



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

NR 302 • ROK VIII • 20 GRUDNIA 2012 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.podkarpacie.extrapolska.pl

CHEMIA BUDOWLANA
GREINPLAST
Wesołych Świąt

W imieniu własnym oraz całej redakcji

*Wszystkim Klientom, Partnerom oraz Sympatykom
naszej gazety składamy życzenia
Spokojnych i Radosnych Świąt Bożego Narodzenia
oraz Pomyślności i Sukcesów w Nowym Roku*



*Redaktor Naczelna
Extra Podkarpacia Sabina Gajos*

MIESZKANIA od **1138 zł/m-c**
NA RATY do **15 lat**
www.developres.pl tel. 17/86 00 365

SPRZEDAM
Atrakcyjnie zlokalizowaną działkę
o pow. 74 a w Sołonce k. Rzeszowa.
Tel. 663 281 768

CLEANUPSERWIS
inspiracja czystości

Promocja

**CZYSZCZENIE
DYWANÓW, WYKŁADZIN
TAPICERKI MEBLOWEJ**

USŁUGI WYKONYWANE U KLIENTA
ZAPEWNIAMY FACHOWĄ, SZYBKĄ OBSŁUGĘ

CLEANUPSERWIS 35-205 Rzeszów ul. Wspólna 2
mobile: +48 519 637 107 www.cleanupserwis.pl

www.biuro@cleanupserwis.pl

CLEANUPSERWIS
inspiracja czystości

Nasza firma powstała w odpowiedzi na coraz większe zapotrzebowanie rynku nieruchomości na usługi profesjonalnego sprzątania.

Naszą dewizą jest przede wszystkim uczciwość, dokładność, punktualność i odpowiedzialność.

Chcemy aby nasi klienci zawsze byli zadowoleni z naszych usług dlatego dokładamy wszelkich starań aby nie zawieść Państwa oczekiwań.

Świadczymy usługi kompleksowego utrzymania czystości:
kompleksowe utrzymanie czystości w budynkach
doczyszczanie i impregnacja posadzek (min. Tarkett, PCV, linoleum, marmoleum, gres, łastyko, marmur)
krystalizacja posadzek marmurowych przy użyciu padów diamentowych 3M
gruntowne sprzątanie obiektów po remontach i budowach
pranie dywanów, wykładzin i tapicerki meblowej i samochodowej
mycie okien
sprzątanie biur, mieszkań, domów i apartamentów
obsługa wspólnot mieszkaniowych
sprzątanie hal i garaży
sprzątanie strychów i piwnic
obsługa imprez i wesel w zakresie utrzymania czystości
usługi dla hoteli i ośrodków wczasowych - stewarding i housekeeping

Nasza firma sprzątająca dzięki swojemu profesjonalizmowi pozwala swoim partnerom biznesowym zapomnieć o pracach porządkowych. Zapewniamy kompleksowe usługi związane ze sprzątaniem, dobór odpowiedniej chemii do indywidualnych potrzeb, a także dostawę artykułów higienicznych najwyższej jakości. Gwarancją naszej jakości stanowi także system kontroli pracowników porządkowych.

Kto znajdzie się w finałowej szesnastce?

Czwarta edycja „Świeć Sie z ENERGA”, plebiscytu na najpiękniejsze iluminacje świąteczne miast wkracza w decydującą fazę etapu wojewódzkiego! W swoich regionach w świątecznej zabawie prowadzi m.in. Szczecin, Rzeszów, Warszawa i Bielsko-Biała. Współzawodnictwo ma także szczytny cel! Miasto, które przejdzie etap wojewódzki, a w ogólnopolskim finale zdobędzie najwięcej głosów internautów, otrzyma energooszczędny sprzęt AGD, który przeznaczony na wybrany cel społeczny. Równoległe do plebiscytu miast prowadzony jest w serwisie www.SwiecSie.pl konkurs fotograficzny, w którym autorzy świątecznych zdjęć mogą zdobyć wiele atrakcyjnych nagród!

Półmetek etapu wojewódzkiego za nami. W czołówce miast, na które najchętniej głoszą internauci jest m.in. Szczecin, Rzeszów, Warszawa i Bielsko-Biała. Ale wszystko może się jeszcze zmienić, ponieważ wiele urzędów przesyła jeszcze zdjęcia iluminacji świątecznych oraz zachęca do oddawania głosów na swoje miasta na www.facebook.com/swiecisie. W tegorocznym Plebiscycie Miast można głosować codziennie i dzięki temu to miejscowości o najbardziej aktywnych fanach i mieszkańcach mają szansę na reprezentowanie swojego regionu w ogólnopolskim finale zabawy.

Iluminacje świąteczne są w tym roku w wielu miastach bardzo okazałe i malownicze. Nie dziwi więc, że zarówno urzędy miast, jak i ich mieszkańcy z dużym zaangażowaniem wykorzystują potencjał portali społecznościowych zachęcając do głosowania znajomych i lokalnych społeczności. Dzięki ich mobilizacji, akcja liczy już ponad 70.000 fanów, a chętnych do dzielenia

„Świeć Sie”

Trwa plebiscyt na najpiękniejsze świąteczne iluminacje miast w Polsce!

się świąteczną energią przybywa każdego dnia – mówi Katarzyna Kowalska, dyrektor Centrum Marketingu i Komunikacji ENERGA SA.

Etapy głosowania w Plebiscycie Miast!

Plebiscyt Miast w ramach akcji „Świeć Sie z ENERGA” składa się z dwóch etapów. Do 26 grudnia 2012 r. internauci wybierają najpiękniejsze świąteczne miasto województwa, które na-

stępnie będzie walczyć z pozostałymi piętnastoma finalistami z całego kraju. Etap ogólnopolski trwa od 28 grudnia 2012 r. do 6 stycznia 2013 r.

Ty także oddaj głos na swoje miasto! Świeć się razem z nami i pomagaj potrzebującym!

Głosy na miasta może raz dziennie oddać każdy za pomocą aplikacji na www.facebook.com/swiecisie. Zwycięska miejscowość otrzyma prezent w postaci energooszczęd-

nego sprzętu AGD, który będzie mógł przeznaczony na wybrany cel społeczny. Fundatorem tej nagrody jest spółka ENERGA Oświetlenie.

I Ty spraw sobie prezent pod choinkę. Wyślij zdjęcie na stronę „Świeć Sie”!

Internauci mogą także wziąć udział w konkursie fotograficznym! Wystarczy przesłać zdjęcia swojej choinki, świątecznie przystrojonego domu, czy miasta i umieścić je na www.SwiecSie.pl.

W tym roku konkurs fotograficzny dzieli się na dwie kategorie:

„Mój Dom” - fotografie wykonane w mieszkaniu, przydomowym ogrodzie

„Moje Miasto” - fotografie dokumentujące rynki, place i ulice miast

Liczba zdjęć w konkursie przekroczyła już 1 000! Najlepsze zostaną wyłonione przez jury konkursu w składzie którego jest m.in. fotografka Lidia Popiel. Dodatkowo nagrodzone zostaną zdjęcia, które zdobędą najwięcej głosów internautów, dlatego warto promować swoje zdjęcia wśród znajomych.

Na autorów najlepszych fotografii czekają m.in. iPhone 5, 46-calowy smart TV 3D, iPad 16 GB, egzotyczna wycieczka, kino domowe, lustrzanka cyfrowa Nikon D3100 wraz z 2 obiektywami oraz kilkadziesiąt innych atrakcyjnych nagród!

„Świeć Sie Galerio”, czyli centra handlowe także świecą się na święta!

W tym roku świąteczny konkurs uzupełnia dodatkowa kategoria „Świeć Sie Galerio”, w której internauci mają możliwość głosowania na świąteczne dekoracje centrów i galerii handlowych. Zwycięskie miejsce, które zdobędzie najwięcej głosów internautów na www.SwiecSie.pl, otrzyma tytuł „Najładniej świątecznie oświetlonej galerii handlowej”. Dodatkowo jury plebiscytu, spośród nadesłanych przez centra i galerie fotografii, wybierze najlepsze zdjęcia, a laureatów nagrodzi specjalnymi wyróżnieniami.

Pomysłodawcą i głównym sponsorem IV edycji konkursu „Świeć Sie” - Plebiscyt Miast jest Grupa ENERGA. Nagrodę CSR w Plebiscycie Miast ufundowała spółka ENERGA Oświetlenie. Patronem kategorii „Świeć Sie, Galerio” - jest Polska Rada Centrów Handlowych.

Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska zmniejszy dotację do instalacji solarnej!



Instalacje solarne są atrakcyjne zarówno dla budujących, jak i modernizujących, bo słońce dostarcza energię bezpłatnie i przez cały rok. Ale trzeba kupić drogie kolektory - skórka za wyprawką? Niekoniecznie. Kolektory słoneczne są idealnym uzupełnieniem każdego systemu grzewczego i trwale obniżają zużycie energii.

Jest zima i komuś może się wydawać niezrozumiałe, dlaczego właśnie jeszcze przed nastaniem mrozów, a więc w miesiącach mało sprzyjających pogodowo, ponieważ zimą oszczędności będą minimalne, to jednak coraz więcej osób decyduje się na zamontowanie kolektorów słonecznych, a więc taniej i czystszej energii ze słońca - rozwiązani przebojem zdobywającego sobie polski rynek.

- Istnieje wiele argumentów przemawiających za montażem instalacji solarnej akurat teraz-

tłumaczy Paweł Mierzwa, prezes firmy Solartime Sp. z o.o. - Klientów zachęca krótszy termin załatwienia formalności, związanych z uzyskaniem dotacji do kolektorów. Wakacyjne miesiące w połączeniu z sezonem urlopowym powodują, że proces inwestycyjny może trwać nawet 2 miesiące. W wakacje klienci planują wyjazdy, lub, jak rolnicy, wykonują prace polowe, zimą natomiast łatwiej jest skupić się na konkretnych i zabrać za formalności związane z dofinansowaniem z NFOŚiGW.

Teraz montowane kolektory zaczną być eksploatować od wczesnej wiosny. Decydując się na kolektory w maju, czy czerwcu tracimy sporą część sezonu. Załatwienie formalności i dłuższa kolejka po dotację w praktyce oznaczają, że kolektory będą mieli... dopiero w lipcu! Korzyści w kieszeni dużo mniejsze niż mogłyby być.

Dotacje do kolektorów słonecznych

- ◆ Dlaczego są dotacje?
- ◆ Ile i na co?
- ◆ Jak otrzymać?
- ◆ Dlaczego ktoś chce mi dopłacić?



Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej zarezerwował na dotacje 300 mln zł (w 2010r), oraz 150mln (w 2012r). Pozwoli to zainstalować ponad 375 tys. m² kolektorów słonecznych. Zmniejszy to emisję CO₂ o 36 tys. ton rocznie.

Dotacja wynosi 45% kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia. Koszt kwalifikowany to cały koszt instalacji, jednak nie może on być większy niż 2.500zł na 1m² kolektora. Tak było dotychczas....

Niestety potwierdziły się informacje o zmniejszeniu kosztów kwalifikowanych przy dofinansowaniu do kolektorów słonecznych. Zmiany te zaczną obowiązywać dla umów zawieranych od 01.01.2013 r. Dotychczas NFOŚiGW dofinansowywał 1m² powierzchni kolektora kwotą 2500zł, od 01.stycznia 2013 kwota ta zostanie pomniejszona do 2250zł.

Co to oznacza dla klienta?

Wysokość dotacji na kolektory to 45% kosztów zakupu i montażu kolektorów słonecznych, przy czym jednostkowy koszt kwalifikowany nie może przekroczyć 2500zł brutto w przeliczeniu na 1m² całkowitej powierzchni zainstalowanych kolektorów. Jeśli wartość inwestycji przekroczy koszty kwalifikowane klient różnicę będzie musiał dopłacić ze środków własnych, na które nie otrzyma dofinansowania.

**Nie odkładaj inwestycji na przyszły rok!
Skorzystaj z dotacji już dziś i zacznij oszczędzać pieniądze!**

OSZCZĘDNOŚCI OCZYWISTE

Skoro kolektor zapewni mi 60% zapotrzebowania CWU, to

Rodzaj paliwa	Koszt podgrzewania wody przez 12 miesięcy.	Średni zwrot inwestycji w latach
ENERGIA ELEKTRYCZNA	3960 zł	3,5 roku
DREWNO OPALOWE	2000 zł	6,5 roku
WĘGIEL KAMIENNY	3120 zł	4 lata

Zastosowanie dobrych kolektorów słonecznych w dobrze dobranym oraz starannie wykonanym układzie hydraulicznym ogrzewania, w zdecydowany sposób wpłynie na ograniczenie kosztów użytkowania budynku. Tym samym zapewni większy komfort mieszkania oraz życia każdemu Inwestorowi.

Kolektory słoneczne z międzynarodowym certyfikatem jakości Solar Keymark instalowane przez firmę Solartime to nowoczesne, bezobsługowe i bezpieczne urządzenia służące do podgrzewania wody, której na co dzień używamy.

**Powiedz NIE wysokim rachunkom,
już dziś umów się na bezpłatną konsultację!!!**

Jeśli Państwo macie jakieś pytania prosimy o kontakt:
Sanok, ul. Rymanowska 52
Tel. 515-155-900, lub 13 46 46 120
Serdecznie zapraszamy!

Kolektory pokrywają ~60% zapotrzebowania na ciepłą wodę w ciągu roku

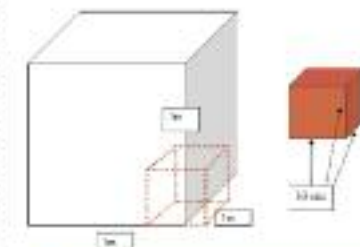
Gdzie ukrywają się oszczędności?

Podgrzewanie wody energią elektryczną, węglem i drewnem...

Jeśli obecnie płacę za podgrzanie wody 330 zł miesięcznie, to za rok zapłacę 3960 zł przy taryfie G12



Jeżeli 1 worek węgla kamiennego o wadze 33kg wystarczy na podgrzanie wody przez 3 dni, to w ciągu miesiąca spalimy 330 kg, czyli ok. 1/3 tony. Jeżeli tona węgla średnio kosztuje 780 zł, to miesięcznie podgrzanie wody kosztuje to 260 zł. 260 zł * 12 miesięcy daje 3120 zł.



Ten czerwony klocek o wymiarach 33 cm x 33 cm x 33 cm to około 1/27 m³. Jeżeli średnia cena metra sześciennego opału kosztuje 150 zł, to dzienny koszt ogrzania wody to: 150 zł : 27 = 5.555... zł. To daje nam około 166 zł miesięcznie. Czyli w ciągu roku wydajemy około 2000 zł.

Zawsze mam jakieś „ale”

Rozmowa z **DOROTĄ MIŚKIEWICZ**

- Zupełnie niedawno, ale dopiero po czterech latach, ukazała się Twoja najnowsza płyta. Długo czekałaś na nią czekać.

- W sumie minęło trzy i pół roku, ale rzeczywistość to dość długo. Cóż, nawet słowna cięża może być przenoszona (uśmiech). Poważnie mówiąc, między kolejnymi albumami zawsze miałam spore przerwy. Wydaje mi się, że potrzebuję tyle czasu, by oswoić się z materiałem i mieć do niego, mimo wszystko, świeże podejście.

- Tytuł płyty „Ale” i wywodzi się on z jednej z piosenek na niej zawartych. Pełna nazwa utworu to „Ale (może robisz błąd?)”. Ale... nie uważasz tego albumu za błąd? Jesteś z niego zadowolona?

- Jak najbardziej. I tytuł też uważam za pozytywny. Co prawda, ja zawsze mam jakieś „ale”, nawet do tego co robię i nigdy nie jestem zadowolona na 200 procent. Jednak to swoje „ale” uważam za dobrą cechę. Dzięki temu nie stoję w miejscu, rozwijam się. Przynajmniej w moich oczach. Ale w końcu nie o moje oczy chodzi, lecz o uszy słuchaczy (uśmiech).

- Słyniesz z wielu interesujących duetów. Masz na swoim koncie utwory nagrane m.in. z Cesarią Évora, Grzegorzem Turnauem i Grzegorzem Markowskim. Na najnowszym krążku słyszymy Cię w towarzystwie Ewy Bem i Wojtka Wąglewskiego.

- Uwielbiam duety. Szczególnie z mężczyznami. Wokal Wojtka Wąglewskiego jest taki nonszalancki. Dodaje piosence „W komórce” męskiej

szorstkości. Z kolei duet z Ewą Bem chodził mi po głowie od dawna. Ona sama, kiedy zwróciłam się tą prośbą, zapytała czemu tak późno (uśmiech). Nagraliśmy piosenkę tytułową do słów Grzesia Turnaua. Zresztą to już moja trzecia płyta, do której tytułowy numer napisał właśnie on.

- Jest ktoś taki, z kim szczególnie chciałabyś nagrać wspólny utwór?

- Owszem. To portugalska wokalistka Sara Tavares. Jest po prostu wspaniała, dziewczyna dokładnie w mojej stylistyce.

- Wywodzisz się z rodziny o głębokich tradycjach rodzinnych. Ojciec Henryk Miśkiewicz jest uznanym saksofonistą jazzowym, a brat Michał perkusistą w kwartecie Tomasza Stańki. Ty po prostu nie mogłaś wybrać innej drogi.

- Oczywiście, że mogłam (śmiech)! Zanim zaczęłam zajmować się muzyką, wiedziałam, że istnieją inne powody do życia. Ale właśnie muzyka sprawia mi prawdziwą przyjemność. Poza tym myślałam, że gdyby mi na tym polu nie szło zbyt dobrze, życie szybko by to zweryfikowało. Na całe szczęście tak się nie stało.

- Nazwisko przeszkadza czy pomaga Ci w karierze?

- Myślę, że jestem na takim etapie, że nie ma to teraz większego znaczenia. Kiedy zaczynałam, wiele osób rzeczywiście przychodziło na moje koncerty z ciekawości, bo znali nazwisko ojca. Do tej pory razem pogrywamy, wspieramy się, radzimy sobie.

- Często współpracujesz także ze swoim partnerem życiowym,



znakomitym muzykiem i gitarzystą Markiem Napiórkowskim.

- Nadajemy z Markiem na tych samych falach. Pamiętam nasze pierwsze spotkanie. Było to przy okazji jakiegoś koncertu, w garderobie. Zupełnie spontanicznie wyjął on gitarę, a ja zaczęłam śpiewać. Od razu poczuliśmy totalne porozumienie. Dziś na śniadanie, obiad czy

kolację po prostu... tworzymy piosenki. Wyjeżdżamy wtedy z Warszawy i w totalnej głuszy nie zajmujemy się niczym innym.

- Czyli życie się tworzeniem muzyki?

- Dokładnie (uśmiech).

- Jesteś młodą osobą, a jednak nie tworzysz w stylu Dody czy Lady Gagi.

- To nie moja nuta. Ale muszę przyznać, że na moich koncertach pojawiają się ludzie w najprzeróżniejszym wieku. Są osoby zbliżone do mojego, ale i w wieku naszych rodziców. Ja staram się tworzyć i kierować swoją muzyką do ludzi po prostu wrażliwych.

- Występowałaś na wielu festiwalach. Wolisz takie imprezowe spedy czy raczej kameralne występy?

- Zdecydowanie klubowe. Choć mam sentyment do Opola czy Sopotu, gdzie jeszcze jako dziecko zabierał mnie ojciec. Ale te festiwale znam głównie od strony kulis czy bufetu festiwalowego. Mnie osobiście jednak największą frajdę sprawiają kameralne koncerty, podczas których czuję bliski kontakt z publicznością. Uwielbiam kiedy widz siedzi mi na nosie (uśmiech).

- Mamy kilka takich miejsc w Rzeszowie. Zapraszamy.

- Bywałam tam już na koncertach. Bardzo chętnie wrócę.

- A z czym lub kim kojarzy Ci się nasze miasto?

- Zupełnie nic nie przychodzi mi do głowy.

- A znasz takie nazwiska jak Tomasz Stańko czy Tadeusz Nalepa?

- Oni pochodzą z Rzeszowa? Nie wiedziałam. Już zaczynam przygotowywać się do poprawki (śmiech).

Rozmawiał **MARCIN KALITA**

„Boguduchawinni”

2 stycznia na Dużej Scenie Teatru im. W. Siemaszkowej w Rzeszowie prapremiera sztuki o porządnym ludziach - „Boguduchawinni”.

Są na świecie ludzie, którzy potrafią robić cuda. Niewątpliwie do nich należy cichy (obecny tylko duchem) bohater sztuki - prof. Brotzki. W jego ekskluzywnej klinice można skutecznie wyleczyć niemal wszystko: depresję, dysleksję, dysortografię, dyskalkulię, czy kaligynofobię (lęk przed pięknymi kobietami). Prof. Brotzki potrafi nawet z kalekiego weterana wojny w Afganistanie, który na skutek wybuchu granatu stracił narządy rozrodcze, uczynić szczęśliwego biologicznego ojca. „Wszystko jest w głowie. Psyche, nie soma” - to maksyma profesora, której zbawiennego działania możemy doświadczać na co dzień my - Polacy. Geniusz profesora jest wielki! Jednak nie wszechmocny. Wciąż niedająca rozwikłać się zagadką - nie tylko z medycznego punktu widzenia - pozostaje, skrywane na dnie archiwalnych szaf, sumienie. Potrafi obudzić się nagle, w najmniej spodziewanym momencie, wyrzucić do góry nogami nawet najmisterniej zaprojektowane dobre życie.

„Boguduchawinni” to tragicomedia współczesna podejmująca problem kłopotliwego dziedzictwa po tzw. „dawno minionej epoce”, którego, niestety, nie da się wyrugować

z szczęśliwej codzienności, albowiem sumienie nie zna systemów ekonomiczno-politycznych...

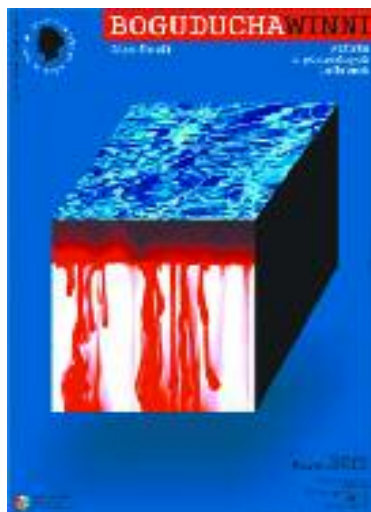
Autor: Adam Słowik
Reżyseria i opracowanie muzyczne: Krzysztof Galos

Scenografia i kostiumy: Matylda Kotlińska

Choreografia: Dariusz Brojek

Reżyseria światel: Bary

Obsada: Beata Zarembianka, Robert Chodur, Mateusz Mikoś, gościnnie: Katarzyna Bieniek, Marek Urbański



„Edukacja Rity”

Reżyseria: Sławomir Gaudyn
Scenografia: Tadeusz Smolicki
Opracowanie muzyczne: Jarosław Babuła
Obsada: Małgorzata Pruchnik, Robert Chodur

Zamężna, choć bezdzietna, zdecydowanie niespełniona, choć zdawałoby się, że jak najbardziej szczęśliwa fryzjerka postanawia wyrwać się z szarej rzeczywistości okolicy nie obiecującej jej żadnego innego życia od tego, w którym przyszło żyć jej matce. Życie to może i nie jest samo w sobie złe, ale pozostawia ludzi bohaterce podobnych pozbawionych pewnego szczegółu, za którym coraz większa część z nich zaczyna tęsknić.

Życie to może i nie jest złe, ale powinny być przecież jakieś inne, lepsze możliwości. Czy lepsze, czy po prostu inne - to pytanie, nad którym zastanawia się drugi bohater, doktor Frank Bryant, który obejmuje Ritę swym profesorskim ramieniem i wprowadza w świat, o którym większość z jej sąsiadów może tylko marzyć. Z upływem czasu, im bardziej ona zakochuje się w nauce, tym więcej on uczy się, jak należy naprawdę kochać. Bo w życiu nigdy nie wiadomo, kto jest nauczycielem, a kto uczniem i kto kogo wewnętrznie bogaci.

Wstęp:

Bilet normalny - 26 zł

Bilet ulgowy - 22 zł

Bilet szkolny - 15 zł

Spektakl odbędzie się w dniach:

Piątek, 21 grudnia o godz. 19:00

Niedziela, 23 grudnia o godz. 18:00

na deskach małej sali Teatru im. Wandy Siemaszkowej w Rzeszowie

Zapraszamy serdecznie!

Prawdziwie radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz uśmiechu i życzliwości
na każdy dzień
Nowego Roku

życzy

Właściciel oraz Pracownicy
firmy

COpticus

ZAKŁAD OPTYCZNY

ul. Baldachówka 3, 35-061 Rzeszów
tel. 17 853 64 33





PORADNIK

BOŻONARODZENIOWY

SZEFA KUCHNI KNORR,

PIOTRA MURAWSKIEGO

Jak urozmaicić wigilijny barszcz?

Zależnie od regionu Polski, do barszczu podczas gotowania dodaje się różne składniki, które nadają zupie smak. Decyduje o nim również to, z czym się barszcz podaje. I tu znowu - ile regionów, tyle pomysłów.

Aby urozmaicić smak czerwonego barszczu, można ugotować go z kwaśnymi jabłkami - zrównoważy to nieco ziemisty smak buraków, jednocześnie nadając zupie owocowy aromat oraz podbijając jej smak naturalną kwasowością owoców. Sprawdzone jest również dodanie do barszczu kilku suszonych grzybów. Natomiast dodanie suszonych sliwek sprawi, że zupa będzie się cechować delikatną wędzoną nutą. Można także postawić na oryginalne dodatki, takie jak imbir, goździki, cynamon, które na pewno urozmaicą smak barszczu.



Bardzo ważne jest również to, z czym podaje się barszcz. Uszka z grzybami i kapustą to już klasyka, ale równie dobrze mogą to być pierożki pieczone z ciasta drożdżowego czy też smażone - farsz może być dowolny, uzależniony od naszych kulinarnych gustów, począwszy od kaszy gryczanej z cebulą, a na soczewicy skończywszy. Z barszczem znakomicie smaku-

ją też oczywiście krokiety z pieczarkami lub suszonymi grzybami i kapustą. Ponadto coraz więcej osób podaje barszcz ze strudlami lub pasztecikami przygotowanymi z ciasta francuskiego z farszem z mrożonych grzybów, co jest równie dobrym pomysłem.

Jak przygotować tradycyjną kutię?

Kutia to danie regionalne pochodzące z Kresów, popularne na Litwie, Białorusi, Ukrainie. Przyrządzamy je z ugotowanych ziaren pszenicy z dodatkiem miodu, ze sparzonym (często zmielonym makiem) oraz bakaliami w dużych ilościach (orzeciami, rodzynkami, migdałami).

Polecam poniższą recepturę:

Składniki:

- 300 g maku
- 200 g pszenicy
- wanilia lub cukier wanilinowy
- 2 łyżki kandyzowanej skórki z pomarańczy i cytryny
- 50 g suszonych fig
- 200 g miodu
- 10 g rodzynek
- 50 g orzechów włoskich
- 1 cytryna
- 1 pomarańcza
- 50 g płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

Pszenicę umyj, namocz i pozostaw na noc, a następnego dnia ugotuj do miękkości, odsącz i ostudź. Mak opłucz, zalej wrzątkiem i odstaw na 2-3 godziny. Gdy napęcznieje, odcedź i dwukrotnie zmiel w maszynce. Miód rozgrzej, wymieszaj z makiem, dodaj pszenicę oraz posiekane orzechy i bakalie. Dopraw sokiem cytrynowym i startą wanilią. Odstaw

do lodówki na 30-40 minut. Kutię przed podaniem posyp uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi. Udekoruj cząstkami pomarańczy oraz fig.

Z jakich grzybów przygotować smaczną wigilijną zupę grzybową?

Klasykna wigilijna zupa grzybowa przygotowywana jest najczęściej z suszonych prawdziwków, ale równie dobrym wyborem będą suszone podgrzybki.

Świąteczne ryby głównie smażymy. Czy warto je także dusić?

Oczywiście, że tak. Jeśli rybę będziemy dusić z warzywami, przeniknie ich aromatem. Podczas duszenia musimy jednak uważać, aby nie zniszczyć kruchych części ryby, ponieważ stracą wówczas apetyczny wygląd.

W jaki sposób najlepiej grillować ryby?

Dużym problemem przy grillowaniu ryby może być jej przewracanie, dlatego najlepiej użyć specjalnej metalowej siatki, w której zamkniemy rybę i wraz z nią będziemy obracać na drugą stronę. Grillowanie to znakomity sposób, by podać na stół rybę w środku soczystą, a na zewnątrz apetycznie chrupiącą.

Jakie śledzie wybierac na świąteczny stół?

Najtrafniejszym wyborem będą śledzie z becзки - solone, raczej większe, nieposzarpane. Najlepiej, jakby były także tłuste. Prawdziwym przysmakiem są te z ikrą i mleczem. Warto sięgać zwłaszcza po matiasy, choć musimy je namoczyć, oczyścić i filetować.

reklama



Wesołych Świąt!

Radosnych, spokojnych, pełnych ciepła i nadziei
Świąt Bożego Narodzenia oraz wszelkiej pomyślności i osiągnięcia sukcesów w nadchodzącym 2013 roku

życzą

Dyrektor Oddziału „Resmlecz” w Trzebowniku: *Antoni Kogut*
Prezes Zarządu Grupy MLEKOVITA: *Dariusz Sapiński*




ZAPRASZAMY DO SKLEPÓW FIRMOWYCH

Trzebownik 931 | Rzeszów, ul. Warszawska 5/7 | Rzeszów, ul. Boh. Monte Casino 14
oraz HURTOWNI FIRMOWYCH w RZESZOWIE: ul. Lubelska 46 BOX 23/24 | BOX 15

Jak długo powinniśmy moczyć śledzie? Śledzie z beczki moczymy ok. godziny, po czym zmieniamy wodę i pozwalamy, by moczyły się w niej następną godzinę. Natomiast śledzie w oleju moczymy znacznie krócej, bo ok. 10-15 minut. Polecam także zamoczenie ich w mleku, dzięki czemu pozbędziemy się czasem nieprzyjemnego zapachu ryb.

Jak można ciekawie przyrządzić wigilijne śledzie?



Śledzie to produkt tak uniwersalny, jakich mało, który w kuchni można połączyć niemal ze wszystkim - istnieją zarówno receptury na śledzie na ostro oraz ze śmietaną czy olejem, jak i na śledzie z suszonymi owocami o nieco słodkawym smaku.

Ja na Wigilię proponuję przygotować śledzie w słodkiej korzennej zalewie. Oto przepis:

Składniki:

- 2 cebule czerwone
- 750 ml wody
- 400 g cukru
- 250 ml octu spirytusowego 10%
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu

- 5 ziaren kolendry
- 1 kawałek cynamonu
- 3 listki laurowe
- 3 ziarna jałowca
- 1 gwiazdka anyżu

Sposób przygotowania:

Śledzie umyj i wymocz przez 4 godziny w mleku, a następnie pokrój na mniejsze kawałki. Czerwoną cebulę pokrój w cienkie krążki i sparz w gotującej się wodzie. Wystudź ją i dodaj do śledzi. W garnku zagotuj wodę z octem, cukrem oraz przyprawami i odstaw do wystudzenia. Powstałym wywarem zalej śledzie i pozostaw na jeden dzień.

Alternatywa dla smażonego karpia - jak przyrządzić go inaczej?

Oto moja propozycja, czyli Karp z koprem włoskim i wermutem

Składniki:

- 800 g karpia pokrojonego w dzwonki (każdy po ok. 100 g)
- Naturalna Przyprawa do kurczaka łagodna Knorr

- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 2 sztuki kopru włoskiego
- 15 pomidorków malinowych
- kilka listków świeżej bazylii
- 50 ml wermutu
- 150 g masła

Sposób przygotowania:

Naturalną Przyprawę do kurczaka Knorr rozmieszaj z oliwą i winem. Rybę oczyść, pokrój na mniejsze kawałki i umieść w marynacie na ok. 15 minut. Koper włoski pokrój w bardzo cienkie plastry, pomidorki przekrój na pół. Rybę obsmaż z obu stron, ułóż na warzywach, podlej obficie winem, dodaj 50 g masła. Całość piecz w piekarniku w tempera-



ture 200 stopni od 10 do 14 minut, obracając rybę co jakiś czas. Po upieczeniu rybę przełóż na półmisek, a warzywa wraz z powstałym sokiem przelej do garnka. Dodaj 100 g masła i, energicznie mieszając, spraw, aby powstała zawiesina tłuszczu i wywaru ze smażenia. Rybę podawaj polaną sosem.

Czy możemy się pozbyć nieprzyjemnego zapachu karpia?

Dla niektórych niezbyt przyjemny, bagieny zapach karpia może stanowić problem. Wówczas rybę należy namoczyć w mleku albo obłożyć cebulą. Na drugi dzień karp powinien stracić niechciany zapach.

Jak smażyć ryby w panierce, by panierka była chrupiąca, a mięso w środku miękkie i delikatne?

Aby ryba była smaczna, soczysta wewnątrz i z chrupiącą panierką, trzeba spełnić kilka warunków. Przede wszystkim należy ją porcjować w należyty sposób - najlepiej, aby wszystkie kawałki były tej samej wielkości i grubości. Przygotowane filety powinny się także właściwie zamarynować. Dobrym sposobem na stworzenie marynaty jest dodanie do ziół i przypraw skórki otartej z cytryny, która nada rybce świeżość. Przy klasycznym panierowaniu używamy mąki pszennej, rozkloczonych jaj oraz bułki tartej, którą możemy wzbogacić ziarnami sezamu, dyni lub słonecznika czy też plasterkami migdałów. Panierkę warto również delikatnie doprawić do smaku słodką papryką w proszku. Nie należy jednak przesadzać z tymi

dotatkami, bo może się okazać, że podczas smażenia to one pierwsze zmieniają kolor i się przypalają.

Czy to prawda, że im później jemy bigos od momentu jego ugotowania, tym jest smaczniejszy? Jak wcześniej przed świętami należy go przygotować?

Rzeczywiście, bigos smakuje tym lepiej, im dłużej jest odgrzewany. Dzieje się tak, ponieważ odparowuje zawarty w nim wywar i bigos staje się intensywniejszy, jego smaki macerują się dokładniej ze sobą. Dlatego nigdy bigosu nie należy solić.

Dobrze jest przygotować bigos około 5 dni przed świętami i zamrozić go, dzięki czemu jego smaki również się przenikną. Będzie jak znalazł na pierwszy dzień świąt Bożego Narodzenia, a nawet na Nowy Rok.

Jak przygotować groch? Jak długo należy go moczyć?

Zależy to od rodzaju grochu. Najbardziej popularny w Polsce groch żółty jest wbrew pozorom dość łatwo ugotować. Jeśli jest łuskany, a nie chcemy, aby się rozpadł, nie polecam jego wcześniejszego namacania. Natomiast cieciora (inaczej groch arabski) to groch dość twardy - trzeba go długo gotować. Dlatego dobrym sposobem jest jego wcześniejsze namoczenie w zimnej wodzie. Wystarczy zalać go na noc, a rano

groch będzie już na wpół rozklejony, co skróci jego czas gotowania nawet o połowę.

Jak sprawić, by farsz z kapustą nie był nazbyt kwaśny?

Zanim zaczniemy gotować kapustę, powinniśmy opłukać ją w zimnej wodzie. Możemy też przyrządzić farsz pół na pół z kapusty kiszzonej i słodkiej

Czym przyprawiać kapustę z grzybami i kapustę z grochem?

Smak tym potrawom nadadzą majeranek, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, czarny pieprz. Możemy też doprawić je kminkiem.

Jak przyrządzić smaczny kompot z suszu?

Susz przeznaczony na kompot musi być dobrej jakości, dlatego podczas zakupu powinniśmy sprawdzić, czy nie zawiera gnijących owoców lub pleśni. Nie kupujemy owoców zbyt wilgotnych lub całkiem czystych, bo może to sugerować, że zostały wcześniej umyte. Kompot z suszu podawany na polskich stołach charakteryzuje się delikatną wędzoną nutą. Jeśli za nią nie przepadamy, warto zwrócić uwagę, by susz zawierał mniej wędzonych owoców.

reklama

*Świąt wypełnionych radością i miłością,
niosących spokój i odpoczynek,
Nowego Roku spełniającego wszelkie marzenia,
pełnego optymizmu, wiary,
szczęścia i powodzenia,
dla wszystkich Czytelników
i Klientów*

życzy

FPHU HELVA PIEKARNIA
Elżbieta Nawłoka
Rzeszów, Reformacka 5
tel. 17 853 36 98

reklama

Restauracja Bohema

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

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

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

**ZAPRASZAMY NA
BAL SYLWESTROWY
2012**

**WOLNE TERMINY NA PRZYJĘCIA
WESELNE**

*Przed nami Święta Bożego Narodzenia, z tej okazji
składam w imieniu własnym oraz współpracowników
najserdeczniejsze życzenia zdrowych,
rodzinnych świąt w atmosferze
domowego ciepła*

*Właściciel i Pracownicy
firmy **HOLLEX***

The logo for HOLLEX features the word "HOLLEX" in a bold, black, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a stylized yellow and black circular graphic that resembles a globe or a stylized letter "O".

www.hollex.rzeszow.pl

Hurtownia, ul. Boya-Żeleńskiego 23, Rzeszów, tel. 17 862 45 50

C.H. AUCHAN
Krasne 20b k. Rzeszowa, tel. 17 780 20 86

C.H. NOWY ŚWIAT
Rzeszów, ul. Krakowska 20, tel. 17 717 90 31,

C.H. ARKADIA
Strzyżów, ul. Słowackiego 4, tel. 17 746 12 00,

Dystrybutor Cyfrowego Polsatu, Rzeszów
ul. Sniadeckich 13, tel. 17 852 09 61 wew. 21, 22

Życie skłania do refleksji

Rozmowa z ANIĄ WYSZKONI

Urodziła się 21 lipca 1980 roku w Tworkowie. W latach 1996-2010 była wokalistką popularnej grupy Łzy, z którą nagrała pięć płyt. W 2009 roku wydała pierwszy solowy album „Pan i Pani”. W listopadzie miał premierę jej drugi krążek „Życie jest w porządku”. Mama 11-letniego syna Tobiasza, z małżeństwa z Adamem Pigulą. Obecnie związana jest ze swoim menedżerem, Maciejem Durczakiem, z którym ma 10-miesięczną córkę Polę.

- W listopadzie ukazała się Twoja druga solowa płyta „Życie jest w porządku”. Z kolei w lutym na świat przyszła Twoja córeczka Pola. To szczególne wydarzenie miało wpływ na ostateczny kształt Twojego albumu?

- Tak wyjątkowe momenty w życiu kobiety, jak narodziny dziecka, z pewnością inspirują do tworzenia. Jednak pojawienie się Poli nie miało na płytę bezpośredniego wpływu. Teksty pisałam już po porodzie. Może dzięki temu są one jedynie bardziej świadome.

- Jaki zatem jest ten album?

- Z pewnością najdojrzalszy, jaki do tej pory nagrałam. Jego tytuł jest dość przewrotny, bo wypełniają go głównie piosenki melancholijne, skłaniające do refleksji. Ale w końcu i samo życie nie składa się tylko z pięknych chwil. Czasem pojawiają się problemy, ale uważam, że tylko z głową podniesioną możemy je rozwiązać. Siedząc w fotelu z założonymi rękami niczego nie osiągniemy. Każdego dnia warto mówić sobie, że życie jest w porządku.

- Czyli „Życie jest w porządku” jednak nastroja pozytywną energią?

- Na płycie poruszam różne tematy i patrzę na nie z różnych stron. Album otwiera utwór naładowany pozytywną energią, bo mówi o wolności. „Powietrze” to najbardziej osobista piosenka z tego albumu. Ale po niej rozbrzmiewają „Dźwięki nocy”. To utwór bardzo smutny, wręcz dołujący. W piosence „Na krańcu świata” śpiewam o destrukcyjnej sile miłości. O dziewczynie upokarzanej przez mężczyznę, która znajduje schronienie w swojej głowie, na krańcu świata. Faktem jest jednak to, że w każdej z tych piosenek można znaleźć siłę.

- Podobno podczas nagrywania tego ostatniego wspomnianego przez Ciebie utworu, pojawiły się łzy.

- To prawda, miałam z nim duży emocjonalny problem, bo rzeczywiście stając przed mikrofonem i śpiewając ten tekst, wchodziłam w rolę dziewczyny, o której śpiewam. Łzy same cisnęły się do oczu.

- Łzy to także nazwa zespołu, którego przez czternaście lat byłaś znaczącą częścią. Nie żałujesz?

- Absolutnie. Myślę, że decyzja o rozstaniu była jedyną rozsądną w tym przypadku. W zespole przestałam się rozwijać. Dla artysty to nic fajnego.

- Śledzisz ich dokonania z nową wokalistką?

- Zupełnie mnie to nie interesuje. Nie życzę im ani dobrze, ani źle. Jest mi to zupełnie obojętne. Ten rozdział uważam za zamknięty!

- A gdybyś została zaproszona na jakiś koncert jubileuszowy?

- Nie pojawiłam się z nimi na scenie z okazji 15-lecia zespołu, więc nie sądzę, żeby kiedykolwiek to nastąpiło. Poza tym nie mam ochoty spotykać się z osobami, które źle się o mnie wypowiadają, a wcześniej wylali mi na głowę kubeł błota.

- Tu muszę przyznać Ci rację, niech w końcu życie będzie w porządku.

- Dokładnie.

- Jest nowy krążek. Co dalej?

- Na razie skupiam się na tej płycie i z niej czerpię energię, siłę i radość. Potem przyjdzie czas na kolejne przemyślenia i nowy projekt. Wszystko w swoim czasie. Na razie cieszę się z tego, że życie jest w porządku.

- Planujesz trasę promocyjną?

- Nie wiem czy strictly promocyjną, ale na przyszły rok planuję koncerty, na których na pewno zaprezentuję najnowszy materiał. Bardzo chętnie przyjechałabym do Rzeszowa. Bardzo lubię to miasto. Z nim wiąże się jedno z najlepszych wspomnień koncertowych, kiedy widowia dosłownie wypełniona była po brzegi. To niezwykle inspiruje!

Rozmawiał MARCIN KALITA



Fot. Sony Music

reklama



KRĘGIELNIA GALAKTYKA RESTAURACJA



KREGLLE



AIRHOCKEY

HAPPY HOURS

- Poniedziałek dla każdego godz. 30 zł buty gratis!

- STUDENCI RZĄDZA - wtorki i środy

- NAJLEPSZA PIZZA W MIEŚCIE!



BILARD

ul. Kozenia 3 (obok TESCO) tel.: 17 85 90 880

www.GALAKTYKA.RZESZOW.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

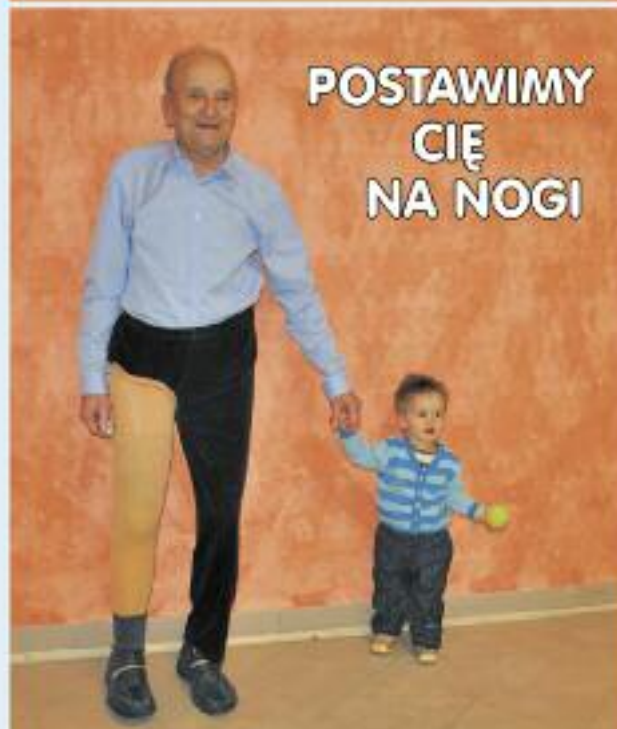


Jakość wykonywanych usług gwarantuje **zespół specjalistów**, którym kieruje znany i doświadczony protetyk **p. Marek Mach** – współpracownik **prof. M. Weissa z Konstancina-Jeziorny**, który dodatkowo podnosił swoje umiejętności w Zakładzie Produkcji Protez – **America Lim w Chicago**.

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



Zespół specjalistów: Marek Mach, Grzegorz Młynek, Andrzej Chylek



Jesteś zadowolony z naszych usług polecaj nas !!!



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

Młodzi kucharze z Podkarpacia zwycięzcami konkursu kulinarnego

„Tradycyjne Produkty – Nowoczesna Kuchnia Polska”

Uczniowie ZSAT w Ropczycach wygrali II edycję konkursu kulinarnego „Tradycyjne Produkty – Nowoczesna Kuchnia Polska”, pokonując 9 pozostałych zespołów. Młodzi kucharze z Podkarpacia przygotowali wyśmienite dania z wykorzystaniem regionalnych produktów. Zwycięzcy odebrali nagrodę podczas Świątecznego Kiermaszu Produktów Regionalnych, który odbył w warszawskiej „Fortecy”.

Podczas ostatniego weekendu odbył się wielki finał konkursu kulinarnego „Tradycyjne



Produkty - Nowoczesna Kuchnia Polska”, organizowanego przez Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej (EFRWP), Polską Izbę Produktu Regionalnego i Lokalnego (PIPRiL) oraz Slow Food Youth Warszawa. Wzięli w nim udział młodzi kucharze ze szkół gastronomicznych z różnych regionów Polski. Uczniowie zaserwowali jury wyjątkowe dania, opracowane według autorskich przepisów.

I miejsce zajęli Agnieszka Zajac i Michał Balasa z Zespołu Szkół Agro-Technicznych w Ropczycach (woj. podkarpackie). Na przystawkę przygotowali tartinki z paszтетem drożdzo-

wym w trzech smakach: borowikowym, sezamowym i czosnkowym. Daniem głównym były skrzydełka „maczugi” podane na torciku z pumpernika i kiszonych ziemniaków w towarzystwie glazurowanej cebulki z marchewką. Jury przypadł do gustu przede wszystkim deser - konfitowana dynia z bakaliami w syropie miodowo-pigwowym podana w chrupiącym koszyczku. Uczniowie gotowali pod okiem swojej nauczycielki, pani Wioletty Walczyk-Weselak.

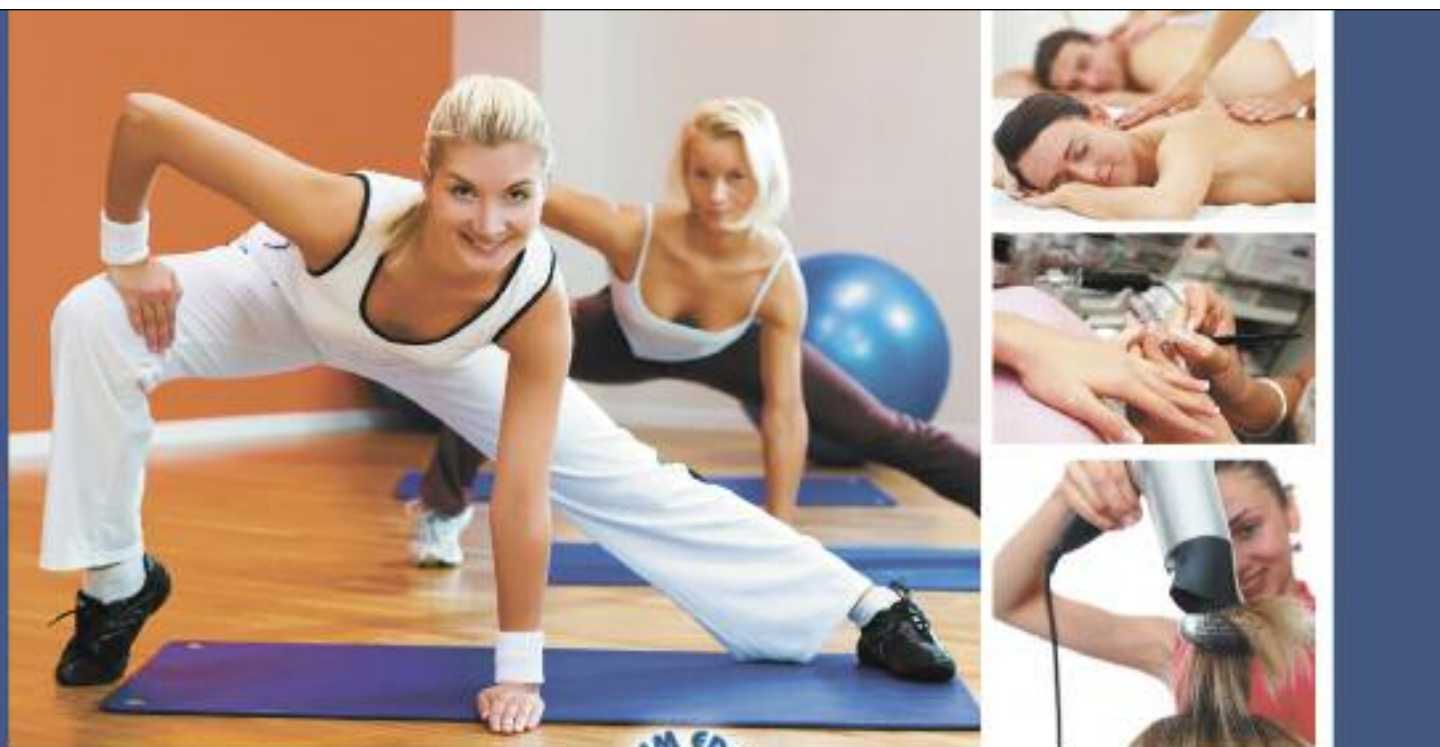
II miejsce zajęli uczniowie z Zespołu Szkół Gastronomicznych z Gorzowa Wielkopolskiego, zaś III miejsce ZSRCKU w Kościelcu. Wyróżnienia otrzymały szkoły: ZSG w Warszawie ZSGS w Olsztynie oraz ZS nr 6 w Szczecinie.

Nad przebiegiem konkursu kulinarnego czuwał jury w składzie Hanna Szymanderska - przewodnicząca jury i autorytet kuchni polskiej, Marek Zagórski - prezes EFRWP oraz popularyzatorzy kuchni i kucharze: Bogusław Deptuła, Eugeniusz Mientkiewicz, Dariusz Szymański, Andrzej Szylar, Joanna Jakubiuk oraz Adam Zemojtel.

- Jury konkursowe oceniało potrawy nie tylko pod względem smaku, pomysłowości i sposobu wykonania. Najważniejszym kryterium było wykorzystanie produktów regionalnych. Młodzież wykazała się naprawdę wysoką świadomością produktu, co nas bardzo cieszy - mówi Marek Zagórski, członek jury i Prezes Europejskiego Funduszu Rozwoju Wsi Polskiej. - W tej edycji konkursu poziom był naprawdę wysoki, dlatego jury miało trudne zadanie. Musieliśmy spróbować aż trzydziestu potraw i wybrać spośród nich te, które najsmaczniej łączyły tradycję z nowoczesnością - dodaje.

Nagrodą dla zwycięzców jest 5-dniowy kurs sztuki kulinarnej w Akademii Marcina Budynka wraz z wyżywieniem i zakwaterowaniem, zaś dla pozostałych uczestników konkursu przewidziane są nagrody rzeczowe i dyplomy.

reklama



AKADEMIA ZDROWIA

szkoła inna niż wszystkie

zmień marzenia na zawód

Akredytacja Podkarpackiego Kuratora Oświaty

KURSY:

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

ORAZ POZOSTAŁE:

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

JUŻ TRWA NABÓR !!!

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W RZESZOWIE

- ▶ TECHNIK FARMACEUTYCZNY
- ▶ TECHNIK MASAŻYSTA
- ▶ OPIEKUN MEDYCZNY (1 ROK)
- ▶ TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH
- ▶ TECHNIK ADMINISTRACJI (ZA DARMO)
- ▶ TECHNIK WETERYNARII
- ▶ TECHNIK INFORMATYKI (ZA DARMO)

Wydajemy zaświadczenie potrzebne naszym słuchaczom.

WARSZTATY:

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

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

EXTRA PODKARPACIE

ADRES REDAKCJI

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

REDAKTOR NACZELNA

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

REDAKTOR PROWADZĄCA

Joanna Wojda
WSPÓŁPRACOWNICY
Marcin Kalita, Marta Studzińska,
Angelika Ślusarczyk, Tomasz
Trzeciak,
Radosław Gajos, Marek Grzesiek,

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.

EXTRA-FIRMA

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

Zgubiono legitymację studencką,

nr indeksu 64877.

Katarzyna Motowidło , tel. 724734699.

Wielki powrót Drwala!

Nadchodzi zima, a wraz z nią wraca zeszłoroczny hit – Kanapka Drwala. W menu McDonald's nie zabraknie również Kanapki Zbójnickiej, rozgrzewających serków i zakreconych frytek.

Jak co roku McDonald's przygotował dla swoich gości specjalne rozgrzewające propozycje, które są niewątpliwą atrakcją dla amatorów zimowego menu.

Kanapka Drwala to znana i lubiana propozycja w zimowej ofercie McDonald's. To połączenie placka serowego w złocistej panierce, chrupiącego bekonu i soczystej wołowiny w przepysznej bułce. Dla uroz-

reklama



maicenia smaku do kanapki dołączona jest prażona cebulka i wyrazisty sos.

Kanapka Zbójnicka to kompozycja grillowanego mięsa wołowego, sera ementaler, placka ziemniaczanego oraz dwóch plastrów chrupiącego bekonu w pszennej bułce serowo-bekonowej.

Obie kanapki dostępne są również w McZestawach i McZestawach Powiększonych.

Serki Camembert to porcja trzech sztuk aromatycznych zimowych przekąsek, których smak najlepiej komponuje się z sosem żurawinowym.

Dodatkowo zimową propozycję McDonald's wzbogacają zakrecone

reklama

frytki w fantazyjnych kształtach podawane z sosem śmietanowym. Są również dostępne w każdym zestawie powiększonym jako opcja wyboru zamiast frytek bądź sałatki.

W zimowym menu nie mogło również zabraknąć czegoś na osłodę mroźnych dni. Shake o smaku owoców leśnych to propozycja dla wszystkich amatorów tego orzeźwiającego napoju w nowym, wyśmienitym wydaniu.

Osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji 20 grudnia, o godz. 10, otrzymają zaproszenie do restauracji Mc Donald's.

§ Kancelaria Radcy Prawnego
Urszula Nykiel

www.rzeszow-prawnik.pl

Kompleksowa obsługa prawna osób fizycznych i firm

ul. Legionów 5A, 35-111 Rzeszów
tel. 17 852 20 14, kom. 601 532 858

KOREPETYCJE Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO

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

A może Twoje dziecko właśnie rozpoczyna naukę tego języka i chce uniknąć problemów w jego opanowaniu? Jeśli tak to zadzwoń pod numer

506 914 127 i już dziś skorzystaj z pomocy studentki Uniwersytetu Warszawskiego.



MARCEL
Nowa expresowa
linia autobusowa
RZESZÓW - KRAKÓW

www.marcel-bus.pl
tel. 795 005 006

JPS
computers

**MONTAŻ, MODERNIZACJA I SERWIS
SPRZĘTU KOMPUTEROWEGO**

W ofercie

- ✦ komputery, laptopy,
- ✦ tablety, monitory, drukarki,
- ✦ materiały eksploatacyjne,
- ✦ akcesoria,
- ✦ oprogramowanie

**Atrakcyjne
ceny!**

Szybka realizacja!

ul. Zamkowa 9, 35-032 Rzeszów, tel: 17 853 40 83
firma@jpscomputers.pl www.jpscomputers.pl



Wesolych Świąt

Targi Ślubne
"Wedding Live"

KOMPLEKSOWA OFERTA
najlepszych Firm z zakresu organizacji ślubu i przyjęcia weselnego

GALA ŚLUBNA 2013
pokazy mody ślubnej i wieczorowej

GODZINY ZWIEDZANIA
Sobota/Wiedziela: 10.00-18.00

Serdecznie Zapraszamy!

12-13 stycznia

Hala PODPRONIE, Rzeszów

Organizator:
ANTR
PROJEKTOWANIE WYKONANIE

www.slub.targirzeszowskie.pl

Świąteczny zestaw Iwostin Re-Liftin 40+

W zestawie znajdują się preparaty Iwostin Re-Liftin. Ujędrniający krem na dzień SPF15 (50 ml) stymuluje syntezę kolagenu i przywraca jego optymalną strukturę, dodatkowo chroni skórę przed promieniowaniem UV.

Jako gratis, w cenie zestawu jest Liftingujący krem pod oczy (15 ml), który zapobiega utrwalaniu się zmarszczek na delikatnej skórze wokół oka, w widoczny sposób zmniejsza cienie pod oczami, głęboko nawilża.

Zestaw występuje również z kremem na dzień o bogatej konsystencji - z zawartością masła shea oraz skwalanu roślinnego o działaniu natłuszczającym i wzmacniającym barierę lipidową.

Cena zestawu: ok. 67 zł.



reklama

Pewny partner
w biznesie

e-mail: piotr@pgpartner.pl, tel. 502 13 86 14

www.pgpartner.pl,

<http://www.facebook.com/PGPartner>

Firma Remontowo - Budowlana



USŁUGI BUDOWLANE

- docieplanie budynków
- tynki maszynowe
- nowoczesne techniki wykańczania wnętrz: travertyny, zony, stiuki
- montaż płyt gipsowo kartonowych
- adaptacja poddaszy
- układanie glazury
- remonty łazienek
- sprzedaż i montaż okien i drzwi
- wykańczanie budynków pod klucz



INSTALACJE

- centralne ogrzewanie
- wodno - kanalizacyjne
- kolektory słoneczne
- rekuperatory - wentylacja z odzyskiem ciepła
- centralne odkurzanie



SERWIS URZĄDZEŃ GRZEWCZYCH



CENTRALNE ODKURZANIE

HUSKY DUOVAC

LIFETIME WARRANTIES - DOŻYWOTNIA GWARANCJA

KOLEKTORY SŁONECZNE

energia słoneczna - żyj w zgodzie z naturą!

DOTACJE
45%



ZUPEŁNIE NOWE VOLVO V40 CAŁKIEM JAK TY ZA 999 ZŁ MIESIĘCZNIE*



**Nowe Volvo V40
najbezpieczniej-
szym autem w historii
Euro NCAP.**

VOLVO CAR FINANCIAL SERVICES - kredyt, leasing, ubezpieczenie.

To jest samochód o jakim marzyłeś. Podobny do... Ciebie. Zupełnie nowy i zdecydowanie bardziej indywidualny. Z funkcjonalnym i eleganckim wzornictwem, charakterystycznym, dynamicznym profilem. Wnętrzem dopasowującym się do Twojego aktualnego nastroju. Na nowo definiuje bezpieczeństwo, chroniąc kierowcę, pasażerów i pieszych - dzięki pierwszej na świecie poduszce powietrznej dla pieszego. Prowadzi się jakby był częścią Ciebie, dając ogromną radość z jazdy.

JUŻ W CENIE

87 900 ZŁ

OPROCENTOWANIE W SKALI ROKU

9,99% dla 36 m-cy

TERAZ W LEASINGU ZA

789 ZŁ dla 60 m-cy

VOLVOCARS.PL

* W zależności od wersji silnika zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 3,6 do 5,5 l/100 km, emisja CO₂ od 94 do 136 g/km.

VIKING CARS Autoryzowany Dealer Volvo

Rzeszów-Rudna Mała 610, 36-060 Głogów Młp.T: (17) 866 81 60, www.vikingcars.dealervolvo.pl

Hydrofobizacja – gwarancja przejrzystych szyb z NordGlass

W okresie złych warunków atmosferycznych na szybach samochodowych zbiera się brud i kurz, jednak najbardziej utrudniają jazdę opady deszczu i śniegu, które znacznie obniżają widoczność. Sposobem na ograniczenie wpływu warunków atmosferycznych na komfort jazdy jest zabieg hydrofobizacji, przeprowadzany w serwisach NordGlass.

Powłoka hydrofobowa zmniejsza aż o 70% podatność na zabrudzenia i poprawia ostrość widzenia, wygładzając powierzchnię szyby czołowej. Dzięki temu o 60% zmniejsza się konieczność używania płynu do spryskiwacz. Efekt „niewidocznej wycieraczki” jest widoczny już przy prędkości 60 – 70 km/h i charakteryzuje

się swobodnym spływaniem wody, co ma zbawienny wpływ na widoczność. W okresie przymrozków zabieg przeprowadzany w serwisach NordGlass ułatwia również oczyszczanie zaszronionych szyb. Co istotne, nałożona powłoka hydrofobowa jest odporna na ścieranie i gwarantuje odpowiednie własności przez okres roku, bądź do 10 tys. przejechanych kilometrów w przypadku szyby przedniej i do 60 tys. km na szybach bocznych. W serwisach NordGlass proces nakładania powłoki hydrofobowej na szybę kosztuje 50 zł i trwa około pół godziny”

Firma Nord Glass ufundowała niespodzianki dla czytelników, proszę dzwonić w czwartek, 20 grudnia, godz. 11.

NordGlass
Szyby odporne na używanie

reklama



**TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH
T U W**

**Wesołych Świąt Bożego
Narodzenia oraz wszelkiej
pomyślności i sukcesów
wszystkim obecnym i przyszłym
Klientom**

życzą
pracownicy Biura Regionalnego Rzeszów oraz
Oddziału Krosno Towarzystwa Ubezpieczeń
Wzajemnych „TUW”

INTERPACK **Atera** **THULE** **MONT BLANC** **KÖNIG** **HAMAX**

POWIEKSZAMY SAMOCHODY

Bagażniki na każde auto!

www.TRANSSport.pl
biuro@transsport.pl

Oferujemy:

- bagażniki dachowe
- autoboxy - sprzedaż i wypożyczalnia
- uchwyty narciarskie i snowboardowe
- łańcuchy śniegowe
- sanki Hamax



Rzeszów - Zaczernie 981 tel. 793 985 447, 791 339 447
(przedłużenie ulicy Warszawskiej). Naprzeciwko salonu FIAT **biuro@transsport.pl**

SIGMA

CENTRUM-BUDOWNICTWA

tel. 13 43 213 61
Krosno
ul. Składowa 7

PUSTAK PIANOWY
- SOLBET
- 24 x 24 x 59 gat. II
SOLBET



PUSTAK PIANOWY
- YTONG
- 24 x 20 x 60 P-W
YTONG



KLEJ GIPSOWY
- BEST
- 25 kg



PLYTA GIPSOWA
- GKB zwykła 12,5 mm
- 1,2 x 2,6 m
LAFARGE



PROMOCJA

DRZWI POL-SKONE

POL-SKONE
DRZWI I OKNA

Drzwi i podłogi

VOX

RABAT -20 %



Krosno, ul. Składowa 7