

www.mediarzeszow.pl

TYGODNIK

EXTRA

PODKARPACIE

NR 331 • ROK X • 16 KWIETNIA 2015 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

SPRZEDAM

Atrakcyjnie zlokalizowaną działkę
o pow. 74 a w Solonce k. Rzeszowa.

Tel. 663 281 768

Nie cierpię castingów

Rozmowa z aktorką ANNA MUCĄ

Wspomniała Pani wcześniej o gazetach. Pamięta Pani jakąś najbardziej bzdurną plotkę, którą przeczytała lub usłyszała na własny temat?

- Zupełnie niedawno dowiedziałam się, że by schudnąć po ciąży, naleykałam się jakichś cudownych tabletek. Ktoś wytał sobie gębę moim nazwiskiem, dając przy tym nadzieję osobom z nadwagą, sugerując im nieprawdziwą, a być może szkodliwą metodę na pozbycie się problemu. Nie zapominajmy o tym, że nie wiemy czy stoi za nim zwykłe lenistwo, które akurat doskonale rozumiem, czy też trudne do zwalczenia problemy zdrowotne. Wiem ile wysiłku kosztowało mnie zrzucenie zbędnych kilogramów i nikt nie będzie nikomu wmawiać, że wykonałam to za

sprawą tajemniczej pigułki. Wydałam już w tej sprawie stosowne oświadczenie, mówiące o tym, że to nieprawda. Poza tym jestem raczej bezradna. Musiałabym zebrać namacalne dowody na to, że taka reklama istnieje w sieci, a nie opierać się na zdaniu kilku osób, które ją widziało. Tym bardziej, że podobno dość regularnie znika ona na czas jakiś. Poza tym serwery firmy, które ją umieszczają, mogą znajdować się na przykład na Tajwanie i wtedy mogą sobie ich ścigać. Choć może gdybym za tym pobiegała, to jeszcze trochę bym schudła (śmiech).

Zdarzało się Pani być w coś wkręconą?

- Jestem naiwna i łatwowierna, ale nie. Zawsze raczej to ja wkręcałam znajomych i

powiem panu szczerze, że kręci mnie to wkręcanie (uśmiech). Taka najsłynniejsza moja wkrętka, którą komuś zaserwowałam, trwała bodaj tydzień. Podając się za tajemniczą Julię, dzwoniłam do pewnego mężczyzny, wmawiając mu, że wygrał wspaniałą wycieczkę zagranicą, której zwieńczeniem jest niezapomniany sylwester. Uknuliśmy to razem z moim ówczesnym partnerem, a ofiarą był jego przyjaciel. Facet wkręcił się do tego stopnia, że zaczął mnie nawet podrywać. Jakież było jego rozczarowanie, kiedy dowiedział się, że nie ma żadnej wycieczki i a ową Julią jestem ja.

Czytaj str. 12



reklama

KOSTKA BRUKOWA

SPRZEDAŻ I UKŁADANIE
USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ

Tworzymy nowe otoczenie dla Ciebie

Solon Res

Firma „SOŁONRES BW”

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

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

reklama

NOWE MIESZKANIA w Rzeszowie

2-pokoje 55m² 56m² 60m² 63m² 69m²
33m² 38m² 42m² 47m² 48m²

3-pokoje

4-pokoje 72m² 74m² 79m² 92m²



4 standardy wykończeń „deweloperskie” „economic” „pod klucz” „do zamieszkania”

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



DevelopRes
Sp. z o.o.

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

OSIEDLE ZAWISZY



NAJWIĘKSZE NA PODKARPACIU

Targi Budownictwa

BUDOWNICTWO • NIERUCHOMOŚCI • OGRODY

expo dom

PONAD 200 WYSTAWCÓW

Swoje oferty zaprezentują m. in.: producenci i dystrybutorzy materiałów budowlanych, wykończeniowych i instalacyjnych, elementów wyposażenia wnętrz, pracownice projektowe, pracownice architektury krajobrazu, deweloperzy oraz instytucje finansowe.

FESTIWAL OGRODÓW

Na poziomie C (antresole) Hali Podpromie firmy branży ogrodniczej zaprezentują kompleksową ofertę z zakresu: roślin ozdobnych, elementów wyposażenia ogrodów, nasion, nawozów, sprzętu ogrodniczego, kamienia ozdobnego, materiałów szkółkarskich. Ponadto w ramach festiwalu przedstawione będą najnowsze trendy w projektowaniu, aranżacji i pielęgnacji ogrodów, będzie również możliwość zakupu roślin w promocyjnych cenach.

ATRAKcje DLA ZWIEDZAJĄCYCH

Otwarta Konferencja nt. „Energoozczędność i instalacje OZE w budownictwie”, bezpłatne porady architektów z zakresu budownictwa, wnętrz i ogrodów, liczne pokazy, prezentacje, konkursy z nagrodami.

GODZINY ZWIEDZANIA TARGÓW

17-18 kwietnia w godz. 10⁰⁰ - 18⁰⁰
19 kwietnia w godz. 10⁰⁰ - 17⁰⁰

17-19 kwietnia

Hala PODPROMIE, Rzeszów

www.targirzeszowskie.pl

Organizator:
WTR
MIĘDZYNARODOWE TARGI RZESZOWSKIE

Trwają zgłoszenia do XVI edycji Górskich Zawodów Balonowych. Na liście znalazło się już 20 zawodników z Litwy, Węgier i Polski. Wiemy, kto zagra w ramach balonowej majówki.

Tegoroczna, szesnasta edycja zawodów balonowych organizowanych w Krośnie w ramach Balonowego Pucharu Polski odbędzie się w dniach 30.04 - 02.05.2015 r. Majówka rozpocznie się 29.04 inauguracją na krosnieńskim Rynku. Zawodom towarzyszyć będzie coroczny event „Balony nad Krosnem”.

Organizatorzy planują udział około 40 balonów na ogrzane powietrze z kraju i zagranicy. 15 kwietnia mija termin nadsyłania zgłoszeń. Dotychczas na liście startowej znalazło się 20 zawodników z Litwy, Węgier i Polski. Wśród nich gościć będzie najlepszą kadrę biorącą udział w wydarzeniach sportowych w całej Europie. Listę zawodników zobaczyć możecie tutaj.

Pierwsze zawody balonowe odbyły się 20 maja 2000 roku z inicjatywy Bogusławy Nykiel - Ostrowskiej oraz Adama Gruszeckiego. Dzięki przyjaciołom oraz Fundacji „Otwartych Serc” imienia pomysłodawczyni, możemy uczestniczyć już w XVI Górskich Zawodach Balonowych.

Obecnie jest to jedna z największych i najbardziej popularnych imprez w południowej Polsce, która zwiększa swoją atrakcyjność z każdym następnym rokiem. Wysoki poziom sportowy zawodów balonowych wykreował nie tylko prestiż miasta, ale także tradycję. Krosno stało się jednym z głównych ośrodków sportów balonowych w naszym kraju.



Balony tuż, tuż. Coma i Lisowska zagrają na lotnisku

Balony nad Krosnem 2015

Organizatorem tegorocznej majówki (1,2 maja) w Krośnie są dwie stacje radiowe: Wawa i Eska. 1 maja Krosno przywita „WA-WA Live” z udziałem gwiazd polskiej sceny muzycznej: Łąki Łan i Coma. W drugim dniu w ramach ogólnopolskiej trasy letnich koncertów plenerowych w Krośnie gościć będzie Letnia Scena Eski. W wydarzeniu wezmą udział: Najlepszy Przekaz w Mieście, Ewelina Lisowska i DJ Rafał Wodziński.

Na balonowej scenie nie zabraknie także koncertów z udziałem lokalnych wykonawców. O tym poinformujemy w kolejnych materiałach.

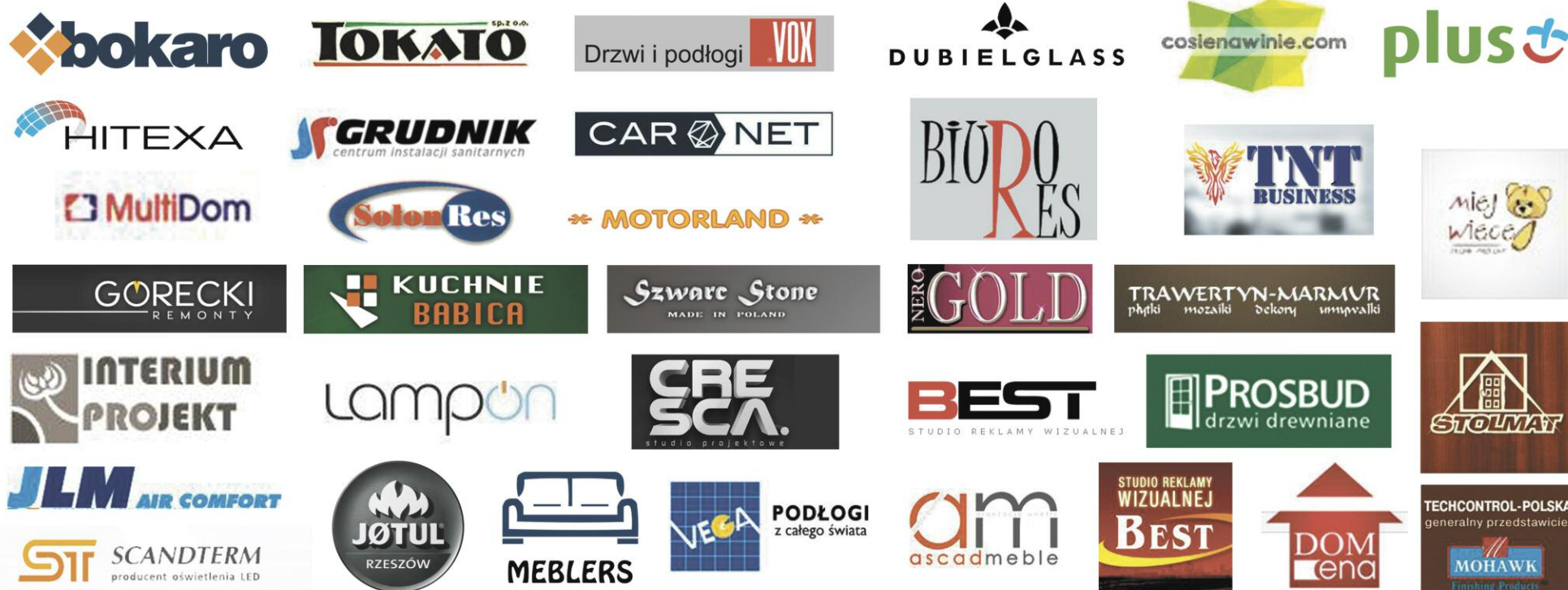
W niedzielę Majowy Piknik Rodzinny

W ostatni dzień imprezy (03.05) Regionalne Centrum Kultur Pogranicza zaprasza na Majowy Piknik Rodzinny. Na krosnieńskim lotnisku nie zabraknie:

dziecięcego miasteczka, animacji i spektakli dla dzieci oraz konkursów i warsztatów.

Głównym punktem programu będzie rowerowe SHOW w wykonaniu 33-letniego rzeszowianina - Krystiana Herby, finalisty drugiej edycji programu Mam talent. Krystian skacząc rowerem po schodach, zdobywa najwyższe budynki na świecie

W marcu 2015 Krystian Herba pobił rekord Guinnessa, wspinając się na rowerze na 3139 stopni schodów wieży Taipei 101 wybudowanej w stolicy Tajwanu, która mierzy wysokość ponad 500 m. Wcześniejszy rekord ustanowił w lutym 2014 roku w Melbourne, gdzie pokonał 2919 stopni.



Wyjątkowe promocje, niepowtarzalne wzory

www.dexa-rzeszow.pl

DEXA Galeria Wnętrz **zaprasza**

Duży wybór oryginalnych płytek, paneli,
drzwi, kominków, mebli – i co się nawinie

Rzeszów, ul. Armii Krajowej 4A
dawny DANEX

pn.–pt. 8.00–18.00
sob. 8.00–14.00

tel. 1786-23-920, 1785-20-675

kom. 500-171-114

e-mail: danexrzeszow@onet.pl



Lublin i Rzeszów wspólnym głosem o pozyskaniu funduszy w nowej perspektywie

O szansach i zadaniach jakie stoją przed miastami wojewódzkimi u progu nowej perspektywy finansowej, dyskutowano podczas konferencji w Rzeszowie. Szczególną rolę w przygotowaniu Zintegrowanych Inwestycji Regionalnych podkreślała podsekretarz w Ministerstwie Infrastruktury i Rozwoju Iwona Wendel. W debacie uczestniczył Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego Stanisław Kruczek.

Konferencja została zorganizowana przez samorządy Lublina i Rzeszowa. Uczestniczyli w niej przedstawiciele Ministerstwa Infrastruktury i Rozwoju, samorządów regionalnych, miejskich i gminnych. Spotkanie w imieniu gospodarza otworzył wiceprezydent Rzeszowa Marek Ustrobiński. Głównym tematem stała się kwestia skutecznego pozyskania środków przez duże miasta oraz umiejętne wykorzystanie nowych instrumentów wsparcia, debiutujących w perspektywie finansowej 2014 – 2020. Takim narzędziem są Zintegrowane Inwestycje Terytorialne, których wprowadzenie w miejskich obszarach funkcjonalnych umożliwi sprawniejsze pozyskanie środków, a także szersze i bardziej sprawne oddziaływanie projektów unijnych. Popularne „ZIT-y” mają likwidować bariery rozwojowe, poprawić współpracę i integrację na obszarach funkcjonalnych miast.

Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego Stanisław Kruczek mówił natomiast o wyzwaniach jakie stoją przed regionami w aspekcie wprowadzania nowego RPO.

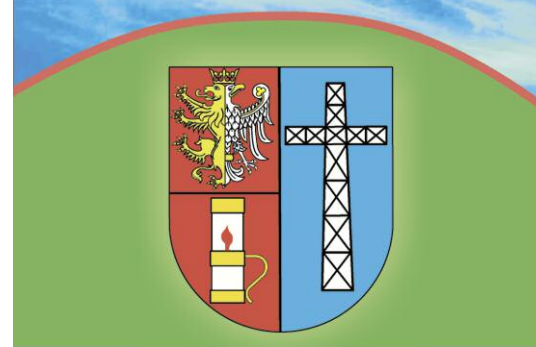
– Stoją przed nami różnorakie wyzwania, które – jestem przekonany – zwińczymy sukcesem. Ale zanim tak się stanie musimy wszyscy włożyć ogromną pracę, aby te ogromne, dostępne unijne środki stały się konkretnymi inwestycjami, które wprawia w jeszcze bardziej dynamiczny ruch przedsiębiorstwa, samorządy, uczelnie wyższe, instytucje badawcze współpracujące ze sferą biznesu oraz inne podmioty, które mogą z nich korzystać – powiedział Stanisław Kruczek.

MICHAŁ MIELNICZUK
BIURO PRASOWE UMWP



Przyjdź z dowodem tożsamości
do Starostwa Powiatowego w Krośnie
Potwierdź Profil Zaufany
i **odbierz upominek.**

**ZAŁÓŻ PROFIL ZAUFANY
I ODBIERZ UPOMINEK!**



Liderzy e-Rozwoju Podkarpacia
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego

SIGMA

CENTRUM-BUDOWNICTWA

Krosno, ul. Składowa 7

tel. 13 43 213 61

Sanok, ul. Piastowska 117

tel. 13 46 620 88

PUSTAK PIANOWY

- SOLBET
- 24 x 24 x 59

SOLBET



5⁹⁸
/szt

KOSTKA BRUKOWA

- JADAR

JADAR



RABAT -20%

PLYTA GIPSOWA

- gr. 12,5 mm
- 1,2 x 2,6 m

siniat



4⁶⁹
/m²

WEŁNA SZKLANA

- gr 15 cm

climowool



RABAT -23%

PROMOCJA

DRZWI

PANELE

PODŁOGI

35%
oszczędności

Drzwi i podłogi

VOX



Krosno, ul. Składowa 7
Sanok, ul. Piastowska 117



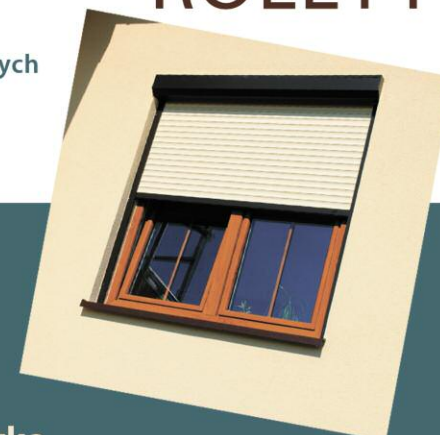
**STADER Produkcja
Rolet i Bram**

ul. Wolności 72, 38-540 Zagórz
tel. 509 591 167

ul. Sikorsiego 2/4 35-304 Rzeszów
tel. 533 902 101

Firma STADER jest producentem rolet i bram
Rolety i bramy oferowane są w wielu systemach umożliwiających dostosowanie produktu do indywidualnych potrzeb klienta oraz możliwych rozwiązań architektonicznych.
Produkty wytwarzane są tylko na bazie komponentów uznanych firm w branży osłonowej.

ROLETY



BRAMY



**ROLETY • BRAMY GARAŻOWE I PRZEMYSŁOWE
NAPĘDY • KURTyny PASKOWE**

**różnorodne typy i kolory, doskonała jakość i estetyka
odporność na czynniki atmosferyczne, bezpieczeństwo i trwałość**

**Zapraszamy do naszego stoiska nr 145 podczas Targów ExpoDom w Rzeszowie
w dniach 17-19 kwietnia 2015 Hala Podpromie, ul. Podpromie 10**



Sięgnijmy z Termalica po pieniądze z dopłat

Własny dom to dla wielu z nas największa inwestycja w życiu. Zwykle na jej realizację zaciągamy długoterminowy kredyt, który będziemy spłacać latami. Warto zatem wykorzystać wszystkie dostępne rozwiązania, aby zarówno sama budowa, jak i późniejszy koszt utrzymania budynku kosztowały nas jak najmniej.

Budowa domu energooszczędnego lub pasywnego, z racji na wyższe koszty, była do niedawna postrzegana jedynie w kategoriach fanaberii inwestorów. Teraz, za sprawą nowych warunków technicznych budownictwa powoli staje się koniecznością, z jaką muszą mierzyć się przyszli właściciele. W poprzednim roku dostali oni jednak do ręki ważne narzędzie, które daje szansę na obniżenie nakładów własnych poniesionych na budowę – dopłaty Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

Nowe warunki techniczne to dopiero początek

Ekologia już dawno wkroczyła w świat budownictwa i architektury. Objawia się to nieprzemijającą od lat modą na naturalne surowce wykorzystywane do produkcji elementów wyposażenia wnętrz, aranżacji terenu wokół domu oraz jego elewacji. Ale podejście ekologiczne daje przede wszystkim wymierną korzyść w postaci zmniejszenia emisji CO₂, a to za sprawą poprawy efektywności energetycznej powstających budynków. Zgodnie z obowiązującymi od początku tego roku przepisami, współczynnik przenikania ciepła „U” dla ścian zewnętrznych nie może

być wyższy niż 0,25 W/m²K. W kolejnych latach wartość ta będzie sukcesywnie obniżana, aby w 2021 r. osiągnąć 0,2 W/m²K. – I choć zmiany te przekładają się na wzrost kosztów budowy, to w ostatecznym rozrachunku będą one korzystne dla inwestora, pozwalając mu na oszczędność wydatków na ogrzewanie nawet o 30-40% w przypadku domów energooszczędnych – uspokaja Jarosław Kwaśniak, ekspert Bruk-Bet, producenta bloczków z betonu komórkowego Termalica. A skoro i tak będziemy zmuszeni do większych inwestycji dlaczego nie pójść o krok dalej i nie zainwestować w dom pasywny, który poprzez niemal zerowe straty ciepła i wykorzystanie odnawialnych źródeł energii jest praktycznie samowystarczalny? To opłaci się podwójnie.

Dopłaty z NFOŚiGW – krok w dobrą stronę

Dotychczas największą zachętą do budowania lub zakupu domu energooszczędnego była prosta kalkulacja – dzięki minimalnemu apetytowi na energię takiego obiektu, nieco wyższe koszty budowy szybko się zwróciły. Teraz, niezdecydowani inwestorzy zyskali jeszcze jeden przekonujący argument. Dzięki programowi Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej każdy, kto w najbliższych latach zdecyduje się na budowę domu energooszczędnego (standard NF40) otrzyma dopłatę w wysokości 30 tysięcy zł, a domu pasywnego (standard NF15) nawet 50 tysięcy zł. – Gra jest zdecydowanie warta świeczki. I choć przedstawione przez NFOŚiGW

warunki brzegowe, zarówno te dotyczące samej konstrukcji budynku, wentylacji i ogrzewania, jak również kosztów przygotowania oraz weryfikacji projektu są mocno wyśrubowane, to wysokość dopłat jakie można otrzymać będzie równoważyć zwiększone nakłady. Jeśli dodamy do tego naprawdę minimalne koszty ogrzewania domu w przyszłości, rachunek jest prosty – argumentuje ekspert Termalica.

Jakie rozwiązanie należy zatem zastosować, aby zapewnić przegrodom zewnętrznym wartość współczynnika przenikania ciepła w standardzie NF40 i NF15 na wymaganym przez NFOŚiGW poziomie? – Idealnie sprawdzi się tutaj beton komórkowy, który jest najcieplejszym materiałem konstrukcyjnym dostępnym na rynku. I choć możliwych rozwiązań z wykorzystaniem bloczków Termalica jest kilka, to najbardziej optymalne będzie stawianie ściany dwuwarstwowej z odmiany 400 i grubości 30 cm. Co ważniejsze, dzięki ich wysokim parametrom termoizolacyjnym, aby osiągnąć wartość współczynnika U dla ścian zewnętrznych na poziomie 0,15 W/m²K, wystarczy zastosować standardową grubość warstwy ocieplenia 14 cm – tłumaczy Jarosław Kwaśniak. W przypadku standardu NF15 ten sam błądek będzie wymagał już grubszej warstwy ocieplenia – 21 cm, przy zastosowaniu płyt ze styropianu grafitego.

Warto dokładnie rozważyć budowę domu w jednym ze standardów NFOŚiGW i cieszyć się nie tylko jednorazową dopłatą do kredytu, ale i mniejszymi rachunkami za ogrzewanie każdej zimy.



Renata Przemyk: Czuję, że jestem potrzebna

– Czuję, że jestem potrzebna – mówi Renata Przemyk. – Kiedyś dostałam kredyt zaufania ze strony publiczności. Obecnie po koncertach podchodzą do mnie słuchacze z moją pierwszą płytą, kasetami, a nawet z całym plikiem płyt kolekcjonowanych przez lata i podkreślają, jak ważna jest dla nich moja twórczość

IA: Szerszej publiczności znana jesteś przede wszystkim z hitu „Babę zesłał Bóg”. Czy ta piosenka jest feministycznym manifestem?

R.P.: Wiem, że ta piosenka zapisała się dość mocno w pamięci wielu osób. Dało mi to szansę mocnego startu. Wówczas o tym nie myślałam, po prostu bawiłam się muzyką. Wtedy nie sądziłam, że to wyjdzie poza ramy zwykłego hobby, a pasja przerodzi się w sposób na życie. Prowokacyjna była cała zawartość płyty „Ya Ho- zna”. Razem ze Sławkiem Wolskim bawiliśmy się znaczeniami i dźwiękami. Prowokacyjny był nie tylko akordeon, ale również wiele innych akcentów, takich jak mój wygląd, mocne buty i bardzo kuse sukieneczki, wyrazisty makijaż. Chociaż był to pewnego rodzaju manifest, ja nie traktowałam tego stricte feministycznie.

Jako kobieta lepiej znałam świat kobiety i nie bałam się eksponować swojej kobiecości.

Dzięki temu wszystko wychodziło w bardzo naturalny sposób. Zarówno dla mnie, jak i dla Sławka była to fantastyczna zabawa z dźwiękiem, ale i z formą. Efektem naszej pracy była płyta, która okazała się czymś nowym na ówczesnym rynku. Do tej pory na koncerty przychodzą ludzie z winylami do podpisania, co jest szalenie wzruszające. Nie miałam wówczas pojęcia, że ta muzyka była aż tak znana, ponieważ w tamtych czasach żyłam bez telefonu, telewizora, a nawet bez radia. Swoją ulubioną muzykę miałam na kasetach. Mieszkaliśmy w akademiku, jedyny telefon był na korytarzu, więc z dużym opóźnieniem dochodziły do mnie wiadomości o naszym sukcesie. Na fali tej popularności spływały kolejne propozycje i zaproszenia na festiwale, a także powstawały nowe płyty. Kiedy w 1992 roku kończyłam studia, byliśmy w trakcie przygotowywania trzeciej.

IA: Jesteś osobą, która nie pcha się na czołówki polskich magazynów, nie udziela się publicznie i nie lansuje na tzw. ściankach. Mimo to jesteś sławna i znana. Jak to robisz?

R.P.: Po prostu robię swoje. Może ktoś w inny sposób wykorzystałby szansę, kiedy mógłby dorwać się do jakichś kanałów medialnych. Ja przede wszystkim kocham muzykę. Lubię tworzyć, śpiewać, szukać nowych brzmień i sprawdzać, jak będą współgrać w różnych konfiguracjach brzmieniowych z kolejnymi instrumentami. Ja to po prostu lubię. Jedynym pretekstem do pojawiania się w mediach jest dla mnie możliwość opowiedzenia o tym, co nowego stworzyłam, nagrałam. Nie mówię ani o tym, co nowego ugotowałam, ani o tym, co dzieje się w moim życiu. Potrzebuję prywatności, jestem introvertką. Kamery i flesze do tej pory mnie onieśmielają. Tylko taka zabawa ma dla mnie sens, kiedy mogę poczuć się swobodnie. Jest wiele osób, które uwielbiają życie salonowe i niech się bawią. Ja natomiast pojawiam się w mediach tylko wtedy, kiedy trzeba opowiedzieć o powstaniu nowej płyty.



Fot. Anna Powierza

IA: Do kogo kierujesz swoją muzykę? Szukasz jakoś swoich odbiorców?

R.P.: Nigdy w życiu! Nie lubię szufladek, ale wiem, że dziennikarzom potrzebne są nazwy stylów, kierunki, definicje. Przydają się one wtedy, kiedy trzeba w opowiedzieć o tym, co nas czeka i zaprezentować jakieś części składowe muzyki – szkielet tego, czego powinniśmy się spodziewać. Nie widzę jednak potrzeby tworzenia szczegółowych opisów, definicji i szuflad. Sztuka jest żywa. Według mnie ma ona sens tylko wtedy, kiedy może się rozwijać i przetwarzać

A także wtedy, kiedy można wciąż dokładać kolejne elementy. Wystają one z tych wszystkich szuflad i definicji, utrudniając życie dziennikarzom. Jakiś czas temu w sklepach muzycznych zaczęły się pojawiać przegródki z moim nazwiskiem i ta szuflada mi się spodobała. Moje imię i nazwisko to idealna przegródka, w której mieszczą się w całości.

IA: Opowiedz proszę coś o swojej najnowszej płycie.

R.P.: Już sama okładka wskazuje na to, że jest ona wielobarwna, energetyczna, dynamiczna. Jest też bardzo różnorodnie zaaranżowana i zaśpiewana.

IA: Kto był autorem tekstów?

R.P.: Dwa teksty są autorstwa Anny Saranieckiej, mojej wieloletniej teściarki i poetki, na której tekstach się uczyłam. Pozostała dziewiąta jest moja. Ciągłe jestem pod wrażeniem tego, w jaki sposób Anka pisze, jak nazywa świat. Podpatrywałam, uczyłam się i podziwiałam jej twórczość przez wiele lat. Podczas pracy nad tą płytą, kiedy układałam linie wokalne, najpierw zaczęły pojawiać się pojedyncze słowa i wersy. Słowa same przychodziły przy śpiewaniu i nagrywałam je, zapisując razem z instrumentami. Pomyślałam, że warto pójść tym tropem i zobaczyć, co się wydarzy. Byłam przekonana, że ska-

siuję wszystko. Po odsłuchaniu stwierdziłam, że niektóre układają się w spójną, czasem zabawną całość. Wydawało mi się, że na płycie znajdą się dwa lub trzy teksty mojego autorstwa. Nawet nie wiem, kiedy uzbierało się ich aż dziewięć. Anka była moim pierwszym czytelnikiem i recenzentem, służyła mi dobrą radą. Mam jej błogosławieństwo. Ale przede wszystkim poczułam, że to jest mój głos i mnie samej spodobało się to, co powstało.

IA: Jaki jest twój ulubiony kawałek z tej płyty?

R.P.: Wszystkie są mi bardzo bliskie, każdy inaczej. Kolejność też odgrywa tu znaczenie. Co konfiguracja, to inna historia. W przypadku tej płyty jest możliwość ułożenia swojej własnej kolejności podobnie, jak w przypadku książki pt. „Gra w klasy” Cortázar, gdzie można stworzyć własną historię. Ostatecznie zdecydowałam się na opowieść, która zaczyna się od utworu pt. „Czas M”, czyli od decyzji pozwolenia sobie na bardziej świadome i uważne życie aż po śmierć, czyli utworu pt. „Życie bez”, w którym jest bardzo wyraźnie napisane, że życie bez miłości jest martwe, tak jak miłość bez prawdy.

IA: Które z komplementów oraz opinii usłyszanych od fanów i słuchaczy zapamiętasz na resztę życia?

R.P.: Przypadają mi do głowy wiele miłych rzeczy w życiu. Tym bardziej były one dla mnie istotne, kiedy dotyczyły muzyki.

Myszę, że już od dziecka uczymy się wyczuwać, które komplementy są szczere, a które nie.

Myszę, że każda z nas jest w stanie to wyczuć. Kiedy coś robi na kimś wrażenie, od razu to widać. Spotkałam się z wieloma różnymi komplementami, zarówno szczerymi, zapadającymi w pamięć i w serce, jak i z tymi kurtuazyjnymi. W tym roku obchodzi dwudziestopięciolecie pracy, co jest związane z serią koncertów, a także dodatkowymi spotkaniami z publicznością.

Usłyszałam wiele ciepłych słów o tym, jak ważne to były lata również dla moich słuchaczy i że te moje piosenki towarzyszyły im w różnych momentach w życiu. To największy komplement. Wzruszałam się ogromnie, ponieważ to odnosiło się już nie tylko do jednego koncertu, ale do wielu wspólnie spędzonych lat. Po koncertach podchodzą do mnie słuchacze z moimi pierwszymi płytami, kasetami, a nawet z całym plikiem płyt kolekcjonowanych przez lata. Opowiadają oni o tym, jak waż-

na jest dla nich moja twórczość. Budzą się we mnie niesamowite uczucia, kiedy słyszę, że to przy mojej piosence poznali się i dlatego przyjeżdżają na koncerty co roku. Świętują każdą rocznicę spotkania lub rocznicę ślubu, słuchając mojej muzyki.

IA: I ostatnie pytanie: czego życzyłabyś naszym czytelnikom? Mam tu na myśli głównie panie, chociaż panowie podobno też czytają „Imperium Kobiet”. Ostatnio nasze czytelniczki przysłały nam kilka zdjęć zrobionych z ukrycia, na których widać, jak panowie czytają nasz magazyn przed snem lub ukrywają się z nim w toalecie. Uroczą się również listy nadesłane przez mężczyzn, którzy przyznają, że znajdują coś ciekawego w tym magazynie.

R.P.: Wydaje mi się, że ta męska połowa zachowuje się trochę dwubiegunowo: albo buntuje się przeciwko kobiecej samodzielności, albo zaczyna w tym dostrzegać oparcie. Jest jednak wielu fajnych facetów, którzy sięgają po ciekawą lekturę bez względu na sztyld. Trzeba umieć być sobą i nie pielęgnować kompleksów. Czytelnikom życzę tego, co według mnie jest najważniejsze, czyli dobrego czucia się z samą sobą i dobrze pojętej miłości własnej. Mówi się, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”, a „szczęśliwe dzieci to dzieci szczęśliwych matek”. Dbając o bliskich, nie musimy zaniedbywać samych siebie! Szczęśliwa kobieta to taka osoba, która dobrze czuje się sama z sobą i jest kochana zarówno przez siebie, jak i przez innych. Przede wszystkim jest ona świadoma własnej wartości, swojej kobiecości w mądry, życzliwy dla siebie i dla innych sposób. Myszę, że każdy człowiek tego potrzebuje. Gdy posiada te cechy, nie próbuje już dominować i nie musi udowadniać niczego siłą ani poświęcaniem się. Wówczas ma sens partnerstwo oparte na współpracy, radości, cieszeniu się sobą oraz partnerem, byciu twórczym. Wtedy jesteśmy w stanie więcej z siebie dać i żyć tą pełnią. Ale przede wszystkim życzę Wam kochane czytelniczki dużo miłości!

ROZMAWIAŁA: ILONA ADAMSKA
„TWOJE BIELANY EXTRA”

reklama

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

CERTES
SZKOLENIA

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Przyjdź z dowodem tożsamości do Urzędu Gminy w Stubnie Potwierdź Profil Zaufany i odbierz upominek.

ZAŁÓŻ PROFIL ZAUFANY I ODBIERZ UPOMINEK!

Liderzy e-Rozwoju Podkarpacia
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Politechnika tylko dla dziewczyn?

27.04 br. zapraszamy uczennice do udziału w akcji „Dziewczyny na politechniki!”. To ogólnopolska inicjatywa mająca na celu zachęcenie uczennic szkół ponadgimnazjalnych do studiów na kierunkach ścisłych.

W ramach przedsięwzięcia uczennice będą mogły zobaczyć wnętrza uczelni. W programie jest też spotkanie z absolwentkami naszej Uczelni, które pracują w branżach i zawodach kompatybilnych z wykształceniem. Uczennice będą mogły również porozmawiać z przedstawicielkami żeńskiej części kadry naukowej naszej uczelni i studentkami, które opowiedzą o blaskach i cieniach studiowania na kierunkach uznawanych za „męskie.”



stereotypowo
Szczegółowy
program i formularz
rejestracyjny

na stronie: <http://www.dziewczynynapolitechniki.pl>
Zapraszamy również do dołączania

do wydarzenia Dziewczyny na politechniki!
Akcja w PRz na stronie: <https://www.facebook.com/events/437605519737407/> KH

reklama



Przyjdź z dowodem tożsamości
do Urzędu Gminy w Orłach
Potwierdź Profil Zaufany
i odbierz upominek.

**ZAŁÓŻ PROFIL ZAUFANY
I ODBIERZ UPOMINEK!**



Liderzy e-Rozwoju Podkarpacia
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

PRZYWIĄŻ SIĘ DO NISKICH RAT

BO OPROCENTOWANIE NASZEGO
KREDYTU GOTÓWKOWEGO
TO ODLOTOWE **5,9%!**

- oprocentowanie kredytu 5,9 %
- okres spłaty 12 miesięcy
- kredyt na dowolny cel konsumpcyjny
- szybka decyzja



Zdobywaj punkty i nagrody w programie lojalnościowym
plus strefa, więcej na - www.pbsbank.pl/plus-strefa

INFO: 801 372 772

www.pbsbank.pl

Bank młody od pokoleń

PBSbank
Podkarpacki Bank Spółdzielczy

Warunki dotyczą kredytu z maksymalnym okresem kredytowania 12 miesięcy. RR50 na dzień 06.03.2015 r. dla reprezentatywnego przykładu wynosi 20,04 % dla całkowitej kwoty kredytu 2500 zł, spłacanej w 11 ratach kapitałowo-odsetkowych (mniejszej saldo) - 242,93 zł. Stopa oprocentowania kredytu przez cały 11-miesięczny okres obowiązywania umowy wynosi 5,90 % w stosunku rocznym. Całkowita kwota do zapłaty wynosi 2721,81 zł w tym: kwota kredytu - 2500 zł, odsetki - 74,31 zł, prowizja - 147,50 zł.

PGE Obrót S.A. „Handlowcem Roku”

W konkursie Lider Świata Energii PGE Obrót zdobyła tytuł „Handlowiec Roku”. To prestiżowa nagroda przyznana m.in. za działanie zgodnie z Dobrymi Praktykami Sprzedawców Energii Elektrycznej Towarzystwa Obrót Energiją (TOE) oraz za wysoką jakość obsługi.

PGE Obrót, razem z największymi sprzedawcami energii elektrycznej, podpisała w 2014 r. Kodeks Dobrych Praktyk TOE potwierdzając, że jest rzetelnym partnerem na rynku. Zgodnie z kodeksem sprzedawca zobowiązany jest m.in. do formułowania umów w sposób zrozumiały i jednoznaczny, informowania klienta o miejscu i sposobie zapoznania się z obowiązującymi taryfami i ofertami oraz o przysługujących mu prawach.

PGE Obrót obdarzyło zaufaniem już ponad 5 milionów klientów, którzy postrzegają spółkę jako wiarygodną i konkurencyjną. W efekcie podjętych działań spółka w 2014 r. po raz kolejny otrzymała godło Firma Przyjazna Klientowi – nagro-

dę, o przyznaniu której decydują tylko i wyłącznie klienci.

- Klienci dostrzegają, że PGE Obrót dostosowuje swoją ofertę do indywidualnych potrzeb, a także sukcesywnie podnosi poziom obsługi i usług posprzedażowych. Tytuł „Handlowiec Roku” potwierdza, że spółka nieustannie wdraża proklienckie rozwiązania. – mówi Paweł Prządka, Prezes Zarządu PGE Obrót.

Spółka inwestuje w nowoczesne rozwiązania ułatwiające komunikację na linii klient-firma. Jednym z przykładów takich działań jest uruchomienie nowoczesnego PGE Contact Center (tel.



422 222 222), które umożliwia klientowi realizację wszystkich formalności bez wychodzenia z domu. W stacjonarnych Biurach Obsługi Klienta kontynuowany jest również projekt „Ambasador Jakości”, polegający na pomocy klientom jeszcze zanim trafią do stanowiska obsługi m.in. w zakresie wypełniania i kompletowania dokumentów. Przeprowadzone badania wskazują, że z takiego rozwiązania zadowolonych jest aż 93 proc. klientów.

O dynamice rozwoju i rosnącym zaufaniu do spółki świadczą również dane handlowe.

W 2014 r. wolumen energii sprzedanej przez PGE Obrót S.A. do odbiorców końcowych wzrósł o 7 proc. porównaniu do roku 2013. Oferta spółki została również poszerzona o sprzedaż gazu.

PIOTR WRÓBEL

reklama



Specjalistyczny Zakład Robót Budowlano-Wiertniczych

„EURO-WIERT” Sp. z o. o.,

39-402 Tarnobrzeg 4, ul. Siarkopolowa 6,

Tel./fax. (15) 822 57 70, e-mail: eurowiert@interia.pl, www.eurowiert.eu

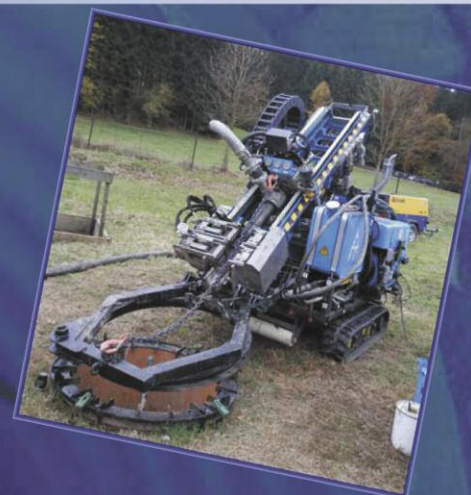
Pompy Ciepła – Zabudowa Dolnego Źródła w technologii GRD (Wiertnicą GEODRILL 4R) -

Innowacyjna technologia pozyskiwania ciepła z gruntu ziemi, które jest wykorzystywane do ogrzewania obiektów budowlanych, cwu. oraz klimatyzacji. Technologia ta pozwala na odwiercenie i zabudowę z jednej studni do 1200mb sond cieplnych uzyskując do 60kW energii cieplnej. Sondy w dolnym źródle ciepła o długości 40-60m są zabudowywane promieniowo i skośnie pod kątem 35° - 65° z jednej studni startowej efektywnie wykorzystując powierzchnię działki oraz wartość energetyczną gruntu.”

- ⇒ **Niskie koszty ogrzewania**
- ⇒ **Bezobsługowość**
- ⇒ **Możliwość chłodzenia w lecie**
- ⇒ **Brak emisji szkodliwych spalin**
- ⇒ **Nie wymaga przyłącza gazu lub składu opałowego**

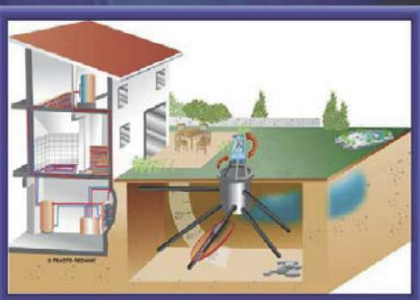
Zalety technologii GRD

- Duża regeneracja źródła wynikająca z korzystania z zarówno z głębszych jak i przypowierzchniowych warstw górotworu
- Sondy są bardzo efektywne pod względem wyzysku ciepła geotermalnego w porównaniu z sondami pionowymi
- Wysoka sprawność dolnego źródła gwarantująca wysoki współczynnik efektywności COP 4-5
- Niewielkie gabaryty i waga umożliwiają pracę w ściślej zabudowie oraz halach i podpiwniczeniach



Ponadto oferujemy:

- Przewiertki sterowane HDD wiertnicami:
Ditch Witch JT 3020 M1/AT,
Ditch Witch JT 2720
- Wiercenia:
- Studzienne
- Geologiczne
- pale fundamentowe



Szklane dekoracje w postaci barwnych płytek, listew czy mozaik to modny sposób na wykończenie łazienki i kuchni, ale nie tylko. Różnorodność barw i wzorów sprawia, że z powodzeniem można swobodnie aranżować we wnętrzach utrzymanych w różnych stylach. Gresy szklane i dekoracje szklane marki Ceramstic umożliwią zabawę światłem oraz kreowanie wyrazistych akcentów wyposażenia.

Zabawa kolorem

Pełne życia barwy to idealny sposób, by wnętrze zyskało energię i przyciągało uwagę. Intensywne kolory zamknięte w formie szklanych płytek marki Ceramstic można z łatwością dopasować, zarówno tworząc kontrasty jak i stosując we wnętrzach utrzymany w podobnej tonacji. Zastosowane na większej powierzchni, rozświetlą pomieszczenie. Można układać je również pojedynczo, w strategicznych miejscach, w ten sposób przełamując jednostajność aranżacji. Szklane płytki dekoracyjne warto wykorzystać nad blatem lub zlewem, gdzie będą pełniły funkcje nie tylko ozdobne, ale również praktyczne. Szkło stosowane przy ich produkcji jest odpowiednio wytrzymałe oraz łatwe w utrzymaniu czystości – podpowiada Joanna Ciecierska, stylistka marki Ceramstic. Stosując płytki w kolorze ciemnej czekolady, lawendowym czy cytrusowym, dodamy błysku i barwnych akcentów w kuchni czy łazience utrzymanej w jasnych tonacjach. Dekoracje szklane warto zastosować jednak także w ciemnych pomieszczeniach. Światło odbijające się od powierzchni płytki rozświetli je i spotęguje wrażenie przestronności – dodaje Joanna Ciecierska.

Niech błyszczy – szklana moda

Dekoracja z efektem

Szkło to materiał, który jest często wykorzystywany do tworzenia mozaik. Zastosowanie niewielkich elementów, odbijających światło, tworzy niezwykle efektowny i wydobycie dodatkowe walory płytek. Choć najczęściej mozaiki wykorzystywane są do obudowy wanny czy brodzika, warto odważyć się i ułożyć je także na większej powierzchni. Tak użyte dekoracje wywołają wrażenie glamour oraz efekt zaskoczenia. Powierzchnia mozaiki Drops Brown marki Ceramstic przypomina krople wody. Okrągłe elementy w różnych rozmiarach łączą w sobie dwa ciepłe kolory. Hard Candy Brown świetnie sprawdzą się na przykład w połączeniu

z białymi i czarnymi płytkami ceramicznymi. Nieregularne rozmieszczenie kolorów zaskakuje, a lustrzana powierzchnia dodaje elegancji i szyku. Szklane mozaiki to również rozwiązanie dla miłośników zabawy kolorem. Mozaika Mermaid marki Ceramstic kolorystyką i fakturą przypomina łuski syreny, obijając światło w różnych barwach. Warto wydobyć walory płytek i mozaik szklanych, stosując odpowiednio ustawione oświetlenie. Mozaikę można także ułożyć pod krawędzią lustra, co sprawi, że łazienka wyda się jeszcze większa – wyjaśnia Joanna Ciecierska.

Połysek w wysokiej klasie

Wykończenie w atrakcyjnym połysku to zalety nie tylko szklanych płytek. Gres szklany, taki jak Aurora z luksusowej linii Ceramstic Design to



prawdziwa elegancja ukryta w wielkoformatowej płycie o wysokim połysku, dedykowana także do zastosowania na podłodze. Stosując na dużej powierzchni płytki w jednolitych barwach warto pomyśleć o przełamaniu tonacji. Niekoniecznie musi to być

jednak zróżnicowanie kolorystyczne. Możemy ułożyć płytki o różnych formatach i wykończeniu, a powierzchnia na pewno zwróci uwagę i zacieka kognacją z taflą lodu – radzi Joanna Ciecierska. Efekt można osiągnąć łącząc ze sobą płyty z kolekcji dostęp-

ne w połysku: 120x60 cm oraz 60x60 cm i przeplatając matowym gresem 60x60, również z kolekcji Aurora. Zastosowanie tego rozwiązania w minimalistycznym wnętrzu z niewielką ilością dodatków uwydatni nieszlachetne połączenie połysku i matu.

reklama

www.domex.rzeszow.pl

DOMEX

P. P. U. H.

Mieczysław Rewera

PRODUCENT MEBLI

Rzeszów, ul. Krakowska 115

tel./fax 017 863 40 69,

kom. 602 355 781

e-mail: biuro@domex.rzeszow.pl








Nasze meble to
komfort i radość

WSZYSTKO CZEGO POTRZEBUJESZ

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

Meble

kuchenne
łazienkowe
sklepowe
biurowe
i inne

Zadbaj o zewnętrzne i ogrodowe oświetlenie domu

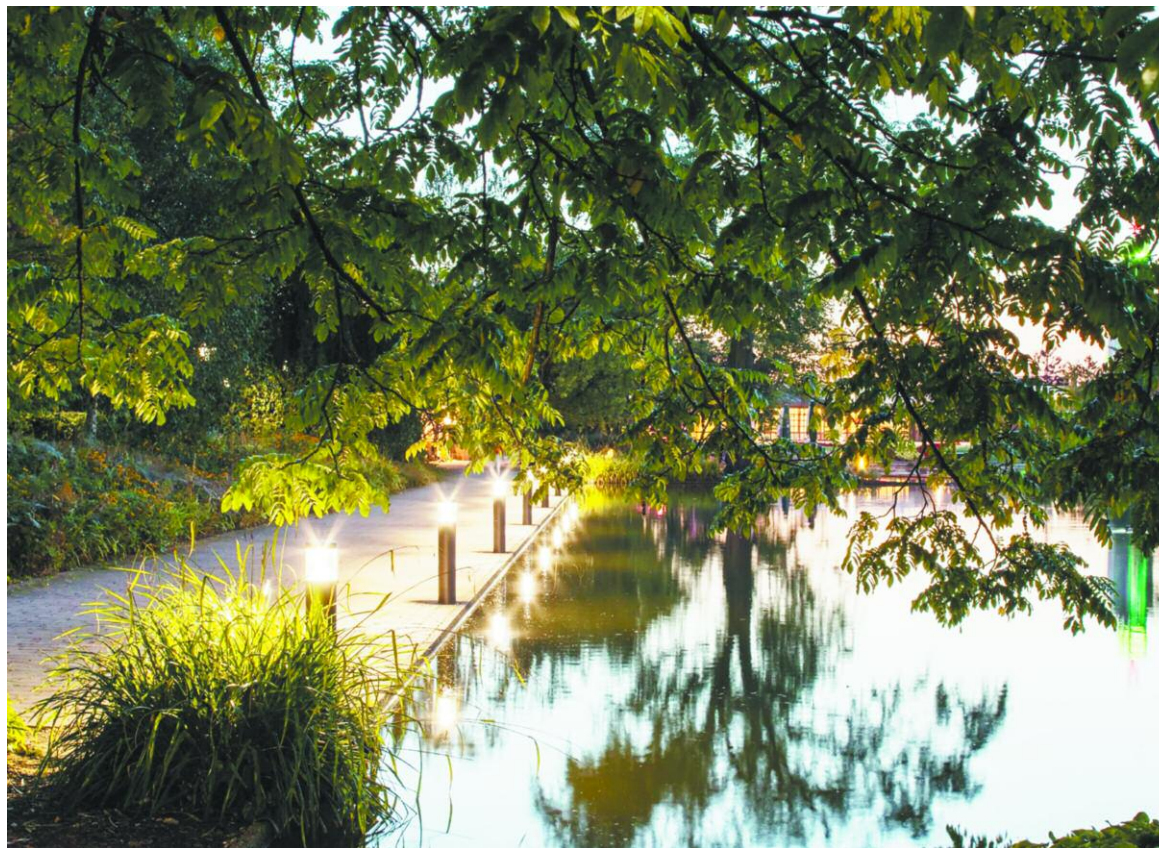
Coraz dłuższe i coraz cieplejsze dni zachęcają do uporządkowania przestrzeni ogrodowej. Warto w tym czasie pomyśleć również o zewnętrznym oświetleniu domu. Odpowiednio dobrane oprawy wyróżnią architektoniczne detale najbliższego otoczenia i uatrakcyjnią wygląd roślinności.

Choć często bagatelizowane, oświetlenie zewnętrzne ma istotny wpływ na bezpieczeństwo domowników oraz estetykę budynku i jego otoczenia. Różnorodność dostępnych rozwiązań i technik pozwala na dostosowanie źródła światła do faktury oświetlanego obiektu, jego kolorystyki i układu poszczególnych elementów. Jak

dobrać oświetlenie, by nadało przydomowej przestrzeni nowego charakteru?

Bezpieczeństwo, relaks i estetyka

Projektując oświetlenie przestrzeni wokół domu, warto zawczasu określić jego główne zadania i wprowadzić podział na strefy funkcjonalne. Warto wyróżnić na przykład obszary wymagające doświetlenia w celu zwiększenia poziomu bezpieczeństwa, miejsca pełniące rolę rekreacyjną oraz punkty, gdzie odpowiednie światło może mieć charakter dekoracyjny. Wśród pierwszych z nich wyróżnić należy bramę wjazdową oraz wejścia: do altany, garażu i



domu. Aby efektywnie oświetlić zamki do drzwi, warto zamontować kinkiety lub reflektory ściennie ze skupionym strumieniem światła. W obszarach rekreacyjnych - tarasach, werandach i wewnątrz altan - sprawdzą się wysokie lampy słupkowe lub w przypadku zabudowy - lampy wiszące. Przyjemną atmosferę uzyskamy dzięki za instalowaniu opraw emitujących światło rozproszone. Strefa, w której odpowiedni system oświetlenia pozwala na zwiększenie atrakcyjności otoczenia, to przede wszystkim ścieżki i punkty przylegające bezpośrednio do dekoracyjnej roślinności. Aby rozjaśnić ogrodowe alejki, warto zamontować niskie lampy słupkowe o wysokości do 100 cm lub oryginalne oprawy wpuszczone

w podłoże, które utworzą swoistą świetlną ścieżkę.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Stosowane w oświetleniu zewnętrznym i ogrodowym oprawy oświetleniowe są narażone na kontakt z deszczem, śniegiem oraz zanieczyszczeniami. Dlatego kwestią kluczową dla bezawaryjnego funkcjonowania lamp zamontowanych na zewnątrz domu jest ich odporność na negatywny wpływ warunków atmosferycznych. - W przypadku oświetlenia ogrodowego i zewnętrznego zastosowanie znajdą modele o klasie szczelności na poziomie co najmniej IP X4. Zapewnia ona ochronę przed kro-

plami padającymi pod dowolnym kątem, ze wszystkich stron - tłumaczy Maciej Gronert, projektant oświetlenia firmy TRILUX Polska. - Obok wyboru odpornych i solidnych opraw, wpływ na poziom bezpieczeństwa ma również sam proces montażu. Przy najbardziej wymagających modelach montowanych bezpośrednio w ziemi, konieczne jest ukrycie przewodów na głębokości co najmniej 60 cm - tak, aby wyeliminować ryzyko ich przypadkowego uszkodzenia podczas wykonywania prac ogrodowych. Warto również zwrócić uwagę, czy podłączenia są oznaczone symbolem YKY, potwierdzającym możliwość ich instalacji na zewnątrz budynku, w ziemi lub w betonowych obudowach - dodaje ekspert.

reklama

ART.GARDEN

ogród jak marzenie

☎ 605 298 022

ul. Jana Śtyki 8, 35-006 Rzeszów

Pn. - Pt. 8.30 - 16.00
Sobota 8.00 - 14.00

kora - kamyki - ozdoby betonowe - doniczki - sadzonki
sztuczne kwiaty - wiązaniki - płyty chodnikowe

www.facebook.com/art.garden.rzeszow e-mail: art.garden.bok@gmail.com

**TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH**
T U W

**BEZPIECZNIE
BUDUJ,
BEZPIECZNIE
MIESZKAJ!**

„BEZPIECZNY DOM W BUDOWIE”

Obejmuje ochroną inwestycje realizowane siłami własnymi przez Ubezpieczającego lub zatrudnionego w tym celu wykonawcę. Oferta skierowana jest do osób fizycznych i prawnych (inwestorów).

Oferujemy również ubezpieczenie:

- budowy, przebudowy lub remontu budynku mieszkalnego, gospodarczego i garażu,
- budowl i o charakterze sportowo-rekreacyjnym, takich jak: kort tenisowy, basen, altanka,
- budowy ogrodzenia stałego.

Zakres ubezpieczenia obejmuje szkody powstałe wskutek huraganu, pożaru, uderzenia pioruna, upadku statku powietrznego, wybuchu (zakres podstawowy) oraz dodatkowo na życzenie Ubezpieczającego: gradu, katastrofy budowlanej, lawiny, powodzi, trzęsienia ziemi, zalania powstałego wskutek prób szczelności instalacji wodno-kanalizacyjnej zapadania się ziemi (zakres rozszerzony).

Dodatkowo oferujemy:

- ubezpieczenie od dewastacji oraz kradzieży z włamaniem lub rabunku stałych elementów, takich jak: okna i drzwi, łącznie z oszkleniem i zamkami, urządzenia zabezpieczające, elementy zabudowy wewnętrznej (kominki, ścianki działowe), instalacje: wod.-kan., ogrzewanie gazowe, elektryczne, klimatyzacyjne,
- ubezpieczenie mienia ruchomego (narzędzi i materiałów wykończeniowych) od kradzieży z włamaniem lub rabunku,
- ubezpieczenia następstw nieszczęśliwych wypadków na budowie.

Biuro Regionalne:
Rzeszów, ul. Sokoła 4
tel. 17 852 00 54, tel./fax 17 853 51 54
e-mail: rzeszow@tuw.pl, www.tuw.pl

Oddziały:

Krosno, ul. Piłsudskiego 13, tel. 13 420 21 42, krosno@tuw.pl
Jarosław, ul. Poniatowskiego 53, tel. 16 623 32 95, jaroslaw@tuw.pl
Tarnobrzeg, ul. Mickiewicza 34, tel. 15 822 60 02, tarnobrzeg@tuw.pl



WIOSENNE PORZĄDKI W OGRODZIE

Urządzenia mechaniczne STIHL umożliwiają komfortową pracę w przydomowych ogrodach i na trawnikach. Doskonale radzą sobie także na większych powierzchniach takich jak parki i inne tereny komunalne.



**CENA
PROMOCYJNA***

579,-

STIHL FS 38

Kosa spalinowa

27,2 cm³, 0,65 kW/**0,9 KM**, 4,2 kg¹

- bardzo lekka
- przełącznik wielofunkcyjny
- uchwyt obwodniowy
- silnik 2-MIX
- głowica żyłkowa AutoCut



**CENA
PROMOCYJNA***

769,-

STIHL FS 55

Kosa spalinowa

27,2 cm³, 0,75 kW/**1,0 KM**, 4,9 kg¹

- uchwyt oburęczny
- pas nośny
- silnik 2-MIX
- głowica żyłkowa AutoCut



PROMOCJA*

1399,-

STIHL FS 87

Kosa spalinowa

28,4 cm³, 0,95 kW/**1,3 KM**, 5,4 kg¹

- system antywibracyjny
- przełącznik wielofunkcyjny
- automatyczna dekompresja
- silnik 4-MIX
- głowica żyłkowa AutoCut



PROMOCJA



2169,-

STIHL FS 240

Kosa spalinowa

37,7 cm³, 1,7 kW/**2,3 KM**, 7,0 kg¹

- system antywibracyjny
- praktyczna regulacja uchwytu
- przełącznik wielofunkcyjny
- szelki
- silnik 2-MIX
- głowica żyłkowa AutoCut



999,-

VIKING MB 248

Spalinowa kosiarka trawnikowa

Briggs & Stratton Seria 450 E OHV, szer. kosz. 46 cm, poj. kosza 55 l, 25 kg

- do trawników o pow. do 1.200 m²
- podwójnie łożyskowane koła z bieżnikiem
- składany uchwyt



1999,-

PROMOCJA +



zestaw do mulczowania

VIKING MB 448 TC

Spalinowa kosiarka trawnikowa

Briggs & Stratton Seria 575 EX OHV, szer. kosz. 46 cm, poj. kosza 55 l, 27 kg

- do trawników o pow. do 1.200 m²
- komfortowy pojedynczy uchwyt kierujący z regulacją wysokości
- podwójnie łożyskowane koła z bieżnikiem
- System ReadyStart ułatwiający rozruch
- składany uchwyt



NOWOŚĆ

1199,-

PROMOCJA +



STIHL RE 129 PLUS

Myjka wysokociśnieniowa

10-135 bar, 500 l/h, 20,0 kg

- bęben na wąż ciśnieniowy
- aluminiowy uchwyt teleskopowy i transportowy
- przechowywanie dysz w pokrywie przedniej
- wąż z opłotem stalowym 9 m

¹ ciężar bez narzędzia tnącego i osłony
*szczegóły u Dealerów

Autoryzowany Dealer:

TECHMARK RZESZÓW

www.techmark.rzeszow.pl

ul. Langiewicza 24A

tel. (17)856 44 89

al. Niepodległości 1/10 A

tel. (17) 857 71 13

Nie cierpię castingów

Rozmowa z aktorką **ANNA MUCĄ**

Lubi Pani wspominać, oglądać się wstecz?

- Po pierwsze nie szczególnie mam na to czas, a po drugie czasami pamięć mnie zawodzi i zastanawiam się czy coś przeżyłam ja czy może któraś z moich bohaterek. A może widziałam to w jakimś filmie?

W Pani przypadku może to być nawet trzy w jednym!

- Dokładnie (śmiech). A nawet cztery, bo istnieje ewentualność, że przeczytałam to w którejś z gazet. Tak więc specjalnie nie rozpamiętuję tego, co było. A czemu pan o to pyta?

Mam na myśli reklamę pewnej sieci komórkowej, w której pojawia się Pani ze swoim byłym partnerem i tym samym wróciła poniekąd do życia sprzed siedmiu lat.

- To już siedem lat? Nie, nie wróciłam do tamtego czasu. Do udziału w nagraniach zaprosił mnie sam Kuba Wojewódzki, bo przecież o nim mowa. A ponieważ nigdy nie potrafiłam mu odmówić...

O proszę!

- No, może prawie nigdy (śmiech). Świetnie się bawiłam nagrywając te spoty, trochę nawet żartując z tamtego okresu w moim życiu, nie uważa pan?

Uważam i dlatego ciekaw jestem czy teraz, kiedy spotykamy się poza stolicą, Kuba pilnuje Pani dzieci?

- Mówi się, że kiedy rodzi się chłopca, pilnuje się tylko syna, a kiedy dziewczynkę to całego podwórka. Na szczęście moje dzieci są w takim wieku, że nie trzeba ich jeszcze specjalnie pilnować. Na razie jestem na etapie czuwania, żeby kiedy wyjeżdżam z Warszawy, były zaopiekowane. Jest jeszcze tatuś (uśmiech).

Wspomniała Pani wcześniej o gazetach. Pamięta Pani jakąś najbardziej bzdurną plotkę, którą przeczytała lub usłyszała Pani na własny temat?

- Zupełnie niedawno dowiedziałam się, żeby schudnąć po ciąży, nalykałam się jakichś cudownych tabletek. Ktoś wytał sobie gębę moim nazwiskiem, dając przy tym nadzieję osobom z nadwagą, sugerując im nieprawdziwą, a być może szkodliwą metodę na pozbycie się problemu. Nie zapominajmy o tym, że nie wiemy czy stoi za nim zwykłe lenistwo, które akurat doskonale rozumiem, czy też trudne do zwalczenia problemy zdrowotne. Wiem ile wysiłku kosztowało mnie zrzucenie zbędnych kilogramów i nikt nie będzie nikomu wmawiać, że wykonałam to za sprawą tajemniczej pigułki. Wydałam już w tej sprawie stosowne oświadczenie, mówiące o tym, że to nieprawda. Poza tym jestem raczej bezradna. Musiałabym zebrać namacalne dowody na to, że taka reklama istnieje w sieci, a nie opierać się na zdaniu kilku osób, które ją widziało. Tym bardziej, że podobno dość regularnie znika ona na czas jakiś. Poza tym serwery firmy, które ją umieszczają, mogą znajdować się na przykład na Tajwanie i wtedy mogą sobie ich ścigać. Choć może gdybym za tym pobięgała, to jeszcze trochę bym schudła (śmiech).

Zdarzało się Pani być w coś wkręconą?

- Jestem naiwna i łatwowierna, ale nie. Zawsze raczej to ja wkręcałam znajomych i powiem panu szczerze, że kręci mnie to wkręcanie (uśmiech). Taka najsłynniejsza moja wkrętka, którą komuś zaserwowałam, trwała bodaj tydzień. Podając się za tajemniczą Julię, dzwoniłam do pewnego mężczyzny, wmawiając mu, że wygrał wspaniałą wycieczkę zagraniczną, której zwieńczeniem jest niezapomniany sylwester. Uknuliśmy to razem z moim ówczesnym partnerem, a ofiarą był jego przyjaciel. Facet wkręcił się do tego stopnia, że zaczął mnie nawet podrywać. Jakież było jego rozczarowanie, kiedy dowiedział się, że nie ma żadnej wycieczki i a ową Julią jestem ja.

Był rozczarowany, że ma do czynienia z Anią Muchą?

- Raczej tym, że nie ma do czynienia z tajemniczą pięknością (uśmiech). Ale cała nasza trójka do dziś się przyjaźni.

Przejdźmy zatem do tych właściwych „Wkręconych 2”.

- Przyznam szczerze, że oglądając ten film, świetnie się bawiłam. To ogromna ulga dla aktora, kiedy



wychodząc z kina z otwartą przyłbicą, może z czystym sumieniem zaprosić widzów na film. Jest w nim mnóstwo świetnych i naprawdę dobrze zagranych postaci. No i sam duet Lampka/Wereśniak jest dziś gwarancją na udaną produkcję.

Zagrała w nim Pani reżyserkę. Sama nie myślała Pani o tym, żeby stanąć po drugiej stronie kamery?

- Mam za sobą doświadczenie producentko-reżyserskie, czyli film „Wigilia - Wędrowcy 2010”, ale to była produkcja niskobudżetowa i krótkometrażowa, więc dałam radę. Natomiast jeśli chodzi o jakąś większą formę, to na dzień dzisiejszy nie miałabym odwagi. Owszem, mogłabym mieć kilka pomysłów na produkcję, ale żeby zabrać się za ich reżyserowanie? To jeszcze nie ta świadomość. Ale kiedyś, kto wie? Natomiast uwielbiam bawić się formą na scenie, na której jestem za nią w pełni odpowiedzialna.

Niedawno na ekrany kin weszły także „Sąsiedzi”, w których partneruje Pani plejada nazwisk: Jacek Poniedzia-



lek, Katarzyna Herman, Ewa Dalkowska, a nawet Mariusz Pudzianowski.

- Nie jest to kino łatwe i przyjemne. Zdecydowanie nie jest to komedia. Ma on konstrukcję segmentową, puzzlową, rzadko spotykaną w polskim kinie. Nie widziałam jeszcze tego filmu i sama nie wiem czego tak naprawdę się po nim spodziewać, ale dociera-

ją już do mnie komplementy od poważnych krytyków filmowych. Jeden z nich napisał, że „Mucha też świetna”.

Czyli Pudzian genialny?

- (śmiech)! To tyczyło się mnie i Mariusza właśnie. Pochwalił film i grę aktorów, dodając, że my też dajemy radę. Z kolei pewna dziennikarka usłyszała od swojego znajomego krytyka zdanie „Niemożliwe, to Mucha też potrafi grać?”.

Te pochwały brzmią tak naprawdę tak, jakby do wczoraj w ogóle nie umiała Pani grać, a przecież występowała Pani także w poważnych produkcjach. Jest się z czego cieszyć?

- Pewnie dla niektórych gram tak, jak w tych wybranych pozycjach z mojego dorobku, które obejrza- li. Poza tym gram tak, jak mi się na to pozwala. Nie wszystko zależy przecież od samych odtwórców ról. Na przykład wręcz fatalnie wypadam na zdjęciach próbnych. Strasznie się denerwuję, nie czuję komfortu. Wręcz nie cierpię castingów.

Pozwoli Pani, że jeszcze na moment wrócę do Pudziana. Razem użyczenie także głosów w najnowszej ekranizacji popularnego komiksu o przygodach dzielnych Galów. W „Osiem Bogów” została Pani dziewczyną Asteriksa.

- No więc właśnie. Nie wydaje się panu dziwne to, że Asteriks nigdy nie miał kobiety? Może on jest w związku z Obeliksem (śmiech)! W animacji tej podkładałam głos pod Dulcię, główną rolę żeńską. Jest to moja kolejna kreskówkowa postać, przy której znakomicie się bawiłam. Ten film prezentuje poczucie humoru, które w pełni mi odpowiada. Poza tym cieszę się, że gram w absolutnym klasyku. Jedynie nad czym ubolewam to, że jest tam tak niewiele kobiet. Jest jeszcze żona sprzedawcy ryb, ale ona specyficznie pachnie.

Dobrze chociaż, że tego nie czuć!

- Zgadza się (śmiech). W historiach o Asteriksie od dziecka byłam zaczytana i darzyłam je pierwszą miłością, której jestem absolutnie wierna. Tym bardziej się cieszę, że mogłam wziąć udział w tym przedsięwzięciu.

Jest to też pierwszy Pani film, na który będzie mogła się wybrać razem ze swoimi dziećmi.

- One są jeszcze zbyt małe na to, by ogarnąć wszystko to, co dzieje się na ekranie.

Tym bardziej, że nie zobaczą mamy.

- Nie zobaczą, ale będą mogły usłyszeć.

Bardzo dużo tych projektów.

- Rzeczywiście sporo tego. Powiem więcej. Ostatnio zakupiłam maszynę do szycia i mam zamiar nauczyć się szyc.

Chce Pani zostać projektantką mody?

- Może kiedyś uda mi się coś uszyć dla siebie bądź córki. Na razie planuję uszyć ob- rus. To będzie spełnienie moich ambicji.

Jest jeszcze przecież portal mamadu.

- To pewnego rodzaju wybieg z mojej strony. Wcześniej przez ponad dziesięć lat prowadziłam bloga, który był dość poczytny. Wiadomo, że w chwili obecnej inne sprawy zdominowały moje życie. Stworzyłam tę stronę chcąc być nadal aktywna w sferze rodzicielskiej, ale jednocześnie nie zajmować się na niej tylko i wyłącznie swoimi sprawami, bo chcę jak najlepiej strzec swoje życie prywatne. Postanowiłam więc skrzyknąć w jednym miejscu znanych blogerów i dziennikarzy, którzy będą na niej umieszczać swoje uwagi i obserwacje. Zadaniem portalu jest uświadamianie ludziom rodzicielstwa, ale w sposób zabawny i poczuciem humoru. Nie mam zamiaru nikogo edukować i radzić, co trzeba zrobić, kiedy dziecko ma kolkę. Choć nie ukrywam, czasem sama takowych potrzebuję.

ROZMAWIAŁ MARCIN KALITA

Zabierz fotobudkę na swoją imprezę!

Uchwycić niezapomniane chwile...



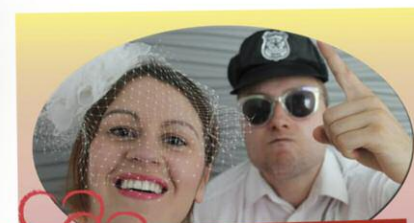
wesela • studniówki • firmowy event
www.mediarzeszow.pl/fotomania

FotoMania

rezerwacja:

697 666 696

791 730 379



SYLWESTER 2014/2015



**GALAKTYKA
zaprasza na**

**KRĘGLE
BILARD
AIRHOCKEY**

tel.: 17 85 90 880



**NAJLEPSZA
PIZZA
w MIEŚCIE**



**ZAMÓWIENIA
POD NUMEREM:**

TEL.: 17 85 90 884
WWW.GALAKTYKA.RZESZOW.PL



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Przyjdź z dowodem tożsamości
do Urzędu Gminy w Jaworniku
Polskim Potwierdź Profil Zaufany
i **odbierz upominek.**

**ZAŁÓŻ PROFIL ZAUFANY
I ODBIERZ UPOMINEK!**



Liderzy e-Rozwoju Podkarpacia
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach
Europejskiego Funduszu Społecznego

**EXTRA
PODKARPACIE**

ADRES REDAKCJI

35-074 Rzeszów,
ul. Gałęzowskiego 6/305
tel. (017) 852-10-06

extra-podkarpacie@extra-media.pl

REDAKTOR NACZELNY

Marek Gajos
tel. 17 852 10 06
s.gajos@extra-media.pl

WSPÓŁPRACOWNICY

Marcin Kalita, Marta Studzińska,
Tomasz Trzeciak,

Radosław Gajos, Marek Grzesik,
WYDAWCA

Media Rzeszów

Na podstawie umowy
franchisowej

z Extra Media Sp. z o.o.

PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE

Extra-Media

DRUK Presspublica

ul. Drukarska 2, Raszyn
Redakcja nie odpowiada za
treść reklam i ogłoszeń oraz
zastrzega sobie prawo skrótu
nadsyłanych materiałów.

IDEALNE POŁĄCZENIE

Styl, niezawodność, supercena



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



Toyota zawsze łączyła w sobie styl i niezawodność. Teraz doszła supercena. Przyjdź do salonu Toyoty i sprawdź sam nowe, idealne połączenie.

Szczegóły u Autoryzowanych Dilerów Toyoty.

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

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

Toyota Yaris Hybrid – zużycie paliwa i emisja CO₂ (UE 80/1268 z późn. zm.) 3,3 l/100 km i 75 g/km (cykl mieszany, koła 15"). Toyota Auris Hybrid – zużycie paliwa i emisja CO₂ (UE 80/1268 z późn. zm.) w zależności od wariantu i wersji auta: od 3,8 do 3,9 l/100 km i od 87 do 91 g/km (cykl mieszany). Toyota RAV4 – zużycie paliwa i emisja CO₂ (UE 80/1268 z późn. zm.) w zależności od wariantu i wersji auta: od 4,9 do 7,2 l/100 km i od 127 do 173 g/km (cykl mieszany). Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji: www.toyota.pl.

Nowa pizzeria na kulinarnej mapie Rzeszowa

Robienia pizzy uczył się od fachowców, czyli we Włoszech. Po latach udało mu się spełnić największe marzenie. Otworzył własną pizzerię w Rzeszowie. Trochę z własnych oszczędności. Resztę zdobył w postaci dofinansowania z Unii Europejskiej.

Artur Gajdek pochodzi ze Strzyżowa. Ma 31 lat i ambitne plany na przyszłość. A wszystko, czyli jego przygoda z pizzą, zaczęło się zaraz po maturze. – Wyjechałem do Włoch zaraz po zdaniu egzaminu dojrzałości. Od razu trafiłem do pizzerii w Rzymie. Tam się uczyłem robienia dobrej pizzy od podstaw. Przeszedłem prawdziwą szkołę życia – wspomina. Do Polski wrócił dziewięć lat później. Wylądował w Krakowie i znalazł pracę w... pizzerii.

– Jej wyjątkowość polegała na tym, że otwierała się późnym popołudniem, a zamykała dopiero nad ranem. Z naszych usług korzystali głównie studenci, którzy preferują nocny tryb życia. Najwięcej zamówień realizowaliśmy dopiero po północy – zaznacza.

Arturowi zamarzyło się, aby właśnie tego typu lokal otworzyć w Rzeszowie. Znalazł idealną miejscówkę, bo przy ul. Podwisłocznej 2B. Adres ten znajduje się niemal w bezpośrednim sąsiedztwie rzeszowskich akademików. Miejscówka wręcz wymarzona.

Za zaoszczędzone pieniądze i dofinansowanie unijne, które wyniosło 21 tysięcy złotych wyposażył ją w odpowiedni sprzęt i zaczął wypiekać pizzę. Ale u Artura można także zamówić

i inne smakołyki, m.in. calzone, pasty, sałatki czy frytki z posypką lub paluchy serowe w trzech różnych smakach.

Ceny pizz wahają się od 10 zł do 43 zł, w zależności od składników i średnicy placka. Największy mierzy sobie aż 60 cm. Jedną z ciekawostek i chyba smakowych atrakcji jest także pizza z czekoladą, która jak zapewnia Artur, nie smakuje tylko dzieciom.

Swoją lokal nazwał „All Pomodoro”, co w wolnym tłumaczeniu znaczy „do pomidora”. – W takiej branży jak moja pomidorów używa się dużo, więc nazwa jest adekwatna do sytuacji – śmieje się.

Artur na razie sam ciężko pracuje na swój kulinarny sukces, ale cały czas planuje kolejne kroki.

– Patrzę optymistycznie w przyszłość. Mój biznes wystartował zaledwie trzy miesiące temu, a już mam stałych klientów. Na razie kokosów nie ma, ale mam nadzieję, że mi się uda – dodaje. – Chciałbym w sezonie letnim otworzyć ogródek, może kilka stolików w lokalu postawić – rozmarza się.

Zamówienia można składać pod numerem telefonu 887 474 992. W poniedziałki i piątki lokal otwarty jest od godz. 16 do 2 nad ranem. W pozostałe dni od 14 aż do 3 w nocy.

Po szczegóły zapraszamy także na stronę internetową lokalu www.pizzeriaallpomodoro.pl i oficjalny profil na facebooku. Tekst i fot. Marcin Kalita

ART I FOT. MARCIN KALITA



Cztery Medale Mistrzostw Polski Juniorów

Cztery medale Mistrzostw Polski Juniorów w Sumo zdobyli zawodnicy LUKS Lubzina na rozgrywanych w niedzielę 12 kwietnia w Siedlcach Mistrzostwach Polski Juniorów w Sumo.

W zawodach wystartowało 160 zawodników z 43 klubów sportowych. Medale dla Lubziny wywalczyli: złote: Sara Rejniak (60kg), Piotr Wiktor (60kg), srebrny: Przemysław Kubisztal (60kg), brąz: Piotr Muchowski (80kg).

W punktacji drużynowej mistrzostw klub z Lubziny zajął drugie miejsce. Zawodniczka Sara Rejniak zdobywając złoty medal MP potwierdziła swoją dominację w tej kategorii wagowej (w tym roku zwyciężyła we wszystkich rozgrywanych turniejach w kraju) i jest pewną wyjazdową na Mistrzostwa Świata Juniorów, które pod koniec sierpnia odbędą się w Osace (Japonia).

MAREK GRZESIK



reklama

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

CERTES
SZKOLENIA

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY

Przyjdź z dowodem tożsamości
do Urzędu Gminy w Gaci
Potwierdź Profil Zaufany
i odbierz upominek.

**ZAŁÓŻ PROFIL ZAUFANY
I ODBIERZ UPOMINEK!**

Liderzy e-Rozwoju Podkarpacia
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

www.akademia-zdrowia.pl

AKADEMIA**ZDROWIA**

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

TRWA NABÓR NA ROK SZKOLNY 2014/2015!

POLICEALNA SZKOŁA – UCZ SIĘ ZA DARMO!

TERAZ WYBRANE
KIERUNKI MEDYCZNE ZA **0 zł**

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

KURSY KWALIFIKACYJNE W ZAWODZIE

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

WARSZTATY PRAKTYCZNE:

- masaż gorącymi kamieniami
- masaż bańkami chińskimi

NOWOŚĆ DLA MŁODZIEŻY PO GIMNAZJUM!

- TECHNIKUM WETERYNARIII
- TECHNIKUM ORGANIZACJI REKLAMY
- TECHNIKUM USŁUG FRYZJERSKICH

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

