

nowa strona internetowa www.mediarzeszow.pl



TYGODNIK

EXTRA

PODKARPACIE

NR 318 • ROK IX • 20 MARCA 2014 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

ROUTE 66
GRILL BAR & PIZZA
www.facebook.com/grillbarpizza

Pizza, grill, dania kuchni amerykańskiej
Koncerty, imprezy okolicznościowe
Transmisje wydarzeń sportowych
WIFI w lokalu

Krasne 56A, Rzeszów
(ok. 2km za "Auchan")

SPRZEDAM

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

Tel. 663 281 768

NOWE MIESZKANIA



w Rzeszowie



2-pokoje 55m² 56m² 60m² 63m² 69m² **4-pokoje**

33m² 38m² 42m² 47m² 48m² **3-pokoje** 72m² 74m² 79m² 92m²

Już w sprzedaży VI etap na Osiedlu Zawiszy
Nowe funkcjonalne układy
mieszkań 2- i 3-pokojowych



Rzeszów
ul. Architektów 1/45

www.developres.pl
tel. 17/86 00 365

KOMPUTERY

MONITORING KASY FISKALNE

- ŚWIETNY SERWIS
- SUPER SPRZĘT KOMPUTEROWY
- INSTALACJE ELEKTRYCZNE
- SIECI
- ALARMY
- KAMERY itp.



www.dd.rzeszow.pl

SKLEP D&D
RZESZÓW
UL. PODWISŁOCZE 6
TEL. 17 857 6443



Z TĄ REKLAMĄ ATRAKCYJNE RABATY

największy
SKŁAD
BUDOWLANY
W REGIONIE

www.zuhagmar.pl

AGMAR
skład budowlany

PUSTAKI
Hadykówka
1,95 zł/szt.

TRANSPORT
I ROZŁADUNEK W CENIE

PUSTAKI
Solbet
6,10 zł/szt.

WIELE INNYCH MATERIAŁÓW
W ATRAKCYJNYCH CENACH.

PRĘT ŻEBRO
2,60 zł/kg

ZUH AGMAR
Głogów Młp., Wola Cicha 146B
tel. 784 683 230
tel. 604 616 675
biuro@zuhagmar.pl



www.metalscrap.pl



największy
SKUP
ZŁOMU
STAŁOWEGO I KOLOROWEGO
W REGIONIE

ATRAKCYJNE
CENY

SKUP ZŁOMU STAŁOWEGO
0,65 - 1,00 zł/kg

SPRZEDAŻ PROFILI ZAMKNIĘTYCH
1,70 - 2,20 zł/kg

TRANSPORT
ZAŁADUNEK

METAL SCRAP Sp. z o.o.
Głogów Młp.
Zabajka 365
tel. 535 776 666
tel. 17 250 22 25
biuro@metalscrap.pl



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, pracownicy projektowe, pracownicy architektury krajobrazu, deweloperzy oraz instytucje finansowe.

FESTIWAL OGRODÓW

Na poziomie C (antresole) Hali Podpromie kilkadziesiąt firm branży ogrodniczej zaprezentuje 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 i aranżacji ogrodów, pielęgnacji roślin, cięcia specjalistycznego roślin, pokazy florystyczne oraz **GIEŁDA OGRODNICZA** z możliwością zakupu roślin z Polski, Holandii, Niemiec oraz Danii w promocyjnych cenach.

21-23 marca

Hala PODPROMIE, Rzeszów

Organizator:
WTIR
WYSTAWIENIE TARGOWE I RZESZOWSKIE

Dla zwiedzających liczne atrakcje m. in.: pokazy, prezentacje, konkursy z nagrodami.

GODZINY ZWIEDZANIA TARGÓW

21-22 marca w godz. 10⁰⁰ - 18⁰⁰
23 marca w godz. 10⁰⁰ - 17⁰⁰

www.targirzeszowskie.pl

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





**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,
- budowlę 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, plac Kilińskiego 6
tel.: 17 852 00 54, tel./fax: 17 853 51 54
e-mail: biuro56@tuw.pl, www.tuw.pl

Oddziały:
Krosno, ul. Piłsudskiego 13, tel.: 13 420 21 42, oddz5610@tuw.pl
Jarosław, ul. Poniatowskiego 53, tel.: 16 623 32 95, oddz5660@tuw.pl
Tarnobrzeg, ul. Mickiewicza 34, tel.: 15 822 60 02, oddz5640@tuw.pl

Szanowni Państwo

Mamy przyjemność poinformować, iż z dniem 31 marca 2014 r. zmianie ulega siedziba Biura Regionalnego Towarzystwa Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW” w Rzeszowie



Nowy adres to:

35-010 Rzeszów, ul. Sokół 4

Numerы telefonów

pozostają bez zmian tj.:

(17) 852 00 54;

(17) 853 51 54;

(17) 853 75 40

www.tuw.pl,

e-mail: rzeszow@tuw.pl

KWIATON

PRACOWNIA SZTUKATORSKA

Boguchwała, ul. Cicha 32A

tel. 17 873 32 40, 504 102 160

info@kwiaton-sztukatorstwo.com.pl

Głównym przedmiotem działalności Pracowni Sztukatorskiej „KWIATON” są prace wykończeniowe o charakterze artystycznym oraz renowacje budynków zabytkowych.

Firma specjalizuje się w produkcji głowic do szalunków kartonowych w trzech klasycznych porządkach, produkcji detali architektonicznych do aranżacji wnętrz i ogrodów oraz tralek, poręczy do balustrad betonowych.

Tworzymy także piękne płaskorzeźby i rzeźby o dowolnej tematyce i rozmiarach.

www.kwiaton-sztukatorstwo.com.pl



Jasne wnętrze, rozświetlone dębową podłogą – Dąb Montana z kolekcji Kopp

Dom, z którego okien rozpościera się widok na leniwie ciągnące się na horyzoncie pasma górskie skapane w słońcu. Dla niektórych niedoścignione marzenie, a dla innych całkiem realna perspektywa. Jak zaaranżować przestrzeń, której główną ozdobą jest to, co za oknem? Tylko naturalnie.

Dąb Montana to bielona podłoga dostępna w formie desek litych lub wielowarstwowych, które mogą być stosowane na ogrzewaniu podłogowym. Znakomicie pasuje do wnętrza, w których panuje kolorystyka jak najbardziej zbliżona do naturalnych kolorów ziemi. Dostępna w ofercie firmy Kopp występuje w klasach Natur lub Rustyk oraz w szerokiej gamie rozmiarów. Drewno dębowe odporne na intensywne użytkowanie, pokryte jest lakierem lub woskiem twardym olejnym. Przy odpowiedniej pielęgnacji zachowuje swoje naturalne piękno przez wiele lat.

Wymiary desek litych:

- grubość: 15 lub 22 mm
- szerokość: 120, 140 i 180
- długość: 600-2400 mm (miks długości)

Wymiary desek wielowarstwowych:

- grubość: 13 lub 15 mm
- grubość warstwy wierzchniej: 4 lub 6 mm
- szerokość: 130, 150 lub 190
- długość: 600-1800 mm (miks długości)



Struktura powierzchni: gładka lub szorstkowana

Sposób łączenia desek: pióro – wpust
Sposób montażu do podłoża: klejenie

Wykończenie powierzchni: lakier lub wosk twardy olejny

Cena: od ok. 180 zł/m²

ZERO kompromisów – nowa kolekcja marki NewLook

Supernowoczesna linia, dopracowane detale, zabawa symetrią... kolekcja Zero to bezkompromisowo współczesna odsłona designu, który zaskakuje na każdym kroku.

Nowa forma wypoczynku

Nowoczesny design w wydaniu, jakie proponuje kolekcja Zero, to idealne połączenie stylu i komfortu. Mięka, opływowa linia i subtelne, zaokrąglone krawędzie zwartych, stabilnych brył, to kwintesencja wygody i dobrego smaku. Dzięki głębokim siedziskom i wyprofilowanym oparciom meble pozwalają na relaks zapewniający głęboką satysfakcję. Elementem, który dominuje w formie sof kolekcji, są asymetryczne boki, widocznie nachylone pod kątem do korpusu mebla. Wraz z miękką, delikatnie falującą linią oparcia, tworzą całość, która technicznie spokojem, harmonią i lekkością.

Kompozycja pełna fantazji

Decydując się na zastosowanie gry kolorów między korpusem mebla a poduszkami siedziska i oparcia, bez trudu skomponujemy zestaw, który odda naszą osobowość i świetnie wpisze się w aranżację salonu. Bogaty wybór tkanin o rozmaitych kolorach i wzorach to niewątpliwy atut kolekcji, pozwalający puścić wodze fantazji. W zależności od tego, jaki efekt chcemy osiągnąć, możemy wybrać tylko jeden, lub dwa kolory i printy. W ten sposób mamy szansę



stworzenia mebla, który będzie dopełnieniem stonowanej aranżacji utrzymanej w duchu minimalizmu, lub zaskoczy oryginalnym lookiem w ekstrawaganckim wnętrzu.

Diabeł tkwi w detalach

Solidne bryły mebli kolekcji zyskują lekkość dzięki nowoczesnym nóżkom, które są mocnym, wysmakowanym akcentem. Niskie, płaskie nogi sof i wysokie, zakrzywione nogi fotela i hockera wykonane są ze szczotkowanego metalu. Ten elegancki detal jest jednocześnie kolejnym nowoczesnym rozwiązaniem, które sprawia, że kolekcja Zero trafia do serc miłośników współczesnych aranżacji.

Usiądź wygodnie

237 cm komfortu to propozycja, jaką daje megasofa Zero. Przebić ją może tylko ultrasofa, której szerokość wynosi 298 cm. Komfortowe wymiary pozwalają na idealny wypoczynek w każdej pozycji. Kolekcję uzupełniają wygodny fotel o wyprofilowanym oparciu i hocker, których solidne, miękkie siedziska i wysokie nogi gwarantują beztroskie chwile relaksu w idealnie zaaranżowanej przestrzeni.

Wysmakowane, nowoczesne wnętrza są idealnym tłem dla kolekcji Zero. Niebanalna, harmonijna linia i rozwiązania, które nie uznają kompromisów to atuty kolekcji, które przekonują najbardziej wymagających.

Meble do każdego wnętrza

Meble z duszą !!!

Jeśli jesteś wymagającym Klientem,
cenisz dokładność i profesjonalizm – zadzwonić – pomożemy spełnić Twoje marzenia.

Nasz zakład istnieje od 1988 roku.
Specjalizujemy się w produkcji mebli kuchennych, pokojowych, biurowych i szaf przesuwanych, a także frontów MDF.
Zapewniamy: pomiar, doradztwo, projekt 3D, produkcję, transport i montaż mebli. Doradzimy jak wykonać meble, dobrać kolorystykę. Podpowiemy jak położyć glazurę i gdzie powinny znajdować się podłączenia. Jesteśmy otwarci na wszelkie propozycje naszych Klientów w trakcie całego procesu produkcji.

FPUH Polmar
Krasne 672 A • tel. (017) 855-54-37 • kom. 606 479 997

Zakład Produkcyjny Produkcja Frontów MDF
Krasne 24B (droga na Maławę)



budujemy TWOJA przyszłość
USŁUGI BUDOWLANE NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

USŁUGI BUDOWLANE

[www: budmar.rzeszow.pl](http://www.budmar.rzeszow.pl)

Wólka Niedźwiedzka 513
WOJ. PODKARPACIE
Tel./fax: 17 7728360
Kom.: 604 292 832, 608 463 942
e-mail: tabakabudmar@wp.pl

Zapraszamy do współpracy, zapewniając szybką, fachową i terminową usługę w konkurencyjnej cenie.

WYKONUJEMY

- Fundamenty
- Dachy
- Mury
- Ogrodzenia
- Stropy
- Kostka brukowa
- Elewacje i docieplenia
- Usługi koparko-ładowarką



Drewno lubi towarzystwo

Z sezonu na sezon stajemy się coraz odważniejsi w aranżowaniu naszych mieszkań. Z wyobraźnią łączymy kolory, zestawiamy faktury i tkaniny. Szukamy inspiracji, ale i sami przeistaczamy się w kreatorów trendów. A co jeśli wraz z nadchodzącą wiosną szukamy niebanalnego pomysłu na odświeżenie naszej podłogi? Postawmy na drewno, ale w dobrze dobranym towarzystwie!

Efektowna podłoga – jak to zrobić?

Podłoga równie dobrze może zaskoczyć i to nie tylko pięknem surowca czy niebanalnym kolorem. Chcąc stworzyć naprawdę oryginalną aranżację postawmy na połączenie dwóch różnych materiałów, którego podstawą stanie się drewno, a dodatkkiem ceramika, terakota lub kamień.

Łączenie materiałów wymaga nie tylko zmysłu estetycznego, ale szczególnej dbałości o szczegóły. O czym należy pamiętać? „Decydując się na tak oryginalne rozwiązanie musimy mieć na względzie wiele aspektów technicznych. Po pierwsze prawidłowo dobierzmy wymiary obu materiałów. Grubość drewnianych elementów może wahać się od 11 do 22 mm, zaś płytki ceramiczne zazwyczaj posiadają grubość oscylującą wokół 9 – 12 mm. Niemniej ważna jest kolejność układania, uzależniona od wybranych przez nas surowców, a także kwestie bezpieczeństwa, wy-

kające z właściwego wykonania łążeń.” – zauważa Paweł Goryl - Nieciński, ekspert firmy Kopp.

Drewno i płytki – duet doskonały

To połączenie coraz częściej występujące w nowoczesnych projektach mieszkań, gdzie kuchnia i salon stanowią integralną całość. Zanim przystąpimy do układania podłogi rozważmy kolejność nanoszenia poszczególnych materiałów. Zazwyczaj, wygodniej rozpocząć od ceramiki, jednak w tym wypadku, kolejność powinna zostać odwrotna i koniecznie musimy zacząć od położenia naturalnego surowca. Drewno w kontakcie z klejem może ulec nieodwracalnym uszkodzeniom i defektom dlatego najlepiej, przed jego montażem, zakończyć wszystkie „mokre” prace, narażające je na zniszczenie, upewniając się, że użyte preparaty są suche i nie pozostawiają śladów.

Nie można zapomnieć o wyrównaniu podłoża. Poziomując parkiet drewniany mamy do dyspozycji wygodne w użyciu wylewki samopoziomujące. Do stosowania płyt, różnice zniwelujemy za pomocą gęstego - cienkiego lub grubowarstwowego kleju. W przypadku widocznych róż-

nic zdecydujemy się na masę niwelującą, która powinna trwale rozwiązać problem wszelkich nierówności.

Jeśli chodzi o wykończenie, do wyboru mamy kilka możliwości. Podstawową zasadą, o której bezwzględnie musimy pamiętać jest pozostawienie szczeliny dylatacyjnej na styku obu materiałów, która pozwoli drewnu pracować. Szczelinę możemy uzupełnić gotowym profilem z tworzywa sztucznego. To jednak ryzykowne rozwiązanie, które

może w znacznym stopniu zachwiać oczekiwany przez nas efekt kompozycyjny.

Najbezpieczniejszym i najbardziej praktycznym wyborem będzie korek, który możemy malować i lakierować według własnego uznania. Ten materiał z łatwością zintegruje się z podłogą, tworząc gładkie, stonowane połączenie. Pamiętajmy bowiem, że miejsce łączenia powinno być niewidoczne i płaskie – dodaje Paweł Goryl - Nieciński, ekspert Kopp.

Podłoga z charakterem

W połączeniu z ceramiką, terakotą lub kamieniem najlepiej sprawdzają się oryginalne lite deski dębowe o rustykalnym wyglądzie dostępne w ofercie firmy Kopp. Dzięki temu podłoga nabierze wyglądu stylowej willi pod miastem, wprowadzając do domu ciepło i nastrój ułatwiający wypoczynek.

Ale odważne aranżacje to nie tylko rozwiązanie dla wnętrza domu. Jedną z realizacji firmy Kopp, łączącą oba materiały, była aranżacja biura firmy Ajona Polska w Bielsku-Białej. Tym razem w oryginalnym połączeniu bruku i drewna wystąpił antyczny bambus karmelowy. Elegancka deska i połyskujący kamień nadały wnętrzu wyjątkowej atmosfery i śródziemnomorskiego klimatu, co z pewnością przyczyniło się do podniesienia jakości pracy.

Aranżacja przestrzeni, w której przebywamy na co dzień, zależy tylko od nas i naszego poczucia estetyki. Łączenie z natury ciepłych i zimnych materiałów tworzy wnętrza oryginalne i nietuzinkowe. W razie potrzeby, specjaliści firmy Kopp z przyjemnością doradzą w jakim pomieszczeniu zastosować takie rozwiązanie oraz jak zaprojektować to połączenie, aby założeń technicznych nie wyprowadziły nas z równowagi, a podłoga służyła nam przez lata.



KOMPLEKSOWA OFERTA UBEZPIECZEŃ:



TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ WZAJEMNYCH
T U W

- * KOMUNIKACYJNYCH OC, AC, NNW, ASS
- * DOMÓW, MIESZKAŃ, BUDYNKÓW
- * GOSPODARSTW ROLNYCH, UPRAW

Agent Ubezpieczeniowy TUW „TUW”

ZADZWOŃ PO BEZPŁATNE OBLICZENIE SKŁADKI **Tel: 508-544-935**

PROMEDICA24
Opiekujemy się ludźmi

ODDZIAŁ W RZESZOWIE

- ul. Hetmańska 3/2
- 17 711 00 22, 506 289 101
- www.promedica24.pl



Pracuj z liderem na rynku!

BEZPIECZNA PRACA W NIEMCZECH OPIEKA NAD OSOBAMI STARSZYM

Wyjdziesz z nami już dziś, a zapewnimy Tobie:

- bezpieczną i legalną formę współpracy
- bardzo atrakcyjne zarobki i opłacony ZUS
- pakiet dodatkowych ubezpieczeń
- szkolenia podnoszące kwalifikacje
- 24-godzinną pomoc Promedica24 podczas wyjazdu



„SIOSTRUNIE”

Dowcipna i niekonwencjonalna muzyczna opowieść z udziałem tytułowych zakonnic, które pragną zebrać pieniądze na pochówek współ-siostrzyczek (wszystko z winy Siostry Julii – kucharki, z zapalem eksperymentującej z kuchnią francuską), zdecydowały się wystąpić przed widzami w zaimprovizowanym show.

Tańczą, śpiewają i, nawiązując bliski kontakt z widownią, opowiadają o codzienności konwentu, o swoich pasjach, wyborach drogi życiowej... itd. Mówią o tym chwilami serio, ale zwykle z przymrużeniem oka, bawiąc się konwenansami oraz zachęcając publiczność do interakcji. Musical przesycony jest czarnym humorem, nie ma w nim jednak cienia złośliwości czy agresywnego antyklerykalizmu. Sztuka została przetłumaczona na dwadzieścia sześć języków i odniosła

spektakularny sukces w kilkudziesięciu krajach świata – „Siostrunie” mają własną stronę internetową i swoje fankluby. W Polsce „Siostrunie” do swojego repertuaru wprowadzały w przeszłości najbardziej znane sceny muzyczne – Warszawie, Katowicach, Poznaniu i Gdyni. Absurdalny spektakl, łamiący wszelkie konwenanse i stereotypy. W Teatrze im. Wandy Siemaszkowej w Rzeszowie „Siostrunie” reżyseruje Jan Szurmiej, znany rzeszowskiej publiczności z realizacji takich spektakli jak „Piaf”, „Sztukmistrz z Lublina” czy „Słodkie lata 20., 30...”

PREMIERA - 28 marca 2014

godz.19:00

29 marca godz.19:00

30 marca godz.19:00

01 kwietnia godz.19:00

02 kwietnia godz.19:00

bilety w cenie: 50zł / 35zł



CELESTIN

Kosmetyki naturalne na bazie wód mineralnych z Rymanowa Łądzkiego

www.uzdrowisko-rymanow.com.pl

UZDROWISKO RYMANÓW
18 76
ZDRÓJ

Szukając dekoracji okiennej nie musimy ograniczać się do standardowych opcji. Oryginalne dodatki, które będą alternatywą dla klasycznych firan i zasłon, wprowadzą do naszych wnętrz intrygujący charakter. Pomysłowym rozwiązaniem na nietuzinkową stylizację okien są panele. Bogactwo wzorów i form pozwoli dobrać z kolekcji firmy HAFT S.A. panele odpowiednie do każdego typu wnętrza.

Subtelne wnętrza, którym uroku doda nawet drobny akcent, pięknie będą się komponować z panelami okiennymi zdobionymi motywem roślinnym. Model paneli 54150 z kolekcji HAFT S.A. podkreśli stylistykę utrzymaną w pastelowych odcieniach. Dlatego efektownie ozdobi zarówno klasyczne, stonowane wnętrza, jak i nowoczesne, pełne charakteru pomieszczenia. Nawiązania do

Kolekcja żakardowych paneli okiennych HAFT S.A. pokazuje prawdziwy charakter okna



Niedobór żelaza – problem globalny

Żelazo (Fe) jest mikroelementem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niedobór tego pierwiastka jest najczęstszym i najbardziej powszechnym zaburzeniem żywieniowym na świecie. Dotyczy on przede wszystkim kobiet i dzieci w krajach rozwijających się, ale jest również jedynym niedoborem żywieniowym osiągającym znaczący rozmiar w krajach uprzemysłowionych. Szacuje się, że nawet co piąta kobieta znajduje się w grupie ryzyka, zagrożonej niedoborem żelaza.

Witamin. Żywność wysoko przetworzona jest nierzadko uboga w najważniejsze dla ludzkiego organizmu składniki odżywcze odgrywające istotną rolę w procesach krwiotwórczych. Rośnie też popularność diet odchudzających oraz wegetarianizmu. Wszystko to wpływa na mniejsze spożycie produktów, które są ważnym źródłem żelaza.

Szelazo+SR to jedyny na rynku chelat żelaza, w którym zastosowano formułę przedłużonego uwalniania, co zwiększa wchłanianie i tolerancję codziennego przyjmowania preparatu. Dodatkowo zawarta w produkcie witamina C uczest-



Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny, prawidłowym transporcie tlenu w organizmie oraz zmniejszeniu uczucia zmęczenia i znużenia. Niedobory tego pierwiastka prowadzą do niedokrwistości, zwanej także anemią.

Na niedobór żelaza najbardziej narażone są kobiety. Problem dotyczy zwłaszcza kobiet w ciąży, nastolatek, sportmenek oraz obficie miesiączkujących. Warto wiedzieć, że w czasie menstruacji kobieta traci około 40 mg żelaza.

Za niedobór żelaza odpowiada także nieprawidłowo zbilansowana dieta. Współczesne sposoby przygotowywania posiłków coraz częściej prowadzą do utraty najważniejszych pierwiastków i

niczy we wchłanianiu żelaza, a witaminy B6, B12 i kwas foliowy wzmacniają efekt krwiotwórczy suplementacji tego pierwiastka.

Szelazo+SR to nowość na rynku. Suplement diety dostępny jest w aptekach bez recepty. Na rynek wprowadzono opakowania zawierające 30 i 60 kapsułek. Ceny sugerowane Szelazo+SR w aptekach: opakowanie zawierające 30 kapsułek – 19,50 PLN, opakowanie zawierające 60 kapsułek – 29 PLN.

Więcej informacji o produkcie można znaleźć na www.szelazo.pl. Na stronie prowadzony jest także blog, na którym znajdują się informacje, porady i ciekawostki dotyczące diety bogatej w żelazo i suplementacji tego pierwiastka.

natury, które odnajdziemy nie tylko w postaci delikatnie zarysowanych kwiatowych kształtów, ale również w odcieniach brązu i kremu, w których dostępne są panele firmy HAFT S.A., tworzą wrażenie harmonii i wprowadzają relaksujący nastrój.

Panele zdobione pomysłowymi wzorami będą sprawdzonym rozwiązaniem w pokoju dziecięcym. Klasyczne pojazdy z dawnych czasów wyszyte na panelach 212160 z kolekcji HAFT S.A. przyciągają uwagę młodszych lokatorów, tworząc fantazyjną ozdobę okna. Prosty kształt firan panelowych, stabilny format oraz sięgająca do samej ziemi długość, odpowiednio osłonią okno i tym samym stworzą atmosferę subtelnej intymności. Żakardowe, białe panele HAFT S.A., z nadrukami starodawnych aut i epokowych wynalazków, dostępne są w trójelementowym komplecie.

Kamień węgielny pod Muzeum Polaków Ratuujących Żydów im. Rodziny Ulmów poświęcony przez Papieża Franciszka

W Rzymie, podczas audyencji ogólnej papież Franciszek pobłogosławił kamień węgielny, który został umieszczony w fundamentach powstającego w Markowej Muzeum Polaków Ratuujących Żydów na Podkarpaciu imienia Rodziny Ulmów.

Muzeum upamiętniać będzie Józefa i Wiktoria Ulmów, którzy udzielili schronienia żydowskiemu sąsiadom, za co wraz z dziećmi i ukrywaniem ludźmi zostali rozstrzelani w marcu 1944 roku. Będzie ono także przypominać o innych znanych i nieznanach Polakach, którzy nie wahali się narażać życia, by w czasie II wojny światowej pomóc Żydom.

W uroczystości poświęcenia kamienia węgielnego w Rzymie uczestniczył Członek Zarządu Województwa Bogdan Romaniuk. -Krótko przedstawiłem historię Rodziny Ulmów i ideę Muzeum, a Ojciec Święty pobłogosławił kamień węgielny - powiedział po uroczystości wicemarszałek Romaniuk. -Myślę, że to dzieło dobrze wpisuje się w słowa papieża o budowaniu relacji chrześcijan i Żydów, wypowiedziane w Rzymie w ostatnią niedzielę, podczas modlitwy Anioł Pański - dodał wicemarszałek.

W liście skierowanym do Ojca Świętego Franciszka, prosząc o poświęcenie kamienia węgielnego pod muzeum, Marszałek Województwa Podkarpackiego Władysław Ortyl podkreślał znaczenie powstającej budowli: Pragnę zapewnić Waszą Świątobliwość, że Samorząd Województwa Podkarpackiego dołoży najwyższych starań, aby miejsce to godnie upamiętniało heroiczną postawę i czyny rodziny Ulmów oraz wielu Polaków ratujących Żydów, stając się kolejnym krokiem w budowaniu szacunku, przyjaźni oraz dobrych relacji pomiędzy Polakami a Żydami, pomiędzy chrześcijanami a wyznawcami judaizmu, pomiędzy ludźmi. Wyrażam nadzieję, że muzeum w Markowej - przez swój symboliczny wymiar - stanie się także inspiracją



do zadumy, refleksji oraz znakiem przypominającym o imponderabiliach naszego człowieczeństwa - napisał w liście do Papieża marszałek Ortyl.

Decyzję o budowie w Markowej „Muzeum Polaków Ratuujących Żydów na Podkarpaciu im. Rodziny Ulmów” podjął w 2008 roku Sejmik Województwa Podkarpackiego.

Józef i Wiktoria Ulmowie zostali wraz z 6 dziećmi zamordowani przez niemieckich żołnierzy 24 marca 1944 roku. Razem z nimi zginęło ośmioro ukrywanych przez nich Żydów. Zamordowana przez żołnierzy Wiktoria Ulma w chwili śmierci była w dziewiątym miesiącu ciąży. Ponad 6 tysięcy Polaków za ratowanie Żydów w czasie II wojny światowej zostało uhonorowanych przez Instytut Yad Vashem medalem „Sprawiedliwy wśród Narodów Świata”.

W tym gronie znaleźli się w 1995 roku Wiktoria i Józef Ulmowie.

Projekt muzeum, które powstaje w Markowej przygotowała pracownia architektoniczna Nizio Design International, która odpowiada za aranżację między innymi Muzeum Powstania Warszawskiego. 23 września 2013 roku podpisana została umowa z wykonawcą muzeum.

Całkowita wartość inwestycji wynosi 6, 8 mln zł. Większość tej kwoty sfinansowana zostanie ze środków Samorządu Województwa Podkarpackiego. Milion złotych na ten cel zadeklarował Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Zakończenie budowy planowane jest na grudeń 2015 roku.

Aleksandra Gorzelak –Nieduży
Biuro prasowe UMWP



„Widzenie świata”

Podkarpaccy artyści prezentują swe prace w Urzędzie Marszałkowskim

Olejne pejzaże, akwarele z podkarpackimi krajobrazami, obrazy pełne poetyckich fantazji, sugestywne rzeźby oraz portrety, prace próbujące odkryć strukturę natury - to zaledwie część wystawy malarstwa i rysunku zatytułowanej „Widzenie świata”, która prezentowana jest w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego w Rzeszowie.

Ekspozycja przedstawia prace artystów, którzy są członkami Regionalnego Stowarzyszenia Twórców Kultury w Rzeszowie. W wernisażu wystawy, który odbył się 18 marca br. obok twórców i ich przyjaciół wziął udział Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego Bogdan Romaniuk.

Honorowy patronat nad wystawą objął Marszałek Województwa Podkarpackiego Władysław Ortyl. Można ją oglądać w hallu głównym urzędu marszałkowskiego do 28 marca 2014 roku.

Aleksandra Gorzelak–Nieduży



VIII Plebiscyt na Najlepszego Sportowca i Trenera Łańcuta 2013 roku

Organizatorem Konkursu – Plebiscytu był Burmistrz Miasta Łańcuta Stanisław Gwizdak i Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łańcutcie. Najlepszych sportowców i trenerów wybierała 8 – osobowa Kapituła powołana przez Dyrektora MOSiR Łańcut. Przewodniczącym Kapituły był Krzysztof Szczepaniak – Radny Miasta Łańcuta, wielki miłośnik i znawca sportu, wieloletni działacz sportowy.

VIII PLEBISCYT NA NAJLEPSZEGO SPORTOWCA I TRENERA ŁAŃCUTA 2013 ROKU – WYNIKI

HONOROWY PATRONAT MARSZAŁEK WOJEWODZTWA PODKARPACKIEGO WŁADYSŁAW ORTYL

W bieżącej edycji kluby sportowe, stowarzyszenia i szkoły zgłosiły ogółem 24 sportowców i trenerów spośród których Kapituła dokonała następującego wyboru:

NAJLEPSZY SPORTowiec

1. Michał Baran – koszykówka – PTG „Sokół” Łańcut.

Jeden z najlepszych rozgrywających I ligi. Podstawowy zawodnik Sokoła. Już 7 sezon reprezentuje barwy Sokoła. W meczu z SIDEN Toruń 06.04.2013r (78:69) zdobył 17 pkt i zanotował 6 asyst.

2. Marta Sroczyk – wyciskanie sztangi leżąc – LUKS „Zieloni” Łańcut.

4 - krotna złota medalistka Mistrzostw Polski. Ustanowiła dwa rekordy Polski w grupie wiekowej do lat 18 i 20 (wynik 75 kg).

IV miejsce w Mistrzostwach Świata Juniorek.

I miejsce w Pucharze Polski.

3. Monika Sroczyk – wyciskanie sztangi leżąc – LUKS „Zieloni”.

Srebrny medal w Mistrzostwach Polski Juniorek. Ustanowiła rekord Polski Juniorek do lat 23 wynikiem 82,5 kg w kat. wagowej do 57 kg.

IV miejsce w Mistrzostwach Świata Juniorek do lat 23.

Złoty medal w Pucharze Polski.

4. Damian Pieloch – koszykówka – PTG „Sokół” Łańcut.

Jeden z najlepszych skrzydłowych w I lidze i najlepiej rzucających z 3 pkt.

VI miejsce w I lidze pod względem celnych rzutów za 3. 24 marca 2013r w meczu z AZS Kutno (90:87) uzyskał 30 pkt w tym 5 razy trafił za 3 pkt.

5. Krzysztof Marcinowski – tenis stołowy – KS „Pegaz” Łańcut.

Lider i najsukceszniejszy zawodnik II ligowej drużyny tenisa stołowego KS Pegaz Łańcut. W sezonie 2013/2014 na 26 rozegranych meczów wygrał 24. Jest indywidualnym Mistrzem Świata Strażaków i Mistrzem Polski Strażaków. Zwycięzca I Grand Prix Polski weteranów w kategorii 40-49 lat.



NAJLEPSZY TRENER

Adam Bielecki – LUKS Zieloni Łańcut.

Trener klubowy mistrzyni i rekordzistek Polski Marty i Moniki Sroczyk, Macieja Macha i Andrzeja Paszko. Od wielu lat trener i wychowawca wielu zawodników i zawodniczek, medalistów Mistrzostw Polski i Świata w sportach siłowych. Dr Adam Bielecki jest nauczycielem wychowania fizycznego w Zespole Szkół Technicznych w Łańcutcie.

WYRÓŻNIENIA

Łukasz Bielecki – Sokół Łańcut – koszykówka.

Trener wychowawca młodzieży zespołu kadetów. III miejsce w podkarpackiej lidze kadetów.

Dariusz Kaszowski – Sokół Łańcut – koszykówka.

Trener zespołu seniorów PTG Sokół Łańcut. Najdłużej pracujący w I lidze trener (nieprzerwanie 13 sezon). Aktualnie trener 4 drużyny I ligi.

Adam Naróg – ŁKS Łańcut – piłka nożna.

Trener wychowawca trampkarzy ŁKS Stal Łańcut. Wychowawca klasy sportowej o profilu piłka nożna w Publicznym Gimnazjum Nr1.

Paweł Włodyka – KS „Pegaz” Łańcut – tenis stołowy.

Trener II ligowej drużyny KS „Pegaz” Łańcut oraz najmłodszych adeptów tenisa (szkoła podstawowa). II miejsce w II lidze po rundzie zasadniczej Klubu KS „Pegaz” Łańcut z realnymi szansami na awans do I ligi.

NAJLEPSZY MŁODZIEŻOWIEC ŁAŃCUTA – TALENT 2013 ROKU

Michał Kazimirowicz – koszykówka – Sokół Łańcut.

Reprezentant podkarpacia w koszykówce kategorii kadet. Jeden z najzdolniejszych koszykarzy Sokoła w kategoriach młodzieżowych. Uczeń Publicznego Gimnazjum Nr1 w Łańcutcie. Wraz z drużyną I Gimnazjum zajął III miejsce w finale krajowym Orlik Basketmania (Bydgoszcz 2013r).

WYRÓŻNIENIA

Piotr Cyrenek – tenis stołowy – KS „Pegaz” Łańcut.

Najlepszy tenisista stołowy woj. podkarpackiego w kat. młodzieżowej. Zawodnik II – ligowej drużyny KS „Pegaz”. W bieżącym sezonie na 26 rozegranych meczów wygrał 24.

Bartosz Fryń – koszykówka – Sokół Łańcut.

Uczeń II klasy I LO w Łańcutcie. Koszykarz PTG Sokół.

Maciej Mach – wyciskanie sztangi leżąc – LUKS „Zieloni” Łańcut.

Mistrz Polski w wyciskaniu sztangi leżąc w kat. do lat 16.

Krzysztof Mierzwa – podnoszenie ciężarów – KS MOSiR Łańcut.

Mistrz województwa podkarpackiego w kat. młodzik. Udział w Mistrzostwach Polski młodzików (9 miejsce). III miejsce w Mistrzostwach Polski Szkół Rolniczych.

Andrzej Paszko – wyciskanie sztangi leżąc – LUKS „Zieloni” Łańcut. Złoty i srebrny medal Mistrzostw Polski Juniorów. Ustanowił rekord

Polski juniorów do lat 20 wynikiem 135 kg w kat. wagowej do 66 kg.

WYRÓŻNIENIE specjalne za całokształt osiągnięć w sporcie łańcuckim.

WŁODZIMIERZ LISZKA

Jeden z najlepszych piłkarzy i trenerów w historii Stali Łańcut. W piłkę nożną zaczął grać zaraz po II wojnie w Krakowie. Całą karierę grał na pozycji bramkarz. Kolejno w następujących klubach: KS Łagiewniki Kraków (1946-1950), OWKS Kraków (1950-1953), Garbarnia Kraków (1954-1960). W tym klubie (Garbarnia) przez dwa sezony występował w I lidze (obecna ekstraklasa). Rozegrał także historyczny mecz w barwach Wisły Kraków z „Rapidem” Wiedeń (1:1) i został bohaterem tego meczu, szeroko opisywanym w ogólnopolskiej prasie sportowej („Sport”, „Przegląd Sportowy”, „Tempo”).

W grudniu 1960 roku Włodzimierz Liszka opuścił Kraków i przeniósł się do Łańcuta gdzie reprezentował Stal Łańcut do zakończenia kariery w 1971 roku. Wtedy w wieku 41 lat rozegrał swój ostatni mecz Stal Łańcut – JKS Jarosław. Po uzyskaniu kwalifikacji trenerkich został trenerem. Najpierw w Stali Łańcut, którą z przerwami trenował do 1993 roku. Był szkoleniowcem także innych drużyn z okolic Łańcuta: Orzeł Przeworsk, Spomasz Kańczuga, Włóknierz Rakszawa, Astra Medynia Głogowska i grupy młodzieżowe Stali Łańcut jeszcze do 2008 roku. Wielokrotnie odznaczany i wyróżniany

m.in.: Złotą Odznaką PZPN, Złotą Odznaką Okręgowych Związków Piłki Nożnej w Rzeszowie i Przemyślu. Był także zwycięzcą konkursu gazety sportowej „Tempo” na najlepszego piłkarza rzeszowszczyzny. Niezwykle skromny, lubiany i zasłużony dla łańcuckiego sportu.

Uroczyste ogłoszenie wyników, wręczenie nagród i wyróżnień odbyło się 24 lutego 2014 roku w hali MOSiR podczas meczu koszykówki o mistrzostwo I ligi Sokół Łańcut – Start Lublin. Najlepszym sportowcom i trenerom nagrody, puchary i dyplomy wręczyli: Bogdan Romaniuk – Członek Zarządu Województwa Podkarpackiego, Stanisław Gwizdak – Burmistrz Miasta Łańcuta i Jerzy Hałka – Dyrektor MOSiR Łańcut. Okazjonalne patery ufundował i osobiście wręczył Kazimierz Gołojuch – Poseł na Sejm RP.

Uroczystość uświetniło swoją obecnością także wielu innych gości m.in. Adam Krzysztoń – Starosta Łańcucki, Ks. Proboszcz Marek Blecharczyk, Radni Miasta Łańcuta, dyrektorzy szkół, instytucji, zakładów pracy, sponsorzy.

Marek Grzesik

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. 17 852 10 06, 603 790 207

s.gajos@extra-media.pl

WSPÓŁPRACOWNICY

Marcin Kalita, Marta Studzińska,
Angelika Ślusarczyk, Tomasz Trzeciak,

Radosław Gajos, Marek Grzesik,

WYDAWCA

Media Rzeszów

Na podstawie umowy franchiseowej

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.



www.protezynog.pl



DOBRE PROTEZY

KOŃCZYN GÓRNYCH I DOLNYCH

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

**UMOWA
NFZ**

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



Oferujemy korzystne warunki
naprawy starych, uszkodzonych protez

**Zapraszamy
do naszych punktów:**

- Nowy Sącz
- Krosno
- Sanok
- Przemyśl
- Tarnów
- Tarnobrzeg
- Ostrowiec Świętokrzyski
- Zamość



SPRAWDŹ, KIEDY JESTEŚMY W TWOIM MIEŚCIE

tel. 17 852 81 11, 600 957 552



W szczególnych przypadkach oferujemy wizytę technika
ortopedy w domu pacjenta.

Jakość wykonywanych przez Nasz Zakład usług gwarantuje zespół doświadczonych specjalistów, którym kieruje jeden z najlepszych techników w Polsce Pan **Marek Mach** – MISTRZ – TECHNIK ORTOPEDA wraz z **Tomaszem Kołem**, **Januszem Motyką**. Pan Marek Mach przez wiele lat był głównym protetykiem w Klinice Konstancin Jeziorna gdzie współpracował z Prof. M. Weisssem współtworząc polską ortopedię. Pan Mach dodatkowo podnosił swoje umiejętności w Prosthetic America Ltd w Chicago, obecnie mieszka i pracuje w Rzeszowie.

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



Precyzyjnie ustawiamy każdą protezę



Ponad 350 zadowolonych pacjentów rocznie

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



Ręczna obróbka gipsowego odlewu kikutu



reklama



szkoła inna niż wszystkie



zmień marzenia na zawód

AKADEMIA ZDROWIA

Akredytacja Podkarpackiego Kuratora Oświaty

KURSY:

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

ORAZ POZOSTAŁE:

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

WARSZTATY:

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

JUŻ TRWA NABÓR !!!

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W RZESZOWIE

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

Wydajemy zaświadczenie potrzebne naszym słuchaczom.

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

Mistrzostwa Polski Urzędów Marszałkowskich

W dniach 13-15 marca br. w Gnieźnie odbyły się II Mistrzostwa Polski Urzędów Marszałkowskich w piłce nożnej halowej. Organizatorem turnieju był Urząd Marszałkowski Województwa Pomorskiego. Bardzo udany występ zanotowała drużyna złożona z pracowników Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podkarpackiego, która zajęła wysokie 5 miejsce. Ogółem drużyna Urzędu w całym turnieju wygrała 5 meczów, bilans bramkowy 9:2. Reprezentanci Urzędu tylko raz schodzili z boiska pokonani w zremisowanym meczu z województwem opolskim, po rzutach karnych (ćwierćfinał).

Skład drużyny: Arkadiusz Czerwonka, Tomasz Rusznica, Wojciech Pytko, Piotr Pasterz, Marek Antonik, Paweł Głowacz, Tomasz Burdzy, Wojciech Szwed.

W turnieju stojącym na wysokim i wyrównanym poziomie udział wzięło 13 drużyn Urzędów Marszałkowskich.. Zdecydowana większość spotkań była bardzo zacięta i wyrównana. Bramkarze popisali się pięknymi paradami, padały efektowne bramki, a widzowie mogli podziwiać wiele składnych i ciekawych akcji.

Końcowa klasyfikacja.

śląskie,
pomorskie,
lubelskie,
opolskie,
podkarpackie,
warmińsko - mazurskie,
dolnośląskie,
świętokrzyskie,
małopolskie,
mazowieckie,
łódzkie,
lubuskie,
kujawsko-pomorskie.

Mecze grupowe

podkarpackie - lubuskie 2:0,
podkarpackie - pomorskie 2:1,
podkarpackie - mazowieckie 2:0
Faza pucharowa
podkarpackie - opolskie 0:0, karne 3:4 (ćwierćfinał),
podkarpackie - dolnośląskie 2:1,
podkarpackie - warmińsko - mazurskie 1:0 (mecz o 5 miejsce).

Marek Grzesik

Reklama
tel. 17 852 10 06, 603 790 207
s.gajos@extra-media.pl



STADER Produkcja Rolet i Bram
SALON SPRZEDAŻY W RZESZOWIE

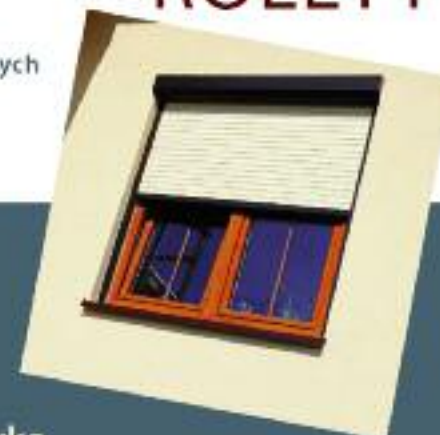
ul. Sikorsiego 2/4 35-304 Rzeszów
tel. 509 591 167, 601 798 921

Firma STADER jest producentem rolet i bram

Rolety i bramy oferowane są w wielu systemach umożliwiającym 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

www.stader.pl



HOME DECOR
HURTOWNIA SZKŁA ORAZ DEKORACJI
PRODUCENT OZDÓB ŚWIĄTECZNYCH

MIEJSCE PIASTOWE - ul. Krośnieńska 4 (przy rondzie)



www.dekor.otwarte24.pl, www.homedecor.sklep.pl, tel. 668 859 256

W letnim słońcu: jak zadbać o drewno w ogrodzie?



Grill, taras z desek, słoneczne letnie popołudnie, nagle zmiana pogody i ulewny deszcz. Brzmi znajomo? Ostre słońce na przemian z deszczem mogą zniszczyć drewno, jeśli nie będziemy stosować odpowiednich preparatów do jego pielęgnacji. Drewniane meble wystarczy chować pod zadaszenie, ale naturalna zewnętrzna podłoga musi wytrzymać zmienne warunki pogodowe.

Lato sprzyja spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, odpoczywaniu na tarasie i korzystaniu ze słońca. Zbyt długi kontakt z pięknymi promieniami może zaszkodzić naszej skórze i należy zabezpieczyć się przed ich szkodliwym działaniem. Podobnie jest w przypadku drewna. Jest to surowiec naturalny, a słońce i deszcz nie pozostają bez wpływu na jego kondycję.

Pierwszą czynnością, jaką należy wykonać jest sprawdzenie tarasowych wkrętów, które mogły się poluzować. To samo dotyczy drewnianych ławek i innych mebli, jeśli nie były schowane pod zadaszeniem. Podczas jesieni i zimy, na skutek opadów, deski pęcznieją, wiosną zaś wysychają na słońcu, co może powodować osłabienie połączeń między poszczególnymi częściami. Po ponownym skróceniu desek tarasowych czy drewnianych mebli ogrodowych, można przystąpić do olejowania.

Olejowanie

Drewniany taras czy meble ogrodowe są narażone na negatywny wpływ czynników atmosferycznych, co powoduje szarzenie drewna czy nawet rozwój niszczących jego struktur grzybów. Aby temu zapobiec, przynajmniej raz w roku należy przeprowadzić olejowanie powierzchni drewnianych. Zabieg ten znacznie opóźni naturalny proces patynowania drewna. Utrzyma także na dłużej jego kolor, blask i w słońcu.

- Olej przeznaczony do pielęgnacji drewna nakłada się szerokim pędzlem na oczyszczoną z piasku i kurzu powierzchnię. Preparat tego typu

tworzy warstwę ochronną przed wnikaniem wilgoci - tłumaczy ekspert firmy Kopp - Podłogi Naturalnie Doskonałe, Katarzyna Wątor. Nałożenie warstwy oleju jest najprostszym i najstarszym sposobem konserwacji drewnianej powierzchni. Jest także metodą wygodną, ponieważ olej wnika głęboko w strukturę drewna i nie pozostawia dodatkowej warstwy na jego powierzchni. Olej jako środek konserwujący ma jednak wady: nie chroni przed wnikaniem tłustych plam, które stają się niemożliwe do usunięcia. Z jego pomocą nie zmienimy także koloru deski.

Lakier, lazura czy bejca?

Producenci preparatów do drewna prześcigają się w pomysłach. Do wyboru mamy bejcę, lazury lub lakiery. Lazura nadaje kolor, ale nie zakrywa struktury drewna, słoju i węzłów. Jest odporna na większość popularnych zabrudzeń. Bejca zwiększa odporność desek na wpływ warunków atmosferycznych, a nałożona warstwa tego środka pozwala na całkowitą zmianę koloru drewna. Lakier natomiast jest trwałą, elastyczną powłoką, która podkreśla kolor drewna i zapobiega zmianom jego odcienia. Istnieją także preparaty łączące właściwości bejcy, lakierów i lazury.

Jeśli decydujemy się na taras z desek, musimy wziąć pod uwagę, że utrzymanie jego wyglądu i właściwości wymaga regularnych zabiegów. Gra zdecydowanie jest warta świeczki, gdyż zadbane drewno posiada naturalny urok. Dostępne na rynku preparaty pielęgnacyjne pomogą sprostać wymaganiom tego surowca i długo cieszyć się jego pięknem.



Autoryzowany Dealer

TECHMARK RZESZÓW

ul. Langlewicza 24 A,

tel. (17) 856 44 89,

al. Niepodległości 1/10 A,

tel. (17) 857 71 13

www.techmark.rzeszow.pl





Stowarzyszenie Euroregion Karpaci Polska realizuje projekt

„Promocja potencjału Karpat – stworzenie transgranicznej platformy promocyjnej”

Główne założenia projektu:

- Stworzenie platformy internetowej prezentującej potencjał obszaru Karpat, w tym: zaplecze rekreacyjne kurortów, atrakcje turystyczne, zabytki, miejsca warte odwiedzenia. Platforma poprzez zastosowanie nowoczesnych narzędzi multimedialnych (wirtualne mapy, spacery itp.) umożliwi interaktywny kontakt z odbiorcami portalu.
- Organizacja w Polsce i na Ukrainie study-tour dla 20 touroperatorów. Celem wizyt studyjnych będzie prezentacja ofert turystycznych na miejscu, tj. w poszczególnych miejscowościach turystycznych położonych w obwodzie lwowskim i województwie podkarpackim.

Stowarzyszenie Euroregion Karpaci Polska
Rynek 5; 35-064 Rzeszów, tel. 17 850 65 67
sekretariat@karpaci.pl www.karpaci.pl

Projekt „Promocja potencjału Karpat - stworzenie transgranicznej platformy promocyjnej”
jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej

Podniebna majówka. Balony nad Krosnem od 30 kwietnia

KROSNO. W pierwszy dzień maja niebo nad Krosnem nabierze kolorów. To wszystko za sprawą XV Górskich Zawodów Balonowych. W tym roku balonowa majówka trwać będzie od środy 30 kwietnia, do niedzieli 4 maja. W programie wiele sportowych i muzycznych emocji. Sprawdź program imprezy.

Wydarzenie „Balony nad Krosnem” jest największą imprezą plenerową nie tylko na Podkarpaciu, ale i w całej Polsce. Zawody balonowe charakteryzują się wysokim prestiżem, który z roku na rok się zwiększa. Dzięki zawodom Krosno stało się jednym z największych ośrodków sportów balonowych w Polsce. Nie ma drugiego takiego miasta, w którym odbywałaby się tak duża impreza balonowa!

Krosno bez Mistrzostw, ale z dużą obsadą

XV Górskie Zawody Balonowe odbywać się będą w ramach cyklu Balonowego Pucharu Polski. Mimo wielu wysiłków organizatorów, nie przyznano Krosnu tytułu Mistrzostw Polski. Odbędą się one w Nałęczowie podczas IX Międzynarodowych Zawodów Balonowych o Puchar Spa Nałęczów od 6 do 10 sierpnia 2014 r.

Według opinii większości zawodników Krosno od lat organizuje najlepszą imprezę balonową w kraju. Dowodem na to jest też fakt, że są to najliczniej obsadzone zawody, gdzie przyjeżdża więcej załóg niż na Mistrzostwa Polski. Nie jesteśmy jednak ośrodkiem sportów balonowych, nie ma w Krośnie ani jednego balonu, ani jednego baloniarza. O przyznaniu MP decyduje Komisja Balonowa, która złożona jest z balo-



W trakcie trwania ostatnich Górskich Zawodów Balonowych przez krosnieńskie lotnisko przeleciało się ok. 100 tys. ludzi. Blisko 90 tys. internautów z całego świata zainteresowało się imprezą śledząc bezpośrednie transmisje z odbywanych lotów i odwiedzając funkcjonujące na płycie lotniska Studio Balonowe. Impreza trwa nieprzerwanie od 2000 r. Tegoroczne Górskie Zawody Balonowe w Krośnie będą jubileuszową XV edycją.

Niezmiennie organizatorami imprezy jest Fundacja Otwartych Serce im. Bogusławy Nykiel-Ostrowskiej, Prezydent Krosna, w imieniu którego działa głównie Regionalne Centrum Kultur Pogranicza oraz gospodarz podstawowej areny zawodów Aeroklub Podkarpacki. Natomiast z roku na rok rośnie zaangażowanie organizatorów, by impreza była coraz atrakcyjniejsza dla jej odbiorców, zaś balony były jak najbliżej ludzi. Te dążenia niekiedy niweczy pogoda i choć rzeczy, na które nie mamy wpływu nie powinny drażnić, to jednak wszyscy wiedzą, że powoduje to frustrację organizatorów i rozczarowanie licznie zgromadzonych widzów. Jednak w tym roku aura ma wszystkim sprzyjać – mówi Zygmunt Jerzyk – Dyrektor Organizacyjny XV GZB.

niarzy... Myślę, że to wiele tłumaczy – mówi Zygmunt Jerzyk. – Nie wylewamy jednak łez z powodu tego, że Mistrzostwa Polski będą rozgrywane w innym mieście. My organizujemy imprezę nie tylko dla baloniarzy, ale również, a może nawet przede wszystkim dla mieszkańców naszego regionu. Zresztą nie mam wątpliwości, że najlepsi baloniarze i tak do Krosna przyjadą – dodaje Jerzyk.

Nie zabraknie muzycznych wrażeń

Jakie atrakcje, oprócz balonów, czekać będą na wszystkich, którzy w trakcie imprezy zdecydują się odwiedzić krosnieńskie lotnisko? Jak informują organizatorzy, oprócz wrażeń, tych o charakterze lotniczym, skierowane będą propozycje dla ludzi o różnych gustach i w różnym wieku. – Jesteśmy przekonani, że każdy znajdzie coś dla siebie. Najbardziej jednak interesuje wszystkich kto pojawi się na estradzie. Zdradzę więc, że wśród bogatej propozycji krosnieńskiego RCKP nie zabraknie gwiazd – mówi Zygmunt Jerzyk. – W trakcie weekendu „Balony nad Krosnem” na estradzie pojawią się zespoły Enej, Strachy na Lachy, czy bożyszcze nastolatków Dawid Kwiatkowski – zdradza Zygmunt Jerzyk, Dyrektor Organizacyjny XV GZB.

info: KrosnoCity.pl
Fot. Mateusz Głód

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



MARCEL
Nowa expresowa linia autobusowa
RZESZÓW – KRAKÓW

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

Naprawiać – TAK! Szlifować – NIE!



Drobna, z pozoru niegroźna rysa na szybie czołowej samochodu, szybko może zwiększyć swoje rozmiary i przekształcić się w problematyczne do usunięcia pęknięcie liniowe. Spora część kierowców, chcąc uprzedzić ten fakt, decyduje się na szlifowanie miejsca uszkodzenia, które pomóc ma w zniwelowaniu ubytku. Niestety, działanie to skutkuje powstawaniem zniekształceń w polu widzenia kierowcy. Zachowanie się szyby czołowej po szlifowaniu jest trudne do przewidzenia. Jest ona bowiem zbudowana z dwóch równowa-

żących się tafli szkła. Przy zdjęciu nawet niewielkiej grubości materiału z jednej z nich, tworzy się soczewka, która powodować będzie załamanie obrazu, a tym samym problemy z oceną rzeczywistej sytuacji na drodze. W wyniku szlifowania szyba czołowa jest też mniej odporna zarówno na wstrząsy i uderzenia, jak i ruchy karoserii w czasie jazdy. W razie kolizji drogowej, osłabiona przez szlifowanie szyba pękając może rozbić się na drobne kawałki, które w efekcie spowodują dodatkowe obrażenia ciała u kierowcy i pasażerów.

Szlifowanie szyb samochodowych nieuchronnie prowadzi do ich trwałego uszkodzenia. Próbuując zatem zniwelować ubytek możemy doprowadzić do powstania znacznie bardziej rozległego pęknięcia liniowego. Zamiast decydować się na takie nieprofesjonalne praktyki lepiej rozważyć naprawę, dostrzegalnych na powierzchni szyby czołowej, uszkodzeń punktowych lub, w przypadku poważniejszych ubytków, całkowitą wymianę szyby. Obydwie te usługi można wykonać w serwisach NordGlass w całej Polsce.

reklama



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

części SZiK samochodowe

POMOC DROGOWA 24h tel. 661 666 125

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

ZAPRASZAMY DO NOWO OTWARTEJ MYJNI SAMOCHODOWEJ
 (przy serwisie samochodowym)

www.szik.pl

SIGMA

CENTRUM-BUDOWNICTWA

Krosno, ul. Składowa 7

tel. 13 213 61

Sanok, ul. Piastowska 117

tel. 13 46 620 88

PUSTAK PIANOWY
- SOLBET
- 24 x 24 x 59

SOLBET



6 50
/szt.

KL. 500 CIEPLE

STAL ŻEBROWANA
- Ø10



2 59
/kg

CEMENT
- 25 kg



9 25
/szt.

KOSTKA BRUKOWA
- PATER
- NOSTALIT 6 cm



od **28** /m²

PROMOCJA

DRZWI POL-SKONE

POL-SKONE
DRZWI I OKNA

RABAT -20 %

Drzwi i podłogi

VOX



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