

Zakochanym można być w każdym wieku

Walentynki świętują od jakiegoś czasu wszyscy, od dzieciaków po seniorów.

Jest to wspaniała okazja, by przypomnieć sobie o pięknych, wzajemnych uczuciach albo też rozpaść nowy płomień miłości. Święto zakochanych wcale nie musi być nudne. Nawet, jeśli mamy różne pasje i gusta, bez problemu znajdziemy atrakcje tylko dla siebie lub takie, które pozwolą nam bawić się razem. Jednym z pomysłów, który może okazać się strzałem w dziesiątkę jest wspólny wyjazd... za miasto. W tym roku bowiem Walentynki wypadają w czwartek, jest to więc idealna okazja do wykorzystania zaległego urlopu i przedłużenia weekendu.

**Wszystkim życzymy dużo miłości,
nie tylko dzisiaj, ale każdego dnia!**



GABINET STOMATOLOGICZNO-PROTETYCZNY

STOM-PROT

- stomatologia • protetyka • narkoza
- laser • leczenie ozonem
- znieczulenie komputerowe
- protezowanie natychmiastowe

RATY

www.stom-prot.fr.pl

ul. Sikorskiego 98, 35-304 Rzeszów, tel. 17 85 74 448
kom. 600 982 794, e-mail: gabinet@stom-prot.pl

1% PODATKU DLA MARTY MALINOWSKIEJ

Mam 50 lat. We wrześniu 2012 roku wykryto u mnie guza mózgu, który został operacyjnie usunięty. W następstwie leczenia przeszedłem długotrwałe i wyczerpujące leczenie serią naświetlań. Obecnie wymagam stałej opieki i rehabilitacji.

Jedyną szansą powrotu do zdrowia jest kosztowne leczenie w Berlinie lekami nie refundowanymi przez NFZ.

Jestem pielęgniarzą z 30-letnim stażem pracy. Do tej pory to ja niesłam pomoc i opiekę dla chorych osób. Teraz ja jej potrzebuję i liczę na wsparcie znajomych, przyjaciół oraz moich pacjentów.

Jestem podopieczną Fundacji Otwartych Serc im. Bogusi Nykiel-Ostrowskiej i proszę o przekazanie 1% podatku lub darowizny na konto Fundacji z dopiskiem „Marta Malinowska”.

Dziękuję za wszelką okazaną mi pomoc!!!!

Fundacja Otwartych Serc im. Bogusi Nykiel-Ostrowskiej

Nr KRS 0000221146
Nr konta bankowego Fundacji:
58 1050 1458 1000 0022 8442 0169
z dopiskiem „Marta Malinowska”

fotografia do dokumentów
w budynku BIURA PASZPORTOWEGO

✓ dowód osobisty ✓ prawo jazdy
✓ paszport ✓ legitymacja

ARCOT Krosno, ul. Bieszczadzka 1
(budynek Biura Paszportowego)
tel. 13 49 399 49

fotografia i wydruk paszportowy w jednym budynku
zdjęcie zgodnie z wymaganiami MSWIA
SERWIS BEZ DOPŁATY zdjęcie gotowe w ciągu kilkunastu minut
darmowy dojazd
bezpłatny parking

wyjdź reklamę • otrzymasz rabat 20% taniej!

WSI-E WYŻSZA SZKOŁA INŻYNIERYJNO-EKONOMICZNA z siedzibą w Rzeszowie

zaprasza na studia w roku akademickim 2013/2014

FILOLOGIA ANGIELSKA NOWOŚĆ

– studia licencjackie

GOSPODARKA PRZESTRZENNA

– studia inżynierskie

Zainwestuj W SIEBIE

35-252 Rzeszów, ul. Mładości 40
tel./fax 17 866 04 30, e-mail: info@wsie.edu.pl
www.wsie.edu.pl

OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW
RADIO TAXI 9191
RZESZÓW, ul. KS. JAKÓWEGO 29

ZAPRASZAMY NA FERYJNY KURS PRAWA JAZDY kat. B

szczegółowe informacje:
tel./fax 17 86 22 000, kom. 725 119 111
www.taxi19191rzeszow.pl

z tym kuponem dla uczestników kursu feryjnego
1 godzina jazdy GRATIS!

Wiosenna kolekcja marki YO!



Już niedługo wiosna! Każdy wychwyci jej z utęsknieniem. Nareszcie będzie można porzucić ciężkie buty i grubą kurtkę na rzecz czegoś lżejszego i kolorowego. Ucieszą się z tego szczególnie maluchy, które nie przepadają za zimowym ubiorem. Chcesz odświeżyć szafę swojego dziecka? Marka YO! przygotowała na wiosnę coś nowego dla najmłodszych.

Jasne, nasycone kolory, lekkie i przewiewne materiały to główne atrybuty wio-

sennej kolekcji marki YO! Znajdziemy w niej nowe wzory skarpetek dziecięcych i młodzieżowych oraz rajstop. Dziewczynkom przypadną do gustu nowe modele baletek i nakryć głowy, m.in. czapek, kapeluszy i opasek. Dla chłopców marka YO! przygotowała ponadto kaszkiety oraz czapki z daszkiem. Dla najmłodszych maluchów zaprojektowano nowe wzory rajstop z

Ważną część wiosenno-letniej kolekcji stanowią nowości. Specjalnie z myślą o małych damach marka YO! wprowadza

do swojego asortymentu cienkie skarpetki oraz rajstopy żakardowe, a także skarpetki z falbanką. W ofercie znajdą się również stopki niemowlęce i skarpetki bezuciskowe. Zupełną nowością stanowią będzie kolekcja bielizny dziecięcej – figi dla dziewczynki oraz slipki dla chłopców. Produkty dostępne będą w estetycznych opakowaniach po 3 sztuki.

Certyfikaty „Bezpieczny dla niemowląt” i „Bezpieczny dla Dziecka”,

nadane przez Instytut Włókiennictwa, którymi opatrzone są wszystkie produkty marki YO!, potwierdzają ich wysoką jakość. Bogata kolekcja produktów i wzorów oraz ciekawe nowości zadowolą nawet najbardziej wymagających i pozwolą odświeżyć szafę na wiosnę. Życzymy udanych zakupów!

Ofertę produktową marki YO! można obejrzeć na stronie internetowej: www.yoclub.pl

Jak wychować poliglotę?

Fakty i mity na temat edukacji językowej

W dzisiejszych czasach dobra znajomość języków obcych stała się już podstawą. W związku z tym wielu rodziców pragnie, by ich dzieci rozpoczęły edukację językową już we wczesnym dzieciństwie. Jaki wiek będzie najbardziej odpowiedni do nauki i ile czasu powinny trwać zajęcia, by przyniosły zadowalające efekty? Na te i inne wątpliwości odpowiada ekspert z firmy Helen Doron Early English – Katarzyna Nowogórska.

Naukę języka obcego warto rozpocząć jak najwcześniej. W zajęciach mogą uczestniczyć nawet 3-miesięczne maluchy.

FAKT

Katarzyna Nowogórska: Rozpoczęcie nauki języków obcych we wczesnym dzieciństwie sprawia, że maluch opanuje wszystkie nowe umiejętności bez większych trudności i w sposób całkowicie naturalny. Warto zaznaczyć, że do 6. roku życia mózg dziecka rozwija się w zawrotnym tempie – okres ten jest więc najlepszym do przyswajania wiedzy. Jednak to, czy nauka przyniesie zadowalające efekty zależy od sposobu, w jaki prowadzone są zajęcia. Program lekcji powinien być dostosowany do wieku naszej pociechy. Najlepsze wyniki osiągają dzieci, które uczą się „instynktownie”, czyli bez świadomości, że wykonywane ćwiczenie ma na celu przyswojenie przez nich nowych i trudnych informacji.

Posługiwanie się językiem obcym we wczesnym dzieciństwie sprawia, że dziecko nie jest w stanie dobrze opanować mowy ojczystej.

MIT

Katarzyna Nowogórska: Do 7. roku życia ucho dziecka znacznie łatwiej przyswaja wszystkie długości fal dźwiękowych, nabierając tym samym większą wrażliwości na dźwię-

ki obce. Dlatego w okresie od 1 do 7. roku życia maluch jest w stanie nauczyć się obcego akcentu i wymowy w sposób porównywalny do rodzimych użytkowników np. języka angielskiego.

Edukacja językowa małych dzieci odbywa się w sposób podobny do procesu nauki mowy ojczystej. W pierwszym etapie maluchy osłuchują się z obcym akcentem oraz melodią języka. Następnie zaczynają rozpoznawać obce wyrazy i rozumieć ich znaczenie. Dopiero później wypowiadają pierwsze słowa. Zachowanie tej kolejności powoduje, że problemy takie jak: opóźnienie rozwoju mowy dziecka lub nieprawidłowe ukształtowanie się jego aparatu artykulacyjnego, w ogóle nie występują. Co więcej, ćwiczenia fonetyczne wykorzystywane w zajęciach językowych, pozwalają maluchom osłuchać się ze znacznie większą liczbą dźwięków, kształtując także odpowiednią dykcję.

Zajęcia dodatkowe z języków obcych mają znaczący wpływ na rozwój dziecka.

FAKT

Katarzyna Nowogórska: Nauka języków obcych oddziałuje na rozwój intelektualny oraz psychologiczny dziecka. Maluchy poprzez udział w zróżnicowanych ćwiczeniach kształtują umiejętności zapamiętywania, kojarzenia faktów, a także poszerzają swoje horyzonty. Zajęcia w grupie rówieśników determinują także ich rozwój społeczny. Dzieci uczą się pracy w grupie, tolerowania potrzeb innych, a nierzadko – asertywności, pewności siebie. Mają także okazję do poznania zasad zdrowej rywalizacji, dzięki której dowiadują się jak smakuje zwycięstwo lub porażka.

Warto zaznaczyć, że maluchy efektywnie przyswajają umiejętności lingwistyczne w grupie, ponieważ ich zachowania są całkowicie spontaniczne. Nie boją się sytuacji, w których popełnią błąd, rzadko są skrepowane lub onieśmielone.

Nauka języków obcych oparta na zabawie nie przynosi zadowalających efektów.

MIT

Katarzyna Nowogórska: Zabawa jest integralną częścią dzieciństwa. Już od najmłodszych dzieci, dzięki niej nabywają niezbędnych umiejętności, które następnie wykorzystują w swoim całym życiu. Także nauka np. języków obcych poprzez zróżnicowane ćwiczenia i atrakcyjne rozrywki znacznie ułatwia im przyswajanie nowej wiedzy. Przykładem może być ćwiczenie, polegające na jednoczesnym pokazywaniu części ciała i śpiewaniu o nich obcojęzycznej piosenki. Ukazywanie znaczeń konkretnych słów znacznie przyspiesza i ułatwia proces ich zapamiętywania. Pokazuje również przykłady praktycznego zastosowania różnych zwrotów z języka obcego.

Wprowadzenie do zajęć tematycznych aktywnych form nauki zwiększa zaangażowanie uczniów i przynosi znacznie lepsze efekty. Dzięki nim zdobywanie wiedzy kojarzy się maluchom z czymś przyjemnym.

Najszybciej języka obcego uczą się dzieci, które uczęszczają na zajęcia dodatkowe przynajmniej dwa razy w tygodniu.

MIT

Katarzyna Nowogórska: Stały kontakt z językiem obcym jest podstawowym warunkiem podczas jego nauki. W ten sposób maluchy mogą osłuchać się z obcym akcentem i mową, utrwalają poznane już słownictwo, a nierzadko „wychwytują” również inne przydatne zwroty. Obcowanie

np. z językiem angielskim nie musi odbywać się wyłącznie na lekcjach dodatkowych. Co więcej, uczestnictwo w zajęciach, które odbywają się dwa lub trzy razy w tygodniu (często w porach popołudniowych), sprawia, że maluch prędzej czy później poczuje się zmęczony i zniechęcony. Warto więc znaleźć równowagę pomiędzy obowiązkami a przyjemnościami, szczególnie jeśli dotyczy to kilkulatków.

„Obcojęzyczne środowisko” możemy stworzyć dzie-

ci o m także w domu.

Dobrym pomysłem jest puszczenie im np. angielskich piosenek w „tle” innych zabaw lub bajek bez polskiego lektora. Nie łatwo jest utrzymać uwagę dziecka na okres dłuższy niż 3 minuty, dlatego czas trwania zajęć nie powinien być dłuższy niż 45 minut. Nauczyciel powinien również wykazać się dużą kreatywnością w ich

przygotowaniu, po to by podtrzymać zainteresowanie uczniów danym tematem. W edukacji językowej bardzo często wykorzystuje się więc ćwiczenia teatralne, plastyczne lub muzyczne. Dzięki nim, maluchy nie tylko rozwijają swoje umiejętności lingwistyczne, ale także pamięć wzrokową, słuchową oraz twórcze myślenie.



W więzach krwi siła!

Rozmowa z **TOMASZEM SZCZEPANIKIEM**, liderem grupy **PECTUS**

– Zespół powstał wiosną 2005 roku. Idziecie nam ósmy rok. Ostatnie siedem możecie zaliczyć do szczęśliwych?

– Jak najbardziej. To bardzo szczęśliwa siódemka. Wspomniany przez ciebie rok zapoczątkował realizację marzenia, jakim było stworzenie marki Pectus. W tym czasie jej rozpoznawalność sięgnęła wszelkich granic naszego kraju, a także Anglii. Znana jest również za oceanem. Cieszę się tym bardziej, bo w tym siódmym roku naszej działalności ziszczyły się także moje marzenia o współpracy z czterema rodzonymi braćmi. To ewenement na polskiej scenie muzycznej.

– No właśnie, najnowszy trzeci krążek grupy

„Siła braci” stworzył zupełnie nowy skład.

– Nowy i odświeżony. Ja od początku piszę i komponuję piosenki zespołu. I tak pozostanie. Moi bracia wnieśli do niego potrzebną mu świeżość. Wprowadzili także instrumenty, których na wcześniejszych płytach nie było słycać. Jest więc gitara dobro, koza szkocka, flet irlandzki i gitara hiszpańska. To początek naszej wspólnej podróży. Jako pierwszy wyfrunąłem z rodzinnego gniazda i rozpocząłem naukę w rzeszowskim Instytucie Muzyki. Z czasem tym śladem poszli moi bracia. Kiedy i oni ukończyli swoje muzyczne edukacje, postanowiłem, że spróbujemy zrobić coś wspólnie. Zresztą zawsze o tym myślałem, ale dopiero teraz udało się

zrealizować nasze marzenie. To dla nas dar od losu. Zdaję sobie sprawę, że spoczywają na nas ogromne wymagania, ale zamierzamy udowodnić, że jesteśmy siebie warte.

– Dlaczego postanowiłeś rozstać się z poprzednim składem?

– Kiedy w 2005 roku powołałem do życia zespół Pectus, to osobiście ja zapraszałem do niego poszczególnych muzyków. Tym samym zawsze byłem i jestem jego liderem i kierownikiem. To do mnie należało ostatnie zdanie i to na mnie spoczywała odpowiedzialność za wszelkie decyzje. Moi koledzy nie potrafili tego zrozumieć. Zaczęli więc postępować wobec mnie nielojalnie. Za moimi plecami próbowali zarejestrować nazwę grupy tylko na siebie. Zostałem też posądzony o przywłaszczenie moich własnych kompozycji. Tego było już naprawdę za wiele. Sprawa znalazła finał w sądzie. Po roku rozpatrywania dowodów, orzekł on że jestem jedynym autorem i właścicielem kompozycji grupy. Od 1 stycznia tego roku nikt bez mojej zgody nie ma prawa wykonywać utworów Pectusa.

– A więc mamy na scenie muzycznej dwa zespoły o tej samej nazwie. Gdzie jest ten właściwy?

– Tam, gdzie jego lider i twórca 99 procent kompozycji. Sąd orzekł, że tylko my mamy prawo do wykonywania wszystkich przebojów Pectusa. To był dla mnie trudny czas, ale na szczęście moja determinacja przyniosła efekty.

W nowym składzie drzemie nowa siła woli, hart ducha i konsekwencja w dążeniu do celu. Codziennie wstaję z podniesionym czołem i wiarą, w to co robimy. Cieszę się, że nasz nowy singiel „Barcelona” jest najchętniej granym utworem przez stacje radiowe. To dopiero początek naszej wspólnej drogi. Jeszcze dużo przed nami.

– W czym tkwi „siła braci”?

– Przede wszystkim w sile rodziny, więzach krwi. Wychowaliśmy się w małej miejscowości Bogoniowice Ciężkowice w Małopolsce. Bardzo szanujemy naszych rodziców, którzy wpoili nam także szacunek wobec nas samych. Ta braterska miłość dojrzała razem z nami i zawoocowała stworzeniem czegoś niepowtarzalnego. Tę braterską siłę prezentujemy teraz poprzez muzykę. Oczywiście z nadzieją, że udzieli się ona także naszym słuchaczom.

– Kto stworzył materiał na nowy album?

– Moje są zarówno kompozycje jak i teksty. To bardzo osobista płyta. Każda z opowiedzianych historii mniej lub bardziej dotknęła mnie osobiście. Zna już wszystkim „Barcelona” to autentyczna opowieść o trzech przyjaciółkach. Każda z innym bagażem doświadczeń. Ten symboliczny wyjazd do Barcelony zmienił bieg ich życia. Z kolei „Drzewo” to historia mojego przyjaciela, właściciela jednej z większych firm w tym kraju. Człowieka, który z radością wydawał córkę za mąż. Zaraz po tym dowiedział się, że ma raka trzustki. Po trzech miesiącach nie

było go już wśród nas. Krążek jest pełen moich intymnych wyznań, ale też pozytywnych akcentów. Uwadze polecam piosenkę „Szkoła marzeń”, która opowiada o mnie i moich braciach. To drugi singiel, który od niedawna można usłyszeć w stacjach radiowych.

– Barcelona Barcelona. Może czas pomyśleć o piosence na temat Rzeszowa?

– Wiesz, że nikt wcześniej nie zwrócił mi na to uwagi? Rzeczywiście, pomyśleć (uśmiech). Rzeszów to piękne, wspaniale rozwijające się miasto. Ma w sobie duży potencjał. Nie tylko muzyczny. Warto wspomnieć też o informatyce i lotnictwie. Nigdy nie zapomnę, że nasza muzyczna przygoda zaczęła się właśnie w stolicy Podkarpacia.

– Dlaczego zatem nie znalazł się on na trasie promującej „Siłę braci”?

– To celowy zabieg. W Rzeszowie pojawia się często przy innych okazjach. Ostatnio wzięliśmy udział w akcji charytatywnej „Talerz miłosierdzia”, z której dochód został przeznaczony na schroniska im. Św. Brata Alberta. Razem z radiem RMF rozdawałem też choinki mieszkańcom Rzeszowa. Poza tym na pewno spotkamy się na początku wakacji. Wtedy szykuje się nasz duży koncert na rzeszowskim rynku. Nie chcę zdradzać zbyt wielu szczegółów, żeby nie zapeszyć. Ale już dziś na niego serdecznie zapraszam.

Rozmawiał **MARCIN KALITA**
Fot. Sony Music

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 dziesięćdziesięciu dań, szeroką gamę win i napojów alkoholowych. Spełniamy indywidualne życzenia Klientów.

Rezerwacja miejsca 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

ZAPRASZAMY NA WALENTYNKI

WOLNE TERMINY NA PRZYJĘCIA WESELNE



„Hetery” Strefa kuszenia ciałem

Młody reżyser Jacek Bała udowadnia, że starożytna farsa „Hetery” (...) może zachwycać współczesną widownię.

Śmiech i brawa widowni będące ujęciem dla dobrych emocji są bowiem tego dowodem. Poszczególne sceny skrzą się barwnym dowcipem, aktorzy udanie wydobywają z postaci ich komediowy humor. Świetne, bardzo współczesne, językowo trafiające do współczesnej publiczności przekłady (...), gra aktorów okraszana udaną perwersją i subtelną emanacją kobiecej urody, w zestawieniu z zabawnie majestatycznymi kostiumami (...) na tle oszczędnie umownej jej scenografii konsekwentnie służą uzyskaniu doskonałego efektu scenicznego.

Andrzej Piątek, *Strefa kuszenia ciałem*, *Dziennik Teatralny*



14 II – godz. 19:00
15 II – godz. 19:00
cena biletu normalnego – 40zł, ulgowego 30zł



„Boguduchawinni”

Są na świecie ludzie, którzy potrafią robić cuda. Niewątpliwie do nich należy cichy (obecny tylko duchem) bohater sztuki – prof. Brotzki.

W jego ekskluzywniej klinice można skutecznie wyleczyć niemal wszystko: depresję, dysleksję, dysortografię, dyskalkulię, czy kaligynofobię (lęk przed pięknymi kobietami). Prof. Brotzki potrafi nawet z kalekiego weterana wojny w Afganistanie, który na skutek wybuchu granatu stracił narządy rozrodcze, uczynić szczęśliwego biologicznego ojca. „Wszystko jest w głowie. Psyche, nie soma” – to maksyma profesora, której zbawienne działanie możemy doświadczać na co dzień my – Polacy. Geniusz profesora jest wielki! Jednak nie wszechmocny. Wciąż niedająca rozwikłać się zagadką – nie tylko z medycznego punktu widzenia – pozostaje, skrywane na dnie archiwalnych szaf, sumienie. Potrafi obudzić się nagle, w najmniej spodziewanym momencie wywrócić do góry nogami nawet najmisterniej zaprojektowane dobre życie. „Boguduchawinni” to tragikomedie współczesna podejmująca problem kłopotliwego dziedzictwa po tzw. „dawno minionej epoce”, którego, niestety, nie da się wyrugować ze szczęśliwej codzienności, albowiem sumienie nie zna systemów ekonomiczno-politycznych...



16 II – godz. 19:00
17 II – godz. 18:00
cena biletu normalnego – 40zł, ulgowego 30zł

Kobieta zmienną jest – jej zapach także

Zapach jest niczym zapis wspomnień, wydarzeń często miłości. Jest również odzwierciedleniem kobiecego charakteru, temperamentu. Jedne z nas wybierają je zależnie od nastroju inne, ponieważ budzą im określone wspomnienia, a jeszcze inne ze względu na porę roku. Jak w naturze wiosną zapachy pobudzające do życia, rozbudzające zmysły. Upalnym latem wybieramy orzeźwiający, lekkie świeże zapachy morskie lub kwiatowe. Jesienią cięższe, a zimą najmocniejszych jakby rozgrzewających ciało i umysł. Przy wyborze kierujemy się zwykłe jakimiś osobistymi pobudkami. Ale czym są tak naprawdę perfumy? Jak rozpoznawać te trwałe, co oznaczają ich kategorie? Warto zagłębić się w ten temat, aby poznać ich tajemnicę...

Perfumy składają się z mieszaniny związków zapachowych, które są nazywane olejkami zapachowymi, środków homogenizujących i wzmacniających oraz rozpuszczalnika, którym zazwyczaj jest etanol lub mieszanina lekkich alkoholi alifatycznych. W zależności od ilości rozpuszczalnika rozróżnia się perfumy właściwe (skoncentrowane), wody perfumowane i wody toaletowe.

Po wylaniu lub wtarcu ich w powierzchnię ciała alkohol szybko paruje, a na powierzchni zostają tylko olejki zapachowe i środki wzmacniające, które powoli są uwalniane do powietrza, powodując wrażenie przyjemnego zapachu.

W zależności od zawartości olejków zapachowych stosuje się następujące nazewnictwo:

- perfum (perfumy, eliksir, ekstrakt) – 20-43%
- Eau de Parfum (woda perfumowana) – 13-19%
- Eau de Toilette (woda toaletowa) – 8-12%
- Eau de Cologne (woda kolońska) – 4-7%
- eau fraîche (woda odświeżająca) – 1-3%

Kompozycje zapachowe są zazwyczaj mieszaninami kilkunastu, kilkudziesięciu, a nawet kilkuset składników, z których część jest pochodzenia naturalnego, a część to syntetyczne związki chemiczne. Składniki te dzieli się na tzw. nuty zapachowe: nutę bazową, średnią oraz wysoką.

Nuta bazowa to składniki, które są najwolniej uwalniane do powietrza. W jej skład wchodzi zazwyczaj środki wzmacniające, które często same w sobie mają raczej nieprzyjemny zapach, oraz „najcięższe” składniki olejków zapachowych. Nuta bazowa, jakkolwiek czuje się ją niezbyt intensywnie, ma decydujące znaczenie dla charakteru danej kompozycji. W nutie bazowej wykorzystuje się takie substancje, jak ambra, piżmo, żywice leśne, cywet. Czasem ich woń rozpoznaje się i po kilku dniach, nawet, jeśli perfumy nie były później używane.

Nuta średnia, zwana też nutą łączącą lub nutą serca, składa się ze związków zapachowych o średniej lotności i zwykle dość małej intensywności zapachu. Nuta ta w niektórych kompozycjach nie jest w ogóle świadomie odczuwana, ale bez niej kom-



pozycja byłaby niepełna, a nutę bazową i nutę wysoką odczuwaloby się jako dwa zupełnie odrębne zapachy. Ta nuta składa się głównie z zapachów kwiatowych i korzennych.

Nuta wysoka, zwana również nutą zmysłu lub nutą głowy, składa się ze związków, które są najbardziej lotne i mają intensywny zapach. Nuta ta jest odczuwana świadomie zaraz po otwarciu flakonu z perfumami (dlatego ma największe znaczenie w określaniu perfum i ich sprzedaży), ale po skropleniu nimi skóry nuta ta szybko zanika. W skład nuty głowy wchodzi głów-

nie cytrusy, inaczej zapachy owocowe, dają jednak świeży i lekki zapach.

Kategorie zapachów

Cytrusowe – to jedna z najstarszych i najpopularniejszych kategorii zapachów. Podstawowymi składnikami perfum należących do tej kategorii są owoce cytrusowe. Do tej kategorii należy większość zapachów unisex i sportowych.

Kwiatowe – kategoria bardzo lubiana przez kobiety i najliczniej reprezentowana. Zróżnicowanie olejków występujących w perfumach tej kategorii jest olbrzy-

mie, ale do bardzo często spotykanych należą róża, jaśmin, fiołek, konwalia, bez, narcyz, tuberoza.

Szyprowe – specyficzna kompozycja drzewno-cytrusowa. Do podstawowych składników należą mech dębowy, róża, paczula, wietur, cytrusy i jaśmin.

Aldehydowe – najmłodsza kategoria (powstała w latach dwudziestych XX wieku), kiedy to zaczęto używać aldehydów do tworzenia kompozycji zapachowych. Pierwszy zapach z tej kategorii to Chanel No 5.

Orientalne – kategoria perfum bardzo ciepłych, zmysłowych, egzotycznych. Charakterystykę zapachu nadaje wyraźna wanilia w połączeniu z zapachami zwierzęcymi (piżmo, ambra), przyprawowymi (cynamon, przyprawy korzenne) i drzewno-żywnymi. Jest to kategoria perfum bardzo trwałych.

Paprociowe – oazą tej kategorii są zapachy bobu tonka, paczuli, wieturu i mchu, do których często dodana jest lawenda i zioła (m. in. rozmaryn, geranium, kolendra, tymianek, bazylija). W dużym stopniu jest to kategoria zapachów męskich.

Drzewne – najpopularniejsza kategoria zapachów męskich, choć w ostatnich latach powstaje w tej grupie coraz więcej zapachów kobiecych. Bazę stanowią: drewno sandałowca, cedru, paczula, wietur.

Tytoniowo-skórzane – kategoria częściej występująca w przypadku perfum męskich, niż tzw. popularnych. Należą do niej zapachy ciepłe, lekko duszne. Skóra i tytoń są w nich wyraźnie wyczuwalne.

ALEKSANDRA TRZECIAK

EXTRA=FIRMA

Poprowadzę imprezę kulturalną
lub sportową.
Pełen profesjonalizm i
indywidualne podejście do klienta.
Tel. 694 154 638

twój optyk

-50%

Bezpłatne badanie wzroku
przy zakupie okularów

twój optyk

ul. Piłsudskiego 58/9 tel. 665 022 625
Krosno
Pn. - Pt. 9-17 Sobota 9-13

**KUPIĘ GOSPODARSTWO
LUB GRUNT ROLNY
TEL. 531 998 690**

KOREPETYCJE Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Martwisz się, że nie zdasz matury lub egzaminu
gimnazjalnego z języka angielskiego?

A może Twoje dziecko właśnie rozpoczyna naukę tego
języka i chce uniknąć problemów w jego opanowaniu? Jeśli
tak to zadzwoń pod numer
506 914 127 i już dziś skorzystaj z pomocy studentki
Uniwersytetu Warszawskiego.

**Nowość!**

**Romantyczne nakrycie stołu nie tylko od święta
– tiulowe bieżniki HAFT SA**

Współczesna pani domu wie, że bieżnik nie jest tylko odświętną ozdobą, ale nieodłącznym elementem codziennej dekoracji stołu. Tylko wyobraźnia projektanta decyduje o tym czy będzie on podkreślał awangardowy czy klasyczny charakter pomieszczenia. Dostępne w ofercie Fabryki Firanek i Koronek HAFT SA bieżniki na siatce tiulowej na nowo definiują pojęcie dobrego stylu i nieprzeciętnej stylizacji. Zdobione precyzyjnie wykonaną koronką materiały ujmują misternym wykonaniem i delikatnością. Romantyczny charakter dzianiny nie ogranicza, a przeciwnie, zachęca do nadania każdemu wnętrzu unikalnego wyrazu.

www.haft.com.pl
GRATISY

4 osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji, w czwartek, o godz. 10, otrzymają bieżnik marki HAFT SA.



MARCEL
Nowa expresowa linia autobusowa
RZESZÓW – KRAKÓW
www.marcel-bus.pl
tel. 795 005 006

Podziel się ze wszystkimi nowością – Chicken Box w McDonald's®

**A do tego litrowa butelka
Coca-Cola Zero gratis!**

Daj się ponieść fantazji i stwórz z przyjaciółmi swój własny zestaw. Do klasycznego menu McDonald's dołącza właśnie zupełna nowość – Chicken Box!



Chicken Box jest idealną propozycją dla wszystkich, którzy cenią wybór i lubią się dzielić. W skład normalnego Chicken Box'a wchodzi 3 porcje, a duży Chicken Box to aż 5 porcji produktów z wyśmienitego białego mięsa kurczaka. Jedna porcja to 6 kawałków Chicken McNuggets lub 20 kuleczek Chicken McBites bądź 4 skrzydełka Chicken Wings.

Chicken McNuggets – przepyszne, rumiane kawałki kurczaka w chrupiącej, złocistej panierce.

Chicken McBites – małe kawałeczki soczystej pierśi kurczaka w niezwykle chrupiącej panierce z dodatkiem aromatycznego pieprzu.

Chicken Wings – delikatne skrzydełka z kurczaka w aromatycznych przyprawach w złocistej panierce.

Goście McDonald's do każdego Chicken Box'a mogą dobrać także sosy. Do wyboru jest sześć aromatycznych propozycji: musztardowy, chili-lemon, barbecue, Blue Cheese, słodko-kwaśny oraz zupełna nowość: sos ananasowy z curry. Jego smak to połączenie słodyczy i świeżości ananasa z wyrazistym smakiem curry.

Chicken Box dostępny jest w dwóch wersjach – mały (3 porcje z 2 sosami) za 19,90 i duży (5 porcji z 3 sosami) za 29,90 zł. Dodatkowo do każdego Chicken Box'a można zamówić małą porcję frytek w promocyjnej cenie 2 zł.

Nowości czekają także na amatorów słodkich smaków. Shake Jabłkowo-Karmelowy to niezwykle orzeźwiający, pobudzający zmysły koktajl o delikat-

nym, aksamitnym smaku. Drugą propozycją jest McFlurry Galaretka Mieszanka Wędłowska. Sprężysta, soczysta galaretka obłana czekoladą w połączeniu z waniliowym smakiem lodów to propozycja, której nie można się oprzeć. Całości smaku dopełnia jedna z trzech polew: truskawkowa, czekoladowa lub karmelowa.

To jeszcze nie wszystko! Od 5 lutego we wszystkich restauracjach biorących udział w promocji do każdego Chicken Box'a dodawana będzie litrowa butelka Coca-Cola Zero gratis!

Osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji w czwartek o godz. 9, otrzymają zaproszenie do restauracji McDonald's.



Pomysł na Walentynki

Iwostin Re-Actin 30+

W zestawie znajdują się preparaty Iwostin Re-Actin, wygładzające pierwsze zmarszczki i poprawiające sprężystość skóry po 30. roku życia. Przeciwzmarszczkowy krem na dzień SPF15 (50 ml) opóźnia proces starzenia dzięki zwiększonej syntezie kolagenu oraz działaniu przeciwrodnikowemu.

Jako gratis, w cenie zestawu jest Przeciwzmarszczkowy krem pod oczy (15 ml), który nadaje skórze wokół oczu elastyczności, wzmacnia jej strukturę, odżywia i nawilża, redukuje zmarszczki wokół oczu i zapobiega ich powstawaniu.

Cena zestawu: ok. 64 zł.**Tesco dla Szkół**

Dobiegły końca zmagania 877 zespołów z całej Polski o pracownię multimedialną dla swojej szkoły w konkursie Tesco dla Szkół. 36 filmików z województwa podkarpackiego brało udział w rywalizacji i zostało poddanych surowej ocenie internautów w głosowaniu. Do II Etapu (głosowania Jury) przeszły aż 23 zespoły projektowe z województwa podkarpackiego.

Prawie 500 uczniów z województwa podkarpackiego z olbrzymim za-



angażowaniem przyłączyło się do konkursu Tesco dla Szkół - „Zdrowo najedzeni”. Zespoły nakręciły 2-minutowe filmiki, których treść zachęcała do przestrzegania zasad zdrowego odżywiania. Kolejnym etapem konkursu stały się działania promocyjne szkół - należało jak najlepiej wypromować swój zespół, aby zdobyć głosy potrzebne do przejścia do kolejnego etapu. 23 podkarpackie zespoły poradziły sobie z tym zadaniem znakomicie i ich filmiki zakwalifikowały się do ostatniego etapu konkursu, w którym oceniało je profesjonalne Jury.

W związku z ogromną konkurencją, podkarpackim zespołom nie udało się powtórzyć sukcesu szkół m.in. z Orłów i Przemyśla, które triumfowały w poprzednich edycjach programu Tesco dla Szkół. „Udział w konkursie dał nam możliwość podzielenia się naszymi rozwiązaniami z innymi szkołami. Na lekcjach informatyki uczniowie oglądali zaprezentowane filmiki, oceniali, dyskutowali, a potem w swoich domach mogli zagłosować.” - wspomina Beata Kosicka-Siwak, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 11 w Przemyśle, laureata 8. edycji konkursu, której uczniowie korzystają z wygranej w konkursie pracowni multimedialnej. Niewątpliwie także tegoroczni uczestnicy Tesco dla Szkół, bogatsi o doświadczenie, będą mieli większe szanse w następnej, 11 edycji konkursu, która odbędzie się już na jesieni.

reklama



szkoła inna niż wszystkie



zmień marzenia na zawód

AKADEMIA ZDROWIA

Akredytacja Podkarpackiego Kuratora Oświaty

KURSY:

- ▶ FRYZJERSTWA
- ▶ KOSMETYCZNY
- ▶ STYLIZACJI PAZNOKCI
- ▶ MASAŻU KLASYCZNEGO, LECZNICZEGO
- ▶ INSTRUKTORÓW FITNESS

ORAZ POZOSTAŁE:

- ▶ WIZAŻU
- ▶ DIETETYKA
- ▶ OPIEKUN OSÓB STARSZYCH, NIEPEŁNOSPRAWNYCH I DZIECI
- ▶ KELNERSKO-BARMAŃSKI
- ▶ DEKORATORA WNĘTRZ
- ▶ BUKIECIARSTWA
- ▶ ĆWICZENIA SIŁOWE
- ▶ PROJEKTOWANIA, ARANŻACJI OGRODÓW

WARSZTATY:

- ▶ GORĄCYMI KAMIENIAMI
- ▶ BAŃKĄ CHIŃSKĄ
- ▶ MANICURE HYBRYDOWY
- ▶ PRZEDŁUŻANIA I ZAGĘSZCZANIA RZĘS

JUŻ TRWA NABÓR !!!**LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W RZESZOWIE**

- ▶ TECHNIK FARMACEUTYCZNY
- ▶ TECHNIK MASAŻYSTA
- ▶ OPIEKUN MEDYCZNY (1 ROK)
- ▶ TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH
- ▶ TECHNIK ADMINISTRACJI (ZA DARMO)
- ▶ TECHNIK WETERYNARII
- ▶ TECHNIK INFORMATYKI (ZA DARMO)
- ▶ TECHNIK USŁUG FRYZJERSKICH
- ▶ TECHNIK ORTOPEDA
- ▶ TECHNIK STERYLIZACJI MEDYCZNEJ
- ▶ TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
- ▶ ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA
- ▶ ASYSTENT OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

Wydajemy zaświadczenie potrzebne naszym słuchaczom.

Rzeszów, ul. Jagiellońska 5, tel. (17) 853 25 09, 850 73 16, e-mail: rzeszow@akademia-zdrowia.pl

EXTRA
PODKARPACIE**ADRES REDAKCJI**

35-074 Rzeszów,
ul. Gałęzowskiego 6/305
tel. (017) 852-10-06, pok. 305
extra-podkarpacie@extra-media.pl

REDAKTOR NACZELNA

Sabina Gajos
tel. 017 852 10 06, 603 797 204
s.gajos@extra-media.pl

WSPÓŁPRACOWNICY

Marcin Kalita, Marta Studzińska,
Angelika Ślusarczyk, Tomasz Trzeciak,
Radosław Gajos, Marek Grzesik, **WYDAWCA**
Media Rzeszów

Na podstawie umowy franchisej
z Extra Media Sp. z o.o.

PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE

Łukasz Stężycki
DRUK Presspublica
ul. Drukarska 2, Raszryn

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

W Nowym Roku chcę schudnąć!

Badania pokazują, że wśród najczęstszych postanowień noworocznych na pierwszym miejscu nadal plasują się – zdrowy styl życia i odchudzanie. Z doświadczenia wynika jednak, że tylko niewielu udaje się zrealizować to postanowienie. Czy faktycznie zrzucenie kilku zbędnych kilogramów jest ponad siły, czy może problem tkwi w złym podejściu i błędach przy realizacji postanowienia?

Jak wynika z badań zrealizowanych na zamówienie UPC, aż 36 % respondentów na pytanie o to, czy robi postanowienia noworoczne odpowiedziało twierdząco – 53% respondentów w nowym roku chce uczęszczać na zajęcia fitness czy basen; 42% – przejść na zdrową dietę. „Miejscą, takie jak nasze Centrum, gdzie pod okiem ekspertów można nauczyć się zdrowego stylu życia i przy okazji pozbyć się zbędnych kilogramów” – mówi Alicja Gęsiarz-Maskewitz, właścicielka Centrum Odmładzania i Odchudzania Czapielski Młyn. Postanowienia noworoczne robimy chętnie, gorzej wychodzi nam ich realizacja. Badania U. S. Centers for Disease Control and Prevention w Atlancie poka-

zują, że tylko co piąta osoba dotrzymuje danego sobie słowa. Głównym problemem są nierealne cele.

Oto kilka rad od ekspertów, które pomogą Ci zrealizować noworoczne postanowienie o zdrowej diecie i utracie zbędnych kilogramów.

Głodówka

Wiele osób proces odchudzania rozpoczyna od zastosowania głodówki wierząc, że jest to idealny sposób na pozbycie się kilku kilogramów w krótkim czasie. Zbyt długa i nieprofesjonalnie prowadzona głodówka może doprowadzić do wycieńczenia organizmu, powstania kamieni żółciowych, jak również odkładania się złogów w nerkach. Stanowi więc ona niebezpieczeństwo dla zdrowia i z pewnością nie spełni oczekiwanej roli – ostrzega lek. Agnieszka Lemańczyk z Centrum Czapielski Młyn.

Dieta warzywno-owocowa

Zamiast głodówki warto postawić na dietę oczyszczającą. Dieta warzywno-owocowa zakłada ograniczenie posiłków do warzyw i owoców, przede wszystkim



tych o niskim poziomie glikemicznym. Dieta oczyszczająca pozwala w bezpieczny sposób pozbyć się dodatkowych kilo-

gramów. Dodatkowo zmniejsza m.in. ilość toksyn w organizmie. Na dietę składają się: warzywa, owoce, zioła. Poleca się

m.in. kapustę białą, marchew, chrzan, rzepę, brokuły, kalafior, czosnek, por, paprykę, kalarepę, jabłka, ogórki czy cytryny. Powinno się pamiętać o jeszcze jednej ważnej zasadzie – dostarczaniu organizmowi od ok. 2 litrów wody dziennie.

Dieta oczyszczająca można stosować bez uszczerbku dla zdrowia nawet kilka razy w roku. W celach profilaktycznych wystarczy 14 dni, powtarzanych co 6-8 miesięcy. Zawsze jednak powinno się zachować umiar – stosowanie diety warzywno-owocowej powyżej 6 tygodni może być niebezpieczne dla zdrowia. Z kuracji tej nie mogą korzystać kobiety ciężarne oraz karmiące piersią, osoby z nadczynnością tarczycy, niedoczynnością nadnerczy, porfirią, wyniszczone z powodu chorób nowotworowych czy gruźlicy, po przeszczepach narządowych – podkreśla lek. med. Agnieszka Lemańczyk z Centrum Czapielski Młyn.

Podsumowując! Pomyśl o obietnicy, jako wyzwaniu, a nie zadaniu. Stwierdzenie – „W tym roku chcę zrzucić kilka kilogramów” – jest stanowczo bardziej mobilizujące niż „W tym roku muszę zrzucić 10 kilogramów”. Lepiej postawić na dietę niskokaloryczną, a nie głodówkę i nieunikniony efekt jo-jo. Do tego dołączyć zasady zdrowego stylu życia.

Więcej na: www.facebook.com/CentrumOdmładzaniaOdchudzaniaCzapielskiMłyn

Zimowa kąpiel postawi cię na nogi

Podobno już w starożytności kobiety z wyższych sfer mogły dzięki nim poszczycić się gładką, alabastrową skórą. Mówi się, że francuska markiza Ninon de Lenclos, w wieku 85 lat zawdzięczała im wygląd 20-latk. Dlatego kąpiele zdrowotno-relaksacyjne, bo o nich mowa, warto na stałe włączyć do zimowego repertuaru zabiegów pielęgnacyjnych.

Jak mawiał Hipokrates: „Sposób na utrzymanie ciała w zdrowiu i kondycji jest prosty – wonna kąpiel i pachnący masaż każdego dnia”. Faktycznie, kąpiele w mleku już w starożytnych czasach były nieocenionymi sposobami poprawiania urody. Zawarte w mleku białka pobudzają produkcję kolagenu i elastyny, zwiększają też ilość kwasu hialuronowego, który działa nawilżająco. Dzięki temu naskórek zostaje pobudzony do regeneracji, a zmarszczki zostają wygładzone. Kąpiel taka dostarcza skórze także cennych witamin z grupy B, wapnia oraz innych składników mineralnych. Choć dawniej był to przywilej zarezerwowany tylko dla elit społecznych, obecnie takie zabiegi są doceniane przez specjalistów i znajdują się w ofertach ośrodków SPA. A gdy jeszcze z kąpeli można korzystać w ekskluzywnych, pałacowych wnętrzach – każda z nas na chwilę może poczuć się jak prawdziwa królowa.

Weź kąpiel, a poczujesz się jak w niebie

Zimą częściej ogarnia nas zmęczenie i zniechęcenie, przez co nasz układ odpornościowy jest słabszy i wzrasta ryzyko zachorowania. Panujące mrozy narażają skórę na przesuszenie i pęknięcie. O ile domowe sposoby pielęgnacji są bardzo istotne, w takim okresie naszej skórze przyda się dodatkowe wsparcie. Warto zasięgnąć profesjonalnej pomocy – specjaliści pomogą nam dobrać zabie-

gi i kosmetyki pod indywidualne potrzeby naszej cery. Wizyta u fachowca gwarantuje też, że użyte zostaną najlepszej jakości kosmetyki. Rozbudowane oferty mieszczą w sobie już nie tylko „klasyczne” zabiegi, takie jak masaże czy maseczki na twarz, ale wykorzystują również nowoczesne rozwiązania techniczne, jak np. fale radiowe czy laser IPL. Także kąpiele, które do tej pory po-

strzegane były jako sposób na domowy relaks, obecnie stają się zabiegiem o specjalnych właściwościach. – Zwłaszcza w zimie wysuszonej skórze należy się szczególna opieka i regeneracja. A mleko nie tylko natłuszcza, ale wygładza i uelastycznia naskórek – zauważa Daniela Stier, ekspert SPA Hotelu Zamek Lubliniec. Kąpiel mleczną można urozmaicać dodając także inne składniki np.

otręby lub miód. Ten ostatni sprawi, że twoja skóra nabierze lekkiego połysku. Otręby natomiast mają właściwości oczyszczające i polecane są szczególnie dla skóry suchej i trądzikowej. Inne składniki wykorzystywane do kąpeli pielęgnacyjnych to oliwa i winogronowe łupiny. Po takim seansie w SPA warto rozważyć dodatkowe zabiegi na twarz i ciało. – W zimie polecamy w szczegól-

ności zabieg o nazwie Miodowa pokusa. Wyciąg z miodu oraz kwasy hialuronowe i omega nie tylko regenerują skórę, ale również spływają zmarszczki – dodaje Daniela Stier. Ekspert poleca również peeling na ciało „dla Niej” i „dla Niego” – rytuał, który wykorzystuje pestki z winogron, miód oraz wyciągi z orzechów i owoców cytrusowych: limonki, cytryny i pomarańczy. Dodatkowo skorzystać można z zabiegów, które wykorzystują zdobyczne techniki, takie jak ultradźwięki i jonoforeza. Działają one nie tylko kojąco oraz regenerująco, ale przede wszystkim poprawiają przepływ krwi i limfy w tkance skórnej.

Nie tylko mleko

Wachlarz kąpeli jest znacznie szerszy i nie ogranicza się tylko do mleka. Relaksujących zabiegów możemy zaznać również w winie czy wodzie morskiej. Do tego celu używa się specjalnych wyciągów winnych, które pochodzą np. ze skąpanych słońcem rejonów okołorównikowych. – Do takiej kąpeli dodajemy również olejki esencjonalne, które wprowadzają wyjątkowy nastrój. Składniki do nich pozyskiwane są z afrykańskiego rumianku, drzewa herbacianego i dziko rosnącego aloesu – mówi ekspert ze SPA Hotelu Zamek Lubliniec. Taka multisensoryczna podróż pozwala nie tylko odebrać się od przyziemnych spraw codzienności, ale ma również właściwości antyoksydacyjne. Wprawia w doskonały nastrój i hamuje proces starzenia, usuwając wolne rodniki. Dzięki temu możesz przywrócić skórze zdrowy, promienny wygląd nawet w zimie. Podobny wpływ ma na ciało sól morską. Kąpiel w jej roztworze ma nie tylko zbawienny wpływ na skórę, ale pozwala również rozładować napięcie mięśni i odprężyć ciało. Taki zabieg reguluje tętno, sprawi że będziesz zrelaksowana i wyciszona. Następnego ranka obudzisz się pełna niepowtarzalnej „morskiej” energii.



Mistrzostwa Polski w Rzeźbie ze Śniegu 2013

W Szklarskiej Porębie odbyła się coroczna rywalizacja w tworzeniu zimowych rzeźb. Figury powstały z ogromnych pryzm śniegu. Amatorzy mogli tworzyć z bloków o wymiarach 1,5x1,5x1,5 m, a profesjonalne ekipy z sześciaków dwa razy większych. Najmłodszy widzowie, wspólnie z poetką Joanną Chmielewską, mieli okazję napisać własne bajki. Na wieczór przygotowano animacje graficzne i iluminacje świetlne.

Do udziału w zawodach zakwalifikowane zostały cztery drużyny amatorskie, które wyselekcjonowano spośród projektów zgłaszanych do 28 stycznia. Do rywalizacji przystąpiły również trzy profesjonalne ekipy, reprezentujące Akademię Sztuk Pięknych z Wrocławia, Gdańska i Łodzi. Ekipy uczelniane składały się zarówno z przedstawicieli grona studenckiego, jak i profesorów oraz absolwentów. Ponadto, każdy widz mógł spróbować swoich sił w rzeźbieniu ze śniegu.

Stworzenie figury ze śniegowego sześciaku o boku blisko 3 metrów, to nie lada wyczyn, dlatego też zakwalifikowane do mistrzostw drużyny rozpoczęły swoją pracę już dzień wcześniej. Właściwa impreza rozpoczęła się 9 lutego o godzinie 10, na skwerze radiowej Trójki w Szklarskiej Porębie. Podczas jedynych takich mistrzostw w Polsce, na oczach widzów powstawały kolejne elementy śnieżnych dzieł sztuki.



Rzeźbienie w śniegu to jednak nie wszystko. Atmosferę rozgrzały atrakcje, jakie przygotowano dla wszystkich uczestników. Poetka Joanna Chmielewska zaprosiła do wspólnego tworzenia bajek, zaś pracownicy zimowego przedszkola zorganizowały dla dzieci konkursy z nagrodami. Każdy, bez względu na wiek, znalazł coś dla siebie na jednym z licznych stoisk oferujących regionalne produkty. Zespół „Rybniczanki” zadbał o to, aby nikt nie

marzył tej zimy – w ramach imprezy wraz z uczestnikami szyły monstrualnie długie szale dla Rzepióra, Ducha Karkonoszy.

Po zmroku, od godziny 18, ukończone rzeźby w profesjonalny sposób iluminowano za pomocą światła LED. Wtedy też Koło Naukowe Architektów restArt, działające przy Instytucie Architektury PWSZ w Nysie, zaprezentowały animację graficzną wyświetlaną na rzeźbach.

RAD



Dlaczego nasz organizm potrzebuje jodu?

Zdarza się, że w zamyśleniu codziennych zajęć i ciężkiej pracy spojrzymy w końcu lustro. Zauważamy zmęczoną twarz, wypadające włosy, przesuszoną skórę. Sięgamy więc po balsamy, maseczki, zabiegi, suplementy diety. Tymczasem, rozwiązanie naszych problemów najczęściej możemy znaleźć w uzupełnieniu naszego jadłospisu... Najprawdopodobniej brakuje nam bio- pierwiastków, czyli mikro i makroelementów w pożywieniu.

Jod – ile i po co?

Niezwykle potrzebnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu mikroelementem jest jod. Dostarczany jest z pożywieniem oraz z wodą. Jod służy do syntezy hormonów tarczycy – tyroksyny (T4) i trójjodotyroniny (T3), regulatorów procesów przemiany materii. Oprócz tego, hormony tarczycy wspomagają pracę układu nerwowego i mięśniowego, krążenie krwi. Jod jest szczególnie ważny dla przebiegu ciąży oraz wzrostu i rozwoju umysłowego

dzieci – zdolności uczenia się, zapamiętywania, kojarzenia. Dlatego właśnie zapotrzebowanie na jod w czasie ciąży i laktacji zwiększa się z 100-150 µg na osobę dziennie do nawet 200 µg dziennie. Skutkiem niedoboru jodu w okresie płodowym może być niższy poziom inteligencji lub upośledzenie umysłowe dziecka.

– Polska jest obszarem niedoboru jodu i przeciętna codzienna dieta stosowana w Polsce zabezpiecza zaledwie 60% wymaganej dziennej dawki jodu – mówi prof. dr hab. Zbigniew Szybiński Przewodniczący Polskiej Komisji ds. Kontroli Zaburzeń z Niedoboru Jodu – Profilaktyka jodowa w Polsce opiera się głównie na jodowaniu soli kuchennej, jodowaniu pożywienia dla niemowląt, które nie mogą być karmione piersią oraz na zalecaniu dodatkowej porcji jodu w formie lekarstwa dla kobiet w ciąży. W sytuacji rekomendacji WHO na temat konieczności obniżenia spożycia soli zachodzi konieczność wprowadzania dodatkowych źródeł jodu. Dodatkowymi nośnika-

mi jodu stały się jodowane wody mineralne takie jak Ustronianka z jodem czy Wysowianka oraz krowie mleko – po wprowadzeniu jodowania lizawek solnych.

Za dużo soli!

Nie da się ukryć, że lubimy słone potrawy, a polska profilaktyka jodowa opierała się w dużym stopniu na produkcji soli jodowanej. Jak wynika z badań Instytutu Żywności i Żywienia codzienne spożycie soli w Polsce ponad dwukrotnie przewyższa zalecany poziom spożycia! Tymczasem nadmierna ilość soli powoduje zatrzymanie wody w organizmie, powoduje nadciśnienie tętnicze, które z kolei prowadzi do niebezpiecznych chorób układu sercowo – naczyniowego (miażdżyca, choroba wieńcowa, zawał mięśnia sercowego).

Alternatywne źródła jodu

Warto więc szukać alternatywnych źródeł jodu. Duże ilości tego pierwiastka znajdziemy w rybach morskich (flądra, dorsz, sardynka, tuńczyk) i owocach morza. Istnieje przekonanie, że cennym źródłem różnych mikroelementów jest woda mineralna – należy jednak pamiętać, że większość z nich nie zawiera jodu. Rozwiązaniem mogą być istniejące na rynku wody wzbogacone w jod, które posiadają neutralny smak i zapach. Po bogate w jod ryby czy Ustroniankę z Jodem powinny sięgać zwłaszcza kobiety w ciąży i w okresie laktacji oraz osoby, które ograniczyły w swojej diecie sól.

Osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji w czwartek o godz. 11, otrzymają niespodzianki, ufundowane przez firmę Ustronianka.



Szyby samochodowe – lepiej naprawić niż wymienić

Na świecie usługi naprawy szyb samochodowych są znane już od ponad 30 lat. W Polsce jednak nadal nie wszyscy użytkownicy samochodów mają świadomość tego, że w profesjonalnej sieci serwisów marki NordGlass możemy szybko i skutecznie naprawić wybrane uszkodzenia szyby czołowej. Specjaliści szybko czyszczą uszkodzone miejsce usuwając brud, kurz i inne zanieczyszczenia, które wdarły się w powstałą wadę. Zadbają też o to, by samochód spędził w pomieszczeniu serwisu na tyle dużo czasu, by temperatura szyby wyrównała się i ustabilizowała – co jest szczególnie ważne zimą. Następnie w uszkodzenie wtłaczana jest specjal-

na żywica dokładnie wypełniająca ubytek. Cały zabieg trwa nie więcej niż pół godziny a usługa naprawy szyby w serwisie NordGlass zamyka się w kwocie 140 zł, podczas gdy koszt wymiany szyby czołowej to co najmniej 300 zł, a często znacznie więcej. Warto pamiętać, że natychmiastowe reagowanie w momencie wystąpienia uszkodzenia, a tym samym zapobieganie powiększaniu się rozbicia, przekłada się na zwiększenie prawdopodobieństwa zakwalifikowania szyby do naprawy, bez konieczności jej wymiany.

Dla czytelników mamy 4 kupony na zabieg hydrofobizacji. Proszę dzwonić 14 lutego, o godz. 12.



Turniej piłki nożnej



W dniu 02.02.2013 r. w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 4 w Rzeszowie odbyła się I Olimpiada Pracowników Jednostki Podległych Prezydentowi Miasta Rzeszowa.

Honorowy patronat objął Prezydent Miasta Rzeszowa – Pan Tadeusz Ferenc.

Głównymi organizatorami byli: Ryszard Soboń – dyrektor ZSO Nr 4 w Rzeszowie oraz Przemysław Janik – dyrektor Gimnazjum Nr 15 w Rzeszowie.

W olimpiadzie udział wzięły następujące zespoły:

1. Zarząd Zieleni Miejskiej
2. Miejski Zarząd Dróg
3. Straż Miejska Rzeszów
4. Rada Miasta Rzeszów

5. Nauczyciele Miasta Rzeszów I
6. Nauczyciele Miasta Rzeszów II
7. NSZZPiW Więziennictwa w Dębicy
8. MZBM Sp. Z. o. o Rzeszów (kapitan drużyny) Bolesław Siewiec

W pierwszej kolejności odbył się mecz piłki siatkowej między zespołami Dyrektorów Rzeszowskich Szkół a Kierownikami i Przedstawicielami Pozostałych Jednostek.

Mimo różnych wzmocnień zespołu Kierowników, m.in. Radnym Miasta Rzeszowa Kazimierzem Myrdą i byłymi zawodniczkami Stali Mielec mecz zakończył się wynikiem 2:0 (25:10, 25:16) dla Dyrektorów Rzeszowskich Szkół.

W następnej kolejności odbył się turniej piłki nożnej, każdy mecz trwał 2 razy po 7 minut.

W meczu piłki nożnej wzięły udział następujące zespoły:

GRUPA I

1. Nauczyciele Miasta Rzeszowa I
2. Miejski Zarząd Dróg
3. NSZZPiW i Więziennictwa w Dębicy
4. Straż Miejska

GRUPA II

1. Nauczyciele Miasta Rzeszowa II
2. MZBM
3. Rada Miasta Rzeszowa
4. Zarząd Zieleni Miejskiej

W meczu finałowych spotkań się drużyny: Nauczyciele I i Straż Miejska mecz zakończył się wynikiem 7-2. Zwycięskim zespołem został zespół Nauczycieli Rzeszowskich Szkół I

Klasyfikacja Turnieju Piłki Nożnej:

1. Nauczyciele Miasta Rzeszowa I
2. Straż Miejska w Rzeszowie
3. MZBM Sp. z o.o. w Rzeszowie
4. Rada Miasta Rzeszowa
5. NSZZPiW i Więziennictwa w Dębicy
6. Zarząd Zieleni Miejskiej w Rzeszowie
7. Miejski Zarząd Dróg w Rzeszowie
8. Nauczyciele Miasta Rzeszowa II

Marek Grzesik

Olimpiada Młodzieży w Sportach Zimowych

W sobotę po południu w Rynku w Ustrzykach Dolnych odbyła się ceremonia otwarcia XIX Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w Sportach Zimowych „Podkarpackie 2013”. W ceremonii wzięli udział zawodnicy startujący w zawodach i zaproszeni goście.

Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży w Sportach Zimowych „Podkarpackie 2013” to impreza cykliczna, która stanowi podsumowanie efektów szkolenia sportowego uzdolnionej młodzieży. W Olimpiadzie, która jest równocześnie Mistrzostwa-

mi Polski Juniorów Młodszych bierze udział ok. 1,5 tys. osób z całej Polski.

Rywalizacje toczą się m.in. w Sanoku, Ustrzykach Dolnych i Dębicy. „Przyznanie zawodów tej rangi jest ogromnym wyróżnieniem zarówno dla Samorządu Województwa, jak również dla środowiska sportowego, działaczy, trenerów oraz sportowców z Podkarpacia”- wyjaśnia Bogusław Uliasz, sekretarz Urzędu Marszałkowskiego w Rzeszowie.

Marek Grzesik





WALENTYNKI

SPECJALNIE DLA PAR



14
LUTEGO

14
MINUT
JAZDY