo dużo ważnych i ciekawych projektów, w których brałem udział, ale ich opis to raczej byłaby forma raportu niż krótki wywiad.

- Jakie, pana zdaniem, istotne dla Polski i Europy decyzje powinny zapaść w Parlamencie Europejskim jeszcze w tej kadencji?

- Czeka nas niewątpliwie dużo pracy, szeroko pojętych pakietów legislacyjnych we wszystkich komisjach parlamentarnych. Z punktu widzenia mojej komisji, najważniejszą kwestią jest Reforma Wspólnej Polityki Rybołówstwa a w szczególności głosowanie nad Europejskim Funduszem Morskim i Rybackim. W najbliższej perspektywie finansowej budżet tego narzędzia ma wynieść około 6,3 mld euro, bez wątpienia jest, o co walczyć. Jego głównym zadaniem jest dofinansowanie projektów przyczyniających się do tworzenia nowych miejsc pracy oraz podnoszenia jakości życia społeczności nadbrzeżnych w Unii Europejskiej. W obecnych czasach potrzebujemy w rybołówstwie dywersyfikacji działalności gospodarczej oraz przechodzenia na zrównoważoną działalność połowową i mam nadzieję, że te pieniądze w tym pomogą. Głosowanie już na kolejnej sesji plenarnej.

- Na zakończenie rozmowy lubię mojego rozmówcę zapytać o marzenia. O czym marzy Jarosław Wałęsa?

- Oczywiście, mam marzenia. Bez nich życiu brakowałoby smaku. Staram się dążyć do ich spełnienia małymi krokami, ale za to każdego dnia. Uważam, że nie wystarczy opowiadać o marzeniach, tylko działać i wtedy stają się one rzeczywistością. I to jest piękne.

- Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiała: Wiesława Kusztal

Muzyka - lekarstwem duszy

Muzyka zmniejsza stres, łagodzi strach, dodaje energii i poprawia pamięć. Muzyka sprawia, że ludzie są mądrzejsi.

Lecznicze właściwości muzyki znane są już od dawna. Najstarszy zapis o jej pozytywnym wpływie pochodzi sprzed trzech tysięcy lat. To właśnie w Starym Testamencie czytamy, że królowi Saulowi, który popadł w ciężką depresje, ukojenie przyniosła gra Dawida i jego śpiewanie kantyki poetyckie przy akompaniamencie cytry.

Jednak prawdziwy rozkwit muzyki jako formy terapii nastąpił dopiero w XX wieku, kiedy to badania w dziedzinie psychologii eksperymentalnej i psychiatrii wykazały wielki walor muzycznych kuracji. Stwierdzono, że muzyka oddziałuje głównie na sferę osobowości człowieka oraz, że może zmieniać stan aktywności systemu nerwowego i wywołać określone zmiany w czynnościach całego organizmu. W Polsce wyraźny rozwój tej dyscypliny nastąpił w latach 70-tych XX wieku za sprawą otwarcia Instytutu Muzykoterapii we Wrocławiu.

Współcześnie obowiązującą w Polsce definicję muzykoterapii wprowadził prof. Mirosław Janiszewski (1993), który określił, iż **muzykoterapia jest dziedziną wykorzystującą muzykę w sposób ukierunkowany, wielofunkcyjny, kompleksowy i systematyczny w celach uzupełnienia leczenia zabiegowego, farmakologicznego, rehabilitacyjnego, psychoterapii i pedagogiki specjalnej.**

Tak jak inne formy psychoterapii może być stosowana indywidualnie lub grupowo, przy czym częściej stosuje się ją, jako metodę grupową. Lecznicze funkcję muzyki są pełnione w dwóch podstawowych formach:

- profilaktyka muzyczna przeznaczona dla ludzi zdrowych w celu poprawy lub utrzymania dobrego zdrowia lub sprawności fizycznej, utrzymania dobrego nastroju
- przeznaczona dla ludzi chorych jest terapią uzupełniającą, stosuje się ją w placówkach, dąży do poprawy zdrowia.

CELE MUZYKOTERAPII dotyczące bardzo obszernego zakresu form oddziaływania terapeutycznego; głównie w aspekcie terapii grupowej:

-ujawnienie i odreagowanie negatywnych emocji chorego, wyzwolenie potrzeby ekspresji, obniżenie poziomu lęku oraz obniżenie wzmożonego napięcia mięśniowego;

-uzyskanie postawy korespondencyjnej między ciałem a muzyką;

-poprawa komunikacji, integracja grupy, rodziny, chorych i zdrowych;

-synchronizacja funkcji ustroju pod wpływem odczucia wyzwolonego przez muzykę rytmu wewnętrznego;

-uwrażliwienie kulturowe; poszerzenie zainteresowań muzycznych wzbogacone innymi formami sztuki; umuzykalnienie na poziomie podstawowym;

-nauczanie wspomaganych muzyką form rekreacji, zarówno aktywności, jak i relaksu;

-stymulacja rozwoju psychoruchowego dzieci i młodzieży;

-zmiana nieprawidłowych zachowań psychofizycznych: poprawa samopoczucia, zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, pozytywne wzmocnienia własnej wartości, wzrost wewnętrznej siły, poprawa wydolności oddechowo-krążeniowej, wzrost siły mięśniowej, redukcja zmęczenia;

-potwierdzenie lub korekta diagnozy;

-przygotowanie do profilaktycznego wykorzystania muzyki w okresie zdrowia.

TECHNIKI MUZYKOTERAPII:

– bierna – receptywna - sam odbiór muzyki

– aktywna - czynna – pacjent gra na instrumencie, śpiewa.

Muzykoterapia jako jedna z niewerbalnych form psychoterapii może tak jak inne formy umożliwiać pacjentowi przeżycie i odreagowanie różnego rodzaju emocji i problemów, ujawnienie treści stłumionych i zwerbalizowanie ich; poznanie zatem własnych problemów, a także problemów innych osób, analizowanie ich i szukanie rozwiązań stwarza możliwości łatwiejszego nawiązywania kontaktów. U pacjentów z psychozami istotniejszy może okazać się wpływ w zakresie ułatwienia kontaktu interpersonalnego, a zatem wpływ na autyzm czy aktywizujący i mobilizujący, lub też pobudzający ekspresję wyrażania uczuć i angażowania się w przeżycia emocjonalne.

Muzyka może być pomocna nieletnim w zaspokajaniu ich podstawowych potrzeb:

*potrzeby wolności – muzyka rozbudza wyobraźnię, a to pozwala oderwać się od miejsca, w którym się przebywa, pozwala wyzwolić obrazy, w które nikt nie może ingerować;

*potrzeby uznania – muzyka daje możliwości pokazania się zaimponowania, zabłyśnięcia;

*potrzeby samo urzeczywistnienia – poprzez rozwój zdolności muzycznych (tanecznych, wokalnych, instrumentalnych)

*potrzeby seksualnej – taniec może być interesującą formą tego typu ekspresji;

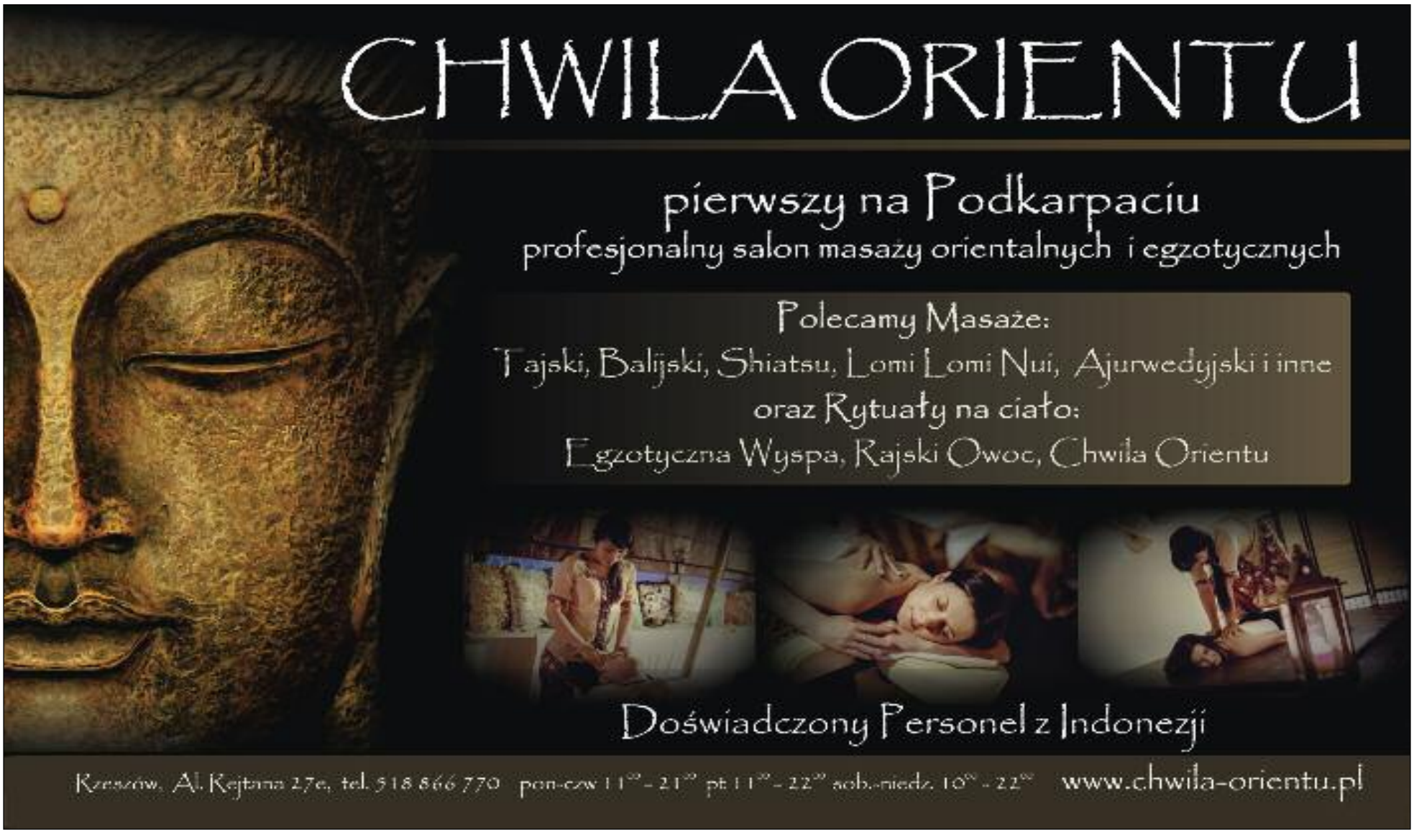
*potrzeby przynależności – np. gra w zespole muzycznym, bycie członkiem zespołu tanecznego.

Miejmy nadzieję, że z biegiem lat metoda ta znacznie się rozwinie i znajdzie uznanie również w resocjalizacji, gdyż praca z muzyką to tworzenie nowego człowieka. Wpływ muzyki na wszechstronny rozwój osoby, pomaga w całkowitym ukształtowaniu się postaw, zachowań, odczuć. Pomaga przezwyciężyć przeszkody w życiu, podnosi na duchu, gdy jest ciężko, przynosi ukojenie, ulgę, pomaga wrócić do harmonii wewnętrznej... Muzyka leczy duszę i namiętności, prowadzi do wyciszania napięć, zaprowadzając w umyśle człowieka umiar i harmonię.

Tak więc wykorzystujmy muzykę, jej lecznicze właściwości,, że świat dźwięków uspokaja, uczy wrażliwości, a także rozwija zainteresowania i pozwala odkryć nowe umiejętności...

ada

reklama



Królewskie nowości w McDonald's – dwie wariacje na temat klasycznej kanapki McRoyal oraz nowa linia wiśniowych deserów!

6 listopada w menu McDonald's pojawiły się nowe propozycje – kanapki McRoyal w nowych odsłonach z dodatkową porcją wołowiny bądź bekonem i prażoną cebulą oraz desery o smaku wiśniowym.

McRoyal Podwójny to doskonała propozycja dla miłośników jednej z kultowych kanapek z menu McDonald's. Znajdą w niej bowiem jeszcze więcej soczystej wołowiny. McRoyal z bekonem i prażoną cebulą to połączenie smaku klasycznej kanapki McRoyal i odpowiednio wyselekcjonowanych składników z nowym smakiem grillowanego bekonu i prażoną cebulą zamiast tradycyjnej.

Nowe pozycje w menu powinny przypaść do gustu także miłośnikom deserów. Teraz duże lody dostępne są również z nową polewą – wiśniową. Ten wyjątkowo orzeźwiający smak zagościł także w ofercie deserów lodowych McFlurry. Dopełnieniem oferty jest nowy smak mrożonych shake'ów. Tradycyjny shake o smaku waniliowym bądź czekoladowym teraz jest dostępny także w kompozycji z przywołującą smak lata wiśnią.

Zapraszamy na fanpage McDonald's Polska www.facebook.com/McDonaldsPolska i www.mcdonalds.pl.

Osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji 21 listopada, godz. 9, otrzymają kupon na zestaw do zrealizowania w restauracji McDonald's.

reklama

Turniej karate o Puchar Radzyńskiego Niedźwiedzia

W sobotę 16.11.2013r. w Radzyniu Podlaskim trzyosobowa reprezentacja Leżajskiego Klubu Kyokushin Karate zdobyła dwa złote i jeden srebrny medal na IV Ogólnopolskim Turnieju Karate Kyokushin „O Puchar Radzyńskiego Niedźwiedzia".

I miejsca w kategorii senior wywalczyli senpai Robert Szczuc i Krzysztof Zając, a II miejsce zdobył senpai Radosław Fleszar. W turnieju zorganizowanym przez sensei Marka Woroszyło z Rad wzięło udział 162 zawodników z 15 klubów z Polski oraz z ukraińskiej Rawy Ruskiej. Sędzią główny zawodów był shihan Jacek Czerniec z Lublina. Składamy serdeczne gratulacje dla zawodników.

17 listopada 2013r. 9 -osobowa ekipa najmłodszych zawodników Leżajskiego Klubu Kyokushin Karate uczestniczyła w Turnieju Karate Kyokushin o Puchar Burmistrza Miasta ANNOPOL. Jak zwykle wróciliśmy z tarczą zdobywając w kumite i kata 8 złotych, 6 srebrnych i 2 brązowe medale. Złoto zdobyli: 2 x Paula Majder, 2 x Beniamin Szczuka, Kacper Potaczała, Jakub Bogdanowicz, Mateusz Ner i Dominik Ner. Srebrne medale zdobyli: 2 x Anna Szczuka, Oskar Majder, Mateusz Ner, Dominik Ner i Łukasz Kak, natomiast brązowe wywalczyli Jakub Bogdanowicz i Kacper Potaczała. W turnieju startowało ponad 100 zawodników z 12 ośrodków IKO z Polska i Ukraina. Organizatorem zawodów był Lubelski Klub Kyokushin Karate.

www.karate.lezajsk.pl
Marek Grzesik

Pucharu Polski Juniorek i Juniorów Młodszych w Bytomiu

Liberty Cup 2013

Brązowy medal zawodniczki Akademii Judo Rzeszów na Pucharze Polski Juniorek i Juniorów Młodszych IIBERTY Cup Bytom 2013

Podczas Otwartego Pucharu Polski Juniorek i Juniorów Młodszych w Bytomiu Liberty Cup 2013 Doskonale zaprezentowali się judocy Akademii Judo Rzeszów Justyna Kuna w kategorii wagowej 44 kg zdobyła brązowy medal, Aleksander Mec mlodzik startujący poraz pierwszy w Juniorach młodszych w kategorii wagowej 50 kg zajął po bardzo dobrych walkach miejsce 9 co wróży dobrze na przyszłość w tej grupie wiekowej.

Gorące Gratulacje dla zawodników za zaangażowanie i świetny występ!!!

Marek Grzesik

EXTRA
PODKARPACIE

ADRES REDAKCJI
35-074 Rzeszów,
ul. Gałęzowskiego 6/305
tel. (017) 852-10-06, pok. 305
extra-podkarpacie@extra-media.pl
REDAKTOR NACZELNA
Sabina Gajos
tel. 017 852 10 06, 603 797 204
s.gajos@extra-media.pl
WSPÓŁPRACOWNICY
Marcin Kalita, Marta Studzińska, Angelika Ślusarczyk, Tomasz Trzeciak, Radosław Gajos, Marek Grzesik,
WYDAWCA
Media Rzeszów
Na podstawie umowy franchisowej z Extra Media Sp. z o.o.
PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE
Łukasz Stężycki
DRUK Presspublica
ul. Drukarska 2, Raszyn
Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń oraz zastrzega sobie prawo skrótu nadsyłanych materiałów.

Turniej Karate Kyokushin IKO

XIV Turniej Karate Kyokushin IKO o Puchar Burmistrza Józefowa odbył się 9 listopada 2013 r. z udziałem 331 zawodników z 27 klubów z Ukrainy, Białorusi, Rosji i Polski. Organizatorem imprezy był Uczniowski Klub Sportowy „Bushi" z Otwocka kierowany przez sensei Pawła Juszczyka 4 dan.

Zawody odbywały się formule full contact według przepisów światowej organizacji IKO. W tak licznej i stojącej na bardzo wysokim poziomie sportowym i organizacyjnym imprezie trzyosobowa ekipa Leżajskiego Klubu Kyokushin Karate zdobyła 4 medale. Izabela Dec wywalczyła złoto w kumite i srebro w kata, Natalia Stachula złoto w kumite i Julia Żak brąz w kumite. Opiekunem i sekundantem naszych zawodniczek był sensei Dariusz Burda. Serdecznie dziękujemy i gratulujemy wspaniałych występów. Osu,

Sensei Dariusz Burda po zawodach: jestem zadowolony z występu moich podopiecznych i cieszy mnie fakt, że dziewczyny w trakcie kumite zrealizowały w 100 % zakładany przed walką plan taktyczny i w efekcie wszystkie swoje pojedynki wygrywały przez ippon lub wazari. Świadczy to o tym, że czas spędzony na treningach nie poszedł na marne i jednocześnie rokuje nadzieje przed zbliżającym się Pucharem Polski, który odbędzie się 23 października w Ząbkowicach Śląskich.

Marek Grzesik

RZESZOWSKIE ZAKŁADY ORTOPEDYCZNE

NAJLEPSZE PROTEZY W POLSCE POŁUDNIOWO-WSCHODNIEJ

35-005 Rzeszów
ul. Batorego 15
(blisko ZUS-u)
tel. 17 852 81 11
600 957 552

Zapraszamy
od pn. do pt.
w godz. 7:00–15:00

e-mail: biuro@protezynog.pl

www.protezynog.pl

Uwaga! W Rzeszowie w promieniu 70 m są 3 zakłady ortopedyczne, ale o tym informują tylko najlepsi. Sprawdź czy dobrze trafiłeś.

UMOWA NFZ

Ponad 350 zadowolonych pacjentów rocznie

Zakład specjalizuje się w produkcji protez:

Kończyn dolnych uda i podudzia (modularne, z tworzywa sztucznego oraz włókna węglowego).
Protezy wyposażone są w nowoczesne:
stawy kolanowe: wieloosiowe, pneumatyczne, hydrauliczne, ze zdalnym kierowaniem za pomocą mikroprocesorów;
stopy protezowe: węglowe, pylonowe, z mikroprocesorem (dzięki wykorzystaniu mikroprocesora stopa bardzo dobrze dopasowuje się do zmian powierzchni podczas chodzenia), z możliwością regulacji wysokości obcasa;
leje silikonowe: dostosowane do każdego rodzaju kikuta.

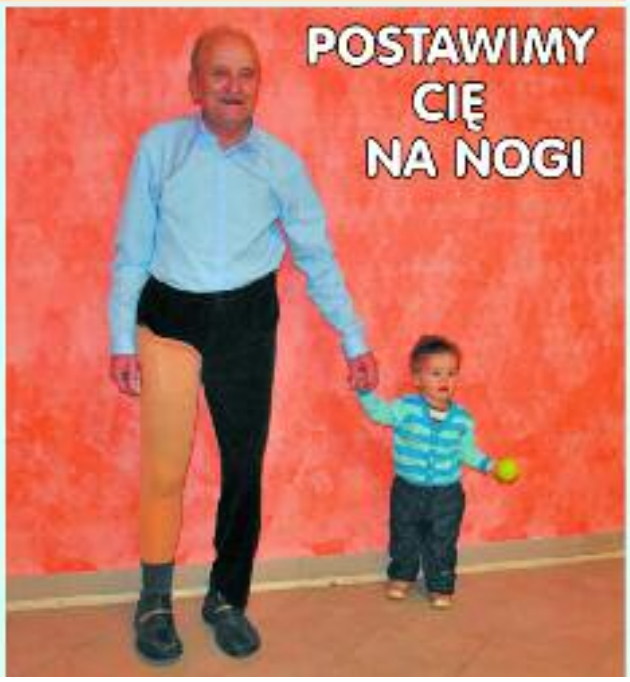
Wyłuszczeniu w stawie biodrowym (cała kończyna).

Kończyn górnych (przedramienia, ramienia oraz przy całkowitej amputacji kończyny)
protezy kosmetyczne, mechaniczne, bioelektryczne
protezy hybrydowe – łączą w jednym urządzeniu cechy dwóch typów protez: mechanicznych i kosmetycznych.
Wykonujemy protezy wodoodporne.

Zapraszamy Państwa do siedziby naszej firmy, gdzie szczegółowych informacji udziela Kierownik Rzeszowskich Zakładów Ortopedycznych Grzegorz Młynek
tel. 17 852 81 11, 600 957 552

Jakość wykonywanych przez nasz zakład usług gwarantuje zespół doświadczonych specjalistów, którym kieruje jeden z najlepszych techników w Polsce Pan Marek Mach – MISTRZ I TECHNIK ORTOPEDA wraz z Tomaszem Kotem, Januszem Motyką. Pan Marek Mach przez wiele lat był głównym protetykiem w Klinice Konstancin-Jeziorna gdzie współpracował z Prof. M. Weissem współtworząc polską ortopedię. Pan Mach dodatkowo podnosił swoje umiejętności w Prosthetic America Lim w Chicago, obecnie mieszka i pracuje w Rzeszowie.
Nowoczesny park maszynowy pozwala na produkcję wysokiej jakości protez w konkurencyjnej cenie.

W szczególnych przypadkach oferujemy wizytę technika ortopedy w domu pacjenta.



RzO

Jesteś zadowolony z naszych usług polecaj nas !!!