GAZETA BEZPŁATNA

www.mediarzeszow.pl

TYGODNIK EXTRA PODKARPACIE

NR 329 • ROK X • 5 MARCA 2015 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

Panny Wyklęte w Rzeszowie

Fot. Michał Mielniczuk

Dariusz „Maleo" Malejonek zaprezentował rzeszowskiej publiczności swój autorski projekt, inaugurując tym samym uroczystości z okazji Dnia Pamięci Żołnierzy Wyklętych.

„Panny Wyklęte" to muzyczna opowieść o bohaterach walk z sowieckim okupantem, którzy przez dziesiątki lat nie mieli swojego miejsca w historii. Razem z Malejonkiem wystąpiły m.in. Kasia Kowalska, Marika, Marcelina i Lilu. Występom przysłuchiwali się członkowie zarządu – marszałek Władysław Ortyl i wicemarszałek Wojciech Buczak, a także dyrektor rzeszowskiego oddziału IPN dr Ewa Leniart.

reklama

Pomysł „z polotem”. Studenci PRz w II etapie konkursu Airbusa

Lecimy dalej!!!! – cieszą się studenci Politechniki Rzeszowskiej Adrian Chudy i Paweł Dyrda (na zdj.), którzy zakwalifikowali się do II etapu międzynarodowego konkursu Airbusa pn. „Pomysły z polotem.” Byli jedną z trzech polskich drużyn, która przeszła do kolejnego etapu.

Do konkursu zgłosiło się ponad 2000 studentów z 90 krajów. Po szczegółowym przeanalizowaniu ponad 500 pomysłów przez jury złożone z ponad 50 ekspertów i innowatorów, przedstawiciele Airbusa wybrali 100 zespołów, które przeszły do II rundy czwartej edycji konkursu pt. „Pomysły z polotem” organizowanego pod patronatem UNESCO.

Więcej informacji nt zasad i przebiegu ww. konkursu na stronie: http://dlapilota.pl/wiadomosci/airbus/trzy-zespoly-z-polski-w-drugiej-rundzie-konkursu-airbusa-pomysly-z-polotem-fly-you

Najważniejszy był oczywiście dobry, lotniczy pomysł. Nasza idea zrodziła się podczas rozmów z mgr. Piotrem Grzybowskim. Pomysł dotyczy kosztów ponoszonych przez przewoźników lotniczych wynikających z postoju statków powietrznych na ziemi. Chodzi o przyspieszenie czasu załadunku pasażerów co zmniejszy te koszty. Jest to jedyna możliwa operacja, która realnie wpływa na skrócenie tego czasu, a względem której możemy podjąć praktyczne działania.- opisuje Paweł. Boarding i disembarking samolotu jest również niezwykle irytujący dla pasażerów i modyfikując jego przebieg chcemy spowodować wzrost zadowolenia podróżnych – uzupełnia Adrian.

Finałowa rozgrywka odbędzie się w maju br. w zakładach Airbusa. Wystartuje w nim zaledwie pięć zakwalifikowanych drużyn. Zwycięska grupa otrzyma 30 tys. euro. Postępy naszych studentów w konkursie można śledzić na bieżąco na stronie: http://www.airbus-fyi.com/

KATARZYNA HADAŁA

Adrian Chudy i Paweł Dyrda

reklama

Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach
www.ws.edu.pl

Studia I stopnia (licencjackie)
- pedagogika
  - edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna
  - pedagogika resocjalizacyjna i sądowa
  - doradztwo zawodowe i coaching rozwojowy NOWOŚĆ!
- filologia
  - filologia angielska – tłumaczeniowa
  - filologia angielska – nauczycielska
- fizjoterapia
- wychowanie fizyczne
  - specjalność nauczycielska

Studia II stopnia (magisterskie)
- pedagogika
  - resocjalizacja i profilaktyka społeczna
  - pedagogika opiekuńczo-wychowawcza
  - interwencja kryzysowa
  - edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna
  - edukacja obronna i bezpieczeństwo publiczne
- wychowanie fizyczne
  - specjalność nauczycielska
  - rekreacja ruchowa i turystyka kwalifikowana

Studia podyplomowe
- Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną
- Edukacja wczesnoszkolna i przedszkolna
- Podyplomowe studia przygotowania pedagogicznego
- Terapia pedagogiczna
- Wczesne nauczanie języka angielskiego NOWOŚĆ!
- Reedukacja posturalna
- Wychowanie fizyczne z edukacją zdrowotną

Uczelnia nie pobiera opłaty rekrutacyjnej i wpisowego na studia podyplomowe!

Do końca lipca opłata wpisowa na studia I i II stopnia niższa o 50%!

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

Wszechnica Świętokrzyska
ul. E. Orzeszkowej 15, 25-435 Kielce
tel. 41 331 73 75, 41 331 72 38
ws@ws.edu.pl

POLITECHNIKA RZESZOWSKA im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA

→www.prz.edu.pl

Studenci polecają!

/ najstarsza na Podkarpaciu uczelnia techniczna
/ wysoko wykwalifikowana kadra akademicka
/ nowoczesne zaplecze laboratoryjne
/ sukcesy naukowe i dydaktyczne
/ wizytówka edukacyjna regionu
/ uczelnia przyjazna studentom

www.facebook.com/oficjalnypolitechnikarzeszowska

Maturzysto, zapraszamy na:

TARGI EDUKACYJNE
10-11 marca
Rzeszów, Hala PODPROMIE

Na targach zaprezentują się m. in.:

- publiczne i prywatne uczelnie wyższe z całej Polski oraz z zagranicy (m. in. z Wielkiej Brytanii, Danii),
- szkoły policealne.

Imprezy towarzyszące:

- Matura 2015 – warsztaty dla uczniów z matematyki oraz chemii (widowiskowe doświadczenia chemiczne: „izolacja DNA", „chmura w butelce", „mnóstwo piany" i inne),
- konsultacje z doradcami zawodowymi,
- indywidualne spotkania z psychologiem,
- pokazy pierwszej pomocy,
- pokazy dronów oraz drukarek i druku 3D,
- pokazy robotów mobilnych,
- prezentacja maszyny do analizy składu masy ciała (możliwość wykonania badania podczas targów),
- prezentacja laboratorium kryminalistycznego oraz strzelnicy elektronicznej,
- „Kiermasz Książek" oraz wiele innych atrakcji!

Godziny zwiedzania:

9.00-14.00 (wtorek)
9.00-13.00 (środa)

Organizator

MTR MIĘDZYNARODOWE TARGI RZESZOWSKIE

Wstęp bezpłatny

Szczegóły na: www.edukacja.targirzeszowskie.pl

EURO SZKOŁA BIS

EURO-SZKOŁA BIS
Jacek Sadrakuła i synowie

SZKOŁA JUTRA JUŻ DZISIAJ
UNIKALNA OFERTA –
GIMNAZJALISTO NIE PRZEGAP !!!

JESTEŚMY PIERWSZĄ SZKOŁĄ, KTÓRA WPROWADZIŁA E-PODRĘCZNIKI

TYLKO U NAS E-PODRĘCZNIKI I TABLETY DLA KAŻDEGO UCZNIA GRATIS !!!

ZAPISY I INFORMACJE
Euro-szkoła Bis ul. Św. Barbary 1c, 39-400 Tarnobrzeg www.euroszkola-bis.pl
tel. 15 823 10 36 kom. 608 063 642 e-mail: biuro@euroszkola-bis.pl

TEATR IM. WANDY SIEMASZKOWEJ

TEATR IM. WANDY SIEMASZKOWEJ RZESZÓW

03/2015

SEZON JUBILEUSZOWY 2014/2015 ŚLADY ONA

DUŻA SCENA

01	niedz.	19:00	NA POKUSZENIE
04	śr.	19:00	OLD LOVE
05	czw.	19:00	OLD LOVE
07	sob.	18:00	BALLADYNA
08	niedz.	18:00	BALLADYNA
10	wt.	11:00	ANIA Z ZIELONEGO WZGÓRZA
11	śr.	11:00	ANIA Z ZIELONEGO WZGÓRZA
12	czw.	11:00	PAN TADEUSZ
13	pt.	11:00	PAN TADEUSZ
15	niedz.	18:00	SZALONE NOŻYCZKI
21	sob.	18:00	SIOSTRUNIE
22	niedz.	18:00	SIOSTRUNIE
28	sob.	18:00	SĄSIEDZI PREMIERA MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TEATRU
29	niedz.	18:00	SĄSIEDZI
31	wt.	19:00	SĄSIEDZI

KAWIARNIA ARTYSTYCZNA (foyer Teatru)

03	wt.	19:00	NA POKUSZENIE

MAŁA SCENA im. Z. Kozienia

05	czw.	19:00	WENUS W FUTRZE	PREMIERA
06	pt.	19:00	WENUS W FUTRZE	PREMIERA
10	wt.	19:00	WENUS W FUTRZE	
11	śr.	19:00	WENUS W FUTRZE	
12	czw.	19:00	WENUS W FUTRZE	
13	pt.	19:00	WENUS W FUTRZE	
21	sob.	19:00	ZAPISKI OFICERA ARMII CZERWONEJ	
22	niedz.	19:00	ZAPISKI OFICERA ARMII CZERWONEJ	
25	śr.	19:00	MÓJ BOSKI ROZWÓD	
26	czw.	19:00	MÓJ BOSKI ROZWÓD	
27	pt.	19:00	MÓJ BOSKI ROZWÓD	
29	niedz.	19:00	WENUS W FUTRZE	

SZAJNA GALERIA

01	niedz.	17:00	STARA KOBIETA WYSIADUJE
17	wt.	10:00	STARA KOBIETA WYSIADUJE
18	śr.	10:00	STARA KOBIETA WYSIADUJE
19	czw.	19:00	STARA KOBIETA WYSIADUJE

MARZEC PEŁEN PREMIER!

ROZKOSZNA AFRODYTA CZY ZŁOWIESZCZA FURIA?

PREMIERA **WENUS W FUTRZE** W REŻ. JANA NOWARY

STUDIUM NAMIĘTNOŚCI I POJEDYNEK PŁCI

POLAKÓW PORTRET WŁASNY!

PREMIERA **SĄSIADÓW MICHAŁA BAŁUCKIEGO** W REŻ. WALDEMARA ŚMIGASIEWICZA

KOMEDIA, KTÓRA ŚMIESZY I DOTYKA.

TEATR IM. WANDY SIEMASZKOWEJ W RZESZOWIE

ul. Sokoła 7/9, 35-010 Rzeszów, e-mail: sekretariat@teatr-rzeszow.pl

DZIAŁ SPRZEDAŻY I MARKETINGU od poniedziałku do piątku w godz. 8:00–16:00, tel./fax 17 853 22 52, tel. 17 853 20 01 wew. 341, 330

KASA BILETOWA od wtorku do piątku w godz. 16:00–19:00 oraz sobota i niedziela w godz. 14:00–19:00, tel. 17 850 89 89

Dyrektor Jan Nowara **www.teatr-rzeszow.pl**

PGE Górnictwo i Energetyka Konwencjonalna SA Oddział Elektrociepłownia Rzeszów · ICN Polfa Rzeszów S.A. w korporacji VALEANT · ZETO RZESZÓW Rok Założenia 1956 · GET IN BANK Mecenat nad Premierą · Poczta Polska · SuperNowości · Teatr im. Wandy Siemaszkowej w Rzeszowie jest instytucją artystyczną Województwa Podkarpackiego

Przychodnia
Słoneczny Stok

Kompleksowa opieka medyczna
dla całej Rodziny

- Lekarze Rodzinni NFZ
- Pediatria NFZ
- Ginekologia
- Rehabilitacja NFZ
- Ośrodek Rozwoju Dziecka i Aktywności Rodzica
- Kriokomora NFZ
- Szkoła Rodzenia
- Ośrodek Leczenia Otyłości Dzieci i Dorosłych

CENTRUM MEDYCZNE MEDYK
www.medyk.rzeszow.pl

Stomatologia
Wizyty refundowane przez NFZ

Gabinet Stomatologiczny Centrum Medycznego MEDYK oferuje usługi dla dzieci i dorosłych z zakresu stomatologii zachowawczej, estetycznej, chirurgii stomatologicznej oraz protetyki. Opiekujemy się całymi rodzinami. Każdego naszego Pacjenta traktujemy indywidualnie.

Rzeszów, ul. Leska 2 tel. 17 742 13 15, kom. 505 583 988

Polacy stawiają na sport!

Dwie trzecie Polaków deklaruje, że uprawiało sport bądź ćwiczyło w ciągu ostatniego roku, a 40% spośród nich robiło to regularnie. Pomimo, że wynik nie jest jeszcze rewelacyjny, cieszy zarówno wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną, jak i motywy, które nami kierują – ćwiczymy dla zdrowia, przyjemności i lepszego samopoczucia.

Pozytywna zmiana postrzegania aktywności fizycznej obserwowana jest od lat 90. Każdego roku przybywa osób, które deklarują przynajmniej okazjonalne uprawianie sportu. Powstają nowe siłownie, kluby fitness oraz kompleksy sportowe, gdzie w jednym miejscu można zarówno pobiegać na bieżni, wziąć udział w grupowych zajęciach aerobowych, jak i popływać w basenie. Uprawianie sportu jest modne, podobnie jak zgrabne, wysportowane ciało.

Praktycznie co roku różne instytucje przeprowadzają badania, na podstawie których można śmiało stwierdzić, że coraz więcej osób stara się uprawiać sport. Najnowsze badanie przeprowadzone w sierpniu tego roku przez CBOS pokazało, że 66% Polaków uprawia sport. Większość, bo aż 70% robi to dla zdrowia, 61% dla przyjemności, a 47% dla lepszego samopoczucia, żeby odreagować stres i być w dobrej formie.

Jednak co z tymi, którzy nie ruszają się prawie wcale? Grupa osób, które sporadycznie uprawiają sport jest w dalszym ciągu bardzo duża – w tym roku to aż 26% Polaków. Dla porównania, w badaniu przeprowadzonym w 2002 roku do nieuprawiania sportu przyznawało się prawie 60 % społeczeństwa. Więc, pomimo, że tegoroczny wynik wydaje się być optymistyczny, to niestety przybywa osób cierpiących na choroby cywilizacyjne: choroby wieńcowe, otyłość, depresję. Specjaliści alarmują, że problemy dotykają również najmłodszych – rośnie liczba otyłych dzieci i nastolatków, a głównymi przyczynami są nieprawidłowe odżywianie, brak ruchu i stres.

Taki trend zauważalny jest w całej Unii Europejskiej – mówi Krzysztof Bieniak z firmy Midland. Z badań wynika, że już 50% obywateli UE ma problemy z nadwagą, a wśród nich przybywa osób otyłych. Chociaż dane są wymowne, tylko 38 % Europejczyków wskazuje nadwagę, siedzący tryb życia i brak aktywności fizycznej,

jako główne powody swojej kondycji fizycznej. Uprawianie sportu deklaruje jedna trzecia ludności Unii Europejskiej, dlatego otyłość staje się jednym z priorytetów w programie krajów europejskich. Lekarze specjaliści i entuzjaści sportu na każdym kroku przypominają, że regularna aktywność fizyczna nie tylko pomaga poprawić stan zdrowia i własnej satysfakcji, ale także przyczynia się do rozwoju relacji społecznych i obniża poziom stresu – dodaje Bieniak.

Aktywni ludzie rzadziej chorują

Aby zachować zdrowie nie wystarczy się dobrze odżywiać. O tym, że aktywność fizyczna jest konieczna dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu przekonują nas zarówno w specjalistycznych opracowaniach, jak i wszelkich kolorowych publikacjach. Sportowcy i działacze promują ruch, chętnie biorą udział w kampaniach zachęcających do prowadzenia zdrowego trybu życia. Naukowcy przeprowadzają badania, których wyniki mają przekonać nawet największych niedowiarków.

Niejednokrotnie zostało już dowiedzione, że umiarkowana aktywność fizyczna jest wręcz zbawienna dla ludzkiego organizmu. Niweluje zmęczenie, bóle pleców, choroby stawów, obniża ryzyko zachorowania oraz dolegliwości związane z astmą, cukrzycą oraz chorobami przewlekłymi wszystkich grup wiekowych. U mężczyzn obniża ryzyko występowania problemów z erekcją.

Brazylijscy naukowcy zbadali wpływ aktywności fizycznej na osoby cierpiące z powodu zaburzeń snu. Umiarkowane ćwiczenia aerobowe mogą zmniejszać nie tylko niepokój, ale też poprawić jakość snu u pacjentów z bezsennością. U osób, które ćwiczą techniki oddychania, zauważono także wyraźny spadek czasu czuwania i zwiększenie całkowitego czasu snu o 21%, przy spadku poziomu lęku o 7%.

Badania w dziedzinie endokrynologii pokazały natomiast, że ćwiczenia fizyczne są decydującym czynnikiem przedłużającym życie osób chorujących na cukrzycę. Naukowcy przebadali 2690 pacjentów z cukrzycą na przestrzeni siedmiu lat. Większość z nich miała problem z nadwagą lub otyłością. U osób, które ćwiczyły, zarówno tych z otyłością i prawidłową wagą, dowiedziono aż 40% mniejsze prawdopodobieństwo śmierci niż u tych, którzy nie wykonywali żadnych ćwiczeń ruchowych. Wśród osób otyłych, odsetek wzrósł do 52%.

IHRSA (Międzynarodowe Stowarzyszenie Klubów Fitness) donosi także o japońskich badaniach, zgodnie z którymi osoby wykonujące ćwiczenia fizyczne są w mniejszym stopniu narażone na rozwój różnych rodzajów raka, szczególnie jelita grubego, wątroby, trzustki w odniesieniu do mężczyzn i żołądka w przypadku kobiet. U najbardziej aktywnych mężczyzn prawdopodobieństwo zachorowania na raka jest nawet do 13% mniejsze niż u tych mniej aktywnych. Wśród kobiet różnica wzrasta do 16%.

Sport pozwala zachować młodość na długie lata

Aktywność fizyczna ma także zbawienny wpływ na wygląd. Pozwala zachować urodę i utrzymać zgrabną sylwetkę z pięknie wyrzeźbionymi mięśniami, bez grama zbędnego tłuszczu. W środowisku naukowym często podaje się jeszcze jeden argument – sport wpływa na wiek biologiczny organizmu.

Badanie przeprowadzone na ponad 2000 par bliźniąt wykazały, że trzy i pół godziny w tygodniu aktywności fizycznej może zmienić wiek biologiczny organizmu – ciało osoby uprawiające sport jest nawet do 10 lat młodsze od ciała osoby prowadzącej siedzący tryb życia. Badania oparto na obserwacji telomerów, krótkich sekwencji DNA umieszczonych na końcach chromosomów, które chronią je przed zużyciem. Długość telomerów zmniejsza się wraz z rozmnażaniem komórki, może wskazywać wiek komórek, a następnie, na większą skalę również wiek organizmu. Badani wypełniali kwestionariusz, w którym mieli opisać styl życia, nawyki żywieniowe i częstotliwość aktywności ruchowej. Wyniki wykazały ścisły związek pomiędzy długością telomerów i aktywnością fizyczną. Stwierdzono, że różnica między biologicznym wiekiem tych, którzy uprawiali sport przez co najmniej 3 godziny w tygodniu i tych, którzy prowadzili całkowicie siedzący tryb życia, wyniosła około dziesięć lat.

Na stres najlepszy sport

Sport to jedna z najtańszych i najbardziej skutecznych metod walki ze stresem. Pozwala oderwać się od codziennych problemów, zredukować napięcie fizyczne i psychiczne – mówi przedstawiciel marki Midland. Wykonywanie określonych ruchów ma olbrzymi wpływ na poprawę kondycji psychicznej, a odpowiednie sterowanie oddechem daje możliwość wyciszenia i odprężenia. Oprócz regularnych spacerów i pływania, takie efekty dają bardzo popularne w Polsce metody zaczerpnięte z Dalekiego Wschodu – joga i pilates. Oprócz dyscyplin pozwalających na wyciszenie i relaks, wiele osób decyduje się na sporty walki oraz sporty ekstremalne. Tego typu aktywność pozwala na wyładowanie negatywnych emocji, uczy umiejętności samokontroli oraz daje możliwość poznania własnego ciała – dodaje Bieniak, prywatnie instruktor Krav maga.

Stwierdzenia te poparte są także badaniami. W raporcie opublikowanym w British Journal of Sports Medicine, pokazano związek między aktywnością psychiczną i fizyczną. 19 tys. osób, mężczyzn i kobiet, notowało każdy rodzaj wykonywanych ćwiczeń, od chodzenia do sportu, od ogrodnictwa do prac domowych. Określano także ich częstotliwość i intensywność. Badania wykazały, że już 20 minut aktywności ruchowej na tydzień, pozwala obniżyć poziom stresu.

Jak podaje Mark Hamer, badacz z Zakładu Epidemiologii Uniwersytetu Londyńskiego, bycie aktywnym pomaga radzić sobie ze stresem. Warto trzymać się obecnych wytycznych, które sugerują co najmniej 30 minut umiarkowanych i intensywnych ćwiczeń, pięć razy w tygodniu. Regularne uprawianie sportu poprawia samopoczucie fizyczne i emocjonalne oraz w znacznym stopniu zmniejsza objawy depresji.

Ważna jest także dobra zabawa

Nie można zapominać o tym, że sport to także dobra zabawa. Wiedzą o tym Polacy, którzy coraz częściej decydują się na aktywność ruchową. Co trzecia przepytana w sierpniu przez CBOS osoba odpowiedziała, że sport jest dla niej przyjemnością i sposobem na spędzanie wolnego czasu ze znajomymi, przyjaciółmi, rodziną. To także okazja, aby oderwać się od szarej rzeczywistości i przeżyć razem niesamowite emocje.

Coraz więcej osób decyduje się także na dzielenie się przeżyciami związanymi z uprawianiem aktywności fizycznej. Umożliwiają to chociażby kamery sportowe, które podbiły serca Polaków. Z chęcią uwieczniamy każdy krok. Zapisujemy nasze przeżycia i sportowe osiągi nie tylko we wspomnieniach, ale i na kartach pamięci. Następnie za pomocą takich rozwiązań, jak oferują chociażby kamery XTC-400 i specjalnie dedykowana im aplikacja, publikujemy filmy na portalach społecznościowych, by i nasi znajomi mogli dzielić te chwile z nami. Zachęca do tego także łatwość i ekspresowe tempo, w jakim możemy dokonać przesyłu własnego nagrania, dzięki bezprzewodowemu połączeniu kamery z naszym smartphonem, czy tabletem.

Parametry kamer oraz dedykowany im osprzęt pozwalają na nagrywanie w najbardziej ekstremalnych warunkach. Montujemy sprzęt w każdym miejscu i każdej pozycji ponieważ producenci tacy, jak Midland oferują nam nie tylko wodoodporne obudowy pozwalającą na zanurzenie nawet do 85m, ale także ogromny wachlarz mocowań, a nawet kamery z obiektywem obracającym się o 270°. Zabieramy więc nasz sprzęt na skoki ze spadochronem, zawody enduro, czy nurkowanie.

Warto zachować wspomnienia na dłużej. Jeśli rozwój technologii daje nam taką możliwość, to czemu z tego nie skorzystać? Kiedyś takie nagrania wykonane kamerą sportową mogą okazać się wspaniałą pamiątką, która pozwoli nam wrócić pamięcią do tych wyjątkowych chwil – podsumowuje Bieniak.

Zastanówmy się więc nad tym, jak dbamy nie tyle o własną sylwetkę co samopoczucie i zdrowie. Może warto wyłączyć na chwilę komputer, telewizor i spotkać się z przyjaciółmi żeby aktywnie spędzić czas?

O Krzysztofie Bieniaku:
Wielokrotny mistrz Polski w kick boxingu w wersji full contact, wicemistrz Europy w kontaktowej formule walki Kung-fu Sanda (San shou), jeden z najskuteczniejszych, czynnych instruktorów europejskiej federacji izraelskiego systemu samoobrony Krav maga (2 dan), konsultant szkolenia walki w bliskim kontakcie dla wojska i służb mundurowych. Zawodowo związany z firmą Midland.

RZESZOWSKIE ZAKŁADY ORTOPEDYCZNE

www.protezynog.pl

DOBRE PROTEZY

KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH

35-301 Rzeszów
ul. Lwowska 68
(90 m od szpitala)
tel. 17 852 81 11
600 957 552

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

e-mail: biuro@protezynog.pl

UMOWA NFZ

Oferujemy korzystne warunki naprawy starych, uszkodzonych protez

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

MIASTA W KTÓRYCH JESTEŚMY

Zapraszamy do naszych punktów:
- Nowy Sącz
- Krosno
- Sanok
- Przemyśl
- Tarnów
- Tarnobrzeg
- Ostrowiec Świętokrzyski
- Zamość

SPRAWDŹ, KIEDY JESTEŚMY W TWOIM MIEŚCIE

tel. 17 852 81 11, 600 957 552

W szczególnych przypadkach oferujemy wizytę technika ortopedy w domu pacjenta.

Jakość wykonywanych przez Nasz Zakład usług gwarantuje zespół doświadczonych specjalistów, którym kieruje jeden z najlepszych techników w Polsce Pan **Marek Mach** – MISTRZ – 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.

Precyzyjnie ustawiamy każdą protezę

Ponad 350 zadowolonych pacjentów rocznie

Ręczna obróbka gipsowego odlewu kikuta

tel. 600 957 552 SPRAWDŹ, KIEDY JESTEŚMY W TWOIM MIEŚCIE

Dlaczego warto studiować pielęgniarstwo?

Jedną z trudniejszych decyzji życiowych jest wybór odpowiedniego kierunku studiów. Wyspecjalizowane studia zwiększają szansę na znalezienie pracy, ale decyzji nie można podejmować pod wpływem mody lecz w pełni świadomie. Warto wziąć pod uwagę pielęgniarstwo, jeśli bliska jest nam tematyka zdrowotna i bezinteresowna pomoc ludziom.

Zawody pielęgniarki i położnej czerpią z historii i tradycji, dostosowując się do wymogów współczesności. Osoby je wykonujące identyfikują się z profesją, cechują się odpowiedzialnością, wrażliwością, troską o dobro drugiego człowieka.

Absolwent pielęgniarstwa będzie w praktyce realizował zadania zawodu zaufania publicznego, toteż powinien cechować się łatwością w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych, życzliwością oraz zrozumieniem problemów osób, których obejmuje opieką. Liczy się odpowiedzialność, wrażliwość na ludzkie cierpienie, odporność na stres, zdolność do podejmowania właściwych decyzji, często w trudnych sytuacjach. Poza specjalistyczną wiedzą z zakresu pielęgniarstwa, niezbędna jest wiedza z obszaru nauk medycznych i społecznych. Pielęgniarstwo jest tym kierunkiem, który rozwija wszechstronnie, dzięki czemu absolwenci mogą wykazać się licznymi kompetencjami.

Studia pielęgniarskie są dwustopniowe. Można uzyskać tytuł licencjata pielęgniarstwa lub kontynuować naukę na kolejnym stopniu studiów, a po jego ukończeniu legitymować się tytułem magistra pielęgniarstwa. W założeniach programowych określono zakres wymagań, a tym samym rolę, do pełnienia której zostanie przygotowany po studiach. Obejmuje on:

- planowanie, organizowanie i realizowanie opieki pielęgniarskiej;
- udzielanie świadczeń w zakresie promowania, zachowania zdrowia i zapobiegania chorobom;
- sprawowanie całościowej i zindywidualizowanej opieki nad chorym, niepełnosprawnym i umierającym;
- wykonywanie świadczeń zapobiegawczych, diagnostycznych, leczniczych i rehabilitacyjnych zgodnie z obowiązującymi przepisami;
- współpracę w roli uczestnika zespołu opieki zdrowotnej;
- inicjowanie i wspieranie działań społeczności lokalnej na rzecz zdrowia;
- przestrzeganie zasad etyki zawodowej;
- współpracę z profesjonalistami dla zapewnienia całościowej opieki jednostce i rodzinie;
- komunikowanie się z pacjentem, jego rodziną oraz z innymi uczestnikami zespołu;
- rozwój praktyki pielęgniarskiej, krytycznego myślenia i badań naukowych poprzez stosowanie w praktyce aktualnej wiedzy z zakresu nauk medycznych, społecznych, teorii pielęgniarstwa, regulacji prawnych zawodu i opieki zdrowotnej.

Zdobycie wszystkich wymienionych umiejętności umożliwia ciekawy i rozbudowany program studiów, który przedstawia się następująco:

WYMAGANIA OGÓLNE. Studia licencjackie na kierunku pielęgniarstwo trwają 3 lata i kończą się obroną pracy licencjackiej. Wymagania te obejmują bloki przedmiotów: kształcenia ogólnego, podstawowych oraz kierunkowych.

GRUPY PRZEDMIOTÓW. Poszczególne treści teoretyczne zostały podzielone na grupy przedmiotów z odpowiednim obciążeniem godzinowym:

PRZEDMIOTY KSZTAŁCENIA OGÓLNEGO (filozofia i podstawy etyki, wychowanie fizyczne, język obcy, przedmiot do wyboru)

W tej części programowej poznaje się główne kierunki i zagadnienia filozoficzne, jako źródło refleksji nad człowiekiem. Poznanie i zrozumienie wartości, norm i ocen moralnych uwrażliwia na etyczną stronę zawodu. Zgodnie z założeniami programowymi można doskonalić język obcy w mowie i piśmie. Szczególnie przydatne okaże się opanowanie terminologii medycznej, ponieważ współczesny pacjent, to pacjent „unijny", „międzynarodowy". Program studiów został tak opracowany, żeby absolwent studiów pielęgniarskich wykazywał się znajomością języka obcego na poziomie B2 Europejskiego Systemu Opisu Kształcenia Językowego Rady Europy oraz posługiwał się językiem specjalistycznym z zakresu pielęgniarstwa. Warto rozważyć wybór uczelni, która praktykuje międzynarodową wymianę praktyk studenckich.

W zależności od zainteresowań, można poszerzać wiedzę z zakresu przedmiotów nie związanych bezpośrednio z kierunkiem studiów.

B. PRZEDMIOTY PODSTAWOWE (anatomia, fizjologia, biochemia, genetyka, patomorfologia i patofizjologia, mikrobiologia z podstawami parazytologii, zdrowie publiczne, farmakologia, psychologia, socjologia, pedagogika).

Przedmioty z tej grupy dostarczają niezbędnej wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii i rozwoju człowieka, od momentu jego poczęcia, aż do późnej starości. Poznaje się wszystkie procesy zachodzące w organizmie, ponadto źródła, mechanizmy, podstawowe procesy patologiczne, problemy, a także osiągnięcia współczesnej medycyny. Na seminariach dyskutuje się o transplantologii, klonowaniu, genetyce, procesie starzenia się organizmu oraz śmierci. Pielęgniarstwo jest dziedziną wielodyscyplinarną, rozwojową, wychodzącą poza tradycyjne ramy. Poruszane są zagadnienia zagrożeń zdrowotnych występujących w środowisku zamieszkania, nauki i pracy, problemów zdrowotnych mieszkańców poszczególnych regionów Polski oraz wybranych krajów na świecie. Poznanie założeń polityki społeczno-zdrowotnej państwa oraz organizacji systemu ochrony zdrowia umożliwi zrozumienie założeń organizacji pracy pielęgniarskiej oraz znaczenie struktury i zasobów pielęgniarstwa. Całość zagadnień tego bloku programowego dopełnia wiedza z zakresu farmakologii, psychologii, socjologii oraz pedagogiki. Opanowanie jej pozwala w pełni zrozumieć funkcjonowanie i zachowanie człowieka, którego w przyszłości obejmuje się całościową opieką, a także znaczenie właściwego komunikowania się z nim.

C. PRZEDMIOTY KIERUNKOWE (podstawy pielęgniarstwa, promocja zdrowia, przedmioty kliniczne oraz pielęgniarstwo z zakresu różnych dziedzin, rehabilitacja i pielęgnowanie osób niepełnosprawnych, metodologia badań naukowych, seminarium licencjackie)

Ta grupa przedmiotów przygotowuje do uzyskania umiejętności niezbędnych do wykonywania zawodu pielęgniarskiego, takich jak: nawiązywanie i podtrzymywanie kontaktu z człowiekiem zdrowym i chorym, rozpoznawanie problemów zdrowotnych podopiecznego, planowanie, realizacja i dokumentowanie świadczonej opieki pielęgniarskiej, współpraca z zespołem interdyscyplinarnym.

D. PRZEDMIOTY SPECJALIZACYJNE i SPECJALNOŚCIOWE

Należą do grupy przedmiotów dodatkowych przygotowujących do wykonywania zawodu oraz umożliwiają pogłębienie wykształcenia kierunkowego w zakresie wiedzy pielęgniarskiej.

PRAKTYKI. Część praktyczna podczas studiów odbywa się w różnych zakładach opieki zdrowotnej i obejmuje praktyczne doskonalenie umiejętności zawodowych, uzyskanych w toku realizacji przedmiotów kierunkowych. Przynajmniej 50% godzin zajęć w grupie przedmiotów kierunkowych odbywa się w formie praktycznej, co pozwala poznać prawdziwe realia wykonywania zawodu.

Po uzyskaniu prawa wykonywania zawodu, można podjąć zatrudnienie w różnych jednostkach opieki zdrowotnej, np. w szpitalach, zakładach podstawowej opieki zdrowotnej, placówkach nauczania i wychowania, zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych i opiekuńczo-leczniczych, ośrodkach opieki paliatywno-hospicyjnej, jednostkach systemu ratownictwa medycznego, sanatoriach. Do wybranych miejsc niezbędne jednak będą dodatkowe kwalifikacje oraz staż pracy. Osoby z „duchem dydaktyka lub naukowca" mają szanse zrealizowania się na uczelniach, szkołach wyższych albo ośrodkach naukowo-badawczych.

Studia pielęgniarskie w Polsce są objęte Dyrektywą 2005/36/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, która umożliwia międzynarodową porównywalność kwalifikacji zawodowych pielęgniarek. Natomiast kształcenie realizowane zgodnie z założeniami Procesu Bolońskiego obejmuje, m.in. wprowadzenie systemu przejrzystych i porównywalnych stopni, powszechne stosowanie systemu punktów kredytowych (tj. ECTS – European Credit Transfer System), mobilność studentów oraz gwarantuje promocję europejskiego wymiaru szkolnictwa wyższego, szczególnie w zakresie rozwoju zawodowego i programów nauczania.

Srebro Rafała Augustyna-Halowe Mistrzostwa Polski Seniorów

21-22.02.2015 odbyły się 59 Halowe Mistrzostwa Polski Seniorów w Lekkiej Atletyce.

Wśród mężczyzn na starcie pojawił się zgodnie z planem Rafał Augustyn z Sokoła. Uciekł mu jedynie Dawid Tomala, mielczanin zajął natomiast bezpieczne drugie miejsce. To już ósmy medal Augustyna w seniorskich Halowych Mistrzostwach Polski. W latach 2009 i 2011 Augustyn został halowym mistrzem kraju.

Osiągnięty przez Rafała Augustyna bardzo dobry wynik 19 min 26sekund 92 setne i II miejsce jest dobrym prognostykiem na tym etapie przygotowań do zasadniczej części sezonu.

Wśród kobiet bardzo dobrze spisała się też koleżanka z mieleckiego klubu LKS Stal Mielec Katarzyna Zdziebło zdobywając III miejsce z wartościowym wynikiem na dystansie 3000 m. Na tym samym dystansie wystartowała Angelika Augustyn reprezentująca obecnie UKS OLIMP Kozienice ustanawiając nowy rekord życiowy podobnie jak Katarzyna Zdziebło. Obydwie zawodniczki są jeszcze juniorkami, ale bardzo dobrze nawiązały rywalizację z seniorkami.

MAREK GRZESIK

reklama

Uwaga KONKURS!!!

Chcesz wygrać zestaw zimowych rękawiczek do obsługi urządzeń z ekranami dotykowymi? Dzięki McDonald's możesz je mieć.

Rękawiczki świetnie sprawdzą się nie tylko chroniąc przed mrozem, ale także podczas korzystania ze smartfonów czy tabletów.

5 osób, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji w czwartek, o godz. 9 otrzymają zestaw.

ZNIŻKI!!!

Ponadto, serdecznie zapraszamy do mobilnego świata McDonald's i odkrycia jego nowych możliwości. Polecamy darmową aplikację mobilną, dzięki, której użytkownicy mogą odnaleźć najbliższe restauracje McDonald's w swojej okolicy. Tylko jedno dotknięcie wystarczy, aby być zawsze na bieżąco i mieć najświeższe kupony zniżkowe.

Aplikację można pobrać w AppStore, Google Play i Windows Store.

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, Tomasz Trzeciak, Radosław Gajos, Marek Grzesik,

WYDAWCA
Media Rzeszów
Na podstawie umowy franchisowej z Extra Media Sp. z o.o.

PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE
Extra-Media

DRUK Presspublica
ul. Drukarska 2, Raszyn

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń oraz zastrzega sobie prawo skrótu nadsyłanych materiałów.

TESCO dla szkół kulinarni odkrywcy

Kulinarni Odkrywcy z woj. podkarpackiego pilnie poszukiwani!

Po raz drugi w tym roku szkolnym podkarpackie szkoły mają szanse powalczyć o lepsze warunki do nauki dla swoich uczniów! Aż do 17 marca placówki mogą wziąć udział w wyzwaniach zespołowych programu Tesco dla Szkół – „Kulinarni Odkrywcy" i wygrać nagrody pieniężne o wartości do 9 000 zł.

Program Tesco dla Szkół od 12 lat wspiera polskie szkoły doposażając je w nowoczesny sprzęt multimedialny. W tym roku szkolnym - pod hasłem „Kulinarni Odkrywcy" - zachęca najmłodszych do praktycznego zainteresowania się zdrowym żywieniem. Badanie zrealizowane dla Tesco dla Szkół przez Instytut Badawczy MillwardBrown wykazały, że dzieci, które nie radzą sobie w kuchni, w 70% przypadków sięgają po niezdrowe przekąski, by nasycić głód. Efekt to coraz większa liczba otyłych dzieci w Polsce. „Sposobem na przekonanie dziecka do spróbowania czegoś, za czym nie przepada, jest wspólne gotowanie. Jedzenie przygotowane samodzielnie nie tylko lepiej smakuje, ale przede wszystkim jest zdrowsze od jedzenia w fast foodach. Dodatkowo, dzięki eksperymentowaniu w kuchni dzieci uczą się, co jest zdrowe" – mówi Alicja Kalińska, dietetyk i doradca żywieniowy.

Jak przekonać najmłodszych do nauki gotowania? Najlepiej poprzez zabawę!

Zadanie i nagroda

Przed szkołami stoją do wyboru trzy proste zadania, które mogą wykonać w dowolnej kombinacji (jedno, dwa, lub wszystkie). Zadania są tak skonstruowane, by nauczyciele mogą wpleść je w zajęcia lekcyjne. Są to: stworzenie gazetki szkolnej o tematyce kulinarnej, napisanie moskalika (forma humorystycznego wiersza wymyślona przez Wisławę Szymborską) oraz zrobienie kulinarnej lekcji. Zadania powinny zostać wykonane przez zespół uczniów pod opieką nauczyciela – od dwóch do 30 osób.

Każde z tych zadań jest szansą na otrzymanie nagrody pieniężnej do 3 000 zł w formie bonów, które szkoła może wydać na dowolny cel. Łączna pula nagród to aż 18 tysięcy złotych.

Jak można wziąć udział?

Od 9 do 17 marca nauczyciele mogą zgłaszać prace konkursowe na stronie konkursu www.tescodlaszkol.pl, na której już teraz mogą założyć konto swojego zespołu. Znajdą tam również wiele dodatkowych materiałów edukacyjnych do wykorzystania w pracy z uczniami. Szczegółowe informacje o zadaniach oraz formularze zgłoszeniowe znajdują się na stronie www.tescodlaszkol.pl.

Dołączyć do zwycięzców

W pierwszym semestrze szkolnym 2014/2015 w programie Tesco dla Szkół – „Kulinarni Odkrywcy" wzięło udział 21 zespołów z województwa podkarpackiego. „Konkurs uczył, że gotowanie może być ciekawą zabawą, w którą mogą się włączyć nawet najmłodsze dzieci. Był doskonałą okazją do budowania więzi i dobrych relacji między uczniami, klasami i całą społecznością szkolną. Rozbudził w najmłodszych kulinarną pasję. Rywalizacja i konieczność wypełniania misji w celu zdobycia lepszej lokaty kształciła w dzieciach poczucie obowiązku i poszerzała ich wiedzę. Konkurs przyczynił się do ogromnej identyfikacji i scalenia działań całej szkolnej społeczności." – mówi Anna Konefał, opiekun zespołu z Publicznej Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 w Stalowej Woli, który zdobył dzięki swojej pracy konkursowej cenne nagrody. Teraz kolejne podkarpackie szkoły, które chcą połączyć naukę zdrowego żywienia z szansą na wsparcie finansowe dla placówki, mogą pójść w ich ślady.

reklama

TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH „TUW"

TOWARZYSTWO UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH TUW

KARTA DUŻEJ RODZINY W TUW-IE.

Dobry pomysł na ubezpieczenie w lepszej cenie tylko w Towarzystwie Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW". Nasz zakład ubezpieczeniowy jest partnerem programu Karta Dużej rodziny. Posiadasz dużą rodzinę. Liczy ona minimum pięć osób. Skorzystaj z naszej oferty. Ubezpiecz dom, mieszkanie, zabudowania z dodatkową ulgą **w wysokości 30%**. Ubezpiecz pojazd z dodatkową **zniżką 15%**. Czekamy na Ciebie w naszych biurach i u naszych pośredników.

Komu przysługuje Karta Dużej Rodziny?

Karta Dużej Rodziny przyznawana jest rodzinie, która utrzymuje przynajmniej trójkę dzieci. Dotyczy to także rodzin zastępczych oraz rodzinnych domów dziecka.

Jak i gdzie należy się zgłosić po kartę?

Aby ją otrzymać należy złożyć wniosek w gminie odpowiadającej miejscu zamieszkania. W urzędzie gminy będzie podana informacja o instytucjach, które zajmują się wydawaniem karty – tam należy złożyć wniosek. Wniosek, w imieniu rodziny, może złożyć każdy pełnoletni jej członek.

- Biuro Regionalne Rzeszów, 35-010 Rzeszów, ul. Sokoła 4, tel. 17 852-00-54, tel./fax 17 853-51-54, e-mail: rzeszow@tuw.pl
- Oddział Gorlice, 38-300 Gorlice, ul. Asnyka 2, tel. 18 353 62 90, e-mail: gorlice@tuw.pl
- Oddział Jarosław, 37-500 Jarosław, ul. Poniatowskiego 53, tel. 16 623-32-95, 621-12-30, fax 16 624-11-88, e-mail: jaroslaw@tuw.pl
- Oddział Krosno, 38-400 Krosno, ul. Piłsudskiego 13, tel. 13 420-21-42, tel./fax 13 432-17-92, e-mail: krosno@tuw.pl
- Oddział Tarnobrzeg, 39-400 Tarnobrzeg, ul. Mickiewicza 34, tel./fax 15 822-60-02, tel. 15 822-34-83, e-mail: tarnobrzeg@tuw.pl
- Filia Brzozów, 36-200 Brzozów, ul. Mickiewicza 10, tel./fax 13 434-33-99, e-mail: brzozow@tuw.pl
- Filia Dębica, 39-200 Dębica, ul. Krakowska 1, tel./fax 14 676-57-01, e-mail: debica@tuw.pl
- Filia Mielec, 39-300 Mielec, ul. Mickiewicza 50, tel./fax 17 583-10-03, e-mail: mielec@tuw.pl
- Filia Sanok, 38-500 Sanok, ul. J. III Sobieskiego 21, tel./fax 13 464-57-30, e-mail: sanok@tuw.pl
- Filia Stalowa Wola, 37-450 Stalowa Wola, ul. 1 Sierpnia 12, tel./fax 15 842-75-47, e-mail: stalowawola@tuw.pl

Autostopem do Tajlandii

Wyruszył z Głogowa, by przez Litwę, Łotwę, Rosję, Kirgistan, Chiny i Laos dotrzeć do Tajlandii. Całą trasę pokonał autostopem. Jego pasją są podróże, najbardziej lubi te „na podwózkę". Chciałby zachęcić innych do takiego podróżowania, bo jak sam twierdzi, jest to najlepszy sposób na poznanie świata i ludzi.

Łukasz Lewandowski mieszka w Głogowie. Jest młodym, sympatycznym człowiekiem o rozległych zainteresowaniach i pasjach. Oprócz podróżowania tworzy muzykę, fotografuje i jest piłkarzem Odry Bytom Odrzański. Ciekawość świata sprawiła, że zawsze marzył o podróżach. Jego przygoda z autostopem rozpoczęła się w 2013 r. i trwała niecały miesiąc. Dojechał do Portugalii, zwiedzając po drodze Berlin, Amsterdam, Paryż, Madryt i oczywiście Lizbonę. – To tu poczułem magię autostopu – mówi. Po powrocie głowa pełna wrażeń i pomysłów na kolejne podróże. W niedługim czasie zrodził się pomysł dotarcia autostopem do Azji – dodaje.

Spakowanie plecaka to niełatwa sprawa, bo trzeba w nim upchnąć najpotrzebniejsze rzeczy na długi czas. Namiot, karimata, mała kuchenka gazowa, jakiś kubek, sztućce i niezbędna odzież to minimum, które niestety trzeba taszczyć na własnym grzbiecie. Do tego laptop i aparat fotograficzny. Jedzie się w nieznane i nigdy nie wiadomo, co będzie potrzebne. Na dwutygodniowe wczasy zabieramy ogromne walizy, a wyprawa Łukasza trwała 3 miesiące. Jednak nie to było największym problemem. Na wjazd do niemal wszystkich odwiedzanych państw potrzebne były wizy, na uzyskanie których stracił mnóstwo czasu, nerwów i pieniędzy. Wydał na nie prawie tyle samo, co na całą wyprawę, ale w końcu mógł wyruszyć w podróż życia.

Łukasz jest przekonany, że autostop to najciekawsza forma podróżowania.

Daje swobodę poruszania się, możliwość zaobserwowania prawdziwego życia, poznania ciekawych ludzi i doświadczenia niesamowitych zdarzeń. Podczas podróży nie miał problemów ze złapaniem „okazji", choć planując wyjazd obawiał się tego. Możliwość sprawdzenia się w trudnych warunkach, ciekawość świata i chęć przeżycia niezapomnianej przygody były silniejsze. Wiele mówi się o niebezpieczeństwach czyhających na autostopowiczów, zwłaszcza w krajach biednych i słabo rozwiniętych. Łukasz stanowczo temu zaprzecza. Najmilej wspomina właśnie te kraje, w których ludzie żyją biednie, mają niewiele, ale gotowi są podzielić się tym z innymi i służą pomocą w każdej sytuacji. To właśnie tam przeżył niezapomniane chwile. Zazwyczaj ustawiał swój plecak przy drodze, na głowę zakładał kapelusz, by chronić się przed słońcem i czekał na okazję.

Kierowcy, widząc typowego podróżnika chętnie się zatrzymywali. Podróż nie była nudna, bo zasypywali go pytaniami o to, kim jest, skąd pochodzi i jak wygląda jego kraj. Często podróż kończyła się obiadem i noclegiem w domu zaprzyjaźnionego kierowcy. Im dalej na wschód, tym łatwiej podróżować. Ludzie są bardziej otwarci i pomocni, tamten świat nie zna jeszcze terminu „wyścig szczurów", pieniądz nie jest celem, a życie toczy się w normalnym, powolnym tempie. Problemy z przemieszczaniem napotkał w Kirgistanie i Laosie, ale tylko dlatego, że ruch na tamtejszych drogach jest minimalny. Bywało tak, że jedno auto przejeżdżało raz na kilka godzin.

Nie pozostawało nic innego, jak tylko uzbroić się w cierpliwość.

Podczas autostopowej wędrówki nasz podróżnik doświadczył wielu ciekawych zdarzeń. Kiedy w środkowych Chinach stał w upale przy stacji benzynowej, czekając na okazję, nagle podjechał autokar, wysiadł z niego młody Chińczyk i poprosił o wspólną fotografię. Po chwili z autobusu „wysypali się" wszyscy pasażerowie i urządzili sesję zdjęciową. Wszędzie wzbudzał ciekawość i zainteresowanie.

W każdej knajpce patrzono mu na ręce, a to dlatego, że jego umiejętności w posługiwaniu się pałeczkami były znikome. Każdy posiłek kończył się tym, że ludzie stali nad nim i kibicowali jego poczynaniom, bawiąc się przy tym wyśmienicie. Sytuacja, gdy policja zatrzymuje ruch na autostradzie, by złapać okazję dla autostopowicza, może mieć miejsce tylko w Chinach. Trudno w to uwierzyć, ale tak się zdarzyło. Łukasz wzbudzał tak wielkie zainteresowanie, że w 20-milionowym Lanzhou poproszono go o wywiad dla chińskiej telewizji. Najzabawniejsze historie związane są z Kirgistanem, tam właśnie otrzymał kilka propozycji...małżeństwa.

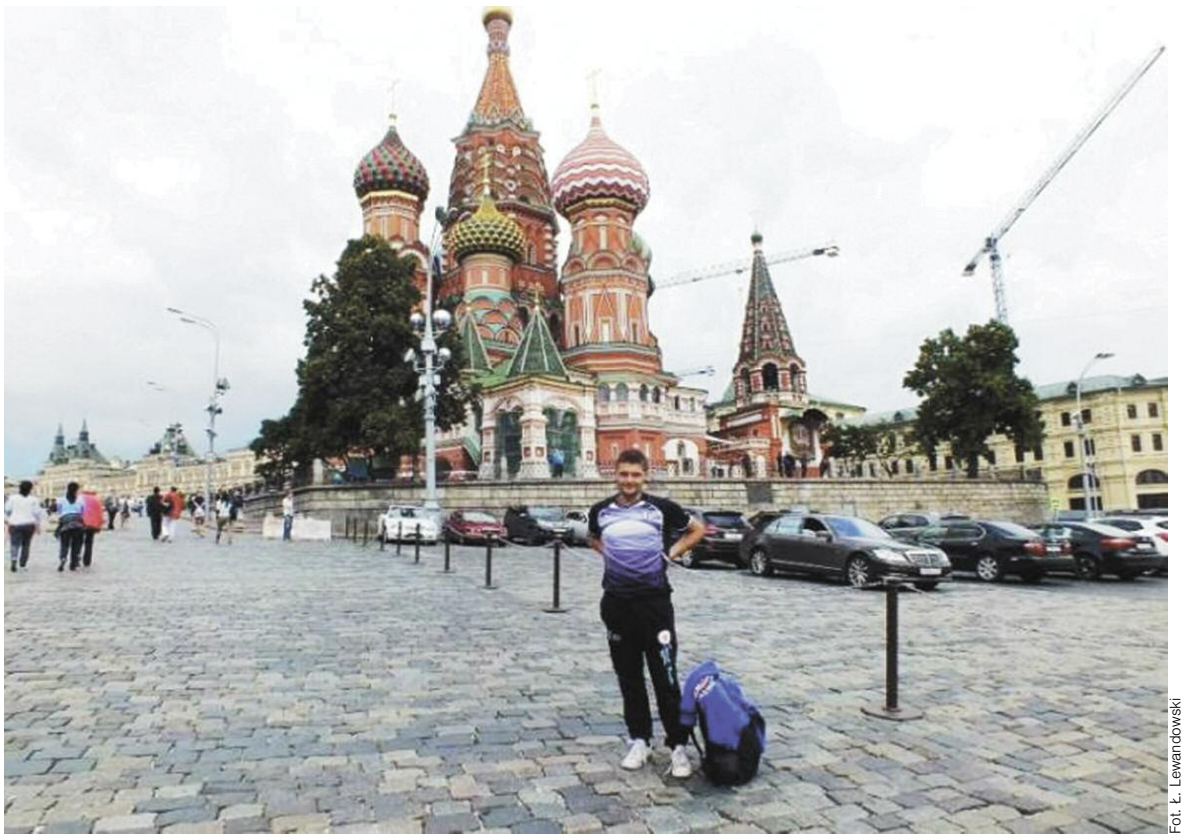
Ale podróże to nie tylko miłe zdarzenia. Łukasz przekonał się o tym, kiedy w pobliżu pustyni Gobi zaskoczył go huragan lub gdy musiał szukać schronienia przed monsunowym deszczem. Ekstremalne warunki pogodowe, upały na nizinach i minusowe temperatury w wysokich (4200 m. n. p. m.) górach, brak wody pitnej i egzotyczne zwierzątka w namiocie to kolejne doświadczenia, które stały się jego udziałem. Był na to przygotowany i dziś mówi, że to tylko ubarwiło jego podróż.

Najbardziej zaskoczył go Kirgistan.

– Jadąc tam, nie wiedziałem, czego mogę się spodziewać. 90% mieszkańców wyznaje islam. Obawiałem się, że pojęcie autostop jest im zupełnie obce – wspomina. Spotkał tam niesamowitych ludzi i mógł nacieszyć oczy wyjątkowymi krajobrazami, urzekły go przepiękne góry. Natomiast Chiny to kraj, w którym na przestrzeni kilkuset kilometrów można przenieść się z pustyni do dżungli a po drodze przemierzyć góry. Bogactwo i biedę widać w każdym zakątku kraju, ogromne miasta robią wrażenie. – Do tego jedyna w swym rodzaju, niepowtarzalna kuchnia i Chińczycy, którzy na widok białego człowieka wprost wariują z ciekawości – jak to określił.

Podróż Łukasza trwała prawie 3 miesiące i jak sam o niej mówi, nauczyła go innego spojrzenia na świat, pozwoliła stać się lepszym człowiekiem i cenić każdą chwilę. Do plecaka o pojemności 70 l. spakował niezbędne rzeczy i kilka piłek, które rozdał dzieciom napotkanym po drodze. W podróżach autostopem ceni sobie wolność i możliwość poznania rzeczywistego świata, innego niż ten z ekranu telewizyjnego czy przeglądarki internetowej oraz okazję poznania ciekawych ludzi. Najbardziej zaskakujący jest koszt takiej wyprawy. – Trzymiesięczna podróż do Azji może być tańsza niż dwutygodniowe wczasy w znanym kurorcie. Na wizy wydałem ok. 1 tys. a na życie miałem 1,5 tys. zł. i to mi w zupełności wystarczyło. Natomiast trip po Europie kosztował mnie 600 zł.- podsumowuje Łukasz. Chętnie podzieli się swoimi doświadczeniami, udzieli praktycznych rad, bo chciałby zarazić swoją pasją innych. W tym roku chce wejść na Elbrus, następnie przez Gruzję, Armenię, Iran, Pakistan, Indie, Nepal i Tajlandię dotrzeć do Chin. Czyli przebyć drogę zbliżoną do jedwabnego szlaku, którą kiedyś pokonywali kupcy.

GRAŻYNA SROCZYŃSKA
„GŁOGOWIAK EXTRA"



Fot. Ł. Lewandowski

reklama

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.

Rezerwacja miejsc pod numerem
tel. (017) 853 70 32
ul. Okrzei 7, Rzeszów

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

WOLNE TERMINY NA WESELNA

reklama

Spotkanie Sponsorów i Przyjaciół Żużla

W środowe popołudnie (25.02.) w rzeszowskim Ratuszu odbyło się inauguracyjne spotkanie Rady Sponsorów i Przyjaciół Rzeszowskiego Żużla Ekstraligowego. Organizatorem był prezes Speedway Stal Rzeszów Andrzej Łabudzki.

Wśród gości byli m.in. Wicemarszałek Województwa Podkarpackiego Wojciech Buczak i Dyrektor Departamentu Promocji i Współpracy Gospodarczej Michał Tabisz.

Podczas spotkania przedstawiono aktualną sytuację w rzeszowskim żużlu, oraz plany na przyszłość. Każdy z uczestników mógł przedstawić swoje pomysły na ulepszenie pozycji rzeszowskiego speedway'a. W trakcie oficjalnych przemówień, jak i również w mniej formalnych rozmowach padło wiele ciekawych pomysłów. Wszystkich, którzy chcieliby się zaangażować oraz przedstawić swoje przemyślenia i rady serdecznie zapraszamy do współpracy z Radą Sponsorów i Przyjaciół Rzeszowskiego Żużla Ekstraligowego.

Marek Grzesik

Nowy dowód osobisty od 1 marca. Co się zmieni?

Od 1 marca 2015 r. będzie obowiązywał nowy wzór dowodu osobistego obsługiwany przez nowy System Rejestrów Państwowych.

Co nowego będzie zawierać dowód osobisty

Pojawi się szereg nowych zabezpieczeń. M.in. dwukrotnie powtórzone zdjęcie posiadacza, mikrodruki, tłoczenia i specjalne farby. Dzięki temu znacznie trudniej będzie go sfałszować.

Na dowodzie znajdą się informacje o polskim obywatelstwie i opisy pól po angielsku.

Czego nie będzie zawierać dowód osobisty

Zniknie adres zameldowania. Dzięki temu, przy każdej zmianie meldunku nie trzeba będzie wymieniać dowodu.

Nie będzie także informacji o kolorze oczu i wzroście ani skanu podpisu posiadacza. Zrezygnowano z wszelkich danych, które nie są niezbędne albo polegają na subiektywnej ocenie obywatela lub urzędnika.

Nowa fotografia do dowodu

Fotografia, która będzie wykorzystywana w dowodzie osobistym będzie taka sama jak ta, która obowiązuje w paszportach.

Zdjęcie dołączone do wniosku powinno być wykonane nie wcześniej niż 6 miesięcy przed dniem złożenia wniosku.

Czy musisz wymienić stary dowód

Nie. Dotychczasowe dowody osobiste zachowają ważność do upływu terminów w nich określonych. Nie będzie konieczności wymiany dokumentów.

Na podstwie informacji MSW.
Małgorzata Oczoś-Bładzińska

I Drużynowy Turniej Badmintona Szkół Podstawowych

W dniu 27.02.2015 r. na hali sportowej Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Lubaczowie odbył się I Drużynowy Turniej Badmintona Szkół Podstawowych Powiatu Lubaczowskiego. Turniej został zorganizowany w ramach projektu „Badminton...Pasją". Do turnieju zgłosiło się 54 dzieci z 9 szkół podstawowych, których opiekunowie wystawili drużyny w kategorii chłopców i dziewcząt. Na 4 kortach rozegrano 62 mecze, które wyłoniły zwycięzców.

W kategorii dziewcząt I miejsce zajęła drużyna ze Szkoły Podstawowej z Rudy Różanieckiej, II miejsce Szkoła Podstawowa z Baszni Dolnej, a III miejsce – Szkoła Podstawowa w Wielkich Oczach.

W kategorii chłopców – I miejsce zajęła drużyna ze Szkoły Podstawowej Nr 1 w Lubaczowie, II miejsce – Szkoła Podstawowa z Baszni Dolnej, a III miejsce Szkoła Podstawowa z Oleszyc.

Uczniowie klas 1-3, podopieczni sekcji badmintona Akademii Sportu w Lubaczowie rozegrali zawody indywidualne w kategorii chłopców. Zwycięzcą został Miłosz Saramaga, II miejsce zajął Wojciech Maciołek, a III miejsce – Piotr Piskorski.

Głównym założeniem programu „Badminton...Pasją" przygotowanego przez Podkarpacki Związek Badmintona oraz Urząd Marszałkowski Województwa Podkarpackiego jest popularyzacja badmintona jako sportu rozwijającego sprawność fizyczną dzieci od najmłodszego wieku szkolnego, rozwijanie sprawności fizycznej uczniów oraz wspieranie szkół i placówek edukacyjnych poprzez doposażenie w sprzęt sportowy.

W obecności zaproszonych gości: Dyrektora Zbigniewa Hypiaka, Burmistrza Miasta Lubaczowa Krzysztofa Szpyta, Naczelnika Wydziału Oświaty Marty Zabrońskiej, Dyrektora Szkoły Podstawowej i wiceprezesa Akademii Sportu – Piotra Salika, Prezesa Akademii Sportu Piotra Niedźwiedzkiego, wiceprezesa Podkarpackiego Związku Badmintona Władysława Kruka, Dyrektora MOS w Lubaczowie Waldemara Łuczaka, z rąk Jarosława Reczka – kierownika Oddziału Sportu w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podkarpackiego nauczyciele szkół, które przystąpiły do programu, odebrali sprzęt sportowy – rakiety, lotki i siatki do badmintona.

Marek Grzesik

Toyota Aygo – nieziemskie auto

Toyota Aygo zauroczyła nas tym X na przednim zderzaku. Wygląda fantastycznie! Dodaje pazura i agresji temu autu. Szczególnie, że nasz model był pomarańczowy... Powagi mu zdecydowanie brak, ale jeśli ktoś spojrzał mu prosto w reflektory, szybko nabierał respektu. Aygo jest nie tylko najbardziej miejskie ze wszystkich miejskich aut, ale jest także nieziemsko stylowe.

Generalnie jestem z tych dam, które lubią duże samochody. Pewnie jeśli zamiast Aygo dostałabym Toyotę Hilux, oszalałabym z radości. Jednak muszę przyznać, że z tym maleństwem nie jest tak źle. Dla kobiety, która często jeździ po mieści, a do tego robi sporo zakupów to samochód idealny. Niewiele pali, jeździ dość zwinnie i przyjemnie, a do tego jest całkiem ładny, opływowy i generalnie zwraca na siebie uwagę. No i o to chodzi!

Wygląd

Stylistyka tego samochodu budzi skrajne emocje, jedni kochają go za tę złość w spojrzeniu, a inni wręcz mówią, że to niezbyt korzystny zabieg. Niby małe autko dla kobiety a tu takie ostre rysy. Można by to skwitować stwierdzeniem, że powinny nim jeździć przede wszystkim osoby pełne sprzeczności. No i wpływ na to ma też fakt, że ostrość na zewnątrz ma się nijak do np. ostrości silnika. No ale to już rozwiązaliśmy, to auto dla kobiet, a te generalnie spokojnie jeżdżą;).

Wnętrze jest bardzo przyjemne, przejrzyste, jak na swoje możliwości dobrze wyciszone. Ne a tu takie szału jak przy wyglądzie zewnętrznym, jest powiedziałabym... bardzo normalne. Posiada nawet wyświetlacz multimedialny w wersji dotykowej. Obsługa? Nic prostszego!

Wrażenia z jazdy

O ile z przodu jedzie się całkiem komfortowo, to z tyłu są pewne problemy. Jakie? Największy problem to brak miejsca. Jeśli mierzy się więcej niż 160 cm. nie jest komfortowo. Jednak zaręczam, że wejść się da, sprawdzone. Dwóch rosłych mężczyzn siedziało i nie narzekało;).

Bagażnik jest dość głęboki i na zakupy w sam raz, ale na dłuższy wyjazd nie ma co liczyć. 163 litry to, okazuje się niewiele. Brak szerokości zaburza trochę funkcjonalność, ale przecież to nie jest samochód na wakacyjną wyprawę całą rodziną.

Polubiłam to auto! Prowadzi się bardzo dobrze, w mieście mogłam wjechać nawet w najbardziej wąskie miejsce parkingowe, a do tego jest zwinny i wystarczająco zwrotny. Co więcej zwraca na siebie uwagę, zdarzały się sytuacje, że na stacji benzynowej podchodzili do mnie tankujący z pytaniem „co to jest za auto?". No i te spojrzenia ludzi jadących obok... W jakiejś mierze jest to na pewno zasługa tego koloru – intensywnej pomarańczy, ale jest to także konsekwencja inwencji twórczej japońskich projektantów.

A teraz... męskim okiem

Trojaczki z Kolina, czyli jedna fabryka robi 3 modele 3 marek, Toyota Aygo, Peugeot 107 i Citroec C1 niby to samo a jednak nie. O ile pierwsza edycja trojaczków była niemal identyczna różniąc się jedynie znaczkami marki... niewątpliwie odniosły gigantyczny sukces. Te auta to synonim niezawodności, jedne z najczęściej wybieranych flotówek dla sprzedawców. Obecna edycja trojaczków to już krok w przyszłość.

Toyota wpadła na pomysł indywidualnej modyfikacji designu auta. Możemy sobie w opcji zamówić inne spojlery i obudowę przodu auta, możemy samodzielnie zmieniać jego wygląd. To taki gadżet ale wygląd naszej wersji testowej był intrygujący, sami oceńcie, trochę kosmiczny ale jedno jest pewne, jakość Toyoty. Wszystko jest bardzo solidnie złożone i spasowane, auto jest skromnie wyposażone, ale jak wspomniałem to tanie auto, które musi wytrzymać los auta firmowego. I tym właśnie przyciągnęło masę klientów. Bo jak mówi powiedzenie, „jakie auto wjedzie wszędzie? FIRMOWE".

Koncepcja mechaniczna auta pozostała ta sama, silnik 1L pojemności 69KM i wystarczy bo jest ekonomiczny i niezawodny. Myślę że to auto godne jest polecenia jako firmowe ale też jako drugie w rodzinie czy tzw na zakupy. Po mieście zużycie paliwa nie przekracza 6,5L/100km a i jego gabaryty są idealne do wciskania się w każdą dziurę zwłaszcza że polscy projektanci parkingów mają tendencję do mnożenia miejsc zachowując powierzchnię ogólną parkingu. Ostatnio na Ursynowie nie byłem w stanie wsiąść do auta bo ktoś blisko zaparkował, niestety zaparkował prawidłowo tyle że jego auto było duże. Na pewno każdy z Was miał taką przygodę więc w przypadku Aygo nie ma problemu. Toyota jest zgrabna i zwinna, silnik ekonomiczny zachowujący całkiem niezłą dynamikę.

Daria Pacańska/Paweł Kubalski
„Twoje Bielany Extra"

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

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

Liczba aut w promocji ograniczona. Szczegóły u Dilerów Toyoty. Toyota Auris Hybrid Touring Sports – zużycie paliwa i emisja CO_2 (UE 80/1268 z późn. zm.) 3,7 l/100 km i 87 g/km (cykl mieszany).
Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji: www.toyota.pl.

www.akademia-zdrowia.pl
AKADEMIA CENTRUM EDUKACJI ZDROWIA

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

TRWA NABÓR NA ROK SZKOLNY 2014/2015!

POLICEALNA SZKOŁA – UCZ SIĘ ZA DARMO!

TERAZ WYBRANE KIERUNKI MEDYCZNE ZA 0 ZŁ

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

KURSY KWALIFIKACYJNE W ZAWODZIE

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

WARSZTATY PRAKTYCZNE:

- masaż gorącymi kamieniami
- masaż bańkami chińskimi

NOWOŚĆ DLA MŁODZIEŻY PO GIMNAZJUM!

- TECHNIKUM WETERYNNARII
- TECHNIKUM ORGANIZACJI REKLAMY
- TECHNIKUM USŁUG FRYZJERSKICH

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH