NAKŁAD: 19 000 EGZEMPLARZY
ISSN: 17300878

37 minut
od 15 lat z Wami

14 GRUDNIA 2018, NR 730
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM

Espresso z Roksaną Ślósarczyk



rozmowa str. 3

Zmarł Janusz Seńczuk

wydarzenia str. 4

Polityczna opowieść



kultura str. 23

Z Górnika do Benfiki Lizbona



sport str. 24

REKLAMA R0977/18

Szukasz gotówki?
My ją dla Ciebie znajdziemy!

Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK – JEDNO MIEJSCE

Po pożyczkę przyjdź do Fines
ul. 1 Maja 4 (ok. 50m od Rynku)
ul. Broniewskiego 69 (w mrówkowcu obok baru Małgosia)

74 666 88 99
74 663 80 30

Kredyty i pożyczki ponad 30 firm

REKLAMA R0978/18

Sklep mycenter RTV / AGD / MULTIMEDIA SABA w Wałbrzychu

Bogaty asortyment RTV i AGD, sprzęt do zabudowy.
Autoryzowany punkt sprzedaży m.in:
SOLGAZ, LIEBHERR, NIVONA, FREGGIA.
Dostarczamy sprzęt do klienta jeszcze w dniu zakupu!

Wałbrzych ul. Noworudzka 1,
wjazd do miasta od strony
Kłodzka przy (Centrum Ogrodniczym)
tel: 500-106-782
fb: My Center Saba
www.sababis.pl

pn-pt od 9:00 do 19:00
sb od 9:00 do 15:00
Zapraszamy!
My Center Saba
- TWOJE UDANE ZAKUPY

REKLAMA R0979/18

JohnCotton Europe

UWAGA! PRACA DLA CIEBIE!
PRODUCENT NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI KOŁDER I PODUSZEK
POSZUKUJE KANDYDATÓW NA STANOWISKO:
-SZWACZ
- PRACOWNIK PRODUKCYJNY

Zapewniamy:
- atrakcyjne wynagrodzenie
- trzymiesięczny dodatek szkoleniowy
- bezpłatny dojazd do pracy
- możliwość rozwoju i awansu

tel. 74 845 66 30
e-mail: rekrutacja@jce.eu.com

REKLAMA R0980/18



Były wiceprezydent oskarżony

czytaj więcej str. 8

REKLAMA R0981/18

HURTOWNIA ELEKTROTECHNICZNA
EL-MAX

Zdrowych i Radosnych
Świąt Bożego Narodzenia
życzą pracownicy firmy EL-MAX



OFERUJEMY
SZEROKI ASORTYMENT
ELEKTROTECHNICZNY

UL. OGRODOWA 1A, 58-306 WAŁBRZYCH,
tel. 74 663 27 62, 733 078 028

www.el-max.eu

JESTEŚMY FIRMĄ OTWARTĄ NA WYZWANIA
I OCZEKIWANIA KLIENTÓW

MAGAZYN Galerii Victoria str. 11-18

rozmowa tygodnia

Herbaciane rytuały

Pierwsze święto herbaty odbyło się w Nowym Delhi w Indiach 15 grudnia 2005 roku. Dziś z okazji Dnia Herbaty rozmawiamy z Danutą Jaworską, właścicielką herbaciarni Pociąg do Darjeeling.



Skąd pochodzi najpopularniejsza herbata?

Krzewy pochodzą z Azji, a najlepsze i najbardziej znane występują w Chinach - yunnan, na Sri Lance – cejlon, w Japonii i w Indiach - assam, darjeeling. Z Nepalu, również dobre są herbaty z Afryki np. Kenia Milima.

Jaki rodzaj herbaty jest najbardziej zdrowy?

Najzdrowsze herbaty to białe i zielone poddane tylko suszeniu oraz herbaty półfermentowane: czerwona pu-erh i oolong tzw. niebieska. Czarna herbata jest całkowicie przefermentowana i nie posiada właściwości leczniczych, ale jest aromatyczna, dlatego zyskała taką popularność.

Czy herbata może pobudzić tak jak kawa?

Herbata zawiera kofeinę i teinę. Pita bardzo mocna i w dużych ilościach może podnieść ciśnienie, ale w odpowiednich ilościach doda nam wigoru i pobudzi umysł na dłużej niż kawa.

Czy posiadacie Państwo w asortymencie herbaty świąteczne?

W okresie świąt Bożego Narodzenia klienci mogą kupić, herbaty które uprzyjemnią ten radosny czas. Filiżanka pysznej aromatycznej herbaty doda świetności na świątecznym przyjęciu. Nazwy herbat świątecznych; Wigilijny wieczór, List do Mikołaja, Śnieżynka, Podróż św. Mikołaja, Cicha noc, Christmas dream,

Jaką herbatę warto pić w trakcie odchudzania, a po jaką sięgnąć po świątecznym przejedzeniu?

Najlepsze herbaty przy diecie odchudzającej to czerwona pu-erh, yerba mate i herbata zielona. Niektórzy je łączą i tym sposobem mogą wspomóc dietę. Skuteczną herbatą wspomagającą wątrobę i oczyszczającą krew z toksyn jest czerwona pu-erh .

Jak powinno się parzyć herbatę?

W zależności od rodzaju herbaty, zieloną parzymy w temp. 70-80 c, tzw. parzenie wstępne wylewamy i parzymy 4 razy te same liście, białe parzymy tak samo, a czerwoną i czarną w temp. 95c.

Jakie są rytuały picia herbaty?

Kraje azjatyckie mają najdłuższą tradycję parzenia herbaty, Chińczycy jako pierwsi zapoczątkowali uprawę i picie herbaty, w ich ślady poszła Japonia. Chińczycy położyli nacisk na duchową, a nie artystyczną stronę przygotowania naparu. Japończycy mają podniosły i uroczysty charakter tj. ceremonia chanoyu. Arabowie i Rosjanie piją czarną i mocną herbatę, mocno słodzoną z konfiturą i innymi słodkimi dodatkami.

Dlaczego Anglicy celebrują picie herbaty?

Five o'clock to tradycja zapoczątkowana w XIX w. przez lady Befort. Popołudniowe herbatki bardzo przypadły do gustu arystokracji, były niezobowiązującą formą spotkań towarzyskich i przyjęły się także w niższych klasach społecznych, i tak five o'clock jest wizytówką Brytyjczyków i tradycją picia herbaty.

Dziękuję za rozmowę
Paulina Purgał

kalendarium

„Ważne są dni, których jeszcze nie znamy"
- Marek Grechuta

GRUDZIEŃ 14 PIĄTEK

Imieniny:
Alfred, Izydor, Alfreda

Dzień Małpy

11:00 - Spektakl pt. „Kartoteka", Teatr Dramatyczny, Wałbrzych
16:30 - Spotkanie ze Strażakiem Samem., Filia Biblioteczna nr 7, Wałbrzych
17:00 - Popołudnia z książką - przegląd nowości wydawniczych, Filia Biblioteczna nr 1, Wałbrzych
17:00 - Koncert kolęd zespołu „Totus Musicus", Teatr Miejski, Świdnica
19:00 - Spektakl pt. „Moby Dick, czyli koniec demokracji w państwie wielorybów", Teatr Dramatyczny, Wałbrzych
19:00 - Koncert symfoniczny, Filharmonia Sudecka, Wałbrzych

GRUDZIEŃ 15 SOBOTA

Imieniny:
Nina, Celina, Waleriana

Dzień Zamenhofa
(Dzień Esperanto)

11:00 - Zagroda reniferów św. Mikołaja, Rynek, Świdnica
11:00 - Bożonarodzeniowe Warsztaty Rękodzieła, Ośrodek Kultury - Piaskowa Góra, Wałbrzych
15:00 - Świąteczny koncert, Multimedialna Filia Biblioteczna, Wałbrzych
17:00 - Spektakl pt. „Kajtuś Czarodziej", Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych
18:00 - Koncert Bożonarodzeniowy dla Stowarzyszenia Kupców, Filharmonia Sudecka, Wałbrzych
20:00 - Nocne Zwiedzanie, Zamek Książ, Wałbrzych

GRUDZIEŃ 16 NIEDZIELA

Imieniny:
Euzebiusz,
Zdzisława, Adelajda

Dzień Pokrywania
Wszystkiego Czekoladą

12:00 - Żywa Szopka, Rynek, Świdnica
12:00 - Koncert dla rodzin pt. „Kolędowe nutki dla naszych malutkich", Klub Bolko, Świdnica
12:00 - Jarmark Bożonarodzeniowy, Hala Spacerowa, Szczawno-Zdrój
12:30 - Spektakl pt. „Władca Skarpetek", Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych
18:00 - Spektakl pt. „Moby Dick, czyli koniec demokracji w państwie wielorybów", Teatr Dramatyczny, Wałbrzych
19:00 - Barbórkowy Festiwal Chórów, Filharmonia Sudecka, Wałbrzych

GRUDZIEŃ 17 PONIEDZIAŁEK

Imieniny:
Olimpia, Jolanta, Łazarz

Dzień Bez Przekleństw

10:00 - Wystawa Magdaleny Abakanowicz pt. „Obecność, Istota, Tożsamość", Stara Kopalnia, Wałbrzych
14:00 - Festiwal Stołów Bożonarodzeniowych, Galeria, Świdnica
15:00 - Dyskusyjny Klub Książek pt. „Chmurdalia", „Siedem życzeń", Multimedialna Filia Biblioteczna, Wałbrzych
16:00 - Rodzinna Pracownia św. Mikołaja, Miejska Biblioteka Publiczna, Świdnica

GRUDZIEŃ 18 WTOREK

Imieniny:
Gracjan,
Bogusława, Laurencja

Międzynarodowy
Dzień Migrantów

10:00 - Wystawa pt. „Od Kleopatry do Nelsona", Zamek Książ, Wałbrzych
16:00 - Klub Czytających Rodzin pt. „Tęczowa Kraina", Biblioteczna Filia nr 5, Wałbrzych
17:00 - Seans pod Atlantami. Projekcja i rozmowa o filmie w Fonotece, Miejska Biblioteka, Wałbrzych
17:00 - Finał projektu pt. „Sztuka z Rozumieniem", Teatr Lalki i Aktora, Wałbrzych

GRUDZIEŃ 19 ŚRODA

Imieniny:
Gabriela, Dariusz, Urban

Dzień Wiecznie
Zielonych Roślin

10:00 - Wystawa pt. „Barwy i Struktury II", Stara Kopalnia, Wałbrzych
16:30 - Klub Czytających Rodzin, Świąteczne historyjki, Multimedialna Filia Biblioteczna, Wałbrzych
17:00 - Koncert świąteczny uczestników Wałbrzyskiej Szkoły Talentów, Ośrodek Kultury - Piaskowa Góra, Wałbrzych
19:00 - Walimska Akademia Rowerowa, Hala, Walim

GRUDZIEŃ 20 CZWARTEK

Imieniny:
Dominika, Wincenty,
Zenon

Międzynarodowy
Dzień Solidarności

10:00 - Wystawa pt. „ Od Kleopatry do Nelsona", Zamek Książ, Wałbrzych
11:00 - Spektakl pt. „Sienkiewicz Superstar", Teatr Dramatyczny, Wałbrzych
15:00 - Wigilia Miejska, Rynek, Wałbrzych
19:00 - Wystawa czasowa pt. „Świdnicka szopka", Muzeum Dawnego Kupiectwa, Świdnica

REKLAMA R0982/18



REKLAMA R0983/18



30 minut

ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych

tel.: 797 981 518,
tel.: 531 407 736,
e-mail: sekretariat@30minut.pl,
www.30minut.pl

Redaktor Naczelny: Iwona Petryla
Redaguje zespół: Karolina Lubczyńska, Paulina Purgał, Anna Plath-Murawska, Bartłomiej Nowak, Marcin Klat, Marcin Białas, Paweł Szpur,
e-mail: redakcja@30minut.pl,
Foto: Agencja Art-A, użyczone oraz archiwum redakcji

Dział Handlowy:
531 407 736, 797 982 003
e-mail:reklama@30minut.pl, promocja@30minut.pl
Wydawca: Centrum sp. z o.o., ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
POLSKA PRESS Sp. z o.o., Drukarnia w Sosnowcu ul.Baczyńskiego 25 A, 41-203 Sosnowiec- Milowice

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ

IMM

Studio Espresso gościło w Harcówce

Studio Espresso z Roksaną Ślósarczyk

Z trenerką personalną specjalizującą się w BungeeFitGym rozmawiał Paweł Szpur



Co to jest BungeeFitGym ?

Wywodzi się z Azji. Od dwóch lat jest w naszym kraju. Cieszy się sporą popularnością. Prekursorkami w Polsce były dwie dziewczyny z Warszawy, które to wprowadziły tę metodę ćwiczeń do naszego kraju. Ja cieszę się natomiast, że mogłam wprowadzić tę metodę do nas, do Wałbrzycha.

Tu ci przerwę. Skąd pomysł, by zająć się w życiu fitnessem i taką specjalizacją? Czy oprócz tego uprawiałaś jakieś inne sporty?

Jeżeli chodzi o sport, to całe życie byłam aktywna. Tego było dosyć sporo, bo trenowałam pływanie, Muay Thai, Pole-dance czy bieganie.

To było bardziej zawodowo? Przygotowania pod konkretne starty w zawodach?

Bardziej wszystko robiłam amatorsko. Robiłam wszystko dla zdrowia, żeby poprawić swoją formę. Jako dziewczyna, która chodziła do szkoły podstawowej, byłam wykluczona z lekcji WF-u. Miałam problem z kręgosłupem. Kiedy problem ten został zażegnany, zaczęłam się „wszystkiego łapać".

Czyli z powodu braku dostępu do sportu, zaczęłaś się nim zajmować?

Tak, można tak powiedzieć. Sport pokochałam i cały czas szukałam czegoś, co oprócz takiego treningu i rzeźbienia ciała oraz spalania tkanki tłuszczowej będzie także bawiło i dawało pozytywną energię.

W którym momencie życia przeszłaś do stanu uczenia innych i pracy z innymi?

Trenowaniem personalnym zajmuję się od siedmiu lat. Zaczęło się od pisania bloga na Facebooku „Zdrowo, Modnie, Seksownie". Tam umieszczałam porady, ćwiczenia. Umieszczałam wpisy co zrobić, żeby schudnąć i zadbać o formę. Z biegiem czasu zaczęły pisać do mnie dziewczyny z pytaniami, co mogą zrobić, żeby lepiej wyglądać? Tym sposobem zaczęłam kształcić się w tym zawodzie. Zapisałam się na szereg szkoleń i dzięki temu mogę pomagać innym w dochodzeniu do formy.

Zdobyłaś już odpowiednie doświadczenie. To wróćmy zatem do BungeeFit. Kto może ćwiczyć?

Jeśli chodzi o BungeeFitGym - bo tak to się nazywa na naszym rynku, może przychodzić ćwiczyć każdy. Jedyne przeciwwskazania dla pań, to pół roku po urodzeniu dziecka. Również osoby, które mają poważne problemy z kręgosłupem, bądź jeśli mają przepukliny, powinny się ograniczać. Natomiast, jeżeli chodzi o te przepukliny, to są osoby na treningach, które nie wszystkie ćwiczenia mogą wykonać, ale świetnie czują się w większości wykonywania ćwiczeń. Jest to sprawa indywidualna. Ten trening jest bardzo bezpieczny. Tego typu liny wykorzystywane są w fizjoterapii. Bardzo odciąża stawy. Osoby, które są otyłe, mogą spokojnie trenować.

Trochę czytałem na ten temat i część opracowań wskazuje, że jest to bardziej latanie niż ćwiczenie. Że spala się dużo kalorii bez większego obciążenia.

Dokładnie tak. Na treningu są różnego rodzaju sekwencje. Jednymi z nich są na przykład skoki i wyskoki oraz typowe latanie. Osoby czują się lekko, ponieważ nie czują swojej masy. Dzięki temu osoby otyłe mogą zrobić więcej ćwiczeń, których nie byłyby w stanie zrobić podczas normalnego treningu. Czerpią przy tym fajną frajdę i spalają mnóstwo kalorii. I jest to bezpieczne dla stawów.

Czy mężczyźni mogą też trenować?

Mężczyźni mogą też trenować (śmiech), jak najbardziej. W mojej karierze, jeżeli chodzi o wprowadzenie tego treningu, to kilku mężczyzn miałam. Ale nie zostali z nami najdłużej. Może ze względu na uprząż. Na początku jest ona niewygodna. Ćwiczący muszą się do niej przyzwyczaić.

Czy na te treningi trzeba się jakoś specjalnie ubrać? Kupić jakiś kostium?

Nie, wystarczy przyjść w leginsach i koszulce. Ciało musi być zakryte.

Czy uprząż powoduje jakieś otarcia?

Na początku są otarcia, niestety. Tak jak w butach. To może zdarzyć się na początku. Później już nie ma takich skutków.

Ile razy powinno się ćwiczyć tygodniowo?

Wystarczy raz w tygodniu. Taki trening w zupełności wystarczy. Jest to typowy trening aerobowy. To jest świetne uzupełnienie treningu siłowego. Czyli osoby, które ćwiczą na siłowni, mogą traktować BungeeFitGym jako uzupełnienie treningów i zwiększenie wydolności organizmu.

Czy jest jakaś maksymalna waga ciał, której nie można przekraczać, aby ćwiczyć na tym przyrządzie?

Tak, jest to 210 kg. Czyli powyżej tej wagi przyrząd nie wytrzyma.

Dziękuję za rozmowę.

Zobacz Studio Espresso:
facebook
facebook.com/studio.espresso.official
YouTube
www.youtube.com

W dalszej części wywiadu Roksana opowiada o tym, jak jej firma jako jedyna w okolicy organizuje cykliczne wyjazdy Fitness w górach, na których można naładować się pozytywną energią, zdobyć wiedzę z zakresu budowania kobiecej sylwetki, spalić zbędne kalorie przy specjalistycznych planach treningowych oraz poznać różne piękne panoramy górskie, a przy tym zdobyć atrakcyjne nagrody. Dodatkowo w górach oprócz treningów i wycieczek są organizowane warsztaty z zakresu dietetyki, zdrowia i pielęgnacji cery. Wyjazdy również stają się spotkaniami networking-owymi, gdzie Panie przyjeżdżają z całej Polski zaczerpnąć trochę energii, a dodatkowo wymieniają się kontaktami biznesowymi i zaczynają ze sobą współpracować

Oprócz zajęć na linach bungee można zapisać się również na treningi indywidualne, oraz w mini grupach, w których jest opracowany plan treningowy zgodnie z fizycznymi możliwościami. Można również opracować program zmiany nawyków żywienia. Na Facebooku jest prowadzony fun page RoksFit Twoja trenerka (facebook.com/trenerRoksanaSlosarczykWalbrzych), gdzie można znaleźć dużo motywacji i porad dotyczących zdrowego stylu życia. Zobaczycie na tej stronie zdjęcia osób, które dzięki współpracy z trenerką przeszły metamorfozę.

REKLAMA R0984/18

Hotel Karczma u Macieja
organizuje

Wesela od 90 złotych/osoba
- Sala do 130 osób
- Sala do 60 osób
Komunie od 85 złotych
Bal Sylwestrowy od 160 złotych/osoba
Spotkania integracyjne od 45 złotych/osoba
Szkolenia firmowe









www.karczmaumacieja.pl

REKLAMA

R0985/18



PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA im. Angelusa Silesiusa 1999 w Wałbrzychu

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA
im. ANGELUSA SILESIUSA w WAŁBRZYCHU

ZIMOWA
rekrutacja na studia

STUDIA MAGISTERSKIE

» logistyka

» www.pwsz.com.pl/dla-kandydata

od 14 stycznia 2019 r.

POLUB NAS :)

Zmarł Janusz Seńczuk

Od lat w Wałbrzychu mówiło się, że „Camela" to Seńczuk, Seńczuk to „Camela". Nic dziwnego, bo Janusz Seńczuk z wałbrzyską Fabryką Wkładów Odzieżowych związany był od 1965 roku. Z firmą kojarzony był do końca. Nawet po tym, jak w 2012 roku wreszcie przeszedł na emeryturę. Zmarł nagle, 7 grudnia.

Janusz Seńczuk urodził się w 1945 roku we Lwowie, w rodzinie nauczycielskiej. Do Fabryki Wkładów Odzieżowych „Camela" trafił w 1965 roku, jako 32-latek. Zajął wtedy stanowisko dyrektora do spraw produkcji. Szefowanie fabryką objął 1974 roku i utrzymał je aż do 2012 roku, kiedy to przeszedł na zasłużoną emeryturę. W czasie swojego urzędowania ceniony był za niezwykle życzliwe traktowanie pracowników. Wspólnie z „Camelą" świętował wiele sukcesów i odebrał niezliczoną ilość nagród. W Wałbrzychu i regionie był nieocenionym mecenasem społecznym. Wspierał wiele organizacji sportowych i kulturalnych. W roku 2006 otrzymał m.in. tytuł „Zasłużony dla Powiatu Wałbrzyskiego" .

Zmarł nagle 7 grudnia, podczas pobytu w szpitalu. Miał 87 lat. Spocznie obok małżonki.

Pogrzeb Janusza Seńczuka został zaplanowany na 22 grudnia w Wałbrzychu.

(piw)



REKLAMA

R0986/18



REKLAMA R0987/18

SYPIEMY POMYSŁAMI NA ŚWIĘTA!

Od piątku 14.12

Okazja limitowana
Cena za 100 g 2,99*
Karp z Oksy®
Produkt chłodzony
Dziedzictwo Kulinarne ŚWIĘTOKRZYSKIE



Dostępny także 21–23.12

Okazja limitowana
Cena za 100 g 3,99*
Karp wędzony
Produkt chłodzony



Okazja limitowana
Opak. 500 ml 14,99* (1 l = 29,98 zł)
HÄAGEN-DAZS
Lody premium



Okazja limitowana
Opak. 100 g 3,99*
SOBIK
Masło choinka
Produkt chłodzony



Od soboty 15.12

Sztuka 169,00*
UP2FASHION®
Sweter damski kaszmirowy
OEKO-TEX® STANDARD 100





Sztuka 55,00*
ROYAL CLASS®
Koszula męska elegancka niebieska/biała
OEKO-TEX® STANDARD 100

ALDI

aldi.pl ul. Wysockiego 5, Wałbrzych

*Oferta obowiązuje w podanym terminie lub do wyczerpania zapasów.

Nakład łączny w grudniu 51 000 egz.

30 minut od 15 lat Razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R0988/18



BEL-POL
PODŁOGI - DRZWI - PANELE

WAŁBRZYCH
ul. Wrocławska 113
tel. 74 886 95 10



PROMOCJA: DRZWI
Reva
Przylgowe
DRE producent drzwi

+MONTAŻ 1 zł
+KLAMKA 1 zł

PROMOCJA:
Z TĄ GAZETĄ 30 MINUT
KAŻDY MONTAŻ
W CENIE
ZAKUPU TOWARU!
szczegóły u handlowców

W sprzedaży również FARBY chemia

REKLAMA R0989/18

Podziękowanie







Chcielibyśmy w imieniu naszym oraz naszego synka Dawidka wyrazić ogromne podziękowanie tym wszystkim, którzy nam pomogli, pomagają, wspierają nas i dodają nam siły i otuchy w walce o zdrowie i sprawność naszego kochanego synka !!! Dziękujemy Fundacji Merkury, której Dawidek jest podopiecznym. Szczególnie dziękujemy wszystkim, którzy w poprzednich latach i w obecnym roku zdecydowali oddać na rzecz Dawidka 1 % podatku. Okazane nam wsparcie jest dla nas bardzo ważne i potrzebne, ponieważ bez Państwa wsparcia nie stać nas na rehabilitację naszego dzielnego synka, a bez systematycznego usprawniania nasze dziecko nie będzie miało możliwości pokonywania swoich niepełnosprawności, rozwijania umiejętności oraz samodzielności w codziennych czynnościach. Co roku mamy świadomość tego, jak wiele jest osób potrzebujących pomocy, tym bardziej jesteśmy wdzięczni, że to właśnie Dawidka wybieracie Państwo na odbiorcę Waszego 1%. Dawidek ma już 13 lat. Po raz kolejny udowodnił nam wszystkim, że warto pomagać, ponieważ staje się coraz bardziej samodzielny w codziennym funkcjonowaniu, sprawniejszy i więcej mówi. Dawidek pokonuje coraz więcej codziennych trudności, zaczął bardziej wyrażać swoje emocje, a tym samym dążyć do tego, czego sam chce. Wierzymy, że to dzięki Waszym gorącym sercom i postawom udało się pozyskać nowe środki finansowe. Jednocześnie chcemy podkreślić, że z uwagi na procedurę przekazywania 1% podatku, nie jesteśmy w stanie podziękować indywidualnie każdemu z naszych darczyńców. Upoważniamy wszystkich, do których dotrze nasze podziękowanie, do przekazania go tym, o których wiedzą, że wskazali nasze dziecko przy rozliczaniu rocznym - **dziękujemy wszystkim bez wyjątku: rodzinie, przyjaciołom, znajomym, i „nieznajomym", którym leży na sercu los naszego dziecka !** Dzięki Państwa wsparciu nasz syn Dawidek ma systematyczną indywidualną rehabilitację w domu, był na turnusie rehabilitacyjnym oraz częściowo mogliśmy zakupić leki, które wpływają na lepszy komfort życia naszego dziecka i wspierają proces rehabilitacji.

Mamy nadzieję, że uśmiech, radość, a przede wszystkim rozwój i postępy w funkcjonowaniu naszego podopiecznego będą dla Państwa największym podziękowaniem za okazaną pomoc i okazane serce. Do serdecznych i gorących podziękowań dołączamy życzenia wszelkiej pomyślności, życzliwości, zdrowia, prawdziwych przyjaciół oraz wielu radosnych, spokojnych i kolorowych chwil w życiu.

Prezes Fundacji Merkury Waldemar Weihs
oraz rodzice Dawida Wioleta i Artur Kupis







REKLAMA R0990/18



Opracowali urządzenie o niesamowitej skuteczności w walce z głuchotą

HEROSI, ZBAWICIELE:
Uratowali słuch milionom osób

Zespół amerykańskich naukowców stworzył technologię, która pozwala przywrócić 100% sprawności słuchowej.

Niezawodność i ogromny sukces nowego odkrycia wywołały strach wśród europejskich producentów aparatów słuchowych, a także koncernów sprzedających aparaty słuchowe w Polsce.

Próbowali zrobić z nich wariatów, straszyli aktami oskarżenia na miliony dolarów i końcem kariery zawodowej. Naukowcy z centrum badawczego w Illinois odnaleźli metodę, za sprawą której...

Nawet całkowicie głusi odzyskali dawną sprawność słuchową

Potwierdzona naukowo **100% skuteczność w odzyskiwaniu słuchu, 5-krotnie szybsze i o 282% lepsze od popularnych aparatów słuchowych działanie.** Mały rozmiar, dyskretna konstrukcja, banalna obsługa, dostępność bez recepty i konieczności stania w kolejkach do lekarzy – tak wygląda efekt blisko 11-letnich badań najbardziej cenionych amerykańskich naukowców pod kierownictwem audiologa Davisa Graysona.

Razem ze swoim zespołem opracował on urządzenie o **100% skuteczności w walce z głuchotą i innymi ubytkami słuchu**. Zaprojektowany przez nich Audiokorektor Wzmacniający Słuch działa bowiem 5-krotnie szybciej, niż inne tego typu urządzenia i jest o 282% precyzyjniejszy od sklepowych aparatów słuchowych.

Technologia kosztująca grosze

Z założenia urządzenie tego typu powinno być drogie. Jest przecież od 5 do 8 razy skuteczniejsze niż 9 na 10 aparatów słuchowych. Jednak jakość nie musi od razu łączyć się z wysoką ceną. Zastosowana w Audiokorektorze nowoczesna technologia jest aż 76 razy tańsza od tej, stosowanej w zwykłych aparatach słuchowych. To niewielkie, dyskretne urządzenie noszone za uchem już nigdy z niego nie wypadnie, jest wyjątkowo wytrzymałe, niezawodne oraz niezwykle proste w obsłudze.

Czy to w ogóle możliwe?

Audiolog Davis Grayson: „Odnaleźliśmy pewne prawidłowości w ludzkim uchu. Da się na nie oddziaływać na poziomie wewnątrztkankowym. Zaprojektowaliśmy **specjalny mikroprocesor (AVD-873),** który zatrzymuje degeneracje słuchu i automatycznie przywraca dawną sprawność słuchową. **Pobudza komórki progenitorowe odpowiedzialne za regenerację narządów i sprawia, że ludzie słyszą nawet o 282% lepiej.**

Naszym celem była dostępność urządzenia dla wszystkich, także tych bardzo zaawansowanych wiekiem, którzy nie znają się na technologii. Nikt nie może być niewolnikiem swoich uszu! Dlatego nawiązaliśmy współpracę z laboratorium na Filipinach. To znacząco pozwoliło obniżyć koszty produkcji bez utraty jakości".

Niestety zespół Graysona zapłacił ogromną cenę za to odkrycie. Z każdym kolejnym dniem byli coraz częściej...

Szantażowani i zastraszani przez producentów zwykłych aparatów

„Dzięki naszemu odkryciu ludzie wygrali z głuchotą bez operacji, bez połykania mnóstwa kolejnych leków, bez wydawania kosmicznych sum na zwykłe aparaty. Audiokorektor Wzmacniający Słuch pozwala:

- ✓ **8-krotnie lepiej** wyłapywać szept i różne dźwięki w tłumie.
- ✓ Całkowicie **redukować szumy i piski**, obecne przy używaniu zwykłych aparatach słuchowych.
- ✓ **Rozumieć mowę ludzką o 282% dokładniej.**
- ✓ **15-krotnie lepiej rozróżniać głosy w grupie.** Ludzie znów mogą słuchać radia, oglądać TV, rozmawiać przez telefon.
- ✓ **Zminimalizować niebezpieczeństwo wystąpienia demencji i choroby Alzhaimera.**

Ogromne koncerny postanowiły nas zniszczyć!

Producenci aparatów słuchowych poczuli bezradność, gdy uświadomili sobie, jaki ogrom pieniędzy stracą, nie mogąc już dłużej żerować na naiwności zwykłych ludzi! Strach przed bankructwem ich paraliżował. Zaczęli więc za wszelką cenę bronić swoich interesów!

Nie poddawaliśmy się jednak tak łatwo! Zbyt wiele pracy i poświęcenia włożyliśmy w to przełomowe odkrycie! **Naszym celem było umożliwienie odzyskania pełni słuchu każdemu, kto ma z nim problemy".**

Batalia trwała miesiącami. Audiokorektor Wzmacniający Słuch zastosowało już 27 tys. osób z całego świata. Mnóstwo z nich cierpiało z powodu bardzo poważnych ubytków słuchu. Niektórzy z ogromnym trudem rozumieli, co się do nich mówi. Zamknięci w domach i wyłączeni z życia towarzyskiego, kontaktu z rodziną i przyjaciółmi. **Wszyscy oni odzyskali pełną sprawność słuchową, do dziś ciesząc się perfekcyjnym słuchem.**

Całkowicie darmowa wycena, bez finansowego ryzyka!

Audiokorektor otrzymasz wyłącznie w telefonicznej sprzedaży Klubu Seniora. Warto zadzwonić już dzisiaj, ponieważ **pierwsze 150 osób otrzyma specjalną zniżkę oraz całkowicie darmową wycenę.** Wszystko po to, by decydując się na zakup, otrzymać produkt przede wszystkim korzystny cenowo, a dzięki indywidualnemu podejściu, wreszcie **odpowiedni dla Twoich problemów zdrowotnych i w 100% skuteczny** w walce z uciążliwymi wadami i ubytkami słuchu.

Świąteczna cena + wysyłka GRATIS!



„Miałam łzy szczęścia w oczach"

Audiokorektor Słuchu otrzymałam od syna na 73 ur. i tylko dlatego zgodziłam się go wypróbować. Wierzcie lub nie, ale od razu po jego założeniu mój słuch stał się o niebo lepszy. Złapałam się na tym, gdy na parapecie w kuchni zostawiłam włączone radio. Gdy rozmawiałam przez telefon, huczało tak głośno, że pierwszy raz od lat musiałam je ściszyć. Od tego momentu wszystko dookoła słyszałam wyraźnie i czysto. Właśnie wtedy zdałam sobie sprawę, że to dzięki temu małemu urządzeniu znów normalnie słyszę. Nawet gdy stoję plecami do syna czy rozmawiam ze znajomymi w autobusie, słyszę ich każde słowo. Syn pozwolił mi odzyskać młodzieńczy słuch jak wtedy gdy miałam 25-30 lat!

Jadwiga (74 l.) z Drohiczyna z wnuczkiem Leopoldem



„Nadal nie mogę w to uwierzyć..."

Człowiek głupi jest, że tak się upiera i chodzi głuchy jak pień. Bo ile można wszystkich pytać „co? co? Możesz powtórzyć, nie usłyszałem?". To irytujące! Używałem dwóch aparatów. Jeden był bardzo drogi, drugi ze średniej półki. Słyszałem lepiej, ale niewiele, a od tych ciągłych trzasków i pisków dostawałem do głowy! Nie tego człowiek oczekuje za takie pieniądze. Audiokorektor, choć z lepszym procesorem kupiłem pełen wątpliwości, nie mogłem uwierzyć, że czymś różni się od innych. Od pierwszego dnia byłem zaskoczony. Złapałem się na tym, że robiąc zakupy w końcu nie musiałem prosić o powtórzenie kwoty do zapłacenia. Drugi raz, gdy pies szczekał na ludzi, a ja mogłem go powstrzymać, zanim zrobił komuś krzywdę. Nareszcie słyszę, rozmawiam z ludźmi jak dawniej.

Józef (83 l.) z Budziejowic

REKLAMOWANE W TV

ZADZWOŃ I POPROŚ O CAŁKOWICIE DARMOWĄ WYCENĘ!

Już za kilka dni możesz słyszeć czysto, ostro i wyraźnie

Nie czekaj na cud. Odzyskaj całkowitą sprawność słuchową z Audiokorektorem Wzmacniającym Słuch!

1. **Nie musisz bać się, że go zgubisz!** Z Audiokorektorem Wzmacniającym Słuch nie musisz każdego dnia zastanawiać się, czy wypadnie Ci z ucha, a jego idealnie dopasowany kształt sprawi, że będziesz czuć się niezwykle komfortowo i dyskretnie.
2. **Nikt nie zauważy, że masz go za uchem!** Urządzenie przez swój cielisty kolor jest prawie niezauważalne. To, więc czemu zawdzięczasz tak dobry, ostry słuch pozostanie tylko Twoją tajemnicą. Dodatkowo w zestawie otrzymasz zestaw silikonowych wkładek w różnych rozmiarach. Dzięki nim Audiokorektor zawsze dopasuje się do Twojego ucha!
3. **Usłyszysz nawet najmniejszy szept!** Mikroczip AVD-873 wyłapuje dźwięki we wszystkich zakresach, w których operuje ludzkie ucho. Dzięki niemu możesz znowu usłyszeć czyjś szept, wyłapywać i rozróżniać głosy w tłumie – nie umknie Ci żaden ważny dźwięk!

NIEDOSTĘPNY W SKLEPACH

NOWOŚĆ W EUROPIE!



Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 21 GRUDNIA 2018 r., przysługuje CAŁKOWICIE DARMOWA WYCENA oraz gwarantowana ŚWIĄTECZNA ZNIŻKA producenta w momencie zakupu AUDIOKOREKTORA prof. Graysona **(przesyłka GRATIS)!**

Zadzwoń: **81 300 35 48**

Pon. - sob. 8:00-20:00, niedziela pracująca 8:00-20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Nakład łączny w grudniu 51 000 egz.
30 minut od 15 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

Były wiceprezydent Wałbrzycha oskarżony

Prokuratura zarzuca byłemu wiceprezydentowi Wałbrzycha wyłudzenie wielotysięcznej dotacji ze środków europejskich. Ten nie przyznaje się do winy. Mirosławowi B. grozi nawet 25 lat pozbawienia wolności.

Jak informuje rzecznik prokuratury Okręgowej w Świdnicy Tomasz Orepuk, Mirosław B. działając od listopada 2016 do marca 2018 miał wyłudzić dotację na łączną kwotę 24 800 zł. Sprawa dotyczy środków z Europejskiego Funduszu Społecznego. Jak podaje prokuratura, były wiceprezydent Wałbrzycha jest podejrzany, że do wyłudzenia wykorzystał dane firmy założonej przez swojego znajomego i na te dane otrzymał wskazaną dotację, bez jego wiedzy zgody.

Mirosław B. był już przesłuchiwany w charakterze podejrzanego i nie przyznał się do winy. Prokuratura wykazuje jednak wiele faktów, które mogą stanowić mocne dowody w sprawie.

– Starając się o dotację Mirosław B podrobił ponad dwadzieścia dokumentów, weksel in blanco i deklarację wekslową. Prokuratura uzyskała opinię biegłego w zakresie pisma ręcznego i dokumentów stwierdzającą jednoznacznie, że na kwestionowanych dokumentach za właściciela firmy podpisał się Mirosław B. – wskazuje Tomasz Orepuk, rzecznik prokuratury Okręgowej w Świdnicy.

Należący do Prawa i Sprawiedliwości Mirosław B. za czasów prezydenta Piotra Kruczkowskiego, pełnił funkcję jego zastępcy. Wiceprezydentem był do 2010 roku. Potem, przez dwie kadencje, był radnym miejskim. Mandatu zrzekł się we wrześniu 2017 roku, po tym jak wygrał konkurs na szefa Wałbrzyskiego Rynku Hurtowego SA , w którym Gmina Wałbrzych ma udziały.

(piw)



Mirosławowi B., który do 2010 roku był wiceprezydentem Wałbrzycha, może grozić nawet 25 lat pozbawienia wolności (fot. Użyczone TV Dami Wałbrzych)

REKLAMA R0991/18

AW Biuro Rachunkowe

Oferujemy:
- prowadzenie ksiąg handlowych
- prowadzenie książki przychodów i rozchodów
- prowadzenie ryczałtu ewidencjonowanego
- obsługę spraw kadrowo płacowych
- rozliczenia roczne
- prowadzenie ewidencji VAT
- opracowanie Biznesplanu przedsiębiorców starających się o dofinansowanie unijne

Agata Winiarska
ul. Ludowa 1c pok. 122
58-304 Wałbrzych
tel. 531-543-109
tel. 696-484-906
kontakt@awbiuro.pl
www.awbiuro.pl

Swoim doświadczeniem
wspomagamy rozwój Twojego Biznesu!

Erotyczne SMS-y księdza

W tej sprawie milczą zarówno kuratorium oświaty, jak i kuria biskupia w Świdnicy. Głos zabiera jedynie dyrekcja Zespołu Szkół nr 5 w Wałbrzychu. Chodzi o skandal z udziałem wikariusza z wałbrzyskiej Parafii pw. św. Józefa Robotnika. Ksiądz Paweł miał wysyłać uczniom erotyczne SMS-y.

Do prokuratury wpłynęło zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa przez księdza, który od kilku lat był katechetą w Zespole Szkół nr 5 w Wałbrzychu. Dyrektor Iwona Hnatiuk zawiadomiła śledczych po tym, jak jeden z 19-letnich uczniów pokazał jej erotyczne SMS-y, które dostał od księdza.

Ksiądz, którym miał wysyłać te treści, to wikariusz wałbrzyskiej Parafii pw. św. Józefa Robotnika (koło marketu OBI). Natychmiast został zawieszony w pracy katechety, zgodnie z zapisami Karty nauczyciela. Z funkcji wikariusza odwołał go także biskup. Wiernych, podczas niedzielnej mszy, poinformowano natomiast, że ksiądz został odwołany z powodów zdrowotnych.

Jak mówi się nieoficjalnie, adresatami erotycznych SMS-ów od księdza Pawła było także kilku innych uczniów.

(piw)

REKLAMA R0992/18



Boże Narodzenie Hochbergów

Jak świętowała rodzina książęca Hochbergów w Książu i w Pszczynie? Jakie zmiany wprowadziła Daisy w bożonarodzeniowych uroczystościach. O tym opowie dr Bronisława Jeske – Cybulska podczas ostatniego w tym roku spotkania w ramach cyklu „O historii na żywo" organizowanego przez Fundację Księżnej Daisy von Pless i Zamek Książ w Wałbrzychu. Spotkanie odbędzie się w poniedziałek, 17 grudnia o godzinie 17:00 w Sali Krzywej na II piętrze Zamku Książ. Wstęp wolny.

Święta Bożego Narodzenia były okresem szczególnej aktywności dobroczynnej rodziny książęcej. Każdego grudnia księżna Daisy von Pless odwiedzała miejsca, nad którymi rodzina Hochbergów sprawowała patronat – szkoły, przytułki, domy opieki, zarówno ewangelickie, jak i katolickie i rozdawała prezenty. Grudzień był też świetnym czasem do polowań na Górnym Śląsku.

Dr Bronisława Jeske-Cybulska jest członkiem Rady Programowej Fundacji Księżnej Daisy von Pless oraz prezesem Mikołowskiego Towarzystwa Historycznego. Współautorka książki Księżna Daisy. Pani na Książu i Pszczynie, Wacław Cybulski (1901-1973), Historia i teraźniejszość. 60-lecie GIG, 80-lecie Kopalni Doświadczalnej „Barbara". Autorka książki Książęta pszczyńscy, artykułów naukowych i popularyzatorskich na temat dziejów arystokracji śląskiej i ich rezydencji oraz historii Śląska, a zwłaszcza ziemi pszczyńskiej i Mikołowa - miasta rodzinnego. Współorganizatorka i uczestniczka konferencji naukowych (m. in. Pamiętajmy o ogrodach, Książ 2016; Ludzie górnictwa w odzyskaniu niepodległości i odbudowie Polski, Katowice 2018). Zaangażowana w pracę społeczną mającą na celu popularyzację wiedzy historycznej, organizuje spotkania i wystawy, współpracuje z Miejską Placówką Muzealną w Mikołowie.

PaPu







REKLAMA R0993/18

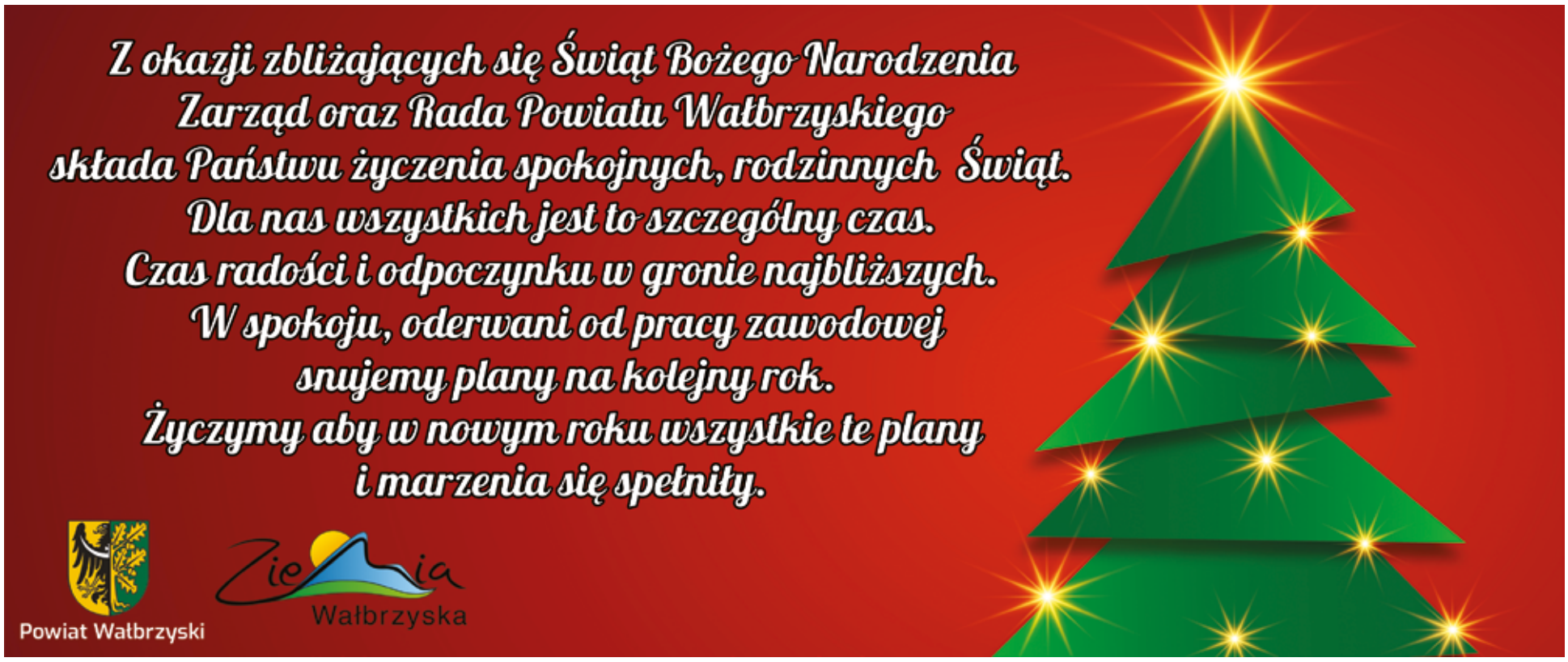


Nakład łączny w grudniu 51 000 egz.

30 minut od 15 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R0994/18



Udana Burza Mózgów

Około 500 osób pojawiło się w wałbrzyskiej Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej z okazji organizowanego kolejnego spotkania z cyklu „Burza Mózgów z Robertem Biedroniem". Podczas dyskusji spisano 10 postulatów.

Było to kolejne spotkanie z tego cyklu organizowane w różnych miastach całego kraju. Tak jak na poprzednich Burzach i u nas frekwencja nie zawiodła. O swoich pomysłach, potrzebie zmian i wizji na przyszłość rozmawiało około 500 osób. Wśród uczestników podczas piątkowego spotkania znalazło się także duże grono osób starszych oraz młodzieży, która coraz częściej zaczyna angażować się w życie polityczne państwa.

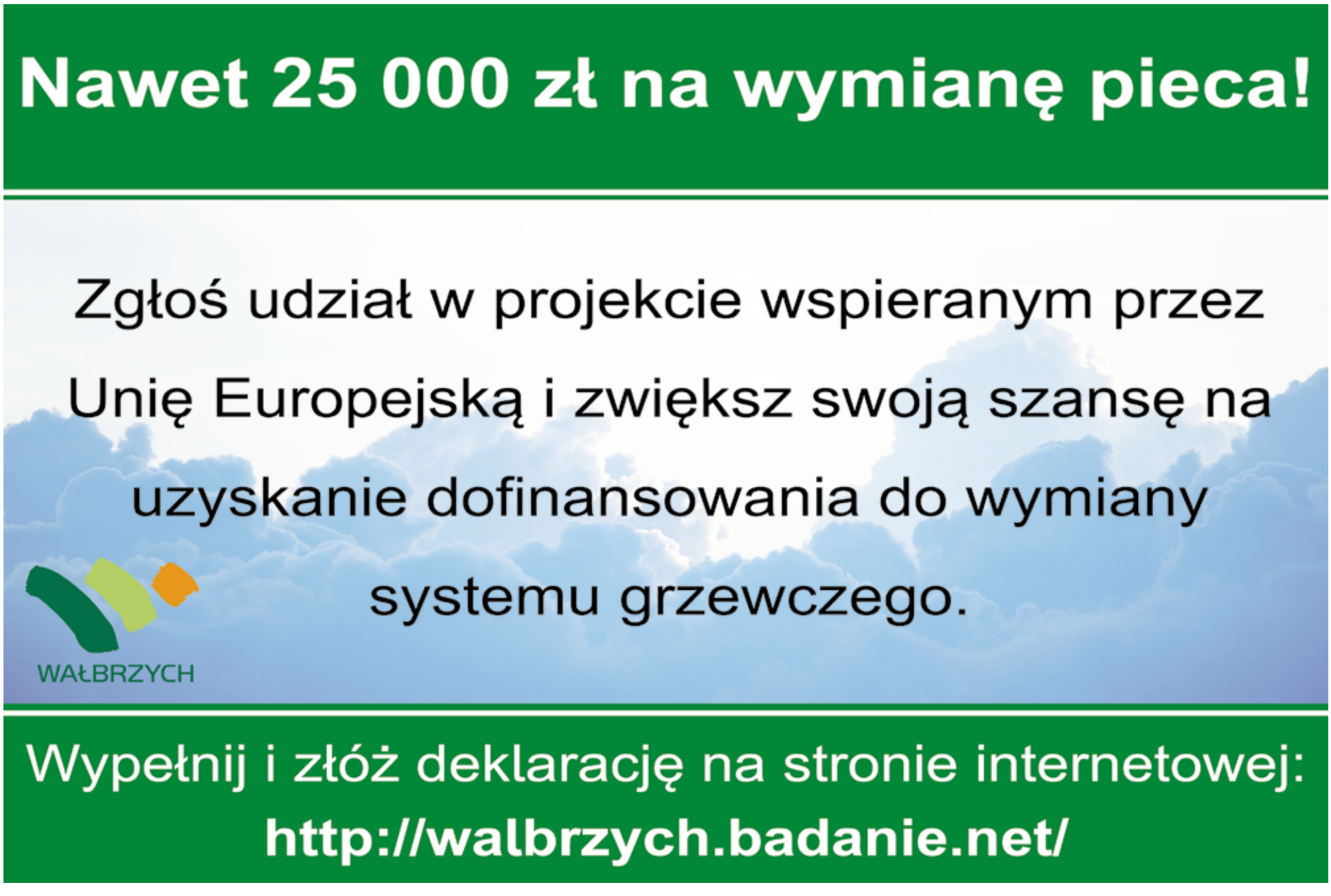
Wałbrzyszanie, mieszkańcy naszego okręgu oraz osoby przybyłe z różnych zakątków Polski poruszały tematy, które związane są między innymi z gospodarką oraz sprawami społecznymi. Była również mowa o pomocy i możliwości zarobkowania dla osób niepełnosprawnych oraz ich opiekunów, o dodatku 500+, ale i również o kwocie wolnej od podatku, edukacji seksualnej, legalizacji marihuany, służbie wojskowej, odnawialnych źródłach energii, rozdzieleniu kościoła od państwa oraz likwidacji lekcji religii w szkołach.

Na tej podstawie spisano 10 postulatów. Każdy z nich posłuży do stworzenia ogólnopolskiego programu wyborczego dla powstającego ugrupowania politycznego. Pełny program zostanie ujawniony 3 lutego podczas konwencji założycielskiej. Wtedy także zostanie ogłoszona nazwa partii Roberta Biedronia.

AnPl



REKLAMA R0995/18



nasza VICTORIA

NR 12 (77) GRUDZIEŃ 2018

ZACZARUJMY WSPÓLNIE ŚWIĘTA

Zbliża się czas, na który czekamy cały rok. Czas, kiedy nasza codzienność nabiera nieco innego kształtu. Świąteczna atmosfera odczuwalna jest już również w Naszej Galerii- właśnie dlatego wspólne celebrowanie okresu przedświątecznego powinno rozpocząć się razem z nami.



Grudzień jest magicznym miesiącem, to jeden z najbardziej wyczekiwanych miesięcy w roku. Podczas gdy dzieci wypatrują Świętego Mikołaja, dorosłych ogarnia szaleństwo świątecznych zakupów. Choć przedświąteczne zakupy dla wielu osób są przyjemnością, są też tacy, którzy borykają się z wyborem odpowiedniego prezentu dla najbliższych. Z pomocą przychodzi Galeria Victoria, a właściwie pracownicy naszych salonów, którzy zawsze służą fachową i rzetelną radą. Dodatkowo, chcąc poczuć magię Świąt, Galeria Victoria jak zwykle przygotowała moc atrakcji. Wspólnie zaczarujmy ten wyjątkowy okres, tak by w te magiczne, świąteczne dni móc w pełni cieszyć i radować się ze spotkań z bliskimi. Pierwszym wydarzeniem przybliżającym nas do świątecznej atmosfery będzie wspólne kolędowanie, na które zapraszamy już 16 grudnia. Kolejny przedświąteczny weekend to kontynuacja świątecznych koncertów. Tradycyjnie także, zapraszamy do naszych stoisk, gdzie będzie można zapakować prezent. Często to właśnie pakowanie prezentu jest o wiele trudniejszym zadaniem niż sam ich wybór. Podarunek w pięknym papierze, ze świątecznymi motywami i kokardami może wywołać radość jeszcze przed rozpakowaniem. O wyjątkową oprawę prezentów zadbają nasi pracownicy, którzy w dniach 22-23 grudnia będą bezpłatnie pakować upominki. Serdecznie zapraszamy Państwa do Naszej Galerii- pamiętajmy: MOJA,TWOJA,NASZA!

W NUMERZE M.IN.:

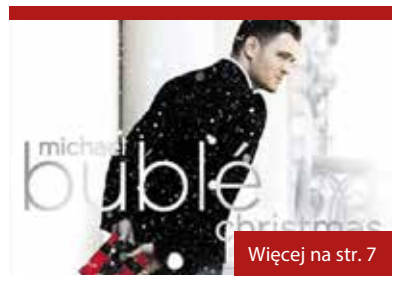

Więcej na str. 4

ŚWIĄTECZNA KAMPANIA HOUSE



Więcej na str. 6

URODZINY W KINDERPLANECIE



Więcej na str. 7

CZYTAJ, SŁUCHAJ, OGLĄDAJ




GALERIA VICTORIA
Moja • Twoja • Nasza
SPRAWDŹ NASZĄ NOWĄ STRONĘ
www.galeriavictoria.pl
W ŚWIĄTECZNYM NASTROJU
MIKOŁAJKI
6, 8 GRUDNIA
14:00-18:00

SEVI KEBAB

Wpadnij do nas!

Studenci i uczniowie

– 20% rabatu

facebook.com/sevikebab

www.sevikebab.pl

QUIOSQUE

PROMOCJA ŚWIĄTECZNA

Promocja trwa do 24.12.2018r.

do -50%

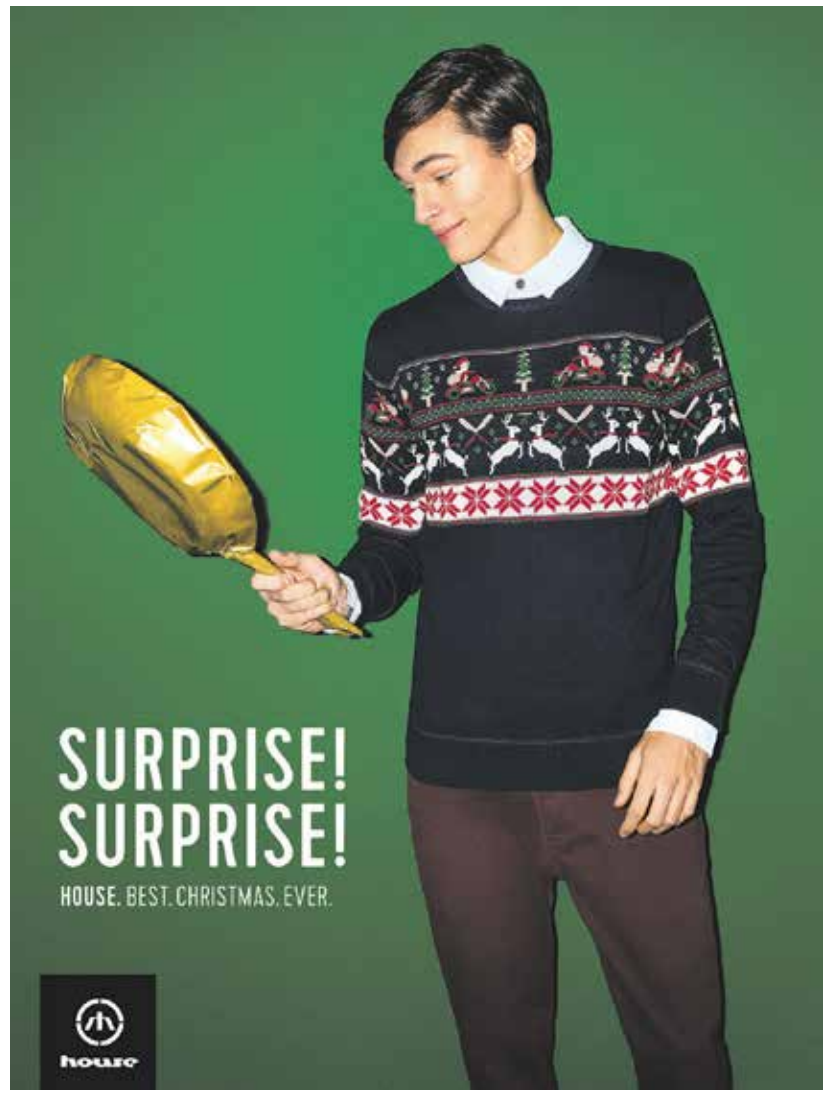
Świąteczna kampania HOUSE

Ho, ho, ho! Pora na zimową rewolucję w Twojej szafie. Nowa kolekcja House jest już dostępna. Legenda głosi, że pierwsza gwiazdka nie zaświeci, jeśli nie wyczekuje się jej w świątecznym swetrze. Przygotuj się na jej nadejście i oczaruj najbliższych niezwykłymi prezentami wraz z House!

Wśród kolorów nowej kolekcji rządzi czerwień, ale także granat, szary melanż, intensywna zieleń i biel. Jak co roku House przygotował wiele wzorów bożonarodzeniowych swetrów, bluz i koszulek z humorystycznymi hasłami i postaciami, np. ciasteczkowym ludzikiem czy bałwanem. Must-have dla niego, to koszule w gwiazdkowe aplikacje oraz świecące swetry. Damska odsłona kolekcji, to również dzianiny z świątecznymi wzorami oraz ciepłe polarowe bluzy i onesie. Hitem kolekcji są t-shirty z bohaterami filmu, który znają wszyscy – „Kevin sam w domu". Natomiast całkowita nowość, to dziecięce ubranka, które pozwalają na tworzenie zestawów, bazujących na tym samym motywie – dla niej, dla niego i dla najmłodszych. Skoro święta tuż, tuż, to pora oczywiście na prezenty! W salonach i online znajdziesz masę pomysłowych akcesoriów: zestawy biżuterii, etui na telefony, termofory, kubki, pantofle, szlafroki z uszami, opaski z czapką Mikołaja, nietypowo zapakowane skarpetki, a nawet ubranka dla piesków oraz inne gadżety, które idealnie sprawdzą się pod choinką i sprawią wiele radości Twoim bliskim.








BACÓWKA®
towary tradycyjne
BACÓWKA
towary tradycyjne
SZYNKA
CZEKOLADA
WIŚNIE
SYROP
MIGDAŁY
KRÓWKI
BACÓWKA
Zaprasza sklep
BACÓWKA TOWARY TRADYCYJNE
Wałbrzych Galeria Victoria
ul. 1 Maja 64 poziom 0 (obok C&A)
oraz na specjalne stoisko świąteczne
przy wejściu do Galerii Victoria od strony apteki.
Wesołych Świąt i Szczęśliwego Nowego Roku!
BacowkaTowaryTradycyjne
www.bacowkatowary.pl


BAJECZNE
URODZINY
Najlepsze urodziny
Twojego dziecka !
PLACE ZABAW
Kinderplaneta
www.kinderplaneta.pl
- 2 godziny zabawy
- animator
- 3 sale urodzinowe
- zaproszenia
- malowanie buzi
- zastawa
1 piętro
VICTORIA
tel. 723-404-401





empik POLECA



Tatuażysta z Auschwitz

Morris Heather

Prawdziwa historia Lalego Sokołowa, który tatuował numery seryjne na ramionach osadzonych w Auschwitz. Milczał przez ponad pół wieku, tuż przed śmiercią zdecydował się opowiedzieć swoje losy. Tatuażysta z Auschwitz to właśnie opowieść Sokołowa, którą usłyszała i spisała autorka. Lale Sokołow trafił do obozu w Auschwitz w 1942 roku. Miał wówczas dwadzieścia sześć lat, znał kilka języków. Miał tatuować numery na przedramionach przybywających do obozu więźniów. Zadawać im ból i cierpienie, naznaczać na całe życie. Dzięki swoim obowiązkom cieszył się w obozie wyjątkową wolnością, mógł się po nim przemieszczać z większą swobodą niż reszta osadzonych. Wykorzystał to, by pomagać innym. O Auschwitz powstało już setki książek. Wspomnienia Lalego wyróżnia niezwykła odwaga i hart ducha głównego bohatera. Oraz miłość. W kolejce do tatuażysty stanęła pewnego dnia młoda, przerażona dziewczyna – Gita – a młody Lale zakochał się w niej od pierwszego wejrzenia. To właśnie w obozie po raz pierwszy rozmawiali, flirtowali, wymienili pocałunki. Ich uczucie przetrwało nazistowskie piekło, pobrali się i spędzili razem resztę życia. Lale Sokołow zdecydował się opowiedzieć swoją historię dopiero po śmierci Gity. To łamiąca serce, a jednocześnie dodająca otuchy opowieść.



Christmas (Deluxe Special Edition)

Buble Michael

Jeden z najlepszych na świecie wokalistów młodego pokolenia zaczął kochać muzykę po tym, jak usłyszał „White Christmas" Binga Crosby'ego w trakcie spędzanych w gronie rodzinnym świąt Bożego Narodzenia. Miłość Michaela miłość do muzyki pokonała miłość do hokeja na lodzie, głównego sportu Kanady, z której pochodzi. Buble przygotował na „Christmas" kilkanaście interpretacji piosenek bożonarodzeniowych, do kilku z nich zapraszając gości. W duecie z artystą zaśpiewały The Puppini Sisters w niezapomnianej piosence „Jingle Bells", a także w „Frosty The Snowman". Wspaniała rodaczka Buble, Shania Twain, cudownie prezentuje się w interpretacji tak ważnej dla Michaela kompozycji „White Christmas". W dalszej części także znajdziemy prawdziwe perełki. Wielka latynoska gwiazda piosenki i filmu Thalia zaśpiewała z Kanadyjczykiem w „Mis Deseos/ Feliz Navidad". Wyjątkowym dodatkiem do tego imponującego prezentu jest napisana przez Michaela i jego współpracownika lana Changa piosenka „Cold December Night". Wspaniale Kanadyjczyk wykonał klasyczne „Silent Night" i „Ave Maria" Franciszka Schuberta, a także znaną z repertuaru Mariah Carey „All I Want For Christmas Is You". Wyjątkowej urody mieszankę jazzu i popu w świątecznej oprawie wyprodukowali giganci konsolety - David Foster, Bob Rock (m.in. Metallica) i Humberto Gatica. „Przez całe życie marzyłem, aby nagrać taką płytę. Być może będzie to moje największe osiągnięcie w karierze. Wspaniale się czuję myśląc, że będę w milionach domów na całym świecie" - mówił Michael Buble po zakończeniu sesji nagraniowej. Najlepiej sprzedająca się świąteczna płyta na świecie, teraz dostępna w specjalnej wersji z dodatkowymi piosenkami.

Z pewnością warto się w nią zaopatrzyć. To doskonały prezent pod choinkę. Dla Ciebie, dla Twoich najbliższych, dla każdego!





Zimna wojna

Pawlikowski Paweł

Głośny film Pawła Pawlikowskiego – laureata Oscara za film Ida, nominowany do Złotej Palmy i nagrodzony za najlepszą reżyserię na 71. MFF w Cannes.
Historia trudnej miłości dwojga ludzi, którzy nie umieją żyć bez siebie, ale równocześnie nie potrafią być razem. W ich role wcielają się Tomasz Kot i Joanna Kulig, którym na ekranie partnerują Agata Kulesza i Borys Szyc.
Wydarzenia pokazane w „Zimnej wojnie" rozgrywają się w latach 50. i 60. XX wieku, w Polsce i budzącej się do życia Europie. W ich tle wybrzmiewa wyjątkowa ścieżka dźwiękowa, będąca połączeniem polskiej muzyki ludowej z jazzem i piosenkami paryskich barów minionego wieku.



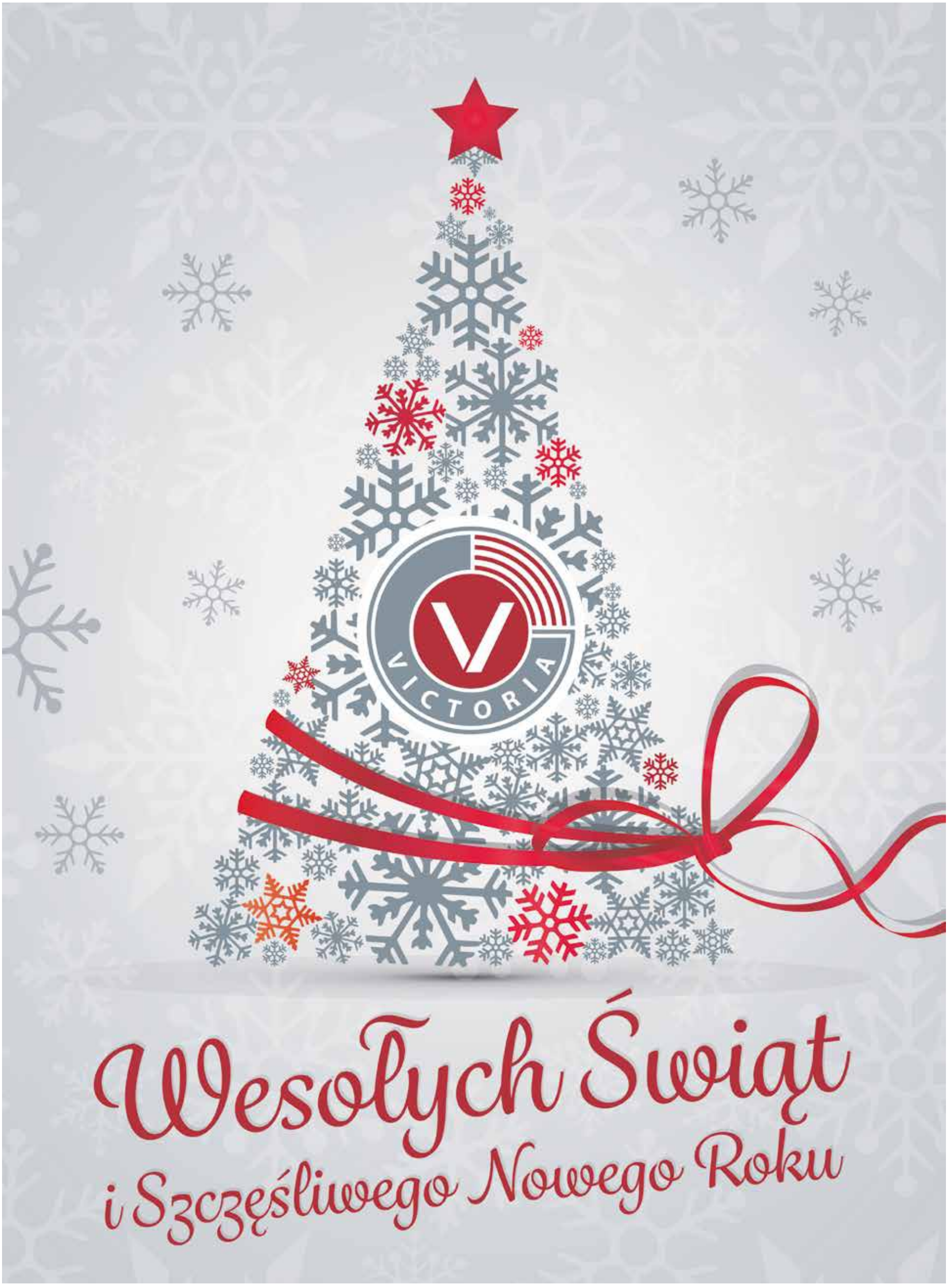
NASZA VICTORIA

Oficjalny miesięcznik informacyjno - reklamowy Galerii Victoria

Wydawca: Centrum sp. z o.o.,
ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
www.30minut.pl
sekretariat@30minut.pl
Nakład 19 000 egzemplarzy
Redakcja i biuro ogłoszeń:
ul. Ludowa 1C/111,
58-304 Wałbrzych
tel.: 531 407 736, 797 981 518
www.30minut.pl
e-mail: reklama@30minut.pl

GALERIA VICTORIA
CENTRUM
sp. z o.o.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ


VICTORIA
Wesołych Świąt
i Szczęśliwego Nowego Roku

KANCELARIA FINANSOWO-PRAWNA
✆ 74 66 55 770
UPADŁOŚĆ KONSUMENCKA
ODDŁUŻANIE KOMORNICZE
RAPORTY BIK BR KRD
WAŁBRZYCH
SŁOWACKIEGO 13 /2
sekretariat@kancelariadoradcow.com.pl

Skup nieruchomości za gotówkę
(również zadłużone)
Tel. 603 836 336

Międzynarodowe warsztaty

Już szósty raz odbyły się Międzynarodowe Warsztaty Muzyki Dawnej, organizowane regularnie od 2014 roku w ramach działań związanych z realizacją polsko - czeskiego mikroprojektu „Świdnicki Gryf-Trutnowski Smok".

W dniach 1-2 grudnia młodzież z zespołu muzyki dawnej „Totus Musicus" oraz grupy teatralnej „Cedeen" wraz z opiekunami Agnieszką Banach i Joanną Chojnowską uczestniczyła w Trutnovie w 2 - dniowych warsztatach muzyki dawnej i ruchu scenicznego. 11 - osobowa grupa była tam na zaproszenie tamtejszych władz i zespołu Asinus Musicus ze Szkoły Muzycznej w Trutnovie.

Warsztaty odbywały się w tamtejszej szkole muzycznej Zakladni Umelecka Škola, z którą Świdnicki Gryf współpracuje już czwarty rok oraz na scenie lokalnego teatru. Wyjazd ten, jak co roku, był czasem wytężonej pracy, gdyż razem z grupą czeską opracowano scenariusz koncertu oraz repertuar na wspólny grudniowy koncert kolęd. Warsztaty prowadzili opiekunowie zespołów - pan Martin Liczka z ZUŠ w Trutnowie i pani Agnieszka Banach z MDK w Świdnicy, a z grupą teatralną pracowała pani Joanna Chojnowska (MDK Świdnica) i pani Kateřina Faltová (ZUŠ Trutnov).

Tematem przewodnim warsztatów była interpretacja dawnych polskich i czeskich utworów kolędowych oraz kształcenie zachowań scenicznych i umiejętności pokonywania tremy. Młodzież poznawała kolędy i dawne utwory o tematyce bożonarodzeniowej, doskonaląc swoje umiejętności w grze na lutni, gitarze, harfie, fideli kolanowej, scheitholcie oraz fletach prostych i bębnie ramowym. Prowadzone też były zajęcia z ruchu scenicznego oraz warsztaty wokalne i teatralne pod kątem wykonawstwa muzyki dawnej i czytania dawnych tekstów - młodzież polska i czeska śpiewała i czytała ze zrozumieniem dawne kolędy i pastorałki.

Wyjazd zakończono jak zwykle bardzo świątecznie. Drugi dzień pobytu był pierwszą niedzielą Adwentu i z tej okazji, jak co roku, na Rynku w Trutnovie odbywało się jego uroczyste rozpoczęcie. Wszędzie były świąteczne dekoracje, można było zobaczyć wystawę szopek bożonarodzeniowych. Późnym niedzielnym popołudniem otwarto świąteczne kramy, a gdy zapadł zmrok, na scenie w rynku wystąpiły dziecięce i młodzieżowe zespoły wokalne, śpiewając dawne i współczesne pieśni bożonarodzeniowe.

AnPl



REKLAMA R0996/18

KARBOKSYTERIAPIA
Szerokie spektrum działania pozwala na:
redukcję celulitu
minimalizowanie rozstępów
usuwanie zmarszczek
przywrócenie jędrności skóry
minimalizację worków i cieni pod oczami
redukcję podwójnego podbródka
wzmocnienie i regenerację włosów
zwiększenie gęstości skóry
GABINET KOSMETYCZNY w...
QUEENS
ZAPRASZAMY
Rejestracja 533 587 333,
Kosmetyka Lidia Mazurkiewicz
Wałbrzych ul. Długa 5a

Ludzie z klisz

Film dokumentalny pt. „Ludzie z klisz" okazał się strzałem w dziesiątkę. Otrzymał nagrodę Gold Plaque na 53. Międzynarodowym Festiwalu Telewizyjnym w Chicago i Złotego Delfina na festiwalu produkcji filmowych Corporate Media & TV Awards w Cannes.

„Ludzie z klisz" to niezwykła historia opowiadająca o zwyczajnym życiu mieszkańców powojennego Walimia. Odnalezione klisze filmowe wykonane przez Filipa Rozbickiego, fotografa-amatora i organistę kościelnego mieszkającego po II wojnie światowej w Walimiu, pokazały codzienność pierwszych osadników. O zdjęciach Rozbickiego, który z pasją uwieczniał życie współczesnych walimskich mieszkańców, z czasem wszyscy zapomnieli. Klisze z ośmiuset fotografiami przeleżały w zapomnieniu ponad 70 lat. Znalezisko w końcu przekazano w ręce lokalnego pasjonata historii - Łukasza Kazka, który rozpoczął poszukiwania postaci uwiecznionych na fotografiach. Zdjęcia wywołały wiele wzruszeń, gdyż pojawiło się mnóstwo osób, które na fotografiach rozpoznały swoich bliskich.

Projekcję filmu obejrzała w piątek, 7 grudnia między innymi głuszycka młodzież szkolna w godzinach południowych oraz wieczorem dorosła publiczność.

AnPl



REKLAMA R0997/18

MAJSTER PLUS
▪ DRZWI
▪ PANELE
▪ PODŁOGI
NOWOŚCI
PROMOCJE
SUPER CENY
Wałbrzych, ul. Długa 4B walbrzych@majsterplus.com



30 minut sekund

Przestępcza działalność

W piątek, 7 grudnia policjanci Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu zatrzymali 18-latka, u którego w mieszkaniu zabezpieczyli narkotyki. Była to między innymi amfetamina i marihuana. Ponadto stróżom prawa udało się także udowodnić młodemu mężczyźnie kilkukrotny handel tymi nielegalnymi substancjami. Mężczyzna odpowie za swoją przestępczą działalność przed wymiarem sprawiedliwości. Grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Slalomowa jazda

Policjanci z Boguszowa-Gorc w piątek, 7 grudnia tuż po północy zauważyli mężczyznę jadącego samochodem slalomem od lewej do prawej strony drogi i postanowili natychmiast zainterweniować. Po zatrzymaniu 25-latka poddano badaniu alkomatem, który pokazał, iż jest on nietrzeźwy mając tym samym 1,12 promila alkoholu w wydychanym powietrzu. Ponadto okazało się, że pijany mężczyzna ma również nieważne prawo jazdy. Teraz 25-latek odpowie przed sądem za swój czyn.

Złodziej zabawek

Funkcjonariusze Zespołu Wywiadowczego Wydziału Prewencji Komisariatu Policji II w Wałbrzychu zatrzymali 20-latka podejrzanego o liczne kradzieże sklepowe. W trakcie zatrzymania mundurowi potwierdzili swoje przypuszczenia względem przestępstw, jakich dokonał młody mężczyzna. Zabezpieczono między innymi przy nim markowy zestaw klocków dla dzieci oraz drona. To nie jedyne tego typu przestępstwo, jakiego dopuścił się złodziej. Policjanci udowodnili, iż przestępca ukradł także z marketu budowlanego artykuły przemysłowe oraz elektronarzędzia. Łączne straty finansowe, na jakie naraził właścicieli sklepów, oszacowano na kwotę ok 4,5 tysiąca złotych. Za popełnione przestępstwa mężczyzna może trafić do więzienia nawet na 5 lat.

Podwójne przestępstwo

Funkcjonariusze Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu zatrzymali 21-letniego wałbrzyszanina. Młody mężczyzna w chwili zatrzymania, czyli w miniony piątek, 7 grudnia, był w posiadaniu marihuany. To nie jedyne przestępstwo na koncie 21-latka. Przestępca także dokonał kradzieży alkoholu w jednym z wałbrzyskich marketów w czerwcu tego roku. Teraz za to przestępstwo odpowie karnie. Właściciel sklepu oszacował straty w wyniku przestępczej działalność młodego mężczyzny na kwotę blisko 550 złotych. Za oba przestępstwa grozi mu 5 lat pozbawienia wolności.

Kolejne miliony dla PES-ów

Nawet 500 tysięcy złotych przy minimum formalności. Fundusz Regionu Wałbrzyskiego realizuje w województwie dolnośląskim, lubuskim, opolskim i wielkopolskim unijny program wsparcia dla Podmiotów Ekonomii Społecznej.

W ramach projektu dostępne są dwa rodzaje pożyczek. Pożyczka na start (dla PES działających do 12 miesięcy), w kwocie do 100 tys. zł, która oprocentowana jest na poziomie 1,75% (z możliwością obniżenia do 0,88%). Pożyczka na rozwój w wysokości do 500 tys. zł. Jej oprocentowanie uzależnione jest od kwoty finansowania. W przypadku pożyczek do 100 tys. zł jest to 1,75% (z możliwością obniżenia do 0,88%), natomiast powyżej tej kwoty oprocentowanie ustalone jest na warunkach rynkowych. Oprocentowanie pożyczek o wartości powyżej 100 tys. zł może jednak zostać obniżone do poziomu 1,75%, jeśli w ramach pożyczki zostanie utworzone minimum jedno miejsce pracy.

Środki można przeznaczyć m.in. na finansowanie rozpoczęcia działalności, zakup wyposażenia, maszyn, urządzeń, aparatów, środków transportu, pokrycie części kosztów zatrudnienia personelu, rozszerzenie działalności przedsiębiorstwa, czy tworzenie nowych miejsc pracy.

W pierwszej edycji projektu przez FRW wsparte zostały już 64 Podmioty Ekonomii Społecznej na łączną kwotę blisko 8,5 mln złotych.

Wszelkie informacje oraz dokumenty dotyczące programu: www.frw.pl

Dlaczego warto skorzystać z wsparcia ?

- Proste zasady przyznawania pożyczek
- Minimum formalności
- Bezpłatna pomoc przy wypełnianiu wniosku



Sukces uczniów

Uczniowie i grono pedagogiczne Miejskiej Szkoły Podstawowej w Szczawnie-Zdroju z wielką radością i entuzjazmem przedstawiają efekty kończącego się projektu „Wspólnie dla Niepodległej!", na którego realizację pozyskano środki finansowe z programu grantowego Fundacji Banku Santander. Działania miały na celu uczczenie setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.



Uczniowie wykonali kartkę okolicznościową, która wraz z listem z pozdrowieniami i zaproszeniem do wspólnych obchodów jubileuszu i wspólnego zaśpiewania hymnu została wysłana do polskich szkół za granicą oraz do polskich placówek dyplomatycznych.

Dziś organizatorzy z dumą opowiadają o efektach inicjatywy: odpowiedziały polskie szkoły z Czech, Hiszpanii, Islandii, Chin, Litwy, Łotwy, Ukrainy, Francji, Szwecji, Holandii oraz Argentyny oraz polskie ambasady i konsulaty w Lizbonie, Berlinie, Charkowie, Pradze, oraz biuro przy ONZ w Genewie przesyłając zdjęcia i filmy z obchodów jubileuszu.

Wzruszający dla wszystkich był list z polskiej szkoły w Ułan-Ude położonej na dalekiej Syberii, która jest niezwykłą szkołą, ponieważ uczęszczają do niej uczniowie w wieku od 6-82 lat i gdzie kultywowana jest polska tradycja i obyczaje, nauczany jest język polski, historia i geografia Polski.

Swoje podziękowania i życzenia przekazała także Kancelaria Prezydenta RP, Kancelaria Prezesa Rady Ministrów oraz Rzecznik Praw Dziecka.

Przed uczniami i nauczycielami ostatni etap projektu - przygotowanie wystawy zdjęć prezentującej obchody setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości na świecie. Społeczność szkolna podkreśla, że dzięki podjętym inicjatywom można poczuć dumę z bycia Polakami oraz jedność w tak ważnym dla kraju dniu 11 listopada.

AnPl

REKLAMA R0998/18

PRACA
w Niemczech
dla kobiet i mężczyzn
✔ sortowanie surowców wtórnych
✔ demontaż RTV i AGD
✔ rozładunek paczek kurierskich
✔ kierowca kat. C
Premie do 150 EUR !
REMAX Sp. z o.o., Wałbrzych ul. Główna 9 (I piętro)
tel.: 727 010 114, 74 663 82 93
www.remax-praca.pl (KRAZ 7765)

REKLAMA R0999/18

PROMEDICA24
TERAZ JAKO OPIEKUNKA SENIORÓW W NIEMCZECH ZAROBISZ WIĘCEJ!
Jesienno-zimowe kontrakty
z atrakcyjną premią świąteczną
Zapisz się na bezpłatny kurs
niemieckiego od podstaw!
tel. 789 218 008 ul. Lubelska 1, Wałbrzych

REKLAMA R1000/18



REKLAMA R1001/18



Nakład łączny w grudniu 51 000 egz.

30 minut od 15 lat razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R1002/18

FILHARMONIA Sudecka

DOLNY ŚLĄSK INSTYTUCJA KULTURY SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO

ORKIESTRA SYMFONICZNA FILHARMONII SUDECKIEJ

PIOTR WIJATKOWSKI DYRYGENT

AQUA ZDRÓJ

KRZYSZTOF CUGOWSKI

30.12 2018 G. 19

GALOWY KONCERT SYLWESTROWY

DWA ŻYWIOŁY

HALA AQUA ZDRÓJ

FILHARMONIA-SUDECKA.INTERTICKET.PL

JOANNA HORODKO

AKADEMICKI CHÓR POLITECHNIKI WROCŁAWSKIEJ

CHÓR UNIWERSYTETU EKONOMICZNEGO ARS CANTANDI WE WROCŁAWIU

DYREKTOR: ELŻBIETA ŁAGANOWSKA * DYREKTOR HONORowy: JÓZEF WIŁKOMIRSKI * FILHARMONIA SUDECKA W WAŁBRZYCHU UL. SŁOWACKIEGO 4, 58-300 WAŁBRZYCH

WWW.FILHARMONIA-SUDECKA.PL * E-MAIL: INFO@FILHARMONIA-SUDECKA.PL * KASA BILETOWA: 501-674-397, BILETY@FILHARMONIA-SUDECKA.PL LUB INTERTICKET.PL

TOYOTA RONAL VICTORIA PANORAMA

Polityczna opowieść

Klasyczna XIX-wieczna amerykańska powieść o sile demokracji i o jej nadzwyczajnej kruchości. Spektakl pt. „Moby Dickiem czyli białym wielorybem" do zobaczenia na deskach wałbrzyskiego Teatru Dramatycznego przez cały weekend.

W czasie, gdy demony nacjonalizmów i tęsknota za rządami silnej ręki budzą się na całym świecie, studium relacji załogi z charyzmatycznym kapitanem, który wszystkich zaczarował, naobiecywał, a teraz – na krawędzi katastrofy – w obliczu wielkiego wieloryba, nie można już nic zrobić – staje się niepokojąco aktualna.

O cenie osobistej zemsty, o siłach, których nie powinniśmy budzić, i o Naturze, zdolnej zatopić statki najodważniejszych wielorybników.

Teatr politycznej opowieści, głos w obronie zagrożonych gatunków i panorama świata, pełna poezji, ironii, filozofii i grozy.

Obsada: Angelika Cegielska, Sara Celler–Jezierska, Karolina Krawiec, Roksana Lewak, Irena Wójcik, Włodzimierz Dyła [g], Michał Kosela, Rafał Kosowski, Piotr Mokrzycki, Filip Perkowski, Dariusz Skowroński, Ryszard Węgrzyn



„Moby Dickiem czyli białym wielorybem"
Teatr Dramatyczny im. J. Szaniawskiego
Piątek, 14 grudnia godz. 19:00, Duża Scena
Sobota, 15 grudnia, godz. 19:00, Duża Scena
Niedziela, 16 grudnia, godz. 18:00, Duża Scena

REKLAMA R1003/18



UWAGA KONKURS !

Wygraj zaproszenie do McDonald's i odbierz zestaw HAPPY MEAL dla swojego dziecka za darmo !

Wystarczy, że w piątek 14.12.2018 punktualnie o godz.12:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

Weekend z Lalkami

Wyjątkowy, pełen atrakcji weekend w wałbrzyskim Teatrze Lalki i Aktora. W sobotę będzie można zobaczyć spektakl pt. „Kajtuś Czarodziej", natomiast w niedzielę „Władcę Skarpetek". Oba spektakle zostaną zaprezentowane na Dużej Scenie.

„Kajtuś Czarodziej" w reżyserii Roksany Miner opowiada historię wrażliwego, a zarazem niesfornego chłopca, który nie zgadza się na życie w Biednym Mieście, gdzie na dobre zadomowiła się mgła, nuda i szarość. Odwracając się od rówieśników i dorosłych ucieka w świat baśni. Zasłyszane od babci historie otwierają jego serce na pragnienie bycia czarodziejem. Nie królem, nie lotnikiem i nie detektywem, tylko właśnie czarodziejem! Pewnego dnia niespokojny chłopiec odkrywa w sobie magiczną moc.

Kolejną weekendową propozycją Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu jest przedstawienie „Władca Skarpetek" w reżyserii Jacka Timingeriu. Spektakl opowiada o niezwykłych przygodach małego Jasia, który w poszukiwaniu zagubionej skarpetki wyrusza nocą w zaczarowaną podróż po swoim domu. Podróż ta okazuje się intrygującą wyprawą pełną dźwięków, rytmów, muzyki i innych zmysłowych doznań, które towarzyszą bohaterowi oraz widzom przez cały spektakl.



KaLu

Kajtuś Czarodziej
Sobota, 15 grudnia, godz. 17:00, Duża Scena
Władca Skarpetek
Niedziela, 16 grudnia, godz. 12:30, Duża Scena

Odżywianie osób aktywnych

Białko w diecie osoby aktywnej, regularnie trenującej jest niezbędnym składnikiem służącym zachowaniu sprawności fizycznej. Uczestniczy w procesie regeneracji tkanek mięśniowych, stanowi rezerwowe źródło energii oraz bierze udział w regulacji metabolizmu. Więcej informacji o odpowiedniej diecie będzie można uzyskać podczas wykładu pt. „Rola białka w diecie sportowca oraz osób aktywnych fizycznie", który odbędzie się 15 grudnia w godz. 16:00 - 18:00 w Squash&Fitness Center Aqua Zdrój w Wałbrzychu.

To tylko kilka podstawowych informacji o najważniejszym składniku odżywczym każdej aktywnej osoby. Wykład poprowadzi Bartosz Guran, trener personalny Aqua Zdrój, dietetyk, oraz wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, Austrii i Niemiec w kulturystyce.

Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się m.in. czym jest białko i dlaczego jest tak ważne? Jakie jest zapotrzebowanie na białko osób aktywnych fizycznie? Jakie produkty zawierają białko pełnowartościowe? Czy warto stosować suplementy białka? Jak wybrać najlepsze odżywki białkowe? Czym grożą niedobory białka, a czym jego nadmiar?

Każda zapisana osoba otrzyma przygotowany pakiet informacyjny z próbkami oraz poczęstunek zawierający shake białkowy oraz batony białkowe.

Obowiązują zapisy na strefie Squash&Fitness Center, a maksymalna ilość uczestników to 25 osób. Szczegółowe informacje w kasie Squash&Fitness Center, tel. 784 382 157, e-mail: fitness@aqua-zdroj.pl



KaLu

Święta w mieście

Tegoroczna Świdnicka Kolęda to koncerty, konkursy, warsztaty, zagroda reniferów Świętego Mikołaja, przejażdżki kucykiem Kometkiem, żywa szopka, jasełka, wspólna wigilia świdniczan, Orszak Trzech Króli. W piątek, 14 grudnia rozpocznie się Świdnicki Jarmark Bożonarodzeniowy.

Do 21 grudnia na czterdziestu stoiskach, w drewnianych straganach wystawienniczych, świdniczanie będą mieli okazję kupić między innymi: ekoprzetwory, miody, wędliny, rękodzieło drewniane, czekoladki, kołacze, ceramikę użytkową i artystyczną, biżuterię ręcznie robioną czy też smakołyki przygotowane przez panie z kół gospodyń wiejskich.

Atrakcją dla najmłodszych będzie w tym roku zagroda reniferów Świętego Mikołaja. W sobotę, 15 grudnia od godz. 11:00 do 18:00 dzieci będą mogły zasiąść w saniach i uwiecznić na zdjęciach spotkanie z białobrodym Mikołajem. Kolejną okazją do zrobienia ciekawych i zabawnych fotografii będzie świąteczna fotobudka. Atrakcja ta jest w pełni samoobsługowa. Wystarczy wejść, wybrać świąteczne gadżety, włączyć odliczanie i pozować. Fotobudka dostępna jest do 2 stycznia. Za niewielką opłatą – 10 zł będzie można wykonać pamiątkowe zdjęcie. Przez dwa dni, czyli 15 i 16 grudnia od godz. 12:00 do godz. 15:00 Mikołaj wraz z konikiem Kometkiem przygotuje także dla dzieci kolejną niespodziankę, czyli przejażdżki na kucyku.

W niedzielę, 16 grudnia o godz. 16:30 organizatorzy zapraszają do Rynku na jasełka pt. „Cuda się dzieją na świecie", przygotowane przez Młodzieżowy Dom Kultury. A już o godz. 17:00 na „Wigilię wszystkich świdniczan", podczas której harcerze wręczą gospodarzom światełko betlejemskie. Bożonarodzeniowe życzenia przekażą mieszkańcom prezydent miasta oraz przedstawiciele różnych wyznań religijnych. Świdniczanie będą mieli też okazję podzielić się opłatkiem, wypić gorący barszczyk i wspólnie kolędować z grupą wokalną ze Świdnickiego Ośrodka Kultury.

KaLu



30 minut sekund

Wygrana po tie-breaku

Pierwszy punkt w rozgrywkach Piko Sport Dolnośląsko-Lubuskiej III Ligi Kobiet straciły prowadzące w tabeli siatkarki Chełmca Wodociągów Wałbrzych. I to jedyna zła wiadomość, jaka dotarła do nas w sobotę z Zielonej Góry, gdyż niepokonane podopieczne Marka Olczyka utrzymały zwycięską passę pokonując miejscowy UKS Trzynastka 3:2. Co prawda najbliższa odsłona rozgrywek odbędzie się już jutro, jednak nasze panie pauzują, tak więc kolejny mecz lider klasyfikacji rozegra dopiero w nowym roku, a konkretnie 5 stycznia, kiedy to zmierzy się na wyjeździe z EL-TIM Volley Głogów.

UKS Trzynastka Zielona Góra - MKS Chełmiec Wodociągi Wałbrzych 2:3 (11:25, 25:20, 23:25, 25:19, 8:15)
Chełmiec Wodociągi: P. Groń, Nowak, Gezella, Małodobra, Julia Rzeczycka, P. Pawelska, E. Pawelska (libero) oraz Mieczkowska, I. Groń, Judyta Rzeczycka, Mróz. **Trener:** Marek Olczyk

Mistrz trzyma się mocno

Pozostajemy w temacie siatkówki, tym razem jednak w męskim wykonaniu i to w niektórych przypadkach z udziałem weteranów. Za nami V kolejka Wałbrzyskiej Amatorskiej Ligi Siatkówki „Aqua-Zdrój", w której na prowadzeniu wciąż znajduje się broniący mistrzowskiego tytułu – Chełmiec Euromar fLOVErs Art I. W minionej kolejce Robert Kopciński i spółka pokonali Wodociągi Wałbrzych 2:1, ale strata punktu nie wpłynęła na ich pozycję w tabeli. Legitymujący się bowiem identycznym bilansem Dom Finansowy niespodziewanie przegrał aż 0:3 z PW Mabor i tym samym zmarnował okazję na przeskoczenie „starszych" panów w ligowej klasyfikacji. W nadchodzącym czasie uczestników rywalizacji czeka kilkunastodniowa przerwa, gdyż VI kolejka odbędzie się dopiero 22 grudnia, a jej areną będzie Hala Wałbrzyskich Mistrzów.

Wyniki V kolejki:
Chełmiec Aqua-Zdrój – Chemik Żarów 3:0, NSK – Chełmiec Euromar fLOVErs Art II 0:3, Chełmiec Euromar fLOVErs Art I – Wodociągi Wałbrzych 2:1, Dom Finansowy – PW Mabor 0:3

Piątek pod znakiem derbów

Derbów w III lidze koszykarzy – przed nami pojedynek w hali przy ulicy Słonecznej 1a w Szczawnie-Zdroju, w którym miejscowy MKS Mazbud Basket podejmie sąsiada zza miedzy – Igner Home Polonię Świdnica. Początek o godzinie 18.30. Niestety, w minionej odsłonie podopieczni Bartłomieja Józefowicza dość pechowo przegrali na wyjeździe z WSTK Wschowa 73:82. Pechowo, gdyż po 30 minutach koszykarze z uzdrowiska prowadzili 59:57, a jednak ostatnią ćwiartkę rywal wygrał aż 25:14, co przełożyło się na końcowe zwycięstwo WSTK.

Bartłomiej Nowak

Z Górnika do Benfiki Lizbona

Choć piłkarze i fani Górnika zdążyli już zapomnieć o zamykającym rundę jesienną wyjazdowym pojedynku z Piastem Nowa Ruda, to okazuje się jednak, iż nieco za szybko doliczyliśmy 3 punkty do dorobku biało-niebieskich. Mimo wcześniejszej decyzji o walkowerze dla wałbrzyszan Dolnośląski Związek Piłki Nożnej we Wrocławiu postanowił, iż pojedynek odbędzie się wiosną przyszłego roku.



Fakty są takie, iż zaplanowany na 17 listopada mecz Piasta z Górnikiem został odwołany, a jego wynik piłkarska centrala z Wrocławia zweryfikowała jako walkower dla naszej drużyny. Wałbrzyszanie niezbyt długo jednak się cieszyli z kompletu punktów i powrotu na fotel lidera IV ligi, gdyż pod presją swoich kibiców działacze klubu z Nowej Rudy postanowili odwołać się od wcześniejszej decyzji. Komisja Odwoławcza DolZPN-u pozytywnie rozpatrzyła odwołanie Piasta, co oznacza, iż wspomniane spotkanie odbędzie się w pierwszym dogodnym terminie, najprawdopodobniej na początku marca przyszłego roku.

Krótki urlop Górników

Co prawda swój ostatni ligowy mecz nasi rozegrali 10 listopada, kiedy to okazali się lepsi od Piasta Żerniki (3:2), ale aż do minionego tygodnia byli w cyklu treningowym. W najbliższym czasie zespół trenera Jacka Fojny czeka krótki odpoczynek od futbolu. Naprawdę krótki, gdyż jeszcze przed nadchodzącymi świętami Górnicy rozpoczną zajęcia indywidualne, a 7 stycznia powrócą do treningów pod wodzą swego szkoleniowca. W ramach przygotowań wicelider IV ligi rozegra 9 sparingów, pierwszy już pod koniec stycznia.

Plan sparingów Górnika:

19 stycznia – LZS Starowice (dom), **26 stycznia** – Zagłębie II Lubin (wyjazd), **2 lutego** – Orkan Szczedrzykowice (d), **9 lutego** – Kadra DZPN Regions (d), **12 lutego** – Kuźnia Jawor (d), **16 lutego** – Kuźnia Jawor (d), **16 lutego** – Odra Ścinawa (d), **23 lutego** – Orla Wąsosz (d), **2 marca** – Miedź II Legnica (d), **9 marca** – Górnik Złotoryja (d)

Nasz człowiek w Benfice Lizbona

Przerwa w zajęciach to doskonała okazja, aby zdobyć dodatkowe doświadczenie i umiejętności. Z tego między innymi założenia wyszedł Marek Stepnowski, asystent trenera Fojny, który w poniedziałek rozpoczął niemal tygodniowy staż w Benfice Lizbona, a więc aktualnym wicemistrzu Portugalii. W ramach pobytu szkoleniowiec Górnika wziął udział w zajęciach wszystkich grup wiekowych, a o napiętym planie stażu najlepiej świadczy fakt, iż w niektóre dni Stepnowski spędzał nawet 10 godzin na terenie obiektu Benfiki uczestnicząc w prezentacjach teoretycznych, ale i typowych treningach pierwszego zespołu oraz grup młodzieżowych. Oczywiście nie zabrakło obserwacji środowego meczu Ligi Mistrzów pomiędzy Benfiką i AEK Ateny, a także czwartkowego spotkania Ligi Europy z udziałem Sportingu Lizbona.

Bartłomiej Nowak

Na Ratuszowej poleje się krew

To będzie niezapomniana sobota w hali Aqua-Zdroju. Po pierwsze, po raz ostatni w tym roku przed własną publicznością zaprezentują się koszykarze Górnika Trans.eu oraz siatkarze Aqua-Zdroju. Ale to nie wszystko, gdyż odwiedzając obiekt na Ratuszowej będzie można podzielić się swym najcenniejszym darem – krwią.

Choć pierwsze sportowe emocje czekają nas jutro o godzinie 16, to my wszystkich fanów sportu zapraszamy na Ratuszową już w południe. O tej bowiem porze rozpocznie się piękna akcja „Siatkówkę mamy we krwi", w której organizację włączyły się cztery wałbrzyskie kluby siatkarskie, ośrodek Aqua-Zdrój oraz Wałbrzyskie Wodociągi. Do godziny 16 na pełnoletnich fanów sportu czekać będzie autobus Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Wałbrzychu, w którym będzie można oddać krew. Dla wszystkich uczestników akcji organizatorzy przygotowali, oprócz tradycyjnego pakietu krwiodawcy, zestaw pamiątkowych gadżetów wraz z okolicznościową koszulką oraz talonem na kawę i ciasto w restauracji Aqua-Zdroju.

Koszykarze na dobry początek

Biofarm Basket Poznań to jedna z niżej sklasyfikowanych ekip I ligi koszykarzy. I to właśnie zespół z stolicy Wielkopolski będzie najbliższym przeciwnikiem Górnika Trans.eu, który po ubiegłotygodniowej porażce z Polonią 1912 Leszno liczy na powrót na zwycięską ścieżkę, a zarazem odpowiednie pożegnanie z wałbrzyską publicznością. O ile drużyna z Leszna okazała się poza zasięgiem biało-niebieskich, o tyle Biofarm Basket wydaje się idealnym rywalem dla podopiecznych Marcina Radomskiego. Poznański zespół zanotował bowiem zaledwie 4 wygrane, wszystkie odniesione we własnej hali, podczas gdy bilans Górnika Trans.eu to siedem zwycięstw, choć z drugiej strony 3 porażki w Wałbrzychu muszą budzić pewien niepokój. Liczymy zatem na komplet punktów naszej drużyny, co będzie dobrym prognostykiem przed wyjazdową konfrontacją z jeszcze niżej notowaną Kotwicą Kołobrzeg, z którą zmierzymy się 21 grudnia. Początek koszykarskich zmagań w hali Aqua-Zdroju o godzinie 16.





Górnik Trans.eu Wałbrzych - Jamalex Polonia 1912 Leszno 62:78 (13:23, 19:16, 18:23, 12:16)

Górnik Trans.eu: Kruszczyński 18 (3x3), Glapiński 13 (2), Ratajczak 12 (2), Niedźwiedzki 11, Spała 3 (1), Der 2, Wróbel 2, Durski 1, Krzywdziński, Jeziorowski. **Trener:** Marcin Radomski

Obronić fotel lidera

W tegorocznych spotkaniach siatkarzy Astra Nowa Sól jako jedyna znalazła sposób na wałbrzyską drużynę zwyciężając u siebie 3:1. Czas zatem na rewanż, zwycięski rewanż, mamy nadzieję, gdyż podopieczni trenera Bułkowskiego nie zwykli tracić punktów przed własną publicznością. Do spotkania na szczycie II ligi dojdzie tuż po zakończeniu rywalizacji koszykarzy, a więc o godzinie 19.

Nasi siatkarze potrafią grać o wysoką stawkę, co udowodnili przed kilkoma dniami, kiedy to po zaciętej walce wywieźli komplet punktów z Głogowa. Przed minioną kolejką Chrobry plasował się tuż za Aqua-Zdrojem, ale mimo postawienia trudnych warunków musiał uznać wyższość naszej drużyny. W sobotni wieczór powinno być podobnie, choć na łatwą wygraną również nie ma co liczyć. Najważniejsze jednak, aby zwyciężyć za 3 punkty i tym samym odskoczyć na bezpieczną odległość od goniących nas rywali.

SPS Chrobry Głogów – MKS Aqua-Zdrój Wałbrzych 0:3 (22:25, 23:25, 29:31)

MKS Aqua-Zdrój: Szablewski, Kulik, Kącki, Zieliński, Szczygielski, Nowak, Szydłowski (libero) oraz Olszewski, Bocianowski, Grad. **Trener:** Janusz Bułkowski

Bartłomiej Nowak

KANCELARIA DORADCÓW
Firlej & Makowski
-DORADZTWO FINANSOWE I PRAWNE
-KREDYTY I UBEZPIECZENIA
-ODDŁUŻANIE KOMORNICZE
Wałbrzych ul. Słowackiego 13/2
tel. 74 66 55 770
kom. 884 841 113; 884 841 115

Jeśli Twoje okna PCV mają 5 lat, wymień w nich uszczelki na nowe. TANIO! Tel. 74 843 22 84, 605 430 006

DREWNO OPAŁOWE, KOMINKOWE, DO WĘDZENIA ORAZ ROZPAŁKA
Tel. 502-686-045
z dowozem do klienta

WSZYWANIE
ESPERALU
TEL. 74 841 54 66

USŁUGI

(2) **SZAFY WNĘKOWE**, GARDEROBY, ZABUDOWA, MEBLE KUCHENNE I INNE STOLARSKIE. TANIO TEL. 692 123 981

(4): HYDRAULIKA, KANALIZACJA,CO I GAZ, tel. 506 206 102

(0): MARSAT – MONTAŻ ANTEN SATELITARNYCH, tel. 607 454 261

(3) **MEBLE NA WYMIAR** - KUCHNIE, SZAFY, GARDEROBY, ZAMÓWIENIA INDYWIDUALNE -TANIO! WWW.MEBLE-IBG.WEEBLY. COM TEL. 607 218 533

(2) Remonty łazienek i mieszkań. Jerzy Rezulak tek. 574 219 164

(2) Montaż i ustawianie anten satelitarnych oraz DVBT. Szybko, solidnie TANIO. Tel. 606 937 229

(2) Naprawa **TELEWIZORÓW LCD** i innych, również w domu klienta. Naprawa **FOTOGRAFICZNYCH APARATÓW CYFROWYCH** Rok gwarancji na usługę.

SKUP AUT
CAŁYCH
I USZKODZONYCH
- ZA GOTÓWKĘ
TEL.696-473-695

Czynne od 9 - 17 w sobotę do 13 793-10-10-22 lub 74-660-38-43

(1) Naprawy sprzętu radiowo- telewizyjnego, wszystkie firmy, gwarancja, dojazd do klienta. Kontakt: 505874992

(3) PRZEPROWADZKI KOMPLEKSOWE MIESZKAŃ, BIUR, URZĘDÓW. TRANSPORT KAS PANCERNYCH; PRACE PORZĄDKOWE. TEL. 74 841 66 66; 502 308 696

(36) KOMPUTERY,LAPTOPY--SERWIS-NAPRAWA Całodobowo tel. 726-005-726 tanio, szybko, profesjonalnie Wałbrzych ul. Słowackiego 5, www.speed24h.info

PRACA

(2) Firma Serene zatrudni pracowników do opieki osób starszych w Polsce i w Niemczech. Kontakt 602 784 629 , e-mail: serene27@wp.pl

Praca w Anglii – opieki nad seniorami, wynagrodzenie do 1260 Funtów netto. Bez kosztów pobytu i podróży, pełna organizacja Promedica24, zadzwoń 789218034

KUPIĘ

(3) Kupię Starocie : odznaczenia, medale, zegarki, figurki i patery z lat 50 i 60, zabawki PRL, wazony ze szkła kolorowego i inne. Tel: 500834769

SPRZEDAM

(2): SPRZEDAM TYSIĄCE PŁYT WINYLOWYCH, STARODRUKI, RZEŹBY, OBRAZY, PORCELANĘ I INNE. TEL. 536 450 782

SPRZEDAM mieszkanie 62 m2 4 pokoje z kuchnią 2 piętro. Centrum Piaskowej Góry ul. Broniewskiego. Budynek 4 piętrowy. CENA 175 000 do negocjacji.Tel. 699 938 910

MATRYMONIALNE

(4) Mówiący po polsku wdowiec, lat 79, 165 cm wzrostu. Niepalący i niepijący z miłą aparycją szu-

GOTÓWKA DLA KAŻDEGO
KREDYTY
Gotówkowe, konsolidacyjne
CHWILÓWKI na dowód
POŻYCZKI bez BIK
Wałbrzych Al. Wyzwolenia 3/2
Tel. 74 663 15 25

ka Pani bez zobowiązań na moje utrzymanie, dla której uczciwość i wierność mają znaczenie. Życie we dwoje może być takie piękne, przyroda, podróże. Ewald Appel, An der Liebestatt 22, 37355 Niederorschel, tel. 0049 3607651075

NIERUCHOMOŚCI

SUKCES NIERUCHOMOŚCI

www.sukcesnieruchomosci.pl
58-309 Wałbrzych
ul. Broniewskiego 73/307
(mrówkowiec)

SZCZAWNO ZDRÓJ – WILLA „ZŁOTY KLUCZ" - 51,58m2, trzy pokoje, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na pierwszym piętrze. Cena: 252 742 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ – WILLA „ZŁOTY KLUCZ" - 38,53m2, dwa pokoje, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na pierwszym piętrze. Cena: 188 797 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ – WILLA „ZŁOTY KLUCZ" - 51,97m2, trzy pokoje, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na drugim piętrze. Cena: 254 653 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ – WILLA „ZŁOTY KLUCZ" - 27,60m2, jeden pokój, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na drugim piętrze. Cena: 135 240 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ – WILLA „ZLOTY KLUCZ" - 38,54m2, dwa pokoje, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na drugim piętrze. Cena: 188 797 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ - WILLA „ZŁOTY KLUCZ" - 39,36m2, dwa pokoje, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na drugim piętrze. Cena: 192 864 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ - WILLA „ZŁOTY KLUCZ" - 50,94m2, trzy pokoje, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na trzecim piętrze. Cena: 249 606 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

Laboratoria Medyczne
Diagnostyka Sp. z o.o.
pobrania w domu pacjenta,
mgr analityki medycznej
Bogdan Leśniak
tel. 604-770-599,
od 6:00 do 22:00
tel. 74 848-6767
od 10:00 do 15:00

SZCZAWNO ZDRÓJ - WILLA „ZŁOTY KLUCZ" - 27,68m2, jeden pokój, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na trzecim piętrze. Cena: 135 632 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ - WILLA „ZŁOTY KLUCZ" - 39,82m2, dwa pokoje, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na trzecim piętrze. Cena: 195 118 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ – WILLA „ZŁOTY KLUCZ" – 40,12m2, dwa pokoje, aneks kuchenny, łazienka. Do mieszkania przynależy piwnica. Mieszkanie w stanie deweloperskim. W budynku winda oraz kotłownia dla całego budynku. Mieszkanie na trzecim piętrze. Cena: 196 588 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ – 25m2, 1 pokój, aneks kuchenny, łazienka. Mieszkanie do wykończenia. Usytuowane na pierwszym piętrze w kamienicy. Cena: 59 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

SZCZAWNO ZDRÓJ – 23m2, 1 pokój, aneks kuchenny, łazienka z wc Mieszkanie w trakcie kapitalnego remontu. Usytuowane na drugim piętrze. Cena: 115 000 zł do negocjacji. Tel: 513 130 023, (74) 640 11 73

PODZAMCZE - 37,4m2, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, piwnica. Mieszkanie do odświeżenia. Mieszkanie na trzecim piętrze. Cena 121 000 zł. Tel: 513 130 023 , (74) 640 11 73

ZAPRASZAMY DO NASZEGO NOWEGO BIURA, KTÓRE ZNAJDUJĘ SIĘ W WILII „ZŁOTY KLUCZ" PRZY ULICY KOŚCIUSZKI 7 W SZCZAWNIE ZDRÓJ.

WILLA NIERUCHOMOŚCI

Biuro Pośrednictwa w Obrocie Nieruchomościami WILLA, Al. Wyzwolenia 3/2 58-300 Wałbrzych tel.74 666 42 42, kom.507 153 166, e-mail: willa_nieruchomosci@wp.pl, www.willanieruchomosciwalbrzych.pl

WILLA – Sprzedamy piętro domu, 4 pokoje, 85m2 na górnym Sobiecinie, po remoncie, ogród, osobne wejście, cena 195 000 zł. 74 666 42 42, 507 153 166

WILLA – Sprzedamy 2 pok, 40m2, po remoncie, Śródmieście, cena 115 tys.zł. 2 piętro, 74 666 42 42, 881 763 300.

WILLA- Sprzedamy 3 pokoje na Nowym Mieście, po remoncie, 82m2, parter, cena 142 tys.zł. 74 666 42 42, 881 424 100.

WILLA – Do sprzedania 4 pokoje, Piaskowa Góra, 57 m2, cena 159000zł.

30 minut
Jesteś zainteresowany lokalną kampanią reklamową?
Napisz
reklama@30minut.pl
lub zadzwoń
531 407 736

my 2 pokoje na Podgórzu, 38m2, 1 piętro, cena 65 tys.zł. 74 666 42 42, 881 424 100.

WILLA – Sprzedamy 2 pokoje N.Misto, po remoncie kap. 37m2 , 109tys.zł. 2 piętro (3), 74 666 42 42, 881 763 300.

WILLA – Sprzedamy pół domu na Szczawienku, 5 pokoje, 110m2, działka 1280m2, cena 449 tys.zł. Do negocjacji 74 666 42 42, 507 153 166.

WILLA – Sprzedamy 2 pokoje, 42m2, parter Osiedle Krakowskie, cena 57tys. zł. 74 666 42 42, 881 424 100.

WILLA – Sprzedamy kawalerkę w B.Gorcach, 35m2, 1 piętro, cena 42 tys. zł. 74 666 42 42, 507 153 166.

WILLA – Sprzedamy 2 pokoje z jasną kuchnią i dużym balkonem Piaskowa Góra, 41m2, 6 piętro, cena 129 tys.zł. 74 666 42 42, 881 763 300.

WILLA – Sprzedamy kawalerkę w bloku na Białym Kamieniu, 26m2, 4 piętro, co miejskie, cena 62 tys.zł. 666 42 42, 507 153 166.

WILLA – Sprzedamy kawalerkę na Nowym Mieście, 34m2, 4 piętro, cena 60 tys.zł. 74 666 42 42, 881 763 300.

WILLA- Sprzedamy 3 pokoje, 63m2, Śródmieście przy ul. Wyzwolenia, 1p. po remoncie, co gaz, cena 129 tys.zł. 74 666 42 42, 507 153 166.

WILLA – Sprzedamy 3 pokoje, Walim, centrum, 70m2, parter, cena 90 tys.zł. 74 666 42 42, 881 424 100.

WILLA- Sprzedamy pół domu po remoncie na Poniatowie 4 pokoje, 120m2, działka 550m2, cena 480 tys.zł. 74 666 42 42, 507 153 166.

WILLA- Sprzedamy pół bliźniaka na Podgórzu, 107m2, stan dobry, działka 1460m2, 2 garaże, cena 330 tys.zł. 74 666 42 42, 507 153 166.

WILLA – Sprzedamy Podzamcze, 2 pokoje. 35m2, 4 piętro(10), blok, cena 113 tys.zł. 666 42 42, 881 424 100.

WILLA - Sprzedamy mieszkanie Szczawno Zdrój, super lokalizacja, 4 pokoje, 108m2, 3 piętro, 275tys.zł. 74 666 42 42, 881 424 100.

WYCIECZKI NA JARMARKI ŚWIĄTECZNE:
Kraków - 15.12.18, cena: 120 zł
Wycieczki OMNIBUS
Kościuszki 14, Szczawno - Zdrój
www.omnibus-szczawno.pl
tel.: 693 333 563

Nakład łączny w grudniu 51 000 egz.

30 minut od 15 lat Razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R1004/18



KGHM POLSKA MIEDŹ

KGHM Polska Miedź S.A.

KGHM - polski koncern o zasięgu globalnym działający w branży wydobywczej i przetwórczej rud miedzi. Zajmuje szóste miejsce na świecie w produkcji górniczej miedzi i drugą pozycję w produkcji górniczej srebra.Posiada swoje aktywa w Polsce, USA, Kanadzie i Chile.
Grupa Kapitałowa KGHM liczy ponad 70 podmiotów. Zatrudnia ponad 33 tys. pracowników.

Dołącz do nas.

KGHM zaprasza do współpracy wszystkich, którzy stawiają sobie odważne i ambitne cele – są gotowi na realizację codziennych wyzwań w międzynarodowym środowisku, w zespole doświadczonych specjalistów z branży wydobycia i przetwórstwa metali.

Niezależnie od tego, czy jesteś uczniem, studentem, absolwentem, czy pracownikiem innej organizacji, w której rozwijasz kompetencje wartościowe dla KGHM, jeśli chcesz współdziałać w realizacji odpowiedzialnych i innowacyjnych przedsięwzięć i osiągać ponadprzeciętne wyniki, KGHM jest miejscem dla Ciebie.

Zainteresowanych odsyłamy na naszą stronę z ofertami pracy:

https://rekrutacja.kghm.com/

REKLAMA R1005/18

W dniach
14.12-21.12.18r
Auchan Wałbrzych
Zaprasza do zakupu
CHOINEK W SUPER CENACH

JODŁA KAUKASKA
wys. 150-170cm
56,99
33,99

JODŁA KAUKASKA CIĘTA
wys. 120-150cm
37,99
29,99

ŚWIERK CONICA W DONICY
wys. 45-50cm
17,98
14,98

www.auchan.pl
Auchan
i życie się zmienia

Nakład łączny w grudniu 51 000 egz.

30 minut od 15 lat Razem z Wami

hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R1006/18

34,98

JODŁA KAUKASKA

WYS. 150-170 cm



OFERTA WAŻNA OD 10.12.2018 ROKU DO 24.12.2018 ROKU LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW.

castorama