GAZETA BEZPŁATNA

www.mediarzeszow.pl

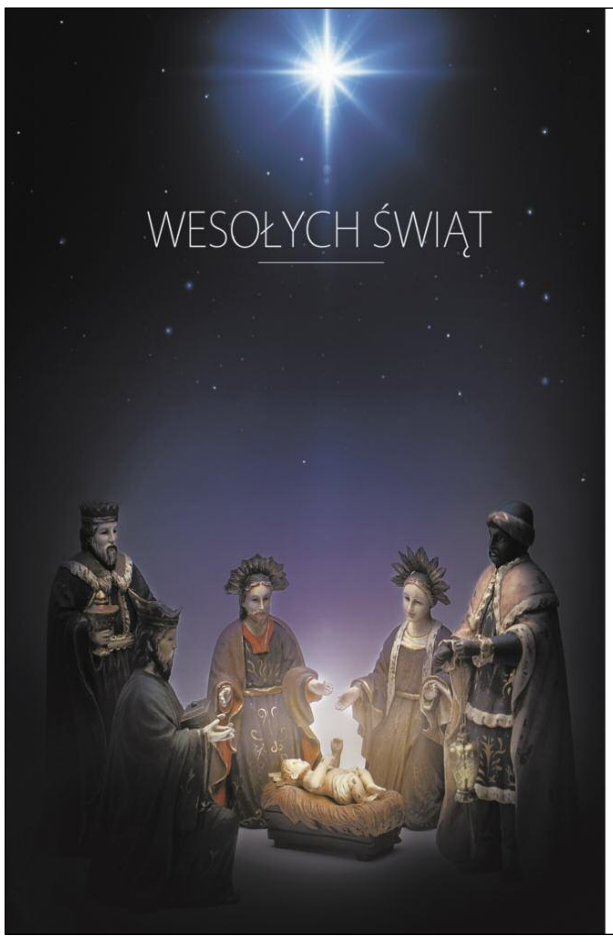
TYGODNIK EXTRA PODKARPACIE

Kobiety na jubileusz

rozmowa z Tomaszem Szczepanikiem - wokalistą grupy Pectus

STR. 3

NR 340 • ROK X • 17 GRUDNIA 2015 • RZESZÓW • KROSNO
E-MAIL: extra-podkarpacie@extra-media.pl • www.extrapolska.pl



„Dlaczego jest święto Bożego Narodzenia ? (....)
Dlatego, żeby uczyć się miłości do Pana Jezusa.
Dlatego, żeby podawać sobie ręce.
Dlatego, żeby uśmiechać się do siebie".
Ks. Jan Twardowski

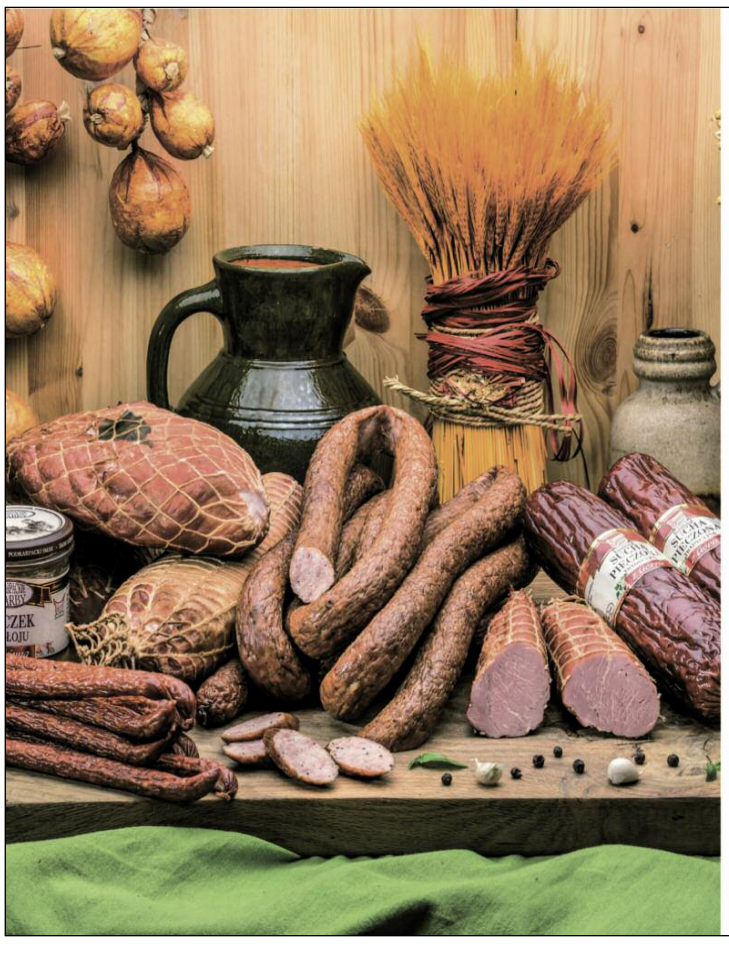
Z okazji Świąt Bożego Narodzenia,
życzymy
aby ten czas przyniósł radość, piękno i dobro,
by świąteczny stół pozwalał odnajdywać najgłębsze uczucia,
przypominając o miłości i szacunku,
a narodzenie Bożego Dzieciątka w Betlejem
budziło na nowo wiarę i nadzieję, dając im na stałe miejsce w naszych domach.

Życzymy również, aby spełniały się Państwa wielkie i małe pragnienia,
dopisywało zdrowie, a każdy dzień przynosił zadowolenie, życzliwość i optymizm.
Pięknego i wypełnionego Bożym błogosławieństwem Nowego 2016 Roku

życzą

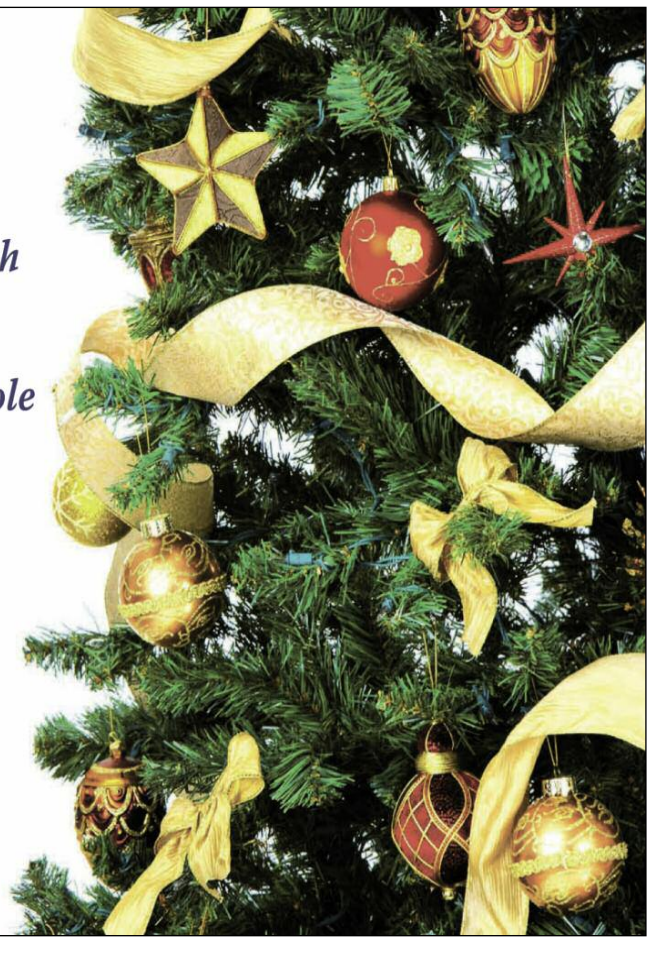
Marszałek
Województwa Podkarpackiego
Władysław Ortyl

Przewodniczący Sejmiku
Województwa Podkarpackiego
Jerzy Borcz



Z okazji nadchodzących
Świąt Bożego Narodzenia
i Nowego Roku wielu radosnych
i ciepłych chwil,
odpoczynku przy rodzinnym stole
życzy
Zakład Mięsny
SMAK-GÓRNO

Smak GÓRNO



Świąteczna szczypta smaku z przyprawami KNORR

Przyprawa do mięs to stworzona przez szefów kuchni aromatyczna kompozycja 8 suszonych ziół i przypraw, m.in. tymianku, rozmarynu, papryki, czosnku, pieprzu i oregano. Będzie stanowić doskonałe uzupełnienie świątecznych mięs – pieczonej szynki czy schabu ze śliwkami.

Barszcz czerwony Ekspresowy najsmaczniejszy dzięki mocy ziół i przypraw!

Aromatyczny, idealnie doprawiony, intensywnie czerwony – po prostu pyszny! Taki jest Barszcz czerwony od Knorr! Podczas Wigilii przywoła najpiękniejsze wspomnienia z dzieciństwa. Buraki, z których pochodzi sok w recepturze Barszczu, pochodzą wyłącznie z otwartych upraw prowadzonych zgodnie z ideą zrównoważonego rozwoju.

Sos pachnący świętami

Z jakimi zapachami kojarzą nam się święta? Tak, tak, to pomarańcze i aromatyczne przyprawy jak goździki, cynamon i anyż. Możemy ich użyć nie tylko w świątecznych ciastach, ale także przyrządzić z ich dodatkiem sos pieczeniowy. Aromatyczny, wyrazisty w smaku! Aby mieć pewność, że sos będzie gęsty i gładki, warto sięgnąć po Esencję do sosu pieczeniowego jasnego Knorr, która pomoże przyrządzić sos bazowy o doskonałej konsystencji. Szczegóły całego przepisu poniżej:

Sos korzenny z nutą pomarańczy

Składniki:

- Esencja do sosu pieczeniowego jasnego Knorr - 1 szt.- pomarańcza - 1 szt.

- kora cynamonowa, kawałek - 1 szt. - goździki - 2 szt.i - gwiazdka anyżu, kawałek - 1 szt.

- szalotka - 2 szt.- świeży imbir - 50 g- olej do smażenia - 50 ml

Sposób przygotowania:

Drobno pokrojoną szalotkę podsmaż na dnie garnka razem z aromatycznym cynamonem, anyżem i kilkoma goździkami.

Mieszankę podlej szklanką wody lub sosem, który powstał, gdy piekłaś mięso.

Dodaj Esencję Knorr i rozmieszaj, pozbywając się grudek. Dzięki temu dodatkowi sos będzie idealnie doprawiony i zyska odpowiednią zawiesistość. Następnie dodaj starty świeży imbir i otartą skórkę z pomarańczy. Sos gotuj 5 minut, aż zgęstnieje. Potem przecedź go przez sito, pozbywając się kawałków dużych przypraw.

Pomarańczę pokrój na cząstki i razem z sokiem dodaj do sosu.

Owocowa nuta

Na wielu świątecznych stołach zapewne pojawi się pieczona szynka. Najczęściej jako danie główne, gromadzące przy stole całą rodzinę. Taki rarytas wymaga odpowiedniej, godnej oprawy w postaci sosu. Który będzie pasował? „Z czerwonym mięsem, ale również z dziczyzną świetnie współgra klasyczny sos cumberland. Przyrządzany na bazie żurawiny doda mięsu owocowej delikatności i jednocześnie nada ożywczy słodko-kwaśny aromat"

Pieczona szynka z sosem żurawinowym

Składniki:

- szynka wieprzowa - 1,5 kg - Esencja do sosu pieczeniowego ciemnego Knorr - 1 szt.

- Przyprawa do mięs Knorr - 2 łyżki - żurawina ze słoika - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

Umytą szynkę osusz papierowym ręcznikiem, a następnie obsyp Przyprawą do mięs, dzięki której w czasie pieczenia mięso zarumieni się, a jednocześnie pozostanie soczyste. Następnie obsmaż szynkę z każdej strony i ułóż ją w brytfance.

Do brytfanki wlej szklankę wody. Naczynie wstaw do nagrzanego do 130°C piekarnika na aż 4 godziny.

Zlej do rondelka wytworzony podczas pieczenia, pięknie pachnący sos. Dodaj Esencję do sosu, dzięki której nabierze on pełnego smaku i idealnej gęstości, oraz 100 ml wody. Wszystko razem rozmieszaj i doprowadź do wrzenia. Do sosu wrzuć także żurawinę i gotuj przez kolejne 3 minuty na minimalnym ogniu.

Przed podaniem na stół gotową szynkę pokrój w grube plastry. Serwuj polaną żurawinowym sosem.

KONKURS

Do rozdania 5 zestawów przypraw KNORR. Osoby, które jako pierwsze zadzwonią do redakcji

17 grudnia o godz. 9 otrzymają zestaw przypraw.

Kobiety na jubileusz

Rozmowa z TOMASZEM SZCZEPANIKIEM, wokalistą grupy Pectus

Spotykamy się w Rzeszowie i parafrazując słowa Waszego pierwszego, wielkiego przeboju „To miejsce na ziemi"...

– W którym wszystko się zaczęło, jeśli chodzi o markę pod nazwą Pectus. To piękne miasto. Ostatnio zaglądam tu rzadko, ale kiedy już wracam, dostrzegam jeszcze szybszy rozwój ekonomiczny i infrastrukturalny tego miasta. Darzę Rzeszów ogromnym sentymentem.

Co czujesz, kiedy teraz przekraczasz jego granice?

– Spędziłem w Rzeszowie 11 lat. To kawał życia, z którym wiąże się piękny okres studiów i życia prywatnego również. Mam tu na myśli również kobiety (uśmiech). Ale chyba najważniejszą kwestią jest właśnie utworzenie zespołu. Cieszę się, że od kilku lat jego skład współtworzą moi bracia. Jesteśmy jedyną tego rodzaju grupą na polskim rynku muzycznym.

Pectus to teraz czterech Szczepaników. Jest Was więcej?

– Nie. Zawsze chcieliśmy mieć siostrę, ale się nie złożyło (uśmiech).

Nie pasowałaby do tego składu.

– Są plusy i minusy. Dzięki temu potrafimy prasować koszule i ugotować obiad (uśmiech).

Moment, ale od pewnego czasu Waszą trupę uzupełnia menedżerka Monika, która prywatnie jest Twoją żoną.

– To prawda. Jest doświadczoną w branży osobą. Wcześniej zajmowała się zespołem Varius Manx. Nawiązaliśmy współpracę, a życie sprawiło, że od pewnego czasu tworzymy również wspólne gospodarstwo domowe (uśmiech).

Skoro przeszliśmy do płci pięknej, to pomówmy teraz o Waszym najnowszym projekcie. Niedawno ukazał się najnowszy album grupy zatytułowany właśnie „Kobiety". To dziesięć duetów z wybitnymi wokalistkami. Otwiera je i zarazem promuje nagranie „Nowy Jork, jazz i styl", w którym towarzyszy Ci Urszula Dudziak.

– Uzupełnia go także klip w pełni animowany. Numer ten opowiada o emigracji, tęsknocie za krajem ojczystym. Doskonale rozumiem ten temat, ponieważ nasz tata – odkąd pamiętam – pracował w delegacji, praktycznie nie był obecny przy naszym dzieciństwie, był gościem w domu. W pewnym momencie oboje rodzice wyemigrowali do Stanów za lepszym życiem. Pamiętam ich tęsknotę za nami i naszą za nimi. Pisząc ten tekst chciałem odzwierciedlić w nim także los Uli Dudziak, która na wiele lat wyjechała za ocean.

Na płycie pojawia się też Kayah, Irena Santor, Ania Wyszkoni, Maryla Rodowicz, Urszula, Monika Kuszyńska, Grażyna Łobaszewska, Patrycja Markowska i Basia Trzetrzelewska. W przypadku tych pań, utwory również powstały specjalnie z myślą o nich?

– Dokładnie. Każdy z nich, zarówno w warstwie muzycznej jak i tekstowej, były szyte na miarę dla konkretnej bohaterki. Kryterium wyboru było jedno. Musi to być artystka przez wielkie „A", z bagażem nie tylko artystycznych doświadczeń. Na pewno nie znajdziemy na tej płycie celebrytek. Nie wyobrażałem sobie tego albumu bez pani Ireny Santor czy artystki, która sprzedała bodaj najwięcej płyt na zachodzie, czyli Basi Trzetrzelewskiej. Wszystkie wokalistki, które wymieniłeś to gwiazdy najwyższej klasy. Bezwzględnie. Oczywiście wybór jest subiektywny, bo wybraliśmy te panie, które najbardziej pasowały do historii, opowiedzianych na tym albumie. Po przebojowej „Sile braci" chcieliśmy stworzyć płytę głębszą w wyrazie i przekazie. Szczególną na jubileusz 10-lecia zespołu. Jestem dumny, że tak wyjątkowa płyta jest już gotowa.

Opowiedziane na niej historie podkreślają właśnie jej wyjątkowość.

– Każda z tych muzycznych opowieści łączy się z naszą rodziną, moimi osobistymi doświadczeniami i obserwacjami. Z Kayah postanowiliśmy poruszyć problem wojny w Bośni i Hercegowinie w latach 1992-1995 i najokrutniejszym procederze zastraszania, polegającym na zbiorowych gwałtach na kobietach. Z Grażyną Łobaszewską mówimy o trudnych relacjach w domu, psychicznym znęcaniu się. Może z przymrużeniem oka, ale razem z Marylą Rodowicz przyglądamy się problemowi wszechobecnego alkoholu. Ania Wyszkoni śpiewa ze mną o dokonywaniu wyborów przez współczesne kobiety. Sama musiała często ich dokonywać, zarówno w życiu prywatnym i zawodowym, by w końcu znaleźć swój własny wyraz artystyczny. W sumie, pomimo, że płyta porusza problemy słabej płci, jest dość twarda. Jej głównym mianownikiem jest konflikt, nie tylko ten zbrojny, który bezpośrednio nam się czołgiem kojarzy czy frontem. Najlepszym tego przykładem może być z kolei Monika Kuszyńska, która po dramatycznym przeżyciu, jakim był wypadek samochodowy, stoczyła własną wojnę i niejako odrodziła się na nowo, czego dowodem jest jej udany powrót na scenę.

Mam wrażenie, nie wiem czy słuszne, że tę płytę dedykujecie swojej mamie.

– Wrażenie bardzo trafne. Mama jest kobietą naszego życia. Właściwie sama wychowała czterech chłopaków, w tym bliźniaków na wsi, w której panował głęboki PRL. To mama wpoiła w nas takie wartości jak szacunek dla pracy, drugiego człowieka. Prócz codziennych spraw, związanych z prowadzeniem gospodarstwa, musiała wziąć na swoje barki także budowę domu. Zajmowała się całą logistyką firm budowlanych. Co w tamtych czasach nie było takie proste. Myślę, że każdy, kto sięgnie po tę płytę, znajdzie w swojej rodzinie przykład takiego bohaterstwa. Niech więc ten album będzie swoistym hołdem oddanym wszystkim kobietom.

Chciałbym teraz poruszyć trochę inny temat. Podobno, jak Bayer Full, macie w planach podbić chiński rynek muzyczny?

– Pozwolisz, że pominę sprawę grupy, którą wymieniłeś. Znam inną wersję tego podboju. Niedawno uczestniczyliśmy w targach muzycznych w 10-milionowym chińskim mieście Hangzhou niedaleko Szanghaju. Zostaliśmy przez poznanych tam Chińczyków zaproszeni do udziału w prawdziwym karaoke, bardzo modną u nich formą spędzania wolnego czasu w gronie rodziny i przyjaciół.

Śpiewali Wasze piosenki?

– Wiec właśnie. Zaproponowaliśmy, że kiedyś nagramy kilka naszych utworów po chińsku. Sprzeciwili się, twierdząc że lubią słuchać ich w oryginalnym wykonaniu. Podobno polski jest bliski ich sercom. W każdym razie z pewnością obydwa są jednymi z najtrudniejszych języków na świecie.

Wróćmy jeszcze na koniec do nowej płyty. Planujecie trasę promocyjną?

– Oczywiście.

Jakoś trudno mi sobie wyobrazić, żeby jeździły z Wami na koncerty jej bohaterki.

– W prezentacji show, które planujemy zaprezentować na trasie, bardzo pomocne nam będą multimedia. Zresztą już prezentowaliśmy niektóre utwory na koncertach. Wcześniej partie m.in. Maryli Rodowicz czy Kayah zostały zarejestrowane na wideo i pojawiają się z nami na scenie. Zdawaliśmy sobie sprawę, że ta płyta będzie trudna do zaprezentowania w pełnej wersji live, ale planowane są koncerty z poszczególnymi wokalistkami.

Nie wyobrażam sobie, żebyście nie wpadli do Rzeszowa!

– Ja również. Ale trasę zaplanujemy dopiero na wiosnę. Fajnie byłoby wpaść tutaj w Dzień Kobiet i oddać koncertem cześć wszystkim rzeszowiankom.

ROZMAWIAŁ MARCIN KALITA

X Jubileuszowe
Targi Ślubne
NAJWIĘKSZE ŚLUBNE SHOW na Podkarpaciu
III TOP FESTIWAL zespołów weselnych
GALA ŚLUBNA 2016
PONAD 100 wystawców
REKORDOWA pula nagród
9-10 stycznia
Rzeszów, Hala PODPROMIE
www.slub.targirzeszowskie.pl
MTR
MIĘDZYNARODOWE TARGI RZESZOWSKIE

Królowie świata orzechów – Migdały marki KRESTO

Migdały poza niezaprzeczalnymi walorami smakowymi posiadają także wiele wartości odżywczych, a co za tym idzie wpływają zbawiennie na nasze zdrowie. Nie bez powodu z resztą nazywane są „królami orzechów". Marka KRESTO daje nam możliwość zakupu aż czterech rodzajów, tego wyjątkowego produktu dzięki czemu śmiało możemy urozmaicić jego codzienne spożywanie.

Migdały, czyli nasiona migdałowca, to najszlachetniejsze z orzechów, podchodzące z rejonów Bliskiego Wschodu, choć to Ameryka – w późniejszym czasie – stała się największym producentem tego produktu na świecie. Wyróżniają się swoimi właściwościami i wartościami odżywczymi, tzn. posiadają najwięcej witaminy B2, E oraz błonnika spośród wszystkich orzechów. Nie brakuje w nich także niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) i pierwiastków mineralnych (zwłaszcza potasu). Właśnie m.in. dzięki tym substancjom migdały mogą zapobiec chorobom serca, a także cukrzycy. Są również polecane na nudności i zgagę w ciąży. Poza tym świetnie sprawdzą się w diecie wegetarian, osób odchudzających się oraz tych żyjących w dużym stresie.

Samo zdrowie

Migdały są doskonałym źródłem łatwo przyswajalnego białka oraz wapnia. Zawierają witaminę E, zwaną witaminą młodości, która wzmacnia ściany naczyń krwionośnych, uelastyczniając tym samym skórę. Chroni przed chorobami układu krwionośnego oraz przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Zawarte w nich również witaminy B2 wspomagają w naszym organizmie prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku oraz układu nerwowego, natomiast B3 – bierze udział w rozkładzie węglowodanów, kwasów tłuszczowych i aminokwasów, jak również reguluje poziom cholesterolu we krwi. Amerykańska organizacja Food and Drug Administration (FDA) oficjalnie zatwierdziła fakt, że spożywanie ok. 40 gramów migdałów każdego dnia może obniżyć poziom złego cholesterolu LDL oraz pomoże zminimalizować ryzyko choroby niedokrwiennej serca.

Owoce migdałowca zawierają także bardzo cenny dla kobiet kwas foliowy, który reguluje wzrost tkanek i korzystnie działa na ich prawidłowe funkcjonowanie. Pozytywnie wpływa również na wagę i rozwój noworodków, dlatego zaleca się jego spożywanie w okresie ciąży i karmienia. Ponadto usprawnia działanie wątroby, żołądka i jelit, pobudza procesy krwiotwórcze, stąd często nazywa się go doskonałym lekarstwem na anemię.

Uniwersalny również w kuchni

W kuchni najczęściej wykorzystujemy migdały słodkie. Podobnie, jak pozostałe bakalie, dodajemy je do wypieków, zwłaszcza w okresie świątecznym. Zmielone doskonale zastępują mąkę w wypiekach, a ich naturalna esencja doda naszym deserom wspaniałego aromatu. Możemy je również dodać do sałatek, a pokruszone posypać warzywne kremowe zupy lub desery.

Z migdałów można zrobić też słodką masę marcepanową, stosowaną powszechnie w cukiernictwie. Jej elastyczność pozwala nadawać jej dowolne kształty, dlatego używa się jej do dekoracji, chociażby tortów. Ciekawym pomysłem jest także stworzenie orszady, czyli tradycyjnego napoju migdałowego, pochodzącego z Francji. Dawniej był przygotowywany z mąki jęczmiennej, ale obecnie robi się go z migdałów, które należy dokładnie utłuc lub rozdrobnić razem z cukrem.

KRESTO®
Jakość, którą widać!

Migdały to smaczny i zdrowy dodatek, który powinien stać się stałym elementem naszej diety. Podjadanie ich między posiłkami to dobry pomysł na zachowanie zdrowia i urody. Dbająca o nasze zdrowie marka KRESTO proponuje nam nie tylko migdały w wydaniu klasycznym, ale i tzw. słupki oraz płatki, dzięki czemu możemy spokojnie urozmaicać ich zastosowanie, jak również spożywanie w wolnym czasie.

Firma VOG przygotowała dla naszych czytelników 6 zestawów świątecznych z produktami. Proszę dzwonić w czwartek 17 grudnia, o godz.10.

Prezydent Miasta Rzeszowa już dziś zaprasza na zabawę sylwestrową!

Na ostatnią noc roku Urząd Miasta Rzeszowa wraz z Estradą Rzeszowską przygotowują tradycyjną, huczną imprezę plenerową. W tym roku proponujemy mieszkańcom Rzeszowa specjalny „Galowy Koncert Sylwestrowy” na rzeszowskim Rynku.

W tę wyjątkową noc usłyszeć będzie można największe przeboje disco lat 60., 70. oraz 80., w całkiem nowych, zaskakujących aranżacjach. Będzie to swego rodzaju muzyczny wehikuł czasu, który choć na chwilę przeniesie nas w czasy szampańskiej zabawy i niezapomnianych hitów epoki dzieci kwiatów. W czasie koncertu zobaczymy i usłyszymy osobowości telewizyjne z takich programów jak: „Twoja twarz brzmi znajomo” czy „The Voice of Poland”. Na scenie pojawią się: Magda Steczkowska, Alicja Janosz, Kuba Molęda, Arek Kłusowski, Michał Grobelny, Natalia Lubrano, Mateusz Grędziński, Mati Jakubiec, Gosia Nakonieczna oraz Jagoda Kret. Gościem specjalnym będzie rzeszowianka Małgorzata Boć, finalistka popularnego programu „Aplauz, aplauz”. Orkiestrę towarzyszącą artystom poprowadzi znany rzeszowskiej publiczności Krzysztof Mroziak. Gospodarzami koncertu będą Katarzyna Skrzynecka oraz Marek Kaliszuk, którzy również za sprawą swoich głosów zagrzeją publiczność do zabawy. Po gali w taneczny nastrój wprowadzi nas znany z zespołu xxanaxx Michał Wasilewski/Lance Flare. Szykuje się zatem solidna dawka elektronicznych dźwięków.

Program artystyczny będzie zróżnicowany i stworzony specjalnie z myślą o wielopokoleniowej publiczności. W tę sylwestrową noc każdy znajdzie coś dla siebie. Serdecznie zapraszamy!

PREZENTujemy najciekawsze pomysły na świąteczne podarki!

Święta to czas spotkań z rodziną i przyjaciółmi. Wspólne posiłki, rozrywka, obdarowywanie prezentami i oczywiście otrzymywanie upominków to główne punkty tych magicznych spotkań. Jak sprawić, aby były one niezapomniane? Mamy dla Was parę sposobów na ciekawe spędzanie czasu oraz najlepsze pomysły na prezenty w tym sezonie.

Świąteczna atmosfera z dnia na dzień jest coraz bardziej odczuwalna. Potrzeba obdarowania bliskich upominkami również. Kolorowe reklamy i promocje sprawiają, że niekiedy bez zastanowienia sięgamy po produkt, który często nie wpisuje się w gust osoby, którą obdarowujemy. O ile prezent w formie koperty zazwyczaj się sprawdza, to nasz ulubiony kryminał czy zapach perfum nie musi przypaść do gustu naszej przyjaciółce czy drugiej połowie.

Na co zatem się zdecydować? Ciekawym pomysłem będzie chociażby idealna będzie planszówka, ale przenoszenie pudełek, rozkładanie i ewentualne gubienie pionków nie jest najprzyjemniejszą częścią wspólnej zabawy. Idealnym rozwiązaniem tego problemu będzie kostka DICE+. Zmyślny sześcian automatycznie połączy się z urządzeniem za pośrednictwem funkcji Bluetooth, bez zbędnych, a przy tym skomplikowanych procesów. Pakiet gier edukacyjnych i rozrywkowych dołączonych do interaktywnego kontrolera sprawi, że z łatwością wybierzecie tę, która każdemu przypadnie do gustu.

Dzięki tak spędzonym, wspólnym chwilom, każde Święta Bożego Narodzenia będą przepełnione magiczną atmosferą!
Dla naszych najmłodszych czytelników mamy do przekazania 2 kostki DICE+
Aby otrzymać jedną z nich wystarczy zadzwonić 17 grudnia, o godz. 11.
Cena: ok. 150 zł

DICE+ Klub Przyjaciół Myszki Miki: Wielki Wyścig

Zawody w Korczynie, Gdańsku i Zamościu

12 grudnia 2015 roku zawodnicy Krośnieńskiego Klubu Kyokushin Karate wystartowali w zawodach karate kyokushin w Korczynie, Gdańsku i Zamościu.

W Korczynie w Zespole Szkół odbyły się VI Mikołajkowe Mistrzostwa Krośnieńskiego Klubu Kyokushin Karate. Wystartowało 123 zawodników z 8 sekcji klubu: Besko, Dukla, Iwonicz, Jedlicze, Korczyna, Krosno, Nowy Żmigród i Zręcin. Odbyły się 4 konkurencje z podziałem na wiek, płeć, wagę i stopień zaawansowania: gimnastyka (3 ćwiczenia), tarcze, kata i kumite.

Zawody przygotował sensei Ireneusz Kasza, a sensei Radosław Gonet załatwił paczki dla uczestników. Dziękujemy następującym sponsorom za pomoc w organizacji turnieju:

GRAN – PIK Brzozów – paczki

Firma Handlowa „Dominik" Waldemar Bochnia – Chlebna

Delta Zręcin – Grzegorz Gonet

Dziękujemy również rodzicom i trenującym w klubie którzy pomagali w sprawnym przeprowadzeniu zawodów.

Sędzią głównym był shihan Roman Woźniak. Ponadto zawody sędziowali: sensei: Radosław Gonet, Ireneusz Kasza, Adam Buczyński, Marek Sawczuk, Grzegorz Gonet i Grzegorz Szybisty, Senpai: Adolf Pasterczyk, Bartłomiej Wais, Krzysztof Pęcak, Dariusz Ząbik i Aleksandra Pasterczyk.

Podczas otwarcia turnieju shihan Roman Woźniak wręczył pas, dyplom i legitymacje IKO z sierpniowego egzaminu w Lublinie dla nowego sensei Grzegorza Szybistego.

Pod koniec zawodów odwiedził nas Św. Mikołaj który rozdawał paczki dla dzieci.

Zawody cieszyły się dużym zainteresowaniem zarówno startujących dzieci jak i też ich rodziców oraz sympatyków klubu.

Wszyscy uczestnicy VI Mikołajkowych Mistrzostw Klubu otrzymali paczki od Św. Mikołaja, dyplomy, medale i drożdżówki. W zawodach startowały dzieci i młodzież w wieku od 5 – 13 lat.

W Gdańsku w hali sportowej Akademii Wychowania Fizycznego odbył się XII Puchar Polski Juniorów i Młodzików Karate Kyokushin. Udział wzięło 210 zawodników z 50 klubów. Organizatorem była Pomorska Akademia Sportu Karate Kyokushinkai prowadzona przez sensei Jarosława Preis. Sędzią głównym był shihan Andrzej Drewniak.

Krośnieński KKK reprezentowany był przez 3 zawodników i rodzica jako opiekuna. Wysoką formę sportową z Pucharu Europy potwierdził Kryspin Paradysz wygrywając w kumite do 60 kg i zajmując 2 miejsce w kata. Agata Kandefer zajęła 5 miejsce w kata, a Jeremi Sawczuk nieznacznie uległ zawodnikowi z Jasła.

W Łabuńkach k/Zamościa w Szkole Podstawowej odbył się Turniej Mikołajkowy dla dzieci do 12 lat. Wystartowało 169 zawodników z 8 klubów. Organizatorem był Zamojski Klub Karate Kyokushin prowadzony przez sensei Krzysztofa Polichę.

Z klubu wystartowało 4 zawodników którzy wyjechali wraz z rodzicami. Na zakończenie startów w tym roku, zaprezentowali się bardzo dobrze, zdobywając 7 pucharów.

18 grudnia 2015 roku w Zespole Szkół w Korczynie podczas egzaminu na kyu nastąpi podsumowanie startów naszych zawodników w 2015 roku. Ogłoszony zostanie ranking 10 najlepszych zawodników w 2015 roku

Marek Grzesik

W imieniu własnym oraz całej redakcji

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

Redaktor Naczelny
Extra Podkarpacia

Międzynarodowy Turniej w Judo

12 Grudnia 2015 roku w Jaśle odbył się Międzynarodowy Turniej Dzieci w Judo.

Świetnie na turnieju zaprezentowali się mali judocy Millenium Rzeszów zdobywając 24 medale.

Złoto wywalczyli:

Adrian Dereń do 42 kg, Igor Lampart do 45 kg, Kacper Trawka do 28 kg, Paweł Surdel do 30 kg, Szymon Lampart do 24 kg, Franciszek Grechuta do 22 kg, Szymon Kuzia do 36 kg, Michał Lipski do 33 kg, Adam Dereń do 39 kg

Srebro: Mikołaj Duliński do 30 kg, Wiktor Simonyan do 24 kg, Wojciech Stanek do 26 kg, Igor Domowicz do 30 kg, Wiktoria Gawron do 30 kg, Agata Dziepak do 24 kg, Wojciech Opałka do 36 kg

Brąz: Adrian Wiktor do 28 kg, Jakub Rzewnis do 30 kg, Ignacy Dziepak do 22 kg, Antoni Harpula do 20 kg, Kacper Zięba do 22 kg, Wiktor Zalewski do 36 kg, Konrad Zalewski do 26 kg, Lena Kuzia do 22 kg

W turnieju wystartowało blisko dwieście dzieci z Podkarpacia i Ukrainy. Terenem jest Piotr Majcher.

Marek Grzesik

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 franchisowej 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.

Świeć się z Energą

Już po raz siódmy „Świeć się z Energą" zaprasza do udziału w konkursie fotograficznym wszystkich miłośników świąt i fotografii. Zdjęcia oddające bożonarodzeniową, pełną iluminacji atmosferę domu, ulicy, rynku, ogrodu, czy kreatywne wariacje na temat światła. Na autorów czekają wartościowe nagrody.

Konkurs Fotograficzny rozegrany zostanie w dwóch turach – regionalnej i ogólnopolskiej. Na zwycięzców wyłonionych przez internautów oraz jury pod przewodnictwem Lidii Popiel czekają wyjątkowe nagrody o łącznej wartości 50 tys. zł.

Wysyłajcie zdjęcia i głosujcie, podzielcie się pozytywną świąteczną energią!

Głosowanie w etapie regionalnym trwa do 11 stycznia 2016 roku!

Więcej informacji na temat konkursów i mechanizmu głosowania znajdziecie na SwiecSie.pl

Powodzenia!

Nagroda Grand-Prix i wyróżnienie za najlepsze zdjęcie w kategorii świąteczna kreacja -Michał Peplak

Towarzystwo Ubezpieczeń Wzajemnych „TUW"

Biuro Regionalne w Rzeszowie, ul. Sokoła 4 unieważnia następujące polisy ubezpieczeniowe:

FB75061, RB77052, DU20367516, DU21197148.

AKADEMIA CENTRUM EDUKACJI ZDROWIA

TRWA NABÓR ZIMOWY

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 UMYSŁU

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

DLA MIŁOŚNIKÓW ZWIERZĄT

- Behawioryzm
  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