

www.mediarzeszow.pl

TYGODNIK

EXTRA

PODKARPACIE

**XVI Światowy Festiwal
Polonijnych Zespołów
Folklorystycznych
– 23-30 lipca 2014 r.
Program Festiwalu str. 5**

NR 323 • ROK IX • 17 LIPCA 2014 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

**Sprzedam w promocyjnej cenie
Drzwi wewnętrzne
80- Vasco Aveiro Wenge (Wood Decor)
+ ościeżnica (szt.1).
Cena za komplet 500 zł.
Tel.603 790 207**

APARTAMENTY ZAMKOWE



INWESTYCJĘ WSPÓLFINANSUJE: **PBS bank**

UL. KOPISTO/PODWISŁOCZE
MIESZKANIA O POWIERZCHNI OD 36m² DO 97m²
www.apartamentyzamkowe.hartbex.pl

W REALIZACJI

GARDEN PLACE



UL. DUNIKOWSKIEGO 31, 33
MIESZKANIA O POWIERZCHNI OD 67m² DO 97m²
www.gardenplace.hartbex.pl

GOTOWE MIESZKANIA

HARTBEX

35-311 Rzeszów, ul. Kwiatkowskiego 2b/14L
tel. 17 250-94-47, fax 17 250-94-48
deweloper@hartbex.pl

materiał promocyjny

Pożyczka dla Seniora

Na rynku znajdziemy bardzo dużo ofert pożyczek gotówkowych. Są one łatwo dostępne i prawie każdy może sobie pozwolić na dodatkowy zastrzyk gotówki. Banki i instytucje finansowe prześcigają się w ofertach dopasowanych do naszych potrzeb i możliwości.

Konkurencja na rynku powoduje, że zyskuje na tym klient, który może liczyć na dodatkowe bonusy związane z pożyczką. Coraz częściej zdarza się, że biorąc pożyczkę dostajemy coś ekstra. Warto na to zwrócić uwagę, bo czasem oprócz gotówki na wymarzony cel możemy dostać dodatkowo pakiet wartościowych usług.

Provident wyszedł z ciekawą inicjatywą skierowaną do ludzi po 60. roku życia. Pożyczka dla Seniora to nowość na rynku, która szybko zyskuje uznanie wśród klientów. Wy-

starczy spełnić kilka warunków, by razem z gotówką otrzymać bardzo atrakcyjny Pakiet Medyczny, za który nie zapłacimy ani złotówki.

Pakiet ma dość szeroki zakres, dobrze wykorzystany może oszczędzić dużo czasu i pieniędzy jego posiadaczowi. Pakiet umożliwia dostęp do wizyt lekarskich bez kolejek, dzięki niemu możemy oszczędzić na lekach korzystając z refundacji w wysokości 200 zł. W skład pakietu wchodzi także: transport do placówek medycznych, dostęp do Medycznej Platformy Informacyjnej czynnej całą dobę oraz pomoc przy rehabilitacji. Możemy też skorzystać z wizyt domowych oraz opieki wykwalifikowanej pielęgniarki.

Pakiet firmowany jest przez towarzystwo ubezpieczeniowe AXA. Jest on całkowicie darmowy i w przypadku wzięcia Pożyczki dla Seniora można z niego korzystać przez cały rok.

Nasuwa się pytanie: czy warunki otrzymania takiej ilości udogodnień nie są zbyt górowane? Otóż nie. Warunki są tylko dwa.

Oferta Pożyczki dla Seniora z Darmowym Pakietem Medycznym jest skierowana do ludzi, którzy w chwili wzięcia pożyczki ukończyli 60 lat. Drugi z warunków to minimalna kwota pożyczki - 2000 zł wystarczy by w moc skorzystać z tej oferty. Oczywiście możemy pożyczyć więcej - nawet do 10 000 zł.

Jeśli do tego wszystkiego dodamy wysokie standardy Providenta, czyli jak zawsze proste i jasne zasady, brak ukrytych kosztów oraz minimum formalności potrzebnych do podpisania umowy to otrzymujemy niezwykle atrakcyjną ofertę. Promocja, w której razem z pożyczką otrzymamy darmowy pakiet medyczny dla Seniora trwa od 28.05 do 29.08.2014.

**POŻYCZKA
DLA SENIORA**

Tylko teraz!
Pożyczka z darmowym
Pakiem Medycznym

Zadzwoń i sprawdź
600 400 311

Koszt połączenia wg taryfy operatora
Infolinia czynna codziennie od 7.00 do 21.00
Provident Polska S.A. www.provident.pl

PROVIDENT
Jesteśmy, kiedy potrzebna

Warunkiem udzielenia pożyczki jest pozytywny wynik oceny zdolności kredytowej konsumenta. Szczegóły w regulaminie promocji i Szczegółowych Warunkach Ubezpieczenia „Pakiet medyczny dla Klientów Provident” Indeks nr PR/2014/03/01, dostępnych w siedzibie głównej Provident Polska S.A., Oddziałach i u Doradców Klienta. Promocja trwa od 28 maja do 29 sierpnia 2014 r.

KOSTKA BRUKOWA

SPRZEDAŻ I UKŁADANIE
USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ

Tworzymy nowe otoczenie dla Ciebie



Firma „SOŁONRES BW”

35-959 Rzeszów, ul. Podkarpacka 8, tel. 17 854 03 68
ul. Paderewskiego 92 przy Armii Krajowej kom. 668 010 609
Krasne (kier. Maława), tel. 17 855 54 38

e-mail: solonresbw@vp.pl
www.solonres.pl

NOWE MIESZKANIA w Rzeszowie

2-pokoje

55m² 56m² 60m² 63m² 69m²

4-pokoje

33m² 38m² 42m² 47m² 48m²

3-pokoje

72m² 74m² 79m² 92m²

**4 standardy
wykończeń**

„developerskie”

„economic”

„pod klucz”

„do zamieszkania”

**Już w sprzedaży!
Nowe funkcjonalne
układy mieszkań
2- i 3-pokojowych**



DevelopRes
Sp. z o.o.

Rzeszów, ul. Architektów 1/45
www.developres.pl
tel. 17/86 00 365

OSIEDLE ZAWISZY



Yaris Last Minute

Już od 40 900 zł

Z KLIMATYZACJĄ, SYSTEMEM AUDIO I PAKIETEM ELEKTRYCZNYM



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



Nie masz jeszcze planów na urlop? Skorzystaj z wakacyjnej oferty Last Minute w salonach Toyoty. Tylko do końca lipca Toyota Yaris już od 40 900 zł.

Szczegóły u Dilerów Toyoty.

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

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

Rozmowa z **DOROTĄ CHOTECKĄ** i **RADOSŁAWEM PAZURĄ**

Rzeszowski bal serdeczności

Ostatnio często wpadacie Państwo do Rzeszowa.

RADOSŁAW PAZURA: Wszystko zaczęło się od propozycji ze strony firmy FT Films. W zeszłym roku poproszono mnie o podłożenie głosu księdza w animowanym filmie „Największy z cudów”. Tak zaczęła się nasza znajomość.

DOROTA CHOTECKA: Później bliżej zapoznaliśmy się z działalnością tej firmy i stowarzyszenia zarazem. Okazało się, że jest ona bardzo bliska poglądom i wartościom, którymi i my się w życiu kierujemy. Dlatego też z ogromną przyjemnością przyjęliśmy zaproszenie na bal charytatywny, któremu przyświecał tak szczytny cel jak budowa pod Rzeszowem ośrodka dla prześladowanych chrześcijan z Syrii. Miło nam, że organizatorzy balu pomyśleli o nas i że mogliśmy znaleźć się w tak szczytnym gronie.

RP: Ta nasza nić porozumienia jest bardzo bliska. Ja w Warszawie prowadzę z kolei Fundację Kapucyńską, której podstawowym celem jest pomoc bezdomnym. Rzeszowska firma także wspiera ludzi, którzy potrzebują naszej pomocy i swojego domu.

DC: Jesteśmy mile zaskoczeni, że tak prężnie działająca fundacja zlokalizowana jest właśnie w Rzeszowie. Śmiem twierdzić, że już niedługo Rzeszów stanie się jednym z bardziej znaczących miejsc na filmowej i nie tylko mapie Polski. Nam jest bardzo miło, że będziemy jednymi z pierwszych ambasadorów tych poczyną. Czujemy się wyróżnieni.

Wróćmy do samego balu, na którym gościł nawet sam Stephen Baldwin. Z pewnością mieliście Państwo okazję być na niejednym tego typu wydarzeniu. Jak oceniają Państwo nasz bal pod względem organizacyjnym?

DC: Nie bałabym się nawet użyć stwierdzenia, że był to europejski poziom. Miejmy nadzieję, że stanie się on tradycją. Że ten był pierwszy, ale nie ostatni. Że rzeszowianie z niecierpliwością będą oczekiwać kolejnego balu dobroczynnego, który ma szansę zyskać ogólnopolski rozgłos. Tym bardziej, jak pan zauważył, mieliśmy okazję być na wielu balach w Warszawie, w bardzo ekskluzywnych hotelach. Rzeszów nie powinien mieć żadnych kompleksów. Wręcz przeciwnie! Życzę wszystkim w stolicy, żeby mieli okazję znaleźć się na takim balu, jak ten przygotowany u was w Rzeszowie. W Warszawie wszystkim się wydaje, że potrafią. Ale to na rzeszowskim było czuć włożone w jego organizację serce i dobrą energię.

Bo w końcu pieniądze to nie wszystko.

DC: Dokładnie! Właśnie to mi się od razu nasunęło na myśl.

RP: Ukłony należą się także władzom miasta i województwa, że zaangażowały się w ten projekt. Zaskakujące było to, że odbył się on właśnie w zakątku naszego kraju, a nie w stolicy. Miejmy nadzieję, że jego pomysłodawcy nie wpadną na pomysł, żeby przenieść się do Warszawy (śmiech).

Nie chciałbym w tym miejscu wyjść na jakiegoś narcyza, ale słyszałem opinie, że w Rzeszowie mieszkają dobrzy i serdeczni ludzie.

DC: Coś w tym jest! Sam pomysł budowy tego domu dla chrześcijan z Syrii jest znakomitą przykładem.

RP: Jeśli, a tak nam się wydaje, wszyscy rzeszowianie są tacy jak przekrój społeczeństwa, z którym mieliśmy przyjemność obcować na balu, to my przenosimy się tam z miejsca. W każdym razie Rzeszów jest nam bardzo bliski.

Planujecie Państwo jeszcze jakieś wspólne projekty w Rzeszowie?

DC: Jak najbardziej. Mamy takie plany, ale na razie nie chcielibyśmy mówić o nich głośno, żeby nie zapeszyć. To jest troszkę jak w naszym zawodzie. Dopóki nie mamy podpisanej umowy czy nie wejdziemy na plan, to lepiej sprawę przemilczeć.

RP: Myślę, że najpóźniej spotkamy się w Rzeszowie na otwarciu ośrodka. W każdym razie mocno kibicujemy temu przedsięwzięciu i oferujemy swoją pomoc. Wierzmy, że ten bal był jedynie początkiem wielu przemysłań duchowych wielu ludzi. Że zaowocuje on wieloma wspaniałymi inicjatywami.

Co dał Państwu udział w tym balu?

DC: Najwspanialsze jest to, że poprzez wspólną zabawę i rozmowy przy stoliku, nie tylko o celu któremu on przyświecał, ale także o naszej codzienności, nauczyliśmy się czegoś od siebie nawzajem. A poprzez naukę od i o innych, tak naprawdę uczymy się samych siebie.

Oby każdy dzień był takim balem!

DC: Dokładnie!

Rozmawiał **MARCIN KALITA**



reklama



polmar

Meble do każdego wnętrza

Meble z duszą !!!

Jeśli jesteś wymagającym Klientem,
cenisz dokładność i profesjonalizm – zadzwoń
– pomożemy spełnić Twoje marzenia.

Nasz zakład istnieje od 1988 roku.
Specjalizujemy się w produkcji mebli kuchennych, pokojowych, biurowych i szaf przesuwanych, a także frontów MDF.
Zapewniamy: pomiar, doradztwo, projekt 3D, produkcję, transport i montaż mebli. Doradzimy jak wykonać meble, dobrać kolorystykę. Podpowiemy jak położyć glazurę i gdzie powinny znajdować się podłączenia. Jesteśmy otwarci na wszelkie propozycje naszych Klientów w trakcie całego procesu produkcji.







FPUH Polmar

Krasne 672 A • tel. (017) 855-54-37 • kom. 606 479 997

Zakład Produkcyjny Produkcja Frontów MDF

Krasne 24B (droga na Malawę)



**BANK SPÓŁDZIELCZY
W RZESZOWIE**

Najstarszy Polski Bank na Podkarpaciu



FIRMOWA PROMOCJA

W celu uzyskania szczegółowych informacji
zapraszamy do naszych placówek:

Centrala:

ul. plk. Leopolda Lisa Kuli 16, 35-026 Rzeszów, tel. 17 86 20 231

I Oddział Rzeszów:

ul. Stefana Starzyńskiego 2, 35-508 Rzeszów, tel. 17 85 63 086

II Oddział Rzeszów:

ul. Teofila Lenartowicza 11, 35-051 Rzeszów, tel. 17 85 08 156

I Filia Rzeszów:

ul. Ignacego Łukasiewicza 88, 35-604 Rzeszów, tel. 17 85 75 230

II Filia Rzeszów:

ul. Powstańców Wielkopolskich 4, 35-330 Rzeszów, tel. 17 85 00 006

Oddział Sieniawa:

ul. Jana Pawła II 1/1, 37-530 Sieniawa, tel. 16 62 27 915

Filia Sieniawa:

ul. Józefa Piłsudskiego 1, 37-530 Sieniawa, tel. 16 64 83 254

Filia Adamówka:

37-534 Adamówka, tel. 16 62 27 526

dla podmiotów
otwierających rachunki
na działalność gospodarczą

W OKRESIE PROMOCJI:

- założenie rachunku **bez opłat**
- prowadzenie rachunku **bez opłat**
- wpłaty **bez prowizji**
- rachunek przez Internet **bez opłat**
- a ponadto karty płatnicze, szeroki wachlarz kredytów i mnóstwo innych przydatnych rozwiązań

www.bs.rzeszow.pl

XVI Światowy Festiwal Polonijnych Zespołów Folklorystycznych – 23-30 lipca 2014 r.



W rzeszowskim Domu Polonii odbyła się konferencja prasowa poświęcona XVI Światowemu Festiwalowi Polonijnych Zespołów Folklorystycznych. Tegoroczny Festiwal obchodzi swoje 45 – lecie, pierwszy odbył się w 1969 roku. Zespoły dotrą do miast i gmin festiwalowych już 20 lipca 2014 roku.

Następne dni poświęcą na próby i spotkania integracyjne, aby w piątek 25 lipca wziąć udział w barwnym korowodzie ulicami Rzeszowa i uroczystym otwarciu festiwalu. W tym samym dniu delegacja zespołów spotka się z Prezydentem Miasta Rzeszowa Tadeuszem Ferencem. W ramach koncertu powitalnego, którego rozpoczęcie zaplanowano na godzinę 20.00 wystąpi zespół RATATAM, który przedstawi projekt „RATATAM & FOLK DREAM

Śpiewa Rzeszowskie”. Projekt ten przewiduje prezentację płytową i koncertową tradycyjnych rzeszowskich piosenek ludowych w aranżacji zespołu RATATAM wraz z kapelami ludowymi z Rzeszowa i okolic. 26 i 27 lipca to „Dni Polonijne w Rzeszowie oraz Województwie Podkarpackim” w ramach których odbędą się koncerty zespołów polonijnych, wystawy, kiermasze i festyny. W poniedziałek 28 lipca w hali przy ulicy Podpromie odbędzie się

koncert „Folklor Narodów Świata”, a we wtorek 29 lipca Koncert Galowy, który zakończy Festiwal. W festiwalowych zmaganiach weźmie udział 37 zespołów z 14 krajów, łącznie będzie to około 1100 osób.

PROGRAM FESTIWALU: 23.07. – 30.07.2014 R.

• **23 lipca- środa** – przyjazdy zespołów

• **24 lipca- czwartek** – próby zespołów

Spotkanie integracyjne uczestników Festiwalu.

• **25 lipca- piątek** – próby zespołów

Korowód zespołów polonijnych ulicami miasta (ulicami: Lubomirskich, 3 – Maja, Kościuszki, Rynek).

Otwarcie Festiwalu. Spotkanie delegacji zespołów z Prezydentem Miasta.

Koncert powitalny zespołów polskich (godz. 20.00 Rynek).

• **26 lipca – sobota** – Dni Polonijne w Rzeszowie oraz Województwie Podkarpackim

Próby zespołów. Koncerty zespołów polonijnych (Rynek 11.00 – 23.00).

Wystawy, kiermasze, festyny.

• **27 lipca – niedziela** – Dni Polonijne w Rzeszowie oraz Województwie Podkarpackim

Msza święta w intencji Polonii. Koncerty zespołów polonijnych (Rynek 11.00 – 23.00).



Wystawy, kiermasze, festyny.

• **28 lipca-poniedziałek** – próba do koncertu „Folklor Narodów Świata” (Hala Podpromie)

Spotkanie delegacji zespołów z kierownictwem Stowarzyszenia „Wspólnota Polska”.

KONCERT „FOLKLOR NARODÓW ŚWIATA” (godz. 19.00 Hala Podpromie).

• **29 lipca- wtorek** – próby do Koncertu Galowego

Spotkanie z władzami województwa.

KONCERT GALOWY (godz. 19.00

Hala Podpromie)

Zakończenie Festiwalu

• **30 VII środa** – wyjazdy zespołów

Szczegóły:

<http://www.wspolnota-polska.rzeszow.pl>



**Rozmowa z MACIEJEM CZACHOWSKIM,
uczestnikiem „Wawa Non Stop”**

Zrobili ze mnie „słoika”

– Nie tak dawno przez kilka miesięcy widzowie TVN mogli oglądać perypetie mieszkańców jednego ze stołecznych domów w pierwszym serialu hybrydowym „Wawa Non Stop”. Wśród nich znalazłeś się i Ty.

– Zagrałem w nim Piotra z Sopotu. Choć muszę się przyznać, że na sopockim moło jeszcze nigdy nie byłem (śmiech).

– Więc właśnie, miała to być z założenia telenowela o popularnych „słoikach”, a przecież Ty jesteś rodowitym warszawiakiem.

– To prawda. Zrobili ze mnie „słoika” i w końcu miałem okazję się nim poczuć (śmiech). Wymyślono sobie uczestników z różnych stron kraju, żeby widzowie mieszkający w danych rejonach, mogli się z na-

mi łatwiej utożsamiać.

– Ilu było w serialu przekreślonych „słoików”? Kto jeszcze jest z Warszawy?

– Asia Drozdowska jest z Saskiej Kępy, Marta Chwaszczyńska z okolic i Maciek Tylenda, nasz serialowy gospodarz. Co prawda nie jest z Warszawy, ale mieszka tu już od wielu lat.

– Castingi też odbywały się w Warszawie?

– W większości tak.

– To miałeś blisko.

– I tu muszę cię zaskoczyć. Kiedy dowiedziałem się o przesłuchaniach, zadzwoniłem do produkcji. Powiedzieli mi, że właśnie się skończyły i jeśli mam ochotę w nich wystartować, to mogę jeszcze spróbować w Krakowie. Nie miałem nic do stracenia ani do roboty, to pojechałem. I dostałem się.

– Na czas produkcji byliście odizolowani od świata jak uczestnicy „Big Brothera”?

– Nieee! Ktoś powiedział przed emisją, że jest to właśnie „Big Brother” ze scenariuszem. Totalna ściema. Przede wszystkim jak sam zauważyłeś, oni przebywali w zamkniętym domu, mieli zadania do wykonania, co tydzień ktoś odpadał, no i w końcu walczyli o grubą kasę (uśmiech). Porównywanie tamtego reality show do naszej „Wawy” to jakiś absurd. My mieliśmy ujęcia zarówno w domu, jak i na zewnątrz, po nich wracaliśmy normalnie do domu. Na nagrania przychodziliśmy jak do pracy.

– Czyli nikt z Was w tym domu nie nocował?

– Jedyne ochroniarz, który pilnował, żeby nikt nie rozkradł. A i tak nie było w nim nic do wzięcia. Serial realizowany był w naprawdę starej chacie. Odnawione były tylko te pomieszczenia, w których kręciliśmy.

Dokończenie na >>> **STR. 6**

Zrobili ze mnie „słoika”

Dokończenie ze >>> **STR. 5**

W pozostałych prawie straszło. A może nie prawie, bo dawno temu był w tym budynku szpital psychiatryczny (śmiech). Z kolei knajpa była wynajęta przy placu Unii Lubelskiej.

- Mielicie jakiś wpływ na scenariusz?

- Niewielki, ale tak. Sens poszczególnych scen musiał być zachowany, ale pozwalano nam na słowną improwizację. Przykładowo ja nigdy nie używam tekstów w stylu „muszę się wyfiksować z imprezy” czy „muszę wyrobić ten target”. Przed każdym ujęciem omawialiśmy z reżyserem możliwość jego nakręcenia. Osoby, które pisały scenariusz, nie znały układu domu. Gdybyśmy nie interweniowali, to postacie, które akurat miały razem znaleźć się w łóżku, nigdy by na siebie nie wpadły (śmiech).

- Skoro mówimy o tych intymniejszych momentach... Jak przyjąłeś propozycję sceny, w której masz pozować z innym facetem w samej białźnie?

- Ojej, to było straszne! Było mi ciężko. Kiedyś zdarzyło mi się pozować do aktów, ale wtedy byłam tylko ja i fotograf. Tutaj to co innego. Nie dość, że musiałem dotykać innego faceta, to jeszcze za kamerą sztab ludzi, którzy się podśmiewali i stroili miny. A mimo wszystko chciałem zrobić to profesjonalnie. Najtrudniej było wtedy, kiedy stykaliśmy się nosami i patrzyliśmy sobie głęboko w oczy, karmiąc się rurką z kremem. Leonardo, który towarzyszył mi w tej scenie, nie czuł żadnego skrępowania. W pewnym momencie zacząłem się zastanawiać ile takich sejsji ma już za sobą (śmiech).

- Co na to Twoja dziewczyna?

- Wiedziała, że jest to tylko moje kolejne zadanie. Obejrzała i powiedziała, że podołałem. Znajomi przyjeżdżali na wesoło. Gdyby teraz ktoś zaproponował mi

takie zadanie za niezłą kasę, to myślę, że bym sobie poradził (uśmiech).

- Zostawmy już facetów. A jak Twoja połówka reagowała na, bądź co bądź, liczne sceny z kobietami? Tutaj mogła się już czuć zazdrosna.

- Ona wywodzi się z podobnej branży. Jest wokalistką.

- Doda czy Shazza?

- Weź przestań (śmiech). Nazywa się Elis Herrera i jest Kubanką. Występuje m.in. z zespołem „Rei Ceballo & Calle Sol”. Śpiewała w programie „Jaka to melodia”. Sama sporo jeździ i koncertuje. Stworzyła także swój musical. Może gdyby pracowała w sklepie czy była księgową, nie rozumiałaby mnie i tego co robię. A tak widząc, że mnie ta robota kręci, cieszyła się moim szczęściem. Ja też jestem zadowolony z każdego jej sukcesu. I to jest fajne w naszym związku.

- Ale ona chyba nie całuje się z facetami na koncertach?

- Mam nadzieję, że nie (śmiech)! Choć ma prawo podobać się facetom. A jeśli chodzi o mnie... Wiedziała, że mam takie sceny zapisane w scenariuszu.

- Ciebie to pewnie cieszyło?

- A jak!!! Choć muszę szczerze powiedzieć, że nie wszystkie pocałunki – z różnych względów – należały do przyjemnych. Nie to, że bym uważał się za mistera, ale w końcu nie każdy musi się podobać każdemu. A pracę wykonać trzeba.

- Spotykacie się teraz prywatnie, po zakończeniu „Wawy”?

- Najlepszy kontakt mam z Jowitą Zienkiewicz, czyli serialową Oliwią. Świetna dziewczyna. Czasami spotykamy się na mieście lub odwiedzamy nawzajem. I niemal non stop wisimy na telefonach. Myślę, że ta znajomość pozostanie na długo.

- Rozmawialiście o tym, że nie byliście kopią „Big Brothera”. Czemu zatem służył zabieg



wprowadzenia do „Wawy” Manueli Michalak, którą wszyscy kojarzą z tamtym programem?

- No właśnie nie wiem. Dzięki wejściu Manueli, ciężko nam było odciąć się od „Big Brothera”. Co innego, gdyby odwiedził nas Janek Klimont z „Tańca z gwiazdami”.

- Nie uważasz, że Manuela miała być trampoliną serialu, ratującą jego oglądalność?

- Pozwolisz, że to przemilczę. Uważam też, że „Wawę” pograżyła ciągła zmiana godziny emisji. Ale nie żałuję, że wziąłem w niej udział.

- Jak widzisz swoją przyszłość po programie?

- Niewątpliwie „Wawa” dała mi szansę pokazania się z zupełnie innej strony niż samo pozowanie do zdjęć. Nie ukrywam, że chciałbym rozwijać się w tym kierunku. Myślę o szkole aktorskiej, o której

marzyłem od dawna. Kręci mnie praca z ludźmi, lubię kamerę. Zresztą kiedyś spełniałem się też jako prezenter Polo TV.

- Czyli Akademia Teatralna?

- Trochę za wysokie progi jak dla mnie. Nie mam aż tak wyszkolonego warsztatu. Poza tym mam już 25 lat i nie wiem czy wiekowo zdążyłbym się do niej załapać. Myślałem raczej o szkole państwa Machulskich. Aczkolwiek to z kolei przywiązałoby mnie do Polski na całe trzy lata. A mam mnóstwo innych planów. Nieustannie biję się z myślami, co robić dalej.

- Dzięki za spotkanie.

- Pozdrawiam wszystkich i zapraszam na moją stronę: facebook.com/Maciej.Czachowski.MC

Rozmawiał **MARCIN KALITA**

reklama



Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach

www.ws.edu.pl

Studia I stopnia (licencjackie)

- pedagogika
 - edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna
 - pedagogika opiekuńczo-wychowawcza i wsparcie osób starszych
 - pedagogika resocjalizacyjna i sądowa
- filologia
 - filologia angielska – tłumaczeniowa
 - filologia angielska – nauczycielska
- fizjoterapia
- turystyka i rekreacja
 - organizacja i obsługa ruchu turystycznego
- wychowanie fizyczne
 - specjalność nauczycielska

Od roku akademickiego 2014/2015
opłata czesnego za I rok nauki
na wszystkich kierunkach
studiów stacjonarnych
I i II stopnia
wynosi tylko **1100 zł!**

Studia II stopnia (magisterskie)

- pedagogika
 - resocjalizacja i profilaktyka społeczna
 - pedagogika opiekuńczo-wychowawcza
 - interwencja kryzysowa
 - edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna
 - edukacja dorosłych i gerontologia
 - edukacja obronna i bezpieczeństwo publiczne **NOWA SPECJALNOŚĆ!**
- turystyka i rekreacja
- wychowanie fizyczne
 - specjalność nauczycielska
 - rekreacja ruchowa i turystyka **NOWA SPECJALNOŚĆ!**

Do końca lipca
opłata wpisowa
na wszystkich
kierunkach
studiów I i II stopnia
wynosi 100 zł!

Studia podyplomowe

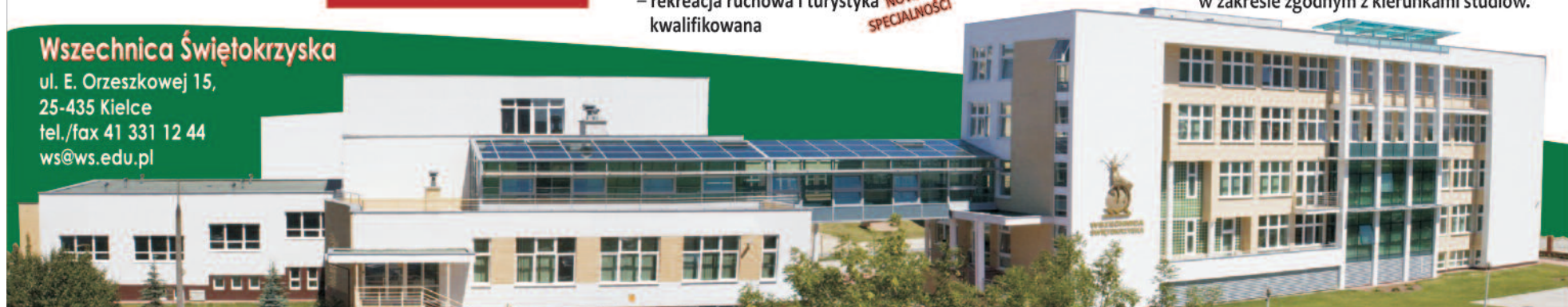
- Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną
- Edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna
- Podyplomowe studia przygotowania pedagogicznego
- Terapia pedagogiczna
- Animacja turystyki i rekreacji
- Reedukacja posturalna
- Wychowanie fizyczne z edukacją zdrowotną

Opłata za studia podyplomowe jest niższa o:
– 50% dla aktualnych słuchaczy studiów II stopnia
– 25% dla absolwentów Wszechnicy Świętokrzyskiej

Prowadzimy również kursy dokształcające i szkolenia w zakresie zgodnym z kierunkami studiów.

Wszechnica Świętokrzyska

ul. E. Orzeszkowej 15,
25-435 Kielce
tel./fax 41 331 12 44
ws@ws.edu.pl



Ostatni dzwonek... przed wakacyjną podróżą



Sezon wakacyjny rozpoczął się na dobre. W ferworze przygotowań i pakowania nie zapomnijmy o najważniejszym warunku udanego wypoczynku całej rodziny – bezpieczeństwie. Pierwszym przejawem rodzicielskiej troski będzie sprawdzenie kondycji szyb i stanu technicznego pojazdu, którym podróżować będziemy wspólnie z dziećmi lub też, który zawiezie naszą pociechę na letnie kolonie.

Szyba – czy to w samochodzie, czy autokarze – pełni więcej niż jedną funkcję. Poza najbardziej oczywistą kwestią, jaką jest zapewnienie lepszej widoczności ma ona istotne znaczenie przede wszystkim dla zachowania sztywności konstrukcyjnej nadwozia. Jeśli zatem na jej po-

wierzchni znajdują się uszkodzenia, rysy lub pęknięcia powinniśmy być świadomi, że pojazd ten nie nadaje się do podróży, a tym bardziej przewozów zbiorowych jakim są turnusy wycieczkowe, obozy i kolonie. Tzw. „pajączki” lub też „oczka”, gdy nie zostaną w porę naprawione, będą

się stopniowo powiększać, co skutkować będzie całkowitym i nieodwracalnym uszkodzeniem szyby. Wystarczy kilkugodzinna jazda w niesprzyjających warunkach, by delikatna rysa przekształciła się w duże i widoczne pęknięcie. W pierwszej kolejności ograniczy to widoczność kierowcy. Na tym jednak nie koniec. W razie kolizji szyba o naruszonej strukturze zamiast zapewnić oparcie dla poduszki powietrznej wypadnie, przez co nie ochroni pasażerów. Takiej sytuacji można jednak zawczasu zapobiec, zwłaszcza, że często uszkodzenia widoczne na szybach mogą być poddane naprawie.

Zlokalizowane na terenie całego kraju serwisy największej ogólnopolskiej sieci naprawy i wymiany szyb NordGlass oferują kompleksową naprawę szyb zarówno w samochodach osobowych, jak i mikrobusach i autokarach. Standardowo przeprowadzana w serwisie usługa trwa nie więcej niż 30 minut. Aby pomóc przewoźnikom uniknąć opóźnień w rozkładzie jazdy, a pasażerom zaoszczędzić nieplanowanych zmian w podróży, firma NordGlass zapewnia aż 9 dedykowanych zespołów wyjazdowych, które dokonują sprawniej naprawy lub wymiany szyby we wskazanym regionie Polski.

Firma NordGlass
przekazała dla naszych
czytelników 5 kuponów
VIP, na niezawodne
powłoki hydrofobowe.

Proszę dzwonić
w piątek, 18 lipca
o godz. 10.

reklama

AUTO-KLIMA

wszystko „O” i „Do” klimatyzacji

Przeglądy klimatyzacji, naprawy sprężarek – serwis

CENTRUM OBSŁUGI JAPONSKIE–KOREAŃSKIE

AUTOKLINIKA BOGUCHWAŁA 017/870-11-44, 017/871-48-09
www.autoklinika.com

reklama

NEOBUS®
Regularne linie ekspresowe

**NOWY
ROZKŁAD
JAZDY**

**już od 10
lipca!**

* brak opłaty za rezerwację
bilet od 1 zł*



BEZPŁATNY
INTERNET



KOMFORT



DARMOWY
POCZĘSTUNEK



NOWE POŁĄCZENIA

**z Warszawy i Wrocławia
do Ustrzyk Dolnych**

**5 KURSÓW DZIENNIE,
NOWE GODZINY ODJAZDÓW**

**z Podkarpacka
do Wrocławia**

WWW.NEOBUS.PL

REZERWACJA I INFORMACJA 888 20 22 22, 17 27 60 195



Wakacje z Wawelem!

Czy może być coś wspanialszego niż słodka przekąska w gorący letni dzień? Wawel prezentuje dwie nowe linie słodczy, które będą idealnym towarzyszem tych wakacji – galaretki Fresh & Fruity oraz dwa nowe smaki ręcznie robionych karmelków.

Wawel®

SŁODKI SMAK DZIECIŃSTWA

Nadziewane karmelki Śmietankowo-Truskawkowe dla miłośników letnich smaków oraz Mleczne dla smakoszy ceniących klasykę to wakacyjne propozycje z Wawelu.



Nowe smaki dołączyły do licznej grona słodczy z Wawelu, w którym znajdują się lubiane i znane produkty, takie jak: Kukulki, Raczki i Fistaszki. W wakacyjnej propozycji firmy Wawel można też znaleźć karmelki Fresh & Fruity zawierające półpłynne owocowe nadzienie z dodatkiem witaminy C dla pasjonatów naturalnych, owocowych słodkości i karmelki Orzeźwiające o smaku mięt.

SMAK WYCIŚNIĘTY Z OWOCÓW

Fresh & Fruity to nie tylko pyszne karmelki, ale także nadziewane galaretki podwójnie owocowe – stworzone z myślą o fanach lekkich kompozycji.

Kolorowe, soczyste owocowe słodczy dostępne są w czterech smakach: ananasowym i pomarańczowym z malinowym nadzieniem oraz limonkowym i malinowym z cytrynowym nadzieniem.

Firma Wawel przygotowała dla naszych czytelników 6 zestawów słodczy, w których znajdują się między innymi nowe smaki karmelków i galaretki Fresh & Fruity. Aby otrzymać zestaw należy zadzwonić pod redakcyjny numer 17 lipca, godz. 9.



reklama



GALAKTYKA zaprasza na



KREGLE BILARD AIRHOCKEY

tel.: 17 85 90 880



NAJLEPSZA PIZZA w MIEŚCIE



ZAMÓWIENIA
POD NUMEREM:

TEL.: 17 85 90 884

WWW.GALAKTYKA.RZESZOW.PL



Restauracja Bohema

Specjalizujemy się w kuchni polskiej i regionalnej. Posiadamy salę konsumpcyjną na 120 osób oraz dwie mniejsze na około 30 osób każda.
 Proponujemy Państwu bogate menu złożone z dziewięćdziesięciu dań, szeroką gamę win i napojów alkoholowych.
 Spełniamy indywidualne życzenia Klientów.

- wesela
- przyjęcia
- bankiety
- imprezy rozrywkowe
- imprezy okolicznościowe
- koncerty kameralne
- czwartki jazzowe
- dancingi
- dyskoteki
- oferujemy bogate menu
- catering

Rezerwacja miejsc pod numerem

tel. (017) 853 70 32

ul. Okrzei 7, Rzeszów





WOLNE TERMINY NA PRZYJĘCIA
WESELNE

Mrożona kawa na każdy dzień lata

Gdy upał zniechęca do picia gorącej „małej czarnej”, warto sięgnąć po alternatywę w postaci orzeźwiającej kawy mrożonej. Sposobów jej serwowania wystarczy na każdy dzień lata.

Pierwszy przepis na mrożoną kawę pojawił się już w XVI wieku. Café viennois – bo o niej mowa – przez wieki ewoluowała do formy popularnego deseru podawanego z lodami i bitą śmietaną. Już na początku XX wieku, grono wielbicieli zdobył mazagran – koktajl przygotowywany na bazie aromatycznego espresso z dodatkiem cukru, kostek lodu, plastra cytryny i rumu, serwowany w wysokiej szklance. Dziś, przepisy na kawę mrożoną można znaleźć niemal w każdej kuchni świata. Modyfikowane w zależności od preferencji kulinarnych danego regionu, różnią się lokalnymi dodatkami i przyprawami. Hawajczycy dodają do niej syrop ananasowy, podstawą szwajcarskiej wersji jest natomiast gorzka czekolada. To, co jednak pozostaje niezmiennie, to baza w postaci wyrazistej i bogatej w smaku kawy. – Do napojów mrożonych, gdzie jednym z niezbędnych składników jest mleko lub bita śmietana, warto wykorzystać mocno paloną mieszkankę – podpowiada Joanna Sobyra, ekspert Segafredo Zanetti Poland. – Dzięki intensywnemu aromatuwi doskonale harmonizuje się z mlecznymi dodatka-



mi – radzi ekspert. Co smakosze dodają do orzeźwiającej kawy na lato?

WŁOSKA KLASYKA GATUNKU

Rodowici mieszkańcy Półwyspu Apenińskiego piją tradycyjne espresso nawet w najbardziej upalne dni. Mrożone napoje, serwowane w postaci deserów, są przygotowywane przede wszystkim z myślą o turystach. Czego możemy spodziewać się w menu włoskiej kawiarni? Jednym z popularnych napojów chłodzących jest Caffé con ghiaccio, czyli kawa na lodzie. Jej przyrządzenie polega na dodaniu do 30ml syropu klonowego, kruszonego lodu i porcji latte macchiato. Smacznym, pobudzającym deserem jest również affogato – kulka lodów waniliowych zapotopiona w aromatycznym espresso, która po rozpuszczeniu tworzy na powierzchni delikatną piankę. Dla smaku często dodawana jest do niej odrobina likieru. Ciekawym napojem jest także shakerato, sposobem przygotowania przywodzące na myśl alkoholowe drinki. Świeżo zaparzone espresso wlewa się do shakera, dodając lód i odrobinę wybranego syropu smakowego. Mieszkanką potrząsa się energicznie, do otrzymania jednolitej konsystencji. Shakerato podawane jest w kieliszkach do martini lub wysokich szklankach.

Świeże, mrożone lub suszone – owoce w każdej postaci stanowią źródło cennych składników odżywczych. Z punktu widzenia kulinarnych możliwości, prym wiodą jednak owoce suszone. Nie może ich zabraknąć w zmaganiach osób lubiących w kuchni poeksperymentować. Jako dodatki do pachnących, tradycyjnych, domowych wypieków, jak i nowatorskich potraw sprawdzą się suszone bakalie Śliwka, Morela i Żurawina marki KRESTO.

Możliwości bez końca

Chodź w większości przypadków, suszone owoce trafiają na nasze stoły razem z pysznymi domowymi wypiekami,

to warto potraktować je jako wyzwanie do przyrządzenia ciekawych dań. Dodanie do potrawy suszonych owoców to prosty zabieg, który pozwoli cieszyć się zupełnie nowym smakiem i wyglądem przyrządzanego posiłku. Roladki z kurczaka z suszoną śliwką, curry z kurczaka z morelami, kaczka z żurawiną czy barszcz z morelami to jedynie propozycje. Dostępność różnych gramaturach umożliwia potraktowanie suszonych bakalii marki KRESTO, nie tylko jako produktów ułatwiających przygotowanie potraw, ale również jako zdrową alternatywę dla słodyczy. Stanowią bowiem pełną błonnika, witamin i mikroelementów przekąskę. 100, i 200 gramowe worki, które zmieścimy w kieszeni lub torebce sprawdzą się w pracy, szkole lub na wycieczce. 500 gramowe opakowa-



Długa lista zalet

Suszone owoce stanowią skoncentrowaną dawkę składników odżywczych. Dodają energii, pozwalają uzupełnić niedobory witamin i mikroelementów. Oprócz węglowodanów, dostarczają do naszego organizmu błon-

nik, witaminy oraz sole mineralne. Ważną ich zaletą jest wysoka zawartość przeciwutleniaczy, które chronią przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Warto wiedzieć, że zawarty w suszonych owocach potas pozwala zwalczyć skurcze mięśni, spowodowane wysiłkiem fizycznym. Potas ma również udział w zwiększeniu naszej sprawności umysłowej. Duża zawartość błonnika sprawia, że owoców suszonych nie powinno zabraknąć w diecie dbających o linię. W suszonych śliwkach jest go 7 razy więcej niż w świeżych. Suszone śliwki zawierają, co więcej dużo żelaza i fosforu, są bogate w witaminy A, C i E. Suszone morele, stanowią zaś cenne źródło beta – karotenu, który odpowiada za kondycję naskórka i wzmacnia włókna kolagenowe, zapobiegając starzeniu się skóry. Dodatkowo już cztery morele zaspokajają dzienne zapotrzebowanie na witaminę A, szczególnie cenną dla nastolatków, w okresie dojrzewania i występowania trądziku. Suszona żurawina, to z kolei owoc bogaty w witaminy C, A, B1, B2. Zawiera błonnik, pektyny, węglowodany oraz wiele mikroele-



mentów m.in.:

magnez, wapń, fosfor, potas, jod, żelazo. Jednak jej największą zaletą jest działanie antybakteryjne. Żurawina skutecznie zapobiega infekcjom dróg moczowych, dróg oddechowych, a także wspomaga organizm w walce z grypą.

Firma VOG Sp. z o.o. przekazała dla czytelników 6 zestawów z produktami. Proszę dzwonić 17 lipca, o godz. 10.

Suszona Śliwka, Morela i Żurawina marki KRESTO – prosty sposób na wyszukane dania



Diabeł tkwi w... odpowiednich materiałach

Taras trwale wykończony płytką ceramiczną

Wiosna – lato to najlepszy okres, by poświęcić więcej uwagi przestrzeni wokół domu i odświeżyć otaczający nas teren. Ważnym elementem przydomowego krajobrazu jest taras – miejsce, gdzie często organizujemy spotkania i spędzamy czas w gronie rodzinnym. Wykończony płytkami ceramicznymi może służyć przez całe lata. Ale tylko pod warunkiem, że ułożymy je zgodnie z zasadami sztuki budowlanej i przy użyciu odpowiednich materiałów.

Taras czy balkon, szczególnie na otwartych przestrzeniach, to miejsca nieustannie narażone na szkodliwe działanie zmiennych warunków atmosferycznych. Klimat, w którym żyjemy charakteryzuje się dużymi amplitudami temperatur w ciągu roku. Temperatura powierzchni płytek w polskich warunkach może wynosić od -30°C zimą do +70°C latem. Różnice temperatur powodują, że powierzchnia tarasu bez przerwy „pracuje”, na przemian rozszerzając się i kurcząc. Płyta tarasu musi przenosić działające na nią obciążenia fizyczne, w przeciwnym razie zmiany temperatur oraz wilgoć mogą powodować pękanie i odpajanie płytek. Dlatego niezmiernie ważne jest, aby nie zaniedbać, żadnego etapu wykonania ceramicznych okładzin zewnętrznych i sięgać po wysokiej jakości materiały, które będą w stanie sprostać tak ekstremalnym warunkom.

Właściwie przygotowane i zagruntowane podłoże jastrychowe o wyprofilowanym spadku 1-2% oraz odpowiednio dobrane płytki tarasowe, wpisujące się w gust przyszłych użytkowników tarasu, to dopiero połowa sukcesu. Przed przystąpieniem do prac glazurniczych musimy zgromadzić produkty, które zagwarantują wieloletnią eksploatację okładziny ceramicznej bez konieczności napraw i ponoszenia dodatkowych kosztów związanych z jej remontem. Dlatego do jej wykonania należy wykorzystać materiały – uszczelnienie, taśmy, klej, fugi – zapewniające odpowiednią warstwę izolacyjną i chroniące przed wilgocią.

Prawidłowo zaprojektowany taras powinien być odpowiednio zabezpieczony przed negatywnym wpływem wody – zarówno wilgoci podciąganej z gruntu, jak i opa-



reklama

www.domex.rzeszow.pl

D P. P. U. H. OMEX

Mieczysław Rewera

PRODUCENT MEBLI

Rzeszów, ul. Krakowska 115

tel./fax 017 863 40 69,

kom. 602 355 781

e-mail: biuro@domex.rzeszow.pl



Nasze meble to komfort i radość

WSZYSTKO CZEGO POTRZEBUJESZ

- Oferujemy projekt oraz wizualizację
- Meble pod indywidualne zamówienie
- Zabudowy wnęk



Meble

kuchenne
łazienkowe
sklepowe
biurowe
i inne





dów atmosferycznych. Dlatego przed położeniem płytek konieczne jest wykonanie hydroizolacji, która zabezpieczy przed wnikaniem wody pod płytki tarasowe. Zanim więc przystąpimy do układania płytek, powinniśmy przedtem wykonać izolację przeciwwodną, stosując na warstwę spadkową podkład uszczelniający, np. UZIN RR 185 oraz taśmę uszczelniającą, np. codex BST 150. Dopiero po wykonaniu warstwy wodochronnej możemy przystąpić do mocowania gresu czy terakoty.

„Klej do montażu płytek na tarasie musi być przede wszystkim elastyczny i gwarantować odpowiednią przyczepność przez cały okres użytkowania.” – mówi Maciej Załęski, product manager marki codex w firmie Uzin Polska. „Silne nasłonecznienie w ciągu dnia powoduje nagrzewanie się płyty tarasu do bardzo wysokich temperatur rzędu kilkudziesięciu stopni. Wystarczy nagle burza z opadami deszczu, by w kilkanaście minut drastycznie ostudzić powierzchnię do kilkunastu stopni. W zimie dodatkowo dochodzą wysokie obciążenia spowodowane niskimi temperaturami, spadającymi poniżej zera. Różnice temperatur powodują odkształcenia podłoża oraz płytek. Tylko odpowiednio modyfikowana i elastyczna zaprawa klejowa – S1 lub S2 – jest w stanie przenieść tego typu obciążenia. Taki materiał do zastosowań zewnętrznych powinien charakteryzować się również podwyższoną przyczepnością, co najmniej klasy C2 według normy PN-EN 12004.” – wyjaśnia Maciej Załęski.

Jeśli chcemy cieszyć się trwałą konstrukcją tarasową przez długie lata, także

spoiwa do płytek powinniśmy dobierać ze szczególną rozważą. Zaprawa fugowa, która zostanie zastosowana w takich miejscach, jak tarasy czy balkony, podobnie jak klej powinna być odporna na działanie deszczu czy słońca oraz duże amplitudy temperatury w ciągu roku. „Trudnym warunkiem eksploatacyjnym, z jakimi mamy do czynienia na otwartej przestrzeni, jest w stanie sprostać wodo- i mrozoodporna zaprawa elastyczna do spoin, taka jak np. codex Brillant Flex Basic.” – mówi Maciej Załęski z firmy Uzin Polska. „Fuga przenosi naprężenia płytek powstające podczas eksploatacji, dlatego konieczne jest zastosowanie spoiny o odpowiedniej szerokości. Przy spoinowaniu płytek warto zatem pamiętać o dwóch podstawowych zasadach. Po pierwsze: im wyższe wahania temperatury i wilgotności, tym szerszą fugę należy zastosować – przy dużej pracy podłoża, jaka następuje podczas znacznych wahań temperatury, fuga pełni funkcję pewnego rodzaju dylatacji. Szerokość spoiny powinna być adekwatna do wielkości płytki – im większe wymiary płytek, tym szersza powinna być fuga” – dodaje product manager marki codex.

Właściwa izolacja tarasu, wykonana z użyciem odpowiednich materiałów, zapewnia mu trwałość i odporność na szkodliwe warunki atmosferyczne. Warto zaufać renomowanym producentom. Oszczędność podczas budowy w ostatecznym rozrachunku często kończy się niepotrzebnym nadwyrężeniem portfela inwestora. Tylko sprawdzone, wysokiej jakości materiały i prawidłowe wykonawstwo są gwarancją wieloletniego, bezproblemowego użytkowania tarasu czy balkonu.



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.

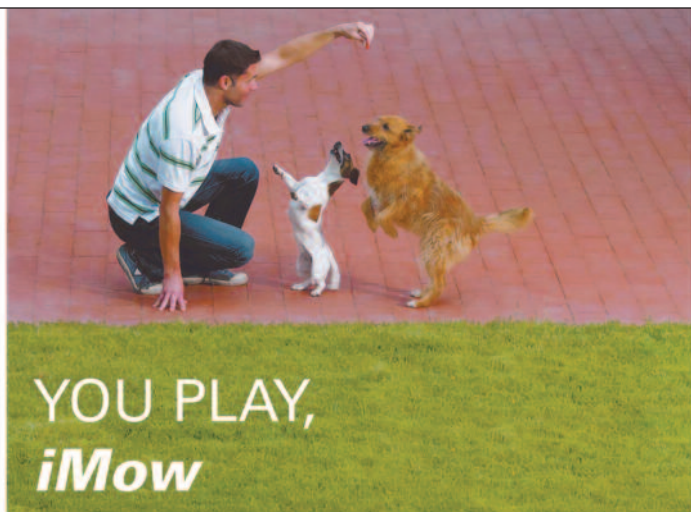
Osoby podające się za „przedstawicieli energetyki”, które nachodzą Klientów, proponując zakup energii elektrycznej, nie reprezentują PGE Obrót S.A.

Każdemu Klientowi, który dokonał podpisania umowy w mieszkaniu przysługuje prawo odstąpienia od tej umowy w ciągu 10 dni od jej podpisania.

Klientom, którzy mają jakiegokolwiek wątpliwości, doradzamy kontakt z pracownikami Biura 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.

www.gkpge.pl



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

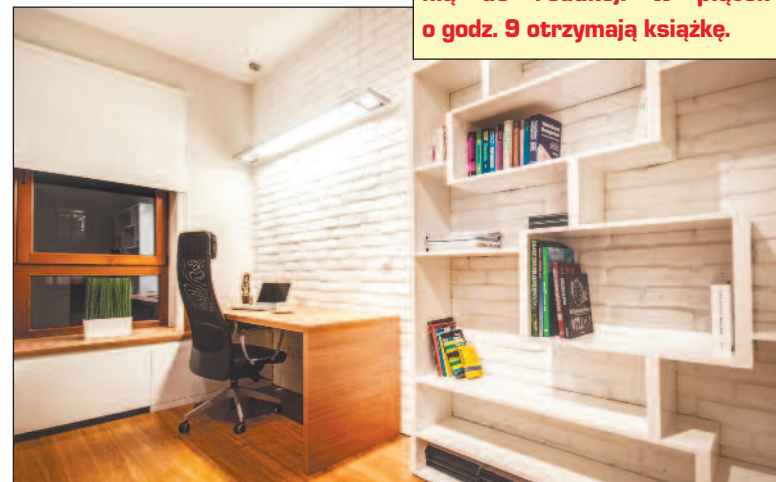
Praca w trybie home office to coraz częstsze zjawisko. Wiele z nas adaptuje więc domową przestrzeń na gabinet. Aby spełniał on swoją funkcję, powinien być urządzone w przemyślny sposób. Znaczenie ma zarówno wybór pomieszczenia, jak i jego aranżacja, która z jednej strony odpowiadać będzie indywidualnym, estetycznym preferencjom, a z drugiej – zapewni komfortowe warunki.

„Jeśli dysponujemy odpowiednią przestrzenią, gabinet warto zaaranżować w odrębnym pomieszczeniu. Taka aranżacja będzie nie tylko w widoczny sposób zaznaczała charakter pomieszczenia, ale i jednoznacznie oddzielała miejsce pracy od miejsca wypoczynku.” – mówi ekspert z Homebook.pl Z uwagi na metraż mieszkania, zaaranżowanie osobnego pokoju na biuro nie zawsze jest jednak możliwe. „Miejsce pracy znajdujące się w pokoju, który dodatkowo ma inne przeznaczenie, musimy umiejętnie wkomponować w dominującą stylizację. Wybierzmy biurko w neutralnym kolorze lub blat, który może posłużyć jako stół w jadalni. Możemy rozważyć także wielofunkcyjne meble modułowe, które po zakończeniu pracy możemy złożyć, ponownie „odzyskując” cenną przestrzeń.” – radzi ekspert z Homebook.pl

Home office możemy stworzyć nawet przy niewielkim nakładzie kosztów. Jeśli nie planujemy zaprojektować całego pokoju, a jedynie dostosować go do swoich wymagań zastanówmy się, które z dotychczasowych elementów wystroju doskonale zaadaptują się do „biurowej” roli.

W myśl powiedzenia, by łączyć „przyjemne z pożytecznym”, odpo-

wiednio urządzone domowe gabinet może sprzyjać bardziej twórczej i efektywnej pracy. Inspiracje i przykłady funkcjonalnych oraz pomysłowych aranżacji na urządzenie home office znajdziemy na portalu Homebook.pl. Bogata baza prezentowanych tam projektów pozwoli nam znaleźć styl odpowiadający naszym preferencjom i wymaganiom.



Homebook.pl radzi:

Home office, czyli jak stworzyć wygodne miejsce pracy w domu

Dla naszych czytelników mamy do rozdania książki **Homebook Design 2014. To ponad 200 fotografii ilustrujących pomysły na aranżacje wnętrz w różnych stylach i na każdą kieszeń. Osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji w piątek o godz. 9 otrzymają książkę.**



Stowarzyszenie Euroregion Karpacki Polska

realizuje projekt

„Rozwój i promocja lecznictwa uzdrowiskowego w polsko-ukraińskiej części Euroregionu Karpackiego, mianowicie w obwodzie lwowskim i województwie podkarpackim”

Działania projektu:

- Organizacja w Polsce warsztatów dla 30 osób z Ukrainy reprezentujących branżę medyczną i uzdrowiskową. Celem spotkania warsztatowego będzie nabycie umiejętności poprawnego konstruowania projektów.
- Zapoznanie się z ofertą uzdrowisk w polskiej części Euroregionu Karpackiego oraz możliwościami leczenia uzdrowiskowego i nawiązania współpracy.

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

71. Tour de Pologne

Już 3 sierpnia najlepsi kolarze świata wystartują spod Stoczni Gdańskiej, aby następnie pokonać m.in. 234-kilometrowy etap pomiędzy Toruniem a Warszawą, ścigać się w scenerii malowniczych Tatr Wysokich na Słowacji, czy rywalizować o zwycięstwo na wycieczającym podejździe pod „ścianę Bukovina” w Gliczarowie. O końcowej klasyfikacji może zaważyć „czasówka”, która na oczach tysięcy widzów rozegra się w Krakowie. 71. edycja Tour de Pologne zapowiada się emocjonująco!

...

71. Tour de Pologne rozpocznie się 3 sierpnia w Trójmieście. – Wcześniej za pośrednictwem wyścigu promowaliśmy Powstanie Warszawskie, Rok Chopinowski, czy podążaliśmy szlakiem Jana Pawła II. Teraz chcemy przypomnieć wszystkim, że to pracownicy Stoczni Gdańskiej dali początek zmianom całego ustroju społeczno – politycznego – tłumaczy Czesław Lang,

dyrektor generalny Tour de Pologne UCI World Tour. Honorowym patronem startu oraz otwarcia wyścigu został laureat pokojowej nagrody Nobla Prezydent Lech Wałęsa. Miejsce rozpoczęcia wyścigu również jest nieprzypadkowe. Kolarze wyruszą właśnie spod bram Stoczni Gdańskiej by uczcić 25. rocznicę wolnych wyborów, a następnie dotrą do Bydgoszczy.

...

Stamtąd „kolarska liga mistrzów” przejedzie do Torunia, a drugi etap będzie wyjątkowy dla jednego z uczestników. To właśnie w Toruniu swoją przygodę z profesjonalnym ściganiem rozpoczął Michał Kwiatkowski. 23-latek ma za sobą rewelacyjny początek sezonu, a do zwycięstw w wyścigach Volta ao Algarve i Strade Bianche z pewnością chce dołożyć także triumf w klasyfikacji generalnej Tour de Pologne. – To są jego rodzinne strony. Michał zapewnia, że wystartuje w wyścigu choćby na jednej nodze! – tłumaczy Czesław Lang.

**LETNIA PROMOCJA -15% ZNIŻKI
NA UBEZPIECZENIA KOMUNIKACYJNE**



ZADZWOŃ pod nr: 508-544-935 PO BEZPŁATNE OBLICZENIE SKŁADKI

MARCEL

Nowa expresowa linia autobusowa

RZESZÓW – KRAKÓW

www.marcel-bus.pl

tel. 795 005 006

Maskotka dla firmy Marcel

**OPRACUJ PROJEKT MASKOTKI
I WYGRAJ TYSIĄC ZŁOTYCH!**

Rozpoczął się ogólnopolski konkurs na projekt maskotki dla firmy przewoźowej Marcel. Autor najlepszej propozycji otrzyma nagrodę główną w kwocie 1000 PLN oraz podwójny bilet na dowolną trasę realizowaną przez przewoźnika. Konkurs trwa na platformie crowdsourcingowej sprintet.pl.

Projekt pod nazwą „Maskotka dla firmy Marcel” ma charakter otwarty i jest skierowany do wszystkich osób pełnoletnich, będących mieszkańcami Polski. – Do udziału w konkursie zachęcamy sympatyków komunikacji, motoryzacji i transportu. Swoje propozycje mogą zgłaszać również osoby z umiejętnościami plastycznymi. Ważny jest pomysł, kreatywność i ciekawe spojrzenie na temat – mówi Aneta Chmielarska z firmy Marcel.

Idea konkursu jest opracowanie projektu maskotki – gadżetu, który będzie wdrożony w przyszłości do realizacji. Dodatkowym elementem jest nadanie nazwy maskotce, tak by kojarzyła się z profilem działalności firmy. – Prace konkursowe mogą mieć charakter grafiki, rysunku, szkicu, a nawet gotowej maskotki. Nagrodą główną jest tysiąc złotych oraz podwójny bilet na dowolną trasę realizowaną przez naszą firmę. Dodatkowo przyznamy nagrody wyróżnienia w postaci zestawów firmowych gadżetów – powiedziała Aneta Chmielarska.

Uczestnicy konkursu zobowiązani są do zamieszczenia własnego projektu w postaci graficznych wizualizacji, w formacie JPEG na stronie: marcel.sprintet.pl. Zgłaszając własny projekt, należy załogować się

na portal sprintet.pl. Rejestracji dokonuje się przez konto internetowe lub przez konto na profilu Facebook. Upubliczniając projekt należy skorzystać z formularza „dodaj pomysł” w projekcie „Maskotka dla firmy Marcel”. Załogowani użytkownicy mogą komentować propozycje, poddać je ocenie lub zagłosować na nie. Użytkownicy platformy za pomocą głosowania wybiorą najlepsze ich zdaniem 10 projektów, które zostaną ocenione przez Komisję Konkursową.

Projekt trwa od 2 czerwca 2014 r. do 10 listopada 2014 r. Następnie organizator powoła komisję konkursową, która dokona oceny nadesłanych prac, wybierając najlepszą propozycję. Jej autor zostanie powiadomiony o zwycięstwie i terminie wręczenia nagrody głównej po 24 listopada 2014 r. Po tym okresie organizator poda do publicznej wiadomości wyniki konkursu oraz dokona wręczenia nagrody głównej oraz wyróżnień.

Konkurs „Maskotka dla firmy Marcel” upubliczniono na platformie sprintet.pl. – Jest to innowacyjne narzędzie do realizacji projektów biznesowych i społecznych. Działa w oparciu o crowdsourcing, czyli „burzę mózgów” społeczności zaangażowanej w rozwój określonej organizacji. W ten sposób pozwala wygenerować najlepsze propozycje i rozwiązania – wyjaśnia Rafał Żmuda z firmy Sprintet Polska.

Płyty CD/DVD z pracami konkursowymi i dokumentami zgłoszeniowymi uczestnicy prześlą na adres: Firma Przewoźowa Marcel, 35-082 Rzeszów, ul. Podkarpacka 8a, z dopiskiem: Konkurs „Maskotka dla firmy Marcel”.

Link do projektu: <https://marcel.sprintet.pl/maskotka-dla-firmy-marcel>

RAFAŁ BIAŁORUCKI

XX Ogólnopolska Olimpiada

XX Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w sportach letnich- Dolny Śląsk 2014/ Stermierka/ Szpada Kobiet i Mężczyzn. Dużym sukcesem mogą się pochwalić wychowankowie trenera Zbigniewa Żoli.

W turnieju tym udział wzięli reprezentanci ze Szkolnego Klubu Sportowego w Radomyślu Wielkim oraz Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego Sokół 1893 w Mielcu. W turnieju indywidualnym kobiet do szerokiego finału zakwalifikowały

się wszystkie trzy startujące radomyślanki zajmując kolejno: Paulina Właszek i Klaudia Puła 3 miejsce- brązowe medale oraz Dorota Rożniecka 6 miejsce. Mielczanin Wojciech Lubieniecki, złoty medalista Mistrzostw Europy Kadetów w drużynie (Jero-

zolima 2014) wywalczył drugie miejsce i srebrny medal. Wojtek stoczył równorzędny pojedynek z Maciejem Bielcem- kolegą z kadry narodowej. W klasyfikacji punktowej podkarpacka reprezentacja zdobyła 41 punktów i tym samym uplasowała się na 10 miejscu w klasyfikacji województw. W rywalizacji podczas Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży sukcesy wychowanków trenera Żoli są największym osiągnięciem.

MAREK GRZESIK



EXTRA
PODKARPACIE

ADRES REDAKCJI

35-074 Rzeszów,

ul. Gałęzowskiego 6/305

tel. (017) 852-10-06

extra-podkarpacie@extra-media.pl

REDAKTOR NACZELNY

Marek Gajos

tel. 17 852 10 06

s.gajos@extra-media.pl

WSPÓŁPRACOWNICY

Marcin Kalita, Marta Studzińska,

Angelika Ślusarczyk, Tomasz Trzeciak,

Radosław Gajos, Marek Grzesik,

WYDAWCA

Media Rzeszów

Na podstawie umowy franchiseowej

z Extra Media Sp. z o.o.

PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE

Lukasz Stężycki

DRUK Presspublica

ul. Drukarska 2, Raszyn

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń

oraz zastrzega sobie prawo skrótu nadsyłanych

materiałów.

reklama



części
SZiK
samochodowe



PRZEDSIĘBIORSTWO
FAIR PLAY



www.szik.pl

- **CZEŚCI SAMOCHODOWE**
- **SERWISY SAMOCHODOWE**

Centrala, Tyczyn ul. Grunwaldzka 82
tel. 17 22 93 555 - **części**
tel. 17 22 91 630 - **serwis**

- **MYJNIA SAMOCHODOWA**
- **OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW**

tel. 17 23 06 352

do badania
prezent **GRATIS**

- **POMOC DROGOWA 24h**

tel. 661 666 125

ODDZIAŁY



KŁĘCZANY 299A K/SĘDZISZÓWA
TEL. 17 74 55 164

NOWY ODDZIAŁ BŁĄŻOWA,
UL. ARMII KRAJOWEJ 22
TEL. 17 22 93 500

TWIERDZA 77 K/FRYSZTAKA
TEL. 17 27 60 123



Wolontariusze PGE dla Centrum Aktywizacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych

Centrum Aktywizacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych im. Jana i Zofii Kulakowskich w Białobrzegach (gmina Zamość) otrzymało ławki, parasole ogrodowe oraz drzewka owocowe i krzewy. Pomoc udzielona została w ramach programu wolontariatu pracowniczego PGE „Pomagamy”.

– U nas jest dzisiaj święto – mówi Małgorzata Pogudź-Kusiak, skarbnik Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnym „Krok za Krokiem”, któremu podlega Centrum. – Otrzymaliśmy 12 ławek, dwa parasole ogrodowe oraz drzewka owocowe i krzewy. Jest to dla nas bardzo ważne. Nie mieliśmy do tej pory ławek ani parasoli. Przygotowaliśmy podesty, aby oso-



by niepełnosprawne mogły tu wypoczywać. Ławki ustawiliśmy też nad oczkiem wodnym oraz wzdłuż alejki naszego ogrodu. Otrzymaliśmy także kilkanaście drzew i krzewów owocowych „na nóżkach”, które wspólnie z wolontariuszami z PGE Ob-



rót posadziliśmy w ogrodzie. Spełniły się nasze marzenia o ogrodzie wypoczynkowym, z którego będą korzystać wszyscy podopieczni Stowarzyszenia „Krok za Krokiem”.

dobroczynców na konfitury – mówi Maria Król, prezes Stowarzyszenia „Krok za Krokiem” w Zamościu.

KOLEJNE INICJATYWY WOLONTARIUSZY

ZAPROSZENIE NA... KONFITURY

Jak relacjonuje Marek Pogódź, lider zespołu wolontariackiego PGE Obrót S.A. Oddział z siedzibą w Zamościu, projekt pojawił się kilka miesięcy temu. Zyskał akceptację kapituły Fundacji PGE „Energia z Serca”. Uzyskane środki pozwoliły na zakupienie wyposażenia ogrodu oraz drzewek i krzewów. Ważnym elementem projektu było wykonanie robót związanych z organizacją ogrodu wypoczynkowego i mini sadu.

– Idea wolontariatu jest bardzo pożyteczna. Nawiązuje się więc pomiędzy pensjonariuszami Centrum Aktywizacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych a wolontariuszami. W naszym ogrodzie brakowało infrastruktury. Teraz już wszyscy mogą korzystać z wyposażenia, a w przyszłości będą mogli zbierać owoce z posadzonych drzewek. Już dziś zapraszam naszych

Wolontariat pracowniczy PGE został zorganizowany po raz pierwszy. Jego inicjatorami są PGE Polska Grupa Energetyczna oraz Fundacja PGE-Energia z Serca. Pracownicy z całej Polski chętnie zgłaszali swoje inicjatywy prospołeczne. Kapituła wybrała 30 najciekawszych, które otrzymały fundusze na realizację.

Warto dodać, że na terenie działania zamojskiego oddziału PGE Obrót S.A. zostaną zrealizowane jeszcze dwa projekty wolontariackie: organizacja turnieju sportowego dla uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej w Muratynie oraz przygotowanie pomieszczeń (będą to prace remontowo-budowlane) do zajęć rewalidacyjnych dla dzieci ze szkoły z oddziałami integracyjnymi w Jarosławiu.

PIOTR WRÓBEL

Śniadanie z uśmiechem od ucha do ucha bonami

On czy ona? Marzyciel czy realista? Singiel czy para? Oryginalna zastawa zaprojektowana dla sklepu Bonami.pl przez niemiecką grupę 58products pozwoli każdemu w nietuzinkowy sposób wyrazić swoje emocje. Charakterystyczne miseczki, kubki i filiżanki ubrane w realistyczne miny, oddają dobry humor, miłość czy złość. Dzięki nim rodzinne śniadanie, popołudniowe lenistwo lub spotkanie z przyjaciółmi zamienimy w dobrą zabawę.

Kiedy jesteśmy pełni energii i chcemy ze wszystkimi podzielić się naszym entuzjazmem nie musimy sięgać po wyszukane techniki konwersacji, aby to wyrazić – wystarczy roześmiana twarz, która będzie jasnym przekazem. A gdyby dodatkowo w taką minę ubrać filiżankę, z której wypijemy kawę w towarzystwie znajomych? Z pewnością urzekłaby ich taka forma i złapałby się na odwzajemnianiu uśmiechu. Czasem bywa i tak, że jesteśmy przygnębieni, obrażeni lub poirytowani i zazwyczaj „nie chce nam się o tym mówić!” Zamiast dodatkowo się złościć – dajmy jasny komunikat – „nadszańska miska” lub kubek „oh please” z oferty bonami.pl świetnie poradzą sobie z tym zadaniem. A może wręcz przeciwnie – jesteśmy spragnieni towarzystwa innych, może nawet konkretnej osoby? „Zakochana miska”, „całujący kubek” lub komplet miseczek i kieliszków do jajek „szczęśliwa para” z oferty bonami.pl może pomóc nam zbliżyć się do tego celu. Jako singiel możemy śmiało zaopatrzyć się w taki zestaw poszukiwacza, który będzie idealną przynętą. Natomiast szczęśliwym parom nic nie pomoże tak podkreślić uczuć, jak śniadanie zjedzone wspólnie z sobą i... zakochanymi, radosnymi naczyniami.



CELESTIN

Kosmetyki naturalne na bazie wód mineralnych z Rymanowa Łądroju

UZDROWISKO RYMANÓW 18 76 ZDRÓJ

www.uzdrowisko-rymanow.com.pl

Bilet – Radosne wakacje

Caritas Archidiecezji Przemyskiej w ramach kampanii „Bilet-Radosne wakacje” zorganizowała wypoczynek dla dzieci i młodzieży z Ukrainy. Jego uczestnikami były również dzieci z Polski. Na dwutygodniowym turnusie bawiło się około 120 dzieci. Samorząd województwa wsparł to przedsięwzięcie finansowo oraz rzeczowo, a wypoczywające dzieci odwiedził członek zarządu Tadeusz Pióro.

Każdy mógł przyczynić się do kupna „Biletu” samemu lub zbierając grupę przyjaciół, znajomych, pracowników, klasę czy całą szkołę. Wystarczyło wykupić jeden „Bilet”, a każdy bilet to szczęście i uśmiech jednego dziecka.

Samorząd Województwa Podkarpackiego wsparł to przedsięwzięcie finansowo i rzeczowo, przeznaczając na ten cel 5000 zł oraz materiały promocyjne. Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego Tadeusz Pióro spotkał się z uczestnikami turnusu w Rajsku k/Polańczyka podczas którego wręczył dzieciom materiały promocyjne dotyczące województwa podkarpackiego.

BARBARA KOŁODZIEJ
Kancelaria zarządu



reklama

aparaty słuchowe FoniMed



BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

tel. 662 128 671



FoniMed Aparaty Słuchowe
Rzeszów ul. Warzywna 1 gab. 16
budynek szkoły medycznej
czynne od poniedziałku do piątku
9.00 - 14.00

Wczasy Wycieczki Kolonie



BIURO TURYSTYKI
BARBARA TRAVEL

- Wczasy: Samolot, autokar, dojazd własny
- Wycieczki objazdowe
- Kolonie – obozy: krajowe, zagraniczne, językowe
- Wypoczynek + Zwiedzanie
- Bogata oferta dla zakładów pracy
- Zjazdy, Szkolenia, Konferencje, Integracje
- Turystyka szkolna
- Egzotyka, Wyprawy, Rejsy

Rzeszów Św. Mikołaja 6 tel. 17 8525536

Rzeszów Kopernika 7 tel. 17 8525535

www.barbara-travel.rzeszow.pl

<https://www.facebook.com/barbara.travel.rzeszow>





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 WETERYNARIII
- TECHNIKUM ORGANIZACJI REKLAMY
- TECHNIKUM USŁUG FRYZJERSKICH

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

