



Park Naukowo-Technologiczny Rzeszów-Dworzysko – gospodarcze serce miasta i regionu



Rozmowa z Józefem Jodłowskim starostą rzeszowskim

Niebawem w Parku Naukowo-Technologicznym Rzeszów-Dworzysko pojawią się pierwsi inwestorzy. Proszę w skrócie opisać Park i powiedzieć do kogo skierowana jest oferta inwestycyjna.

Na obszar Parku składa się prawie 56 hektarów w pełni uzbromionego terenu, leżącego w administracyjnych granicach Rzeszowa oraz 29 hektarów w Pogwizdowie Nowym, stanowiących II etap budowy Parku. W sumie prawie 85 hektarów kompleksowo uzbromionego terenu, którego właścicielem jest powiat rzeszowski. Cały teren jest objęty miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, i został włączony do Specjalnej Strefy Ekonomicznej „Euro-Park” Mielec. Nasza oferta skierowana jest głównie do innowacyjnych przedsiębiorców.

Mówi się, że PNT Rzeszów-Dworzysko ma być gospodarczym sercem miasta i regionu.

Nie ma w tym żadnej przesady. To najbardziej zaawansowana technologicznie i najlepiej przygotowana strefa inwestycyjna

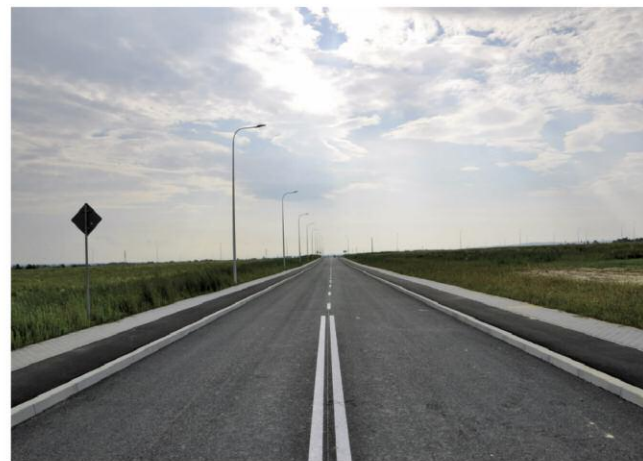
w Polsce. Jest atrakcyjnie położona. Kilka kilometrów od Dworzyska znajduje się międzynarodowe lotnisko w Jasionce, w pobliżu przebiega autostrada A4 i droga ekspresowa S19. Teren sąsiaduje z magistralą kolejową E30 Niemcy – Polska – Ukraina. Na uzbromienie tych 85 ha należących do powiatu rzeszowskiego przeznaczono 78 mln zł brutto. Zbudowano 6 kilometrów dróg wewnętrznych o standardzie autostrad, wytrzymujących 11 ton nacisku na oś, powstały ścieżki rowerowe i chodniki. Na terenie Parku zamontowane jest oświetlenie w technologii LED, do którego energię dostarczać będzie farma fotowoltaiczna o powierzchni jednego hektara, produkująca ok. 600 MWh energii rocznie, co przełoży się na niższe koszty funkcjonowania Parku.

Jakie są koszty inwestowania w Dworzysku i kiedy Park zapelni się inwestorami?

Inwestorzy za ar ziemi w pełni uzbromionej, płacą od 17 do 19 tys. zł netto. Gdybyśmy jako powiat chcieli komercyjnie sprzedać te ziemie, pewnie zarobiliśmy dużo więcej. Uznaliśmy jednak, że tereny w przyszłości dadzą trwale, dobrze płatne miejsca pracy dla przedsiębiorczych, wykształconych mieszkańców z Rzeszowa i regionu. Liczymy, że do 2020 roku cały obszar Parku zostanie zagospodarowany i powstanie kilkadziesiąt firm zatrudniających około 3 tys. osób.

Inwestorów zainteresowanych terenami naszego Parku zapraszam do kontaktu z Biurem Parku Naukowo-Technologicznego, którego siedziba znajduje się w Starostwie Powiatowym przy ul. Grunwaldzkiej 15, w Rzeszowie tel. 17 867 14 22

www.dworzysko.powiat.rzeszow.pl



Projekt pn. „Przygotowanie terenów inwestycyjnych pod budowę Parku Naukowo-Technologicznego Rzeszów-Dworzysko” realizowany przez powiat rzeszowski w ramach działania I.3. Programu Operacyjnego Rozwój Polski Wschodniej na lata 2007–2013
Oś Priorytetowa I Nowoczesna Gospodarka. Fundusze Europejskie – dla rozwoju Polski Wschodniej



TWIERDZA
RESTAURACJA

Rzeszów
ul. Podkarpacka 10B
tel. 17 854 06 02



**Wolne terminy
na wesela 2016/2017**

Zapraszamy do zapoznania się
z naszą ofertą!

www.twierdza.rzeszow.pl

**Grażyna Łobaszewska z koncertem
w Rzeszowie**

**10 października
w Klubie Jazz Room**

Koncert w Rzeszowie – to swoista wycieczka po wszystkich płytach artystki. W repertuarze artystki największe hity takie jak: „Czas nas uczy pogody”, „Brzydki”, „Gdybyś”. Zabrzmiały również nowe piosenki z ostatniej płyty pod tytułem „Przepliwamy”.

Nie zabraknie również sztandarów Czesława Niemena, które znalazły się na płycie „Dziwny jest...”. Poświęconej pamięci Mistrza: „Jednego serca”, „Płonąca stodoła”, „Dziwny jest ten świat” etc.

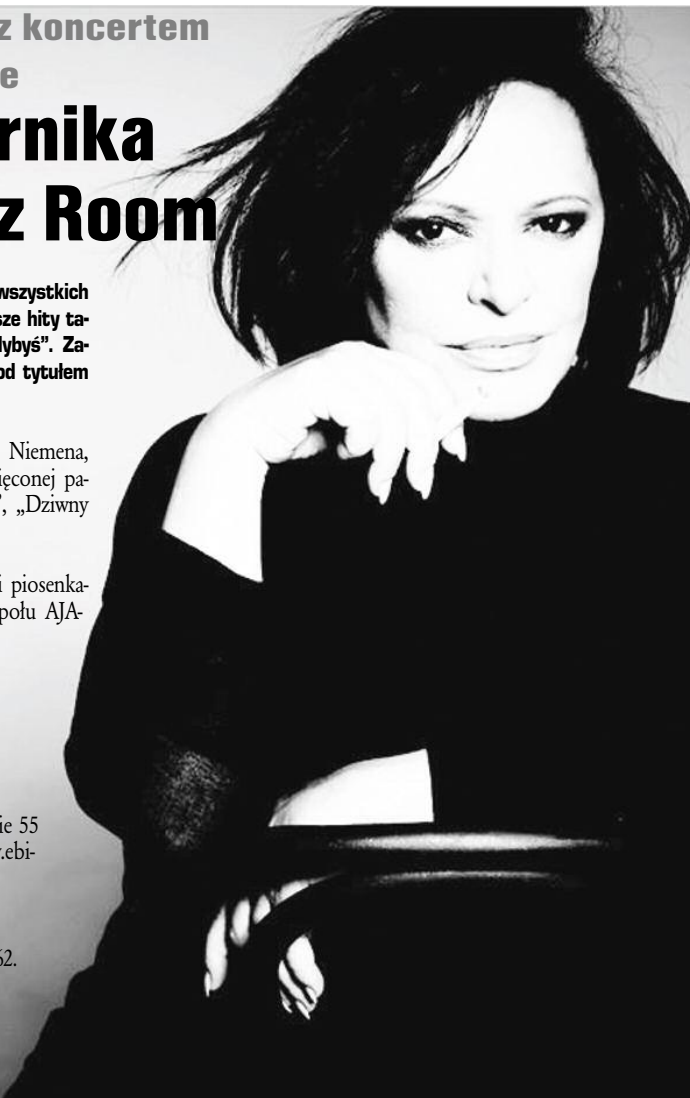
Niemal dwugodzinny maraton z wyjątkowymi piosenkami. Wszystko to w arcykreatywnych aranżacjach zespołu AJA-GORE w składzie:

Grażyna Łobaszewska – śpiew
Śławomir Kornas – bas, śpiew
Maciej Kortas – gitary
Michał Szczepkowski – perkusja

Bilety dostępne w recepcji Grand Hotel w cenie 55 zł przedsprzedaż, lub na stronie <https://www.ebi-let.pl/bilety.php?id=100183>
60 zł przedsprzedaż

Informacje i rezerwacje stolików pod nr 506 484 362.

Szczegóły wydarzenia:
<https://www.facebook.com/events/899482593431026/>



MIĘDZYNARO

Krystyna Mazurówna



I MIĘDZYNARODOWY KONGRES IMPERIUM KOBIEC na Podkarpaciu odbędzie się 17 października w prestiżowym Hotelu Prezydenckim** w Rzeszowie.**

Kongres skierowany jest do Kobiet 30+, zainteresowanych rozwojem i skutecznością biznesową, które pragną zdobyć nową wiedzę i praktyczne umiejętności. Skierowany jest także do tych Pań, których sukces i doświadczenie może stać się inspiracją dla Kobiet z potencjałem i energią, Kobiet nastawionych na działanie.

Kongres daje możliwość nawiązania ciekawych kontaktów, mogą stać się początkiem nowych społecznych, biznesowych, kulturalnych, medialnych inicjatyw.

Inspiracje

Kongres ma zainspirować i zgromadzić Kobiety, które chcą poznać tajniki budowania własnej marki, dowiedzieć się, jak radzić sobie ze stresem podczas publicznych wystąpień, a także zrozumieć, jak ważna w budowaniu własnej kariery zawodowej jest współpraca z mediami. Nasi prelegenci odpowiedzą na pytania, jak budować skuteczny PR własnej firmy, a także jaką rolę odgrywa nasz mózg w drodze do sukcesu.

Goście

Kongres ma rangę międzynarodową. Wśród zagranicznych prelegentów pojawią się Kobiety biznesu m.in. z Rosji, Ukrainy i Litwy. Wśród zaproszonych nie zabraknie gości z Węgier, Słowacji, Czech i oczywiście z Polski. Będą reprezentować organizacje społeczne, fundacje, media, kulturę i biznes.

Wśród fantastycznych prelegentów, którzy z pewnością zainspirują nasze uczestniczki do zmiany swojego życia, znajdą się znani i cenieni trenerzy komunikacji biznesowej, eksperci z zakresu budowania kariery, coachowie, a także osoby z pierwszych stron gazet: ANDRZEJ SOŁTYSIK, JOANNA JABŁCZYŃSKA, KRYSZYNA MAZURÓWNA, ANETA TODORCZUK-PERCHUC, RYSZARD REMBISZEWSKI.

Potencjał Podkarpacia, potencjał Rzeszowa, potencjał Kobiet

Celem Kongresu jest pokazanie wysokiego poziomu i niezmierniej aktywności Kobiet Podkarpacia w dziedzinie biznesu, przedsiębiorczości, kultury, sztuki, działań społecznych i medialnych. W Wydarzeniu wezmą udział Kobiety, które chcą rozwinąć skrzydła i te, które skrzydła rozwinęły. Nastąpi interakcja z liderkami biznesu, wymiana doświadczeń, inspiracja do zmian. Doświadczenie kobiet, które osiągnęły sukces uzmysłowi, że porażki zarówno w biznesie, jak i w naszym życiu osobistym są punktami zwrotnymi, dzięki którym odkrywamy nowe wartości i dla nich się poświęcamy.

Kongres to również przedstawienie siły Kobiet na Podkarpaciu, które z sukcesem prowadzą swoje firmy na terenie południowo-wschodniej Polski.

Chcemy, aby nasz Kongres wpisał się na stałe w kalendarz imprez na Podkarpaciu. Był miejscem, które wspiera i integruje środowisko Kobiet przedsiębiorczych z całego województwa. Ale nie tylko, bo wiemy nasze Wydarzenie adresujemy do Kobiet z całej Polski i spoza jej granic.

Partnerskie stoiska

Kongres połączony będzie ze strefą wystawienniczą stoisk firm Partnerów i firm współpracujących.

Przez całą sobotę, 17 października, będzie można również zapoznać się produktami i usługami najwyższej jakości. Wyselekcjonowane firmy zaprezentują swoje produkty i usługi. To doskonała możliwość nawiązania nowych kontaktów biznesowych i pozyskania stałych klientów.

Na zakończenie Wydarzenia – odbędzie się pokaz mody połączony z bankietem, doskonałą muzyką i lampką wyborowego szampana.

NASI PRELEGENCI

Aleksandra Ślińska

Temat wykładu: Jak świadomie wykorzystywać media w biznesie?

DOWY KONGRES IMPERIUM KOBIECI

Trener komunikacji biznesowej i medialnej. Twórczyni Instytutu Komunikacji Medialnej (www.ikm.com.pl), prezes spółki KOBOLD Public Relations specjalizującej się w strategiach komunikacji dla spółek. Prowadzi popularnego bloga dotyczącego wystąpień medialnych i budowania marki osobistej. Autorka bestsellerowej książki „Medialne lwy dla rekinów biznesu. Sztuka świadomego wykorzystywania mediów” (Warszawa, wyd. PWN, 2014). Publikacja otrzymała tytuł „Książka dla trenera 2015”, przyznawany przez Polskie Towarzystwo Trenerów Biznesu (Nagroda Publiczności).

Ewa Hartman

Temat wykładu: Moc Marki Osobistej. Doktor prawa, ekspert z zakresu budowania kariery w instytucjach międzynarodowych, wykładowca. Droga zawodowa wiodła ją przez wiele krajów i kultur. Była między innymi prawnikiem w Polsce, wykładowcą w Wielkiej Brytanii i pracownikiem Komisji Europejskiej w Brukseli. Doświadczenia te pokazały, jak obok wiedzy eksperckiej, ogromnie ważna jest dbałość o swoje nazwisko i własną markę. Dzięki szerokim kontaktom ze światem biznesu oraz polityki uświadomiła sobie, jak istotny jest profesjonalizm i umiejętność adaptacji do zmieniających się warunków oraz miejsc pracy. Obecnie jest opiekunem merytorycznym powołanych przez nią studiów w Warszawie i w Krakowie, mentorem w Szkole Trenerów Rozwoju Osobistego we Wrocławiu i wizytującym szkoleniowcem w Krajowej Szkole Administracji Publicznej. W każdym z tych miejsc przekazuje praktyczną wiedzę, jak najlepiej prezentować siebie i budować trwałe relacje oparte na zaufaniu.

Magda Kowska

Temat wykładu: Wpływ pozytywnego myślenia na biznes

Rozmówca, doradca osobisty, psycholog, mentor, towarzysz podróży do samego siebie. Jej siła drzemie w wieloletnich wędrówkach po rozmowach o biznesach, tęsknotach, związkach, rozwoju osobistym, pasjach... Czuje, nazywa i zmienia. Założycielka Gabinetu Luster, www.gabinetluster.pl

Anna Urbańska

Temat wykładu: Mózg-fabryka Twojego sukcesu

Master Trener Structogramu, metody rozwojowo-edukacyjnej, dzięki której ludzie prawdziwie poznają siebie i mogą być krok przed swoimi zachowaniami. Wiedzę zdobywa u takich mentorów, jak Anthony Robbins, Blair Singer, T. Harv Eker, Alex Mandossian czy Brian Tracy. Pracuje z największymi firmami międzynarodowymi. Od 17 lat zarządza Centrum Edukacyjno-Consultingowym CONCRET i jest wiceprezesem zarządu i partnerem Instytutu Colina Rose-jednej z najprężniej rozwijających się szkół językowych. Jeden z nielicznych w świecie neurocoachów.

Krystyna Mazurówna

Temat wykładu: Siła marzeń

Tancerka, choreografka, pisarka, felietonistka magazynu „Imperium Kobiet”, solistka „Casino de Paris”. Była jurorką w telewizyjnym programie „You Can Dance-Po prostu tańcz” produkcji TVN. W lutym 2013 r. otrzymała nominację do nagrody Wiktorii 2012 w kategorii Osobowość telewizyjna.



Joanna Jablczyńska

Joanna Jablczyńska

Temat wykładu: Wytrwałość kluczem do sukcesu

Radca prawny prowadzący wraz ze swoim współnikiem Piotrem Podgórskim kancelarię Clever One. Znana szerokiej publiczności z roli Marty w serialu „Na Wspólnej” oraz wielu ról dubbingowych. Pasjonatka sportu, w szczególności kolarstwa i triathlonu. Oprócz sportu jej wielką pasją są podróże.

Aneta Todorczuk-Perchuć

Temat wykładu: Działalność charytatywna istotnym czynnikiem w biznesie

Aktorka filmowa, teatralna i telewizyjna. Absolwentka Akademii Teatralnej w Warszawie. Obecnie gra na deskach teatrów Polonia i OchTeatr. Swoje pierwsze kroki stawiała w teatrze Narodowym, gdzie w 2001 roku debiutowała u Jana Englerta w roli Anusi w spektaklu „Szkola żon”. W 2004 roku dostała nagrodę im. Tadeusza Łomnickiego, przyznaną za szczególne osiągnięcia po ukończeniu studiów. Występowała na deskach teatrów Komedia, Capitol, Kamienica i Buffo. Na swoim koncie ma również udział w takich serialach jak: „Barwy szczęścia”, „Na dobre i na złe”, „M jak miłość”, „Wszyscy kochają Romana”, „Samo życie”, „Instykt” czy „Stacyjka”. Na dużym ekranie zadebiutowała w 2001 r. filmem „Kameleon”, zagrała również główną żeńską rolę w „Milczenie jest złotem”. Ponad 3 lata temu aktorka wraz ze swoją przyjaciółką Agnieszką Chrzanowską założyła fundację „Mamy Dzieci”, która pomaga dzieciom z domów dziecka wchodzącym w dorosłość.

Andrzej Sołtysik

Temat wykładu: Jak sobie radzić ze stresem przed kamerą

Dziennikarz radiowy i telewizyjny, filmoznawca, prezenter telewizyjny, były rzecznik prasowy TVN. Studiował filmoznawstwo. W radiu RMF FM prowadził swój pierwszy program o tematyce filmowej – „Świat filmu według Andrzeja Sołtysika”. Przed kamerą debiutował w TVP Kraków, gdzie zajmował się magazynem filmowym „Tylko dla orłów”. Popularność przyniosło mu prowadzenie programu Big Brother. Przez lata był też gospodarzem programu Multikino w TVN24. Przez 5 lat razem z Magdą Mołek prowadził weekendowe wydanie programu Dzień Dobry TVN. W 2014 r. wydał książkę „Oblicza kina”, która jest zapisem 13 rozmów, które Andrzej przeprowadził z wybitnymi postaciami nie tylko polskiego, ale i światowego filmu.

Temat wykładu: Wytrwałość kluczem do sukcesu

Temat wykładu: Wytrwałość kluczem do sukcesu

Ryszard Rembiszewski

Temat wykładu: Wiarygodny i spójny wizerunek w kontaktach z ludźmi

Swoją artystyczną drogę rozpoczął od Polskiego Radia, gdzie był spikerem. Z radia trafił do telewizji, gdzie najpierw był lektorem, a potem prezenterem m.in. „Telewizyjnego Koncertu Życzeń”, Magazynu Muzycznego „Rezonans” oraz teleturniejów „Start” i „Wygraj z Lotto”. Przede wszystkim jest jednak kojarzony z losowaniem gier liczbowych, czyli „Studiem Lotto”. Prowadził wiele festiwali, jak np. Festiwal im. Jana Kiepury w Krynicy, a także wybory Miss Polski, Miss Polonia oraz gale dla takich firm, jak np. Bosch, Opel, czy też Rotary Club i Lions Club oraz wiele koncertów charytatywnych. Wystąpił w kilku reklamach i w filmach oraz przedstawieniach teatralnych. Obecnie w TVP 1 w programie „Świat się kręci” prowadzi „Pogodną prognozę kultury”.

Natalja Savkina (Ukraina)

Temat wykładu: Życie kobiet na Ukrainie

Pochodzi z samego serca dalekiej Syberii, dokąd zostali zesłani jej dziadkowie Polacy. Swoją drogę artystki zaczęła jeszcze wśród krajobrazów jeziora Bajkał i wiecznie zielonej tajgi, pracując jako nauczycielka malarstwa w lokalnej szkole. Po urodzeniu córki postanowili z mężem

przeprowadzić się nad Morze Czarne do Mikołajewa (miasta najpiękniejszych ukraińskich kobiet). Stąd pojawił się pomysł na założenie swojej szkoły makijażu oraz salonu urody. Obecnie mieszka z rodziną w Krakowie. Przeprowadzka do Polski pomogła jej znaleźć nową pasję-ikonopisanie. Dzięki duchowemu samorozwojowi oraz zdolnościom artystycznym Natalja organizuje autorskie wystawy, prowadzi warsztaty, aktywnie się udziela w działalności charytatywnej. Prywatnie żona Dmitrija i mama dwójki już dorosłych dzieci.

Jaroslava Łasut (Ukraina/Rosja)

Temat wykładu: Ograniczenia nie istnieją. Czym jest skuteczna motywacja i w jaki sposób możesz osiągnąć swoje cele?

Młoda kobieta łącząca w sobie wiele kultur i narodowości: polskiej, ukraińskiej i rosyjskiej. W ciągu swoich 22 lat zdążyła poczuć surowy klimat Syberii, skończyć ukraińską szkołę nad Morzem Czarnym, nauczyć się w rok języka polskiego, przeprowadzić się do Krakowa, znaleźć miłość i spełnić się zawodowo. Swoje życie dzieli na dwie strefy: działalność społeczną skierowaną do integracji Polski ze Wschodem oraz projektowanie ubioru. Pierwszą pasję łączy ze swoim mężem, wspólnie organizując wspaniałe wydarzenia charytatywne, drugą realizuje odkąd pamięta. Mieszkając na południu Ukrainy, uczestniczyła w zawodach tanecznych, profesjonalnie zajmowała się modelingiem, jeździła na różnego rodzaju szkolenia artystyczne, prowadziła warsztaty z imagemakingu. W Polsce aktywnie uczestniczyła w Klubie Młodzieży Polonijnej, skończyła Uniwersytet Jagielloński oraz Krakowskie Szkoły Artystycznego Projektowania Ubioru. Obecnie rozwija swoją markę „Jaroslava” oraz pracuje jako trener językowy w CJR „Efektywny Rosyjski”. Prywatnie żona znanego krakowskiego społecznika Dawida Łasuta, w grudniu zostanie mamą.

Temat wykładu: Życie kobiet na Ukrainie

Daiva Baranauskė (Litwa)

Na stałe mieszka w Kownie. Założycielka FRIDA FOUNDATION, organizacji feministycznej walczącej o prawa kobiet i równość płci na Litwie. Działania Fundacji mają na celu zmniejszenie dyskryminacji litewskich kobiet. Pomaga młodym kobietom w walce o lepsze życie, bez przemocy i ubóstwa. Walczy o prawo do edukacji i świadomego podejmowania decyzji dotyczących dorosłego życia. Fundacja FRIDA promuje tolerancję, integrację, szacunek i prawa człowieka. Prowadzi dzienne centrum dla trudnej młodzieży, udziela porad i konsultacji dla kobiet, które przeżyły seksualną lub domową przemoc. Organizuje projekcje filmów, dyskusje, wieczory społeczne.

Międzynarodowy Kongres Imperium Kobiet

Data: 17 października 2015 r.

Miejsce: Hotel Prezydencki w Rzeszowie (ul. Podwisłocze 48)

Rejestracja i bilet wstępu w cenie 25 zł do nabycia poprzez stronę www.konferencjekobiet.pl

Organizatorzy: Agencja Wydawniczo-Promocyjna I.D.MEDIA oraz NADA MEDIA: www.idmedia.pl; www.nadamedia.pl

Informacje bieżące na profilu fb Międzynarodowy Kongres Imperium Kobiet w Rzeszowie oraz stronie www.konferencjekobiet.pl



Andrzej Sołtysik

TELEWIZJA RZESZÓW ZAPRASZA NA DZIEŃ OTWARTY

Telewizja Rzeszów organizuje w niedzielę 27 września od godz. 10.00 do 15.00 **DZIEŃ OTWARTYCH DRZWI**. Pracownicy oddziału opowiedzą jak wygląda tworzenie programu telewizyjnego. Znani z anteny dziennikarze i prezenterzy oprowadzą widzów po niedostępnych zazwyczaj miejscach. Wprowadzą do studia i reżyserki. Opowiedzą o pracy newsroomu.

Ilona Małek – kierownik działu informacji zawsze jest wśród oprowadzających podczas dni otwartych.

- To są bardzo, bardzo miłe chwile - zwierza się. - Widzowie chcą z nami porozmawiać, wypytają o naszą pracę, o stres, o to czy dopada nas rutyna, pytają też... o zarobki. Pytają o to o czego na co dzień nie widają z telewizyjnego ekranu. Chcą się czegoś dowiedzieć o ulubionych dziennikarzach i ulubionych pogodźniakach. Chcą się też spróbować w naszej roli, na przykład za prezenterkim stołem. I to jest bardzo sympatyczne.

Realizatorzy wizji i dźwięku pokażą jak przebiega praca przy realizacji programów studyjnych. Będzie można się dowiedzieć, jak czyta się informacje z promptera i jak tworzona jest prognoza pogody.

Andrzej Polak – kierownik techniczny audycji i inżynier serwisowy strażnik będzie pokazywał i opowiedział o wejściu na żywo, transmisja sportowa, realizacja koncertu.

- Umożliwiam młodym ludziom spróbowanie się w roli reportera i rozmówcy a także operatora kamery - zapewnia. - Profesjonalny



mikrofon, kamery, scenografia, otoczenie czy charakterystyka robią wrażenie na... być może przyszłych gwiazdach telewizji.

Pozwalam także zwiędzającym zajrzeć do wozu transmisyjnego, zajęć miejsc obsługi technicznej. Pokazuję jego możliwości. Zasiadającym na co dzień przed telewizorami pozwala to poczuć się przez chwilę w roli realizatora obrazu i dźwięku.

Pracownicy archiwum programowe pokażą jak katalogowane i przechowywane są stare materiały filmowe. Opowiedzą na czym polega digitalizacja. Odwiedzający dowiedzą się również o wykorzy-

staniu w telewizji nowych technologii między innymi aplikacji hybrydowej. Inżynierowie przybliżą pracę wozu transmisyjnego i reportażowego.

- Drzwi telewizji otwarte są całą dobę - informuje Jerzy Oleszkowicz - kierownik działu produkcji telewizyjnej i koordynator dnia otwartego. Takie okazje kiedy możemy kompleksowo pokazać kulisy naszej pracy wymagają zaangażowania większości pracowników i sił technicznych. Zorganizowanie wszystkich w tym samym czasie wyłącznie do dyspozycji naszych widzów jest poważnym wyzwaniem logistycznym.

JOLANTA ZARĘBA



18 września do restauracji McDonald's zawitała zupełna nowość. Od teraz goście zamawiający zestaw dziecięcy Happy Meal będą mogli wybrać jedną z dwóch owocowych przekąsek – jabłko albo... Kubuś Mus! Ta smaczna, owocowa przekąska ma ciekawą formę i nie zawiera cukru ani konserwantów.

Przekonanie najmłodszych do spożywania zalecanych pięciu porcji warzyw i owoców każdego dnia bywa dla rodziców wyzwaniem. Surowe owoce to dla większości dzieci mało atrakcyjna propozycja. Każdy rodzic jednak chce, aby jego pociecha jadła pożywną, zbilansowaną posiłki, w których pojawiają się także pełnowartościowe przekąski. Właśnie w odpowiedzi na takie oczekiwania w zestawach Happy Meal pojawił się Kubuś Mus. Pyszny, bananowo-jabłkowo-marchewkowy smak sprawia, że dzieci z ochotą sięgają po tę przekąskę. Dzięki praktycznemu opakowaniu nie brudzą się i mogą ją zabrać do szkoły czy na podwórko. Musy od Kubusia zawierają tylko naturalne składniki, nie ma w nich konserwantów i sztucznych barwników.

McDonald's Polska wprowadził do zestawów Happy Meal jabłko w roku 2006, dbając aby najmłodsze goście obok ulubionych smakołyków otrzymali także jedną z pięciu zalecanych porcji warzyw i owoców. Od tamtej pory co roku do dzieci trafia ponad 11 milionów jabłek od McDonald's. Teraz rodzice będą mogli wybrać spośród dwóch owocowych przekąsek.

Kubuś Mus to jednak nie jedyna atrakcja. Od teraz w McDonald's do jedzenia warzyw i owoców zachęcają PrzeStwory Owocowe. Są nimi Jabłcio-

Kubuś Mus w zestawach Happy Meal®!



-Kłapcio, MarchEwka oraz BanAntek. To właśnie te przyjazne postaci będą czuwać nad najmłodszymi i pokazywać, że jedzenie warzyw i owoców jest super i może dostarczać mnóstwo radości!

W wybranych restauracjach McDonald's w dwa kolejne weekendy, 19-20 września i 26-27 września zostanie przeprowadzona wyjątkowa akcja „Happy Meal prezentuje - PrzeStwory Owocowe”. Na najmłodszych gości czeka w te dni moc atrakcji oraz upominki.

Happy Meal to zestaw przygotowany z myślą o najmłodszych gościach McDonald's. Rodzice mogą wybierać dla swoich dzieci spośród 312 możliwych kombinacji produktów spożywczych, by jak najlepiej dostosować posiłek do ich potrzeb i upodobań. Np. frytki mogą zastąpić owocogurtem lub pomidorkami koktajlowymi, a napoje gazowane sokami bądź wodą. Zestaw dziecięcy dostępny jest też w wersji śniadaniowej. W skład każdego zestawu Happy Meal wchodzi również

jabłko albo Kubuś Mus oraz oczywiście zabawka. Z reguły są to ulubieni dziecięcy bohaterowie i postaci ze znanych produkcji kinowych. Od 4 września są to superbohaterowie drużyny Justice League i Hello Kitty.

Dla czytelników mamy zaproszenia do restauracji McDonald's. Osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji 24 września o godz.9, otrzymają zaproszenie.

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,

WYDAWCA

Media Rzeszów

Na podstawie umowy franchisej
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.

Gale Kickboxingu Zawodowego „Fighters Night”

W sobotę, 7 listopada o godz. 19:00 w Rzeszowie odbędzie się kolejna, piąta już edycja Gali Kickboxingu Zawodowego „Fighters Night”. Organizatorzy zapraszają na wspaniałe widowisko „Imbiriada Fighters Night 5” do kompleksu Blue Diamond Hotel Active SPA**** położonego przy trasie Rzeszów – Port Lotniczy Jasionka.

Gale Kickboxingu Zawodowego „Fighters Night”, to wydarzenia, które wpisały się na stałe w harmonogram imprez organizowanych pod patronatem PZKB i mają na celu wykreowanie jedynego w swoim rodzaju widowiska sportowego, które pokocha publiczność podziwiająca zmagania zawodników na żywo jak i widzowie oglądający przed odbiornikami transmisje internetowe i telewizyjne. Podczas ekscytujących, międzynarodowych gal swój kunszt prezentują Mistrzowie Świata, Europy oraz Polski. Niejednokrotnie już na ringu „Fighters Night” walczyli najlepsi, polscy fightery: Iwona Nieroda, Dawid Kasperski, Wojciech Kosowski, Arkadiusz Kaszuba i inni utalentowani zawodnicy, a w walkach międzynarodowych podziwiani byli zawodnicy z różnych części świata: Radovan Kulla ze Słowacji, Tudor Turcan z Maroka, Oksana Romanowa z Ukrainy, Dimitar Iliev z Bułgarii, Mucahit Kulak z Turcji oraz wielu innych zagranicznych zawodników. Na galach „Fighters Night” goszczą także znane nie tylko w Polsce ale i na świecie osobistości związane z kickboxingiem, gośćmi specjalnymi poprzednich edycji byli: Albert Sosnowski, Przemysław Saleta, Marek Piotrowski, Ewa Brodnicka.

Miejsca, uczestnicy, patronaty, znakomici goście, współpraca z partnerami i sponsorami oraz mediami to czynniki, które gwarantują że każda edycja gali „Fighters Night” jest zawsze emocjonującym wydarzeniem sportowym pozostawiającym niezapomniane wrażenia w pamięci zarówno zawodników jak i widzów. Atrakcją wieczoru na galach są walki o pas Międzynarodowego Mistrza Polski oraz o pas Zawodowego Mistrza Polski. W poprzednich edycjach

gali pas Międzynarodowego Mistrza Polski w walce z Dimitarem Ilievem z Bułgarii zdobył Dawid Kasperski, a Wojciech Kosowski w walce z Mucahitem Kulakiem z Turcji. Na najbliższej gali również nie zabraknie emocji związanych z walkami o te jakże cenne i prestiżowe dla zawodników trofea. Tym razem o tytuł i pas Międzynarodowego Mistrza Polski będzie walczył zawodnik Rzeszowskiego Klubu Sportów Walki – Arkadiusz Kaszuba, zaś o tytuł i pas Zawodowego Mistrza Polski walczyć będą Kamil Ruta i jego przeciwnik Mateusz Rycerski.

Walkom będą towarzyszyć pokazy innych dyscyplin sportów walki oraz niezwykle widowiskowe pokazy artystyczne. Gale „Fighters Night” to również wyjątkowa możliwość nawiązania nowych relacji partnersko biznesowych podczas wieczornego VIP PARTY organizowanego specjalnie dla wyjątkowych gości, sponsorów, partnerów, celebrytów oraz mediów i zawodników. Wnętrza ekskluzywnych hoteli na terenie całej Polski, w których odbywają się gale nadają wydarzeniom dużego prestiżu. Wybór miejsc nie jest przypadkowy, organizatorzy wybierają je z myślą przede wszystkim o komforcie widzów. Poziom imprez wzrasta z edycji na edycję dzięki doświadczeniu, które organizatorzy zdobywają za każdym razem gdy rusza maszyna przygotowań. Dzięki prężnie działającemu zespołowi organizacyjnemu udało się już zaplanować kolejne gale. Po gali w dniu 7 listopada w Rzeszowie, planowane są w przyszłym roku kolejne: 20 lutego w Kielcach, 18 czerwca w Warszawie i 17 września we Wrocławiu.

Organizatorzy poprzez dostarczanie emocjonujących wrażeń sportowych promują kickboxing, ukazując piękno walki w formule K-1 i chcą aby zawodnicy stali się bardziej rozpoznawalni. A wszystko to po to, aby dyscyplina jak najszybciej znalazła się wśród dyscyplin olimpijskich.

Bilety już w sprzedaży, kontakt pod nr telefonu 609 123 363.

ZAPRASZAMY!

Gorrrący, wakacyjny...

Gorący Kubek Knorr

Słoneczny Hel, zielone Mazury czy Tatry z widokami zapierającymi dech w piersiach – z którym miejscem kojarzy ci się mijające lato? Kup Gorący Kubek Knorr, by otrzymać kultowy... kubek, który przez cały rok będzie przywoływał twoje wakacyjne wspomnienia.

Gorący Kubek Knorr przygotował dla swoich fanów specjalną limitowaną edycję kultowych zielonych kubków nawiązujących do najpopularniejszych miejsc wypoczynku w Polsce. Trafiają do tych, którzy chcą, by Gorący

Kubek Knorr towarzyszył im zarówno podczas wakacyjnych podróży, jak i przez cały rok. Wystarczy kubek i wrzątek, by błyskawicznie cieszyć się smakiem ulubionej zupy. Do wyboru aż 16 wariantów smakowych. Kultowych zie-

lonych kubków z czterema różnymi wakacyjnymi grafikami należy szukać w sklepach spożywczych. Dołączane są do zakupionych Gorących Kubków Knorr.

Dla naszych czytelników mamy do rozdania – 4 zestawy konkursowe „paczki na pożegnanie lata”.

Proszę dzwonić do redakcji 24 września o godz. 9.30.



**TOYOTA**ALWAYS A
BETTER WAY

100% VAT WRACA BEZ KRAT



Wykorzystaj w pełni prawa przedsiębiorcy i rabat specjalny, a Twoja Toyota będzie tańsza o wartość podatku VAT. I tak 100% VAT wróci bez krat! Szczegóły w salonach Toyoty.

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

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

Toyota RAV4 – zużycie paliwa i emisja CO₂ (UE 80/1268 z późn. zm.) w zależności od wariantu i wersji auta: od 4,9 do 7,2 l/100 km i od 127 do 173 g/km (cykl mieszany). Toyota Avensis – zużycie paliwa i emisja CO₂ (UE 80/1268 z późn. zm.) w zależności od wariantu i wersji auta: od 4,2 do 6,3 l/100 km i od 108 do 145 g/km (cykl mieszany). Informacje o działaniach dotyczących odzysku i recyklingu samochodów wycofanych z eksploatacji: www.toyota.pl. Szczegóły u Autoryzowanych Dilerów Toyoty.

Dolnośląskie najlepsze!

Za nami ogólnopolski turniej piłki nożnej

14 drużyn, ponad 150 zawodników, zacięta rywalizacja i żar lejący się z nieba. Tak w skrócie można opisać VIII Mistrzostwa Polski Urzędów Marszałkowskich w piłce nożnej. Zwyciężył Dolny Śląsk. Podkarpacie na 5.

Rywalizacja trwała 2 dni. Pierwsze mecze rozpoczęły się na stadionie Gryfu w Mielcu. To tam padła pierwsza bramka dla naszego zespołu. Pogromcami bramkarzy z Pomorskiego i Świętokrzyskiego byli Marek Antonik i Aleksander Wójcik.

Mamy 7 punktów po 4 meczach. Jest 32 stopniu w cieniu, więc nie gra się lekko – mówił w przerwie między meczami Piotr Karnas, kapitan drużyny z Podkarpacia. – Ten turniej to świetna rozrywka dla nas, osób lubiących piłkę, ale też dobry sposób na promocję Podkarpacia, bo cała Polska może zobaczyć nasze województwo – dodał.

Sportowe rozgrywki otworzył marszałek Ortyl. Towarzyszył mu Grzegorz Lato, król strzelców Mistrzostw Świata z 1974 roku.

Cieszę się, że Podkarpacie zainicjowało te zmagania, które mają charakter ogólnopolski. Do Mielca, który dziś jest stolicą piłki nożnej, zjechały się drużyny od morza do Tatr – mówił marszałek Władysław Ortyl.

Pierwszego dnia święto futbolu zakończył mecz wzięty pod patronat jupitera stadionu mieleckiego stali. Naprzeciw byłym piłkarzom gospodarzy stanęła drużyna marszałka. Rywalizacja trwała do ostatniego gwizdka i choć vipom nie można było odmówić zacięcia, ostatecznie musieli uznać wyższość doświadczonych kolegów. Odwet wzięli jednak w karnych. Nie obyło się bez niespodzianek, bo w



bramce rywali stanął sam Bogusław Wyparło.

W ekstraklasie Bodzio wylał kilkanaście rzutów karnych, wszystkie trudno zliczyć. Zatrzymał m.in. Jurka Podbroźnego, Jacka Bąka i wielu innych. Grał przeciwko Manchesterowi United w eliminacjach ligi mistrzów. Dla nas Bodzio w bramce był dużym straszakiem. Ugięły nam się nogi, jednak daliśmy radę po pierwszym karnym trafionym przez marszałka. Ta bramka dodała nam siły – mówił chwilę po meczu Tomasz Leyko, rzecznik prasowy urzędu.

Drugi dzień mistrzostw był równie gorący. Mocne słońce dodatkowo podgrzewała sportowa rywalizacja. A grać było o co, bo stawką było wejście



do półfinałów. O pierwsze miejsce ostatecznie walczyły drużyny z Lubuskiego i Dolnego Śląska. Obie dostarczyły wielu emocji. Zmagania zakończyła 11 seria rzutów karnych. Puchar z rąk wicemarszałek Marii Kurowskiej odebrali piłkarze z województwa dolnośląskiego.

Naszą receptą na sukces jest dobra zabawa i walka do samego końca. Bardzo cieszymy się ze zwycięstwa. Poziom zawodów jak co roku jest bardzo wysoki, drużyny są dobrze przygotowane. Pogoda dopisała, organizacja na medal. To wszystko pozwoliło nam wygrać ten turniej – powiedział kapitan zwycięskiej drużyny.

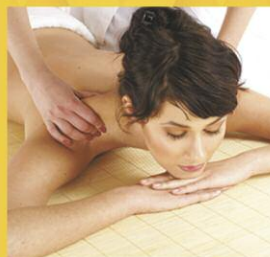
Bardzo serdecznie gratuluję zwy-

cięzcom oraz wszystkim, którzy brali udział w tych mistrzostwach. To dobrze, że urzędnicy umieją zaprezentować się na boisku, bo piłka nożna to nasza narodowa miłość – podsumowała wicemarszałek Maria Kurowska.

Mistrzostwa Polski Urzędów Marszałkowskich w piłce nożnej wróciły na Podkarpacie po 8 latach. To właśnie u nas w 2008 roku zorganizowany był pierwszy turniej. Drużyny spotkały się wtedy w Kolbuszowej, wygrało Mazowsze.

**WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE
MISTRZOSTW:
MISTRZOSTWA.PODKARPACIE.PL
S.KIESZKOWSKI/M.MIELNICZUK
BIURO PRASOWE UWMP**

AKADEMIA ZDROWIA



SZKOŁY POLICEALNE

- Opiekun medyczny
- Technik masażysta
- Technik weterynarii
- Terapeuta zajęciowy
- Asystent osoby niepełnosprawnej
- Technik sterylizacji medycznej
- Technik usług kosmetycznych
- Florysta
- Higienistka stomatologiczna
- Technik ortopeda
- Technik usług fryzjerskich
- Technik administracji
- Technik informatyk
- Asystentka stomatologiczna
- Technik farmaceutyczny
- Opiekun w domu pomocy społecznej

SZKOŁY MŁODZIEŻOWE

BEZPŁATNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

BEZPŁATNE TECHNIKUM

- Fryzjerskie
- Weterynaryjne
- Organizacji reklamy

A także:

BEZPŁATNE LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE DLA DOROSŁYCH

**UCZ SIĘ
ZA DARMO!***

KURSY ZAWODOWE

DLA ZDROWIA I URODY

- Dietetyka
- Masaż
- Fitness
- Kosmetyka
- Fryzjerstwo
- Trener personalny

DLA DUSZY I UMYŚŁU

- Zawodowe kursy językowe
- Język migowy
- Florystyka - bukietarstwo
- Decoupage
- Podstawy informatyki

DLA MIŁOŚNIKÓW ZWIERZĄT

- Behawiorizm
psychologia zwierząt
- Grooming
strzyżenie psów
- Dietetyka weterynaryjna
- Ratownictwo weterynaryjne

*Oferta dotyczy szkół młodzieżowych i wybranych kierunków w szkole policealnej.

Rzeszów, ul. Jagiellońska 5, tel. 17 853 25 09
www.akademia-zdrowia.pl