

www.mediarzeszow.pl

TYGODNIK

EXTRA

PODKARPACIE

Dni Krosna
13-15 czerwca
Szczegółowy
program str. 2-3

NR 322 • ROK IX • 12 CZERWCA 2014 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl

POŻYCZKA
DLA SENIORA

Tylko teraz!
Pożyczka z darmowym
Pakiem Medycznym

Zadzwoń i sprawdź!
600 400 311

Koszt połączenia wg taryfy operatora
Infolinia czynna codziennie od 7.00 do 21.00
Provident Polska S.A. www.provident.pl

PROVIDENT
Jesteśmy, kiedy potrzeba

Wzrost i zdrowie polityki gospodarczej sąsiadów krajowej emisji. Serwis na rynku finansowym. Serwis na rynku finansowym. Pakiet medyczny dla Seniora "Podkarpacie" realizacja w 2014-2015. Akceptacja w siedzibie głównej Provident Polska S.A., Okólnik 1, 03-045 Olsztyn, Warszawa ul. 28 lipca 28 lipca 2014.



CHEMIA BUDOWLANA GREINPLAST

Znamy potrzeby Twojego domu...



Greinplast Podkarpacie Sp. z o.o.
Krosno, ul. Pużaka 28 tel. 13 4327575

Sprzedam w promocyjnej cenie

panele (58 mkw.)firmy KAINDL o nazwie HALTI.

Dokładam gratis listwy przypodłogowe o dł.2,5m (22szt.)

Tel. 697 666 696



APARTAMENTY ZAMKOWE

INWESTYCJĘ WSPÓLFINANSUJE: **PBSbank**

UL. KOPISZA/PODWISŁOCZE
MIDOWIA I KONIECZNA od 36m do 93m²
www.gardenplace.pl

W REALIZACJI

GARDEN PLACE

UL. DUNIKOWSKIEGO 31, 33
MIDOWIA I KONIECZNA od 67m do 97m²
www.gardenplace.pl

GOTOWE MIESZKANIA

HARTBEX
35-311 Rzeszów, ul. Kwiatkowskiego 2b/14L
tel. 17 250 94 47, fax 17 250 94 48
development@hartbex.pl

materiał promocyjny

Pożyczka dla Seniora

Na rynku znajdziemy bardzo dużo ofert pożyczek gotówkowych. Są one łatwo dostępne i prawie każdy może sobie pozwolić na dodatkowy zastrzyk gotówki. Banki i instytucje finansowe prześcigają się w ofertach dopasowanych do naszych potrzeb i możliwości.

Konkurencja na rynku powoduje, że wyszukuje na tym klient, który może liczyć na dodatkowe bonusy związane z pożyczką. Coraz częściej zdarza się, że biorąc pożyczkę dostajemy coś ekstra. Warto na to zwrócić uwagę, bo czasem oprócz gotówki na wymarzony cel możemy dostać dodatkowo pakiet wartościowych usług.

Provident wyszedł z ciekawą inicjatywą skierowaną do ludzi po 60. roku życia. Pożyczka dla Seniora to nowość na rynku, która szybko zyskuje uznanie wśród klientów. Wy-

starzy spełnić kilka warunków, by razem z gotówką otrzymać bardzo atrakcyjny Pakiet Medyczny, za który nie zapłacimy ani złotówki.

Pakiet ma dość szeroki zakres, dobrze wykorzystany może oszczędzić dużo czasu i pieniędzy jego posiadaczowi. Pakiet umożliwia dostęp do wizyt lekarskich bez kolejek, dzięki niemu możemy oszczędzić na lekach korzystając z refundacji w wysokości 200 zł. W skład pakietu wchodzi także: transport do placówek medycznych, dostęp do Medycznej Platformy Informacyjnej czynnej całą dobę oraz pomoc przy rehabilitacji. Możemy też skorzystać z wizyt domowych oraz opieki wykwalifikowanej pielęgniarki.

Pakiet firmowany jest przez towarzystwo ubezpieczeniowe AXA. Jest on całkowicie darmowy i w przypadku wzięcia Pożyczki dla Seniora można z niego korzystać przez cały rok.

Nasuwa się pytanie: czy warunki otrzymania takiej ilości udogodnień nie są zbyt uogólniane? Otóż nie. Warunki są tylko dwa.

Oferta Pożyczki dla Seniora z Darmowym Pakietem Medycznym jest skierowana do ludzi, którzy w chwili wzięcia pożyczki ukończyli 60 lat. Drugi z warunków to minimalna kwota pożyczki - 2000 zł wystarczy by w móc skorzystać z tej oferty. Oczywiście możemy pożyczyć więcej - nawet do 10 000 zł.

Jeśli do tego wszystkiego dodamy wysokie standardy Providenta, czyli jak zawsze proste i jasne zasady, brak ukrytych kosztów oraz minimum formalności potrzebnych do podpisania umowy to otrzymujemy niezwykle atrakcyjną ofertę. Promocja, w której razem z pożyczką otrzymamy darmowy pakiet medyczny dla Seniora trwa od 28.05 do 29.08.2014.

reklama

tel. 608 609 715
www.stara-wedzarnia.pl

Stara Wedzarnia.
FRYSZTAK *Marcin Januszczyk*

SUPER WAKACJE
z **SUPER BOHATERAMI**
30.06 - 29.08.2014r. tygodniowe turnusy!

DLA DZIECI 5 - 12 LAT

SHREK KONTRA BAJKOWE POSTACIE

POTWORY I SPOŁKA KONTRA UROCZA BOO

YODA KONTRA CIEMNA STRONA MOCY

MINIONKI KONTRA TAJEMNICZY ZIOŁOZYŃCA

PINGWINY Z MADAGASKARU KONTRA PRZYJAKIELE Z ZOO

SMOKI I SMOGZKI

INFORMACJE I ZAPISY:
www.smokismozki.edu.pl tel. 664 222 447
email: biuro@smokismozki.edu.pl

DNI KROSNA - MIASTA SZKŁA (13 - 15 czerwca 2014)



PROGRAM

13 czerwca 2014 (piątek)

17.00 - Koncert Galowy VIII Przeglądu Twórczości Artystycznej Krośnieńskich Szkół (RCKP, ul. Kolejowa 1)

19.00 - Uroczysta msza św. w intencji mieszkańców Krosna do Matki Bożej Murkowej (kościół oo. Franciszkanów)

21.00 - Noc teatralna w RCKP (Regionalne Centrum Kultur Pogranicza w Krośnie, ul. Kolejowa 1, scena, wejście B)

- etiudy ze spektaklu „Intrygi Olimpu” według „Tragedii greckiej” Małgorzaty Szyszki - Młodzieżowy Teatr itd...

- monodram „DO RE MY KLA” na podstawie tekstu Urszuli Usakowskiej - Wolff, wystąpi Norbert Stałęga

- monodram „Łazariada” na podstawie utworów Jordana Radiczkowa, wystąpi Jacek Buczyński



Konto Wygodne

Raiffeisen POLBANK

WARTO BYĆ Z NAMI

ZALÓŻ KONTO WYGODNE I ZYSKAJ:

- co kwartał podwyżkę pensji aż do 3%
- co miesiąc nawet 3% zwrotu za zakupy kartą
- kredyt gotówkowy z obniżonym oprocentowaniem

Zapraszamy do Placówek Raiffeisen Polbank:
Krosno: ul. Piłsudskiego 12, ul. Niepodległości 16B
Rzeszów: Al. Rejtana 23, ul. Jagiellońska 1, ul. Żeramskiego 10

Wygodne konto wygodne to w Raiffeisen Polbank Konto Ciągłego, Konto Lokalne i Konto Turystyczne i Usługi Karty w Raiffeisen Bank Polska S.A. Tabela cen i opłat, oprocentowanie i warunki w Raiffeisen Bank Polska S.A. i Raiffeisen Polbank. Wygodne Konto Ciągłego dostępne na stronie www.raiffeisen.pl lub w placówkach Raiffeisen Bank Polska. Wygodne Konto Ciągłego dostępne w wybranych placówkach Raiffeisen Polbank. Wygodne Konto Ciągłego dostępne w wybranych placówkach Raiffeisen Polbank. Wygodne Konto Ciągłego dostępne w wybranych placówkach Raiffeisen Polbank. Wygodne Konto Ciągłego dostępne w wybranych placówkach Raiffeisen Polbank.

**14 czerwca 2014 (sobota) – scena w Rynku**

18.00 - Studio Piosenki SWING

18.30 - zespół DZIEWCZYNY

20.30 - ANIA DĄBROWSKA z zespołem

15 czerwca 2014 (niedziela) - scena w Rynku

10.00 - 17.00 JARMARK KROŚNIENSKI realizowany w ramach projektu Artystyczne Rynki Pogranicza

10.00 - 17.00 Prezentacja organizacji pozarządowych

10.00 - 14.00 KROSNO GRA - gra miejska realizowana wspólnie z organizacjami pozarządowymi; przystanki gry rozlokowano w obrębie Starego Miasta

17.00 - KAMIL BEDNAREK

19.30 - RATATAM

Imprezy towarzyszące:

12 czerwca - 17 sierpnia 2014 - Wystawa malarstwa Tadeusza Marszałka, „Małe ojczyzny”, widoki Krosna, galeria w Wieży Farnej

13 czerwca 2014 (piątek), 10.00 - 21.00 - Wystawa malarstwa Witolda Podgórskiego, galeria Biura Wystaw Artystycznych, ul. Kolejowa 1

13 czerwca 2014 (piątek), 9.00 - Krośnieński Mistrz OrtoGRAFII 2014 (Krośnieńska Biblioteka Publiczna, Czytelnia Główna, ul. Wojska Polskiego 41)

15 czerwca 2014 (niedziela), 15.00 - Spartakiada Sportowo - Rekreacyjna dla reprezentacji dzielnic i osiedli Miasta Krosna MOSiR (Stadion Lekkoatletyczny, ul. Bursaki 41)

HOTEL - RESTAURACJA
 **Wesela - Komunie**
Targi - Bankiety

Posiadamy 2 niezależne Sale Bankietowe
 Hotel na 70 miejsc noclegowych
 Limuzynę 8 osobową
 Agregat prądowórczy w razie braku prądu

Nowy wystrój sali

Moderówka **Limousine - 0-505-550-550**
 tel. (0-13) 43-125-81 **www.venusplaza.com.pl**
 kom. 0-508-444-000 e-mail:venus@rze.pl

 **Pensjonat Amelia****
 ul. Kulczyńskiego 2
 38-440 Iwonicz Zdrój

tel. 13 435 01 94
 tel. kom. 512-340-381
 email: recepcja@pensjonatamelia.pl
www.pensjonatamelia.pl

Pensjonat Amelia położony w Uzdrawisku Iwonicz Zdrój zaprasza na:

- wczasy OCZYSZCZAJĄCO-ODCHUDZAJĄCE wg. diety dr Ewy Dąbrowskiej – 12 dni,
- weekendowe NAUKI PRZEDMAŁŻEŃSKIE,
- wczasy z dietą bezglutenową – od 7-12 dni,
- turnusy wypoczynkowe dla seniorów,
- wypoczynek dla dzieci (np. zielone, białe szkoły),
- imprezy integracyjne i okolicznościowe
- pobyty indywidualne

**Do zobaczenia
w uzdrawisku**

SIGMA

CENTRUM-BUDOWNICTWA

Krosno, ul. Składowa 7

tel. 13 43 213 61

Sanok, ul. Piastowska 117

tel. 13 46 620 88

PUSTAK PIANOWY
- SOLBET
- 24 x 24 x 59

SOLBET



5.99
/szt

OBRZEŻE BRUKOWE
- 6 x 20 x 100 szare



7.99
/szt

PIANA MONTAŻOWA
- wężykowa
- 750 ml



9.99
/szt

FARBA EMULSYJNA
- biała
- 10 l



28.50
/szt

PROMOCJA

DRZWI POL-SKONE

POL-SKONE
DRZWI I OKNA

Drzwi i podłogi

VOX

RABAT -20 %



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

"ALKA"

PRODUCENT MATERACY I MEBLI



www.alka-materace.net

e-mail: phualka@poczta.internetdsl.pl

Świerczów 128
36-100 Kolbuszowa

tel.: 17 2275 299

fax: 17 2271 985

Godziny otwarcia:

poniedziałek-piątek 7.00-16.00

Materace:

- materace piankowe
- materace bonell
- materace kieszeniowe
- materace lateksowe
- materace dziecięce

Meble:

- łóżka
- szafy
- komody
- meble sosnowe
- stelaże

REALIZUJEMY ZAMÓWIENIA INDYWIDUALNE

Jak zwiększyć ilość

Żelazo (Fe) jest mikroelementem niezbędnym do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jego niedobory mogą prowadzić do anemii i innych problemów zdrowotnych. Z powodu słabej wchłanianości żelaza przeciętna dieta nie zapewnia nam odpowiedniej ilości tego pierwiastka. Aby zapobiegać konsekwencjom zdrowotnym deficytów, powinniśmy przygotowywać posiłki z większą dbałością o zawartość produktów bogatych w żelazo i ułatwiających jego przyswajanie.

Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny, prawidłowym transporcie tlenu w organizmie oraz w zmniejszaniu uczucia zmęczenia i znużenia. Ponadto stymuluje odporność. Jest także niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz regeneracji tkanek.

Spośród następstw niedoboru żelaza, najczęściej wymienia się niedokrwistość, zwaną także anemią. Jednak to tylko jedna z wielu konsekwencji braków tego pierwiastka w naszym organizmie. Niedobór żelaza nie zawsze skutkuje anemią, ale może powodować inne problemy zdrowotne, takie jak osłabienie układu odpornościowego lub senność. We wczesnym etapie osoby z niedoborem żelaza odczuwają zmęczenie i spadek formy intelektualnej oraz mają zwiększoną podatność na infekcje. W późniejszych etapach może występować drażliwość, bladość, ograniczona wydolność, zmniejszona wydajność ćwiczeń fizycznych, utrata apetytu czy przyspieszenie akcji serca.

Żelazo jest jednym z najłabiej wchłanianych pierwiastków. Jego zawartość w przeciętnej diecie zdrowej osoby dorosłej wynosi ok. 20,5 mg, z czego organizm przyswaja tylko ok. 4 mg. Warto zatem zwiększyć obecność w naszej diecie produktów bogatych w żelazo oraz takich, które ułatwiają jego przyswajanie. Produktami podnoszącymi poziom żelaza w naszym jadłospisie są mięso, a także inne produkty zwierzęce. Należą do nich także zielone warzywa, takie jak sałata, szpinak i brokuły oraz natka pietruszki i buraki. Dużo żelaza zawierają także owoce suszone (zwłaszcza śliwki i morele), orzechy, nasiona dyni i słonecznika.

Należy pamiętać, że niska wchłanianość żelaza dotyczy zarówno pożywienia, jak i preparatów starszej generacji. Dlatego warto sięgać po nowoczesne suplementy zawierające żelazo chelatowane, np. Szelazo+SR. Chelat żelaza jest najlepiej przyswajaną i najlepiej tolerowaną przez organizm ludzki formą tego mikroelementu. Można go stosować bez obaw o nudności, biegunki, zaparcia, czy bóle żołądka, na które najczęściej skarżą się osoby stosujące preparaty żelaza starszej generacji.

Szelazo+SR ma postać kapsułki o przedłużonym uwalnianiu (SR), co sprzyja lepszemu wchłanianiu oraz lepszej tolerancji codziennego przyjmowania preparatu. Dodatkowo zawarta w produkcie witamina C uczestniczy we wchłanianiu żelaza, a witaminy B6, B12 i kwas foliowy wzmacniają efekt krwiotwórczy suplementacji tego pierwiastka.

Szelazo+SR dostępne jest w aptekach bez recepty. Ceny sugerowane Szelazo+SR w aptekach: opakowanie zawierające 30 kapsułek - 19,50 PLN, opakowanie zawierające 60 kapsułek - 29 PLN.

Więcej informacji, porad i ciekawostek dotyczących diety bogatej w żelazo i suplementacji tego pierwiastka można znaleźć na www.szelazo.pl

Dwa razy więcej żelaza – przykładowa dieta

Poniżej prezentujemy przykład trzydniowej diety podstawowej dla dorosłych zdrowych osób, zawierającej dwa razy więcej żelaza niż przeciętna.

Dięte opracowała dietetyczka Joanna Szczepkowska współpracująca z marką Szelazo+SR.

Ok. 2500 kcal, ok. 42 mg żelaza

Śniadanie:

3 kromki ciemnego pieczywa, łyżeczka margaryny, 3 liście sałaty, twarożek z 2 plasterków białego sera, 6 rzodkiewek, łyżka szczypiorku, 2 łyżki jogurtu i łyżeczka otrębów pszennych, herbata owocowa

II. Śniadanie:

2 kromki pieczywa, 4 plasterki chudego pasztetu, łyżka czwikły, szklanka soku z marchewki

Obiad:

Zupa z fasolki szparagowej (250 ml), wątróbka drobiowa duszona z cebulą, 3/4 szklanki kaszy gryczanej, połówka brokuła, surówka z 3 liści sałaty, 4 suszonych pomidorów, łyżki pestek słonecznika i łyżeczki oleju słonecznikowego, szklanka soku jabłkowego

Podwieczorek:

Serek waniliowy z dwoma łyżkami posiekanych suszonych moreli, szklanka soku z czarnej porzeczki

Kolacja:

Befsztyk z polędwicy wołowej (150 g), surówka z dużej marchwi i małego jabłka z łyżeczką oleju słonecznikowego i łyżką pestek z dyni, szklanka soku z buraków

Ok. 2300 kcal, ok. 46 mg żelaza

Śniadanie:

4 łyżki muesli z rodzynkami i orzechami ze szklanką mleka 2 proc., kromka ciemnego chleba z plasterkiem szynki, herbata owocowa

II. Śniadanie:

Opakowanie twarożku wiejskiego z dużym pomidorem, łyżką szczypiorku i łyżeczką otrębów pszennych, 2 kromki chleba, szklanka herbaty z dzikiej róży

Obiad:

250 ml zupy pomidorowej z makaronem i łyżką natki, 3 duże ziemniaki z łyżką kopru, bitki wołowe (150 g), surówka z marchwi, połówka selera, jabłka z łyżeczką oleju słonecznikowego, szklanka kompotu ze śliwek

Podwieczorek:

Szklanka kisielu, gruszka

Kolacja:

Jajecznica na parze z 2 jaj z łyżką szczypiorku, 2 kromki ciemnego chleba z masłem, surówka z pomidora, papryki i łyżki szczypiorku, szklanka herbaty owocowej

Ok. 2400 kcal, ok. 40 mg żelaza

Śniadanie:

Szklanka herbaty owocowej, 3 kromki ciemnego chleba, 2 łyżki twarożku z łyżką natki i szczypiorku, 2 plasterki polędwicy wołowej, mała papryka



CHCESZ MIEĆ PŁOT JAK MARZENIE? KUP GO U NAS W DOBREJ CENIE



Rajchel

F.P.H.U. Rajchel Piotr
Posada Górna
ul. Nadbrzeżna 118

Punkt sprzedaży:
Krosno, ul. Bieszczadzka
(stacja benzynowa LOTOS)
tel. 13 435 66 52
tel. 601 224 380
tel. 605 674 888
e-mail: rajchel@poczta.onet.pl

Ofertujemy

BRAMY GARAŻOWE
- SEGMENTOWE
- UCHYLNE
BRAMY WJAZDOWE
BRAMY PRZEMYSŁOWE
BALUSTRADY
GRARAŻE BLASZAKI
PAWILONY HANDLOWE
KOTŁY C.O.

www.bramy-rajchel.pl

Ć żelaza w diecie?

II. Śniadanie:

Szklanka sałatki jarzynowej z sosem przygotowanym z łyżki majonezu, 2 łyżek jogurtu, łyżki natki i odrobiny musztardy, 2 kromki ciemnego chleba, 4 plasterki szynki drobiowej, szklanka soku z czarnej porzeczki

Obiad:

Krupnik (250 ml), pierś drobiowa duszona z jarzynami, 3 ziemniaki, mizeria z ogórka, jogurtu i łyżeczki otrąb pszennych, 6 brukselk, szklanka kompotu śliwkowego

Podwieczorek:

Budyń czekoladowy z łyżką rodzynek i orzechów, szklanka soku z marchewki i buraka

Kolacja:

2 kostki fileta z morskoka (150 g) z sosem greckim przygotowanym z marchewki, połowy selera, cebuli i małej puszki koncentratu pomidorowego, grahamka, szklanka herbaty ziołowej.



Stowarzyszenie Euroregion Karpaci Polska

realizuje projekt

„Rozwój i promocja lecznictwa uzdrowiskowego w polsko-ukraińskiej części Euroregionu Karpackiego, mianowicie w obwodzie lwowskim i województwie podkarpackim”

Główne założenia projektu:

- Organizacja w Polsce i na Ukrainie study-tour dla 30 osób z branży medycznej i uzdrowiskowej. Celem wizyt studyjnych będzie wymiana doświadczeń wśród personelu medycznego z kurortów w obwodzie lwowskim i na Podkarpaciu.
- Publikacja poradnika medycznego dotycząca ośrodków zdrowia w obwodzie lwowskim i na Podkarpaciu. Będzie on zawierał opisowe informacje o każdym obiekcie w regionie, ze szczególnym uwzględnieniem ich możliwości leczniczych i rekreacyjnych.

Stowarzyszenie Euroregion Karpaci Polska
Rynek 5; 35-064 Rzeszów, tel. 17 850 65 67

sekretariat@karpacki.pl www.karpacki.pl

Projekt „Rozwój i promocja lecznictwa uzdrowiskowego w polsko-ukraińskiej części Euroregionu Karpackiego, mianowicie w obwodzie lwowskim i województwie podkarpackim” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej

reklama

**LETNIA PROMOCJA -15% ZNIŻKI
NA UBEZPIECZENIA KOMUNIKACYJNE**



ZADZWOŃ pod nr: 508-544-935 PO BEZPŁATNE OBLICZENIE SKŁADKI

PodWojciechem.pl

nowoczesne
mieszkania
jedno i dwupoziomowe



Program
Mieszkanie Dla Młodych
Oszczędź do 30 tys. zł

tel. 517 802 619, podwojciechem@interia.pl

www.akademia-zdrowia.pl
AKADEMIA



ZDROWIA

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

TRWA NABÓR NA ROK SZKOLNY 2014/2015!

POLICEALNA SZKOŁA – UCZ SIĘ ZA DARMO!

TERAZ WYBRANE
KIERUNKI MEDYCZNE ZA **0 zł**

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

KURSY KWALIFIKACYJNE W ZAWODZIE

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

WARSZTATY PRAKTYCZNE:

- masaż gorącymi kamieniami
- masaż bańkami chińskimi

NOWOŚĆ DLA MŁODZIEŻY PO GIMNAZJUM!

- TECHNIKUM WETERYNARII
- TECHNIKUM ORGANIZACJI REKLAMY
- TECHNIKUM USŁUG FRYZJERSKICH

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH



- usługi budowlane
- ocieplanie budynków
- technika grzewcza i sanitarna
- rekuperacja
- centralne odkurzacze
- serwis urządzeń



Sądkowa 124/k.Jasła

Vaillant JUNKERS Beretta

502 138 614

www.pgpartner.pl

MARCEL

Nowa expresowa linia autobusowa

RZESZÓW – KRAKÓW

www.marcel-bus.pl

tel. 795 005 006

Jak bezpiecznie kupować i wymieniać szyby w samochodzie?

Wskazując elementy zapewniające bezpieczeństwo w samochodzie, najczęściej wymieniamy poduszki powietrzne, pasy bezpieczeństwa i kilogramy metalu osłaniające pasażerów ze wszystkich stron. Myśląc zaś o szybach, często nie zdajemy sobie sprawy, że ta „niewidoczna” powierzchnia ma również bardzo znaczący udział w ochronie podróżujących.

Wymiana szyby czołowej jest niezwykle istotna - znaczenie ma materiał z jakiego jest wykonana, użyta chemia montażowa, jak i sam sposób wykonania usługi. Mocno osadzona szyba przednia pełni bardzo istotną rolę z punktu widzenia prawidłowego działania poduszki powietrznej pasażera. Jeśli szyba wypadnie z ramy lub ulegnie całkowitemu rozbiciu, poduszka powietrzna nie znajdzie odpowiedniego oparcia, przez co nie spełni swojej podstawowej funkcji. Jedynie poprawnie osadzona szyba znacznie poprawia bezpieczeństwo i chroni pasażerów przed wypadnięciem z pojazdu, zwłaszcza wtedy, gdy nie są oni przypięci pasami bezpieczeństwa. Warto podkreślić, że ryzyko poważnych i śmiertelnych urazów jest w takich przypadkach od 3 do 40 razy większe. Chcąc uniknąć tego typu zagrożeń, warto skorzystać z usług profesjonalnych stacji serwisowych, które zapewniają wysoki standard i kompleksowość oferowanych usług. Kierowcy w Polsce coraz bardziej doceniają tego typu rozwiązania, czego dowodem jest szybki rozwój największej w Polsce sieci serwisów szyb samochodowych, należącej do produkującej wysokiej jakości szyby firmy NordGlass. Wymiana szyby samochodowej to zabieg, z którego kierowcy korzystają tylko w sytuacji, gdy szyby nie można poddać naprawie. Nie jest to więc sytuacja częsta. To dodatkowy argument, by wykonując taką usługę zwrócić szczególną uwagę na jakość szyby oraz poprawność do-



konanego montażu. Korzystając z usług sprawdzonych punktów serwisowych zyskamy pewność, że obie te kwestie pozostają bez zarzutu. Na szczęście kierowcy coraz lepiej to rozumieją. Taka zmiana myślenia to efekt wzrostu świadomości znaczenia i wpływu stanu technicznego auta na bezpieczeństwo, uczestników ruchu drogowego.

Firma NordGlass przekazała dla naszych czytelników 5 kuponów VIP, na niezawodne powłoki hydrofobowe. Proszę dzwonić w piątek - 13 czerwca, o godz. 10.

Piersi po rzeszowsku

Rozmowa z **ADAMEM ASANOVEM**, nowym wokalistą grupy Piersi

- „Bałkanica” zaliczyła już ponad 20 milionów odsłon na You Tube. Chyba popularność tego utworu przerosła wasze najśmielsze oczekiwania?

- Zdecydowanie tak, nikt się tego nie spodziewał.

- Piosenka nieco odbiega od nurtu, do którego przyzwyczaili nas Piersi. W dodatku nowy wokalista. Jak myślisz, w czym tkwi tajemnica sukcesu tego utworu?

- Zespół Piersi od zawsze bawił się stylami muzycznymi. warto wspomnieć takie utwory jak: „Zośka”, „Hela” czy „Nie samym chlebem człowiek żyje”. Jaki właściwie nurt reprezentował i reprezentuje zespół Piersi? Czy ktoś potrafi odpowiedzieć poprawnie na to pytanie? Sukces tego utworu tkwi w jego szczerości. Był komponowany i pisany szczerze, z miłości do muzyki, a nie z chęci zarobienia kasy.

- Teledysk nagrywaliście na rzeszowskim Rynku. To był Twój pomysł?

- Tak, miejsce nie było przypadkowe. Kocham swoje miasto i uważałem, że rynek w Rzeszowie jest na tyle ładny, że można się nim chwalić.

- W połowie października światło dzienne ujrzała nowa płyta grupy, na którą początkowo zostałeś zaproszony jako jeden z tytułowych Przyjaciół. Jak do tego doszło, że to właśnie Ty zastąpiłeś w zespole Pawła Kukiza?



- Miałem zaśpiewać trzy piosenki, później koledzy poprosili mnie o zaśpiewanie jeszcze kilku, później o wspólny koncert. To moi przyjaciele, a przyjacielom nie powinno się odmawiać.

- Nie bałeś się porównań?

- Oczywiście, że się bałem. Bałem się że ludzie mnie znienawidzą, że nie „prze-

żyją” takiej zmiany, sam bym nie przeżył. W końcu Piersi to moja ukochana kapela od lat i nie wyobrażałem sobie innego wokalisty. Ale tak jak mówiłem wcześniej, przyjaciół w potrzebie się nie zostawia, a im muzyka była potrzebna do życia jak powietrze. Stąd taka decyzja. Czy słuszna, to czas pokaże.

- Wiem, że z Pawłem znasz się od lat, bo od lat byłeś fanem Piersi. Jak na tę zmianę zareagował sam Kukiz? Rozmawialiście już o tym?

- Pawła znam bardzo długo, nie tylko byłem ale wciąż jestem fanem Piersi, tych z Pawłem rzecz jasna. Nie miałem jeszcze



okazji porozmawiać z nim na temat tego, co się wydarzyło w ostatnim okresie.

- A jak na Twoje pojawienie się na scenie początkowo reagowali sami bywalcy koncertów?

- Na razie pozytywnie, chyba pozytywnie, bo nikt nie podszeździł i nie powiedział, że mu się nie podobało. Jeśli tak było, to takie osoby były bardzo taktowne i zachowały swe odczucia tylko dla siebie.

- Jesteś przede wszystkim wokalistą rzeszowskiego zespołu Haratacze. Jakie będą jego dalsze losy?

- Mam nadzieję, że dobrze. Jak tylko będzie chwila wolnego, mam zamiar z przyjaciółmi z Harataczy nagrać coś nowego.

- Jakie są dalsze plany obydwóch grup?

- Piersi to koncerty promujące nową płytę, a Haratacze jak zwykle - dobra zabawa i nowe kompozycje.

- Czego można życzyć Ci na tej „nowej drodze życia”?

- Tego, żeby liczba fanów zespołu Piersi nie zmalała z mojego powodu, bo naprawdę staram się z całych sił i nie chciałbym, żeby przez moją osobę, ktokolwiek odwrócił się od tego fantastycznego zespołu.

Rozmawiał **MARCIN KALITA**

reklama

STACJA KONTROLI POJAZDÓW

Iskrzynia, ul. Szkolna 10, tel. 13 43 154 98

MASZ PROBLEM Z SAMOCHODEM?
DZWOŃ DO NAS !!!

Janusz Błaż

Przy zakupie oleju
w naszym warsztacie
wymiana **GRATIS**



- naprawy bieżące w szerokim zakresie
- montaż haków holowniczych
- serwis i naprawa klimatyzacji
- badania techniczne

EXTRA PODKARPACIE

ADRES REDAKCJI

35-074 Rzeszów,

ul. Gałęzowskiego 6/305

tel. (017) 852-10-06

extra-podkarpacie@extra-media.pl

REDAKTOR NACZELNY

Marek Gajos

tel. 17 852 10 06

s.gajos@extra-media.pl

WSPÓŁPRACOWNICY

Marcin Kalita, Marta Studzińska,

Angelika Ślusarczyk, Tomasz Trzeciak,

Radosław Gajos, Marek Grzesik,

WYDAWCA

Media Rzeszów

Na podstawie umowy franchisejowej

z Extra Media Sp. z o.o.

PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE

Łukasz Stężycki

DRUK

Presspublica

ul. Drukarska 2, Raszyn

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

NEOBUS[®]
Regularne linie ekspresowe

WiFi 230V
BEZPŁATNY INTERNET

KOMFORT

DARMOWY POCZĘTUNEK

JAKOŚĆ ROKU 2014
NOMINACJA

NOWOŚCI

już od **13**
już od czerwca

brak opłaty za rezerwację
bilet od **1** zł*

NOWE POŁĄCZENIA z Warszawy i Wrocławia do Ustrzyk Dolnych

5 KURSÓW DZIENNIE, NOWE GODZINY ODJAZDÓW z Podkarapacia do Wrocławia

WWW.NEOBUS.PL
REZERWACJA I INFORMACJA 888 20 22 22, 17 27 60 195

CENTRUM ZDROWEGO SNU

Tel. 17 87 00 101

MATERACE

Największy wybór w Rzeszowie

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

UL. HANASIEWICZA 6A | AL. REJTANA 67 (GALERIA NOVA)