

TYGODNIK **EXTRA** **PODKARPACIE**

Program TV w środku!

NR 311 • ROK IX • 10 PAŹDZIERNIKA 2013 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

TRZCIANA 243 C, tel. 17 852 10 12
kom. 502 664 559, 510 443 893

WĘGIEL

KZK

Sp. z o.o.
NAJNIŻSZE CENY NA PODKARPACIU



APARTAMENTY ZAMKOWE

INWESTYJCJĘ WSPÓLFINANSUJE: **SPBSbank**

UL. KOPISZCZYŃSKA / PODWISŁOCZE
MIEJSCOWOŚĆ KOSZOWICE 33 2107 60 9307
www.apartamenty-zamkowe.pl **W REALIZACJI**



GARDEN PLACE

UL. DUNKOWSKIEGO 31, 33
MIEJSCOWOŚĆ KOSZOWICE 30 5767 30 9707
www.gardenplace.rzeszow.pl **GOTOWE MIESZKANIA**

HARTBEX
35-311 Rzeszów, ul. Kwisłowskiego 2a/1-4,
tel. 17 250-94-47, fax 17 250-94-48
developer.hartbex.pl

Już dziś Wielkie otwarcie ATAMAN SHOP!
Europa II / II PIĘTRO
Sklep odzieżowy
Gadżety muzyczne
Gość specjalny: **BORIXON!**



Superszybki Internet LTE



LTE – najlepszy Internet dla Ciebie i Twojego domu!

Wybierz najszybszy, najnowocześniejszy, a także najtańszy na rynku wg niezależnych badań mobility i internet. **LTE już od 14,90 zł/mies.**

Oferta dostępna wyłącznie do sieci stacjonarnej operatora Cyfrowy Polsat. O szczegóły oferty i warunki korzystania z usługi LTE prosimy o kontakt z operatorem. Oferta dostępna wyłącznie dla klientów indywidualnych. Oferta nie dotyczy usług biznesowych. Oferta nie dotyczy usług w obszarach, w których nie ma zasięgu LTE. Oferta nie dotyczy usług w obszarach, w których nie ma zasięgu LTE. Oferta nie dotyczy usług w obszarach, w których nie ma zasięgu LTE.



HOLLEX TV-SAT
35-008 Rzeszów, ul. Śniadeckich 13
tel. (17) 852 09 61 wew. 21, 22,
sklep@hollex.rzeszow.pl

C.H. AUCHAN
36-007 Krasne 20b k. Rzeszowa
tel. (17) 780 20 88
sklep3@hollex.rzeszow.pl

3 miesiące bez opłat

POŻYCZKI 30-STKI BEZ BIK-U
POZABANKOWE 784 696 696
EMERYCI I RENCIŚCI
BEZ OGRANICZENIA WIEKU
DO 10 000 ZŁ! **RÓWNIEŻ FIRMY**

- WYPŁATA NATYCHMIASTOWA
- MOŻLIWOŚĆ SPŁATY W RATACH
- BEZ UDOKUMENTOWANEGO DOCHODU
- ZWROT CZĘŚCI PONIESIONYCH KOSZTÓW
- BEZPŁATNIE DOWOZIMY KLIENTA DO SIEDZIBY FIRMY, ABY ZAPOZNAŁ SIĘ Z OFERTĄ
- DECYZJA W 2h

ASNYKA 10, 784 696 696, 17 871 30 74
www.daiglobfinance.pl

po 1197

Spełnij Marzenie o Własnym Mieszkaniu

Spółdzielnia zajmuje się budową domów jednorodzinnych i wielorodzinnych w systemie tradycyjnym i stosując przy tym nowoczesne, ekologiczne i energooszczędne sposoby ocieplania oraz ogrzewania mieszkań. Oferta nasza obejmuje także: lokale użytkowe, garaże, miejsca postojowe w garażach wielostanowiskowych. Szczególną uwagę Spółdzielnia przywiązuje do zagospodarowania terenów zielonych, placów zabaw oraz infrastruktury usługowej i handlowej na Osiedlu.

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Projektant” prowadzi obecnie inwestycje na terenie Rzeszowa w 3 lokalizacjach:

Osiedle **Wzgórza Staroniwskie** w rejonie ulic Krajobrazowej – Widokowej - Plenerowej.

Osiedle **„Słoneczny Stok”** w rejonie ulic Bł. Karoliny - Krośnińskiej - Iwonickiej - Bieckiej - Odrzykońskiej.

Osiedle **Podkarpacka-Matuszczaka** w obrębie ulic Rymanowskiej i Bieszczadzkiej.

INWESTYCJE S.M. "PROJEKTANT"

Wzgórza Staroniwskie przy ul. Witosa

Spółdzielnia rozpoczęła realizację 2-lokalowych domów jednorodzinnych w zabudowie szeregowej. Budynki niskie, tj. parter i piętro, są realizowane w rejonie budynku przy ul. Krajobrazowej 8. Znajdować się tam będzie 28 mieszkań 3-pokojowych o powierzchni do 75 m² wraz z przynależnym garażem. Planowany termin zakończenia tej inwestycji to kwiecień 2015. Spółdzielnia w sprzedaży posiada jeszcze 2 mieszkania na parterze w cenie 320 tys. zł.

Kolejna inwestycja realizowana na tym osiedlu to budynek usługowo-mieszkalny w rejonie budynku przy ul. Krajobrazowej 6. Na parterze znajdować się będą lokale użytkowe z przeznaczeniem na działalność sportową. Na I piętrze natomiast, mieszkania wraz z antresolami.

W ofercie posiadamy mieszkania:

2-pokojowe o pow. od 43 m² + antresola ok. 10 m².

2-pokojowe o pow. od 47 m² + antresola ok. 21 m².

2-pokojowe o pow. od 53 m² + antresola ok. 23 m².

3-pokojowe o pow. od 69 m² + antresola ok. 24 m².

Cena 1m² pow. użytkowej mieszkania to ok. 4 tys. zł.

Lokale użytkowe będą miały powierzchnię od 65 do 100 m², cena 1m² p. u. lokalu to ok. 4900 zł brutto (w tym VAT 23%), w tej inwestycji spółdzielnia posiada w sprzedaży jeszcze tylko 3 lokale.

Również na tym osiedlu, tj. za istniejącym budynkiem przy ul. Widokowa 8, została rozpoczęta realizacja 2 budynków (o numerach inwestycyjnych 19 i 20). Będą to budynki 4-piętrowe z windami. Dodatkowo w budynku nr 20 istnieje możliwość wykupienia miejsca postojowego w garażu wielostanowiskowym. Planowany termin zakończenia tej inwestycji to kwiecień 2015. Aktualnie w ofercie do sprzedaży pozostało 1 mieszkanie o pow. 74 m² zlokalizowane na parterze, cena za m² parteru to 3980zł.

Słoneczny Stok

Domy jednorodzinne w zabudowie szeregowej i bliźniaczej przy ul. Iwonickiej w Rzeszowie.

Domy zostały zrealizowane w ramach rozbudowy osiedla „Słoneczny Stok”. Dojazd przez nowo zrealizowaną ulicę Odrzykońską umożliwia dogodniejsze połączenie komunikacyjne z Osiedlem. Spółdzielnia zrealizowała 42 budynki w zabudowie bliźniaczej i szeregowej. Domy zostały wykonane w stanie surowym zamkniętym z elewacją, stolarką okienną, drzwiami wejściowymi, bramą garażową, drogą dojazdową, podjazdami do budynku, jak również doprowadzono wszystkie media do budynku. Do indywidualnego wykończenia przez nabywcę pozostaje wykonanie wewnętrznych instalacji, wylewek i tynków.



ków po około 32-36 mieszkań o powierzchni:

Budynek nr 1 do 4:

2 pokoje o pow. 37, 39, 43, 52 m².

3 pokoje o pow. 57, 59, 57, 65, 67 m².

Na parterze mieszkania z tarasami.

Budynek 5 i 6:

2-pokojowe o pow. 40, 44, 47, 51 m².

3-pokojowe o pow. 59, 62, 68 m².

4-pokojowe o pow. 73 m².

Pod każdym budynkiem będą znajdować się miejsca postojowe w garażach wielostanowiskowych, ok. 25-28 miejsc.

Planowana cena 1 m² p. u. mieszkania to ok. 4.050,00 zł., a cena miejsca postojowego to ok. 22 tys. zł.

Zainteresowanych zapraszamy do Spółdzielni: ul. Słoneczna 2, pok. 2 poniedziałek-czwartek od 9-16, w piątek od 8-15.

W ofercie sprzedaży: posiadamy 4 domy środkowe w zabudowie szeregowej. Powierzchnia domu to około 140 m² w tym garaż ok. 18 m². Domy są do nabycia w cenie 330 tys. zł za dom.

Sposoby finansowania :

Pierwsza wpłata wynosi 50 - 100 tys. zł. Pozostała kwota może być rozłożona na raty na okres 3-5 lat.

Istnieje możliwość oglądnięcia gotowego domu po indywidualnym umówieniu się. Jeśli chodzi o kolejne nowe inwestycje na osiedlu „Słoneczny Stok” to Spółdzielnia opracowała koncepcję rozbudowy tak zwanego zadania „11” zlokalizowanego przy ul. Odrzykońskiej. Zadanie to zostało podzielone na kilka etapów. Spółdzielnia uzyskała decyzję o warunkach zabudowy na realizację etapu „C” w oparciu o którą zostały zaprojektowane budynki. Etap ten przewiduje realizację 6 budynków, dwu klatkowych 6 kondygnacyjnych (parter i 5 pięter), z garażami wielostanowiskowymi, gdzie będzie możliwość zakupu mieszkań i miejsc postojowych. **Budynki będą wyposażone w windy.**

Rozpoczęcie realizacji tej inwestycji jest planowane na przełomie III/IV kwartału br. Projektowanych jest tam 6 budyn-

Podkarpacka – Matuszczaka - ul. Rymanowska

W związku z bardzo dużym zainteresowaniem nabywców, Spółdzielnia zakupiła nowe tereny pod budownictwo wielorodzinne na osiedlu Podkarpacka-Matuszczaka. Będą tam realizowane nowe inwestycje w kilku lokalizacjach. Do celowo Spółdzielnia planuje realizację 11-12 budynków.

Obecnie trwają prace związane z przygotowaniem realizacji budynków o numerach inwestycyjnych 18 i 19. Będą to budynki dwu klatkowe, 3- piętrowe, z 36 mieszkaniami o powierzchni od 42 do 65 m². Termin rozpoczęcia tej inwestycji to październik 2013r., cykl realizacji -18 miesięcy. Planowana cena 1 m² p. u. to ok. 4.050,00 zł.

Informacje na temat mieszkań w tych dwóch budynkach można uzyskać w Spółdzielni przy ul. Słonecznej 2, pok. 2.

Spółdzielnia planuje realizację kolejnych budynków na tej inwestycji wiosną 2014r.

Bliższe informacje można uzyskać w siedzibie Spółdzielni Rzeszów, ul. Słoneczna 2, pok. 2 lub na stronie internetowej: www.projektant.rzeszow.pl



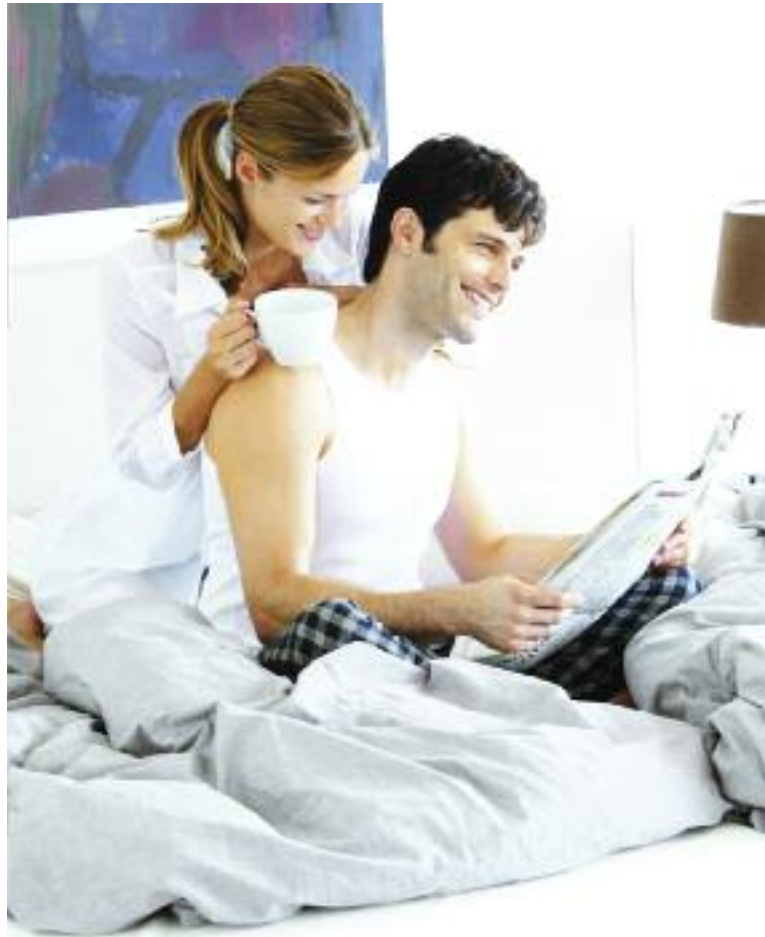
Śpij dobrze i wstań wypoczęta

Brak zdrowego i komfortowego snu powoduje spadek odporności organizmu, zwiększa podatność na stres oraz prowadzi do pogorszenia samopoczucia. Dlatego jeśli budzisz się w ciągu nocy lub wstajesz niewyspana - to znak, że już najwyższy czas zmienić podejście do snu.

Najlepszą regenerację organizmu zapewnia nam sen. W związku z tym, że w łóżku spędzamy przeciętnie 40% naszego życia, warto zwrócić uwagę na złe przyzwyczajenia przed zaśnięciem. Jeśli zastępujemy się do kilku wskazówek, wówczas zniknie uczucie porannego zmęczenia i wstaniesz rano wypoczęta.

Wybierz właściwy materac

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowy i efektywny sen, jest wybór odpowiedniego materaca. Złe dobrany, może być przyczyną bólu pleców i porannego zmęczenia. Materac powinien spełniać indywidualne preferencje jego użytkownika i być dopasowany do budowy ciała. - Podczas zakupu materaca, powinniśmy położyć się na nim na około 15 minut w pozycji, w której najczęściej śpimy. To materac powinien dopasować się do naszego ciała, a nie odwrotnie - podpowiada Jacek Poznański z firmy Tempur Polska. - Bardzo ważne jest równomierne podparcie kręgosłupa na całej długości, tak, aby mógł regenerować się w naturalnej, zdrowej pozycji. Dlatego też



materac nie powinien być ani zbyt miękki, ani zbyt twardy.

Jedź z głową

Warto zwrócić uwagę na to, co jemy i pijemy przed snem. Niewłaściwa dieta może być przyczyną problemów z zasypianiem. Wieczorem należy unikać obfitych i ciężkostrawnych posiłków. Najlepiej, gdy kolację zjemy na 2-3 godziny przed zaśnięciem. Ale uwaga - głód też może być wrogiem spokojnego snu - nie pozwoli nam się odpowiednio zrelaksować. W takim wypadku postawmy na lekką przekąskę np. tosta z masłem lub banana. Unikajmy wieczorem napojów pobudzających, zawierających kofeinę, czyli kawy lub mocnej herbaty. Zamiast nich napijmy się ziółek, ciepłego mleka albo kakao.

Odśwież ciało...

Regularne ćwiczenia i codzienny umiarkowany wysiłek fizyczny, korzystnie wpływają na poprawę jakości snu. Poranny jogging, pływanie czy chociażby popołudniowy aerobik - wszystko to sprawi, że będziemy mieli lepszy nastrój, zwiększy się odporność naszego organizmu i przyczyni do unormowania snu. Aby aktywność przyniosła pożądane efekty, należy pamiętać, by gimnastykowanie zakończyć najpóźniej dwie godziny przed pójściem do łóżka. Dlaczego? Organizm w czasie wysiłku fizycznego wytwarza endorfiny (tzw. hormon szczęścia), pobu-

dzające do działania i przyspieszające puls, więc jeśli za późno zakończymy trening - nie zaśniemy łatwo.

...umysł...

Przeniesienie stresujących zadań do łóżka nie pozwoli nam zmrząć oczu. Tuż przed zaśnięciem wprowadźmy się w odpowiedni nastrój - „zwolnijmy” i oczyścimy umysł. Listę spraw zaprzatających nam głowę zapiszmy na kartce - powinno pomóc. Wyłączmy ostre światło i głośne urządzenia. Można również sięgnąć po lekturę lub posłuchać łagodnej, relaksującej muzyki.

...i sypialnię!

Świeże powietrze odgrywa istotną rolę w higienie snu. - Przewietrzenie sypialni pomoże nam szybciej zasnąć i jednocześnie skutecznie wypocząć. Należy także zadbać o odpowiednią temperaturę - optymalnie jest to 18 - 21 stopni Celsjusza. Istotne jest też nawilżenie powietrza w pomieszczeniu, idealna wilgotność mieści się w granicach 40-60 procent - dodaje Jacek Poznański. Jeśli pogoda na to pozwala, śpijmy przy otwartym oknie. Na chłodniejsze noce stosujemy specjalne nawilżacze, zapobiegające wysuszeniu błon śluzowych i skóry. W efekcie zmniejszy się podatność na infekcje oraz poprawi jakość naszego wypoczynku.

reklama

**CENTRUM
ZDROWEGO
SNU**

Tel. 17 87 00 101

MATERACE

**Największy
wybór
w Rzeszowie**

UL. KRAKOWSKA 34 **NOWY SALON** centrumsnu.pl

Banki Spółdzielcze finansują małe firmy

Kiedy prowadzimy własną działalność gospodarczą lub chcemy założyć firmę, często szukamy pieniędzy na start albo na dalszy jej rozwój. Potrzebujemy w tedy banku, który nas w tym wesprze.

Dla mikro, małych i średnich przedsiębiorstw dobrym wyborem mogą być Banki Spółdzielcze, które aktywnie i chętnie wspierają lokalne inicjatywy, np. udzielając kredytów nowo powstającym firmom.

Jedną z firm, która korzysta z usług Banku Spółdzielczego jest firma ANREMA z Podkarpacia.

- Od dłuższego czasu korzystamy z usług Podkarpackiego Banku Spółdzielczego. Jesteśmy bardzo zadowoleni z jego usług. Cieszy nas, że bank traktuje nas jak równego sobie partnera - podkreśla przedstawiciel firmy ANREMA.

W ofercie Banków Spółdzielczych przedsiębiorcy znajdują rachunki, lokaty, kredyty i inne produkty przygotowane specjalnie z myślą o małych i średnich firmach.

- W przypadku Podkarpackiego Banku Spółdzielczego wachlarz pro-

ponowanych produktów jest bardzo szeroki. Oferta dostosowana jest indywidualnie do potrzeb klienta oraz do rodzaju prowadzonej działalności. PBS Bank udziela kredytów obrotowych na bieżącą działalność, realizację przedsięwzięć inwestycyjnych oraz pożyczek gotówkowych na dowolny cel. Wychodząc naprzeciw wymaganiom początkującym przedsiębiorcom przygotował specjalny kredyt obrotowy dostosowany do indywidualnego charakteru prowadzonej działalności - mówi Karolina Bartkowska-Mazur, dyrektor PBS Bank Oddział w Rzeszowie, mającego swoją siedzibę przy ul. Podwisłocze 21.

Ponadto Zarząd banku jest na miejscu, a nie w odległej centrali, dzięki czemu często zna on swoich klientów oraz ich sytuację. Na decyzję czeka się krótko, co jest bardzo ważne dla firmy.

- Do minimum ograniczyliśmy ilość potrzebnych dokumentów tak, by w jak najkrótszym czasie zapewnić wsparcie finansowe przedsiębiorcy - zaznacza pani dyrektor.

Banki Spółdzielcze nie wahają się udzielać kredytów nowo powstałym fir-

mom oraz przedsiębiorcom, których majątek nie pozwala na wzięcie kredytu na standardowych zasadach, bo nie mają wystarczającego zabezpieczenia. Mogą oni skorzystać z kredytu z gwarancją de minimis, czyli gwarancją Banku Gospodarstwa Krajowego (BGK). Takie kredyty można otrzymać w Bankach Spółdzielczych. Proces uzyskania gwarancji przebiega szybko, bez zbędnych formalności. Dodatkową zaletą jest możliwość otrzymania wyższej kwoty limitu kredytowego w stosunku do standardowej oferty.

Dla małych i średnich przedsiębiorców duże znaczenie odgrywa także bezpieczeństwo instytucji finansowej, w której lokują swoje pieniądze. Banki Spółdzielcze są bezpieczne, ponieważ podlegają takim samym regulom i nadzorowi, jak wszystkie inne działające w Polsce banki. Ponadto są odporne na globalne kryzysy, ponieważ ich kapitał tworzą wkłady członkowskie - jest to więc lokalny kapitał. Banki Spółdzielcze nie są przy tym nastawione na maksymalizację zysku, ale na wspieranie społeczności, w których działają, dlatego są naturalnym partnerem dla lokalnych przedsiębiorców.

Marcin Kalita

Innowacyjny biznes wyzwaniem gospodarczym Podkarpacia

Przedsiębiorcy, naukowcy, przedstawiciele instytucji otoczenia biznesu oraz doktoranci i studenci podkarpaccy wzięli udział w konferencji zatytułowanej „Innowacyjny biznes wyzwaniem gospodarczym Podkarpacia”, która 3 października 2013 roku odbyła się w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie.

gotowywania nowego Regionalnego Programu Operacyjnego, tam także z pewnością znajdują się środki na innowacje. Poszukując szansy gospodarczej dla Podkarpacia musimy pamiętać, że proces dbania o innowacje jest procesem ciągłym - mówi otwierając konferencję marszałek Władysław Ortyl.

Dzisiejsza konferencja ma przede wszystkim dać nam wiedzę i wyrobić po-



Konferencje otworzyli Marszałek Województwa Podkarpackiego Władysław Ortyl, Wicemarszałek Województwa Podkarpackiego Lucjan Kuźniar, rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. Aleksander Bobko oraz prezes Rzeszowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego dr Artur Grzesik.

Tematem konferencji były możliwości wdrożenia nowoczesnych rozwiązań prowadzenia biznesu w postaci „wspólnych działań” lub „wspólnych przedsięwzięć”. Za sprawą Rozporządzenia Komisji Europejskiej z 11 grudnia 2012 roku te pojęcia uzyskały status prawny uzupełniając dostępne do tej pory formy prowadzenia firm.

We współczesnym świecie o innowacjach mówimy bardzo często i wydawać by się mogło, że wiemy o nich wszystko. Ale moim zdaniem często w codziennym życiu zapominamy, że innowacje to nie tylko konkretne produkty, to także pewne rozwiązania technologiczne, ekonomiczne, techniczne, organizacyjne. Z pozycji dynamicznego rozwoju te innowacje są nam bezwzględnie potrzebne, bo przez pryzmat PKB czy innowacyjności firm nasz region jest oceniany. Jako samorząd województwa dbamy oczywiście o tworzenie szansy dla innowacyjnych działań. Już mamy zgłoszone takie innowacyjne projekty na wstępnej liście przedsięwzięć priorytetowych do sfinansowania w nowej perspektywie finansowej 2014 - 2020. Jesteśmy w trakcie przy-

gląd, dotyczący pewnego sposobu wspólnego działania o charakterze gospodarczym. Ma stworzyć szansę powstania bazy dobrych praktyk w tym zakresie i dać przekonanie, że ten szeroko rozumiany system kompetencji dla związków gospodarczych o integracji produktowej trzeba dopiero zbudować - powiedział w swoim przemówieniu wicemarszałek Lucjan Kuźniar.

Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. Aleksander Bobko podkreślał, jak ważne jest ciągłe kształcenie się oraz zdobywanie nowych kompetencji, a Artur Grzesik prezes Rzeszowskiej RARR uwytknął wagę „sieciovania” w kontekście innowacji, czyli kooperacji uczelni wyższych, firm, ośrodków naukowo - badawczych oraz innych podmiotów na rzecz tworzenia wspólnych projektów.

Wykład poświęcony przykładom wspólnego ustalenia umownego instytucjonalizującego „kontrakt z rynkiem” zaprezentował w trakcie konferencji Józef Kamycki z Uniwersytetu Rzeszowskiego, a ujęcie finansowe koncepcji biznesowej „stowarzyszeń” do poszczególnych czynności handlowych na wspólny rynek” w kontekście współczesnych uwarunkowań w Polsce przedstawił dr Marcin Halicki, adiunkt na Uniwersytecie Rzeszowskim.

Organizatorami konferencji byli wspólnie Marszałek Województwa Podkarpackiego, Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz Prezes Rzeszowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego.

Współpraca z Chorwacją

2 października br. Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego Bogdan Romaniuk spotkał się z Konsulem Honorowym Republiki Chorwacji w Krakowie Pawłem Włodarczykiem. Podczas spotkania omówiono dotychczasową współpracę Województwa Podkarpackiego z Województwem Zadarskim (nazwa regionu w języku chorwackim: Zadarska županija).

Rozmawiano ponadto o szczegółach dotyczących organizacji Dni Chorwacji planowanych na maj 2014 roku w Rzeszowie. Podczas tego przedsięwzięcia strona chorwacka zaprezen-

tuje swoje walory turystyczne, gospodarcze i kulturowe m.in. poprzez projekcje filmów oraz występy chorwackich filharmoników. Wydarzenie to poprzedzi misja gospodarcza podkarpaccy przedsiębiorców do Zadaru w kwietniu 2014 r. Oba przedsięwzięcia będą wspólnie organizowane z miastem Rzeszów.

Konsulowi Honorowemu towarzyszył Dyrektor Polsko-Chorwackiej Izby Przemysłowo-Handlowej w Krakowie Andrzej Trojan. W spotkaniu uczestniczyła również Zastępca Dyrektora Departamentu Promocji, Turystyki, Sportu i Współpracy Międzynarodowej

Maria Michur-Ziemba oraz przedstawiciel Rzeszowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego Janusz Ramski.

Województwo Podkarpackie i Województwo Zadarskie łączy Umowa o współpracy międzyregionalnej podpisana 20 października 2011 r. Na jej mocy regiony mogą realizować współpracę w następujących obszarach: rozwój przedsiębiorczości, handlu, inwestycji i innych form kooperacji gospodarczej, kultura i sztuka, edukacja, sport i wymiana młodzieży, turystyka, ochrona środowiska, rolnictwo i ochrona zdrowia.

Marek Grzesik



Jędrzej Dobrowolski ścigał się z F-16!

Tego jeszcze nie było. Jeszcze nigdy w historii Speed Ski narciarz nie ścigał się z myśliwcem F-16. Dokonał tego Jędrzej Dobrowolski. Reprezentant Polski w narciarstwie szybkim pojawił się na pasie startowym na zaproszenie 31. Bazy Lotnictwa Taktycznego Poznań-Krzesiny.

Oczywiście rywalizacja miała wymiar symboliczny i była kolejnym niezwykłym

przedsięwzięciem marketingowym. Przypomnijmy, że w lipcu Jędrzej Dobrowolski gościł na torze Nurburgring gdzie doszło do „rywalizacji” z bolidem Formuły 1.

„Z pomysłem by Speed Ski znalazło się w lotniczym środowisku chodziłem od lat. Teraz to się udało. Fantastyczni ludzie z 31. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Krzesinach stworzyli nam idealne warunki do zrealizowania naszych marzeń. Mogliśmy zobaczyć

z bliska maszyny F-16 a do tego stworzyć symulację wyścigu na pasie startowym. Móc się znaleźć tak blisko startujących F-16 to przeżycie niezapomniane. Dziękuję jeszcze raz wszystkim, którzy pomogli w tym przedsięwzięciu. Myślę, że to świetna promocja naszej dyscypliny Speed Ski. Po pobycie na torze Formuły 1 w Niemczech to kolejne ważne wydarzenie dla narciarstwa szybkiego. Bawiliśmy się doskonale”.

Jędrzej Dobrowolski szykuje się już do sezonu. Zima co raz bliżej. Nasz jednak w narciarstwie szybkim trenuje bardzo intensywnie.

„Nie ma co ukrywać, że po głowie chodzą już kolejne próby przy dużych prędkościach. Już mi tego brakuje. Dlatego cieszę się na styczeń, kiedy rozpoczną się zawody Pucharu Świata. Trenuję teraz codziennie. Po czasie kiedy zbijałem masę ciała przyszedł czas na jej budowanie. Pracuję także



nad siłą i dynamiką. Ważne jest także dopracowanie techniki. Mam nadzieję, że zima w Polsce przyjdzie wczesniej i będę mógł pośmigać na nartach w naszych górach”.

Jędrzej Dobrowolski, najszybszy narciarz Polski sezon 2014 rozpocznie w połowie stycznia. Rekord jedyne reprezentanta Polski w Speed Ski wynosi 234,933 km/h.

reklama

BEZPIECZNA PRACA W NIEMCZECH

OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYMI

Zapewniamy m.in.:

- bezpieczną i legalną formę współpracy
- bardzo atrakcyjne zarobki
- opłacony ZUS i pakiet dodatkowych ubezpieczeń

Pracuj z liderem na rynku!

ODDZIAŁ W RZESZOWIE

ul. Hetmańska 5/2

17 711 00 22, 506 289 101

www.promedica24.pl

Konkurs prac magisterskich „Teraz Polska Promocja”

Ministerstwo Gospodarki zaprasza studentów do zgłaszania prac magisterskich w ramach VII edycji konkursu „Teraz Polska Promocja”, organizowanego przez Fundację Polskiego Godła Promocyjnego. Prace można przysłać do 18 października 2013 r. Tegoroczna pula nagród wynosi blisko 50 tys. zł. Ministerstwo Gospodarki jest patronem honorowym wydarzenia.

Tematyka konkursu obejmuje szeroko rozumianą promocję Polski - ogólną,

wizerunkową, gospodarczą, rolno-spożywcą, turystyczną, sportową, kulturalną i naukową w kraju i na świecie.

Pracę magisterską może zgłosić uczestnik lub szkoła wyższa, reprezentowana przez dziekana lub promotora. Udział w konkursie jest bezpłatny. Szczegółowych informacji udziela organizator: Fundacja Polskiego Godła Promocyjnego, ul. Górskiego 1, 00-033 Warszawa, tel. 222012690, e-mail: fundacja@terazpolska.pl

reklama

RESTAURACJA SAIGON!

KUCHNIA WIETNAMSKA I CHIŃSKA

- Nowoczesny wystrój
- Ciepła i przytulna aranżacja
- Nowa jakość obsługi
- Bogate menu

ZAPRASZAMY do odwiedzania restauracji

Rzeszów, Jana III Sobieskiego 14
czynna codziennie: 11:00 - 22:00
(LOKAL JEST KLIMATYZOWANY)
*Akceptacja kart płatniczych

www.saigon.rzeszow.pl

DOSTAWA i OPAKOWANIE GRATIS!
tel. 17 853 35 93, 17 850 79 86, tel. 782 782 742
Zamówienie telefoniczne w godzinach 10.20 do 22.00

TEATR im. Wandy Siemaszkowej



Repertuar PAŹDZIERNIK – 2013

DATA	DZIEŃ	GODZ.	SPEKTAKL	SCENA
10 X	Czw.	11:00 18:00	Zemsta OM Love	Duża Mała
11 X	Pl.	19:00	Zemsta	Duża
12 X	Sub.	19:00 18:00	Boguduchawini OM Love	Duża Mała
13 X	Nd.	19:00 18:00	Boguduchawini OM Love	Duża Mała
17 X	Czw.	11:00 19:00	Pan Tadeusz Autoc	Duża Mała
18 X	Pl.	11:00 19:00	Pan Tadeusz Autoc	Duża Mała
19 X	Sub.	19:00	Szałone nocyżki	Duża
20 X	Nd.	19:00	Szałone nocyżki	Duża
23 X	Śc.	11:00	Tan Talar albo sprzedany śmiech	Duża
24 X	Czw.	11:00	Tan Talar albo sprzedany śmiech	Duża
25 X	Pl.	19:00 19:00	Boguduchawini Sprzedawcy gamek	Duża Mała
26 X	Sub.	18:00	Boguduchawini Sprzedawcy gamek	Duża Mała
27 X	Nd.	18:00	Cieśnina duchów, Maniaba	Duża
29 X	Wl.	11:00	Cieśnina duchów, Maniaba	Duża
30 X	Śc.	19:00	Cieśnina duchów, Maniaba	Duża

Bilet Obsługi Widza tel/fax: (017) 853 22 52, Centrala: 017 853 20 01 w.341.330
Kasa biletna od wt do pt 10:00 – 19:00 oraz sob i nd 14:00-19:00. 017 850 89 89
www.teatr-siemaszkowej.pl bilaty@teatr-siemaszkowej.pl

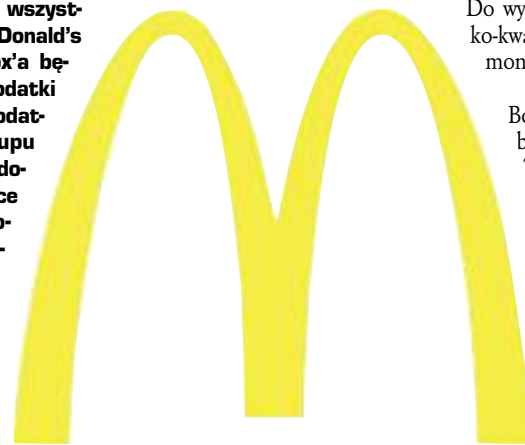
Urząd. Dykcja artysta polki owidni. Wyprodukacja paca w czwartku.

Stwórz swój własny zestaw z Chicken Box!

Od 2 października we wszystkich restauracjach McDonald's do każdego Chicken Box'a będzie można dokupić dodatki w promocyjnej cenie. Dodatkowo do każdego zakupu Chicken Box'a goście dostaną butelkę Lipton Ice Tea o smaku cytrynowym. Do oferty powracają również Frytki Zakręcone.

Chicken Box to propozycja dla fanów kurczaka, którzy cenią sobie różnorodność i lubią się dzielić. Regularny Chicken Box składa się z 3, a duży z 5 porcji produktów z przepyszniego białego mięsa kurczaka. Jedna porcja to 4 skrzydełka Chicken Wings lub 6 kawałków Chicken McNuggets albo 20 kuleczek Chicken McBites.

Chicken Wings to delikatne skrzydełka kurczaka skąpane w aromatycznych ziołach w złocistej panierce.



Chicken McNuggets to wysmienite, rumiane kawałki kurczaka otoczone chrupiącą panierką.

Chicken McBites to małe kawałeczki soczystej piersi kurczaka z dodatkiem aromatycznego pieprzu w chrupiącej panierce.

Do każdego Chicken Box'a można dobrać jeden z sześciu sosów.

Do wyboru są sos śmietanowy, słodko-kwaśny, musztardowy, chili-lemon, barbecue i Blue Cheese.

Teraz, do każdego Chicken Box'a goście otrzymają 500ml butelkę cytrynowej Lipton Ice Tea gratis, a ponadto mogą dokupić małą porcję frytek lub małą sałatkę lub mały napój za cenę 2 zł każdy. Co ciekawe, ilość porcji dodatków nie jest ograniczona, dlatego za każdą z nich goście zapłacą tylko 2zł.

Oferta produktowa zostaje również powiększona o dobrze znane Frytki Zakręcone z sosem śmietanowym. Te produkty o charakterystycznym kształcie są dostępne w McZestawach zamiast frytek lub sałatki, jak również osobno.

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

reklama



GALAKTYKA

zaprasza na

KREGLE

BILARD

AIRHOCKEY

tel.: 17 85 90 880





NAJLEPSZA

PIZZA

W MIEŚCIE



ZAMÓWIENIA
POD NUMEREM:

TEL.: 17 85 90 884

WWW.GALAKTYKA.RZESZOW.PL

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

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

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





WOLNE TERMINY NA PRZYJĘCIA
WESELNE

Inny kod kulturowy

Rozmowa z dr. Krzysztofem Janikiem – wykładowcą w Akademii Obrony Narodowej, byłym Ministrem Spraw Wewnętrznych i Administracji

- Stare dzieje, ale wróć do tego wątku. Jest rok 2002, zleca pan, jako ówczesny minister MSWiA, sporządzenie raportu dotyczącego działalności mafii węglowej. Raport opisywał proces korupcyjny w handlu węglem i nieprawidłowości w kopalniach. Wyraźnie wskazywał na udział w nich konkretnych osób, w tym polityków z pierwszych stron gazet. Mimo że mógł mieć znaczący wpływ na przebieg toczącego się w sprawie mafii węglowej śledztwa, to ten ważny dokument zniknął. Co takiego zawierał i co się z nim stało?

- To nieprawda. Raport nie zawierał żadnych nazwisk, tylko opis mechanizmów prowadzących do czynów przestępczych. Na jego podstawie zmieniono system handlu węglem. Proszę zwrócić uwagę, że śledztwa dotyczące korupcji w tym zakresie dotyczyły głównie lat 90-tych, czyli ten raport okazał się potrzebny. Po 2002 roku korupcja w sektorze węglowym nie jest większa niż gdzie indziej, a prawomocne wyroki w tego rodzaju sprawach rzadkie. Inna sprawa, że ten mityczny raport miał znaczenie odstraszające. Nikt nie wiedział co w nim jest, krążyły rozmaite legendy, stąd politycy odsunęli się od węgla.

- A co teraz radziłby pan swoim następcom?

- Jest kilka kwestii ważnych dla bezpieczeństwa obywateli. Po pierwsze – rozstrzygnąć trzeba problem, ile bezpieczeństwa ze strony państwa, a ile podmiotów komercyjnych. Ochroniarze strzegą dziś koszar, a niedługo być może pilnować będą komisariatów. To bardzo ważna sprawa – państwo nie może w tym zakresie rezygnować ze swoich powinności wobec obywatela. Po drugie – zmieniłbym mentalność stróżów prawa i urzędników. Więcej zaufania do Kowalskiego, do jego dobrej woli. Wtedy nie będziemy mieli „aresztów wydobyczych” i nie będziemy tracić czasu na wielokrotne sprawdzanie czy obywatel nie kłamie. Po trzecie wreszcie – zmiany wewnątrz policji. Policjant to sympatyczny pomocnik w różnych życiowych problemach, a nie bezduszny „facet z pałką”. Policjanta, ale i też urzędnika, się lubi, a nie tylko boi.

- Wiesz czy pan koniec Tuska, Kaczyńskiego i Millera. Czy widzi pan ich następców, którym uda się zdobyć zaufanie Polaków? Czy uważa



pan, że Polacy komukolwiek jeszcze dadzą się nabrać na piękne hasła wyborcze i pójdą do następnych wyborów?

- Sądzę, że to nie koniec polityki, czy demokracji, tylko koniec pewnego pokolenia. Polską rządzą dziś ludzie, którzy swe kariery zaczynali w Polsce Ludowej i których żywotność polityczna dobiega końca. Nie za bardzo rozumieją nowe problemy. Polityka „cieplej wody w kranie” jest – w jakimś sensie – wyrazem bezradności wobec tych nowych wyzwań. Zmienia się świat i geopolityka, przeżywamy rewolucję informatyczną, zanikają granice. Sądzę, że ludzie młodszy od nas lepiej rozumieją te nowe wyzwania i lepiej na nie odpowiadają. Muszą przy tym zrozumieć, że ucieczka od polityki nic nie da, trzeba do niej iść i ją zmieniać. Ale nie nosząc teczek i papiery za politykiem, tylko je czytając.

- Zapytam o kwestie związane z młodymi Polakami, bo to nasza przyszłość i nie chcę, aby zabrzmiało to jak pusty frazes. Co młodzi ludzie, z którymi styka się pan na co dzień myślą o Polsce?

- Wbrew starożytnym nie będę narzekał na młode pokolenie. Są tacy, jakimi ich ukształtowaliśmy. W zdecydowanej większości są patriotami, choć patriotyzm dziś ma różne obli-

cza. Deprawuje ich tylko jedno: są przekonani, że wiedza o świecie jest tylko w internecie i nie zawsze trzeba jej zdobywać i zapamiętywać samodzielnie. Nie wiedzą jeszcze, że internet – jak każde medium – potrafi także kłamać i zniekształcać rzeczywistość. Ale to ma także inne konsekwencje. Gdy mówię do moich studentów Kmicicem „Kończ Waść, wstydu oszczędź”, to nie wiedzą o co chodzi i skąd pochodzi ten cytat. Ta młodzież ma po prostu inny kod kulturowy. Owszem, przebrać się i pójść na rekonstrukcję Powstania Warszawskiego to tak. Ale zrozumieć o co chodziło w tym Powstaniu, to już kłopot.

- Co poradziłby pan młodym, wykształconym Polakom, którzy we własnym kraju nie znajdują pracy i są o krok od podejmowania ważnych życiowych decyzji?

- Niech jadą, niech się uczą, zdobywają pieniądze i wracają. Do tych „wierzb płaczących” i cmentarzy, na których spoczywają ich przodkowie. Ale przede wszystkim do kraju, przed którym stoi olbrzymie wyzwanie dogonienia rozwiniętej części świata.

- Czy ma pan jakiś pomysł, który zachęciłby do powrotu tych Polaków, którzy już wyjechali i pracują poza granicami kraju, którym

dzieci rodzą się gdzieś dala od Polski?

- Marzy mi się model skandynawski. My – podobnie jak oni – osiągnęliśmy już przyzwoity potencjał kapitału ludzkiego. Studia są dostępne, żyjemy coraz dłużej, kłopoty ze służbą zdrowia są jak wszędzie, bo brakuje pieniędzy na nowe technologie, nowe, skuteczniejsze sposoby leczenia. Brakuje nam natomiast czegoś trudno mierzalnego, co socjologia nazywa kapitałem społecznym. To otwartość na innych ludzi, zaufanie do nich, tolerancja i codzienna życzliwość. To aktywna polityka społeczna. Oburzamy się, że naszym rodakom zabierają w Norwegii dzieci, ale nie pytamy czy ich polscy rodzice dorosli do świadomego rodzicielstwa. A to często rodziny patologiczne. Norwegowie nie zamkają samochodów, bo nikt tam nie kradnie, nie mieliby co z ukradzionym samochodem zrobić. Do tak zbudowanej Polski – kraju interesującego się losem swoich obywateli i ludzi, zatroskanych o innych – emigracja wróci. Żadne inne – najbardziej nawet cudowne metody – nie zachęcą Polaków do powrotu. Trzeba zająć się państwem, ale i społeczeństwem. Nie karą i dyscypliną – jakby to nie brzmiało w ustach b. Ministra Spraw Wewnętrznych – ale pozytywnym wychowaniem, wzmocnieniem rodziny i szkoły.

- Czy jest szansa na to, aby główni politycy lewicy w Polsce doszli do porozumienia i tym samym podjęli próbę umocnienia istniejącej partii, albo zbudowali od podstaw nową lewicę?

- Lewicy nie trzeba budować od podstaw. Jest ona częścią ludzkiego postrzegania świata i jego problemów. Zawsze można odwołać się do Jezusa i Jego filozofii budowania wspólnoty – wzajemnych obowiązków pomiędzy nią a jednostką. Trzeba tylko przelożyć ten język starej, klasycznej lewicy, na współczesne problemy ludzkiej egzystencji. To polskiej lewicy idzie słabo. Polska lewica jest trochę, jak nasz Kościół – dużo obrzędów, mało refleksji. Natomiast jeśli chodzi o taktykę polityczną, to lewica polska musi starać się pozyskać ludzi o poglądach centrowych, pokazać, że ma dość kompetencji, aby skutecznie zarządzać Polską. Dwa razy już to pokazała. Czas na raz trzeci.

- Wrócił pan do pracy naukowej. Pracując na Akademii Obrony Narodowej kieruje pan równocześnie Wszechnicą Bezpieczeństwa w tej uczelni. Czemu służą te debaty z udziałem wybitnych polityków z Polski i zagranicy?

- Rzeczywiście byli u nas, lub będą, najważniejsi w polityce. Czy to poprzedni prezydenci Polski, ministrowie czy też szef NATO. Chodzi po-

prostu o rozmowę o najważniejszych sprawach kraju i świata. O wyłożenie swoich racji i swego rozumienia najważniejszych problemów współczesności. Szukamy w tych rozmowach inspiracji dla naszego myślenia, konfrontujemy swoje podglądy z innymi, po to, aby wyciągać wnioski co do zadań swoich i naszego państwa. W Polsce nie toczy się dziś zasadnicza dyskusja nad najważniejszymi problemami, przed którymi stoi nasz kraj i o jego przyszłości. Chcemy – na tyle, na ile możemy – wypełnić tę lukę. Ale te spotkania pokazują nam też ludzi, którzy rządzą lub rządzą Polską, ich sposób myślenia i zdolność do wyciągania ze swoich rządów wniosków. Nie wszyscy zdają ten egzamin.

- Jest pan absolwentem Wydziału Prawa Uniwersytetu Jagiellońskiego, doktorem nauk politycznych na Uniwersytecie Śląskim i adiunktem w tym Uniwersytecie. Jest Pan także autorem kilkunastu publikacji naukowych i promotorem wielu prac magisterskich. Czy z perspektywy czasu spędzonego w polityce uważa pan, że warto było? Czy polityka zasługująca na to aby się nią zajmować?

- Polityka – rozumiana jako czynienie państwa bardziej skutecznym, a społeczeństwa sobie wzajemnie życzliwym – tak, politykierstwo nie!

Rozmawiała Wiesława Kusztal

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 franchisejowej
z Extra Media Sp. z o.o.

PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE
Łukasz Stężycki

DRUK Presspublica
ul. Drukarska 2, Raszyn

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

Odblokowanie środków dla Podkarpacia coraz bliżej

Kolejne spotkanie w Brukseli w tej sprawie

Marszałek województwa podkarpackiego Władysław Ortyl, europoseł Tomasz Poręba oraz przewodniczący sejmiku Wojciech Buczak spotkali się z Patrickiem Amblardem, dyrektorem wydziału ds. Polski w Komisji Europejskiej. Głównym tematem rozmowy było wznowienie certyfikacji unijnych dotacji dla Podkarpacia oraz omówienie najważniejszych celów przyszłej perspektywy finansowej. Delegacja Sejmiku Podkarpackiego przebywa w Brukseli w ramach Dni Otwartych "Europe 2020", organizowanych przez Komitet Regionów oraz Dykcję ds. Polityki Regionalnej.

Na początku bieżącego roku Komisja Europejska wstrzymała certyfikację wydatków w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podkarpackiego w związku z działaniami podjętymi przez CBA i prokuraturę. Od kilku miesięcy nowy zarząd województwa podkarpackiego aktywnie zabiega o jak najszybsze odblokowanie wstrzymanych środków unijnych. Służyć temu ma zlecony przez Komisję Europejską audyt wydatkowania środków europejskich oraz przegląd wszystkich związanych z tym procedur.

Podczas wczorajszego spotkania w Komisji Europejskiej z Patrickiem Amblardem omówiono kolejne kroki, jakie muszą być podjęte po dobiegającym końcu audycie tak, aby odblokowanie środków unijnych dla Podkarpacia mogło nastąpić jeszcze w tym roku. Według Marszałka Ortyla to jedna z najpilniejszych obecnie spraw, którą trzeba szybko rozwiązać. "Naszym celem jest szybkie odblokowanie certyfikacji projektów unijnych. Jej brak rodzi olbrzymie problemy w województwie, na poziomie kraju jak i w Brukseli. Ważne, aby stało się to jak najszybciej, gdyż możemy



mieć problemy z okazaniem wydatkowanych, certyfikowanych i poświadczonych środków w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego, zasady n+2 i n+3 są tu nieublagane. Dodatkowo problemy z brakiem certyfikacji angażują pracowników, a przecież wszystkie siły należy skierować na działania związane z nowym RPO" - powiedział Marszałek Ortyl.

Zdaniem europośła Tomasza Poręby wczorajsze spotkanie miało bardzo duże znaczenie także dlatego, gdyż pokazało olbrzymią determinację zarówno władz województwa podkarpackiego jak i Komii

Europejskiej do jak najszybszego odblokowania unijnych dotacji dla naszego województwa. "Wyszedłem z tego spotkania pełen optymizmu, zobaczyłem bowiem olbrzymią wolę obydwu stron do szybkiego zakończenia tej sprawy. Dotychczasowe decyzje podjęte przez nowy zarząd województwa na rzecz szybkiego odblokowania środków dla Podkarpacia zostały przez Komisję Europejską ocenione bardzo wysoko. Jestem pewien, że jesteśmy blisko pomyślnego zakończenia tej sprawy z korzyścią dla beneficjentów środków unijnych w naszym województwie, którym po prostu nie przepadną pie-

niądze na planowane inwestycje" - powiedział europoseł Tomasz Poręba.

Uczestniczący w spotkaniu Przewodniczący Sejmiku Podkarpackiego Wojciech Buczak podkreślił gotowość do współpracy i oczekiwanie radnych wojewódzkich na jak najszybszą decyzję Komisji Europejskiej w tej sprawie. "Nowe władze województwa od początku deklarowały transparentne podejście w wyjaśnieniu sprawy zablokowanych środków dla Podkarpacia i tak będzie nadal. W tej sprawie nie są potrzebne emocje, także te polityczne. O wiele ważniejsza jest ścisła i merytoryczna współpraca z Komisją

Europejską, która ma służyć zarówno szybkiemu przywróceniu certyfikacji jak i pomoc w usprawnieniu procedur uniemożliwiających powtórzenie się podobnych sytuacji w przyszłości" - powiedział Buczak.

Podczas spotkania Dyrektor Amblard wielokrotnie podkreślał, że szybkie przywrócenie certyfikacji projektów dla Podkarpacia to wspólny cel Komisji Europejskiej i władz województwa podkarpackiego. W najbliższym czasie wnioski audytowe zostaną przekazane do Brukseli, gdzie w ciągu kilku tygodni zapadną ostateczne decyzje w tej sprawie.

„Moda na odblaski” – finał konkursu

Kilkuset uczniów szkół podstawowych z Podkarpacia wzięło udział w finale konkursu „Moda na odblaski”, który odbył się w Rzeszowie. Dzieci zaprezentowały pokazy odblaskowej mody, obejrzały spektakl teatralny i uczyły się zasad bezpieczeństwa na drodze.

„Moda na odblaski” to temat konkursu i hasło programu adresowanego do uczniów klas I-III. Organizatorzy konkursu - Wydział Ruchu Drogowego Ko-

mendy Wojewódzkiej Policji w Rzeszowie oraz Krajowe Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, postawili sobie za cel zachęcenie środowiska nauczycielskiego do upowszechniania szeroko rozumianego bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Ideą konkursu było również zainteresowanie dzieci tematyką bezpieczeństwa na drodze i poprawa znajomości zasad bezpiecznego poruszania się po drogach.

W finale konkursu, który odbył się w Filharmonii Podkarpackiej im. Artura

Malawskiego w Rzeszowie wzięły udział 24 klasy ze szkół podstawowych z terenu województwa podkarpackiego. Podczas finału, w specjalnych 5-minutowych pokazach mody odblaskowej zaprezentowały się dzieci z pięciu szkół, które jako pierwsze zgłosiły chęć uczestnictwa w konkursie. Oprócz pokazów, dzieci obejrzały też spektakl „Komisarz Bryś” w wykonaniu teatru Bazyl. O zagrożeniach i podstawowych zasadach bezpieczeństwa na drodze opowiedział młodym uczestnikom podinsp. Waldemar Pieniowski z Wydziału Ruchu Drogowego KWP w Rzeszowie.

Zwycięzcami finałowego konkursu zostali uczniowie ze Szkoły Podstawowej w Lubeni. Nagrody wręczyli zwycięzcom Naczelnik Wydziału Ruchu Drogowego KWP w Rzeszowie podinsp. Zdzisław Sudoł oraz Dyrektor Krajowego Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego Agata Wróblewska. Pozostali uczestnicy finałowego pokazu również otrzymali nagrody rzeczowe, wśród których oczywiście nie zabrakło odblasków.

Źródło: KWP

Złoty medal na Mistrzostwach Polski



Michał Bartusik z Millenium Rzeszów w Gdańsku na Mistrzostwach Polski Seniorów w judo wywalczył złoty medal w kat. 66 kg. Jest to pierwsze Mistrzostwo Polski Seniorów w historii podkarpackiego judo.

Sukces jest niebagatelny gdyż za sobą nasz zawodnik pozostawił bardzo utytułowanych kolegów, medalistów najważniejszych międzynarodowych imprez w tym naszego najlepszego judoki na ostatniej olimpiadzie Pawła Zagrodnika.

Michał jest jeszcze juniorem i za trzy tygodnie będzie reprezentował nasz Kraj na Mistrzostwach Świata Juniorów, które odbędą się w Słowenii. Trzymajmy za naszego zawodnika kciuki!

Nieźle na tych mistrzostwach zadebiutował również inny judoka z Millenium Rzeszów. Michał Majcher w kat. 81 kg wygrał dwie walki w tym z aktualnym V-ce Mistrzem Polski Młodzieży i uplasował się na dziewiątym miejscu.

Marek Grzesik



Chorzowski „Kapelusz” szczęśliwy dla rzeszowskich akrobatów

Hala „Kapelusz” w Wojewódzkim Parku Kultury i Wypoczynku w Chorzowie / udostępniona organizatorom bezpłatnie / była areną rywalizacji akrobatów o tytuły mistrzów Polski juniorów. Rzeszowianie wywalczyli 2 tytuły mistrzowskie i 4 razy stawali na drugim stopniu podium.

Złote medale zawisły na szyi zawodniczek ZKS „Stal” Rzeszów Martyny Korbeckiej i Izabeli Matias, które okazały się bezkonkurencyjne w dwójkach kobiet. Drugi tytuł mistrzowski „wyskakały” także zawodniczki „Stali” Katarzyna Bosek, Katarzyna Lelek i Dominika Warchoł wygrywając rywalizację drużynową w skokach na trampolinie.

Tytuły wicemistrzowskie trafiły do Igi Klesyk i Jakuba Troniny w dwójkach mieszanych / ZKS „Stal” Rzeszów /, Adrianny Plesnar i Dominiki Bernat w dwójkach kobiet / KAS AZS UR /, Katarzyny Lelek i Michaliny Kliś w skokach synchronicznych na trampolinie / „Stal” Rzeszów / oraz Zuzanny Szelejak, Michaliny Kliś i Klaudii Pęcak w skokach drużynowych na trampolinie / „Stal” Rzeszów /.

Na „zapleczu” rywalizacji o tytuły mistrzowskie startowali także juniorzy młodsi w ćwiczeniach zespołowych na planszy / zawodnicy grupy wiekowej 11 - 16 lat /. Na drugim miejscu podium rywalizację ukończyła dwójka mieszana Zuzanna Kustra i Bartosz Ludera / „Stal” / oraz dwójka kobiet Wiktorija Żółkiewicz i Sylwia Brożek / KAS /. Trzecie miejsce wywalczyła trójka dziewcząt Patrycja Bernat, Malwina Sala i Kaja Bukowska / ZKS „Stal” /.

W punktacji klubowej na drugim miejscu, w ćwiczeniach zespołowych na planszy, uplasowała się „Stal” Rzeszów. W punktacji trampoliny reprezentanci Stali zajęli trzecie miejsce.



Trenerami medalistów są: Małgorzata Bilka, Ewelina Fijołek, Brygida Sakowska - Kamińska, Kinga Tronina - Rak.

Marek Grzesik

MARCEL

Nowa expresowa linia autobusowa

RZESZÓW - KRAKÓW

www.marcel-bus.pl

tel. 795 005 006

reklama

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

Tyczyn, ul. Grunwaldzka 76, tel. 17 23 06 352, czynne: pn-pt 8-21, sob. 8-16

SZiK części samochodowe

Stacja Kontroli Pojazdów

Myjnia

POMOC DROGOWA 24h tel. 661 666 125

CZĘŚCI I SERWISY SAMOCHODOWE

TYCZYN, UL. Grunwaldzka 82
tel. 17 22 93 555- części tel. 17 22 91 630- serwis

ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEJ MYJNI SAMOCHODOWEJ
(przy serwisie samochodowym)

www.szik.pl



NAJLEPSZE PROTEZY W POLSCE POŁUDNIOWO-WSCHODNIEJ

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

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

e-mail: biuro@protezynog.pl

www.protezynog.pl

Zakład specjalizuje się w produkcji protez:

Kończyn dolnych uda i podudzia (modularne, z tworzywa sztucznego oraz włókna węglowego).

Protezy wyposażone są w nowoczesne:

stawy kolanowe: wieloosiowe, pneumatyczne, hydrauliczne, ze zdalnym kierowaniem za pomocą mikroprocesorów;

stopy protezowe: węglowe, pylonowe, z mikroprocesorem (dzięki wykorzystaniu mikroprocesora stopa bardzo dobrze dopasowuje się do zmian powierzchni podczas chodzenia), z możliwością regulacji wysokości obcasa;

leje silikonowe: dostosowane do każdego rodzaju kikuta.

Wyłuszczeniu w stawie biodrowym (cała kończyna).

Kończyn górnych (przedramienia, ramienia oraz przy całkowitej amputacji kończyny)

protezy kosmetyczne, mechaniczne, bioelektryczne

protezy hybrydowe – łączą w jednym urządzeniu cechy dwóch typów protez: mechanicznych i kosmetycznych.

Wykonujemy protezy wodoodporne.

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

UMOWA
NFZ

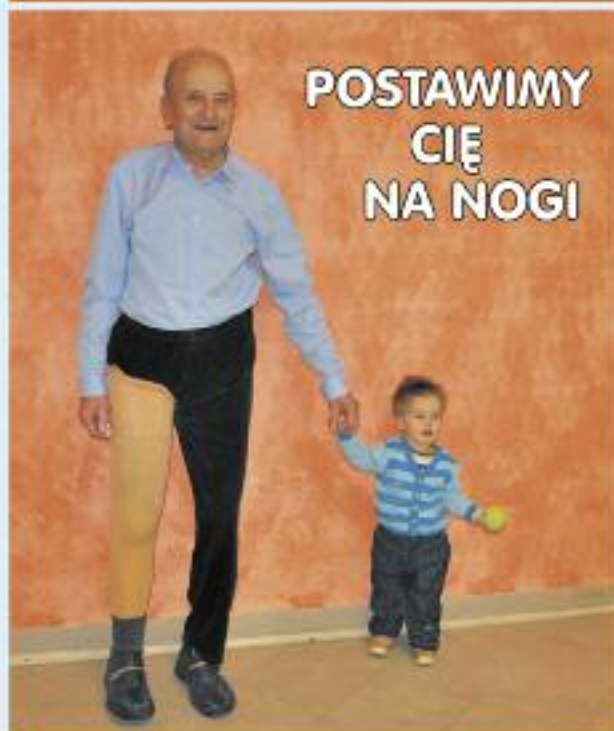


Jakość wykonywanych usług gwarantuje **zespół specjalistów**, którym kieruje znany i doświadczony protetyk **p. Marek Mach** – współpracownik **prof. M. Weissa z Konstancina-Jeziorny**, który dodatkowo podnosił swoje umiejętności w Zakładzie Produkcji Protez – **America Lim w Chicago**.

Nowoczesny park maszynowy pozwala na produkcję wysokiej jakości protez w konkurencyjnej cenie.



Zespół specjalistów: Marek Mach, Grzegorz Młynek, Andrzej Chyłek



Jesteś zadowolony z naszych usług polecaj nas !!!



W SZCZEGÓLNYCH PRZYPADKACH OFERUJEMY PRZYWÓZ PACJENTA DO SIEDZIBY FIRMY, W CELU POBRANIA MIARY.