

Zabierz fotobudkę na swoją imprezę!

697 666 696

791 730 379

FotoMania

www.mediarzeshow.pl/fotomania

wesela
studniówki
firmowy event



29 kwietnia - 3 maja 2016r. zapraszamy do Krosna na wielkie balonowe święto

W ciągu majowego weekendu będzie można podziwiać kolorowe balony, które będą unosić się nad Krosnem w ramach XVI Międzynarodowych Górskich Zawodów Balonowych. Balony nad Krosnem to najbardziej widowiskowe wydarzenie w regionie i w całej południowej Polsce. Balony nad Krosnem to jedyne w swoim rodzaju zmagania miłośników sportów balonowych, którym tradycyjnie towarzyszyć będzie Majowy Piknik Rodzinny organizowany przez Regionalne Centrum Kultur Pogranicza w Krośnie.

Szczegółowy Program str.5

Przed nami 13. Święto Paniagi z kulturą węgierską w tle!

Ulica 3 Maja, dawniej Pańska, to jedna z najważniejszych i najstarszych ulic Rzeszowa, kiedyś zwyczajowo nazywana Paniagą. Nieprzerwanie od XIV wieku stanowi ściśle centrum i miejsce wydarzeń kulturalnych miasta. Począwszy od 2003 roku, 3 maja celebруемy w Rzeszowie nie tylko uchwalenie Konstytucji, ale także Święto Paniagi, ulubionego deptaka mieszkańców.

Wzorem ubiegłego roku organizatorzy wybrali temat tego Święta - w tym roku jest to kultura węgierska. Pretekstem do tej decyzji jest 20-lecie partnerstwa Rzeszowa z miastem Nyíregyháza oraz chęć przybliżenia mieszkańcom zwyczajów sąsiadów.

Szczegółowy program str.3



reklama

INWESTUJ WYNAJMIJ ZARABIAJ

Inwestując
278 tys. brutto

zarabiasz od
2600 złotych
miesięcznie

HARTBEX
BIURO DEWELOPERSKIE - RZESZÓW
al. mjr W. Kopisto 8a/492
tel. +48 17 250 94 47
www.hartbex.pl

SPRZEDAŻ NOWYCH MIESZKAŃ

FACH-BUD
MATERIAŁY BUDOWLANE - INSTALACYJNE - ELEKTRYKA

38-420 Korczyna, ul. Spółdzielcza 4
tel. 531 659 716, 607 087 274

PROGRAM PARTNERSKI

wybierz jedną z wielu nagród

www.fach-bud.org

Ekspresowa FOTOGRAFIA do dokumentów

w budynku BIURA PASZPORTOWEGO

zdjęcia gotowe w ciągu 5 minut

✓ dowód osobisty
✓ paszport
✓ prawo jazdy
✓ legitymacja

arcom
Krosno, ul. Bieszczadzka 1b/119
(budynek Biura Paszportowego, 1 piętro, pokój 119)
tel. 13 49 399 49

Wypełnij wniosek paszportowy przez Internet! Szegóły na www.paszportykrosno.pl

fotografia i wniosek paszportowy w jednym budynku

zdjęcia zgodne z wymaganiami MSWiA

EXPRESS BEZ DOPŁATY
zdjęcia gotowe w ciągu kilku minut

dogodny dojazd
bezpłatny parking

DevelopRes
Niska zabudowa

NOWA INWESTYCJA

OSIEDLE ZAWISZY

Zawsze w TERMINIE

PRZEDSPRZEDAŻ MIESZKAŃ

Nowe MIESZKANIA w Rzeszowie

IDEALNA LOKALIZACJA

NISKA ZABUDOWA

DevelopRes
UROCZE
NOWE MIASTO

GOTOWE NA KONIEC 2017

2 POKOJE z MIEJSCEM POSTOJOWYM

163 tys.

BUDUJE SPRAWDZONY i SOLIDNY DEWELOPER

Rzeszów, ul. Architektów 1/45 | NOWE BIURO SPRZEDAŻY Rzeszów ul. Warszawska 18 tel. 17 86 00 365 www.developres.pl



PRODUCENT MEBLI POD ZAMÓWIENIE

35-506 Rzeszów
ul. Krakowska 115
tel./fax 17 863 40 69

biuro@domex.rzeszow.pl

www.domex.rzeszow.pl



Mieczysław Rewera
tel. kom.: **602 355 781**

Kamil Rewera
tel. kom.: **666 878 242**

NASZE MEBLE TO KOMFORT I RADOŚĆ



Mój największy życiowy sukces to 30-letnie małżeństwo

Mam poczucie, że odniosłem sukces – przyznaje Cezary Żak. Za swoje największe osiągnięcia aktor uważa wieloletnie małżeństwo oraz niesłabnącą popularność wśród polskich widzów. W najbliższym czasie gwiazdor „Miodowych lat” zamierza ponownie zająć się reżyserią spektaklu teatralnego.

Cezary Żak ukończył aktorstwo na Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej we Wrocławiu w 1985 roku. Od tamtego czasu zagrał w kilkudziesięciu filmach, serialach telewizyjnych oraz spektaklach teatralnych. Chętnie udziela też swojego

głosu w dubbingu. Żak jest laureatem dwóch nagród teatralnych, które otrzymał w latach 90. W marcu tego roku obchodził 30-lecie pracy artystycznej. Twierdzi, że czuje się spełniony zawodowo i uważa się za człowieka sukcesu.

– Kiedyś powiedziałem w jednym z wywiadów, że jestem człowiekiem szczęśliwym i gromy się na mnie posypały, że jak w tym kraju można mówić, że ktoś jest szczęśliwy i odniósł sukces – mówi Cezary Żak agencji informacyjnej Newseria Lifestyle. – Za swój największy sukces uznaje moje 30-letnie małżeństwo.

Aktor uważa jednak, że ma powody, by czuć się dumnym ze swoich zawodowych osiągnięć. Za największy sukces uważa niesłabnącą popularność wśród polskiej publiczności, zarówno telewizyjnej, jak i teatralnej. Wielu Polaków wciąż kojarzy go przede wszystkim z roli Karola Krawczyka z kultowego już serialu komediowego „Miodowe lata”, mimo że produkcja została zakończona w 2003 roku.

– Jestem dumny z tego, że publiczność ciągle chce mnie oglądać. Od kilkunastu lat, prawie od 20, jestem rozpoznawalnym aktorem i ciągle wzbudzam

uśmiech na twarzach ludzi, którzy mnie mijają na ulicy – mówi Cezary Żak.

W ostatnich latach aktor koncentruje się głównie na karierze teatralnej. Związany jest z OCH-Teatrem i Teatrem Polonia Fundacji Krystyny Jandy. Nie ogranicza się wyłącznie do aktorstwa, z powodzeniem wyreżyserował już kilka spektakli, m.in. „Złodziej” wystawianego na deskach Teatru Capitol oraz „Truciciel” w OCH-Teatrze.

– Mam w planach wyreżyserowanie w tym roku albo na początku przyszłego roku kolejnego przedstawienia – zapowiada Cezary Żak.

Aktor twierdzi, że sukces odniósł jednak nie tylko na polu zawodo-

wym, lecz także w życiu prywatnym. W tym zakresie za swoje największe osiągnięcie uważa trwające od 30 lat małżeństwo.

– Mam poczucie, że odniosłem jakiś sukces, i w zawodzie, i w moim życiu. Jestem dumny ze swoich córek, z mojej rodziny i z tego, co osiągnąłem w zawodzie – mówi Cezary Żak.

Gwiazdor jest mężem aktorki Katarzyny Żak, z którą ma dwie córki: Aleksandrę i Zuzannę. Para zagrała razem w serialu „Miodowe lata” emitowanym na antenie telewizji Polsat w latach 1998–2003.

ŹRÓDŁO:NEWSERIA.PL



Przed nami 13. Święto Paniagi z kulturą węgierską w tle!

Ulica 3 Maja, dawniej Pańska, to jedna z najważniejszych i najstarszych ulic Rzeszowa, kiedyś zwyczajowo nazywana Paniagą. Nieprzerwanie od XIV wieku stanowi ściśle centrum i miejsce wydarzeń kulturalnych miasta. Począwszy od 2003 roku, 3 maja celebrujemy w Rzeszowie nie tylko uchwalenie Konstytucji, ale także Święto Paniagi, ulubionego deptaka mieszkańców.

Wzorem ubiegłego roku organizatorzy wybrali temat tego Święta – w tym roku jest to kultura węgierska. *Pretekstem do tej decyzji jest 20-lecie partnerstwa Rzeszowa z miastem Nyíregyháza oraz chęć przybliżenia mieszkańcom naszego miasta zwyczajów sąsiadów.*

Szczegółowy program poniżej:

13. ŚWIĘTO PANIAGI

Wtorek - 3 maja 2016 r.

Kościół i Plac Farny, Rynek, ul. 3 Maja, al. Lubomirskich, Fontanna Multimedialna,

gmach i dziedziniec Radia Rzeszów

9.30 - UROCZYSTA MSZA ŚWIĘTA z okazji 225. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja w Kościele p.w. Św. Wojciecha i Stanisława

11.00 - UROCZYSTOŚCI PATRIOTYCZNE pod pomnikiem Tadeusza Kościuszki na rzeszowskim Rynku

11.50 - Parada Orkiestr

SCENA PRZY KOŚCIELE FARNYM

Prowadzący: Janusz Majkut

12.00 - 12.10 - oficjalne otwarcie 13. Święta Paniagi

12.10 - 12.20 - występ Orkiestry Szala-
mistek i Zespołu Mażorettek „Incanto” z WDK
w Rzeszowie, występ Dziewczęcej Orki-
estry Dętej z MDK w Rzeszowie

**12.20 – POLONEZ – korowód ta-
neczny na Paniadze**

12.30 - 13.00 - występ zespołu tanecz-
nego Folk and Break z Węgier

13.00 - 13.45 - występ zespołu "EZER-
JO" Szentmiklos Neptancegyuttes z Węgier
oraz Młodzieżowego Zespołu - Zakładna
Skola - Michalovce ze Słowacji

13.45 - 14.15 - pokaz tańców węgier-
skich w wykonaniu Hungarian Fonodo Dan-
ce Group z Węgier

14.15 - 14.45 - prezentacja XVII- wiecz-
nej musztry i strzały z muszkietów

14.45 - 16.00 - koncert węgierskiego ze-
społu Szelinek oraz pokaz tańców węgier-
skich

w wykonaniu Hungarian Fonodo Dance
Group z Węgier wraz z warsztatami

16.00 - 16.45 - koncert zespołu Karczma-
rze

16.45 - 17.15 - występ zespołu tanecz-
nego Folk and Break z Węgier

17.15 - 18.15 - występ zespołu tanecz-
nego 4 for Dance z Węgier

SCENA TANECZNA PRZY FONTAN- NIE MULTIMEDIALNEJ

Prowadzenie: Michał Samborski

12.25 - powitanie publiczności

12.30 - MŁODZIEŻOWY DOM KUL-
TURY prezentuje: Zespół Tańca Ludowego

RZESZOWIANKA (11 min.), Dziecięcy Ze-
spół Artystyczny UŚMIECH (9 min.)

12.50 - RZESZOWSKI DOM KULTU-
RY prezentuje: SCENY TAŃCA ALIPSI (4.30
min.), SCENY TAŃCA MINI COLIBRI
(3.30 min.), ART DANCE (4.30 min.), KLAPS
3 (3 min.), KLAPS D (4 min.), EFEKT A (3

min.), Akademię Tańca Orientalnego BHA-
VRATI (7 min.), Zespół Pieśni i Tańca KAR-
PATY (20 min.)

13.40 - Taneczny Klub Sportowy GA-
SIEK (20 min.)

14.00 - Osiedlowy Dom Kultury GWA-
REK prezentuje: Zespół Taneczny TEMPO
TWIST JUNIOR (3 min.), Zespół Taneczny
TAKA PAKA (3 min.)

14.06 - AKADEMIA TAŃCA MICZA-
ŁOWSCY (15 min.)

14.21 - Osiedlowy Dom Kultury GWA-
REK prezentuje: Dziecięca Grupa Taneczna
SKRZATY (3 min.), Zespół Taneczny TAKA
PAKA (12 min.), Zespół Taneczny TEMPO
TWIST JUNIOR (3 min.)

14.40 - Osiedlowy Klub Kultury KRAK
prezentuje: Dziecięcy Zespół Tańca Nowocze-
snego FLASH DANCE (4 min.)

14.44 - Akademia Tańca Nowoczesnego
Agaty Nykiel prezentuje: SIXTEEN SHOW
DANCE (16 min.)

15.00 - Osiedlowy Klub Kultury KRAK
prezentuje: Dziecięcy Zespół Tańca Nowocze-
snego FLASH DANCE (4 min.)

15.04 - Akademia Tańca Nowoczesnego
Agaty Nykiel prezentuje: ROZTAŃCZONE
NUTKI (9 min.)

15.13 - Szkoła Tańca STREET LIFE pre-
zentuje: STREET LIFE MINI (3 min.), STRE-
ET LIFE KIDS (3 min.), UNIKAL KIDS (8
min.), BREAK YOUNG (8 min.), STREET-
CIAKI (4 min.), CZIKITAKI (3 min.), GOL-
DIGIRLS (3 min.), REPREZENT (3 min.)

15.48 - POLITECHNIKA RZESZOW-
SKA prezentuje: Studencki Zespół Pieśni i
Tańca POŁONINY (20 min.)

16.15 - warsztaty tańców węgierskich pro-
wadzone przez Mateusza Dobrowolnego oraz
Annę Abramowicz

SCENA NA RZESZOWSKIM RYNKU 19.00 - Operetka „Księżniczka Czar- dasza”

- najlepsza i najpopularniejsza operet-
ka Emmericha Kalmana i jedna z najczęściej
wystawianych na światowych scenach muzycz-
nych, w której przebój goni przebój, a barwne
frazy muzyczne przeplatają się z dynamicz-
nymi układami baletowymi.



reklama

... od kawalerki po dom z ogródkiem...

Jesteś aktywny?
Cenisz spokój?

Zapytaj o szczegóły
tel. 517 802 619
www.mieszkaniakorczyna.pl

**Kupujemy
mieszkania w rozliczeniu!**

SIGMA

CENTRUM-BUDOWNICTWA

Krosno, ul. Składowa 7

tel. 13 43 213 61

Sanok, ul. Piastowska 117

tel. 13 46 620 88

CEGLA KLINKIEROWA

- Standard JANKA
- 250 x 120 x 65

LODE



1²⁹
/szt

DYSPERSYJNA MASA

- ASFALTOWO - KAUCZUKOWA
- 20 kg

TYTAN
PROFESSIONAL



36⁹⁰
/op

GOTOWA GŁADŹ SZPACHLOWA

- IN46
- 20 kg

Ceresit



49⁰⁰
/op

+ GRATIS 3KG GŁADZI IN45



PROMOCJA

DRZWI

PANELE

PODŁOGI

35%
oszczędności

Drzwi i podłogi

VOX



Krosno, ul. Składowa 7

Sanok, ul. Piastowska 117



Balony nad Krosnem

Regionalne Centrum Kultur Pogranicza zaprasza na Balony nad Krosnem w ramach których odbędą się koncerty, wydarzenia oraz XVII Międzynarodowe Górskie Zawody Balonowe - XXXII Balonowe Mistrzostwa Polski. Zaczynamy 29 kwietnia na krośnieńskim rynku.

Program

29.04.2015 (piątek) - Rynek

19.30 - Koncert zespołu Konwój
21.00 - Prezentacja załóg oraz uroczyste otwarcie XVII Międzynarodowych Górskich Zawodów Balonowych i XXXII Balonowych Mistrzostw Polski

30. 04. 2016 r. (sobota) - Lotnisko

6.00 i 18.00 - Konkurencje balonowe*
12.00 - Turniej Klas Mundurowych Munduriada 2016 zorganizowany przez Stowarzyszenie na Rzecz Bezpieczeństwa w Krośnie.

Turniej klas mundurowych z powiatu krośnieńskiego i jasielskiego. W przerwach pokazy sprzętu i wyposażenia Policji, Straży Granicznej, Służb Ochrony, pokazy ratownictwa młodzieży z klasy ratowniczej Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 4 (Naftówka).

Hip Hop Day:

12.00 - Graffiti Jam
17.00 - Koncerty:

Homex + DJ Noriz

Mielzky

Kuba Knap

KęKę

Łona, Webber & The Pimps

01. 05. 2016 r. (niedziela) - Lotnisko

6.00 i 18.00 - Konkurencje balonowe*

17.00 - Koncerty:

Arcane Cathedral

MoshMachine

Utopia

Sztywny Pal Azji

Sarsa

02. 05. 2016 r. (poniedziałek) - Lotnisko

6.00 i 18.00 - Konkurencje balonowe*

17.00 - Koncerty:

Error 404

Inity Sounds

Farben Lehre

Red Lips

03. 05. 2016 r. (wtorek) - Lotnisko

12.00 - 18.00 - Rodzinny piknik balonowy: pokazy, konkursy i zabawy, program estradowy dla najmłodszych w wykonaniu zespołu Siostry Wajs & Stonoga a także atrakcyjna plenerowa lekcja żeglarska z zespołem Klang

*Konkurencje balonowe (30.04 -

MEBŁODREW®

Czesław Korab



PRODUCENT MEBLI NA WYMIAR oraz FRONTÓW LAKIEROWANYCH

Mebłodrew to Firma założona w 1993 roku, zajmująca się projektowaniem i produkcją mebli oraz frontów lakierowanych z wykorzystaniem najnowszych technologii. Nasze meble z powodzeniem konkurują na rynku krajowym, słowackim, czeskim, austriackim i szwajcarskim

Projektowanie i transport gratis !



Chcesz mieć profesjonalnie zaprojektowane i wyprodukowane meble zadzwoń
tel. 13 43 158 47, 697 082 235, 604 532 711

F.H.U. Victoria
Hurt-Detal

38-400 Krosno
ul. Dmochowskiego 68

tel. 668 522 632
www.karcherkrosno.pl

tel. 13 43 113 51

KÄRCHER®
F.H.U. VICTORIA

SPRZEDAŻ - SERWIS WYPOŻYCZALNIA

Krosno - Suchodół



02.05.2016, godz. 6.00 i 18.00) są uzależnione od warunków atmosferycznych. Miejsce startu jest ustalane na bieżąco przed rozpoczęciem poszczególnych konkurencji przez Dyrektora Sportowego Zawodów

Statyczna wystawa sprzętu latającego i podniebne atrakcje Aeroklubu Podkarpackiego

Studio balonowe Poleć Krosno (30.04 - 02.05.2016)



Jestem żywym dowodem na to, że chłopiec z małej miejscowości może odnieść sukces



Aktor uważa się za człowieka sukcesu. Twierdzi, że jest żywym dowodem na to, że nawet pochodząc z małej miejscowości, można zrobić dużą karierę. Niezbędne są jednak determinacja i silna osobowość. Jego charakter ukształtowały trzy wartości: rodzina, szkoła i kościół.

W ciągu trzydziestoletniej kariery zawodowej Cezary Pazura zagrał w ponad sześćdziesięciu filmach, m.in. w „Sztosie”, „Chłopaki nie płaczą”, „Killerze” i „Psach”. Grywał u najwybitniejszych polskich reżyserów: Andrzeja Wajdy, Krzysztofa Kieślowskiego i Juliusza Machulskiego. Za swoje osiągnięcia otrzymał wiele prestiżowych nagród filmowych, w tym Złotego Lwa i Złotą Kaczkę.

- Czuję się człowiekiem sukcesu, ponieważ

jestem z Niewiadowa. Jestem żywym dowodem na to, że chłopiec z małej miejscowości, jeśli ma marzenia, stara się dobrze uczyć, jest zdeterminowany, to może osiągnąć sukces, czyli zrobić karierę - mówi Cezary Pazura agencji informacyjnej Newseria Lifestyle.

Aktor twierdzi, że jako dziecko nawet nie marzył o takim sukcesie życiowym, jaki rzeczywiście osiągnął. Swoje osiągnięcia nie tylko zawodowe, lecz także prywatne traktuje jako dar od losu. Pazura zaznacza, że ludziom w jego wieku zdarza się kontestować przeszłość - żałować niewykorzystanych szans, narzekać na niepowodzenia lub domagać się więcej od życia. W takich momentach sięga pamięcią do czasów

dzieciństwa i przypomina sobie, jak długą drogę przebył i jak wiele osiągnął.

- Przypominam sobie siebie, kiedy w Niewiadowie przez okno patrzyłem na kominy zakładów, w których pracowała moja mama, i sobie pomyślałem: Czy ja do końca życia będę tu mieszkał, czy zobaczę jakiś kawałek świata, poznam tych ludzi, których znam z telewizji, a może mi się uda. I to jest sukces - mówi Cezary Pazura.

Zdaniem aktora do osiągnięcia sukcesu niezbędna jest mocna osobowość, a tę budował już od wczesnego dzieciństwa. Gwiazdor „Killera” twierdzi, że ukształtowały ją trzy podstawowe wartości, które niegdyś istotnie wpływały na młodych ludzi.

- Na trzech nogach stół się nie chwieje, na czterech już tak, na dwóch upadnie, na jednej słabo. Na trzech się nigdy nie zachwieje. To były rodzina, szkoła i kościół - mówi Cezary Pazura.

Za swój największy sukces aktor nie uważa jednak osiągnięć zawodowych, lecz dzieci. Ma ich troje: 26-letnią córkę Anasztazję z pierwszego małżeństwa, oraz 6-letnią córkę Amelię i 3-letniego syna Antoniego Józefa z trzeciego małżeństwa z Edytą Zając.

- To są moje atomy, które pójść dalej w świat i będą niosły coś z tego ojca. Pracujemy nad tym, żeby niosły to, co jest wartościowe i dobre, a nie wszystko w ojcu jest dobre - mówi Cezary Pazura.

Aktor został laureatem nagrody Osobowość Roku 2016, przyznawanej przez magazyn „Osobowości i sukcesy”. Nagroda przeznaczona jest dla wybitnych postaci, które odznaczają się wyrazistą osobowością, umiejętnością przewyższania trudności i konsekwencją w dążeniu do celu. W tym roku statuetki otrzymali także m.in. Magda Gessler, Marian Opania i Michał Piśroń.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA.PL

reklama



**CENTRUM
MEDYCZNE**



**NOWA
PORADNIA DIETETYCZNA
OPARTA NA DIETETYCE KLINICZNEJ**



**Postaw na zdrowie
i ciesz się życiem**

PORADNIA OFERUJE KOMPLEKSOWE PORADNICTWO ŻYWIENIOWE:

- Analizę składu ciała za pomocą profesjonalnej wagi medycznej (zawartość tkanki tłuszczowej, mięśniowej, wody całkowitej).
- Dietoprofilaktykę chorób cywilizacyjnych.
- Dietoterapię we wszystkich jednostkach chorobowych (m.in. cukrzyca, otyłość, miażdżyca, alergie pokarmowe).
- Skuteczną redukcję masy ciała.
- Indywidualną dietę dla każdego pacjenta,
- Edukację żywieniową.
- Wsparcie psychodietetyczne.

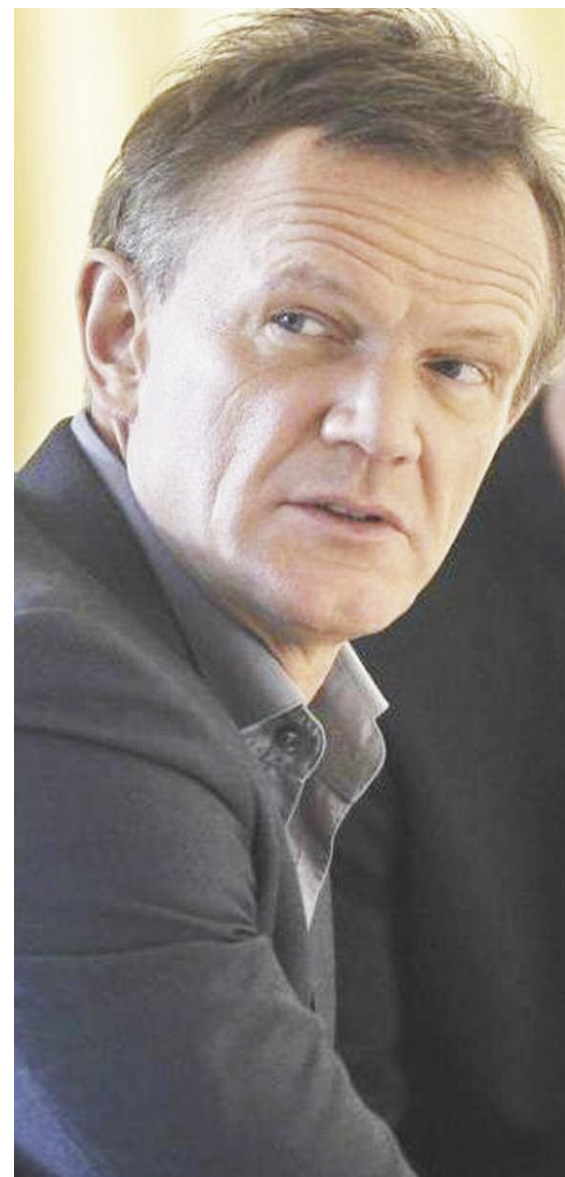


PIERWSZA ANALIZA SKŁADU CIAŁA GRATIS

Rzeszów, ul. Kopisto 2a
(w budynku Uniwersytetu Rzeszowskiego
naprzeciwko Millenium Hall)

Zapraszamy:
wtorek, godz. 13:00-18:00,
środa, godz. 12:00-17:00

Rejestracja telefoniczna:
533 349 012
www.medyk.rzeszow.pl



Wielka loteria 90 nagród
na 90-lecie

Kupuj i wygrywaj!
więcej na www.stihl.pl

WIOSENNE PROMOCJE!
Do wybranych urządzeń atrakcyjne pakiety akcesoriów!

STIHL MS 170
699,-

Piłarka spalinowa Moc: 1,2 kW/1,6 KM; Prowadnica: 35 cm; Ciężar: 4,1 kg

STIHL HS 45
999,-

Spalinowe nożyce do żywopłotów Poj. skokowa: 272 cm³; Moc: 0,75 kW/1,0 KM; 5,0 kg; dl. listwy tnącej: 60 cm

STIHL FS 38
599,-

Kosa spalinowa Poj. skokowa: 272 cm³; Moc: 0,65 kW/0,9 KM; Ciężar: 4,2 kg

STIHL FS 55
849,-

Kosa spalinowa Poj. skokowa: 272 cm³; Moc: 0,75 kW/1,0 KM; Ciężar: 4,9 kg

STIHL®

Autoryzowany Dealer:
TECHMARK RZESZÓW
www.techmark.rzeszow.pl

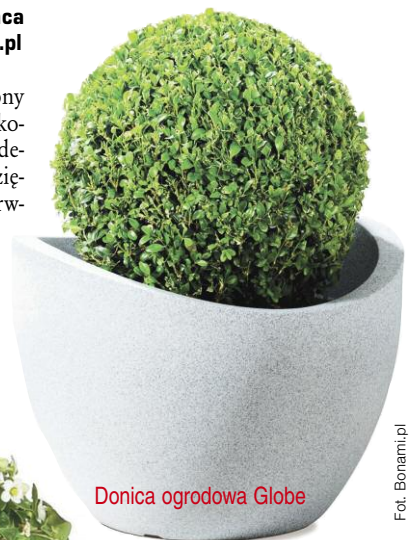
ul. Langiewicza 24A
tel. (17)856 44 89
al. Niepodległości 1/10 A
tel. (17) 857 71 13

Stylowe donice kwiatowe – czyli jak w prosty sposób ożywić swój ogród

„Wygląd oraz styl ogrodu zależą od fantazji oraz upodobań jego właścicieli. To oni decydują jakie drzewa, czy krzewy zostaną posadzone oraz jakie dekoracje będą zdobiły ogród. Bez odpowiednich ozdób każde miejsce wydaje się ponure, dlatego za pomocą eleganckich dekoracji podkreślać powinniśmy charakter naszych ogrodów, aby z przyjemnością spędzać tam letnie popołudnia. Właściwie urządzony ogród może stać się miejscem wyciszenia, spokoju i gromadzenia pozytywnej energii.” – zwraca uwagę Marcela Krzemień z Bonami.pl

Na stronie Bonami.pl dostępny jest szeroki asortyment różnej wielkości donic, które w stylowy sposób udekorują nasze tarasy nadając im wdzięku. Donica ogrodowa Globe na pierwszy rzut oka wygląda jakby stworzona została z granitu, lecz w rzeczywistości wykonana jest z wytrzymałego tworzywa sztucznego, które

poradzi sobie zarówno z mrozami, jak i dużym nasłonecznieniem. Jej dodatkowym atutem jest bardzo ciekawa, eliptyczna forma. Jeśli zechcemy przeziimować nasze kwiaty, wystarczy uszczelnić korkiem otwór na spodzie donicy, aby zapobiec wyciekaniu wody, dzięki czemu będziemy mogli przenieść doniczkę do domu. Jest to rozwiązanie idealne dla osób ceniących sobie prostotę i elegancję połączoną z praktycyzmem.



Fot. Bonami.pl



Beton
Ośłona na doniczkę Białą pl



Bramy garażowe przemysłowe
Ogrodzenia, balustrady, automatyka, kotły c.o garaże

Producent:

Rajchel

tel. (013) 43-56-652
kom. 605-674-888, 601-224-380
rajchel@poczta.onet.pl
www.bramy-rajchel.pl

EXTRA
PODKARPACIE

ADRES REDAKCJI

35-074 Rzeszów,
ul. Gałęzowskiego 6/305
tel. 603 790 207

extra-podkarpacie@extra-media.pl

REDAKTOR NACZELNY

Marek Gajos
s.gajos@extra-media.pl

WSPÓŁPRACOWNICY

Marcin Kalita, Marta Studzińska,
Tomasz Trzeciak,
Radosław Gajos, Marek Grzesik

WYDAWCA

Media Rzeszów

Na podstawie umowy franchisejowej
z Extra Media Sp. z o.o.

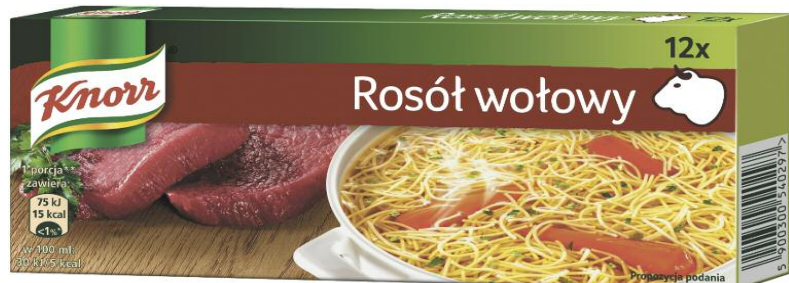
PRZYGOTOWANIE GRAFICZNE

Extra-Media

DRUK Agora S.A. ul. Daniszewska
27, Warszawa

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

Wiosennie, domowo - pysznie!



Na straganach coraz więcej świeżych warzyw - do wiosennego słońca obracają się dorodne rzodkiewki, soczyste kalarepy, młode ziemniaki, pierwsze marchewki i pietruszki, chrupiące sałaty. Nie można przejść obok nich obojętnie - koniecznie zapraszamy nowalijki do swojej kuchni! "Wiosna to świetna okazja, by wprowadzić do swojej diety świeże warzywa, by wzbogacić ją o zawarte w nich składniki mineralne i witaminy", mówi Iwonna Niegowska, żywieniowiec Knorr.

Świeże warzywa pozwolą nam przygotować wiosenne zupy, jak choćby bulion z młodymi warzywami. Znakomity smak zapewni mu Rosół z kury Knorr - bulion będzie znakomicie doprawiony i bardzo aromatyczny. Rosół z kury Knorr to świetny pomocnik także podczas gotowania innych zup ze świeżych warzyw - pachnącej pomidorowej, delikatnego kremu z brokułów, zupy jarzynowej czy ogórkowej.

Młode warzywa to również świetny dodatek do drugiego dania. Piersi z kurczaka ze szpinakiem, kapuśniak ze świeżej kapusty, risotto z warzywami czy zapiekanka ziemniaczana z cukinią zaspokoją apetyty domowników - a przy okazji dostarczą jednej z pięciu zalecanych dziennie porcji warzyw w diecie. Aby te dania smakowały wymiennie, warto sięgnąć po Rosół z kury Knorr - idealnie je doprawi i pogłębi ich smak.



KONKURS

Aby wziąć udział w konkursie należy dokończyć zdanie: „Gotowanie z Knorr dostarcza mi radości, ponieważ...” i przesłać e-maila na adres redakcji (z podaniem imienia, nazwiska oraz numer kontaktowy). Na odpowiedzi czekamy od 28 - do 29 kwietnia 2016r., do godz. 15. Najciekawsze odpowiedzi nagrodzimy produktami Knorr, a jedna osoba otrzyma nagrodę główną - radio.

Fundatorem nagród jest Firma Knorr.

Nagrody będą do odbioru w biurze redakcji w dniu powiadomienia o przyznaniu nagrody (szczegóły zostaną uzgodnione w rozmowie telefonicznej). Regulamin konkursu znajduje się w biurze redakcji.

A oto propozycje szefa kuchni Knorr, Piotra Murawskiego, na doskonale w smaku domowe dania:

Zapiekanka ziemniaczana z cukinią i pomidorami

Składniki:

ziemniaki ugotowane - 5 sztuk
Rosół z kury Knorr - 1 sztuka
cukinia - 1 sztuka
pomidory - 2 sztuki
cebula (posiekana) - 1 sztuka
czosnek - 2 ząbki
mleko - 500 ml
margaryna - 2 łyżki
mąka - 2 łyżki
oregano suszone - 1 łyżeczka
ser mozzarella (starty) - 125 g
oliwa z oliwek - 5 łyżek

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, cukinię oraz pomidory pokrój w plastry. Wszystkie warzywa skrop oliwą, oprószyć oregano i zgrilluj.

W rondelku rozpuść margarynę, przesmaż czosnek oraz cebulę. Dodaj mąkę i wymieszaj. Następnie wlej mleko i dopraw kostką rosółową Rosół z kury Knorr, by danie było wyraziste w smaku. Sos gotuj do momentu, gdy będzie gęsty.

Naczynie żaroodporne posmaruj warstwą beszamelu, ułóż warstwę ziemniaków i posyp serem. Następnie posmaruj ponownie sosem, ułóż plastry cukinii i znów posmaruj sosem.

Ułóż plastry pomidorów, polej sosem i posyp pozostałym serem. Naczynie wstaw do nagrzanego do 200 st. C piekarnika i zapiekaj przez 25 minut.



Krem brokułowy

Składniki:

Rosół z kury z pietruszką i lubczykiem Knorr - 2 sztuki
brokuły - 500 g
cebula - 1 sztuka
płatki migdałów - 60 g
ząbek czosnku - 1 sztuka
woda (wrzątek) - 1 litr
olej - 1 łyżka
śmietana 18% - 1 szklanka
grzanki z bułki
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Rozpuść kostki rosółowe Rosół z kury z pietruszką i lubczykiem Knorr w 1 litrze wrzątku, by stworzyć aromatyczny wywar.

Pokrój umyte brokuły (bez łodyg) w kostkę. Zeszklij cebulę, rozetrzyj czosnek i dodaj wraz z połową płatków migdałów. Smaż przez chwilę, ciągle mieszając.

Wrzuc do rosółu pokrojone łodygi brokułów i usmażoną cebulę z migdałami. Doprowadź do wrzenia. Dodaj pokrojone różyczki brokułów i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut.

Zmiksuj zupę, gdy lekko przestygnie. Dopraw pieprzem i solą (jeśli uznasz to za konieczne). Wymieszaj ze śmietaną i udekoruj po-

Wiosenny bulion z młodymi warzywami

Składniki:

Rosół z kury Knorr - 2 porcje
młoda marchew - 3 sztuki
młoda pietruszka - 1 sztuka
seler - 0,5 sztuki
łodyga selera naciowego - 1 sztuka
młody por - 1 sztuka
grozek cukrowy - 10 dag
młody groszek - 10 dag
zielona fasolka szparagowa - 10 dag
makaron - 15 dag
posiekana natka pietruszki
pieprz - 4 ziarna

Sposób przygotowania:

Przygotuj gorący wywar z kostek Rosółu z kury Knorr - będzie bardzo aromatyczny.

Obierz marchewkę oraz pietruszkę i pokrój w krążki. Dodaj do gotującego się bulionu.

Oczyść pora, pokrój wzdłuż na cienkie paski i również dodaj do bulionu.

Oplucz pozostałe warzywa, po czym dorzuć je do zupy.

Gotuj je przez kilkanaście minut - do momentu, gdy staną się miękkie. Na koniec dopraw zupę pieprzem i podawaj z makaronem oraz drobno posiekaną natką pietruszki.





NIEPUBLICZNA SZKOŁA BIZNESU
POLICEALNA SZKOŁA ZAWODOWA
 O UPRAWNIENIACH SZKOŁY PUBLICZNEJ
 ul. Spytka Ligęzy 12, Rzeszów
 tel. 17 850-02-60



ZAPRASZA NA KSZTAŁCENIE

ASYSTENTKA I HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA,
 TERAPEUTA ZAJĘCIOWY, OPIEKUN MEDYCZNY, OPIEKUN W DPS,
 TECHNIK: MASAŻYSTA, DENTYSTYCZNY, STERYLIZACJI
 MEDYCZNEJ, INFORMATYK, KOSMETYKI, EKSPLOATACJI PORTÓW
 I TERMINALI, RACHUNKOWOŚCI, ADMINISTRACJI, FLORYSTA

www.nsb.com.pl

nsb@nsb.com.pl

GALAKTYKA
KRĘGLE
BILARD
AIRHOCKEY
 tel.: 17 85 90 880

GALAKTYKA
NAJLEPSZA
PIZZA
W MIEŚCIE
 ZAMÓWIENIA
 POD NUMEREM:
TEL.: 17 85 90 884
WWW.GALAKTYKA.RZESZOW.PL

NATURA POTRZEBUJE SUPERBOHATERÓW



22 kwietnia wystartował ogólnopolski ekokonkurs telewizji AXN dla szkół podstawowych i gimnazjalnych oraz dla świetlic środowiskowych. Do wygrania atrakcyjna wycieczka dla grupy 30 osób.

Od 22 kwietnia, z okazji Dnia Ziemi 2016, telewizja AXN zaprasza dzieci w wieku szkolnym do konkursu, którego celem jest kreowanie ekologicznych postaw i nawyków wśród uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych oraz wychowanków placówek wsparcia dziennego. Poprzez rejestrację na dedykowanej stronie www.zmienta.com.pl, nauczyciele i opiekunowie mogą zgłosić do konkursu grupy wychowanków i wziąć udział w walce o 4-dniowy wyjazd na Zieloną Ekoszkolę organizowaną przez partnera społecznego kampanii, Fundację Nasza Ziemia.

Posiadamy największy
plac manewrowy
w Krośnie



Szkolenia okresowe, kwalifikacje
Warsztaty dla instruktorów
Kursy na instruktorów nauki jazdy



OSK DUET



Kategoria: AM, A1, A2, A, B, C, D, E

Wszystkim kursantom zapewniamy bezpłatny dowóz do Krosna

38-400 Krosno, ul. Naftowa 18
pon. - pt. 8:00 - 17.00
sobota 8:00 - 14.00
tel: 13 43-614-32, 13 43-512-39
fax: 13 43-614-32

38-500 Sanok, ul. Daszyńskiego 17
(budynek PCK)
pon. - pt. 09:00 - 16:30

38-200 Jasło
ul. 3 Maja 24A
pon. - pt. 9:00 - 16.30

kom: 600-379-680

www.osk-duet.krosno.pl

Sprawdź wyjątkowe ceny na 25-lecie Toyoty w Polsce!



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY



Dokładnie 25 lat temu Toyota pojawiła się na polskim rynku motoryzacyjnym. Z tej okazji mamy dla Ciebie limitowane edycje modeli Toyoty ze specjalnymi pakietami wyposażenia w wyjątkowych cenach.

Nie czekaj, liczba aut w promocji jest ograniczona! Szczegóły w salonach Toyoty.

25

LAT W POLSCE

EDYCJA SPECJALNA

DAKAR-TOYOTA RZESZÓW Sp. z o.o.

Krasne 9A

36-007 Krasne

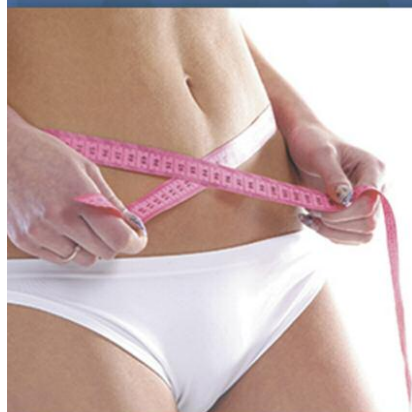
tel. 17 / 85 55 288

mail: 055@toyota.pl

Toyota Yaris – zużycie paliwa i emisja CO₂ w zależności od wariantu i wersji auta od 3,3 do 5,1 l/100 km i od 75 do 119 g/km (cykl średni). Toyota Auris – zużycie paliwa i emisja CO₂ w zależności od wariantu i wersji auta od 3,5 do 6,2 l/100 km i od 79 do 143 g/km (cykl średni). Toyota Aygo – zużycie paliwa i emisja CO₂ w zależności od wariantu i wersji auta 4,1 l/100 km i od 95 do 119 g/km (cykl średni). Toyota RAV4 – zużycie paliwa i emisja CO₂ w zależności od wariantu i wersji auta od 4,7 do 7,3 l/100 km i od 124 do 169 g/km (cykl średni). Toyota Avensis – zużycie paliwa i emisja CO₂ w zależności od wariantu i wersji auta od 4,2 do 6,3 l/100 km i od 108 do 145 g/km (cykl średni). Podane zużycie paliwa i emisja CO₂ zostały zmierzone zgodnie z wymaganiami określonymi w Rozporządzeniu UE 715/2007 z późn. zm. i aktami wykonawczymi, dla różnych wersji wyposażenia na rynek europejski. Zużycie paliwa i emisja spalin CO₂ w konkretnym pojeździe w warunkach drogowych mogą różnić się od podanych wyników pomiarów. Na zużycie paliwa i emisję CO₂ wpływa sposób prowadzenia pojazdu oraz inne czynniki (takie jak: warunki drogowe, natężenie ruchu, stan pojazdu, ciśnienie w oponach, zainstalowane wyposażenie, obciążenie, liczba pasażerów itp.). Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji: www.toyota.pl. Szczegóły u Autoryzowanych Dilerów Toyoty.

KURSY ZAWODOWE

DLA ZDROWIA I URODY



Dietetyka
Masaż
Fitness
Fryzjerstwo
Kosmetyka
Trener personalny



DLA DUSZY I UMYŚŁU



Zawodowe kursy językowe
Język migowy
Florystyka - bukieciarstwo
Decoupage
Podstawy informatyki



DLA MIŁOŚNIKÓW ZWIERZĄT



Behawioryzm
psychologia zwierząt
Grooming
strzyżenie psów
Dietetyka weterynaryjna
Ratownictwo weterynaryjne



PEŁNĄ OFERTĘ ZNAJDZIESZ NA NASZEJ STRONIE!

Rzeszów, ul. Jagiellońska 5, tel. 17 853 25 09

www.akademia-zdrowia.pl