NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

19 KWIETNIA 2019, NR 746
**WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM**

REKLAMA R0285/19

BRAKUJE CI GOTÓWKI?
3000zł i tylko dowód osobisty
SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ BANKOWĄ!
WYSOKA PRZYZNAWALNOŚĆ,
MINIMUM FORMALNOŚCI!
DECYZJA W 15 MINUT!

% KredytOK
Pieniądze bez ograniczeń!
Wesołych Świąt!
JEDYNA TAKA OFERTA
W WAŁBRZYCHU!
ul. Broniewskiego 73,
Wałbrzych,
tel. 515-751-711




*rozmowa str. 3*




*wydarzenia str. 11*




*kultura str. 13*




*sport str. 14*

***Drodzy Czytelnicy!***

*Ciepłych i radosnych Świąt Wielkanocnych, a także satysfakcji w życiu zawodowym i prywatnym.*

*Pragniemy, aby ten wyjątkowy czas był dla Was pełen wiary, nadziei i miłości, a spotkania w gronie najbliższych upływały Wam w wiosennym nastroju.*



*Życzymy również spokoju i pogody ducha, odpoczynku od trosk i zmartwień. Wszystkiego dobrego!*

*Zespół redakcyjny Tygodnika 30 minut*

30 minut

# Pikietowali, by poprzeć

**Poniedziałek 15 kwietnia 2019 roku. Godzina 18:00. Banery, transparenty i tłum ludzi „pod zegarem" w dzielnicy Piaskowa Góra. Niektórzy twierdzą, że zgromadzenie liczyło kilkaset osób, inni, że ponad tysiąc. Właśnie w taki sposób wałbrzyszanie wyrazili swoje poparcie dla trwającego strajku nauczycieli.**




Przemawiającymi podczas wiecu byli: Jerzy Kowalski, prezes powiatowego oddziału Związku Nauczycielstwa Polskiego, a także współorganizatorki z Kongresu Kobiet. Nie zabrakło także lokalnych samorządowców i posłanek. Wśród zgromadzonych znaleźli się zarówno popierający strajk rodzice, jak i uczniowie. Hasło przewodnie brzmiało: „Godność, Szacunek, Edukacja". Jerzy Kowalski podczas wystąpienia dobitnie zaznaczył, że reformę edukacji w Polsce wykonano w ciągu niespełna dwóch lat, gdzie - dla porównania - w Finlandii trwała ona 7 lat. Kowalski podkreślił, że w powiecie wałbrzyskim i mieście Wałbrzych strajkuje przeszło dziewięćdziesiąt procent placówek.

Akcja wyraźnie uwypukliła solidarność zebranych ze strajkującymi nauczycielami. Ważny okazał się tu głos uczniów, wspierających kadrę belferską i wskazujących na ich zaangażowanie w wykonywaną pracę przy bardzo niskim uposażeniu. Wydarzenie relacjonowane było nie tylko przez lokalne media, ale również przez obecnych na wiecu, prowadzących w internecie transmisje na żywo. Dzisiejszy cyfrowy świat pokazuje, jak szybko i skutecznie w ramach nakreślonego problemu łatwo można skrzyknąć tłum ludzi w jedno miejsce o określonej porze, by wyrazić w ten sposób swoją postawę.

PAS

REKLAMA R0286/19



## rozmowa tygodnia

# Jarosław Buzarewicz

**dyrektor Wałbrzyskiego Ośrodka Kultury**

**„Staramy się, aby, jak każdego roku, było wyjątkowo"**



**Za nami kolejna „Wałbrzyska Wiosna Bluesowa". Jak przebiegła tegoroczna edycja i jakie zespoły zagrały?**

„Wałbrzyska Wiosna Bluesowa" otrzymuje same pozytywne recenzje. W tym roku zaproponowaliśmy niesamowity koncert zespołów: J.J.Band, Blues Junkers i, naszego wałbrzyskiego, Paranoja Hotel. Już pierwsza edycja święta bluesa w naszym mieście cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, stąd kontynuacja tego projektu przy współpracy z Jackiem Szwajgierem i Markiem Dolatem. Blues w swojej bogatej historii wykształcił mnogość stylów i regionalnych odmian. I to było wyczuwalne, widoczne podczas piątkowego wydarzenia.

**14 kwietnia odbył się premierowy koncert UNITED PUNK ORCHESTRA. Skąd pomysł na tego typu przedsięwzięcie?**

Z propozycją zorganizowania koncertu przyszedł do nas Patrycjusz Kochanowski. Włączamy się w słuszne inicjatywy, ta była szczególna. UNITED PUNK ORCHESTRA to formacja punkowego, pospolitego ruszenia, która zebrała się w celu upamiętnienia Tomka „Siwego" Wojnara, wokalisty zespołu Defekt Muzgó. Tomek „Siwy" Wojnar miał wielu przyjaciół, kumpli i fanów.

**Wałbrzyski Ośrodek Kultury to nie tylko koncerty, ale również zajęcia plastyczne. Czy rodzice z dziećmi chętnie uczestniczyli w Wielkanocnych Warsztatach Rękodzieła? Jeśli tak - co mogli na nich przygotować?**

Wszystkie formy warsztatów cieszą się ogromnym zainteresowaniem, a świąteczne szczególnie. Dzieci wraz z rodzicami wykonywały zające, kurczaki. Powstały także piękne ozdoby świąteczne metodą mix-media.

**Na czym polegało „Robotyczne Malowanie Pisanek"?**

Na rodzinnych warsztatach w naszym ośrodku został zbudowany robot, który po zainstalowaniu odpowiedniego oprogramowania malował jajka.

**Czym są „Kuglarskie talenty"?**

To warsztaty dla młodzieży, dorosłych, które zakończą się spektaklem kuglarskim podczas kolejnej edycji Dolnośląskiego Festiwalu Ognia. Startujemy 25 kwietnia w Wałbrzyskim Ośrodku Kultury na Piaskowej Górze. Propozycja w pełni bezpłatna, realizowana przez stypendystkę prezydenta Wałbrzycha, Kamilę Nadolską.

**Przed nami Dni Wałbrzycha 2019. Czy możemy prosić o uchylenie rąbka tajemnicy o tym, co nas czeka?**

Staramy się, aby, jak każdego roku, było wyjątkowo. Święto wałbrzyszan będzie w tym roku połączone z Juwenaliami. Zapraszam do Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia. Oprócz utalentowanych wałbrzyszan, m.in. finalistów „Wałbrzych ma Talent" wystąpią: Edyta Górniak, Michał Szpak, Danzel. Ustawimy także atrakcyjny lunapark. Zapraszam na pokazy motorów. Będzie można oddać krew w ramach akcji „Moto serce". W tym roku nie będzie natomiast pokazu pirotechnicznego na niebie.

***Dziękuję za rozmowę.***
***Paweł Szpur***

Aktualności WOK można śledzić na stronie: https://www.wok.walbrzych.pl/web/

## kalendarium

„Nasze życie jest takim, jakim uczyniły je nasze myśli." - Marek Aureliusz

**Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):**

| Piątek | Sobota | Niedziela | Poniedziałek |
|---|---|---|---|
| 18°C | 18°C | 18°C | 18°C |

**KWIECIEŃ 19 PIĄTEK**

**Imieniny:**
**Emma, Jerzy**

**Wielki Piątek**

Stara Kopalnia 10:00 – 18:00 ostatnie wejście z przewodnikiem o 16.00
Muzeum Porcelany 10:00 -16:00

**KWIECIEŃ 20 SOBOTA**

**Imieniny:**
**Czesław, Agnieszka**

**Wielka Sobota**
**święcenie pokarmów**
**w Kościele Katolickim**

Stara Kopalnia 10:00 – 18:00 ostatnie wejście z przewodnikiem o 16.00
Zamek Książ 9:00 – 14:00
Muzeum Porcelany – nieczynne

**KWIECIEŃ 21 NIEDZIELA**

**Imieniny:**
**Anzelm, Konrad**

**Wielkanoc**

Stara Kopalnia – nieczynne
Zamek Książ – nieczynne
Muzeum Porcelany - nieczynne

**KWIECIEŃ 22 PONIEDZIAŁEK**

**Imieniny:**
**Kaja, Wanesa**

**Poniedziałek Wielkanocny**
**Śmigus Dyngus**

Stara Kopalnia 10:00 – 18:00 ostatnie wejście z przewodnikiem o 16.00
Zamek Książ 9:00 – 18:00 obiekty można zwiedzać o godzinę dłużej
Muzeum Porcelany – nieczynne
**20:00** - Koncert Sidney Polak - Papug Pub

**KWIECIEŃ 23 WTOREK**

**Imieniny:**
**Jerzy, Wojciech**

**Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich**

**17:00** - Seans pod Atlantami – poruszający debiut węgierskiego reżysera Laszlo Nemesa, członek Sonderkommando z Auschwitz chce za wszelką cenę, na przekór obozowej rzeczywistości, godnie pochować chłopca, w którym widzi swego syna. - Dział Zbiorów Audiowizualnych Biblioteka pod Atlantami Śródmieście – Wałbrzych

**KWIECIEŃ 24 ŚRODA**

**Imieniny:**
**Grzegorz, Horacy**

**Międzynarodowy Dzień Solidarności Młodzieży**

**10:00** - KRUK KRUKOWI – Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
**11:00** - DZIKI – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
**12:00** - KRUK KRUKOWI – Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
**16:30** - Muzealne Wieczory Filmowe - „Ostatnia rodzina" - Muzeum Porcelany – Wałbrzych
**16:00** - Cykl Paragraf – spotkanie z Mystery, zajęcia literackie dla młodzieży na podstawie komiksów paragrafowych. -Filia biblioteki Sobięcin – Wałbrzych
**17:00** - „Nasze Stulecie 2019. Moja droga do Niepodległości - ocalmy wspomnienia." – spotkanie edukacyjne - WOK na Piaskowej Górze – Wałbrzych

**KWIECIEŃ 25 CZWARTEK**

**Imieniny:**
**Jarosław, Marek**

**Światowy Dzień Malarii**

**10:00** - ZASKÓRNIAKI I INNE DZIWADŁA Z KRAINY PORTFELA - Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
**11:00** - DZIKI – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
**12:00** - ZASKÓRNIAKI I INNE DZIWADŁA Z KRAINY PORTFELA - Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
**16:00** - Dyskusyjny Klub Książki – dyskusja o książce Koronkowa robota Cezarego Łazarewicza – Filia biblioteki Piaskowa Góra – Wałbrzych
**16:00** - Znani, czytani, lubiani – rozmowa o Agathcie Christie, spotkanie dla dorosłych – Filia biblioteki Sobięcin – Wałbrzych
**17:00** - O ptakach w Multimedialnej Filii Bibliotecznej opowiadał będzie Krzysztof Żarkowski, przyrodnik, fotoreporter i miłośnik ptaków. - Filia biblioteki Podzamcze – Wałbrzych

REKLAMA R0287/19




REKLAMA R0288/19




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

tel.: 531 250 173,
tel.: 531 407 736,
e-mail: sekretariat@30minut.pl,
www.30minut.pl

/Tygodnik30minut

Redaguje zespół: Paweł Szpur, Bartłomiej Nowak, Marcin Klat, Marcin Białas,

współpraca:
Agnieszka Osińska-Szpur
Michał Jabłoński

e-mail: redakcja@30minut.pl,
Foto: Agencja Art-A, użyczone oraz archiwum redakcji

Dział Handlowy:
531 407 736, 530 180 118
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 Restauracji Pod Lwami w Szczawnie-Zdroju

# Studio Espresso z Małgorzatą Staniewską

z wieloletnią praktykantką i instruktorką jogi rozmawiał Paweł Szpur



**Joga to nie tylko ćwiczenia, które czasem możemy zobaczyć w telewizji. To cała filozofia. Skąd się wywodzi?**

Joga powstała dawno temu. Mówi się potocznie, że wraz z cywilizacją w Indiach - ponad pięć tysięcy lat temu.

**Czyli można powiedzieć dwa i pół tysiąca lat przed Chrystusem?**

Tak. Z tamtych czasów pochodzą takie figurki w Asanach, czyli pozycjach jogi. Zachowały się też traktaty o jodze, opierające się na ćwiczeniach fizycznych, mających związek z praktyką duchową. Krótko mówiąc: im dłużej uprawia się jogę, tym bardziej działa ona na umysł.

**Jeżeli dobrze rozumiem, to jest to doprowadzanie organizmu do pewnego rodzaju perfekcji?**

Do perfekcji nie, to słowo źle się kojarzy. Chodzi tu raczej o stan, w którym czujemy się dobrze - i w swoim ciele, i na umyśle.

**Mam czasem okazję rozmawiać z osobami, które uprawiają jogę. Mówią, że to nie tylko ćwiczenia, ale również żywienie, wegetarianizm. Czy to prawda?**

To jest prawda. Jednak wszystko zależy od tego, na jakim stopniu zatrzymuje się dana osoba. Jeżeli ktoś czerpie z jogi tylko przyjemność fizyczną, np. chce się rozciągać, ćwiczyć swoje ciało, to zostaje na tym etapie. Ale jeżeli ktoś idzie dalej, a jest to samoistny postęp…

**Czyli przemiana umysłowa?**

Tak, nabieramy gibkości i sprawności fizycznej, a jednocześnie umysł podąża drogą rozwoju. W pewnym momencie zauważamy, że przestaje nam smakować niezdrowe jedzenie.

**Przepraszam, że ci przerwę, ale nasuwa mi się pytanie. Jeżeli mamy jakieś nałogi żywieniowe typu: „lubię słodycze", to czy joga pomoże nam je zwalczyć?**

Tak, jest taka prawidłowość, że jak uprawiamy jogę, to z czasem przestajemy szkodzić sobie. Co za tym idzie, przestajemy jeść niezdrowo. Jeżeli ktoś jest takim nałogowcem słodyczowym, jak ja byłam zawsze (śmiech) ...

**Kto z nas nie jest?**

Właśnie... Owszem, czasem można zjeść coś niezdrowego, ale to jest taki proces: najpierw jesz dużo niezdrowego i wtrącasz coś zdrowego. Potem proporcje się odwracają: jest dużo jedzenia zdrowego, a niezdrowego już prawie w ogóle.

**Może zdementujesz? Czy prawdą jest to, że osoby uprawiające jogę nie jedzą po zachodzie słońca?**

Jest to prawda o tyle, że jeżeli nie szkodzimy sobie, to nie jemy po zachodzie słońca, żeby organizm miał czas na strawienie. Wtedy jesteśmy zdrowsi.

**Twoja przygoda z jogą rozpoczęła się ponad dziesięć lat temu. Skąd w ogóle taki pomysł - by najpierw jogę praktykować, a później - uczyć?**

Nie wymyślałam za bardzo, po prostu uprawiałam różne dyscypliny sportowe. Jako dziecko, uprawiałam lekkoatletykę, później wciągały mnie inne rzeczy. Kiedyś mój przyjaciel wybierał się na jogę z grupką znajomych. Zapytał, czy nie poszłabym z nimi. Zgodziłam się też z ciekawości. Jak zaczęłam ćwiczyć, stwierdziłam, że to jest coś dla mnie. Do tej pory nie byłam zbyt wytrwała, jeśli chodzi o sporty, szybko mnie nudziły. Tak było z lekkoatletyką. Niby miałam zadatki na „sportsmenkę", a brakowało mi samozaparcia. To joga okazała się dla mnie idealną sprawą. Będzie ze mną aż do końca.

**Kiedy zauważyłaś u siebie zmiany po uprawianiu jogi?**

Wiadomo, że nie budzimy się nagle i nie odkrywamy – eureka. To jest proces. Wszystko zaczyna sobie człowiek przypominać. Na przykład kiedyś jadłam niezdrowo, a teraz już nie.

**A wśród znajomych... widzisz zmiany, jakie u nich następują pod wpływem uprawiania jogi?**

Przykład mojego kolegi, z którym zaczynałam jogę. Przyszedł na zajęcia w pokaźnym wieku. Na początku, mimo fascynacji jogą, było mu ciężko. Mężczyźni mają zbite mięśnie... zrobić skręty, czy skłony jest im bardzo trudno. Ale wytrwał. Na pierwszych spotkaniach z jogi, przypominał zgarbionego staruszka z pościąganymi wszystkimi mięśniami. Widać było takie przygaszenie wiekiem. Teraz wyprostowany i szczęśliwy.

**Czyli jogę możemy śmiało polecić wszystkim seniorom?**

Tak, ale nie tylko seniorom.

**Jeżeli ktoś zechce uprawiać jogę, to gdzie może jej szukać? Są jakieś specjalne szkoły?**

Ja uczę tylko kobiety. Oprócz jogi ogólnej, wprowadziłam jogę hormonalną. Ta odmiana polega na specjalnych asanach, czyli pozycjach jogi połączonych ze specjalnymi oddechami. Te oddechy regenerują nam tarczycę, przysadkę mózgową, czy jajniki. To bardzo dobrze wpływa na kobiety.

**Czy osoby, które spędzają dużo czasu chociażby przed komputerem dzięki jodze mogą poprawić swoją sylwetkę?**

Oczywiście. Jest taki stereotyp, z którym się spotykam, że na jodze to się siedzi. Oczywiście - to błąd, który chyba wziął się stąd, że jogę łączy się z medytacją. Ale na krótkich zajęciach na medytację nie ma czasu. Ja prowadzę relaksację, która przy obecnym trybie życia społeczeństwa jest niezbędna.

**Dziękuję za rozmowę.**

Zobacz Studio Espresso:

facebook

facebook.com/studio.espresso.official

YouTube

www.youtube.com

W dalszej części wywiadu Małgosia powie, czy picie kawy szkodzi oraz jaką pasję z dzieciństwa odkryła w sobie na nowo. Oglądajcie pełen wywiad na www.facebook.com/studio.espresso.official

REKLAMA R0289/19

PRACA
w Niemczech
dla kobiet i mężczyzn
✔ sortowanie surowców wtórnych
✔ demontaż RTV i AGD
✔ rozładunek paczek kurierskich
✔ pracownik usług komunalnych
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 R0290/19

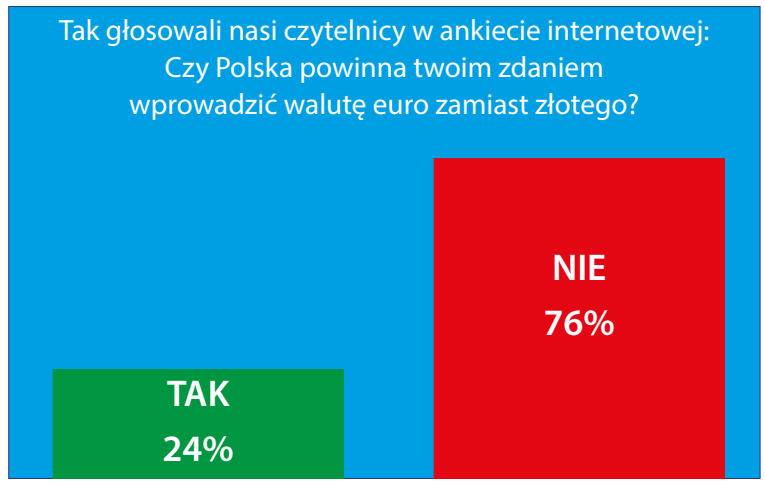
Szukasz gotówki?
My ją dla Ciebie znajdziemy!
74 666 88 99
74 663 80 30
Kredyty i pożyczki ponad 30 firm
Po pożyczkę przyjdź do Fines
ul. 1 Maja 4 (ok. 50m od Rynku)
ul. Broniewskiego 69 (w mrówkowcu obok baru Małgosia)
Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

/mjablonski.fotografia/
/dron.walbrzych.fotografia/

Obwodnica






# Co z tą eurowalutą ?

**Tekst o eurowalucie wypada rozpocząć od przypomnienia jej historii. Historii, która ma już dwadzieścia lat. Właśnie w 1999 roku od pierwszego stycznia wprowadzono do obrotu euro jako walutę w transakcjach bezgotówkowych. Trzy lata później dwanaście krajów przyjęło wspólną walutę w formie gotówki. Nie zdecydowały się na ten krok jedynie Dania, Szwecja i Wielka Brytania.**

W 1979 roku powołano do życia Europejski System Walutowy. Ale jego „narodziny" poprzedzone są planami powstania Unii Walutowej już w latach sześćdziesiątych minionego wieku. Konsekwencją wszystkich tych działań było utworzenie jednostki rozliczeniowej ECU (European Currency Unit), funkcjonującej w latach 1979 – 1998. Najważniejszą rolę w ustanowieniu wspólnej waluty odegrało podpisanie Traktatu z Maastricht. Kolejnym ważnym wydarzeniem w tym procesie był grudzień 1995 w Madrycie, gdzie wspólnej walucie nadano nazwę „euro". W tym samym czasie doprowadzono do utworzenia systemu TARGET, którego zadaniem jest dokowanie automatycznych przeliczeń walut narodowych na EURO.

Od 1 stycznia 1994 roku w wyniku podpisania traktatu o Unii Europejskiej, funkcjonuje Europejski Instytut Walutowy (European Monetary Institute, czyli EMI) i działa do 1999 roku. W czerwcu 1998 roku powstaje Europejski Bank Centralny, który odpowiada w strefie euro za swoją walutę, ale również za emisję banknotów i monet euro oraz utrzymanie stabilności cen w strefie. Bank również zbiera dane statystyczne i prowadzi na ich podstawie politykę pieniężną oraz organizuje systemy płatnicze.

Wszystkie monety euro posiadają identyczne rewersy. Na nich widnieje mapa Europy i nominał. Natomiast awersy zawierają różne symbole narodowe z poszczególnych krajów strefy euro. Nominałami monet są: 1, 2, 5, 10, 20 i 50 centów oraz 1 i 2 euro. Z kolei banknoty europejskie mają dwa rodzaje nadruków: serie 2001 i 2002, które nieco różnią się od nowszej serii 2013, nazywanej serią Europa. Banknoty występują o następujących nominałach: 5, 10, 20, 50, 100, 200, a także 500 euro.

Euro jako waluta jest prawnym środkiem płatniczym w dziewiętnastu państwach tworzących w Unii Europejskiej strefę. Należą do niej: Austria, Belgia, Finlandia, Francja, Grecja, Hiszpania, Holandia, Irlandia, Luksemburg, Niemcy, Portugalia, Włochy, Słowenia, Cypr, Malta, Słowacja, Estonia, Łotwa i Litwa, a także we francuskich terytoriach zależnych: Gujana Francuska, Gwadelupa, Martynika oraz wyspy Majotta i Reunion plus Saint-Barthélemy, Saint-Martin i Saint-Pierre, Miquelon. Waluta euro używana jest także w 11 krajach i na terytoriach spoza Unii Europejskiej. Na podstawie umów funkcjonuje w Andorze, Monako, San Marino i Watykanie, a mimo braku umów z UE - także w Czarnogórze i Kosowie. Można powiedzieć, że euro obejmuje swym obszarem ponad trzysta milionów Europejczyków. Warto nadmienić, że w Watykanie, Monako, San Marino i Andorze przed wprowadzeniem euro do transakcji gotówkowych, obowiązywały waluty krajów unijnych, z którymi sąsiadują.

Przyjęcie przez Polskę wspólnej waluty euro jest tematem wieloletnich dyskusji w sferze publicznej. Nad takim rozwiązaniem pochylały się rządy różnych formacji, niektóre starały się temat ominąć. Polska Fundacja im. Roberta Schumana wydała w styczniu tego roku raport „Jak żyć z euro? Doświadczenia krajów Europy Środkowo-Wschodniej". Jego autorzy: Witold M. Orłowski (koordynator), Marta Götz, Bartłomiej Nowak, Jarosław Wołkonowski i Magdalena Markiewicz, podczas prezentacji tego dokumentu, przyznali zgodnie, że Polska spełnia dziś po raz pierwszy wszystkie kryteria zapisane w Traktacie z Maastricht, uprawniające do wejścia do strefy euro. Takimi warunkami są: wysoki stopień stabilności cen, stabilność finansów publicznych, trwałość osiągniętej konwergencji, potwierdzona zbieżnością długoterminowych stóp procentowych, stabilność kursu walutowego. Dodatkowym warunkiem jest prawne zagwarantowanie niezależności banku centralnego.

Natomiast podczas zeszłorocznego Światowego Forum Gospodarczego Prezydent Andrzej Duda oznajmił, że: - Polska powinna wejść do strefy euro wtedy, kiedy zarobki przeciętnego Polaka zbliżą się do przeciętnej w Unii Europejskiej. W podobnym tonie wypowiada się w tym roku Premier Morawiecki: - Naszym podstawowym postulatem nie jest to, żeby Polska przyjęła euro, ale żeby Polacy zaczęli zarabiać tak, jak w Europie Zachodniej.

Czy w naszym kraju euro zastąpi złotego? Jeśli tak - będzie to konsekwencją wielu ekonomicznych, społecznych oraz politycznych następstw - również natury prawnej, gdyż złoty polski jest zapisany w konstytucji. Ale kiedy i czy przyjmiemy euro walutę tego nikt nie potrafi stwierdzić. Niewątpliwie temat ten teraz będzie częściej poruszany w czasie kampanii do Parlamentu Europejskiego.

***Paweł Szpur***

***źródła cytatów:***
***businessinsider.com.pl***

Powyżej prezentujemy wyniki ankiety internetowej przeprowadzonej wśród naszych czytelników.

REKLAMA R0291/19

Wałbrzyskie Hospicjum
Podaruj nam
1%
KRS 0000047710

Zostań
Aniołem Hospicjum

POMÓŻ UKOIĆ BÓL

Wałbrzyskie Hospicjum

Dziękujemy wszystkim, którzy wspierają działalność naszego hospicjum i przekazują 1% podatku. Minął kolejny rok działalności wałbrzyskiego hospicjum. Już ponad 20 lat pomagamy chorym w zaawansowanej fazie choroby nowotworowej. Pomagamy rodzinom i dzieciom osieroconym. W 2018r. pod naszą opieką było ponad 902 pacjentów w hospicjum domowym i stacjonarnym.

**Nasza pomoc jest całkowicie bezpłatna.**

Tylko dzięki Państwa wsparciu jesteśmy w stanie sprawować opiekę na odpowiednim poziomie. Dzięki przekazaniu 1% możemy opiekować się rodzinami i osieroconymi dziećmi. Pod naszą opieką są 43 rodziny. Finansujemy wyjazdy wakacyjne dla dzieci i rodzin, odzież i wyprawki szkolne. Dofinansowujemy zajęcia pozalekcyjne i korepetycje. Od 2016 r. opiekujemy się również dziećmi nieuleczalnie i przewlekle chorymi z obszaru gmin Aglomeracji Wałbrzyskiej.
Finansujemy rehabilitację dla tych dzieci oraz niezbędny sprzęt rehabilitacyjny.
Pod naszą opieką w 2018 r. było 59 dzieci.

1% można przekazać wypełniając PIT, wpisując numer KRS 0000047710.
Numer konta, na który można przekazać darowiznę: 33 1500 1764 1217 6006 2119 0000.
Zostań Aniołem Hospicjum, podaruj nam 1%

# Kolejne kamienice nagrodzone

**Ten konkurs ma już prawie dziesięcioletnią tradycję. Wspiera i motywuje wspólnoty, właścicieli budynków i współwłaścicieli do inwestycji, które mają na celu poprawnie estetyki budynków niewpisanych do rejestru zabytków. Mowa o konkursie „Ładny dom".**



Organizatorem przedsięwzięcia była Gmina Wałbrzych. Zgłoszenia przyjmowano do 15 lutego w Urzędzie Miejskim. Zawierały one: a) adres budynku, imię i nazwisko właściciela (lub imiona i nazwiska współwłaścicieli), imiona i nazwiska zarządu nieruchomości lub imię i nazwisko (lub imiona i nazwiska) zarządcy (lub zarządców) oraz oznaczenie firmy zarządcy (lub zarządców); b) informacje dotyczące całokształtu dotychczasowej działalności remontowej lub modernizacyjnej oraz informację o osiągnięciu, za które nagroda ma być przyznana wraz z dokumentacją fotograficzną tego osiągnięcia, c). uzasadnienie zgłoszenia kandydatury, określające wagę znaczenia osiągnięcia dla upowszechniania i ochrony kultury materialnej Miasta Wałbrzycha. Szczegóły, w tym formularz zgłoszeniowy, dostępne były na stronie www.um.walbrzych.pl

W tym roku do konkursu przystąpiło ponad 50 wspólnot. Nagród przyznano piętnaście, a są one finansowe. Pierwsze miejsce otrzymało 5000 złotych, dwa drugie miejsca po 2900 złotych, trzy trzecie miejsca po 1500 złotych, cztery czwarte po 1300 złotych i pięć piątych po 1000 złotych. W tegorocznej edycji zwyciężyła wspólnota mieszkaniowa pod adresem Skłodowskiej-Curie 16. Na remont swojej wspólnoty wydali blisko 450 tysięcy złotych, w ramach którego wyremontowali elewację czy wymienili okna na strychu. Wszystko z zachowaniem smaku i starannej estetyki.

Warto nadmienić, że przez te wszystkie lata trwania konkursu przystąpiło do niego ponad 600 obiektów, a 146 otrzymało nagrody.

Wyremontowane kamienice w Wałbrzychu to w dużej mierze zasługa wspólnot mieszkaniowych. Dzięki zaangażowaniu i determinacji ich mieszkańców, od wielu lat krajobraz naszego miasta zmienia się na lepsze. Dlatego konkurs jest ważny w docenieniu ich pracy. Warto zaznaczyć, że remonty te dokonywane są w większości przypadków ze środków pochodzących z kredytów, które spłacają właściciele lokali danej wspólnoty poprzez opłaty na fundusz remontowy.

***PAS***

# Najpiękniejsze Palmy Wielkanocne w Czarnym Borze

**Tradycyjnie już w niedzielę palmową w Czarnym Borze rozstrzygnięty został konkurs na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną.**

W skład jury weszli: ksiądz Ryszard Pita (Proboszcz Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa), Monika Bisek-Gręz (kulturoznawca, folklorystka), Dorota Skibska (zastępca wójta gminy Czarny Bór), Anna Dziewit (Dyrektor Gminnego Zespołu Szkolno-Przedszkolnego), Katarzyna Bernaś (p.o. Dyrektora Biblioteki+Centrum Kultury) oraz Bożena i Zdzisław Kulig (Rada Parafialna).

Wszystkie palmy zgłoszone do konkursu były piękne i wyjątkowo okazałe - komisja miała więc twardy orzech do zgryzienia. Oceniając palmy, zwracano uwagę na tradycyjne formy zdobienia, technikę, estetykę oraz tworzywo użyte do robienia świątecznych gałązek. Wysoko punktowane były tylko te wykonane z materiałów naturalnych. Liczyły się też pomysłowość i inwencja twórcza.

**Laureatami poszczególnych kategorii zostali:**

Kategoria: dzieci szkolne
I miejsce - klasa V b
II miejsce - klasa III a
III miejsce - Przedszkole
III miejsce - Klasa VI a
(Gminny Zespół Szkolno-Przedszkolny)
Kategoria: instytucje
I miejsce – Stowarzyszenie „Atrakcyjni"
II miejsce - Sołectwo Jaczków
III miejsce - Ośrodek Pomocy Społecznej
Kategoria indywidualna
I Miejsce - Irena Mieczysław Rusnarczyk
II Miejsce - Anna Łękawska
Ponadto nagrody za udział otrzymali: Zakład Opieki Zdrowotnej – Szpital Lecznictwa Odwykowego oraz klasy szkolne: 6 b i 7 a. Ich fundatorami byli: Ks. Ryszard Pita, proboszcz Parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa oraz wójt gminy Czarny Bór - Adam Górecki.

Organizatorzy konkursu: Parafia Najświętszego Serca Pana Jezusa, Gmina Czarny Bór, Gminny Zespół Szkolno-Przedszkolny oraz Biblioteka + Centrum Kultury serdecznie gratulują wszystkim laureatom i już dziś zachęcają do udziału w przyszłorocznej edycji.

***red***

## 30 minut sekund

**ŚWIDNICA**
**NOWE ALEJKI W PARKU**

O zagospodarowanie terenu w Parku Wrocławskim świdniczanie zabiegali już od wielu lat. Miejski Zakład Energetyki Cieplnej ułożył na tym terenie sieci ciepłownicze. Dlatego zdecydowano się na wykonanie gruntownego remontu alejek parkowych wraz z budową ścieżki rowerowej. Wzdłuż alejek zamontowanych zostanie 12 ławek parkowych oraz 11 koszy na odpady. Koszt tej inwestycji to 206 611 złotych. Miasto na ten cel wyłoży 114 611 zł, a Miejski Zakład Energetyki Cieplnej pozostałą kwotę - około 92 000 złotych. Prace budowlane potrwają do końca kwietnia.

**WAŁBRZYCH/REGION**
**STOP AGRESJI NA DRODZE**

Policjanci Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu przeprowadzili dwie akcje: „Eliminowanie agresywnych zachowań na drodze" i „Niechronieni uczestnicy ruchu drogowego" w ramach dbania o bezpieczeństwo. Akcja miała miejsce w poniedziałek na terenie naszego miasta oraz powiatu wałbrzyskiego. Mundurowi zwracali szczególną uwagę na agresywne zachowania kierujących w postaci przekraczania dozwolonej prędkości, przejeżdżania linii ciągłej, nieprawidłowej zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu, niestosowania się do znaków i sygnałów drogowych, nieustąpienia pierwszeństwa pieszym oraz na inne wykroczenia mające wpływ na bezpieczeństwo jazdy.

REKLAMA R0292/19



REKLAMA R0293/19

*Składam Państwu najserdeczniejsze życzenia.*

Pogodnych Świąt Wielkanocnych,
przepełnionych wiarą, nadzieją i miłością.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodzinnym
i wśród przyjaciół oraz wesołego „Alleluja".
A także tradycyjnego mokrego Dyngusa.



Anatol Szpur

radny Rady Miejskiej Wałbrzycha
Wielkanoc 2019



/AnatolSzpur.official
/anatolszpur.official
/AnatolSzpur
WWW.AnatolSzpur.pl

## 30 minut sekund

### ŚWIDNICA/WAŁBRZYCH
### UWAGA KIEROWCY!

Rusza remont drogi wojewódzkiej numer 379, która łączy Wałbrzych ze Świdnicą. Prace rozpoczną się tuż po Świętach Wielkanocnych. Na pierwszy ogień pójdzie odcinek od ronda w Witoszowie do Świdnicy. Objazd dla pojazdów o dopuszczalnej masie całkowitej poniżej 3,5 t jest wytyczony drogą powiatową 2911D poprzez miejscowość Witoszów Dolny. Pierwsze pięć miesięcy prac obejmie odcinek Świdnica-Witoszów, kolejne sześć - to trasa od Witoszowa do Modliszowa. Na koniec, w pięciomiesięcznym etapie, zostanie wykonana część od Modliszowa do Julianowa.

### BOGUSZÓW-GORCE
### ZABYTKOWY BUDYNEK NA SPRZEDAŻ

Zlokalizowany pomiędzy ulicą Dworcową, a Kolejową budynek po byłej Szkole Górniczej idzie na sprzedaż. Jego historia sięga 1863 roku. W dziewiętnastym wieku obiekt został przebudowany z przeznaczeniem na powstającą w nim SG. Budynek był już w przeszłości wystawiany na sprzedaż, ale nie znalazł dotychczas nabywcy. Jego właścicielem jest gmina Boguszów-Gorce. Burmistrz ogłasza I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości przy ul. Kolejowej 33 w Boguszowie – Gorcach, który odbędzie się 29 maja 2019 roku.

REKLAMA R0294/19

GREEN METALS POLAND

Wałbrzych, ul. Długa 48,
tel: 74 886 86 86
Oddział Legnica, ul. Nowodworska 49, tel: +48 600 582 210

SKUPUJEMY:
• złom stalowy • metale kolorowe






DODATKOWO SKUPUJEMY: akumulatory, silniki elektryczne, narzędzia skrawające, matryce, węgliki spiekane.

www.gmpl.pl

# Kocham Szczawno-Zdrój charytatywnie

**Działacze stowarzyszenia Kocham Szczawno-Zdrój znani ze swojej aktywności, podsumowali podjęte działania podczas Jarmarku Wielkanocnego w uzdrowisku. Tym razem, oprócz warsztatów dla najmłodszych, zorganizowali z powodzeniem zbiórkę dla Mikołaja.**



W miniony weekend 13 i 14 kwietnia 2019 roku w godzinach od 11:00 do 19:00 odbył się Jarmark Wielkanocy w Hali Spacerowej uzdrowiska. Obok tradycyjnych punktów z rękodziełami o wielkanocnych akcentach, znalazło się też stoisko przygotowane przez lokalne stowarzyszenie Kocham Szczawno-Zdrój. Poza warsztatami plastycznymi, na których dzieci z ogromną frajdą malowały i zdobiły pisanki, jego członkowie zorganizowali zbiórkę dla małego mieszkańca. Pomysłodawczynią akcji jest Agnieszka Wilk, radna Szczawna. To ona zainspirowała pozostałych do podjęcia kwesty na ten szczytny cel. - Bardzo dziękuję koleżankom i kolegom za pomoc w zorganizowaniu zbiórki i za całą pracę, którą wykonali – komentowała tuż po zakończeniu jarmarku Agnieszka Wilk. Jej kolega, a zarazem prezes stowarzyszenia, Piotr Cugowski, nie omieszkał podziękować wszystkim gościom weekendowej imprezy, którzy złożyli datki oraz tym, którzy przekazali fanty rozdawane wrzucającym do puszki. - Do naszej akcji również dołączył burmistrz uzdrowiska Marek Fedoruk – zaznacza Cugowski. Działacze stowarzyszenia bardzo dziękują właścicielom lokali gastronomicznych: Bohema, Legenda, Pizza Hit, Pod Lwami, Pod Wieżą, Tarta Bułka. Panu Grzegorzowi Górowskiemu ze Studia Dekoracji Jeszcze raz, Pani Aleksandrze Dwornik-Makowskiej ze Studia Stylizacji Paznokci, Pani Marzenie Wilk z Gabinetu Kosmetycznego Art Lashes oraz wszystkim pozostałym, którzy przyczynili się do organizacji zbiórki. - Podczas akcji zbiórki na rzecz Mikołaja darczyńcy przekazali nam łączne 1029 zł – oznajmia Agnieszka Wilk. - Dzięki tej kwocie Mikołaj będzie mógł pojechać na turnus rehabilitacyjny – dodaje radna. W wielkanocne działanie stowarzyszenia zaangażowani byli ponadto: Agnieszka Pisarska, Dominik Małkowski, Henryk Hammer, Urszula Dąbrowska, Edyta Pantol i Michał Broda.

Przypominamy również mieszkańcom uzdrowiska, że Stowarzyszenie Kocham Szczawno-Zdrój rusza z kolejną edycją sąsiedzkich spotkań w formule Święta Ulic. Zapraszają mieszkańców Szczawna -Zdroju do współpracy przy organizacji tych wydarzeń. Osoby, które chciałyby razem z nimi przygotowywać sąsiedzkie święto w swojej okolicy, proszone są o przybycie w dniu 24 kwietnia 2019 roku o godzinie 17.30 do restauracji Pod Lwami.

**PAS**

**Dla kogo była zbiórka?**

U Mikołaja w wieku 3 lat zdiagnozowano AUTYZM wczesnodziecięcy. Od tego czasu rozpoczęła się dla nas podróż w nieznane i walka o przyszłości naszego synka. Mikołaj jeszcze nie mówi, ale wierzymy bardzo mocno, że kiedyś uda się przebić szybę, za którą jest teraz i dotrze do świata, gdzie jest tylko śmiech i zabawa, aby mógł się bawić z rówieśnikami.

Serdecznie wszystkim dziękujemy za dobre słowo, ciepłe myśli, pomoc i wsparcie - mówi Sylwia Jedziniak, mama Mikołaja.

## 30 sekund

### ŚWIDNICA
### KOLEJNE ZABYTKI Z DOTACJĄ

Blisko dwa miliony złotych wynosiła tegoroczna pula Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków we Wrocławiu na prace konserwatorskie na terenie Dolnego Śląska. Łącznie dotacje otrzymają czterdzieści cztery obiekty, z czego dwa z nich znajdują się w Świdnicy. Jedna z dotacji w wysokości pięćdziesięciu tysięcy złotych trafi do Parafii Ewangelicko-Augsburskiej. Dofinansowanie to obejmie konserwację loży cechowej poszewników w Kościele Pokoju. Drugą dotacją jest również pięćdziesiąt tysięcy złotych dla Parafii pod wezwaniem św. Stanisława i św. Wacława w Świdnicy. Środki te wydane zostaną na konserwację ołtarza głównego.

### WAŁBRZYCH
### NOC KONFESJONAŁÓW

Wierni Kościoła Rzymsko-Katolickiego przygotowują się do Świąt Wielkanocnych. Ważnym elementem w okresie wielkopostnym jest spowiedź święta. Parafie w regionie organizują więc od blisko dziesięciu lat „Noc Konfesjonałów". W tym roku również księża będą czuwać w godzinach nocnych. Gdzie będzie można się wyspowiadać? Wałbrzych, 19 IV (Wielki Piątek) - kościół pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, ul. Jana Pawła II od godziny 18.00 do północy.

REKLAMA R0295/19



REKLAMA R0296/19

**W obecnej sytuacji na rynku pracy pracodawcy muszą być bardzo elastyczni, aby pozyskać i utrzymać pracowników. O zmianach, jakie zostały wprowadzone w Cersanit III S.A. – zakładzie produkującym płytki ceramiczne porozmawiam z Martą Górecką – HR Manager.**

cersanit

**Ostatnio w Cersanit III S.A. wprowadzono wiele zmian w organizacji czasu pracy. Na czym one polegają i z czego wynikają?**

Od ubiegłego roku w poszczególnych obszarach systematycznie wdrażaliśmy 12-godzinny system czasu pracy. Z uwagi na specyfikę produkcji konieczna jest praca w ruchu ciągłym. Dotychczas stosowany był system 4-brygadowy ośmiogodzinny. Obecnie w obszarach produkcyjnych, utrzymania ruchu oraz w laboratorium praca odbywa się w systemie dwunastogodzinnym. Od maja również pracownicy Magazynu Wyrobów Gotowych będą objęci pracą w tym systemie. Przyczyną wprowadzenia zmian były sygnały od pracowników o tym, że dotychczasowy system czasu pracy jest zbyt uciążliwy. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych pracowników wprowadziliśmy wyżej opisane zmiany.

**Jak wygląda rozkład czasu pracy w systemie dwunastogodzinnym?**

Praca odbywa się w ruchu ciągłym na dwie zmiany. Pierwsza zmiana w godzinach 8.00 – 20.00, natomiast druga zmiana to praca w godzinach 20.00 – 8.00. Cykl zmian wygląda następująco: pierwsza zmian, druga zmiana, dwa dni wolne.

**Jakie są pozytywne strony pracy w nowym systemie czasu pracy?**

Systematycznie badamy opinię pracowników na temat wprowadzanych zmian. Główną zaletą wskazywaną przez pracowników jest większa ilość dni wolnych wciągu miesiąca. W związku z tym, pracownikom, którzy samodzielnie dojeżdżają do pracy zmniejszają się koszty dojazdów. Dla każdej osoby pracującej w nowym systemie zapewniony jest posiłek regeneracyjny.

**Dotychczas Cersanit jako pracodawca zapewniał bezpłatne dojazdy dla pracowników z okolic Wałbrzycha. Czy w związku z wprowadzonymi zmianami, dojazdy zostały utrzymane?**

Tak. W dalszym ciągu gwarantujemy bezpłatny transport do i z pracy z trzech kierunków: z Kamiennej Góry przez Czarny Bór i Boguszów Gorce; z Mieroszowa oraz z Głuszycy przez Jedlinę Zdrój. Rozkład jazdy został dostosowany do nowych godzin pracy.

**Co jeszcze Cersanit oferuje swoim pracownikom?**

Wraz z nowym rokiem podnieśliśmy stawki wynagrodzeń w obszarze produkcji. Obszary Utrzymania Ruchu i Magazyn Wyrobów Gotowych zostały objęte procesem podwyżkowym w trzecim kwartale ubiegłego roku. Poza wygrodzeniem nasi pracownicy korzystają z benefitów pozapłacowych: dofinansowanie do pakietu sportowego, bony świąteczne, imprezy okolicznościowe dla dzieci pracowników oraz wycieczka w okresie letnim. W poprzednim roku zorganizowaliśmy wycieczki do Parku Rozrywki Energylandia oraz do Zoo we Wrocławiu. W ostatnim czasie udało nam się nawiązać współpracę z Parkiem Wielokulturowym Stara Kopalnia w Wałbrzychu. Dzięki tej współpracy nasi pracownicy otrzymują bezpłatne bilety na zwiedzanie tego miejsca. Stale współpracujemy również z Teatrem Dramatycznym w Wałbrzychu.

**Brzmi zachęcająco. Na jakie stanowiska obecnie poszukujecie pracowników?**

Obecnie oferujemy pracę w obszarach produkcji, magazynu oraz utrzymania ruchu.

**W jaki sposób kandydaci do pracy w Państwa firmie mogą składać aplikacje?**

Dokumenty aplikacyjne można przesłać elektronicznie na adres e-mail: rekrutacja.walbrzych@cersanit.com lub złożyć bezpośrednio w naszym zakładzie znajdującym się na ul. Uczniowskiej 21 w Wałbrzychu. Więcej informacji o aktualnych ofertach pracy można uzyskać dzwoniąc po numer 74 849-30-64.

REKLAMA R0297/19



Angielski w 30 minut:

# Krzyżówki dobre na wszystko!




Drodzy Czytelnicy! Dziś chcielibyśmy polecić Wam najnowszą publikację wydawnictwa Preston Publishing. Wydawnictwo językowe – „Z angielskim przez świat. Krzyżówki ze słowniczkiem obrazkowym" autorstwa Marty Hałabis. Jest to cenna pozycja na rynku, przeznaczona dla dzieci w wieku od 6 do 10 lat, utrwalająca tematykę z zakresu m.in. jedzenia, mebli, ubrań, pór roku, zawodów, emocji, sklepów, codziennych czynności.

Dodatkowo, znajdziecie tu także: zestawienie liczb, miesięcy, dni tygodnia oraz mapki i quizy. Z książką można pracować samodzielnie w domu – zawiera bowiem klucz odpowiedzi. Ponad 500 słówek, 101 krzyżówek, 111 stron z ilustracjami, wspaniała zabawa i nauka w jednym! Zachęcamy!

***osa***

Czytelnia 30 minut

# „Dieta w ciąży. Zdrowe przepisy na 9 miesięcy" - recenzja

**Poradnik Wydawnictwa RM: „Dieta w ciąży. Zdrowe przepisy na 9 miesięcy" adresowany jest przede wszystkim do przyszłych mam, którym zależy na prawidłowym odżywianiu w tym ważnym dla nich okresie. Książka sprawdzi się również jako prezent (np. od męża, przyjaciółki, teściowej) dla pań dopiero planujących dzidziusia.**

Znajdziecie w niej ponad 150 przepisów (szkoda jedynie, że bez ilustracji) na pyszne i wartościowe dania: śniadania, obiady, kolacje oraz przekąski. Ich autorkami są 4 dietetyczyki: Magdalena Czyrynda-Koleda, Magdalena Jarzynka-Jendrzejewska, Ewa Sypnik-Pogorzelska oraz Monika Stromkie-Złomaniec, które swoją wiedzą dzieliły m.in. na łamach czasopism (Twoje Dziecko, Samo Zdrowie, Body Life, Elle, Aktywna Mama, Twój Styl, In Style) oraz w programach telewizyjnych stacji TVN, TVN Style, TVP1 i TVP2.

Możecie być zatem pewne, że zaproponowany jadłospis jest nie tylko smaczny, ale i bogaty w odpowiednie składniki (witaminy, minerały, związki itp.), wymagane na różnych etapach ciąży.

Oto niektóre rarytasy: pasta jajeczna z awokado, humus buraczkowy, bananowe mango lassi, pudding migdałowy z nasionami chia, zupa z soczewicy, muffiny orkiszowe, pasta z pstrąga i serka, sałatka z kuskusem i parmezanem.

I coś, dzięki czemu będziemy w miarę normalnie funkcjonować: napar na mdłości!

Kaloryczność potrzebnych produktów sprawdzicie w specjalnie opracowanych w tym celu tabelkach, zawierających m.in. informacje na temat białka, tłuszczów, węglowodanów i błonnika dla każdej potrawy.

Dodatkowo, na ostatnich stronach umieszczono miary i wagi dla najważniejszych składników. Chwali się również pomysł podziału menu według poszczególnych trymestrów. Taka „rozpiska" znacznie ułatwia planowanie posiłków i pomaga dostosować się, zarówno naszemu organizmowi, jak i psychice, do zmian nawyków żywieniowych.

Lektura tej pozycji przynosi odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania typu: „czy w ciąży powinno się jeść za dwoje?", „kawa w ciąży – czy to coś złego?", „czy w ciąży można jeść sery pleśniowe?".

Raz na zawsze rozwieją się więc Wasze wątpliwości odnośnie odchudzania, witaminowej suplementacji bądź spożywania w stanie błogosławionym wyrobów z surowego mięsa (tatar), specjałów japońskiej kuchni (sushi), czy sięgania po słodzik, słodycze i napoje gazowane.

A jeśli któraś z Was nie jest przekonana, czy do tej pory właściwie się odżywiała, proponujemy wykonać dołączony do książki krótki test, składający się z 11 pytań. Fajna zabawa wespół z „nauką".

***osa***




## 30 minut sekund

### WAŁBRZYCH/REGION DZIECI I POLICYJNE PSY

Policjanci prewencji Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzych odwiedzili w poprzednim tygodniu dwie placówki oświatowe. Celem ich wizyty było promowanie właściwego zachowania się dzieci w stosunku do obcych zwierząt. Tym razem policjanci zawitali do Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 5 w Wałbrzychu oraz do Publicznej Szkoły Podstawowej w Jugowicach. Dzięki przewodnikom psów i obecności czworonoga kolejne maluchy nauczyły się, jak postępować w stosunku do zwierząt, których nie znają, Policjanci zaprezentowali, jak w pewnym stopniu zneutralizować lub zapobiec pogryzieniu przez agresywnego psa. Pokazali także pozycję, jaką należy przyjąć w sytuacji zagrożenia.

### STARE BOGACZOWICE PRZED NAMI PÓŁMARATON

Półmaraton Górski „Z Flagą na Trójgarbie" wpisuje się na stałe w kalendarz imprez biegowych. Zawodnicy będą mogli spróbować swoich sił w dwóch dystansach. Pierwszy to dwadzieścia dwa kilometry; drugi liczy około jedenastu kilometrów. Start i metę zlokalizowano na boisku sportowym w Witkowie. Zgłoszenia online będą przyjmowane do 30 kwietnia 2019 roku. Natomiast pozostanie możliwość zapisania się w dniu biegu w biurze zawodów od godziny 8:00 do godziny 10:00. Impreza odbędzie się 2 maja 2019 roku. Więcej informacji znajduje się na stronie /online.datasport.pl/zapisy/portal/zawody.php?zawody=4604

REKLAMA R0298/19

BAJAN
JANUSZ MALINOWSKI
tel. 601822371
e-mail: bajan@bajan.com.pl
www.bajan.com.pl

Audytor Wiodący Systemu Zarządzania Bezpieczeństwem Informacji 27001:2017-06
Audytor Systemu Zarządzania Bezpieczeństwem Informacji PN-EN ISO 19011:2012 oraz 27001:2017-06
Ekspert ds. ryzyka w ochronie informacji, Trener VCC, Trener EPP

OFERUJE:
audyty, dokumentację i szkolenia RODO
usługi Inspektora Ochrony Danych
audyty w zakresie normy ISO 27001

certyfikaty kwalifikowane ASSECO
certfikaty kwalifikowane - mobilne SimplySign
certyfikaty ID (poczty e-mail), SSL
rozwiązania antywirusowe

CERTPOL Systemy Certyfikacyjne
SimplySign by asseco



# Co ćwierka w sieci...

**zatrzy**
@zatrzy PORTAL O KOSZYKÓWCE

Wychowankowie Górnika @WalbrzychMM udowodnili, że w derbach z @wkssla-skbasket „biało-niebieska" krew płynie szybciej

02:17 - 14 kwi 2019

**Stara Kopalnia**
@Stara_Kopalnia

W dniach 2 i 3 maja zapraszamy do Starej Kopalni na Nocne Zwiedzanie zakończone tradycyjną biesiadą górniczą.
Tajemnicze podziemia Starej Kopalni zwiedzane nocą wraz z wyjątkowymi przewodnikami-górnikami to niesamowite doświadczenie i świetna zabawa.
Ilość miejsc ograniczona!
06:47 - 12 kwi 2019

**dolnośląska Policja**
@DPolicja

Zatrzymani za przestępstwa narkotykowe. Policjanci przechwycili blisko 1400 porcji narkotyków. W Wałbrzychu, Lubinie oraz Jeleniej Górze funkcjonariusze zatrzymali łącznie 3 osoby. http://www.dolnoslaska.policja.gov.pl/pl/aktualnosci/

04:15 - 10 kwi 2019

**Koleje Dolnośląskie**
@KolejeD

Początek kwietnia przywitał nas ochłodzeniem, ale zamówiliśmy już pogodę na końcówkę miesiąca. Do Trutnova i Skalnego Miasta pojedziemy w słoneczną sobotę 27 kwietnia! http://www.kolejedolnoslaskie.pl
#WaszaKolej

22:43 - 9 kwi 2019

**S. Bielawska**
@bielawska_s ZASTĘPCA PREZYDENTA MIASTA WAŁBRZYCHA

5. urodziny Kinder Volleyball Wałbrzych. Ponad 106 uczestników, 3 grupy wiekowe i zacięta rywalizacja. Były łzy, skupienie i ogromna chęć wygrania. Na szczęście torta i medali nie zabrakło, gratulacje dla dzieci, rodziców oraz trenerów.

06:54 - 14 kwi 2019

**Papież Franciszek**
@Pontifex_pl

Dzisiaj jednoczymy się w modlitwie z narodem francuskim oraz oczekujemy, że ból z powodu poważnego zniszczenia przemieni się w nadzieję poprzez odbudowę. Święta Maryjo, Nasza Pani, módl się za nami. #NotreDame

04:30 - 16 kwi 2019

**Wałbrzyska SSE**
@WalbrzyskaSSE

Znamy zwycięzców konkursu #WSSETechLAB - Kreatywna i innowacyjna szkoła. Między szkoły i uczniów rozdysponowaliśmy nagrody o wartości blisko 200 tys. zł. Lista laureatów. Wszystkim zwycięzcom serdecznie gratulujemy #WSSE #Znaczy-Sukces #INVESTinEDU

10:09 - 8 kwi 2019

**Kancelaria Premiera**
@PremierRP

Rząd przyjął projekt ustawy, dzięki któremu świadczenie #Rodzina500Plus będzie wypłacane na każde dziecko do 18. roku życia, bez kryterium dochodowego. Od lipca program obejmie 6,8 mln dzieci.
Czytaj więcej: http://bit.ly/konferencjarodzina500plus
Zobacz zdjęcia: http://bit.ly/rodzina500plusfoto

07:21 - 16 kwi 2019

REKLAMA R0299/19

PROMEDICA24

PRACUJ JAKO OPIEKUN SENIORÓW W NIEMCZECH

- WYSOKIE ZAROBKI
- ZAPEWNIAMY KURSY I SZKOLENIA
- LEGALNA PRACA - PEŁNE SKŁADKI ZUS OD ŚREDNIEJ KRAJOWEJ
- PEŁNA ORGANIZACJA WYJAZDU I POBYTU
- PRYWATNA OPIEKA MEDYCZNA W POLSCE I W NIEMCZECH
- CAŁODOBOWE WSPARCIE OPIEKUNA KONTRAKTU

ZADZWOŃ: TEL. 509 892 436 LUB 789 218 008
WAŁBRZYCH, UL. LUBELSKA 1

# Dzień Kariery w PWSZ

**Dnia 11 kwietnia 2019 roku w auli Auditorium Novum Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu odbył się Dzień Kariery, który ze względu na jubileusz 20-lecia istnienia PWSZ przebiegał pod hasłem „20 pomysłów na karierę".**



W organizację Dnia Kariery włączyli się przedstawiciele firm, instytucji oraz urzędów, którzy w ramach tak zwanych targów pracy, praktyk i staży zaprezentowali szeroką ofertę zawodową. W auli Auditorium Novum można było zatem spotkać się z doradcami zawodowymi, praktykami biznesu oraz pracodawcami. Swoje oferty zaprezentowali: NSK Steering Systems Europe, Fundusz Regionu Wałbrzyskiego, Grupa EXACT Systems, PKP Intercity S.A Zakład Zachodni, Powiatowy Urząd Pracy w Wałbrzychu, Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Wałbrzychu, Regionalny Punkt Kontaktowy w Wałbrzychu/Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, Dolnośląscy Pracodawcy, Wojskowa Komenda Uzupełnień w Kłodzku, Komenda Miejska Policji w Wałbrzychu, Hotel SPA dr Irena Eris Polanica Zdrój, Klinika Medycyny Estetycznej i Kosmetologii Szykowne Polki. Natomiast Wałbrzyski Związek Wodociągów i Kanalizacji przygotował „stoisko wodne", z którego mogli korzystać wszyscy odwiedzający w tym dniu wałbrzyską uczelnię.

Wśród dodatkowych atrakcji znalazły się także konkursy z nagrodami, pokazy na dziedzińcu PWSZ oraz gra terenowa „Outdoor Campus". W ramach Dnia Kariery odbyły się III Mistrzostwa Wizażu PWSZ AS w Wałbrzychu – RED CARPET GLOW. O tytuł „Mistrzyni Wizażu PWSZ AS w Wałbrzychu" walczyło 10 zawodniczek. Po długich, merytorycznych dyskusjach jury konkursu zdecydowało, że Mistrzynią Wizażu PWSZ w Wałbrzychu została pani Magdalena Matyga-Kruk. Tytuł I Wicemistrzyni Wizażu jury przyznało pani Monice Jaszewskiej, a II Wicemistrzynią Wizażu została pani Natalia Witucka.






REKLAMA R0300/19

Kup teraz nowy Orange Love
i odbierz smartfon w prezencie

Love

Prezent
oferta limitowana




Zapraszamy do salonów
Orange w Wałbrzychu

sieć #1

orange

Smartfon w prezencie za 1 zł dostępny przy zawarciu umowy na 24 mies. na pakiet Orange Love Extra lub Premium (kwoty abonamentów sprawdź np. na orange.pl), do wyczerpania zapasów. O szczegóły i dostępność zapytaj sprzedawcę lub sprawdź na orange.pl oraz pod numerem 801 234 567 (opłata wg cennika). Sieć numer 1 z największą liczbą Klientów usług mobilnych i stacjonarnych.

REKLAMA R0301/19

WAŁBRZYCH

AQUA ZDRÓJ

NOSOWSKA



KOBRANOCKA
SZTYWNY PAL AZJI
RÓŻE EUROPY OPIŁKI

BILETY TICKETMASTER.PL EMPIKBILETY.PL MEDIAMARKT.PL

WAŁBRZYCH ROCK FEST
AQUA ZDRÓJ, WAŁBRZYCH, RATUSZOWA 6

27.04.2019
17:00, WEJŚCIE OD GODZ 16:30

REKLAMA R0302/19

# Wyjątkowy koncert - Wspomnienie o Ryszardzie Riedlu

**Ryszard Riedel- przez lata był frontmanem grupy Dżem. To on budował legendę zespołu. On sprawiał, że te piosenki były tak bliskie, tak prawdziwe.**

Wokalista i autor piosenek odszedł w lipcu 1994 roku. W tym roku obchodzona jest 25. rocznica jego śmierci. To wydarzenie stało się inspiracją dla serii wyjątkowych koncertów pod hasłem „Wspomnienie o Ryszardzie Riedlu".

Pamięć legendarnego artysty podtrzymywać będzie jego syn Sebastian Riedel i zespół Cree, którzy przypomną twórczość Ryśka. Grupa Cree została założona w 1993 roku w Tychach przez „młodego" Riedla i Sylwestra Kramka. Nazwę pomógł wymyślić ojciec Sebastiana, który zawsze fascynował się życiem i historią Indian. Cree to bowiem nazwa jednego z najliczniejszych plemion Indian kanadyjskich. Sam Rysiek także wspominał, że chciałby mieć zespół o takiej nazwie. Syn spełnił marzenie ojca.

Na koncertach poświęconych Ryszardowi Riedlowi energia płynąca ze sceny udziela się każdemu. Na koncerty przychodzą wspominający swoją młodość fani Ryszarda Riedla i Dżemu, a z nimi ich dzieci i nawet wnukowie zafascynowani ich twórczością. Sebastian Riedel wraca do najwspanialszych utworów Dżemu, nie zabraknie „Ballady o dziwnym malarzu", „Czerwony jak Cegła", „Harley mój" czy „List do M." itd..., te koncerty to wielopokoleniowe wydarzenie.

**18 maj 2019 g.20**

**Bilety do nabycia:** Hotel A'propos,w biurze podróży Wakacyjny Świat w Wałbrzychu przy ul.Długiej 5A,w Starej Kopalni (Sztygarówka) i online https://biletyonline.starakopalnia.pl/rezerwacja/numerowane.html?id=5936&identyfikator=8574cc585a14a16937339f8140024690

lub

https://www.biletyonline.starakopalnia.pl/rezerwacja/nienumerowane.html?identyfikator=8574cc585a14a16937339f8140024690&id=5936




Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu

# PREMIERA!!! „Teraz każdy z was jest Rzeczpospolitą"

26 – 28 kwietnia 2019
pilgrim / majewski

Inspirowane scenariuszem i filmem „Diabeł" Andrzeja Żuławskiego.

Rok 1793 nie należał do spokojnych. Już w styczniu rozpoczęła się aneksja ziem polskich, będąca II rozbiorem Polski. W tej atmosferze historycznych zawirowań i narastającej anarchii żyją ludzie, którzy nie zdają sobie sprawy z brzemiennych skutków zdarzeń, których są świadkami. Wśród nich są również aktorzy wędrownego teatrzyku Wiktora Ryksa, dający co wieczór dziwaczne przedstawienie. Członkowie trupy wędrują i obserwują upadający kraj. Z czasem rozkład i zamęt zaczyna dotykać ich samych.

Co stanie się z aktorami w upadającym państwie? Jaki świat niszczeje dokoła nich? Kim jest w ich gronie królobójca? I wreszcie, kto tak naprawdę jest RZECZPOSPOLITĄ? Twórcy postarają się znaleźć odpowiedź na te wszystkie pytania.

Reżyseria: Maciej Podstawny

Tekst i dramaturgia: Seb Majewski

Scenografia: Martyna Chojnacka

Kostiumy i rekwizyty: Karolina Mazur

Muzyka: Kondensator Przepływu (Qba Janicki + Bartłomiej Chmara)

Ruch sceniczny: Dorota Furmaniuk

Obsada: Elżbieta Golińska [WTW], Irena Sierakowska, Jolanta Solarz-Szwed [WTW], Mariusz Bąkowski [WTW], Rafał Kosowski, Tadeusz Ratuszniak [WTW], Dariusz Skowroński, Wojciech Świeściak

Spektakl powstaje w koprodukcji z Wrocławskim Teatrem Współczesnym [WTW].



**Inspirowane scenariuszem i filmem „Diabeł" Andrzeja Żuławskiego.**

26 KWIETNIA / PIĄTEK / GODZ. 19:00 / DUŻA SCENA / PRAPREMIERA WAŁBRZYSKA!

27 KWIETNIA / SOBOTA / GODZ. 19:00 / DUŻA SCENA / PREMIERA STUDENCKA / OBSERWATORIUM

28 KWIETNIA / NIEDZIELA / GODZ. 18:00 / DUŻA SCENA

Czas trwania spektaklu: 120 minut

**PREMIERA WROCŁAWSKA: 3 MAJA 2019 / GODZ. 19:15 / DUŻA SCENA**

**REZERWACJA MIEJSC I INFORMACJA: Biuro Obsługi Publiczności, tel.: 74 64 88301-3**

lub na: http://bilety.teatr.walbrzych.pl/ lub mailowo: biuro@teatr.walbrzych.pl

REKLAMA R0303/19

## VIII Wiosenny Turniej Szachowy w Szkole Podstawowej Fundacji „CLEVER"

**„Nauczcie dzieci grać w szachy, a o ich przyszłość możecie być spokojni." / Paul Morphy/**

**W Szkole Podstawowej Fundacji „CLEVER" do edukacyjnej wartości szachów nikogo nie trzeba przekonywać. Gra w szachy to element rzeczywistości szkolnej, a Turniej Szachowy wpisał się na stałe do kalendarza wydarzeń.**

13 kwietnia 2019 r. po raz ósmy odbył się tam Wiosenny Turniej Szachowy. Uczniowie z całej aglomeracji wałbrzyskiej walczyli o puchar Fundacji „CLEVER". Turniej rozgrywany był systemem szwajcarskim na dystansie 5 rund w 4 kategoriach wiekowych. Najlepszymi zawodnikami okazali się Smukowski Bartosz, Olejarczyk Remigiusz, Karaszewski Gabriel i Gawron Karol. O kolejności zdobytych miejsc decydowała liczba zdobytych punktacja Buchholza, progres, liczba zwycięstw.

Szkoła ze Starego Zdroju należy do grona „Budzących się szkół". Szuka nowatorskich sposobów uczenia i motywowania dzieci, ale pielęgnuje też sprawdzone, do których ma wieloletnie przekonanie - widząc, że przynoszą efekty i potwierdzenie skuteczności. Nauczyciele rozbudzają fascynacje i zainteresowania, starają się sprawić, żeby dzieci lubiły się uczyć i nabierały wiary w siebie.

Szachy doskonale wpisują się w założenia programu szkoły. Jest to element edukacji matematycznej tradycyjnie wprowadzany od klasy pierwszej. Dzięki systematycznej grze w szachy uczniowie lepiej radzą sobie z przedmiotami ścisłymi, rozwijają logiczne myślenie i wyobraźnię przestrzenną, ale też uczą odpowiedzialności za siebie i są lubiane – przynoszą radość i emocje.

To gra, która ma w sobie mnóstwo zalet. Łączy elementy sportu, nauki i sztuki. Stwarza nieograniczone możliwości wykazania inicjatywy i fantazji. Kształtuje umiejętność panowania nad sobą, wytrwałość i odwagę. Rozwija pamięć oraz cechy charakteru nieodzowne do osiągnięcia zwycięstwa na szachownicy oraz w późniejszym życiu i pozwala na wspólne doświadczenia rodzinne, łącząc bliskich w każdym wieku i stanowiąc opozycję do komputera i Internetu w dzisiejszych - przesyconych bodźcami, czasach.






## 30 minut sekund

**Czas na zasłużony odpoczynek**

Pierwszy po latach sezon koszykarzy Górnika Trans.eu w I lidze dobiegł końca. Ostatnim akcentem minionych już rozgrywek był dwumecz wałbrzyszan przed własną publicznością z mistrzem rundy zasadniczej – FutureNet Śląskiem Wrocław. W sobotnim spotkaniu podopieczni trenera Marcina Radomskiego całkowicie zaskoczyli znacznie wyżej notowanego przeciwnika, a zarazem sprawili sporego kalibru niespodziankę, gdyż po doskonałej drugiej połowie biało-niebiescy pokonali Wojskowych 100:91. Dzień później role się odwróciły, co można tłumaczyć między innymi kontuzją obojczyka kapitana Rafała Glapińskiego czy złamanym palcem Krzysztofa Spały, którzy mimo bolesnych urazów pojawili się na parkiecie hali Aqua-Zdroju. Tym razem goście z Wrocławia nie dali sobie wydrzeć wygranej pokonując naszą drużynę 86:65 i w rezultacie awansowali do II rundy play-off I ligi. Górnicy tymczasem mogą rozpocząć zasłużony odpoczynek od koszykówki po bardzo dobrym, bo zakończonym utrzymaniem na I-ligowym szczeblu sezonie.

**Górnik Trans.eu Wałbrzych - FutureNet Śląsk Wrocław 100:91 (21:27, 21:18, 31:15, 27:31)**
**Górnik Trans.eu:** Niedźwiedzki 23 (4x3), Durski 16, Ratajczak 15 (2), Wróbel 11 (1), Kruszczyński 10, Glapiński 9 (1), Spała 8 (1), Małecki 8 (1), Krzywdziński, Der

**Górnik Trans.eu Wałbrzych - FutureNet Śląsk Wrocław 65:86 (18:20, 19:21, 14:23, 14:22)** (stan rywalizacji 1:3 - awans FutureNet Śląska Wrocław)
**Górnik Trans.eu:** Niedźwiedzki 13 (1), Wróbel 13 (1), Ratajczak 12 (1), Durski 8 (1), Glapiński 5 (1), Spała 5 (1), Krzywdziński 5 (1), Kruszczyński 2, Małecki 2, Der, Jeziorowski, Kłyż. **Trener:** Marcin Radomski

**Zamek Książ razem z Górnikami**

Miniony tydzień okazał się niezwykle istotny dla koszykarzy Górnika Trans.eu z dodatkowego względu. Tuż bowiem przed wspomnianymi meczami play-off z FutureNet Śląskiem Wrocław do grona sponsorów biało-niebieskich dołączył Zamek Książ. Efekty nawiązanej współpracy mogliśmy zaobserwować podczas weekendowych spotkań Górnika ze Śląskiem, gdyż na koszulkach biało-niebieskich pojawiło się charakterystyczne logo zamku. - To piękny gest i duże wyróżnienie dla naszego klubu. Zamek Książ był od zawsze wizytówką Wałbrzycha i cieszę się, że obdarzono tak dużym kredytem zaufania - przyznał Arkadiusz Chlebda, członek zarządu Górnika Wałbrzych. Warto przy okazji przypomnieć, iż koszykarski Górnik to nie jedyny klub, który wspiera Zamek Książ. Wcześniej podobną umowę podpisano również z piłkarskim Górnikiem.

***Bartłomiej Nowak***

# Zwycięska powtórka z jesieni

**Mitech Żywiec to jeden z ulubionych rywali AZS-u PWSZ. Jesienią wałbrzyszanki rozgromiły przedostatni zespół Ekstraligi 5:0, aby w niedawnym rewanżu niemal powtórzyć październikowy wynik. Niedzielny pojedynek na wyjeździe przyniósł wygraną akademiczek 5:1.**



Już do przerwy było po meczu, gdyż przyjezdnym z Wałbrzycha wystarczył kwadrans, aby między 23 a 38 minutą zaliczyć trzy celne trafienia. Ostre strzelanie podopiecznych Kamila Jasińskiego rozpoczęła Klaudia Miłek, która dwukrotnie w krótkim czasie wpisała się na listę strzelców. Wynik na półmetku spotkania ustaliła Julita Głąb, która doszła do podania Klaudii Fabovej, aby po minięciu obrończyni Mitechu wykorzystać sytuację sam na sam z Aleksandrą Komosą.

W drugiej połowie nasze panie wciąż nadawały ton rywalizacji. W 57 minucie na uderzenie z dystansu zdecydowała się Fabova, która tym samym do dwóch asyst sprzed przerwy dołożyła również i gola. Na dwie ostatnie bramki meczu czekaliśmy dosłownie do ostatnich sekund rywalizacji. W 90 minucie podanie Martyny Zańko wykorzystała wprowadzona zaledwie chwilę wcześniej na boisko Anna Zając i było 5:0 dla AZS-u PWSZ. Honorowe trafienie dla miejscowych zaliczyła w 10 minucie doliczonego czasu gry Patrycja Wiśniewska. Tak wydłużony czas meczu to efekt groźnej kontuzji Dominiki Dereń, która, jeśli sprawdzą się prognozy, nie wyjdzie już w tym sezonie na piłkarską murawę.

W kolejnym pojedynku rundy wiosennej akademiczki zmierzyły się z Medykiem Konin. Niestety, wczorajsze spotkanie na Ratuszowej zakończyło się już po zamknięciu wydania, dlatego wynik konfrontacji na szczycie Ekstraligi podamy za tydzień, wraz z rozstrzygnięciem kolejnego, niezwykle ciekawe meczu. W najbliższą bowiem środę AZS PWSZ podejmie Mistrza Polski – Górnika Łęczna. Początek o godzinie 17.

**Mitech Żywiec – AZS PWSZ Wałbrzych 1:5 (0:3)**

**Bramki:** 0:1 Klaudia Miłek (23), 0:2 Klaudia Miłek (30), 0:3 Julita Głąb (38), 0:4 Klaudia Fabova (57), 0:5 Anna Zając (90), 1:5 Patrycja Wiśniewska (90+10)

**AZS PWSZ:** Sapor, Fabova, Rapacka (90+2 Kędzierska), Pluta (60 Zańko), Miłek, Mesjasz, Głąb (80 Ostrowska), Dereń (58 Rędzia), Zawadzka, Szewczuk, Rozmus (86 Zając). **Trener:** Kamil Jasiński

***Bartłomiej Nowak***

# Kasa i puchar przeszły obok nosa

**W finale Pucharu Polski na szczeblu okręgowym Górnik Wałbrzych przegrał z Lechią Dzierżoniów 1:2. Choć w środowym meczu nie brakowało sędziowskich kontrowersji, to jednak nasi mogą mieć pretensje przede wszystkim do siebie, gdyż mimo wielu okazji strzeleckich piłka zaledwie raz, i to po strzale z rzutu karnego, znalazła drogę do bramki gości.**

Sytuacjami podbramkowymi, jakie w finale Pucharu Polski na szczeblu okręgowym wypracowali wałbrzyszanie, można by obdarować kilka spotkań. Niestety, skuteczność nie była w środowe popołudnie najmocniejszą stroną biało-niebieskich, którzy w rezultacie musieli przełknąć gorzką pigułkę. A było o co walczyć, gdyż oprócz samego trofeum zwycięska ekipa otrzymała również czek na 5 tysięcy złotych i zagwarantowała sobie awans do finału dolnośląskiego.

Już w 7 minucie pierwszą, ale nie ostatnią „setkę" zmarnował Damian Chajewski, który z kilku metrów trafił w bramkarza Lechii. W odpowiedzi w idealnej sytuacji znalazł się Filip Januszczak, ale rywal przymierzył wysoko ponad bramką Górnika. W 31 minucie przegrywaliśmy 0:1, gdy Mateusz Miazga wykorzystał dośrodkowanie z rzutu rożnego i zmieniając lot piłki pokonał Damiana Jaroszewskiego.

Na kolejne emocje, a było ich bez liku, czekaliśmy do drugiej połowy. Niestety, tę odsłonę lepiej rozpoczęli przyjezdni, którzy w 57 minucie wyprowadzili szybką i dokładną kontrę zakończoną celnym strzałem Filipa Januszczaka. W 78 minucie byliśmy świadkami pierwszej niezrozumiałej decyzji arbitra. Allan De Paula znalazł się w sytuacji sam na sam z Damianem Spaleniakiem, który jednak wyszedł obronną ręką z opresji. Dość nieoczekiwanie sędzia dopatrzył się faulu na Brazylijczyku i odgwizdał rzut karny dla miejscowych, który na kontaktowe trafienie zamienił Michalak. Dodatkowo Patryka Paszkowskiego ukarał drugą żółtą, a w efekcie czerwoną kartką i przez ostatni kwadrans goście musieli radzić sobie w osłabieniu.

Ostatni fragment pojedynku to szturm miejscowych na bramkę Lechii, którzy jednak seryjnie marnowali kolejne „setki". W 85 minucie golkiper Dzierżoniowa odbił strzał z dystansu De Pauli, a następnie nie dał się zaskoczyć w sytuacji sam na sam z Chajewski parując futbolówkę do boku. Tę przejął Patryk Rękawek, ale jego uderzenie zablokował jeden z gości. Już w doliczonym czasie gry zawodnik przeciwnej drużyny ewidentnie dotknął piłki ręką, ale tym razem sędzia nie przerwał gry, co oczywiście nie spodobało się wałbrzyszanom, jak i miejscowym fanom. Niestety, mimo wielu okazji nasi musieli się pogodzić z porażką 1:2 i końcem pucharowej przygody.

**Puchar Polski**
**Finał na szczeblu okręgowym**
**Górnik Wałbrzych - Lechia Dzierżoniów 1:2 (0:1)**

**Bramki:** 0:1 Mateusz Miazga (31), 0:2 Filip Januszczak (57), 1:2 Dariusz Michalak (78)

**Czerwona kartka:** Patryk Paszkowski (78 - za 2 ż.k.) - Lechia

**Górnik:** Jaroszewski, Michalak, Orzech, Wepa, Chajewski, Krzyminski, Sawicki (54 Młodziński), Bogacz (69 Krawczyk), Tragarz (76 Rękawek), Rodziewicz (60 De Paula). **Trener:** Jacek Fojna

***Bartłomiej Nowak***



## 30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



**Imię:** Rafał
**Nazwisko:** Glapiński
**Data urodzenia:** 18 sierpnia 1982
**Pseudonim boiskowy:** Glapa
**Klub:** Górnik Trans.eu Wałbrzych (koszykówka)

**Największy dotychczasowy sukces?**
Mój największy sukces jest wciąż mam nadzieję przede mną.

**Dlaczego Górnik?**
Bo to religia w Wałbrzychu.

**Kto jest Twoim idolem sportowym?**
Andrzej Adamek.

**Jakie masz plany po zakończeniu sportowej przygody?**
Nie chcę o tym myśleć, bo moja przyszłość jest wciąż związana ze sportem.

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

Na Majówkę i na Lato
Apartament i pokoje w domu i domkach nad jeziorem
Wicko, Jezierzany
2 km od morza - 40 zł od osoby.
Tel 604 821 470
www.jezierzany.pl/domki-u-jana

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

REKLAMA R0304/19




UWAGA KONKURS !

Wygraj zaproszenie do McDonald's i odbierz dowolny McZestaw za darmo !

Wystarczy, że w piątek 19.04.2019 punktualnie o godz.12:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

REKLAMA R0305/19

Boisz się podwyżek prądu?
Korzystaj z energii słonecznej!



Fotowoltaiczne wytwarzanie prądu
od montażu aż po uruchomienie
Łączna cena za 1 kWp od 4500 zł brutto
Zadzwoń
INLAND Piotr Lech tel. 725 113 777
VIESMANN

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

Problem
z alkoholem?
Wszywanie
esperalu
TEL. 74 841 54 66

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

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

Biuro Podróży OMNIBUS ZAPRASZA!
Wycieczki na majówkę:
1 maja - Wojsławice
3 maja - Park Mużakowski
3-4 maja - Wiedeń
Pozostałe wycieczki na:
www.omnibus-szczawno.pl
tel. 667 424 680

POGOTOWIE WODNO-KANALIZACYJNE 24 H
- udrażnianie kanalizacji
- CO, gaz
tel. 511 628 841

## USŁUGI

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

(16) HYDRAULIK – pełen zakres remontów (montaży) instalacji wodno – kanalizacyjnych, gazowych, centralnego ogrzewania. Wymiana (montaż) kotłów centralnego ogrzewania. Tel. 506 754 379

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

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

**(32): Montaż i ustawianie anten satelitarnych w najlepszej cenie i w najkrótszym czasie Tel. 606 937 229**

(2) Naprawa **TELEWIZORÓW LCD** i innych, również w domu klienta. Naprawa **FOTOGRAFICZNYCH APARATÓW CYFROWYCH** Rok gwarancji na usługę. Czynne od 9 - 17 w sobotę do 13 793-10-10-22 lub 74-660-38-43

(2) Naprawy sprzętu radiowo- telewizyjnego, wszystkie firmy, gwarancja, dojazd do klienta. Kontakt: 505874992, 74 841 25 40

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

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

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

## PRACA

Zatrudnimy (również) os. niepełnosprawne, praca siedząca, 2 zmiany. PILNE Wałbrzych 734 108 163

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

## KUPIĘ

**(2) 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 lokal użytkowy dwupoziomowy, 90m2, lokalizacja Podzamcze ul. Hetmańska 1, Wałbrzych, tel. 502 308 696

(2) Sprzedam dom w Strudze na działce 0,2 ha oraz pawilon pszczelarski. W rozliczeniu może być mieszkanie. Tel. 500 345 562

(7) Sprzedam działki budowlane (każda 1500m2) w pełni uzbrojone pod zabudowę jednorodzinną lub bliźniaczą w Wałbrzychu przy ul. Orkana 103, Poniatów. Tel. 600 851 189

SKUP AUT
ZA GOTÓWKĘ
CAŁYCH
I
USZKODZONYCH
Tel. 888 700 086

Nie trać czasu
na sprawdzanie ofert
Kredyty bankowe
pozabankowe
Radzimy sobie
z brakiem zdolności
728765048

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

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

Sprzedaż mieszkań 1-, 2-, 5-pokojowych
w Świebodzicach, ul. Kolejowa 36.
Mieszkania bezczynszowe, bardzo oszczędne.
609 371 999 www.walesta.com

REKLAMA R0306/19

# Akcja "Czysty i Zielony Wałbrzych"

# 27 kwietnia

## upiększamy Wałbrzych!



**Punkty dystrybucji narzędzi:**

ul. Przywodna → ul. Niepodległości 16 → Park Sybiraków → ul. Podwale (LIDL) → ul. Andersa 48 (siedziba MZB)
Pl. Górnika → ul. Chopina (HALA LEKKOATLETYCZNA) → Al. Wyzwolenia - (pomnik Trudu Górniczego),
Os. Górnicze (wejście do parku) → Park Kościuszki (Sobięcin)

ZDKIUM WAŁBRZYCH

WAŁBRZYCH

MZUK SP. Z O.O. WAŁBRZYCH

/ walbrzychmojemiasto
/ WalbrzychMM

www.um.walbrzych.pl