NAKŁAD: 16000 EGZEMPLARZY

30 minut

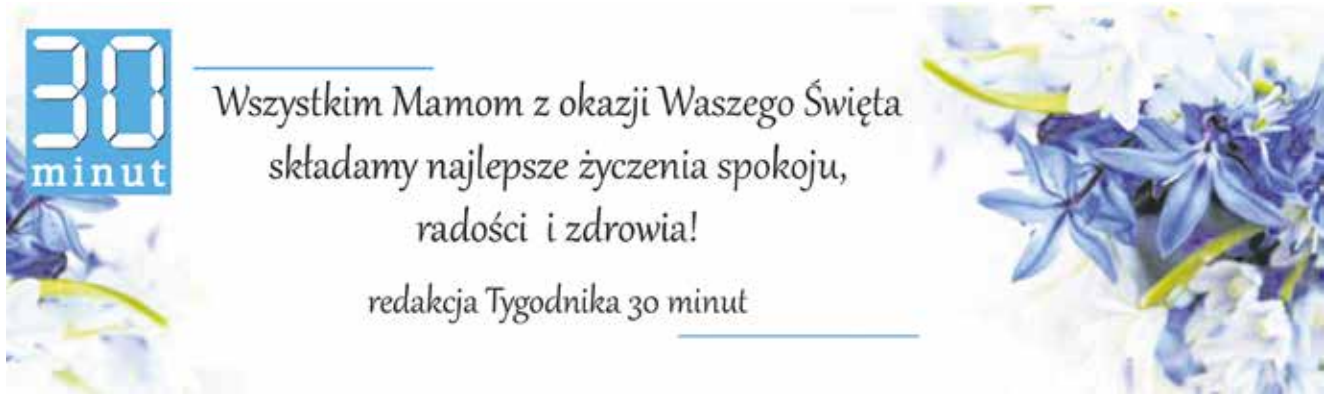
ISSN: 17300878

24 MAJA 2019, NR 750
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM

REKLAMA R0377/19

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

KredytOK
Pieniądze bez ograniczeń!
JEDYNA TAKA OFERTA
W WAŁBRZYCHU!
ul. Broniewskiego 73, Wałbrzych, tel. 515-751-711
oddziały: ul. Papieża Jana Pawła II 14, Kamienna Góra,
Tel. 75 717 58 37, kom. 508 731 012
ul. Klasztorna 5, Dzierżoniów,
Tel. 74 810 83 06, kom. 508 731 017











BĘDZIE ZABAWA! BĘDZIE SIĘ DZIAŁO!

PRZED NAMI DNI WAŁBRZYCHA!

Najbliższy weekend w Wałbrzychu zapowiada się naprawdę ciekawie. Takie święto miasta obchodzone jest tylko raz w roku - na szczęście przez dwa dni, i to w Starej Kopalni.

Już w piątek o 9:00 rano wystartują Biegające Anioły Hospicjum. Warto być i wesprzeć biegaczy - wolontariuszy w morderczym biegu na 500 kilometrów do Kołobrzegu, którego celem jest zebranie środków dla Wałbrzyskiego Hospicjum. Później będziemy musieli nieco poczekać. Tuż po 17:00 nastąpi oficjalne rozpoczęcie wałbrzyskiej imprezy z konkursami i zabawami. Od 18:00 publiczność rozgrzeją odpowiednio DJ P.Turner i EVO, a zaraz po nich pojawi się Danzel. Ok. 21.25 czeka nas uroczyste otwarcie Święta Wałbrzycha przez Prezydenta Miasta, Romana Szełemeja, a o 21.30 wystąpi gwiazda wieczoru - Edyta Górniak!



Foto.: Fotogudi_Rafał Guzik

Na rendez-vous zapraszamy już od godziny 11:00 w sobotę, gdzie będziemy mieli okazję oddać krew i zobaczyć piękne pokazy motorów w akcji Moto Serce. Dzieci zaproszone są na warsztaty i zabawy od godziny 13:00. O godzinie 17.00 Wałbrzyska Szkoła Talentów oraz Zespół Pieśni i Tańca „Wałbrzych", a o18.30 finał konkursu „Wałbrzych ma Talent". Na deser wisienka na torcie, czyli koncert Michała Szpaka o 21:00. Tuż po nim - pokaz tańca z ogniem dzięki grupie IMPULS. Dlatego przybywajcie do Starej Kopalni na Dni Wałbrzycha i niech moc wrażeń was prowadzi!

Paweł Szpur

REKLAMA R0378/19

BĄDŹMY
W KONTAKCIE
DORADCA BIZNESOWY
TEL. 531 344 100
PLAY dla Firm

rozmowa tygodnia

Marcin Radomski

Trener koszykarskiego Górnik Trans EU Wałbrzych w sezonach 2017/2018 i 2018/2019

Część pierwsza

„Wyznaję filozofię, że jak coś się zaczyna, to zawsze trzeba mieć wizję końca".



Dwa lata temu zdecydował się Pan objąć posadę trenera Górnika Wałbrzych. Czy przyjęcie tej propozycji i zbudowanie dobrze funkcjonującego organizmu, jakim jest drużyna, było dużym wyzwaniem?

Prowadzenie jakiejkolwiek grupy ludzi zawsze jest wyzwaniem. Żeby taka grupa dobrze ze sobą współdziałała potrzeba wielu czynników, a przy tym wszystkim należy jeszcze pamiętać, że każdy jest inny i tą jego inność trzeba uszanować. Najważniejsza jest jednak chęć oddania trochę siebie i swojego ego dla drużyny i to jest jedno z trudniejszych zadań, które stoją przed każdym trenerem. Trzeba przekonać graczy do ich ról, postawić przed nimi zadania do wykonania tak, żeby każdy w drużynie czuł się odpowiedzialny za nią, bo na koniec dnia, w mojej opinii to nie zawodnicy, czy trenerzy decydują o zwycięstwie, tylko drużyna.

Można powiedzieć, że jest Pan specjalistą od awansów. Najpierw dokonał Pan awansu w Kłodzku, a rok temu z Górnikiem. Czy planując sezon, myśli Pan już o końcowym celu, czy liczy się tylko i wyłącznie kolejny mecz?

Kluczem do tego, jak patrzę na swoją pracę, jest okres w jakim się w danym momencie znajduję. Wyznaję filozofię, że jak coś się zaczyna, to zawsze trzeba mieć wizję końca tak, aby każde działanie przybliżało człowieka do celu, jaki obrał na początku działania. Więc na początku sezonu raczej patrzę szeroko, ale jak sezon się już rozpocznie, to myślenie wtedy jest już tylko do najbliższego meczu. Oczywiście, co jakiś czas trzeba podsumować działania i spojrzeć szerzej, czy realizuje się założone cele, czy zawodnicy realizują postawione przed nimi zadania i - z reguły - dokonuję takich analiz co 5 spotkań.

Na czym skupia się Pan w swojej pracy trenera, przygotowując drużynę do sezonu, by przez całe rozgrywki zespół sprawnie funkcjonował?

Początek sezonu to budowanie bazy wytrzymałościowej w różnych zakresach oraz wpojenie zasad ogólnej filozofii, z jaką drużyna ma grać. Dużą wagę przykładam w tym okresie do nauczenia graczy, jak mamy bronić poszczególnych elementów gry zespołowej. Na bazie tej pracy funkcjonujemy później cały sezon.

Czy jest Pan typem trenera, który również poza treningami i meczami interesuje się tym, co robią zawodnicy? Co jedzą? Jak wypoczywają?

To są kluczowe czynniki, których zawodnik musi pilnować, jeżeli chce być zawodowym graczem. Staram się uświadamiać graczy, jak ważne jest odpowiednie żywienie czy wypoczynek. Wiele osób nie ma świadomości, co jeść, kiedy. Polska kuchnia jest jedną z gorszych, jeżeli chodzi o zaspokojenie energetyczne gracza, który ma dwa razy dziennie trenować. Dlatego uświadamiam graczy, a co oni zrobią, to już ich sprawa.

Rozmawiał Paweł Szpur

Część druga już za tydzień

kalendarium

„Dzielenie się dobrem sprawia,
że ono się umacnia i rozwija". - Papież Franciszek

MAJ 24 PIĄTEK

Imieniny: Joanna, Zuzanna

Europejski Dzień Parków Wodnych

9:00 - 13 BAJEK Z KRÓLESTWA LAILONII – Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
17:00 - Dni Wałbrzycha 2019 – start – Stara Kopalnia – Wałbrzych
18:30 - Przegląd Piosenki Literackiej PaPaLi 2019 + koncert Konrada Imieli – Świdnicki Ośrodek Kultury – Rynek 44 Świdnica
19:00 - Koncert symfoniczny – Głazunow – Filharmonia Sudecka w Wałbrzychu
19:00 - DUCHOLOGIA POLSKA - Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
19:10 - Dni Wałbrzycha 2019 – koncert EVO – Stara Kopalnia – Wałbrzych
20:30 - Dni Wałbrzycha 2019– koncert DANZEL – Stara Kopalnia – Wałbrzych
21:30 - Dni Wałbrzycha 2019 – koncert Edyta Górniak – Stara Kopalnia – Wałbrzych

MAJ 25 SOBOTA

Imieniny: Grzegorz, Magda

Dzień Piwowara

11:00 - Dni Wałbrzycha 2019 – MOTO SERCE – Stara Kopalnia – Wałbrzych
15:00 - IV Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów – Świdnicki Ośrodek Kultury – Rynek 44 - Świdnica
13:00 - Dni Wałbrzycha 2019 – zabawy, warsztaty dla dzieci – Stara Kopalnia – Wałbrzych
17:00 - Dni Wałbrzycha 2019 – Wałbrzyska Szkoła Talentów i ZPiT – Stara Kopalnia – Wałbrzych
17:00 - 13 BAJEK Z KRÓLESTWA LAILONII – Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
19:00 - PRZYSZEDŁ MĘŻCZYZNA DO KOBIETY - Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
21:30 - Dni Wałbrzycha 2019 – koncert Michał Szpak – Stara Kopalnia – Wałbrzych

MAJ 26 NIEDZIELA

Imieniny: Angelika, Ewelina, Filip, Paulina

Dzień Samolotów z Papieru

7:00 - 21:00 Wybory do Europarlamentu
12:30 - 13 BAJEK Z KRÓLESTWA LAILONII – Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
18:00 - PRZYSZEDŁ MĘŻCZYZNA DO KOBIETY - Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
18°C	18°C	18°C	20°C

MAJ 27 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Jan, Oliwier

Dzień Samorządu Terytorialnego

9:30 - Pielgrzymka na Górę Chełmiec - ul. Piasta - Wałbrzych
10:00 - Dyskusyjny Klub Książki Chmurdalia – Filia Biblioteki Podzamcze – Wałbrzych

MAJ 28 WTOREK

Imieniny: Augustyn, Jaromir, Just

Europejski Dzień Sąsiada

10:00 - sportowcy czytają dzieciom – Filia Biblioteki Biały Kamień – Wałbrzych
10:00 - ŁAUMA, CZYLI CZAROWNICA - Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
12:30 - ŁAUMA, CZYLI CZAROWNICA - Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu

MAJ 29 ŚRODA

Imieniny: Emil, Julia, Ryta

Dzień Praw Zwierząt

10:00 - Festiwal Piosenki Przedszkolnej (koncert finałowy) – Świdnicki Ośrodek Kultury – Rynek 43 - Świdnica
11:00 - 13 BAJEK Z KRÓLESTWA LAILONII – Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
16:00 - Klub gier planszowych – Filia Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych
17:00 - Seans pod Atlantami. Projekcja i rozmowa o filmie w Fonotece. – Biblioteka Pod Atlantami – Wałbrzych
18:00 - Wieczory z Kinem Rosyjskim: „Karp odmrożony" (2018) – Świdnicki Ośrodek Kultury – Rynek 44 - Świdnica

MAJ 30 CZWARTEK

Imieniny: Maria, Magdalena, Urszula

Światowy Dzień Świadomości o Stwardnieniu Rozsianym

10:00 - sportowcy czytają dzieciom – Filia Biblioteki Biały Kamień – Wałbrzych
17:00 - O ptakach w Multimedialnej Filii Bibliotecznej – Filia Biblioteki Podzamcze – Wałbrzych

REKLAMA R0379/19

TTW Tanie Taxi Wałbrzych
Tel. 690 688 294
www.TanieTaxiWalbrzych.pl
TanieTaxiWalbrzych@gmail.com

✔ Tanie Taxi Wałbrzych
to TAXI 6 osobowa - cena standardowa

✔ Cena już od 2zł/1km
(w I-strefie w taryfie dziennej)
GWARANCJA STAŁEJ CENY!

✔ Bezpłatne WiFi dla każdego pasażera

✔ Akceptuję karty płatnicze

POLUB & UDOSTĘPNIJ bądź na bieżąco, polub na Facebooku

REKLAMA R0380/19

RADIATOR Rok zał. 1991
ELEKTROMET inteligentna technologia

Promocja!!
Tylko teraz kupując kocioł na pellet firmy Elektromet

PRODUKT POLSKI



Dostępne różne warianty

Przy zakupie kotła dla pierwszych 4 osób zasobnik 200l za 100 zł





Do każdego kotła 105 kg pelletu za 1 zł

Wałbrzych
ul. Wysockiego 20A
tel. 74-842-40-08

Głuszyca
ul. Sienkiewicza 1
tel. 74-845-93-88

Oferta ważna od 25.05 do 22.06 lub do wyczerpania zapasów

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

REKLAMA R0381/19



26 maja odbędą się wybory do Parlamentu Europejskiego. Co powinieneś wiedzieć?

Gdzie można głosować?

1. Wyborcy w Polsce głosują w obwodowych komisjach wyborczych w miejscu ich stałego zameldowania (czyli tam, gdzie przeważnie chodziłaś/chodziłeś na każde wybory)

2. Lokale wyborcze są czynne od 7:00 do 21:00.

3. Do rejestru wyborców jesteś wpisywany z urzędu na podstawie miejsca twojego zameldowania na pobyt stały. Jeżeli jednak w ostatnim czasie zmienił się Twój adres zamieszkania, należy sprawdzić w odpowiednim urzędzie gminy, czy zostałeś dopisany do rejestru wyborców.

4. Na podstawie rejestru wyborców sporządza się spis wyborców, tj. listę osób, które mają prawo oddania głosu w danej obwodowej komisji wyborczej.

5. Jeżeli chcesz głosować poza miejscem twojego zameldowania, masz dwie możliwości:

- możesz pobrać zaświadczenie o prawie do głosowania – wniosek składa się w urzędzie gminy, w której jest się ujętym w spisie wyborców. Wniosek możesz złożyć pisemnie, telefaksem lub w formie elektronicznej. Z takim zaświadczeniem możesz głosować w dowolnym obwodzie głosowania w kraju lub za granicą;

- możesz złożyć pisemny wniosek o dopisanie do spisu wyborców w gminie, w której będziesz przebywać w dniu wyborów. Wniosek musi być wniesiony do urzędu gminy najpóźniej w 5 dniu przed dniem wyborów.

6. Należy pamiętać, aby wziąć ze sobą dowód osobisty lub paszport, ponieważ członkowie komisji mają obowiązek potwierdzenia tożsamości każdej osoby.

7. Prawidłowo oddany głos to jeden „x" na liście wyborczej w odpowiednim miejscu przy danym kandydacie lub kandydatce.

Jak zagłosować, będąc w podróży?

Jak otrzymać zaświadczenie o prawie do takiego głosowania?

Należy zgłosić wniosek o wydanie takiego dokumentu do urzędu gminy, w której jesteśmy ujęci w rejestrze wyborców. Można zrobić to pisemnie, ustnie, faksem lub mailem. Trzeba zrobić to koniecznie do 24 maja włącznie. Zaświadczenie wydawane jest „od ręki" i bezpłatnie.

Ilu jest Europosłów?

Traktat nicejski z 2003 roku reguluje liczbę deputowanych zasiadających w Parlamencie Europejskim. W wyborach do Europarlamentu 2019 kandydaci ubiegają się o 751 mandatów. Najliczniejszą grupę stanowią Niemcy z 96 miejscami, natomiast tylko 6 reprezentantów będą miały Estonia, Cypr, Luksemburg oraz Malta. Polskę reprezentować będzie 51 posłów lub - w razie Brexitu - najprawdopodobniej 52, których kadencja potrwa 5 lat.

Jak liczone są głosy?

W Polsce sposób wyborów do Parlamentu Europejskiego w 2019 roku podlega ustawie z dnia 5 stycznia 2011 r. (czyli kodeksowi wyborczemu). Ustala ona m.in. minimalny, obowiązkowy próg wyborczy na poziomie 5 procent. Za ustalenie oraz ogłoszenie wyników jest odpowiedzialna Państwowa Komisja Wyborcza. Polska została podzielona na trzynaście okręgów. Ordynacja, jaka obowiązuje, to: proporcjonalna, a głosy obywateli są przeliczane na mandaty za pomocą metody D'Hondta oraz metody Hare'a-Niemeyera. Reguła D'Hondta decyduje o podziale miejsc pomiędzy komitetami. Oznacza to, że głosy oddane na każdą z list dzielone są przez kolejne liczby naturalne, a następnie szereguje się je w kolejności malejącej i zgodnie z tym przydzielane są mandaty. Z kolei Metoda Hare'a-Niemeyera służy do podziału mandatów komitetowych pomiędzy jego listy okręgowe. Warto wiedzieć, że takie przeliczanie głosów powoduje faworyzowanie większych ugrupowań.

PAS

30 minut
CO ZA TYDZIEŃ?
ROZMOWA TYGODNIA
Marcin Radomski część 2
JAK WYPEŁNIĆ WNIOSEK O 500+
NA PIERWSZE DZIECKO
15 LAT WAŁBRZYCHA W EUROPIE – EDUKACJA
CIĄG DALSZY CYKLU REDAKCYJNEGO
TEMAT TYGODNIA
ROK Z RODO część 2
SPECJALNY REPORTAŻ:
„Budowa obwodnicy. Co czeka nas przez dwa lata i za dwa lata?"

REKLAMA R0382/19

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/

Stadion Nowe Miasto



Rok z RODO część pierwsza

Już na samą myśl o tej nazwie cierpnie skóra, a przed oczami pojawiają się stosy papierów z formułką o wyrażaniu zgody na przetwarzanie danych osobowych. Także dzwoniąc do jakiejkolwiek firmy czy instytucji bądź otrzymując maila, jesteśmy od razu informowani o tym, że nasze dane są przetwarzane. Właśnie mija rok od wprowadzenia RODO.

Czym są dane osobowe?

Dane osobowe stanowią wszelkie informacje dotyczące zidentyfikowanej lub możliwej do zidentyfikowania żyjącej osoby fizycznej. Poszczególne informacje, które w połączeniu ze sobą mogą prowadzić do zidentyfikowania tożsamości danej osoby, także stanowią dane osobowe. Przykładowe dane osobowe to: imię i nazwisko, adres zamieszkania, adres e-mail, numer dowodu tożsamości; dane o lokalizacji, adres IP, identyfikator plików cookie, identyfikator reklamowy w telefonie komórkowym; dane przechowywane przez szpital lub lekarza, które mogą jednoznacznie wskazywać tożsamość danej osoby. I to właśnie te dane, w myśl obowiązującego prawa, powinny być chronione i używane tylko i wyłącznie za naszą zgodą dla celów danej jednostki, z którą mamy styczność w życiu codzinnym. Po to Unia Europejska wprowadziła RODO.

Czym jest RODO?

RODO, czyli ogólne rozporządzenie o ochronie danych, określa prawa każdego z nas i obowiązki administratorów, czyli podmiotów, które decydują o celach i sposobach przetwarzania danych. Zatem stwierdzić można, że RODO dotyczy niemalże wszystkich, bo odnosi się do podmiotów, które przetwarzają dane osobowe w związku z działalnością zarobkową, zawodową, realizacją zadań publicznych bądź celów statutowych. Jego przepisy muszą więc stosować m.in. wszystkie urzędy, placówki oświaty, służby zdrowia, przedsiębiorcy (także ci najmniejsi, prowadzący np. małe zakłady fryzjerskie czy kosmetyczne), a także e-usługodawcy. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy osoba fizyczna przetwarza dane jedynie w celach prywatnych, czego przykładem są kontakty w telefonie lub programie pocztowym do znajomych.

Czy RODO to faktycznie rewolucja?

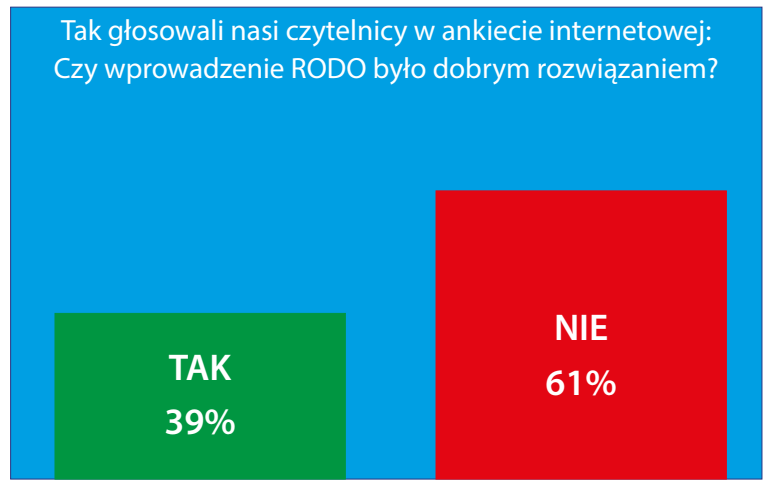
O to zapytaliśmy Krzysztofa Neumanna ze stowarzyszenia Hackerspace. - Większość ludzi kojarzy tę ustawę tylko z olbrzymimi karami za jej nieprzestrzeganie lub dziwnymi procedurami spotykanymi w firmach. Mało kto jednak wie, że jest ona dużo bardziej liberalną ustawą od poprzednio obowiązującej. Zgodnie z RODO to firma ma określić sposób, w jaki zabezpieczy dane swoich klientów. Może w tym celu posłużyć się np. normami ISO, które pokazują konkretne wzorce postępowań. Od 25 maja 2018 roku nie musimy też zgłaszać baz danych do Urzędu Ochrony Danych Osobowych, co ogranicza ilość zbędnych formalności. Największym problemem z RODO jest mylne przekonanie, że jest to ustawa o anonimowości. Firmy dalej mogą pobierać od nas dane osobowe, które są niezbędne do wykonania usługi, albo są wymagane prawem. RODO ujawniło też ogromne problemy organizacyjne w polskich firmach i instytucjach, które bazują na archaicznych procedurach, często wywodzących się z poprzedniego systemu.

To jak to było z dostosowywaniem się firm i instytucji?

Zapytaliśmy rzecznik prasową, Panią Magdalenę Świątek-Druś z Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jak wyglądała sytuacja w firmach i instytucjach w związku z wejściem nowych przepisów. - Dla wielu firm i instytucji dostosowanie się do nowych przepisów było zaledwie kolejnym krokiem, jaki wykonali w procesie doskonalenia ochrony danych osobowych. Trzeba bowiem pamiętać, że regulacje dotyczące ochrony danych osobowych obowiązywały w Polsce od ponad 20 lat, a RODO nie zmieniło obowiązujących w tym zakresie zasad w sposób zasadniczy. Podstawowe rozwiązania ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych trudno bowiem uznać za rewolucyjne, w przeciwieństwie do zaprezentowanego w tym dokumencie podejścia do praktycznego zastosowania tych zasad. Nie zmieniły się bowiem w sposób istotny podstawy prawne czy zasady przetwarzania danych osobowych. Natomiast rewolucyjny charakter miało wprowadzenie nowych rozwiązań i regulacji, które zwiększają samodzielność, ale i odpowiedzialność administratorów danych. Natomiast ci, którzy dopiero w maju zeszłego roku uświadomili sobie, że muszą przestrzegać przepisów dotyczących ochrony danych osobowych, zarówno RODO, jak i obowiązujących ich przepisów branżowych, sektorowych, padli ofiarą tzw. „RODOszaleństwa". To pokazało, że wiedza wielu osób jest jeszcze na niskim poziomie.

Czy zmiany w systemach informatycznych dla firm i podmiotów generowały duże koszty?

Jak podkreśla Krzysztof Neumann z Hackerspace: - Jeśli firma do tej pory należycie dbała o jakość swoich rozwiązań informatycznych, dostosowanie firmy do RODO przebiegało szybko i bezboleśnie, często ograniczając się tylko do audytu i aktualizacji dokumentów. W gorszej sytuacji były te organizacje, które na kilka dni przed wejściem rozporządzenia dowiedziały się o tym, że przetwarzają dane, albo korzystały z bardzo starych rozwiązań informatycznych. Myślę, że przeciętny koszt wdrożenia RODO nie przekroczył 2% obrotu firmy. Podstawowe dokumenty do samodzielnego wdrożenia to koszt ok. 250 zł. Kwoty te oczywiście rosną wraz z rozmiarem firmy, mogą też różnić się, zależnie od branży. Najczęstszą inwestycją, jaką musiały poczynić firmy, to własne serwery pocztowe. Zgodnie z RODO firmy nie mogą korzystać z bezpłatnych skrzynek pocztowych, gdyż najczęściej regulaminy tego typu usług jako administratora danych definiują właściciela portalu, a nie przedsiębiorcę. Koszt tego typu usługi dla małej firmy powinien zamknąć się w 200 zł rocznie.



Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Wypowiedzi ekspertów:
Krzysztof Neumann
krzysztof@interaktywni.net

Agnieszka Świątek-Druś
rzecznik prasowy
Urzędu Ochrony
Danych Osobowych

źródło informacji:
https://ec.europa.eu

Część druga już za tydzień

REKLAMA R0383/19



REKLAMA R0384/19

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 R0385/19

PONAD 58 900 POLAKÓW POTWIERDZA: NOWY ARTHROCARE USUWA OBRZĘK STAWÓW W 24H

Wystarczyło 7 dni, by przestało łupać mnie w kolanach!

SPECJALNA PROMOCJA 97 zł +WYSYŁKA GRATIS



Pani Jolanta (58 l.), ze Szczecina pokonała artretyzm i odbudowała zniszczone stawy dzięki innowacyjnemu preparatowi.

DOKUCZA CI BÓL, DRĘTWIENIE I STRZYKANIE STAWÓW? INNOWACYJNY ARTHROCARE TO ROZWIĄZANIE DLA CIEBIE!

„Zwijałam się z bólu, bo czułam jakby ktoś wbijał gwoździe w moje kolana i biodra. Nie mogłam wejść na 1. piętro i bałam się całkowitego unieruchomienia. Na szczęście w porę zamówiłam Arthrocare i poczułam natychmiastową ulgę: stawy stały się jakby „naoliwione" – przestały rwać, łupać i strzykać, a po tygodniu mogłam żwawo wchodzić po schodach jak 15 lat temu. Gdyby nie Arthrocare, dziś poruszałabym się już na wózku inwalidzkim" – wspomina Pani Jolanta.

Nie mam jeszcze 60-tki, a czułam się jak staruszka. Przez zaawansowane zwyrodnienie stawów bliscy pomagali mi wykonywać codzienne czynności. Ledwo mogłam doczłapać do sklepu, czy wejść do autobusu. Byłam kompletnie niesamodzielna i strasznie się wstydziłam. Kiedy córka zamówiła dla mnie Arthrocare, na początku byłam podejrzliwa. Ledwo chodzę, a jakiś środek bez recepty ma mi niby pomóc? Nie mogłam się bardziej mylić – Arthrocare okazał się najpotężniejszą bronią przeciwko artrozie. Nie budzę się w nocy przez nieznośny ból, rano nie muszę się rozgrzewać. Już po kilku dniach całkowicie ustąpiło, przeszywające rwanie bioder i kręgosłupa, a ja czuję się jak nowo narodzona. Chodzę na spacery i jeżdżę na rowerze, a sąsiedzi dziwią się jak to możliwe. Wtedy polecam im Arthrocare" – mówi pani Jolanta.

Ekspert tłumaczy



Arthrocare zwiększa wydzielanie mazi stawowej o 70%, dzięki temu kości przestają o siebie trzeć, a mikrouszkodzenia chrząstki stawowej ulegają natychmiastowej regeneracji. Dzięki temu ból, sztywność i trzeszczenie stawów ustępują w przeciągu kilku dni, przynosząc natychmiastową ulgę w schorzeniach reumatycznych, a tego żywym przykładem jest pani Jola.

Antoni Gaszewski reumatolog

STOP chrupaniu i trzeszczeniu kości

Nie ważne ile masz lat i jak bardzo zniszczone są Twoje stawy. Nareszcie możesz odzyskać komfort i swobodę ruchu, pozbyć się bólu kręgosłupa, uwolnić się od szarpania w kościach i przywrócić sprawność ruchową sprzed 20 lat. Innowacyjna formuła eliminuje obrzęki i stany zapalne stawów, przywracając sprawność oraz uwalniając od bólu, sztywności i dyskomfortu w kilka dni. 9/10 osób potwierdza, że już po 1. zastosowaniu pozbyło się bólu mięśni. Badani zgodnie przyznają, że po tygodniu kuracji pokonali artretyzm, odzyskując swobodę poruszania się. Już po 1. zastosowaniu stawy stają się jakby „naoliwione" przez co nic tam nie strzyka" – stwierdza pani Jola



Arthrocare zwiększa wydzielanie mazi stawowej o 70%, zapewniając maksymalną regenerację komórek chrząstki stawowej.

Byłam zesztywniała jak mumia

„Zdarzało się, że budziłam się rano całkowicie unieruchomiona i bezwładna. Stawy były tak zesztywniałe, że przez dobrą godzinę nie mogłam podnieść się z łóżka. Nic nie pomagało: ćwiczenia rozciągające od fizjoterapeuty, specjalne piłki do ściskania, proszki przeciwbólowe. Po Arthrocare natychmiast poczułam ulgę: wstaję w kilka sekund bez rozgrzewania. Nie muszę co chwilę zatrzymywać się podczas spacerów, bo stawy nie drętwieją. Bez problemu zginam kolana i znów mogę pracować w ogrodzie. Rewelacja!" – cieszy się pani Jolanta.

Dzięki nowej kuracji już w kilka dni:

- ZLIKWIDUJESZ BÓLE REUMATYCZNE
- UWOLNISZ SIĘ OD BÓLU KRĘGOSŁUPA
- USUNIESZ SKURCZE I DRĘTWIENIE MIĘŚNI

Domowy sposób na artretyzm

Najnowsza kuracja zdobyła uznanie na kongresie w Zurychu, gdzie została okrzyknięta „najskuteczniejszym, domowym antidotum na artrozę". Badania udowodniły, że Arthrocare jest skuteczny w przypadku osób:

- cierpiących na reumatoidalne zapalenie stawów
- po kontuzjach i przeciążeniach
- starszych, których stawy uległy degradacji

Bez względu na przyczynę, Arthrocare uśmierza ból, likwiduje stany zapalne i obrzęki, regeneruje chrząstkę stawową i skutecznie przeciwdziała jej degradacji. Dzięki temu nareszcie możesz odzyskać pełną swobodę poruszania się, bez konieczności wszczepiania metalowych elementów w stawy.

Najskuteczniejszy regenerator kolan

Od dziś likwidowanie bólu, obrzęku i opuchlizny kolan jest wreszcie proste, szybkie i bezpieczne. Nie musisz ćwiczyć ani korzystać z kosztownej rehabilitacji. Nie musisz używać klejących i niewygodnych maści i żeli. Dzięki innowacyjnej metodzie jedyne co musisz zrobić to pamiętać o zażyciu 1 kapsułki dziennie. Dzięki temu zregenerujesz kolana zarówno podczas codziennej aktywności, jak i odpoczynku i snu. Każda dawka preparatu to całkowicie bezpieczny i naturalny wyciąg z roślinnych składników aktywnych. Regularne stosowanie Arthrocare błyskawicznie stymuluje organizm do zwiększonej produkcji mazi stawowej, co sprawia, że stawy kolanowe zostają odciążone, wchodząc w aktywny proces regeneracji.

Pokonaj reumatyzm i nie daj się przykuć do łóżka

Popularność nowatorskiej kuracji rośnie w zawrotnym tempie. Nic dziwnego wystarczy stosować 1 kapsułkę dziennie, by pokonać artretyzm i odzyskać sprawność ruchową sprzed 15 lat. Pospiesz się – liczba opakowań Arthrocare w polskich magazynach jest ograniczona!

Nie mogłam odkręcić słoika



Dłonie były zesztywniałe i obolałe, a codzienne czynności sprawiały mi trudność: nie mogłam odkręcić wieczka od słoika, oblałam się gorącą herbatą, bo nie byłam w stanie utrzymać szklanki. Palce u rąk były brzydkie i powykrzywiane. Sąsiad polecił mi Arthrocare moje problemy zniknęły jak ręką odjął. Już po 24 h ustąpił ból nadgarstków, a po 3 dniach mogłam swobodnie zginać palce. Podaję herbatę bez obaw, że obleję się wrzątkiem. Bez problemu szydełkuję i rozwiązuję krzyżówki. Wnuczka powiedziała mi ostatnio, że mam piękny charakter pisma. Dziękuję za Arthrocare!

Jagoda, 75 lat, Szczecin

SPECJALNA PROMOCJA

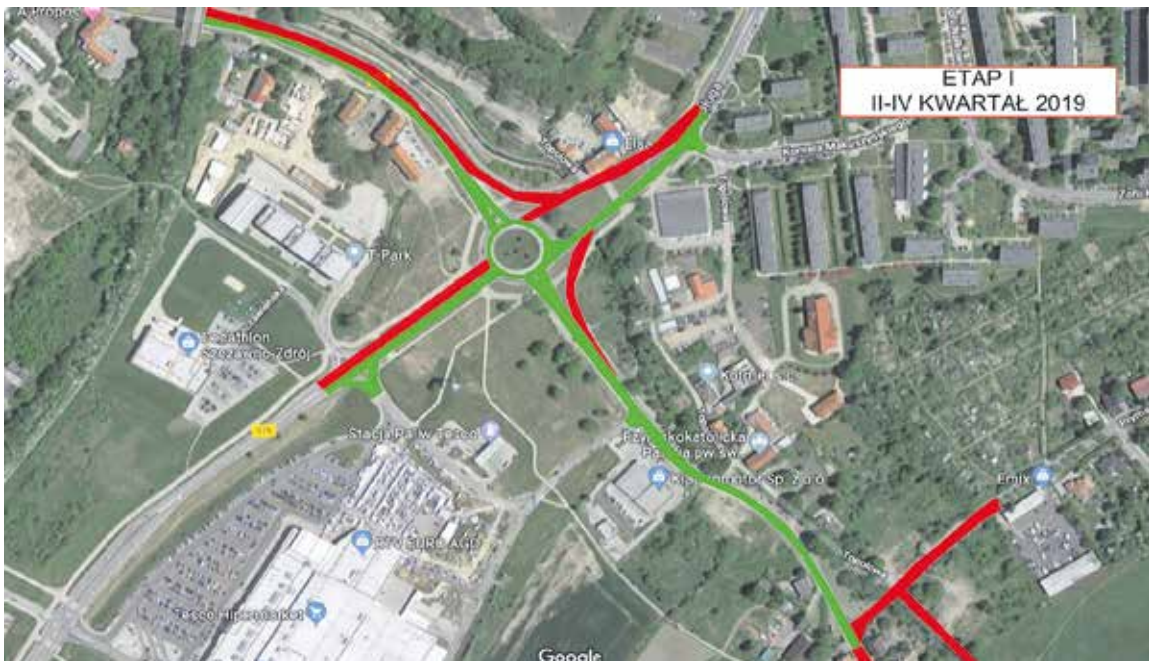
Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 31 maja 2019 r., przysługuje gwarantowane 70% dofinansowanie producenta. Otrzymasz wówczas preparat Arthrocare w cenie mocno promocyjnej tylko za ~~317~~ 97 zł (przesyłka GRATIS)!

☎ 81 300 38 98

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Liczba promocyjnych opakowań jest ograniczona!

Obwodnica – pierwsze utrudnienia



REKLAMA R0386/19



Przed nami pierwsze zmiany w organizacji ruchu przy budowie obwodnicy. Bądźmy ostrożni w okolicach tak zwanego ronda Tesco na styku Wałbrzycha i Szczawna-Zdrój.

Co będzie się działo?

---Projekt zakłada wyłączenie po jednej jezdni **ulic Szczawieńskiej**, zaś drugą pojazdy będą przejeżdżały w obu kierunkach. Na **ulicy Długiej** będzie podobnie. Nastąpi też wyłączenie pasów ruchu na rondzie i na jezdni **ulicy Łączyńskiego.**

---**Ulice Wyszyńskiego i Gałczyńskiego** zastaną zaślepione, a Chopina dostępna będzie wyłącznie dla komunikacji miejskiej i mieszkańców. Nie będzie możliwości dojechania do nich od strony ronda Tesco. Objazd do Szczawna Zdroju poprowadzony będzie przez **ulicę Szczawieńską,** czyli popularną obwodnicę Szczawna Zdroju w kierunku Strugi.

--- Linia autobusowa nr 18 z Podzamcza w kierunku Szczawna Zdroju jeździć będzie **ulicą Chopina.** Trasa powrotna w kierunku Podzamcza wyznaczona zostanie przez obwodnicę Szczawna Zdroju.

W tym miejscu utrudnienia mają pozostać do końca roku.

Szczegółowe informacje o zmianie organizacji ruchu można śledzić na: http://obwodnicawalbrzycha.pl/category/zmiany-w-ruchu/

PAS

Już za tydzień specjalny reportaż: „Budowa obwodnicy. Co czeka nas przez dwa lata i za dwa lata?"

Tylko w Tygodniku 30minut!

REKLAMA R0387/19



Studio Espresso gościło w Tarta Bułka Cafe w Szczawnie-Zdroju

Studio Espresso z dr Mariuszem Kotarbą

z doktorem nauk o kulturze fizycznej, odznaczonym odznaką „Za zasługi dla sportu" rozmawiał Paweł Szpur

Dlaczego w swoim życiu postawiłeś na wychowanie fizyczne?

Dla mnie to było zupełnie naturalne. Od najmłodszych lat trenowałem piłkę nożną i dużo podróżowałem z rodzicami po Dolnym Śląsku. Oprócz turystyki, rekreacji i sportu nie widziałem nic innego na świecie. To jest moja pasja życiowa, którą chcę przekazać kolejnym pokoleniom.

Jesteś wykładowcą akademickim, ale przede wszystkim - doktorem nauk. Twoja praca doktorska poświęcona była biathlonowi. Dlaczego?

Na Uniwersytecie Ekonomicznym pracowałem z trenerem biathlonu, który zaraził mnie pasją do tej dyscypliny. To on wskazał mi, że nie ma tak naprawdę opracowania naukowego dotyczącego tego, skąd się biathlon wziął. A biathlon wywodzi się z wojskowych biegów patrolowych. Faktycznie materiałów o tym było niewiele, dlatego musiałem przeprowadzić kwerendę w muzeach i archiwach, aby dotrzeć do materiałów źródłowych pokazujących genezę tej dyscypliny.



Pracujesz zarówno z dziećmi, jak i z młodzieżą. Nam wychowanie fizyczne kojarzy się z lekcjami WF-u . Czym zajmuje się wykładowca akademicki podczas zajęć ze studentami?

Jest to przedmiot dydaktyczny. Ja w zasadzie w czasie mojej kariery zawodowej poszukiwałem tego, co chcę robić na uczelni. Pracowałem na kilku dolnośląskich uczelniach. Na Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Wałbrzychu prowadziłem zajęcia z metodyki gier i zabaw z piłkami. Na tym przedmiocie kształciłem przyszłych nauczycieli. Pracowałem również na Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, gdzie prowadziłem przedmiot Sport, a polityka. Pokazywał on „styk" sportu i polityki: jak to często jest wymienne, jak politycy wykorzystują sport do swoich celów. Przykładów od zarania dziejów jest wiele, a przedmiot cieszył się dużym powodzeniem. Jednak to nie było to, czego ja poszukiwałem w kulturze fizycznej. Mi zależy na tym, aby pokazać młodym ludziom, jak ważny jest ruch, jak pozytywnie wpływa na nasz organizm - stąd moja Alma Mater, Uniwersytet Ekonomiczny. Chodzi o to, by przyszli dyrektorzy, ekonomiści czy zarządzający dużymi firmami doceniali rolę sportu, rekreacji czy też turystyki jako ważnego elementu w życiu człowieka, utrzymującego go w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Oprócz pracy zawodowej, musimy być aktywni fizycznie, aby nasz organizm się regenerował.

Pracujesz również z dziećmi i warto przekazać rodzicom, jak ważny jest ruch od pierwszych dni życia.

Dokładnie tak. Praca na Uniwersytecie Ekonomicznym i praca ze studentami oraz rozmowy z nimi ukierunkowały mnie tak, abym sprawdził sam, jak pracuje się z dziećmi w szkołach podstawowych. Nierzadko przychodzą do mnie studenci, którzy po kilku latach nauki niestety nie za wiele potrafią. Zastanawiałem się w czym tkwi problem. Czy w szkołach są zbyt liczne klasy? Czy warsztat nauczycielski nie taki? Czy zaplecze sportowe mało odpowiednie? Postanowiłem, że muszę poznać to dogłębnie i podjąłem pracę w szkole podstawowej. Tak, aby zobaczyć, czy można przygotować młodego człowieka do aktywności fizycznej. I nieskromnie powiem, udaje się.

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

W dalszej części wywiadu dowiecie się Państwo, co motywuje Mariusza do kandydowaniu do Parlamentu Europejskiego.

Pełen wywiad można obejrzeć na stronie facebook.com/studio.espresso.official

Dodatkowo jesteś związany z różnymi organizacjami pozarządowymi i piszesz projekty - również dla szkoły. Na czym to polega? Co młodzi ludzie mogą dzięki temu uzyskać? Weźmy pod uwagę chociażby projekt drużyny baseballa.

Takich projektów w moim życiu było wiele. Wynika z tego, że ciągle poszukuję nowych form, innych, ciekawszych, które spowodują, że młodzi ludzie będą się ruszać. Ale oprócz wspomnianego przez ciebie baseballa, organizowaliśmy w Miejskiej Szkole Podstawowej w Szczawnie-Zdroju zajęcia z futbolu amerykańskiego czy unihokeja, które są u nas mało popularne. To są dyscypliny, w których można się rozwijać – nowe, ciekawe.

Jaka jest pierwsza reakcja dzieci na nowy sport, który nie jest ugruntowany w naszej kulturze? Jest zdziwienie, chęć spróbowania?

Są bardzo ciekawi i bardzo chętnie uczestniczą w tych zajęciach. Tak naprawdę wszyscy zaczynają z tego samego pułapu. Bo nie ma klubów, w którym część już trenowała tą dyscyplinę. Wszystkim się to podoba, bo mogą obserwować swój postęp.

Czy zdarzają się takie sytuacje, że dzieci i młodzież mogą ze sobą rywalizować w nowo poznanej dyscyplinie w obrębie województwa czy kraju?

Przykładem może być właśnie projekt baseballa, gdzie w pierwszej edycji brało udział osiem szkół z Dolnego Śląska. Teraz już szesnaście. Nasi uczniowie mają szansę sprawdzenia się, oni czekają na te rozgrywki. I znów nieskromnie powiem, że drugi rok z rzędu mamy trzecie miejsce na Dolnym Śląsku, co nie jest małym osiągnięciem.

Byłeś radnym powiatu wałbrzyskiego i wiceprzewodniczącym rady. Dlaczego wówczas kandydowałeś?

Aktywnie działałem również w Akademickim Związku Sportowym. Chciałem te swoje doświadczenia z pracy z młodymi ludźmi i organizowaniem ich czasu wolnego przenieść na teren powiatu wałbrzyskiego. Zdiagnozowałem problemy lokalnych klubów i zorganizowałem konferencję, której celem było wskazać im drogi wsparcia.

Dziękuję za rozmowę.

REKLAMA R0388/19

Komody, szafy, szafki rtv
25% – 35% taniej

20 rat 0%



Salon Meblowy
Wałbrzych, ul. Wrocławska 16

24 maja - 5 czerwca

Promocja „Komody, szafy, szafki rtv 25% - 35% taniej" **dot. wybranego asortymentu** i obowiązuje od 24.05 do 5.06.2019 albo do wyczerpania zapasów. Promocja nie łączy się i nie pokrywa z inną promocją lub wyprzedażą z wyjątkiem promocji „20 rat 0%", która trwa 24.05 do 5.06.2019. **RRSO 0%.** Umowa o kredyt konsumencki zawierana jest między kredytobiorcą a kredytodawcą tj. Bankiem, który obsługuje sprzedaż ratalną w salonie meblowym. Przyznanie kredytu uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej potencjalnego kredytobiorcy przez Bank. Promocje obowiązują w wybranych salonach. Szczegółowe regulaminy promocji w salonach Black Red White. Regulamin promocji „Komody, szafy, szafki rtv 25% - 35% taniej" dostępny również na www.brw.pl. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny.

30 minut sekund

Wałbrzych
Anioły zapraszają

24 maja 2019 r. o godzinie 9:00 rozpocznie się akcja charytatywna „Biegające Anioły Hospicjum", czyli start sztafety wałbrzyskich biegaczy na trasie Wałbrzych - Kołobrzeg. Ta wyjątkowa inicjatywa dedykowana jest idei wsparcia i pomocy dla Wałbrzyskiego Hospicjum. Głównym jej celem jest uzbieranie pięćdziesięciu tysięcy złotych poprzez wpłaty na adres https://zrzutka.pl/taaj73 oraz podczas kwestowania z puszkami Hospicjum na imprezach biegowych w okolicy. Zachęcamy wszystkich do udziału w wydarzeniu!

Świdnica
Będzie remont ulicy

Magistrat ogłosił przetarg na remont ulicy Traugutta. Wykonawcę mieszkańcy powinni poznać na początku czerwca. W dokumentacji przetargowej wskazuje się nie tylko na remont nawierzchni jezdni, ale również na przebudowę sieci kanalizacyjnej, nowe drogowe oświetlenie czy standardowo - chodniki. Prace budowlane powinny potrwać do grudnia tego roku, a ich przebieg nie powinien wstrzymać ruchu. Przewidywany odcinek do remontu obejmie obszar od ulicy Wałbrzyskiej do ulicy Sprzymierzeńców. Patrząc na nawierzchnię, można domniemać, że mieszkańcy już nie mogą się doczekać efektu po remoncie.

Raz, dwa, trzy… Wielki Brat patrzy

ITS, czyli Inteligentny System Transportu, żartobliwie zwany przez wałbrzyskich kierowców „I Teraz Stój", jest nie tylko przysłowiowym Wielkim Bratem - rodem z powieści Georga Orwella. Urządzenie obsługuje około stu pięćdziesięciu kamer, a to tylko jeden z jego rozbudowanych elementów. 16 maja nastąpiło oficjalne otwarcie/uruchomienie ITS.

Oprócz części wizyjnej, najważniejszym elementem jego działania jest kierowanie ruchem. ITS obsługuje siedemnaście skrzyżowań. Ponadto steruje i monitoruje transport publiczny, ma wpływ na pracę informacji pasażerskiej oraz informacji parkingowej. Połączenie kamer z możliwością sterowania ruchem daje pracownikom obsługi ITS szerokie spektrum możliwości. Mogą oni manualnie rozładować korek poprzez przepuszczenie większej ilości pojazdów, utrzymując zielone światło. W ten sam sposób są w stanie spowodować szybszy przejazd pojazdów uprzywilejowanych, takich jak policja, pogotowie ratunkowe, czy straż pożarna. Mogą również sprawić, by autobus nie stał w korkach tylko poruszał się zgodnie z rozkładem, co usprawni komunikację publiczną. Należy jednak pamiętać, że mimo wszystko, system posiada klasyczne czujniki, wykrywające ruch pojazdów, dlatego to właśnie kierowcy muszą być uważni, podjeżdżać jak najbliżej miejsca zatrzymania się przed sygnalizacją. Z kolei mieszkańcy chcący skorzystać z przejścia dla pieszych, nie powinni zapominać o wciskaniu sensorów zlokalizowanych przy bocznych słupkach. Piratom drogowym, wandalom i zakłócającym spokój publiczny również odradzamy szaleństw, gdyż zgromadzone materiały zapisów wideo będą udostępnianie takim służbom, jak policja czy straż miejska. Budowa ITS kosztowała - bagatela - jedenaście milionów złotych, z czego około piętnaście procent to wkład własny Miasta Wałbrzycha. Dofinansowanie pochodziło ze środków Unii Europejskiej na działania w ramach ograniczenie niskiej emisji w Wałbrzychu. Siedziba systemu mieści się w popularnej kamienicy Dom pod Kotwicą w Rynku (dawny bank). W otwarciu systemu, oprócz władz miejskich, uczestniczyła komisarz Komisji Europejskiej, Elżbieta Bieńkowska. Mieszkańcy również mogą korzystać z dobrodziejstw ITS, wchodząc na stronę https://its.walbrzych.eu/.

PAS



30 minut sekund

Strzegom
Remont tuż tuż

Mowa o ulicy Olszowej w Strzegomiu, którą wyremontuje firma ze Stanowic „Drog-Ziem". Zakres wykonywanych prac obejmie między innymi: położenie chodników z kostki betonowej, instalację nowej sieci, tak zwanej deszczówki, instalację lamp typu LED oraz nawierzchnię jezdni. Planowany remont będzie podzielony na dwa etapy. Pierwszy z nich to przebudowa pętli ulicy Brzozowej, kolejny to remont samego ciągu ulicy. Koszt inwestycji to około pięć milionów złotych, z czego blisko połowa to dotacja z budżetu państwa. Czas trwania remontu powinien wynieść nieco ponad rok.

Świdnica
Nowe mieszkania

Dwadzieścia nowych lokali mieszkalnych powstało przy ulicy 1-go Maja 23 w Świdnicy w budynku, który przez kilka lat stał pusty. Wszystko za sprawą unijnego projektu pod nazwą „Świdnickie Jaskółki", którego celem jest zwiększenie samodzielności osób wymagających wsparcia w procesie integracji społeczno – zawodowej. Przedsięwzięcie to jest realizowane w partnerstwie miasta z Fundacją Rozwoju Ekonomii Społecznej. Koszt przebudowy i dostosowania budynku wraz z wyposażeniem to blisko cztery miliony złotych. Na chwilę obecną zamieszka w nim trzydzieści osób. Programem usamodzielnienia ma zostać objętych dziewięćdziesiąt osób.

REKLAMA R0389/19



REKLAMA R0390/19

Exact Systems®
Let's check it!

Exact Systems Sp. Z o.o. jest dynamicznie rozwijającą się firmą z branży Sorting & Rework. Od roku 2004 konsekwentnie budujemy swoją pozycję czołowego dostawcy rozwiązań jakościowych dla branży motoryzacyjnej, producentów sprzętu AGD i przemysłu elektronicznego.

Do Twoich zadań należeć będzie:
· Sortowanie części oraz odseparowanie wadliwych detali
· Raportowanie wyników wykonanych selekcji

Jeśli:
· Nie boisz się nowych wyzwań
· Jesteś dokładny
· Posiadasz zdolności manualne i dobry wzrok

Jest to praca idealna dla Ciebie!

Aplikuj bez CV oraz listu motywacyjnego. Nadmiarowe dane będą za każdym razem usuwane.

Zapraszamy do rekrutacji on-line!

Chcesz dowiedzieć się więcej o ofercie i firmie Exact Systems? Odwiedź stronę
www.exactsystems.pl
lub zadzwoń tel.
725-251-256





Przepytali komisarz

Taka okazja nadarzyła się dzięki „Europie Małych Ojczyzn", czyli spotkaniu w ramach Dialogu Obywatelskiego. Najważniejszym gościem tej publicznej debaty była Elżbieta Bieńkowska – komisarz ds. rynku wewnętrznego, przemysłu, przedsiębiorczości i MŚP Komisji Europejskiej.

To była prawdziwa gratka dla chcących zadać pytanie tak ważnej osobie w strukturach administracyjnych Unii Europejskiej. By zrozumieć ważność i rangę wydarzenia, warto nadmienić czym jest Komisja Europejska i kim jest jej komisarz. Komisja Europejska to organ wykonawczy Unii Europejskiej, odpowiedzialny za bieżącą politykę Unii oraz nadzorujący prace wszystkich jej agencji. Zarządza też funduszami. Jest dwudziestu ośmiu komisarzy, odpowiadających randze ministra w rządach poszczególnych państw. Właśnie Wałbrzych gościł Panią komisarz, a rozmówcy, którzy uczestniczyli w debacie, mieli możliwość zadania pytań, co bywa trudne - nawet dla samych eurodeputowanych. W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele władz miasta, samorządowcy władz wojewódzkich i miejskich oraz włodarze i przedstawiciele gmin należących do Aglomeracji Wałbrzyskiej, a także osoby zainteresowane tematyką. Komisarz Bieńkowska bardzo pozytywnie odniosła się do projektu Aglomeracji Wałbrzyskiej i Strategii Rozwoju Sudety 2030, która - skupiając gminy południa Dolnego Śląska - pełni formę poszerzenia projektu aglomeracyjnego. Wypowiedzi minister Bieńkowskiej potwierdzają również, jak wielka siła tkwi we wspólnym działaniu większej ilości gmin w ramach rozwoju regionu w oparciu o wsparcie finansowe ze środków Unii Europejskiej. Gospodarzem wydarzenia było Centrum Nauki i Sztuki „Stara Kopalnia". To kolejna, tak ważna inicjatywa w tym miejscu w przeciągu kilku tygodni. Wałbrzych staje się liderem w sferze budowania dialogu publicznego na różnych płaszczyznach - zarówno samorządowych, jak i europejskich.

PAS

30 minut sekund

Świdnica
Czas na rewitalizację katedry

Wszystko za sprawą dotacji na realizację projektu pod nazwą "Konserwacja, rewitalizacja i digitalizacja barokowego wnętrza gotyckiej Katedry Świdnickiej". Fundusze na ten cel przeznaczył Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Możemy również mówić o rekordowej kwocie, gdyż wyniesie ona blisko siedemnaście milionów złotych. Zaplanowane prace konserwatorskie mają obejmować między innymi część prezbiterium oraz konserwację malowideł na ścianach i sklepieniach nawy, a także konserwację wielkoformatowych obrazów sztalugowych wraz z ramami z nawy głównej. Działania konserwatorskie powinny zakończyć się w połowie 2022 roku.

Wałbrzych
Odrestaurowali pomnik

Od 2013 roku trwały prace odrestaurowania pomnika Rittera, który znajduje się przy ulicy Moniuszki. Wszystkie zabiegi musiały odbywać się pod okiem konserwatora zabytków. O przywrócenie dawnego blasku temu miejscu zadbało Niemieckie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne w Wałbrzychu wraz z byłymi górnikami. Prace objęły między innymi uzupełnienie ubytków i oczyszczenie kamienia oraz wykonanie kopii popiersia. Dlaczego pomnik znajduje się w Wałbrzychu? Otóż Ritter był zarządcą dóbr Hochbergów w naszym mieście. Przyczynił się do unowocześnienia i polepszenia funkcjonowania ich przedsiębiorstw.

REKLAMA R0391/19

Dolnośląski Zakład Doskonalenia Zawodowego we Wrocławiu

Ośrodek Kształcenia Zawodowego w Wałbrzychu, ul. Wańkowicza 7, 58-304 Wałbrzych,
tel. 74 848 12 77, adres e-mail: okz.walbrzych@dzdz.pl

- KURSY SPAWANIA W METODACH: MAG, TIG, ELEKTRODĄ OTULONĄ I SPAWANIE GAZOWE - POZIOM PODSTAWOWY I PONADPODSTAWOWY
- KURSY OPERATORÓW WÓZKÓW JEZDNIOWYCH
- KURSY ENERGETYCZNE
- KURSY Z ZAKRESU PRZEWOZU TOWARÓW NIEBEZPIECZNYCH - KURS ADR PODSTAWOWY I KURS ADR CYSTERNY

Wszystkie w/w szkolenia są realizowane u nas w ośrodku na miejscu. Posiadamy własne sale szkoleniowe, swoją spawalnię, gdzie odbywa się praktyczna nauka spawania oraz plac, na którym prowadzimy naukę jazdy na wózku. Wszystkie kursy kończą się egzaminami państwowymi.

30 minut sekund

Wałbrzych/Świebodzice
Złapali złodzieja

O zuchwałej kradzieży rajdówki wartej blisko milion złotych pisały ogólnopolskie media. Auto odnalazło się wówczas w Boguszowie-Gorcach. Ale złodzieja policja złapała niedawno. Okazał się nim dwudziestoparolatek. Akcja zatrzymania miała miejsce w Świebodzicach. Funkcjonariusze kryminalni udowodnili mężczyźnie jeszcze sześć kradzieży na terenie Niemiec i Dolnego Śląska. Na dodatek złodziej poszukiwany był przez sąd w Środzie Śląskiej. Został on przewieziony do aresztu śledczego w Świdnicy, skąd trafił do zakładu karnego, gdzie spędzi ponad rok. Za kolejne popełnione przestępstwa grozi mu dodatkowo dziesięć lat pozbawienia wolności.

Boguszów-Gorce
Zlecone podpalenie

Tylko cztery tysiące złotych kosztowało zlecenie podpalenia dwóch pojazdów o wartości ponad stu pięćdziesięciu tysięcy złotych. Zlecenie przyjął niespełna 32-letni mieszkaniec Boguszowa-Gorc, a zleceniodawczynią była 82-latka. Powodem, dla którego starsza pani zleciła podpalenie pojazdów był konflikt z sąsiadami. Podpalacza złapano dopiero teraz. Przyznał się do winy oraz do kradzieży motocykla. Dodatkowo policja znalazła w jego mieszkaniu amfetaminę i metaamfetaminę. Starszej pani grozi do pięciu lat więzienia, a mężczyźnie do dziesięciu lat więzienia.

Konkurs „Moja Mama" rozstrzygnięty

Tegoroczny temat konkursu miał zwrócić uwagę na to, jak ważne jest dbanie o zdrowy tryb życia - „Zdrowa żywność - ważna sprawa, ekologia to podstawa!" Napisz/ namaluj, jak w domu z mamą dbacie o zdrowie, ekologię oraz ochronę środowiska.

To już trzynasta odsłona Regionalnego Konkursu Plastyczno-Literackiego „Moja Mama", do którego Poseł na Sejm RP Izabela Katarzyna Mrzygłocka we współpracy z Publiczną Szkołą Podstawową Specjalną nr 10 im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Wałbrzychu po raz kolejny zaprosiła uczniów szkół podstawowych oraz specjalnych z naszego regionu. Konkurs tradycyjnie podzielono na kategorie: plastyczną dla uczniów klas 0-I, plastyczną dla uczniów klas II-III, literacką i poetycką dla uczniów klas IV-VII, a także plastyczną i literacką dla uczniów szkół specjalnych.

Temat idealnie wpasował się w ekologiczną rewolucję, którą zapoczątkował w Wałbrzychu Prezydent Miasta, Roman Szełemej. Wałbrzych daje przykład i jako pierwsze miasto w Polsce i jedno z pierwszych w Europie wprowadziło całkowity zakaz używania jednorazowych, plastikowych opakowań oraz naczyń i sztućców w instytucjach miejskich, a także na imprezach przez miasto organizowanych. Na konkurs nadesłano prace z przedszkoli, szkół podstawowych oraz specjalnych z 5 powiatów naszego regionu - łącznie z czterdziestu placówek. Jury, któremu przewodniczyła Pani Barbara Ziółkowska, miało nie lada wyzwanie z wyłonieniem zwycięzców. Oceniający kierowali się wymogami formalnymi ujętymi w regulaminie konkursu, trafnością tematu, samodzielnością wykonania.

Uroczystość wręczenia nagród odbyła się w poniedziałek, 20 maja, tradycyjnie w wałbrzyskiej „10". Szkolni artyści, którzy piosenką, tańcem oraz skeczem zachwycili publiczność - otrzymali ogromne brawa. Uczestnikom i laureatom gratulujemy.

red



REKLAMA R0392/19

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

Co ćwierka w sieci...

ORLEN
@PKN_ORLEN

Z dumą witamy na pokładzie Grupy Sportowej #ORLEN siódemkę wybitnych kolarzy torowych, których będziemy wspierać w drodze do #Tokyo2020 http://bit.ly/GS_ORLEN

05:12 - 13 maj 2019

Politechnika Wrocławska
@PWr_Wroclaw

W nadchodzącym roku akademickim przygotowaliśmy dla zaczynających studia 7729 miejsc na studiach pierwszego i drugiego stopnia w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym. Zapraszamy!
http://rekrutacja.pwr.edu.pl/rekrutacja-1/rekrutacja-krok-po-kroku/limity--miejsc/studia-stacjonarne-i-stopnia …

01:29 - 1 maj 2019

Ministerstwo Przedsiębiorczości i Technologii
@MPiT_GOV_PL

Wg @GUS_STAT w kwietniu br. przeciętne zatrudnienie w sektorze przedsiębiorstw wyniosło 6392,4 tys. osób i było wyższe o 2,9% r/r, a przeciętne miesięczne wynagrodzenie (brutto) osiągnęło poziom 5186,12 zł i było wyższe o 7,1% r/r.

06:10 - 21 maj 2019

Ministerstwo Rodziny
@MRPiPS_GOV_PL

Budżet Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych w 2019 roku wynosi 647 mln zł #integracja, #wsparcie

04:09 - 21 maj 2019

Edward Szewczak
@edoszewczak

Wszystkich zainteresowanych budową zachodniej obwodnicy Wałbrzycha zapraszamy na jej oficjalną stronę: http://obwodnicawalbrzycha.pl/ Znaleźć tam http://m.in można przebieg drogi, informacje o utrudnieniach oraz aktualne newsy w budowy. #Wałbrzych #ObwodnicaWałbrzycha

06:00 - 21 maj 2019

Muzeum Porcelany
@MuzeumWalbrzych

400 osób odwiedziło nas w trakcie wczorajszej Nocy Muzeów. Wszystkim Państwu serdecznie dziękujemy za zainteresowanie i wiele miłych opinii, jakie wczoraj usłyszeliśmy. Dziękujemy również serdecznie za współpracę Parafii Ewangelicko-Augsburskiej w Wałbrzychu.

04:09 - 19 maj 2019

Zamek Książ
@Zamek_Ksiaz

The night was full of surprises! The #MuseumNight at Książ drew over 350 visitors to the #Hochberg Chapel! We also welcome you to visit the Mausoleum during the day: venture several metres to the underground crypts to view the Hochbergs' sarcophagi and F.A. Scheffler's frescoes

08:29 - 19 maj 2019

Kancelaria Premiera
@PremierRP

Premier @MorawieckiM poinformował, że rząd pracuje nad rozwiązaniami, które zapewnią wsparcie finansowe dorosłym osobom niepełnosprawnym.

04:52 - 21 maj 2019

REKLAMA R0393/19



NISSAN J.M. MAZUR - Wałbrzych ul.Noworudzka 4 - Tel.: 74 887 81 03, 74 887 81 04
www.jmmazur.com

Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Zużycie paliwa (WLTP) w cyklu mieszanym 5.4-7.3 l/100 km, emisja CO_2 (WLTP) 142-164 g/km. Zużycie paliwa i emisje CO_2 podano zgodnie z obowiązującymi przepisami europejskimi. Przedstawione dane techniczne są zgodne z nową procedurą testową WLTP (Worldwide Harmonized Test Procedure for light vehicles) stosowaną do obliczania zużycia paliwa oraz emisji CO_2. Dane testowanych samochodów, porównywane są wyłącznie według tych samych procedur.Rzeczywiste wyniki mogą różnić się w zależności od czynników takich jak warunki pogodowe, styl jazdy, obciążenie pojazdu lub wszelkie akcesoria zamontowane po rejestracji pojazdu. Lista silników w ofercie może być ograniczona dostępnością w związku ze zmianami w asortymencie silników Nissana. Sprawdź dostępność oraz datę dostawy samochodu u Dealera Nissana.

REKLAMA R0394/19



Nocne zwiedzanie za nami

W sobotę 18 maja w całym kraju odbywała się Noc Muzeów. Wszystkie placówki muzealne i większość obiektów publicznych była otwarta dla zwiedzających. Co więcej oferty wzbogacono o dodatkowe atrakcje. Sprzyjająca pogoda zachęcała do wyjścia z domu. Wałbrzych pod tym względem nie odbiegał od najlepszych standardów. A można śmiało powiedzieć, że te standardy narzucał.

Stara Kopalnia

Jak zaznacza Jan Jędrasik, dyrektor Starej Kopalni, która już przed wydarzeniem, miała zarezerwowane wszystkie wejścia w systemie on-line, Noc Muzeów to przede wszystkim Święto Muzealnika: - Składam najlepsze życzenia wszystkim muzealnikom i instytucjom zaprzyjaźnionym ze Starą Kopalnią, która jest również muzeum. Co mogli zobaczyć odwiedzający kopalnię? - Zorganizowaliśmy dla zwiedzających skróconą trasę w miejscach, które przez turystów nie są najczęściej zwiedzane. To trasa wiodąca przez chodnik podziemny, kuźnię, maszynownię szybu Julia i oczywiście wieżę widokową - opowiada dyrektor Jędrasik. - Pierwsze trzy wejścia kierowane były szczególnie dla dzieci - dodaje dyrektor.

Wałbrzyska starówka: Muzeum Porcelany i Parafia

Nie mniej turystów wybrało się na wałbrzyską starówkę, skąpaną w przepięknej pełni księżyca. Trudno było znaleźć wolne miejsce na parkingu przy ulicy Rycerskiej. Wszystko to za sprawą wspólnej akcji „Jedna noc - dwa zabytki", którą zorganizowały Muzeum Porcelany i Parafia Ewangelicko-Augsburska. W korytarzach MP momentami było naprawdę tłoczno, a oficjalne statystyki podały ponad czterysta odwiedzających. - Spodziewaliśmy się natłoku, ale nie aż takiego. Duży wpływ na frekwencję miał fakt, że po raz pierwszy w tym roku we współpracy z Parafią Ewangelicką udało się otworzyć dla zwiedzających Kościół Zbawiciela. Taka gratka spowodowała, że nie tylko wałbrzyszanie tłumnie nas odwiedzili - komentuje Jacek Drejer, dyrektor Muzeum Porcelany. Warto zaznaczyć, że zwiedzający mogli przemieszczać się między obiektami dzięki otwartemu przejściu przez ogród muzeum. - Chcemy, by ten ogród był otwarty na co dzień, nie tylko z okazji Nocy Muzeów - podkreśla dyrektor. Dodatkową atrakcją była niedawno uruchomiona wystawa „Śląskiej porcelany art deco" i warsztaty dla dzieci. Z kolei Kościół Zbawiciela to novum. Codziennie zamknięty, jest pewną tajemnicą dla wielu wałbrzyszan, choć nie tak dawno mogliśmy zwiedzać go nocą. Teraz będzie to ulegać zmianie. - Kiedy zorganizowaliśmy nocne zwiedzanie kościoła, to okazało się, że wówczas gości było ponad trzysta osób. To pokazuje nasze dążenie. Chcemy pokazać, że kościół to nie tylko budynek - zaznacza Małgorzata Szczógieł z Parafii Ewangelicko-Augsburskiej. - Zwiedzający mogli odbyć zwiedzanie z przewodnikiem. Można było dowiedzieć się, gdzie np. znajdowało się magiczne źródełko, czy zaznajomić się z historią budowy kościoła i zajrzeć do jego ciekawych zakamarków. Również zorganizowana była gra terenowa z nagrodami. Oczywiście gościliśmy kawą i herbatą - uzupełnia Pani Małgorzata.

BWA i Zamek Książ

Warto dodać, że dla zwiedzających otwarta była również Wałbrzyska Galeria Sztuki BWA przy ulicy Słowackiego z wystawą „DOPEŁNIANIE". Ci, dla których śródmiejskie obiekty były znane, mogli skorzystać z propozycji Zamku Książ. Tam niesamowita atrakcja w Mauzoleum Hochbergów. - Odwiedzający mieli okazję przejść z przewodnikiem i posłuchać o historii tego miejsca, w tym informacji o osobach, które tu spoczęły - komentuje Kazimierz Jankowski, przewodnik Zamku Książ. - Wchodziliśmy w systemie co pół godziny, średnio po trzydzieści osób - wylicza Pan Kazimierz. Ale to nie wszystko. Całą oprawę dodała specjalnie przygotowana wystawa zorganizowana przez antykwariusza, Tomasza Jabłońskiego przy współpracy z Zamkiem. - Jest to ekspozycja związana ze sztuką kommemoratywną, czyli z obrzędem pogrzebowym. Tematyką sakralną jest zbiór ornatów przed Soborem Trydenckim, tak zwanych skrzypiec ręcznie hartowanych - zaznacza antykwariusz Jabłoński. - Niestety na poziomie przyziemia nie zachowały się żadne ruchomalia. Wszystkie eksponaty przywieźliśmy ze sobą, między innymi dębowy konfesjonał, który dwa lata temu był eksponatem podczas wystawy w Muzeum Narodowym. Jest również kilka relikwiarzy - uzupełnia Jabłoński. Takiej ekspozycji turyści nie mogliby zobaczyć podczas codziennego zwiedzania. Dlatego warto było wybrać się na tegoroczną edycję Nocy Muzeów. Duchów niestety nie udało się obudzić, ale wracając około godziny dwudziestej trzeciej do oddalonego od Mauzoleum parkingu można było najeść się strachu, napotykając dziki i lisy.

Paweł Szpur

REKLAMA R0395/19




Muzeum Porcelany - Pałac Albertich


Kościół Zbawiciela w Wałbrzychu


Mauzoleum Hochbergów


Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia

30 sekund

13 BAJEK Z KRÓLESTWA LAILONII, czyli filozofia na wesoło w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu. PREMIERA

25 maja o godz. 17.00 w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu odbędzie się premiera spektaklu 13 bajek z królestwa Lailonii w adaptacji i reżyserii Marty Streker na podstawie książki 13 bajek z królestwa Lailonii dla dużych i małych Leszka Kołakowskiego.
13 bajek z królestwa Lailonii to sceniczna adaptacja klasyki autorstwa jednego z największych polskich filozofów – Leszka Kołakowskiego. Zbiór powiastek filozoficznych, w których rozważa się różne problemy i postawy etyczne, to tak naprawdę historie o absurdach naszego życia codziennego, skomplikowanych relacjach z otoczeniem, roli Boga i sprawowaniu władzy.
W tytułowej Lailonii życie rządzi się własną logiką, niczym na planecie Małego Księcia: wyrośnięty na plecach garb może przejąć władzę nad człowiekiem; by zachować piękno twarzy, zamyka się ją w kuferku; naleśniki są ludzkich rozmiarów; a ze wstydu można nawet zniknąć.
Wałbrzyski spektakl przypomina surrealistyczną fabrykę mechanizmów myślenia, pełną abstrakcyjnych bohaterów. Łączy filozofię z nieograniczoną wyobraźnią ludzką. Z ironią i poczuciem humoru naświetla sprawy ważne, jak poszukiwanie sensu, ludzkie zachowania i przyzwyczajenia, którymi często utrudniamy sobie życie. A wszystko to zamknięte jest w formie, gdzie jedna wyrasta z drugiej, gdzie niczym w fabryce trwa nieustanny ruch i schematyczne, powtarzalne zachowania.

Spektakl dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz Gminy Wałbrzych.

Najbliższe pokazy popremierowe spektaklu – 26 maja i 9 czerwca o godz. 12.30. Zapraszamy widzów od 7. roku życia oraz dorosłych.

13 BAJEK Z KRÓLESTWA LAILONII
na podstawie 13 bajek z królestwa Lailonii dla dużych i małych Leszka Kołakowskiego

adaptacja i reżyseria: Marta Streker
teksty piosenek: Piotr Froń
scenografia i kostiumy: Katarzyna Leks
muzyka: Sebastian Ładyżyński
ruch sceniczny: Katarzyna Pawłowska
obsada:
Anna Jezierska, Urszula Raczkowska, Kamil Król, Paweł Kuźma, Filip Niżyński, Paweł Pawlik

BILETY NA SPEKTAKL:
25 zł (na premierę), 19 zł (dorośli), 16 zł (dzieci)

KASA BILETOWA TEATRU tel. 74 666 73 41 – czynna jest we wtorki, czwartki i piątki od godz. 8.30 do 11.30 oraz w weekendy na godzinę przed spektaklem.
KUP BILET ON-LINE – bilety.teatrlalek.walbrzych.pl

30 minut sekund

Dla kogo tytuł mistrza WALS-a?

Przed nami ostatnia odsłona zmagań o tytuł mistrza Wałbrzyskiej Amatorskiej Ligi Siatkówki „Aqua-Zdrój". Bliżej końcowego sukcesu jest broniący tytułu Chełmiec Euromar fLOVErs Art I, jednak wygrana 2:1 w pierwszym meczu nie przekreśla szans juniorów Chełmca Aqua-Zdrój na zwycięski rewanż i w rezultacie 1. miejsce w rozgrywkach. Raczej rozstrzygnięta jest za to kwestia brązowego medalu. W pierwszym bowiem spotkaniu Wodociągi Wałbrzych pokonały Chełmca Euromar fLOVErs Art II 3:0, tak więc ekipie Tymoteusza Gajka i spółce brakuje zaledwie jednego seta do zakończenia sezonu na najniższym stopniu podium. Na decydujące o klasyfikacji końcowej potyczki zapraszamy w sobotnie popołudnie do Hali Wałbrzyskich Mistrzów. Początek o godzinie 14.30.

Plan ostatniej kolejki

Sobota – 25 maja, Hala Wałbrzyskich Mistrzów
godz. 14.30 (o miejsca 5-6): Dom Finansowy – PW Mabor (w pierwszym meczu 2:1)
godz. 15.45 (o miejsca 3-4): Chełmiec Euromar fLOVErs Art II – Wodociągi Wałbrzych (0:3)
godz. 17.00 (o miejsca 1-2): Chełmiec Euromar fLOVErs Art I – Chełmiec Aqua-Zdrój (2:1)
godz. 18.30: oficjalne zakończenie sezonu

W rozegranym awansem spotkaniu Chemik Żarów – NSK 3:0 (25:18, 25:19, 25:22) i zapewnił sobie 7. miejsce w lidze.

Górnicy nie podbili Świdnicy

Zaledwie jedną porażkę przed własną publicznością ponieśli w obecnym sezonie piłkarze Polonii-Stali Świdnica. Za miedzą swój mecz przegrał prowadzący w tabeli IV ligi Śląsk II Wrocław, a ostatnio o sile podopiecznych trenera Rafała Markowskiego przekonali się wałbrzyszanie. Górnicy przegrali 0:1, mimo iż w niczym nie ustępowali gospodarzom. I choć wydaje się, że nie tylko remis, ale i komplet punktów były w zasięgu biało-niebieskich, to jednak po zakończeniu derbowej rywalizacji powody do radości mieli jedynie miejscowi.

Niedawna porażka nie pozostała bez wpływu na sytuację ekipy trenera Fojny. Co prawda nasi utrzymali 2. miejsce w tabeli, jednak ostatecznie stracili szanse na zniwelowanie straty do rezerw Śląska, a tym samym udział w barażach o awans do III ligi. W najbliższej kolejce Górnik wystąpi przed lokalną publicznością – jutro o godzinie 17 wałbrzyszanie podejmą Polonię Trzebnica.

Polonia-Stal Świdnica – Górnik Wałbrzych 1:0 (1:0)
Bramka: 1:0 Alefe Lima Santos (35)
Górnik: Jaroszewski, Sawicki (84 Krawczyk), Orzech, Smoczyk, Krzymiński, Wepa, Rytko (78 Bogacz), Tragarz, Chajewski, Michalak, De Paula (67 Rodziewicz). **Trener:** Jacek Fojna

Z Medykiem o przedłużenie medalowych nadziei

Walczący o podium Mistrzostw Polski AZS PWSZ Wałbrzych zanotował skromną, choć raczej spodziewaną porażkę z liderem Ekstraligi. Mimo dobrej postawy akademiczki przegrały z Górnikiem Łęczna, a więc najpoważniejszym kandydatem do złotego medalu 2:3. A już w niedzielę nasze panie czeka kolejna konfrontacja z rywalem z górnej półki – Medykiem Konin.



Na trzy kolejki przed końcem sezonu wałbrzyszanki plasują się na 4. miejscu w tabeli Ekstraligi ze stratą 5 punktów do sklasyfikowanych na 3. pozycji – Czarnych Sosnowiec. Kluczowy dla podopiecznych trenera Kamila Jasińskiego będzie zatem najbliższy, wyjazdowy pojedynek z Medykiem Konin. Jeśli Małgorzata Mesjasz i spółka sprawią miłą niespodziankę w postaci wygranej, to wciąż będą w grze o brązowy medal Mistrzostw Polski. W przypadku porażki akademiczki ostatecznie stracą szanse na podium Ekstraligi. W obecnym sezonie AZS PWSZ dwukrotnie zmierzył się z utytułowanym przeciwnikiem z Konina i w obu przypadku doszło do podziału punktów (3:3,1:1). Być może zatem w trzeciej tegorocznej potyczce wałbrzyszanki w końcu udowodnią swą wyższość nad Medykiem. Niestety, jak przyznał szkoleniowiec naszych, do niedzielnego meczu akademicki przystąpią bez „wykartkowanych" Klaudii Miłek oraz Anny Rędzi, których absencja znacznie osłabia siłę ofensywną przyjezdnych.

Jeśli chodzi o niedawny wyjazd do Świdnika, gdzie doszło do pojedynku z Górnikiem Łęczna, to w pierwszej odsłonie byliśmy świadkami wyrównanej walki. Mimo okazji z obu stron piłka tylko raz znalazła drogę do siatki – w 34 minucie Gabriela Grzywińska doszła do podania na 11 metrze, minęła jedną z naszych i w sytuacji sam na sam pokonała Jagodę Sapor. Do przerwy miejscowe prowadziły 1:0.

Początek drugiej części należał do rywalek, które w 47 minucie podwyższyły wynik. Po dośrodkowaniu z prawej strony Katarzyna Rozmus tak niefortunnie wybiła piłkę, iż trafiła do własnej bramki. Na szczęście odpowiedź AZS-u PWSZ nastąpiła niemal błyskawicznie, gdyż w 51 minucie Mistrzynie Polski wygrywały jedynie 2:1. Klaudia Miłek zagrała na krótki słupek, a Klaudia Fabova strzałem z bliska nie dała szans Klaudii Kowalskiej. Kontaktowy gol dodał skrzydeł przyjezdnym, które w kolejnych fragmentach wypracowały kilka okazji, jednak naszym brakowało wykończenia pod bramką gospodyń. Niestety, marzenia akademiczek o korzystnym wyniku legły w gruzach w 83 minucie, gdy po dośrodkowaniu w pole karne Krystyna Sikora wykorzystała nieporozumienie w szeregach gości kierując futbolówkę do pustej bramki. Co prawda w doliczonym czasie gry pięknym strzałem z 25 metrów popisała się Miłek, jednak chwilę później sędzia zakończyła spotkanie i wałbrzyszanki musiały się pogodzić z porażką 2:3.

Górnik Łęczna – AZS PWSZ Wałbrzych 3:2 (1:0)
Bramki: 1:0 Gabriela Grzywińska (34), 2:0 Katarzyna Rozmus (47 – br.sam.), 2:1 Klaudia Fabova (51), 3:1 Krystyna Sikora (83), 3:2 Klaudia Miłek (90+4)
AZS PWSZ: Sapor, Szewczuk, Zawadzka, Mesjasz, Kędzierska, Rozmus (78 Głowacka), Rędzia (78 Ostrowska), Kuciewicz, Rapacka, Miłek, Fabova. **Trener:** Kamil Jasiński

Tabela Ekstraligi

1. Górnik Łęczna	24	58	107:21
2. Medyk Konin	24	58	74:26
3. Czarni Sosnowiec	24	55	85:25
4. AZS PWSZ Wałbrzych	24	50	65:29
5. UKS SMS Łódź	24	37	44:28
6. GKS Katowice	24	33	32:30
7. AZS UJ Kraków	23	33	44:46
8. AZS PSW B. Podlaska	24	32	58:46
9. Olimia Szczecin	24	22	33:75
10. AZS Wrocław	23	16	18:73
11. Mitech Żywiec	24	12	22:70
12. Polonia Poznań	24	1	12:125

fot. archiwum Bartłomiej Nowak

Złoty debiut wałbrzyskiego kulturysty

Na początku maja w Siedlcach odbyły się Debiuty Kulturystyczne, w których z doskonałym wynikiem wystąpił Mirosław Jach. Wałbrzyszanin wywalczył dwa cenne tytuły, a także uzyskał kwalifikacje do Mistrzostw Europy, które odbędą się na początku czerwca w Rzymie.

Mirosław Jach to trener oraz zawodnik sportów sylwetkowych, który na co dzień trenuje w siłowni Koksownia Wałbrzych. Kilkanaście dni wystąpił we wspomnianej powyżej imprezie w Siedlcach, w której zajął 1. miejsce w kulturystyce klasycznej open, a następnie wywalczył tytuł wicemistrza Polski federacji IBFF oraz WPF Poland. Świetny występ zaowocował przepustką do Mistrzostw Europy – te odbędą się za 2 tygodnie w Rzymie, a nasz reprezentant wystartuje w kategorii kulturystyka klasyczna do 175 cm.

Co warte podkreślenia, wałbrzyszanin sam finansuje swoje przygotowania oraz występy, co wymaga sporych nakładów finansowych. Stąd w imieniu zainteresowanego zwracamy się z prośbą o wsparcie finansowe Mirosława Jacha. Kontakt poprzez Koksownię Wałbrzych lub naszą redakcję.

fot. użyczone (www.sylwester-szymczuk.com)
Bartłomiej Nowak



30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Jakub
Nazwisko: Kanik
Data urodzenia: 20 maja 2002
Pseudonim sportowy: brak
Klub: LKS Górnik Wałbrzych (lekkoatletyka)

Największy dotychczasowy sukces?
Mimo mojego młodego wieku jest ich całkiem sporo, gdyż tylko w 2017 roku wywalczyłem złoty medal Mistrzostw Polski Młodzików w pchnięciu kulą oraz brązowy medal Mistrzostw Polski w rzucie dyskiem. W 2019 roku zdobyłem złoto w Halowych Mistrzostwach Polski U-18 w pchnięciu kulą, mam za sobą również udane starty w Mistrzostwach Dolnego Śląska w kategorii U-18 oraz U-20.

Dlaczego Górnik Wałbrzych?
Mój talent jako pierwsza zauważyła nauczyciel wychowania fizycznego w szkole podstawowej – pani Hanna Kotynia, która skierowała mnie do Górnika. Fajna atmosfera oraz rewelacyjne podejście trenera Franciszka Karpińskiego do zawodników zadecydowały, że trenuję w tym klubie i bardzo lubię to, co robię.

Kto jest Twoim idolem sportowym?
Michał Haratyk oraz Konrad Bukowiecki, a więc utytułowani polscy kulomioci.

Jakie masz plany po zakończeniu sportowej przygody?
Na razie nie myślę o zakończeniu sportowej kariery. Obecnie skupiam się na ciężkiej pracy, która może zaowocować powołaniem do kadry Polski, dzięki czemu być może w lipcu wyjadę do Baku w Azerbejdżanie na Młodzieżową Olimpiadę 2019.

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

WYCIECZKI
ZOO SAFARI - 2.06
MORAWSKI KRAS - 9.06
NOC 1000 ŚWIATEŁ - 29.06
PRAGA 2 DNI - 20-21.07
BUDAPESZT 3 DNI - 13-15.09
WARSZAWA 2 DNI - 28-29.09
tel. 690 821 421
www.omnibus-szczawno.pl

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

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

Betterware
dom - zdrowie
www.betterware.ovh
tel. 605 722 181
informacje
zamówienia

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

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

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

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

ZATRUDNIMY
Kierownika sekcji sprzątającej. Praca na terenie piekarni w Strzegomiu. Wymagane doświadczenie. Atrakcyjne wynagrodzenie.
praca@claro.pl
tel. 601 156 466

REKLAMA R0396/19



REKLAMA R0397/19

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

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

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

CHCESZ DOROBIĆ !!!!!!
Poszukuje emerytów rencistów do sprzątania placówki handlowej. Praca 2,5 godz. dziennie rano w weekendy tj. piątek - sobota + niedziela handlowa w miesiącu. Umowa - zlecenie 14,70 zł godz. brutto. Praca od zaraz.
Tel. 507 031 015

POSZUKUJEMY
pracowników do ekipy zajmującej się specjalistycznym technicznym sprzątaniem. Możliwa praca na wys. powyżej 2m. Stawka od 14 zł/h netto (na rękę).
Kontakt pon. – pt.
w godz. 8-15,
tel. 601 156 466

ZATRUDNIMY
osoby do sprzątania piekarni w Strzegomiu. Praca w systemie zmianowym. Stawka 11,50 zł/h netto (na rękę).
Kontakt pon. – pt.
w godz. 8-15,
tel. 601 156 466

Kompleksowe remonty mieszkań/ domów
SOLIDNIE i zawsze
czysto po zakończeniu
prac!!!
SZYBKIE TERMINY
wystawiamy faktury
telefon 504 175 028

USŁUGI

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

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

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

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

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

(5) 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

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

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

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

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

(2) **POŻYCZKA NA DOWÓD.** Bez zaświadczeń, minimum formalności. Zadzwoń: 712 276 001

PRACA

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

Panie/Panowie z orzeczeniem do fabryki kosmetyków (praca siedząca). Wałbrzych. 734 108 163

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

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

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

REKLAMA R0398/19

SZUKASZ PRACY?

KIERUNEK TOYOTA

REKRUTUJEMY DO DZIAŁU:

LOGISTYKA WEWNĘTRZNA



UTRZYMANIE RUCHU



OD KWIETNIA NOWE ATRAKCYJNIEJSZE WYNAGRODZENIE

JEŻELI ZALEŻY CI NA:

- → DOBREJ ATMOSFERZE PRACY
- → SOLIDNYM PRACODAWCY
- → ROZWOJU ZAWODOWYM
- → ATRAKCYJNYCH WARUNKACH ZATRUDNIENIA

APLIKUJ NA:

www.KIERUNEKTOYOTA.pl