NAKŁAD: 16000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

7 CZERWCA 2019, NR 752
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM

Bezpłatnie informujemy!

REKLAMA R0425/19

BRAKUJE CI GOTÓWKI?
3000 zł i tylko dowód osobisty

SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ BANKOWĄ!
WYSOKA PRZYZNAWALNOŚĆ,
MINIMUM FORMALNOŚCI!

DECYZJA W 15 MINUT!

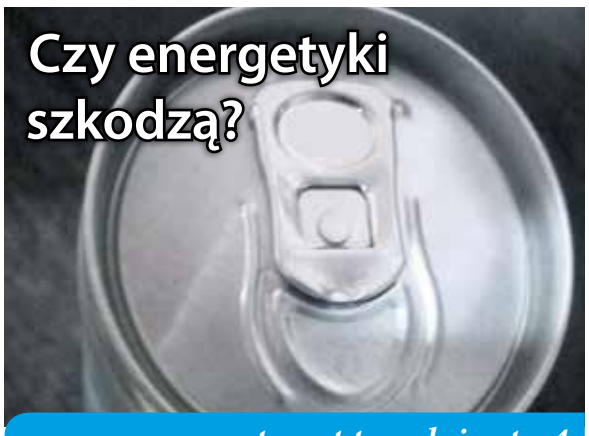
% KredytOK
Pieniądze bez ograniczeń!

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



rozmowa str. 3



temat tygodnia str. 4



wydarzenia str. 7



sport str. 18

CZAS NA ALKATRAZ!

Kibice streetballa już ostrzą sobie zęby na jutrzejsze zmagania na boisku Energetyka. Przed nami kolejna edycja imprezy „Basket w rytmie Hip Hopu", czyli kultowego turnieju koszykówki ulicznej.

Bartek Nowak

Czytaj więcej strona 18
Rozmowa Tygodnia
z Michałem Borzemskim strona 2



WAŁBRZYSKIE ŚWIĘTO WOLNOŚCI

Za nami wałbrzyskie obchody trzydziestolecia 4 czerwca. To wówczas odbyły się pierwsze, nie w pełni wolne wybory. Wybory, które zmieniły bieg historii naszego kraju.

Wałbrzyszanie również pamiętali o tej dacie. Miejskie obchody Święta Wolności rozpoczęły się już 3 czerwca w wałbrzyskim ratuszu. W tym dniu w sali witrażowej odbył się wykład dra Kamila Glinki z Uniwersytetu Wrocławskiego pod tytułem: „Pomiędzy oczekiwaniem, a rzeczywistością. Trzydziestolecie zmian (1989-2019) w perspektywie Nowej Polityki Miejskiej". Później zaczęły się przemówienia zgromadzonych gości, a wśród nich osób, które właśnie w naszym mieście walczyły o przemiany. Był to element dyskusji o nazwie: „Rola i znaczenie wolnych wyborów z perspektywy 30 lat".



Młodzi też nie zapomnieli, czego dowodem jest premiera spektaklu „Nędze", autorstwa uczennicy Magdaleny Małowskiej z I LO. Były również wystawy oraz bieg sztafetowy w Parku Sobieskiego. Zgłosiło się do niego dwadzieścia jeden sztafet. To wszystko za sprawą Zespołu Szkół nr 1.

Z kolei w samo południe 4 czerwca mieszkańcy Wałbrzycha zebrali się tłumnie na Placu Magistrackim, by wspólnie m.in. odśpiewać hymn.

PAS
foto: www.um.walbrzych.pl

REKLAMA R0426/19

PRACA w Niemczech
(KRAZ 7765)

dla kobiet i mężczyzn

REMAX Sp. z o.o.,
Wałbrzych ul. Główna 9 (I piętro)
tel.: 727 010 114, 74 663 82 93
www.remax-praca.pl

✔ sortowanie surowców wtórnych
✔ demontaż RTV i AGD
✔ rozładunek paczek kurierskich
✔ pracownik usług komunalnych

Premie do 150 EUR !

rozmowa tygodnia

Michał Borzemski

„W tym roku mamy rekordową ilość drużyn, bo 15. Zostaną podzielone drogą losowania na grupy".



Dlaczego turniej ulicznej koszykówki nazywa się Alkatraz?

Ze względu na swoje usytuowanie. Kiedy budowaliśmy boisko potrzebowaliśmy chwytliwej nazwy. Jako, że jest ono w sąsiedztwie byłego aresztu śledczego czy też sądu, postanowiliśmy je nazwać Alkatraz. Nazwa przyjęła się w 100% i obowiązuje do dziś.

Kiedy zrodził się pomysł organizacji takiej imprezy w Wałbrzychu?

Pomysł zrodził się w 2003 roku. Byliśmy zafascynowani takimi rozgrywkami, które odbywały się w Nowym Jorku i chcieliśmy mieć takie coś u siebie.

Kto może zagrać w turnieju i jak można się zgłosić?

Zgłosić się może każdy, aczkolwiek później następuje weryfikacja drużyn, tak, aby poziom sportowy był jak najwyższy, a drużyny najatrakcyjniejsze do oglądania.

Jak wygląda system gry i rywalizacja międzydrużynowa?

W tym roku mamy rekordową ilość drużyn, bo 15. Zostaną podzielone drogą losowania na grupy. Najlepsze zespoły zagrają dalej w fazie pucharowej aż do wyłonienia Mistrza AKZ 2K19.

Dlaczego podczas turnieju grają DJ-je?

Jak sama nazwa mówi – Basket w Rytmie Hip Hopu – na żywo leci rap, który jest nieodłączną częścią gry na świeżym powietrzu. Muzyka umila czas zarówno zawodnikom, jak i kibicom.

Jakich znanych zawodników zobaczymy w tegorocznej edycji?

Pojawią się wychowankowie Wałbrzycha, jak Damian Pieloch (WKK Wrocław) czy Rafał Wojciechowski (Nysa Kłodzko). Nie zabraknie oczywiście naszych pierwszoligowców. Zjawią się również zawodnicy ligowi z Poznania czy Warszawy - także poziom sportowy będzie wysoki.

Czy oprócz koszykówki będzie coś jeszcze? Jakieś dodatkowe atrakcje?

Podczas trwania turnieju, przewidzieliśmy kilka dodatkowych atrakcji: np. występ na żywo wałbrzyskiego rapera – Dawida Obserwatora czy konkurs rzutów z połowy dla kibiców. Tradycyjnie będą: grill oraz smażone pierożki.

Jakie nagrody czekają na zwycięzców?

Przede wszystkim pamiątkowe puchary oraz upominki w formie voucherów od sponsorów.

Ile czasu poświęcasz na to, aby zorganizować i przeprowadzić turniej? Czy jest to skomplikowane?

Teoretycznie datę turnieju ogłosiłem w lutym i można przyjąć, że od tego momentu zaczyna się organizacja, aczkolwiek ostatni miesiąc to już działania na pełnych obrotach. Łatwo nie jest, ale pomaga mi przy tym fantastyczna grupa ludzi, dzięki której schodzi ze mnie trochę obowiązków. Poza tym, jest kilka organizacji i osób, które bezinteresownie wspierają inicjatywę Alktaraz, fundując nagrody bądź oferując swoje usługi.

Z tego miejsca chciałbym zaprosić wszystkich na sobotni Turniej Alkatraz. Będzie się działo dużo pozytywnego.

Dziękuję za rozmowę.
Paweł Szpur

kalendarium

„Potrzeba dwóch lat, aby nauczyć się mówić; pięćdziesięciu, aby nauczyć się milczeć". Ernest Hemingway

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
20°C	22°C	24°C	25°C

CZERWIEC 7 PIĄTEK
Imieniny: Robert, Wiesława
Dzień Seksu

13:00 - Kopalnia Folkloru – parada - Szczawno - Zdrój, deptak
17:00 - Kopalnia Folkloru - Koncert Inauguracyjny - WOK na terenie Starej Kopalni – Wałbrzych
19:00 - Koncert symfoniczny – Mesjasz – Filharmonia Sudecka w Wałbrzychu
19:00 - DUCHOLOGIA POLSKA – Teatr Dramatyczny Wałbrzych
19:30 - Gala zamknięcia 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej- Stara Kopalnia – Wałbrzych

CZERWIEC 8 SOBOTA
Imieniny: Medard, Seweryn
Dzień Informatyka

12:00 - Dni Świebodzic 2019 – Rynek / Stadion Miejski – Świebodzice
15:30 - Kopalnia Folkloru – parada - Szczawno - Zdrój, deptak
18:00 - Koncert kameralny - CON BRIO– Filharmonia Sudecka w Wałbrzychu
19:00 - PO NAS CHOĆBY KOSMOS – Teatr Dramatyczny Wałbrzych
19:00 - Koncert symfoniczny – Mesjasz – Filharmonia Sudecka w Wałbrzychu
19:00 - Kopalnia Folkloru - Koncert Finałowy - WOK na terenie Starej Kopalni – Wałbrzych
11:00 – Japonia w Książu - Warsztaty origami dla dzieci - Zamek Książ w Wałbrzychu
12:00 – Japonia w Książu - Spotkanie z gejszą – Zamek Książ w Wałbrzychu
14:00 – Japonia w Książu - Pokaz mody Usaburo Sato z muzyką na żywo – Zamek Książ w Wałbrzychu
15:00 – Japonia w Książu - W świecie bonsai – Zamek Książ w Wałbrzychu

CZERWIEC 9 NIEDZIELA
Imieniny: Felicjan, Pelagia
Zielone Świątki

12:00 - Dni Świebodzic 2019 – Rynek / Stadion Miejski – Świebodzice
12:30 - 13 BAJEK Z KRÓLESTWA LAILONII – Teatr Lalki i Aktora Wałbrzych
16:00 - RAZ, DWA, TRZY... – Teatr Lalki i Aktora Wałbrzych
19:00 - PO NAS CHOĆBY KOSMOS – Teatr Dramatyczny Wałbrzych

CZERWIEC 10 PONIEDZIAŁEK
Imieniny: Bogumił, Małgorzata
Międzynarodowy Dzień Elektryka

9:00 - Spotkanie autorskie Mariusza Urbanka - Filia Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych

CZERWIEC 11 WTOREK
Imieniny: Anastazy, Barnaba, Paula

10:00 - ZASKÓRNIAKI I INNE DZIWADŁA Z KRAINY PORTFELA -Teatr Lalki i Aktora Wałbrzych
15:00 - Popołudnie z książką - Filia Biblioteki Stary Zdrój – Wałbrzych
15:30 - Posłuchaj książki – spotkanie przy audiobooku – Filia Biblioteki Biały Kamień – Wałbrzych

CZERWIEC 12 ŚRODA
Imieniny: Jan, Mieczysława, Onufry
Dzień Stylisty Paznokci

16:00 - Paragraf – Filia Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych

CZERWIEC 13 CZWARTEK
Imieniny: Antoni, Lucjan
Święto Żandarmerii Wojskowej

16:00 - Popołudnie z zagadką – Filia Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych
17:00 - Warto obejrzeć – Filia Biblioteki Podzamcze – Wałbrzych

REKLAMA R0427/19



REKLAMA R0428/19



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

Studio Espresso z Magdą Przepiórką

z kosmetologiem i biotechnologiem, menadżerką w Klinice Medycyny Estetycznej i Kosmetologii Szykowne Polki

Byłaś dziennikarką, związaną z naszą redakcją, ale postanowiłaś zmienić zawód i zająć się kosmetologią. Skąd taka decyzja?

Z wykształcenia jestem kosmetologiem. Studia zaczęłam w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Wałbrzychu na kierunku kosmetologia. Dalej kontynuowałam biotechnologię, bo temat kosmetyków jest mi bliski. Kosmetologia jest moją ogromną pasją. Uwielbiam pracę z ludźmi: pomagać im niekiedy w pokonywaniu ich kompleksów oraz upiększaniu siebie.

Kształcisz również nauczycieli - przyszłych kosmetologów. Czego ich uczysz?

Tak, są to zajęcia na studiach podyplomowych. Po ich ukończeniu słuchacze będą uczyć w szkołach przedmiotu kosmetologia. Ja mam bardziej zajęcia praktyczne, edukuję pod kątem zabiegowca. Pozyskaną wiedzę przekazuję po prostu dalej. Prowadzę dwa przedmioty związane ze skórą i kosmetykami do pielęgnacji.

Z jakimi problemami najczęściej kierują się osoby do takiej instytucji, jaką jest klinika?

Różnie. Niektórzy umawiają się na wizytę po to, by wypielęgnować skórę i ją nawilżyć. Inni przychodzą z konkretnym problemem. To może być trądzik, skóra naczyniowa czy różnego rodzaju znamiona lub blizny, których chcemy się pozbyć. Coraz więcej mężczyzn korzysta z tego typu usług, co nas bardzo cieszy. Mężczyźni, podobnie jak kobiety, dbają o siebie i odwiedzają takie miejsca.

Jak to wygląda w praktyce? Dzwonią, pytają wprost o wizytę, czy „robią podchody"?

Czasami jest tak, że mężczyźni sami dzwonią i chcą się umówić na pierwszą wizytę, taką wstępną konsultację. A czasami to wygląda tak, że żony umawiają swoich mężów na pierwszą wizytę, a później oni sami zaczynają systematycznie przychodzić na zabiegi.

A jak to jest z paniami? Same wiedzą, z jakim problemem przychodzą i jakich zabiegów potrzebują? Zmarszczki, pajączki? A może dopiero po konsultacjach uświadamiają sobie swoje potrzeby?

Niektóre panie oczekują opieki, czyli wiedzy na temat tego, co mogą zrobić i z jakich usług oraz zabiegów skorzystać. Wiele kobiet jest już świadomych. Oglądają programy edukacyjne, czytają dużo na ten temat. Przychodzą i konkretnie mówią, że interesuje je zabieg laserowy. Albo wiedzą, że chcą zabieg, który modeluje sylwetkę bądź redukuje cellulit.

Czy mówimy tylko o skórze twarzy, czy o innych częściach ciała też, jeżeli chodzi o zabiegi?

Mówimy o całym ciele. Nawet zajmujemy się takim działem, który nazywa się trychologia: problemy z wypadaniem włosów, łysienie bądź nadmierne owłosienie. Nie tylko upiększamy, nie tylko pielęgnujemy skórę, ale także leczymy.

A jak jest z kosmetykami? Mówimy tu raczej nie o takich dostępnych w sklepach?

Dokładnie. Różnica jest znaczna. Staram się paniom wytłumaczyć, jaka jest różnica między kremem kupionym w drogerii, a kremem kupionym u nas. Inna jest przede wszystkim ilość składników aktywnych. Profesjonalny kosmetyk będzie skuteczny i działał na dany problem.

Czy faktycznie zmarszczki są najczęstszym problemem wśród kobiet?

Chyba tak. Najbardziej popularne zabiegi to te, które ujędrniają skórę, które działają liftingująco na skórę twarzy i tym samym - na zmarszczki. Teraz w okresie letnim bardzo popularne są wśród pań zabiegi modelujące sylwetkę i ujędrniające skórę ciała. Także te, które wyszczuplają bądź niwelują celllulit.

A jeśli chodzi o tak zwany botox? Czy faktycznie jako jedyny działa na zmarszczki?

Botox cieszy się sławą od kilkunastu lat. Natomiast są różne metody niwelowania zmarszczek. Dlatego botox nie zawsze jest numerem jeden. W ofercie trzeba mieć różne usługi, aby panie mogły wybrać, czy chcą poradzić sobie ze zmarszczkami w bardziej naturalny sposób, czy zadziałać drastyczniej.

A jak to jest z trądzikiem młodzieńczym? Kiedyś był dermatolog, tabletki i leczenie. Czy dziś młodzi ludzie odwiedzają klinikę, próbując sobie poradzić z tym problemem?

Przychodzi dużo osób, które borykają się z trądzikiem młodzieńczym. Obecnie jednak mówi się nie tylko o trądziku młodzieńczym, ale również o trądziku osób dorosłych. Pojawia się on w różnym wieku. Osoby dojrzałe też chcą poprawić kondycję skóry.

Pracujecie nie tylko na ekskluzywnych kosmetykach, ale również na specjalistycznym, wysokiej klasy sprzęcie. Dlaczego klienci powinni wybierać jakość i klinikę na takim poziomie jak wasza?

Powiem szczerze, że z myślą otwarcia tej kliniki, założyłam sobie, że sprzęt, na którym będziemy pracować musi być najwyższej jakości. Musi być klasy światowej. Po co? By zapewniał bezpieczeństwo pacjentowi i bezpieczeństwo pracy w ogóle, dawał efekt terapeutyczny. Na rynku jest mnóstwo sprzętu, zarówno z certyfikatem medycznym, jak i bez certyfikatów. Są to urządzenia kosmetyczne i medyczne. Jeżeli wydajemy już pieniądze, to mi zależy na tym, aby panie były zadowolone z faktycznych, zauważalnych efektów.

Dziękuję za rozmowę.

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

W dalszej części wywiadu Magda opowie o portalu szykowne-polki.eu, na którym można znaleźć różnego rodzaju porady związane z poprawianiem wyglądu i stanu zdrowia skóry.

Oglądajcie pełen wywiad na facebook.com/studio.espresso.official



REKLAMA R0429/19

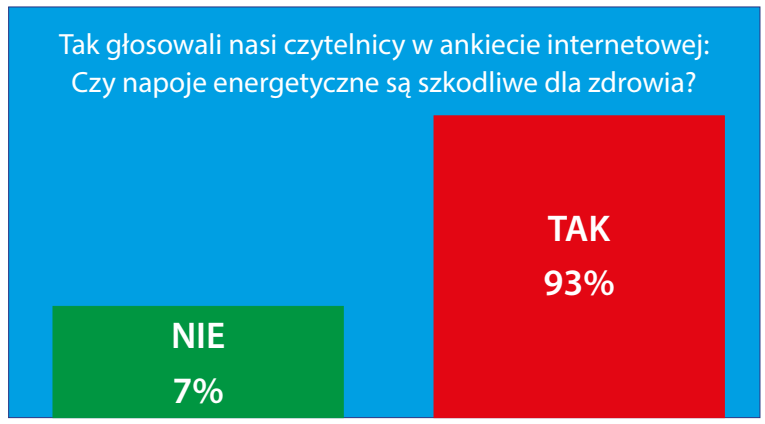


REKLAMA R0430/19

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/
Nowe Miasto





Czy energetyki szkodzą?

Energy drinki, energetyki, energole, energetyzery - pod takimi potocznymi nazwami kryją się napoje energetyczne. Jak wpływają na nasze zdrowie i co powodują, dowiecie się z poniżego tekstu.

W Polsce dostępnych jest około pięćdziesięciu gatunków napojów energetycznych. Pierwszy napój energetyzujący został wyprodukowany w Japonii już w latach sześćdziesiątych dwudziestego wieku. Najprawdopodobniej oferowany był pod nazwą „Lipovitan". Zawierał 2-3g tauryny i 300 mg argininy. W Polsce tego typu produkty po raz pierwszy pojawiły się później - na początku lat 90-tych.

Kofeina i guarana

Źródła wskazują, że składnikiem podstawowym napojów energetycznych jest pobudzająca układ nerwowy kofeina. Ta pochodzenia roślinnego substancja w energy drinku znajduje się w dużych ilościach. Jej właściwości powodują redukowanie zmęczenia i senności. Ponadto polepszają ogólną sprawność umysłową i ruchową. Kofeina przyczynia się również do przyśpieszenia procesów przemiany materii, wykazuje działanie moczopędne oraz wpływa na akcję serca. Ale to nie wszystko. Napoje energetyczne obfitują także w guaranę, stymulującą układ nerwowy, a to z kolei poprawia zdolności poznawcze, w tym koncentrację.

Lepszy umysł

Następny na liście jest cukier – czyli węglowodan prosty, szybko i łatwo przyswajalny przez organizm. Inny związek to inozytol, biorący udział w przemianie tłuszczów i cholesterolu. Ma on pozytywny wpływ na ogólną sprawność intelektualną. Powszechnie stosowana w energetykach jest też tauryna, czyli aminokwas. Odpowiada ona za wytwarzanie hormonów, które uczestniczą w procesie spalania tłuszczów. Zaznaczmy, że związek ten wpływa na pracę serca i metabolizm, pobudza mięśnie do pracy. W energy drinkach znajdziemy ponadto: magnez, witaminę C oraz witaminy z grupy B. Ale trzeba pamiętać, że popularne napoje energetyczne nie pokryją dobowego zapotrzebowania organizmu na tak ważne substancje dla naszego organizmu. W tym miejscu należy podkreślić, że do napojów energetycznych dodawane są również barwniki. W niektórych jest też L-teanina - pozyskiwany z zielonej herbaty aminokwas. Część producentów napojów energetyzujących umieszcza go w swoich wyrobach jako tak zwany „wyciąg z zielonej herbaty". Zwróćmy uwagę na fakt, że jest to substancja psychoaktywna. Dotychczas nie wykazano szkodliwego działania L-teaniny, ale spożycie dawki przekraczającej 299 miligramów powoduje u niektórych uczucie otumanienia.

Jak często zdarza nam się sięgać po tego typu napoje?

Statystycznie ponad dwadzieścia procent Polaków przyznaje się do picia codziennie tego typu napojów. Według danych firmy Nielsen wartość sprzedaży kategorii energy/sport drink to prawie półtora miliarda złotych rocznie. Takie zyski lokują te produkty na dwudziestym miejscu pod względem wartości sprzedaży, czyli o dwie pozycje wyżej z roku 2018 w stosunku do roku 2017. Jeśli chodzi o zmiany wartości sprzedaży, to prawie dwanaście procent wzrostu. Biorąc pod uwagę wspomniane już kryterium sprzedażowe, kategoria napojów energetycznych ustępuje tylko żółtym tłuszczom, twardym serom, lodom oraz whisky.

Negatywne skutki działania energetyków

Badania wskazują, że napoje energetyczne mogą jednak stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Szczególnie narażona jest młodzież, ale także dorośli. Energetyki negatywnie działają na mózg, znacząco zwiększają ryzyko zawału serca. U badanej grupy osób, które spożywały napoje energetyczne, stwierdzono m.in. niebezpieczny wzrost ciśnienia tętniczego krwi. Zauważono również, iż długotrwałe picie napojów energetycznych potęguje stres, a nawet powoduje stany lękowe.

Energy drink czy napój wywołujący agresję?

Naukowcy odkryli ponadto istnienie związku pomiędzy spożywaniem energetyków a wzrastającym poziomem agresji młodzieży. Winę za ten stan ponosi kofeina, której zawartość w napojach tego typu wielokrotnie przewyższa to, co ludzki organizm może przyjąć – około dziesięć razy. Nadmiar tej substancji powoduje kołatanie serca. Mogą również pojawić się problemy ze snem. Co więcej, popularne energetyki zawierają dużą ilość cukru - a więc przyczyniają się do nadwagi, a także do próchnicy zębów. Jednak największym zagrożeniem jest coraz modniejszy wśród młodzieży trend mieszania napojów energetycznych z alkoholem.

Naukowcy mówią stop

Badaniem złego wpływu napojów energetycznych na stan zdrowia zajmuje się doktor Anna Svatikova. Wyniki jej badań przedstawiono w 2018 roku podczas dorocznego zjazdu American Heart Association Scientific Sessions. Zostały one opublikowane na łamach „Journal of the American Medical Association". Stwierdza ona, że „powinniśmy zachować ostrożność podczas spożywania napojów energetycznych, bo naprawdę mogą one szkodzić naszemu zdrowiu. Pytanie pacjentów, czy korzystają z tego typu produktów, powinno się stać rutynowym elementem wizyt u lekarzy pierwszego kontaktu, szczególnie, jeśli pacjenci ci są w jakikolwiek sposób zagrożeni wystąpieniem chorób serca i układu krążenia".

Jak narkotyk?

Napoje energetyczne uzależniają. I znów odpowiedzialna jest za to kofeina, do której organizm bardzo szybko się przyzwyczaja. To zaś może doprowadzić do jej przedawkowania. Zaprzestanie picia napojów energetycznych wiąże się z bólami i zawrotami głowy, złym samopoczuciem oraz rozdrażnieniem.

W wielu krajach istnieje zakaz sprzedaży energy drinków. W Norwegii, Danii i Islandii można je kupić jedynie w aptekach. Również w USA w niektórych stanach nie są one dostępne w szkołach.

Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

źródła:

http://www.portalspozywczy.pl
https://sports-med.pl/
https://www.poradnikzdrowie.pl
https://www.focus.pl
https://www.rp.pl
https://zdrowie.tvn.pl/

REKLAMA R0431/19

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. Posia damy 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.

REKLAMA R0432/19

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 R0433/19

Innowacyjna metoda zza oceanu ocaliła już tysiące osób na całym świecie

Nowozelandzcy naukowcy uratowali świat przed MIAŻDŻYCĄ!



Przełomowe odkrycie z wysp Chatham uchroniło już ponad 274 tysiące osób przed zabójczym zawałem, paraliżującym udarem mózgu i podstępną miażdżycą. Nowatorska technologia
- **już w 10 dni usprawni krążenie w kończynach,**
- **w 4 tygodnie obniży zły cholesterol aż o 92%,**
- **a w 55 dni zmniejszy ryzyko zawału serca i amputacji kończyn aż o 97%!**

Miażdżyca to niezwykle podstępna i niebezpieczna choroba. Najczęściej zaczyna się niewinnie: szybciej się męczymy, często bolą nas nogi, dręczą przewlekłe bóle głowy, widzimy coraz mniej wyraźnie. Potrafi rozwijać się w organizmie latami, nie dając wyraźnych objawów. Niestety bardzo często osoby dotknięte tym problemem, nie wiedząc o swojej chorobie, doprowadzają do całkowitego zatkania tętnic. Może to skończyć się zawałem serca, udarem mózgu czy amputacją kończyn dolnych...

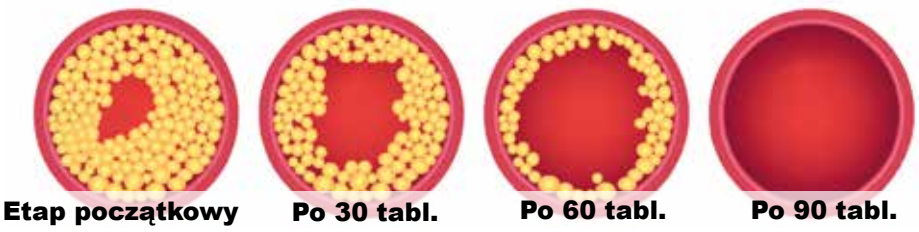
Prof. Lewis Hampton o swoim rewolucyjnym odkryciu

Od początku swojej kariery naukowej, doskonale zdawałem sobie sprawę, jak ogromne zagrożenie dla ludzkości stanowi miażdżyca. Poświęciłem połowę życia zawodowego, aby wynaleźć skuteczny i kompleksowy sposób, który rozwiąże ten problem. W końcu po latach badań i szeregach testów klinicznych, udało się! Tajemnicą skuteczności mojego preparatu jest jego niezwykła wszechstronność i innowacyjność technologiczna. **Starannie wyselekcjonowane składniki aktywne, udrażniają żyły i tętnice. Blaszki miażdżycowe najpierw zmiękczają się, po czym łamią i całkowicie usuwają z tętnic. Innowacyjne połączenie substancji czynnych zawartych w preparacie rozrzedza krew, a także rozluźnia i rozszerza ściany naczyń krwionośnych. Dzięki temu ryzyko wystąpienia udaru mózgu i zawału serca jest praktycznie niemożliwe...** Preparat pomoże więc nie tylko osobom już zmagającym się z problemem miażdżycy, ale także osobom zdrowym, chcącym uchronić się przed możliwością wystąpienia tego typu schorzeń. Dołożyłem również wszelkich starań, aby można było go bezpiecznie stosować w połączeniu z lekami na serce i nadciśnienie. To moje największe naukowe osiągnięcie. Cieszę się, że dałem szansę milionom ludzi na powrót do zdrowia i odzyskania radości z codziennego życia!

Przełomowe odkrycie z Nowej Zelandii

Grupa nowozelandzkich naukowców na czele z profesorem Lewisem Hamptonem z Medical Analyze Center of Wellington, postanowiła wytoczyć wojnę temu schorzeniu cywilizacyjnemu. **Bez operacji**, a także przyjmowania **drogich i szkodliwych leków**, które dają jedynie chwilowe i złudne efekty.

Dotychczas lekarze udrażniali tętnice głównie podczas zabiegów operacyjnych. Farmakologicznie łagodziło się jedynie objawy lub opóźniało proces zatykania się żył. Przy stosowaniu takich metod, istniało jednak niemałe prawdopodobieństwo odklejenia się większego skrzepu od ściany żył, który płynął wraz z krwią do mózgu, serca czy płuc. Prowadziło to do niedotlenienia, zawału serca czy udaru mózgu. Dzięki nowatorskiemu odkryciu profesora Hamptona to już przeszłość! To prawdziwy **przełom w leczeniu miażdżycy** na całym świecie. Fenomen tej innowacyjnej nowozelandzkiej metody, tkwi w zawartych w preparacie specjalnie wyselekcjonowanych, biostymulujących substancjach aktywnych. Wykonane w najnowocześniejszej nanobiotechnologi składniki, natychmiast **zmiękczają, łamią i rozbijają blaszki miażdżycowe**, a następnie całkowicie usuwają je z tętnic. Pod wpływem ich innowacyjnego działania, tętnice i żyły **zostają udrożnione**. Regularne stosowanie preparatu **stopniowo rozszerza naczynia krwionośne i usuwa nadmiar złego cholesterolu.** Dodatkowo rozrzedza krew, co znacznie **obniża ryzyko wystąpienia udaru.** Likwiduje więc źródło choroby, chroniąc przed jej konsekwencjami już od pierwszego dnia kuracji. Trwające tygodniami testy kliniczne, przeprowadzone w nowoczesnym nowozelandzkim ośrodku Medical Analyze Center of Wellington na 1000 osobach zmagających się ze stwierdzonymi dolegliwościami miażdżycowymi, wykazały:



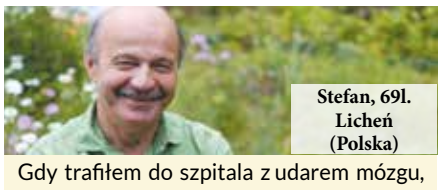
Po zażyciu 30 tabletek:
- ✓ **obniżenie stężenia cholesterolu** i trójglicerydów we krwi nawet o 84%
- ✓ znaczne **zmniejszenie grubości blaszki miażdżycowej** u 88% badanych

Po zażyciu 60 tabletek:
- ✓ **udrożnienie żył i tętnic** rozszerzając światło naczyń krwionośnych u 94% badanych

Po zażyciu 90 tabletek:
- ✓ całkowite usunięcie zalegających złogów tłuszczu, **uelastycznienie ścian naczyń krwionośnych** aż u 98% pacjentów

Wyniki testów są jednoznaczne... Pełna kuracja preparatem Hamptona, pomaga całkowicie **cofnąć zmiany miażdżycowe**, także w tętnicach wieńcowych. To dlatego już po kilku tabletkach, nawet osoby cierpiące na zaawansowaną miażdżycę, odzyskują czucie w kończynach, **pozbywają się zatorów żylnych**, obniżają poziom złego cholesterolu, znacznie **poprawiając przy tym wyniki badań.** Jednocześnie unikają oni straszliwych konsekwencji choroby, takich jak: udar mózgu, zawał serca czy amputacja kończyn.

W Polsce pierwszym pacjentem, którego uratował innowacyjny środek profesora Lewisa Hamptona, jest Pan Stefan(69l.) z Lichenia. Wtedy niedostępny jeszcze w Polsce preparat, sprowadził specjalnie dla niego, jego brat Zenon (61l.), mieszkający na stałe w Nowej Zelandii. Preparat wcześniej pomógł także żonie Zenona, pani Marii (patrz ramka).



Stefan, 69l. Licheń (Polska)

Gdy trafiłem do szpitala z udarem mózgu, lekarze grozili dalszymi konsekwencjami miażdżycy, na którą chorowałem od lat, nawet o tym nie wiedząc. Straszyli, że kolejnego udaru już nie przeżyje, że grozi mi zawał serca albo amputacja nogi! Byłem przerażony! Z pomocą przyszedł mi jednak mój brat Zenon. Sprowadził dla mnie z Nowej Zelandii jakieś innowacyjne, nieznane jeszcze wtedy w Polsce tabletki. Twierdził, że pomogły one już wcześniej jego żonie Marysi. Początkowo byłem sceptyczny, ale uznałem, że nie mam nic do stracenia. Pierwsze efekty przyszły już w początkowych dniach stosowania preparatu. Głowa bolała mnie znacznie rzadziej, lepiej widziałem, nogi już tak nie drętwiały. Parę tygodni później udałem się na kontrolę do lekarza. Gdy zobaczył moje wyniki, był w ciężkim szoku. Mówił, że w swojej praktyce nigdy nie miał do czynienia z tak znaczącą poprawą, osiągniętą w tak krótkim czasie! Operacja nie była już konieczna. To niebywałe co zdziałały te malutkie cudowne kapsułki z drugiej półkuli!



Maria, 59l. Auckland (Nowa Zelandia)

Problemy z układem krążenia były moim utrapieniem od wielu lat. Częste bóle głowy, niewyraźne widzenie, bóle w okolicach mostka – to była moja codzienność. Kiedy przeszłam stan przedzawałowy wiedziałam, że to dla mnie ostatnie ostrzeżenie. Na szczęście lekarz przepisał mi te rewelacyjne tabletki. Gdybym mieszkała w Polsce i nie miała dostępu do tego preparatu, nie wiadomo co by teraz ze mną było. Gdy dowiedziałam się co spotkało Stefana, od razu kazałam Zenkowi lecieć do Polski z tymi tabletkami. Skoro mi pomogły, a w przeciwieństwie do Polaków mieliśmy do nich dostęp, musieliśmy ratować Stefana. Cieszę się, że tak samo jak mi, preparat profesora Hamptona pomógł również jemu. Rodzina jest najważniejsza!

Zaintrygowani skutecznością tego nowatorskiego rozwiązania, postanowiliśmy poprosić samego twórcę, aby nam o nim opowiedział (patrz ramka).

Preparat od dawna obecny w Nowej Zelandii, aktualnie podbija też europejski rynek. Po entuzjastycznym przyjęciu w Niemczech, Francji, a także Czechach, teraz dostępny jest również w Polsce! Dzięki ominięciu pośredników, ograniczona liczba osób może go mieć nawet 70% taniej! **Produkt nie będzie sprzedawany w sklepach ani aptekach. Można go nabyć jedynie w telefonicznej sprzedaży Fabryki Zdrowia.**

70% TANIEJ DLA PIERWSZYCH 150 OSÓB!

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do **14 CZERWCA 2019 r.,** przysługuje **specjalna zniżka!** Otrzymasz wówczas preparat prof. Hamptona **za** ~~317zł~~ **97zł** (przesyłka GRATIS)! Zamawianie jest bezpieczne, ponieważ płatność następuje dopiero po otrzymaniu przesyłki.

FABRYKA ZDROWIA

81 300 31 49

REKLAMOWANE W TV

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

REKLAMA R0434/19

Historia hotelu Sudety - i co dalej?

Mieszkańcy Starego Zdroju podczas dyżurów Rady Wspólnoty Samorządowej niejednokrotnie pytali o losy byłego hotelu Sudety. Działający aktywnie w dzielnicy radny Anatol Szpur specjalnie dla 30 minut znalazł osobę, która ponad trzydzieści lat pracowała w tym miejscu i zechciała podzielić się z nami wspomnieniami. Jest nią Marian Ratajczak, szef sali restauracji hotelu, a wcześniej kelner.

Skąd taka inicjatywa?

- Podczas pełnionych w RWS dyżurów, wielokrotnie zwracano się do mnie z tym samym zapytaniem: dlaczego hotel nadal stoi pusty i czy można w końcu coś z tym zrobić? - wyjaśnia radny. Zacząłem więc szukać informacji w sieci na temat historii obiektu i powodów jego zamknięcia. Przeglądając różnego rodzaju strony, natknąłem się na osobę, która znała wiele interesujących faktów, związanych z Sudetami. Postanowiłem ją odnaleźć i dowiedzieć się więcej - kontynuuje nasz rozmówca. Tą osobą okazał się Pan Marian Ratajczak, który z dniem 1 czerwca 1971 roku rozpoczął pracę w hotelu. Było to cztery miesiące po jego uruchomieniu. Pan Marian pracował tam aż do 2004 roku. Zaczynał jako kelner, później został szefem sali restauracji. W trakcie tych lat wykształcił i przygotował do zawodu wielu kelnerów. Jak sam zauważa: dobry kelner powinien znać języki obce, by móc obsługiwać zagranicznych gości. Ludzie



dobrze wykształceni w tym zawodzie to elita. Najwięcej turystów, w tym właśnie Niemców, Sudety gościły od początku lat osiemdziesiątych do lat dziewięćdziesiątych. Obłożenie hotelu stało na poziomie 80%, a w sezonie 100%. Należy podkreślić, że hotel posiadał około 300 pokoi - przypomina Pan Marian. Hotel w tamtych latach mógł przynosić dochody blisko dwóch milionów złotych - dodaje.

Fachowość Pana Mariana została doceniona nawet przez Premier Suchocką i Prezydenta Klausa, których miał okazję obsługiwać. Wówczas specjalnie po niego i jego kolegę przyjechał pracownik BOR do hotelu. Nawet nie wiedział, gdzie jedzie. Hotel Sudety był najnowocześniejszym obiektem swoich czasów. W roku 1998 miała nastąpić reforma administracyjna kraju i zmieniono liczbę województw. W 1999 roku województwo wałbrzyskie przestało istnieć, a nowe władze postawiły sobie za cel prywatyzację dużej części państwowego majątku, w tym właśnie wałbrzyskiego hotelu. Jak wspomina Pan Marian: to wtedy narodził się pomysł, by utworzyć spółkę pracowniczą. Konstrukcja zakupu hotelu w ramach spółki miała polegać na tym, że ówczesny dyrektor,



Andrzej Gazda miał zebrać dwa miliony, a my jako pracownicy - kolejne dwa. Na całą operację mieliśmy trzy dni. My, pracownicy zebraliśmy wymaganą kwotę, a on nie. W konsekwencji obiekt znalazł nowego właściciela. Była nią spółka GLASSMONT SUDETY BOGUMIŁA BIEŃKUŃSKA KRZYSZTOF PYDA SPÓŁKA JAWNA. Niestety jej działalność skończyła się upadkiem funkcjonowania hotelu i w czerwcu 2003 roku masę upadłościową przejął syndyk, który spłacił wierzycieli, w tym - zaległe pensje pracownicze. Sudety zostały zakupione przez nowego właściciela, którym jest Aleksander Dudek, przedsiębiorca z Sosnowca, mieszkający w USA. Dziś obiekt służy bardziej jako wieża anten nadawczych. Ich mocowania sięgają najprawdopodobniej trzech kondygnacji od dachu w dół. Jak stwierdza Pan Marian Ratajczak: obiekt, niestety, nadaje się tylko do wyburzenia. Przywrócenie mu funkcji hotelowej kosztowałoby fortunę. Radny Anatol Szpur także jest zdania, że budynek szpeci okolicę i nie pasuje do otoczenia. Powinno się go zburzyć.

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

REKLAMA R0435/19



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.

Szczawno-Zdrój dziecinnie proste

Pod takim hasłem 8 czerwca odbędzie się rodzinny spacer miejski, podczas którego poznamy Szczawno Zdrój z perspektywy dziecka. Autorski projekt Agnieszki Pisarskiej i Tomasza Krupy realizowany jest przez grupę nieformalną przy wsparciu działaczy stowarzyszenia Kocham Szczawno-Zdrój.

Każdy, kto zechce wziąć udział w tym niezwykłym wydarzeniu, z pewnością się nie rozczaruje. Organizatorzy zapewniają bowiem moc atrakcji dla rodzin z maluchami.

Jak i gdzie?

Trasa spaceru obejmie obiekty tematycznie powiązane ze specjalnie przygotowaną na ten dzień kolorowanką. Jej egzemplarz wraz z kredkami otrzyma każde przybyłe na spotkanie dziecko. To swoistego rodzaju mini-publikacja, mapa dla najmłodszych po ważnych, szczawieńskich punktach.

Miejscem realizacji projektu będzie teren Gminy Szczawno-Zdrój, która ze względu na swe walory historyczne objęta jest nadzorem Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków. Małych wędrowców oprowadzi po uzdrowisku przewodnik w mundurze ułana Legii Polsko-Włoskiej. Ten symboliczny strój ma przypominać o bitwie z 15.05.1807 roku, która rozegrana została na polach obok Szczawna. - Chodzi o to, by w formie zrozumiałej dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym przedstawić lokalną wiedzę historyczną, a jednocześnie kreować Szczawno – Zdrój jako miejsce aktywnego spędzania czasu wolnego dla rodzin z dziećmi na świeżym powietrzu - podkreślają pomysłodawcy tej inicjatywy.

Co oprócz zwiedzania?

Uczestnicy spaceru będą musieli rozwiązać zagadki i odpowiadać na pytania przewodnika – za co otrzymają nagrody główne (rodzinne zaproszenia do lokalnych kawiarni na wspólny deser) oraz nagrody pocieszenia (słodkości ufundowane przez członków grupy nieformalnej).

Start o godz. 11. Zbiórka pod Domem Zdrojowym.

Szczawieńscy działacze środki na realizację swojego pomysłu pozyskali z Dolnośląskiego Funduszu Małych Grantów, który wspiera działania grup nieformalnych, które chcą działać na rzecz lokalnej społeczności.



30 lat organizacji pozarządowych

O tym właśnie rozmawiano podczas konferencji organizacji pozarządowych, która odbyła się pod hasłem „Wpływ organizacji pozarządowych na rozwój społeczeństwa obywatelskiego w latach 1989–2019". Organizatorem wydarzenia była Fundacja „Merkury".

W Klubie Montownia na terenie Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia w Wałbrzychu odbyła się konferencja dotycząca działalności organizacji pozarządowych. Jej oficjalnego otwarcia dokonał Marcin Krzyżanowski - Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego i Waldemar Weihs - Prezes Fundacji „Merkury". Poruszono tematy pracy profilaktycznej i rozwojowej z dziećmi i młodzieżą. Mówiono o tym, jak angażować młodzież w działania społeczne, a także w jaki sposób wspierać ofiary przemocy i budować systemy wsparcia na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Nie zabrakło ponadto problematyki związanej z kształceniem liderów społecznych, edukacją pozaformalną, rolą nauczyciela i wychowawcy jako edukatora świadomych i zaangażowanych obywateli. Paneliści zwracali również uwagę na partnerskie rozwiązywanie problemów społecznych. W związku z obecnością na konferencji spółdzielni socjalnych, podkreślono rolę ekonomii społecznej i solidarnej w aktywizacji .



30 sekund

Świdnica
Zajmą się alkoholem

A dokładnie uchwałą Rady Miasta w sprawie usytuowania miejsc sprzedaży i podawania alkoholu w lokalach gastronomicznych. Krytycznie wobec funkcjonujących od stycznia rozwiązań w uchwale wypowiadali się właściciele dwóch lokali gastronomicznych, którzy wskazywali na bolączki związane z nowymi zasadami przyznawania koncesji. Właściciele spornych lokali zdecydowali się złożyć wniosek o zmianę uchwały alkoholowej w sprawie zmiany odległości lokali gastronomicznych od wymienionych w uchwale obiektów. Negatywnie do podjętych działań odniosła się prezydent Świdnicy, stając w obronie przyjętych uprzednio przepisów. Teraz poprawki trafią na sesję pod głosowanie.

Mrowiny
Rodzinny piknik

Wszystko za sprawą przedsięwzięcia zorganizowanego przez Szkołę Podstawową w Mrowinach. Dzięki zaangażowaniu rodziców i sponsorów każde dziecko fantastycznie się bawiło. Najmłodsi mieli m.in. możliwość zobaczenia karetki z bliska i od wewnątrz. Podczas pikniku nie zabrakło zabaw przygotowanych przez animatorkę. Impreza zakończyła się meczem przyjaźni pomiędzy zawodnikami LZS Zieloni Mrowiny a uczniami miejscowej podstawówki. Dodatkową atrakcją pikniku była prezentacja strażaków z OSP w Mrowinach. Nie obyło się również bez działań policji, która znakowała rowery.

REKLAMA R0436/19

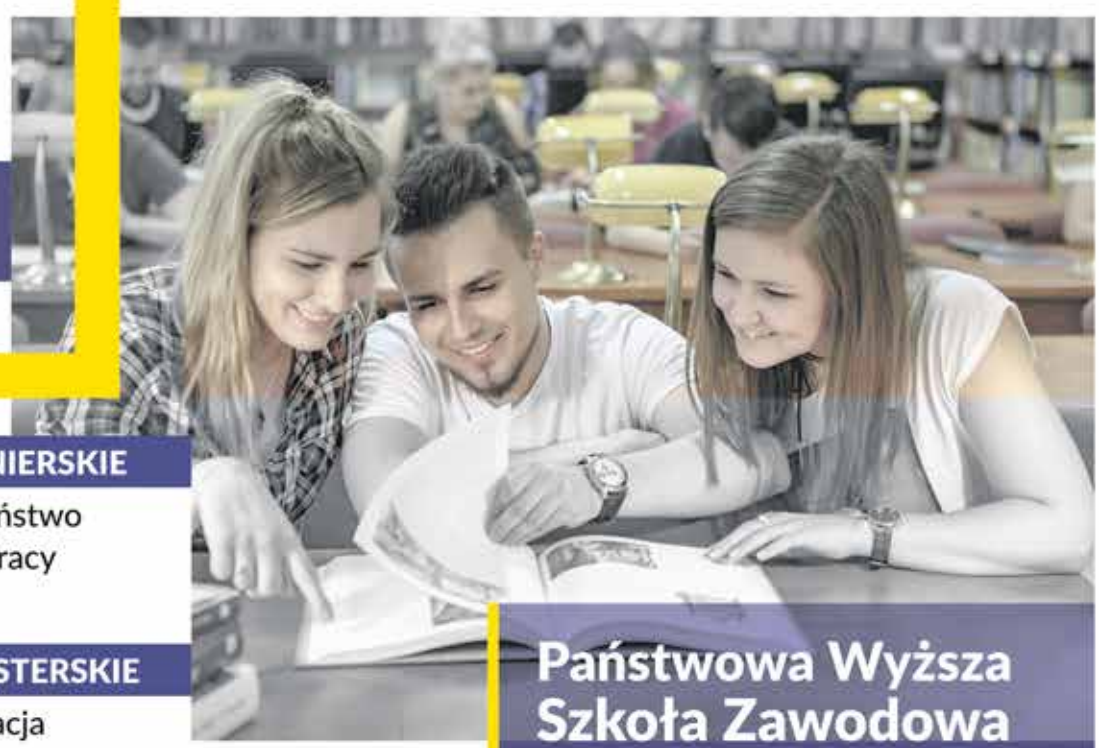
Stanowisko:
Pakowacz/Pakowaczka
Jesteśmy otwarci na współpracę z osobami niepełnosprawnymi.
Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę tymczasową
Możliwość ustalenia elastycznego grafiku
Możliwość zdobycia cennego doświadczenia w pracy na produkcji (zatrudniamy bez doświadczenia!)
Dostęp do bogatego pakietu benefitów: karty Multisport, prywatnej opieki medycznej, ubezpieczenie grupowe PZU;
Dodatek na cele rehabilitacyjne 500 zł. brutto raz na kwartał (przeznaczony dla osób niepełnosprawnych).
Manpower
Agencja zatrudnienia nr 412, oferta pracy tymczasowej.
Praca siedząca przy linii produkcyjnej: pakowanie, etykietowanie wyrobów gotowych
PRACUJ Z MANPOWER!
Zainteresowane osoby prosimy o kontakt telefoniczny
608 482 780 | 734 108 163
lub odwiedzenie naszego biura
Manpower ul. Moniuszki 6 Wałbrzych

REKLAMA R0437/19

20 LAT

REKRUTACJA NA STUDIA od 1 czerwca 2019 r.

KSZTAŁCIMY PRAKTYCZNIE
www.pwsz.com.pl



STUDIA LICENCJACKIE
- Administracja
- Architektura wnętrz
- Filologia
- Kosmetologia
- Pedagogika
- Pielęgniarstwo
- Techniki dentystyczne

STUDIA INŻYNIERSKIE
- Bezpieczeństwo i higiena pracy
- Logistyka

STUDIA MAGISTERSKIE
- Administracja
- Logistyka

STUDIA PODYPLOMOWE

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu

ul. Zamkowa 4, pokój 24-25
tel. 74 641 92 03
e-mail: rekrutacja@pwsz.com.pl

REKLAMA R0438/19

już od 3700/m²

NOWOCZESNE MIESZKANIA 45 -100 m²



- Wysoki standard
- Podziemny garaż
- Zewnętrzny parking
- Tarasy i balkony
- Windy
- Plac zabaw

SPRAWDZONY INWESTOR:
SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA
W ŚWIEBODZICACH
ul. Królowej Elżbiety 1A, tel. 746 462 000
mieszkania.smswiebodzice.pl

LOKALIZACJA:
CENTRUM OS. PIASTOWSKIE
Termin oddania wrzesień 2019 I etap

Książ po japońsku!

Japonia w Książu - czyli pokaz kolekcji Usaburo Sato, a także inne atrakcje czekają na was w Zamku już 8 czerwca.

Usaburo Sato to projektant i twórca marki Usaato, który w ramach wydarzenia „Japonia w Zamku Książ" zaprezentuje swoją najnowszą kolekcję. Pokaz odbędzie się pierwszy raz w Polsce, na Dziedzińcu Honorowym Zamku Książ w Wałbrzychu. Ekologiczne wyroby Usaato to nie tylko ubrania, to filozofia życia. Nie możecie przegapić tego wydarzenia! Jest ono celebrowaniem w Książu 100-lecia nawiązania stosunków dyplomatycznych między Polską i Japonią. I z tej właśnie okazji zaplanowano mnóstwo działań: orientalne dekoracje, warsztaty kaligrafii, opowieści o drzewkach bonsai, specjalne zwiedzanie, a na koniec wieczoru - ucztę sushi z ceremonią picia herbaty.

Tkaniny Usaato wykonane są z wysokiej jakości bawełny, konopi i jedwabiu przy użyciu naturalnych barwników z roślin i owoców. Z tak wytworzonych za pomocą tradycyjnej maszyny tkackiej tkanin, szyta jest odzież. Uwaga, czas i pasja włożone w proces powstawania tych ubrań dają poczucie energii, która przeniknie Twoje ciało i duszę. Sam twórca urodził się w Hokkaido w 1948 roku. Pracował jako projektant z firmami w Japonii, zanim przeniósł się do Waszyngtonu, a następnie do Brukseli, gdzie projektował haute couture. Później wędrował po Azji w poszukiwaniu specjalnych tkanin. Po odkryciu rodzimych materiałów Tajlandii przeniósł się do Chiang Mai w 1996 r.



PROGRAM WYDARZEŃ:

Na Dziedzińcu Honorowym (wstęp wolny):

godz. 12:00 - 15:00 - Spotkanie z gejszą. Planujecie wizytę w zamku? Z pewnością w tych godzinach spotkacie spacerującą po dziedzińcu gejszę. Zobaczcie, jak wygląda jej niezwykły ubiór i uwiecznijcie to na wspólnym zdjęciu!

godz. 14:00 - 15:00 - Pokaz mody Usaburo Sato z muzyką na żywo. To nasza specjalna atrakcja. Przygotujcie się na pokaz mody jednego z największych współczesnych japońskich projektantów mody, tworzącego na trzech kontynentach, Usaburo Sato. Ekologiczny pokaz odbędzie się przy tradycyjnej muzyce z Kraju Kwitnącej Wiśni z elementami tańca.

godz. 15:00 - 15:30 - W świecie bonsai. Sławny polski bonzaista, Piotr Czerniachowski przygotuje wspaniałą ekspozycję drzew bonsai na zamkowym dziedzińcu i opowie o nich naszym gościom. Jaka jest filozofia miniaturowych drzewek? Dlaczego pokochała je nie tylko Japonia, ale i duża część Azji? Usłyszymy to już 8 czerwca w Zamku Książ.

Wnętrza zamku (wstęp wolny, wymagane zapisy):

Warsztaty kaligrafii - godz. 11:00, 12:30, 15:00, dla wszystkich powyżej 9 roku życia.

Warsztaty poprowadzi licencjonowana nauczycielka z Japonii - Yumi Sato. Japońska kaligrafia składa się z trzech kategorii zapisu: kanji, katakana, hiragana. Na zajęciach napiszemy imię i ulubione słowo w hiraganie. Pod koniec warsztatów wypróbujmy też zapis w kanji. Kaligrafia to jedna z metod sztuki kontemplacji i relaksu.

Czas trwania: ok 45-60 minut.

Wymagane są zapisy na maila lub telefonicznie: edukacja@bwa.walbrzych.pl. 74 665 62 62.

Liczba miejsc w każdej grupie jest ograniczona!

Warsztaty origami dla dzieci - godz. 11:00, 12:30, 15:00.

Choć pierwotnie sztukę artystycznego składania papieru uprawiano w Chinach, to właśnie w Japonii zaczęto ją rozwijać szczególnie mocno. Zapraszamy najmłodszych na przekraczanie granic wyobraźni, tworzenie czegoś z niczego - trudno o bardziej rozwijające zajęcia! Czas trwania: 60 minut.

Wymagane są zapisy na maila lub telefonicznie: edukacja@bwa.walbrzych.pl, 74 665 62 62.

Liczba miejsc w każdej grupie jest ograniczona!

Atrakcje dodatkowe - płatne:

Japonia w Książu - specjalne zwiedzanie.

30 minut sekund

Lutomia Dolna
Spotkanie z mistrzami

W Szkole Podstawowej w Lutomi Dolnej podsumowano akcję „Doskonałe Mleko w Szkole", która realizowana jest wśród dzieci gminnych szkół podstawowych w ramach programów Agencji Rynku Rolnego „Mleko w szkole" i „Owoce i warzywa w szkole". Tegoroczny finał odbył się pod hasłem: „Spotkanie z Mistrzami". Jego cel to propagowanie zdrowych nawyków żywieniowych. Gośćmi specjalnymi byli - mistrz świata w biegach narciarskich z Lahti, trener TS Wisła Zakopane Józef Jarząbek, Andrzej Szczechowicz i Dawid Jarząbek - kadrowcy w kombinacji norweskiej oraz Michał Jarosz – młody skoczek z Wisły.

Świebodzice
Na cztery ręce

To był koncert miłośników muzyki organowej, który zorganizowało Miasto Świebodzice i Fundacja Dobrej Muzyki. Zainaugurował on IV Międzynarodowy Festiwal Organowy im. Christiana Schlaga "Cztery ręce, cztery nogi". Występ odbył się w niedzielę o godzinie 19:00 w Kościele pw. Świętych Apostołów Piotra i Pawła w Świebodzicach. Koncert ten jest jednym z wydarzeń obchodów jubileuszu 740 – lecia nadania Świebodzicom praw miejskich. Wstęp na wydarzenie był bezpłatny. Warto nadmienić, iż Christian Schlag był założycielem świdnickiej fabryki organów. Ukształtowały one muzyczny krajobraz Dolnego Śląska.

REKLAMA R0439/19

OFERUJEMY:

JOYSONQUIN AUTOMOTIVE SYSTEMS

- Zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę bez pośredników
- Przez pierwsze 5 miesięcy dodatek szkoleniowy
- Prywatna opieka medyczna
- Zakładowy Fundusz Świadczeń Socjalnych (premie świąteczne, wczasy pod gruszą)
- Bezpłatny dowóz pracowników do firmy z okolic Wałbrzycha
- Dofinansowanie do karty Multisport
- Możliwość rozwoju zawodowego (szkolenia)



PRACA W JOYSONQUIN

Szukamy pracowników na następujące działy:

- Obszywania kierownic
- Szlifowania drewna
- Polerowania
- Frezowania
- Klejenia
- Lakierowania
- Montażu elektroniki

Atrakcyjne zarobki

CV prześlij na adres:
personal-pl@joysonquin.com

lub złóż osobiście w siedzibie firmy
Joysonquin
Automotive Systems Polska Sp. z o. o.
ul. Stacyjna 16, 58-306 Wałbrzych

tel. 609 918 007

REKLAMA R0440/19

UZDROWICIEL z FILIPIN
Reynaldo Litawen
i jego niezwykły dar uzdrawiania poprzez dłonie!!!



Uzdrowiciel z Filipin Reynaldo Litawen i jego niezwykły dar uzdrawiania poprzez dłonie!!!

REYNALDO LITAWEN jest jednym z najlepszych filipińskich uzdrowicieli z wieloletnim doświadczeniem i praktyką uzdrawiania oraz dużymi osiągnięciami. Wieloletni członek Christian Spiritual Regeneration Movement i Stowarzyszenia Filipińskich Uzdrowicieli. Wywodzi się ze znanej rodziny uzdrowicieli na Filipinach. Jego nazwisko i moc uzdrawiania znane są w całej Europie i Polsce. Niespotykane umiejętności, intuicja i skuteczność uzdrawiania, a także dar przekazywania cudownej i pozytywnej energii zatrzymały u setek ludzi rozwój najcięższych chorób.

Efektywność jego działania jest ogromna i pomocna przy rozmaitych chorobach w szerokim i nieograniczonym zakresie. Uzdrowiciel jest zdolny poprzez intensywną koncentrację wytworzyć ogromną energię eteryczną wokół swoich rąk, którą przekazuje choremu.

Jego moc uzdrawiania pomaga w leczeniu: **chorób nowotworowych, wadach serca, chorobach oczu, nerwicach, deformacji kręgosłupa, miażdżycy, paraliżach, kamieniach nerkowych i żółciowych, chorobach prostaty, wrzodach żołądka i dwunastnicy, guzach i cystach, chorobach kobiecych oraz innych schorzeniach. Jego moc oddziaływuje na cały schorowany organizm, udrażniając kanały energetyczne.**

Przykładem skuteczności uzdrawiania jest:

Pan Józef z Wrocławia – któremu po dwóch wizytach u uzdrowiciela ustąpiły bóle kręgosłupa i zakończył się problem z przerostem gruczołu prostaty.
Pani Maria z Krakowa – zapewnia, że dzięki wizytom u uzdrowiciela pozbyła się mięśniaków na narządach rodnych co potwierdziły badania USG.
Pan Andrzej z Gdańska - po trzech wizytach u uzdrowiciela zdjęcie USG potwierdziło pozbycie się kamieni w woreczku i nerkach.
Pani Janina z Katowic - po wizycie u pana JUNA wchłonął się guz piersi, który był przeznaczony do operacji.

Te przykłady to tylko znikomy procent ludzi, którym udało się pomóc w cofnięciu lub całkowitym wyleczeniu. Cieszą się oni dobrym zdrowiem i nie ukrywają, że zawdzięczają to skromnej osobie Pana Reynaldo.

Dopóki pacjent wierzy w istnienie sił ponad ludzkich i jest otwarty na działanie uzdrowicieli, zawsze może osiągnąć pomoc.

Wielu z nas boryka się z problemami zdrowotnymi, wobec których jesteśmy bezradni. Zmęczeni chorobą, szukamy ukojenia, sposobu na uleczenie nie tylko ciała, ale również umęczonej duszy. Z pomocą poszukującym przychodzą znane od lat metody stosowane przez filipińskiego uzdrowiciela.

Uzdrawianie bez bólu, operacje bez użycia skalpela stosowane są przez Filipińczyków, zwanych także wybrańcami dobrych duchów, od czasów starożytnych, jednak do tej pory fenomen i tajemnica wykonywania tych zabiegów pozostaje nieodkryta. Haelerzy, bo tak również nazywani są uzdrowiciele, podczas swoich praktyk nie używają żadnych środków znieczulających. Zabiegi polegają na energetycznym wzmocnieniu chorych organów i tkanek, wzmocnieniu systemu odpornościowego, oczyszczeniu organizmu z toksyn. Jednym z najpopularniejszych i najskuteczniejszych haelerów, znanym w całej Europie jest Filipińczyk Reynaldo Litawen, który posiada wieloletnie doświadczenie i ogromną wiedzę przekazywaną w rodzinie z pokolenia na pokolenie. Filipińczyk podróżuje po całej Polsce, by pomagać ludziom szukającym pomocy w leczeniu najróżniejszych dolegliwości. Jego metody opierają się głównie na intensywnej koncentracji, przez co wytwarza się ogromna energia eteryczna wokół jego rąk.

– Chociaż medycyna akademicka poczyniła wielkie postępy, to ciągle pewne obszary ludzkiego wnętrza są niezbadane. Nie wszystko można zbadać empirycznie. Moje ręce podczas zabiegów zachowują się jak bieguny elektryczne. Powodują kontrolowany przepływ energii przez organizm pacjenta – podkreśla uzdrowiciel. Ogromna charyzma, modlitwa oraz medytacja sprawiają, że terapeuta wprowadza się w stan religijnej żarliwości. Emanuje z niego potężna uzdrawiająca siła. Głęboka duchowa postawa pacjenta jest bardzo pomocna w uzdrawianiu. **Dopóki pacjent wierzy w istnienie sił ponadludzkich i jest otwarty na działania uzdrowiciela – zawsze może osiągnąć pożądany efekt. Filipiński uzdrowiciel działa na cały organizm.**

Znajduje zaburzenia energetyczne różnych organów i skutecznie je eliminuje. Wzmacnia naturalne siły obronne pacjenta, udrażnia kanały energetyczne i je oczyszcza. Niespotykane umiejętności, intuicja i skuteczność uzdrawiania, a także dar przekazywania cudownej i pozytywnej energii zatrzymały u tysięcy ludzi rozwój najcięższych chorób. Efektywność jego działania jest ogromna i pomocna przy rozmaitych chorobach w szerokim i nieograniczonym zakresie. Uzdrowiciel stosuje również zabiegi refleksologiczne, które immunologicznie oddziaływają na schorowane i wycieńczone chorobą ciało. Każdy, kto poszukuje ulgi w cierpieniu, może się do niego zgłosić. Wystarczy zadzwonić i umówić się na wizytę. Każdy pacjent przyjmowany jest indywidualnie, a uzdrawianie jest dostosowane do potrzeb danej osoby, w zależności od tego, jak wiele czasu trzeba jej poświęcić.

REYNALDO LITAWEN
Zapisy i informacje
784 609 208
693 788 894

15 czerwca - **BOLESŁAWIEC**
16 czerwca - **WROCŁAW**
17 czerwca - **LUBIN i GŁOGÓW**
18 czerwca - **WAŁBRZYCH**

REKLAMA R0441/19



REKLAMA R0442/19

14-16.06.2019

Strefa Sztuki Jedlina-Zdrój

piękno jest podstawowym wymogiem cywilizowanego życia

Dzień Pierwszy
Piątek 14 czerwca

18:00 Fabryka Porcelany Lapp (dawna Zofiówka)
JAN PESZEK SOLO Bogusław Schaeffer: Scenariusz dla nieistniejącego, lecz możliwego aktora instrumentalnego 1963

20:00 Pawilon Zdrojowy
KLASYKA W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ
Beethoven: Sonata księżycowa
Brahms: Sonata f-moll
Hindemith: Trauermusik
Robert Bachara altówka
Wioletta Fluda fortepiano

Dzień Drugi
Sobota 15 czerwca

10:00 Spacer romantyczny
do Kościoła św. Anny (1593) w Olszyńcu - start z parkingu
ul. Piastowska / Akacjowa

11:00 OLSZYNIEC Kościół św. Anny
MINI KONCERT Robert Bachara skrzypce
Johann Sebastian Bach: Sonata g-moll
Johann Sebastian Bach: Ciaccona d-moll
Heinrich Ignaz Franz von Biber: Passacaglia

19:00 Pałac Jedlinka Sala Balowa
CAPELLA CRACOVIENSIS QUINTET
Johannes Brahms - Kwintet klarnetowy h-moll
Oscar Argüelles klarnet Zofia Wojniakiewicz Beata Nawrocka skrzypce Mariusz Grochowski altówka Konrad Górka wiolonczela

20:30 Pawilon Zdrojowy (lub Plac Zdrojowy w zależności od pogody)
CAPELLA CRACOVIENSIS QUINTET
Wolfgang Amadeus Mozart: Kwintet D-dur
Zofia Wojniakiewicz Beata Nawrocka skrzypce
Mariusz Grochowski Robert Bachara altówka
Konrad Górka wiolonczela

Dzień Trzeci
Niedziela 16 czerwca

17:00 Kamieniołom ul. Wałbrzyska / przy złej pogodzie Pawilon Zdrojowy
Fl a s h m o b
MUZYKA I LITERATURA
Berg Wagner Weinberg Szymanowski – pieśni Marzena Lubaszka sopran Sławomir Cierpik fortepian
Czas i miejsce
Info: facebook/strefa Sztuki Jedlina Zdrój
Pogodę ducha wytwarza tylko stary, uformowany świat - nigdy świat, który dopiero się staje. Joseph Roth. A więc stary, uformowany, wartościowy świat - cywilizacja - kodeks ułożony z symboli - dzieła zakorzenione w dziedzictwie Europy - fundamenty naszej pamięci, nasze korzenie. Szymanowski, Weinberg, Wagner. Wznosimy się ponad stereotypy, ponad etykiety, którymi ignorancja okleja ludzi, dzieła, style, epoki. Oto FLASHMOB, który może zmienić życie.

19:00 Pawilon Zdrojowy
MARCIN MASECKI solo
Ludwig van Beethoven: Trzy ostatnie sonaty fortepianowe

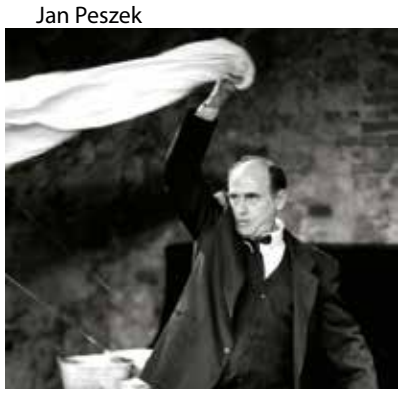
Imprezy Towarzyszące

14-16.06 godz. 16:00-20:00
Pawilon Zdrojowy
Wystawa: Ceramika Ryszard Klimas

15-16.06 godz. 14:30-18:00
Park Zdrojowy
Wystawa Plenerowa: przysiadam na snu krawędzi Barbara M. Malinowska Mirosław Maciejewski malarstwo i biżuteria artystyczna

15.06 godz. 15:00-16:00
Restauracja Ciekawa
Warsztaty: rozwój wrażliwości i wyobraźni poprzez proces tworzenia Barbara M. Malinowska
Wstęp dla osób w każdym wieku - ilość miejsc ograniczona

Jan Peszek



Marcin Masecki



Marzena Lubaszka



REKLAMA R0443/19

szukasz pracy
przy produkcji?

W Randstad - mamy oferty pracy stałej i tymczasowej:

› operator maszyn
› technik utrzymania ruchu
› pracownik produkcji

Wałbrzych/ Biskupice Podgórne

randstad

zadzwoń/ wyślij sms
667 500 084
opowiemy o szczegółach

Agencja zatrudnienia - nr wpisu 47

human forward.

30 minut sekund

Głuszyca
Świętowali 30-lecie

Z okazji tego ważnego dla Polski święta w głuszyckim Centrum Kultury odbyły się uroczystości upamiętniające wydarzenia z czerwca 1989 roku. Na zaproszenie Burmistrza Głuszycy do Centrum Kultury-MBP w Głuszycy przybyli uczniowie miejscowych szkół wraz z nauczycielami. Akademię rozpoczęto hymnem państwowym, następnie goście wysłuchali prelekcji „Ludzkie wybory na drodze walki o wolność Polski", którą wygłosił Łukasz Kazek. Po wykładzie zebrani przeszli pod Pomnik Solidarności, gdzie złożono kwiaty. Przemówienie wygłosił również zastępca burmistrza, Grzegorz Szymański.

Wałbrzych
Dzieci w Kopalni

31 maja odbył się Górniczy Dzień Dziecka w Starej Kopalni. W zajęciach wzięło udział około 300 uczniów wałbrzyskich szkół podstawowych. Partnerami wydarzenia byli między innymi: Wałbrzyskie Stowarzyszenia Górnicze, Wałbrzyskie Zakłady Koksownicze VICTORIA, ZPC Śnieżka, KidsTech czy Urząd Miasta Wałbrzych. Podczas kilkugodzinnej zabawy dzieci mogły skorzystać z wielu różnorodnych atrakcji. W podziemiach wraz ze Skarbnikiem uczestnicy poszukiwali skarbu i poznawali tajniki górnictwa, a w szybie „Julia" komponowali muzykę, bazując na dźwiękach wydobywanych przez dawne maszyny przemysłowe podczas interaktywnych warsztatów muzycznych „Instrument Kopalnia".

Nowy Julianów
Tragedia na drodze

Na łuku drogi zderzyły się dwa samochody osobowe. Niestety, był to wypadek śmiertelny. Do szpitala trafiły cztery osoby, w tym 13-letnie dziecko. Śmierć poniósł trzydziestopięcioletni kierowca BMW. Na miejscu zdarzenia pracowali policjanci pod nadzorem prokuratora, przy udziale biegłego z zakresu rekonstrukcji wypadków. Strażacy musieli użyć sprzętu hydraulicznego W tym czasie ulica Orkana była wyłączona z ruchu. Policja prosi: - Apelujemy do kierowców, by podczas pięknej pogody zachowali czujność i ostrożność podczas prowadzenia pojazdów!

Wałbrzych
Informatyczne talenty

29 maja odbyła się XIX edycja konkursu wiedzy informatycznej dla szkół podstawowych i gimnazjalnych pod nazwą „T@lenty Informatyczne". Do tegorocznych zmagań przystąpiło dwudziestu ośmiu uczestników. Jak co roku, po pierwszym, testowym etapie, wyłoniono dziesiątkę najlepszych uczniów, których potem zaproszono do finału, obejmującego część praktyczną. Pozostali uczestnicy wzięli udział w zajęciach pokazowych z projektowania i przygotowania wydruku na drukarce 3D, a także mogli miło spędzić czas przy grach planszowych i edukacyjnych. Partnerem merytorycznym było Stowarzyszenie Hackerspace Wałbrzych.

Zostań świdnickim ławnikiem

Kandydatów na ławników mogą zgłaszać radom gmin prezesi właściwych sądów, stowarzyszenia, inne organizacje społeczne i zawodowe, zarejestrowane na podstawie przepisów prawa, z wyłączeniem partii politycznych, oraz co najmniej pięćdziesięciu obywateli mających czynne prawo wyborcze, zamieszkujących stale na terenie Świdnicy.

Zgłoszenia będą przyjmowane w Urzędzie Miejskim w Świdnicy przy ul. Armii Krajowej 49 pok. 1a (parter), w nieprzekraczalnym terminie do 30 czerwca br.

Ławnikiem może być wybrana osoba posiadająca obywatelstwo polskie i korzystająca z pełni praw cywilnych i obywatelskich, która ukończyła 30 lat i nie przekroczyła 70 lat. Musi ona posiadać co najmniej średnie wykształcenie i dobry stan zdrowia.

Ławnikami nie mogą być osoby zatrudnione w sądach powszechnych i innych sądach oraz w prokuraturze, funkcjonariusze Policji oraz inne osoby zajmujące stanowiska związane ze ściganiem przestępstw i wykroczeń, adwokaci i aplikanci adwokaccy, radcy prawni i aplikanci radcowscy, duchowni, żołnierze w czynnej służbie wojskowej, funkcjonariusze Służby Więziennej oraz radni gminy, powiatu i województwa. Nie można być ławnikiem jednocześnie w więcej niż jednym sądzie.

Niezbędne druki można pobrać w Wydziale Spraw Obywatelskich Urzędu Miejskiego w Świdnicy przy ul. Armii Krajowej 49 pok. nr 10 oraz na stronie BiP Urzędu Miejskiego. Szczegółowych informacji odnośnie trybu zgłaszania kandydatów na ławników udziela Wiesław Pietrzyk – dyrektor Wydziału Spraw Obywatelskich pod nr tel. 74/856 28 21.

Red

Czekamy na zgłoszenia kandydatów na ławników
W bieżącym roku upływa kadencja ławników. Na nową kadencję 2020-2023 świdniccy radni wybiorą:
• do Sądu Rejonowego w Świdnicy 12 ławników, w tym do:
- Wydziału Rodzinnego i Nieletnich - 5,
- Wydziału Pracy - 7,
• do Sądu Okręgowego w Świdnicy 92 ławników, w tym do:
- Wydziału Cywilnego - 80,
- Wydziału Karnego - 10,
- Wydziału Pracy i Ubezpieczeń Społecznych - 2.

REKLAMA R0444/19



REKLAMA R0445/19



REKLAMA R0446/19

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



Walimski Dzień Dziecka

Były tańce, dmuchańce, zabawy z konkursami i - tradycyjnie - lody, ufundowane przez Wójta Gminy Walim. Kolejka się nie kurczyła, a zimnych słodkości nie brakowało!

W Gminie Walim bardzo starają się, aby dzieci uśmiechały się cały czas. 1 czerwca to szczególny dzień – Dzień Dziecka, i właśnie dla milusińskich Centrum Kultury i Turystyki w Walimiu zorganizowało wspaniałą zabawę. Atrakcjom w tym roku nie było końca. Do Parku Jordanowskiego wjechały przepiękne motory, a na nich motocykliści Angry Wolf z Wałbrzycha oraz Frankenstein Ząbkowice Śląskie. To dzięki Panu Łukaszowi Naumowiczowi dzieciaki mogły pojeździć tymi ryczącymi maszynami. Najmłodsi mieszkańcy mieli także okazję posiedzieć w prawdziwym samochodzie rajdowym, a zwycięzcy kalamburów w nagrodę udali się na przejażdżkę tym wspaniałym wozem. Takie niespodzianki zapewnili MMM Racing i Miłosz Matuszyk oraz Radny Powiatu Wałbrzyskiego i sołtys Dziećmorowic. Gminna Biblioteka Publiczna W Walimiu zorganizowała z kolei kiermasz książek, a Urząd Pocztowy z Jedliny Zdrój oraz Punkt Pocztowy w Walimiu mnóstwo konkursów z nagrodami. Nie zabrakło Ochotniczej Straży Pożarnej w Walimiu, która również zajechała do parku, aby pokazać dzieciom prawdziwy wóz strażacki. Znaleźli się i przyszli strażacy – siedzący za kierownicą, czy też oglądający wóz z boku, a ci bardziej odważni – z góry. Na koniec strażacy zamienili Dzień Dziecka w śmigus – dyngus. Oj, ależ było radości, śmiechu i dobrej zabawy! Punktem kulminacyjnym imprezy był występ zespołu Górska Roma, który także podczas swojego koncertu przygotował konkurs dla najmłodszych.

Uśmiechnięte buzie dzieci i zadowolone twarze ich opiekunów wskazywały, że dzień był naprawdę udany. Organizatorzy dziękują wszystkim, którzy wsparli organizację tego wydarzenia.

Red



Czesi w Świdnicy

Wszystko z powodu jarmarku, który odbył się w miniony weekend z okazji Dni Świdnicy oraz Święta Dzika. Było wiele licznych atrakcji i stoisk. Wśród wystawców jarmarku pojawili się również goście z Trutnova, którzy w ramach projektu „Miasta Trutnov i Świdnica razem dla biznesu" prezentowali swoje wyroby i rękodzieła.



Najważniejszym celem projektu jest pogłębianie współpracy obu miast partnerskich z lokalnymi przedsiębiorcami, a także współpraca transgraniczna. Dlatego w ramach akcji przedsiębiorcy z Czech odwiedzili Świdnicę i zaprezentowali się na jarmarku. Na straganach gościła ceramika, drewniane dekoracje, biżuteria, ubrania, obrazy. Dodajmy, że dość nietypowe, bo malowane pszczelim woskiem przy użyciu żelazka. Projekt „Miasta Trutnov i Świdnica razem dla biznesu" jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego Programu Współpracy Transgranicznej 2014 - 2020 Interreg V-A Republika Czeska – Polska. Odwiedzający jarmark obejrzeli pokazy malowania obrazów oraz wytapiania i obróbki szklanych koralików w płomieniu palnika szklarskiego. Obecność gości z Trutnova posłużyła również wymianie kontaktów biznesowych.

Red



Lokalna współpraca po wałbrzysku

Wszystko za sprawą warsztatów edukacyjno – informacyjnych „Lokalna współpraca – to się opłaca!", które odbyły się pomiędzy 8 a 29 maja 2019 roku.

Objęte zostały one honorowym patronatem Prezydenta Miasta Wałbrzycha. Warsztaty odbywały się w sali konferencyjnej w siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wałbrzychu, a co najważniejsze - prowadzone były przez doświadczonych specjalistów z Działu Profilaktyki w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Na spotkania zaproszeni zostali przedstawiciele tzw. „wielkiej piątki", czyli instytucji realizujących pośrednio i bezpośrednio zadania, wynikające z ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie i ochrony ofiar przemocy w rodzinie. Wśród nich byli pracownicy socjalni, policjanci, pedagodzy szkolni, przedstawiciele służby zdrowia i Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz asystenci rodziny, a także kuratorzy sądowi, strażnicy miejscy, pracownicy Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej i pracownicy Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia.

Współpraca pomiędzy podmiotami pomocowymi, zwłaszcza w wymiarze lokalnym, jest niezmiernie ważna dla szybkości i jakości udzielanego wsparcia. Udział w spotkaniu ma m.in. na celu podniesienie kompetencji z zakresu procedury Niebieskiej Karty, procedury związanej z interwencyjnym zabezpieczeniem dziecka i pierwszego kontaktu z osobą doświadczającą przemocy.

Warsztaty były preludium do rozpoczynających się w czerwcu spotkań na dzielnicach, podczas których będą wypracowywane procedury, cele i zdania, które ułatwią wymianę doświadczeń poszczególnym instytucjom na poziomie lokalnym oraz pozwolą na realizację wspólnych działań na rzecz mieszkańców Wałbrzycha w zakresie przeciwdziałania problemom społecznym, w tym - przemocy i uzależnieniom.

Red



30 minut sekund

Powiat Wałbrzyski
Żołnierze wizytowali

To była okazja do zwiedzenia ziemi wałbrzyskiej. Wszystko za sprawą zaproszenia Starosty Wałbrzyskiego Krzysztofa Kwiatkowskiego i Zarządu Fundacji im. Księżnej Daisy w Wałbrzychu. Na początku czerwca gościli u nas żołnierze z Dwunastej Szczecińskiej Dywizji Zmechanizowanej oraz dowódcy jednostek podległych. Jak to wypada przy oficjalnych wizytach, generałowie wręczyli Staroście podziękowanie i nagrodę za zaproszenie. Po wykonaniu odprawy kwartalnej i szkoleniu, żołnierze mogli rozpocząć zwiedzanie ziemii wałbrzyskiej.

Stare Bogaczowice
Ekologicznie nad zalewem

Dbanie o środowisko i inicjatywy ekologiczne: wszystko to podczas Pikniku Ekologicznego, który odbył się nad zalewem w Starych Bogaczowicach 1 czerwca z okazji Dnia Dziecka. Najpierw został rozstrzygnięty konkurs plastyczny pod tytułem „Dbam o moją gminę". Po rozdaniu nagród były: quiz z ekologii oraz gra terenowa „Ekologia nad Zalewem". Na koniec zasadzono blisko 50 drzew i krzewów. Projekt realizowany przez Gminne Centrum Biblioteczno – Kulturalne w Starych Bogaczowicach, współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. Swój udział w organizacji mieli: Gminne Centrum Biblioteczno-Kulturalne, Rada Sołecka Wsi Stare Bogaczowice oraz Sudeckie Stowarzyszenie Strzeleckie.

REKLAMA R0447/19

MOPS WAŁBRZYCH

RODZINA 500+

Świadczenie wychowawcze 500+ dla wszystkich dzieci

Złóż wniosek przez internet
- bez kolejek, wychodzenia z domu, o każdej porze.

Od 1 lipca 2019 roku świadczenie wychowawcze będzie przysługiwało wszystkim dzieciom do 18 roku życia, bez względu na dochody uzyskiwane przez rodzinę.

Kiedy i gdzie złożyć wniosek o 500 plus?

Wnioski o przyznanie świadczenia na nowych zasadach będzie można składać:
1. **Od 1 lipca 2019** roku online (poprzez kanał bankowości elektronicznej, portal Emp@tia lub portal PUE ZUS),
2. **Od 1 sierpnia 2019** roku wnioski będzie można składać drogą tradycyjną (papierową) w:
- Dziale Świadczeń Rodzinnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wałbrzychu, ul. Limanowskiego 9,
- Biurze Obsługi Klienta Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wałbrzychu, ul. Kilińskiego 1.

Uwaga !
Wnioski o 500+ są rozpatrywane wg kolejności złożenia. Oznacza to, iż złożenie wniosku w formie elektronicznej w miesiącu lipcu 2019 r. przyśpieszy rozpatrzenie wniosku i wypłatę należnych świadczeń.

Wszelkich informacji udziela - Dział Świadczeń Rodzinnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wałbrzychu, ul. Limanowskiego 9, tel. 74 66 55 334 – 364/371/333.

Co ćwierka w sieci...

Kancelaria Premiera
@PremierRP

Premier @MorawieckiM podczas uroczystości powołania nowych członków rządu: Dla mnie istotna jest międzyresortowa współpraca - widać tutaj postęp. Jestem przekonany, że ta współpraca będzie jeszcze bardziej zauważalna i efektywna.

01:57 - 4 cze 2019

Ministerstwo Edukacji Narodowej
@MEN_GOV_PL

Min. Maciej #Kopeć w #Sejm - Rozwój społeczny, a także osobisty, wymaga pamięci i wiedzy o tym, co było ważne w historii naszego kraju, regionu, naszej rodziny i uczciwej refleksji nad tymi wydarzeniami. Ufam, że udział w #SejmDzieci będzie dla was wspaniałym doświadczeniem.

03:01 - 1 cze 2019

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

Wałbrzych świętuje 30. rocznice wolnych wyborów w Polsce. Dzisiaj wykład dra Kamila Glinki z @uniwroc „Pomiędzy oczekiwaniem a rzeczywistością. Trzydziestolecie zmian (1989-2019) w perspektywie Nowej Polityki Miejskiej". Po wykładzie dyskusja. #Wałbrzych

01:15 - 3 cze 2019

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Do biegu, gotowi, start. Dziś #PolskaBiega z „INVEST-PARKIEM" na #DzieńDziecka. Cieszymy się, że tak licznie zjawiliście się w #AquaZdrój!Rozdaliśmy aż 500 pamiątkowych koszulek. Start najmłodszych już za nami. Strzał startowy oddał M. #Badora, Prezes @WalbrzyskaSSE.

04:23 - 2 cze 2019

Dolnośląska Agencja Współpracy Gospodarczej
@DAWGspzoo

Zapraszamy do udziału w warsztatach dedykowanych polskim przedsiębiorcom z sektora MŚP, którzy działają na terenie @WalbrzyskaSSE i chcieliby sprzedawać swoje towary za granicę! Porozmawiamy o instrumentach wsparcia firm produkcyjnych w ekspansji na rynki zagraniczne - 11 czerwca 2019

01:54 - 4 cze 2019

Cezary Przybylski
@PrzybylskiCez Marszałek Województwa Dolnośląskiego

Polska potrzebuje silnych samorządów, które są blisko ludzi. Jakość jaką prezentują #Bezpartyjni sprawdza się w samorządzie i przydałaby się w polityce ogólnopolskiej. Zachęcam do przeczytania wywiadu, którego udzieliłem @gaz_wroclawska.

11:30 - 3 cze 2019

MSWiA
@MSWiA_GOV_PL

#MSWiA zaprasza do udziału w rekrutacji do programu płatnych praktyk zawodowych #LetniaAkademiaMSWiA. Studenci z całej Polski po raz kolejny mają szansę na zdobycie nowych kompetencji i poszerzenie swojej wiedzy. Więcej informacji - https://www.gov.pl/web/mswia/letnia-akademia-mswia …

07:17 - 28 maj 2019

dolnośląska Policja
@DPolicja

Zabili psa ze szczególnym okrucieństwem. Zostali już tymczasowo aresztowani. Sąd zastosował już wobec zatrzymanych środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na okres 2 miesięcy. http://www.dolnoslaska.policja.gov.pl/pl/aktualnosci/wiadomosci/biezace_informacje/zabili_psa_ze_szczegolnym_okrucienstwem__zostali_juz_tymczasowo_aresztowani …

04:34 - 3 cze 2019

REKLAMA R0448/19

Dolnośląskie Małe Granty

DOLNY ŚLĄSK

Dolnośląska Federacja Grantodawczyń

Projekt dofinansowany w ramach programu Dolnośląskie Małe Granty z budżetu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego

Nie tylko złoty pociąg

Zapraszamy Mieszkańców Starych Bogaczowic oraz okolicznych miejscowości
Do udziału we wspólnym poszukiwaniu skarbów

Miejsce wydarzenia: Tereny wokół zalewu w Starych Bogaczowicach
Data: 14 czerwca 2019 roku o godzinie 15.30

W programie:
• Poszukiwanie ukrytych skarbów przy użyciu amatorskich wykrywaczy metalu (gra terenowa)
• Konkursy wiedzy historycznej z nagrodami
• Biwak integracyjny z pieczeniem kiełbasek na ognisku

Dzień poszukiwaczy skarbów w Starych Bogaczowicach

Grupa nieformalna pn. Nad zalewem, przygotowała atrakcję dla mieszkańców Starych Bogaczowic i okolicznych miejscowości. W dniu 14 czerwca 2019 roku o godzinie 15.30 będzie można wziąć udział w historycznej grze terenowej połączonej z poszukiwaniem skarbów ukrytych w miejscowości sąsiadujące z Zamkiem Cisy. Miejscem realizacji gry terenowej będzie Zalew w Starych Bogaczowicach. Gmina Stare Bogaczowice u podnóża Zamku Cisy (Cieszów) – ruin średniowiecznego zamku wybudowanego przez Bolka I w dolinie Czyżynki (około 5 km na zachód od Świebodzic, w powiecie wałbrzyskim województwa dolnośląskiego) . 3 km na zachód od bardzo popularnego i znanego Książa. Teren zalewu w Starych Bogaczowicach.

Grupa nieformalna Nad zalewem to osoby reprezentujące lokalna społeczność, zaangażowaną w życie społeczne powiatu wałbrzyskiego, które postawiły sobie za cel podejmowanie działań aktywizujących mieszkańców i sprzyjających ożywieniu turystycznemu i gospodarczemu tego regionu. Grupa powstała 2 lata temu. Jesteśmy grupą regionalistów, osób pasjonujących się historią regionu i upatrujących w jego barwnej przeszłości, największego potencjału rozwojowego tych terenów.

W ramach inicjatywy zorganizowany będzie historyczny dzień tematyczny w Starych Bogaczowicach. Zaplanowano spacer z przewodnikiem z stroju poszukiwacza husyty. To nawiązanie do legendy o zaginionym skarbie – kasie oddziału pruskich kirasjerów, którzy po przegranej bitwie pod Strugą (1807 r.) z polskimi ułanami, mieli rzekomo ukryć ją gdzieś w okolicy, aby nie wpadła w ręce wroga. Spacer został zaplanowany w formie rodzinnej gry terenowej połączonej z poszukiwaniem skarbów. Po zakończeniu spaceru odbędzie się biwak rodzinnych odkrywców, połączony z gawędami o legendarnych skarbach ukrytych na Dolnym Śląsku oraz opowieściami o warsztacie pracy współczesnego eksploratora.

Projekt skierowany jest do społeczności lokalnej, ma być uzupełnieniem potencjału turystycznego regionu który dzisiaj opiera się o podziemia z czasów II wojny światowej i mit „złotego pociągu", ale opowieści o ukrytych skarbach to nie tylko czas II wojny światowej, ale również epoka wojen napoleońskich, czy krwawych wojen religijnych w regionie (wojny husyckie i działalność rycerzy – rabusiów w Sudetach schyłku średniowiecza ; wojna trzydziestoletnia 1618 – 48 r.).

Celem projektu jest popularyzacja lokalnej wiedzy historycznej - kreowanie Starych Bogaczowic, jako miejsca aktywnego spędzania czasu wolnego dla rodzin z dziećmi na świeżym powietrzu i formie dostarczającej rozrywkę zarówno rodzicom, jak i dzieciom; – promocja innowacyjnych form turystyki (goecasching) – Integracja międzypokoleniowa.

Gra terenowa będzie promowała walory krajoznawcze Starych Bogaczowic. Uczestnicy spaceru będą musieli rozwiązać zagadki / odpowiadać na pytania przewodnika oraz wyszukać ukryte skrzynki ze skarbami

Grę terenową zakończy piknik integracyjny (biwak eksploratorów) połączony z opowieściami o słynnych skarbach ukrytych niegdyś na Dolnym Śląsku oraz warsztacie pracy poszukiwacza skarbów.

Adwokat radzi:

1. Na swoim ogrodzie w koło domu dwa razy w roku na wiosnę i jesień robię porządki i wypalam suche gałęzie lub suchą trawę. Czy grożą mi za to jakieś konsekwencje czy może mam prawnie taką możliwość?



Gałęzie i liście zgromadzone na naszych posesjach powinny zostać zagospodarowane zgodnie z przepisami ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach. Właściciel nieruchomości powinien zebrać liście, pociąć gałęzie i przekazać je przedsiębiorcy odbierającemu odpady komunalne w specjalnie oznaczonych workach, a ten powinien je przekazać jako odpady biodegradowalne do kompostowni. Jeśli pozostałości nie jest dużo, to właściciel nieruchomości powinien je indywidulanie zagospodarować, poprzez umieszczenie w przydomowym kompostowniku. Samodzielne palenie gałęzi i liści może stanowić zagrożenie pożarowe i jako takie jest niezgodne z przepisami prawa. Zgodnie z art. 82 § 1 pkt. 1 Kodeksu wykroczeń – kto dokonuje czynności, które mogą spowodować pożar, jego rozprzestrzenianie się, utrudnienie prowadzenia działania ratowniczego lub ewakuacji, które polegają na niedozwolonym używaniu otwartego ognia, paleniu tytoniu i stosowaniu innych czynników mogących zainicjować zapłon, materiałów palnych, podlega karze aresztu, grzywny albo karze nagany. Z kolei art. 51 § 1 Kodeksu wykroczeń – mówi o zakłócaniu porządku w miejscu publicznym, zagrożonego karą aresztu, ograniczenia wolności albo grzywny. Takim zakłócaniem może być zatem wywołanie duszącego dymu, który jest męczący dla sąsiedztwa. Samodzielne ogniska mogą rodzić także konsekwencje wynikające z kodeksu cywilnego, w art. 144 k.c. wskazane jest, że właściciel lub dzierżawca nieruchomości winien powstrzymywać się od działań, które zakłócałyby korzystanie z nieruchomości sąsiednich ponad przeciętną miarę. Za takie zachowanie może zostać uznany wydobywający się z naszej posesji dym. Dodatkowo jeszcze w ustawie o odpadach mowa jest, iż „Kto, wbrew przepisowi art. 155, termicznie przekształca odpady poza spalarnią odpadów lub współspalarnią odpadów podlega karze aresztu lub grzywny." Najprostszym sposobem pozbycia się resztek roślinnych jest więc założenie kompostownika, który można później ponownie wykorzystać do nawożenia roślin.

Chcesz zadać pytanie Pani adwokat? Napisz do nas, opisz krótko swoją sytuację, czekamy na Twoje pytania: sekretariat@30minut.pl

BEZPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH UDZIELA ADWOKAT KATARZYNA STUCHŁY

Drzewo od Wiosny

Wałbrzyska drużyna Wiosny uczciła trzydziestolecie wyborów czerwcowych, działając na rzecz dobra wspólnego. Z okazji rocznicy 4 czerwca, 30 lat po pierwszych częściowo wolnych wyborach, które doprowadziły do upadku komunizmu, wałbrzyska Wiosna postanowiła zasadzić w Boguszowie-Gorcach pamiątkowe drzewo.

Wiosna swoją postawą pokazuje, że warto iść w przyszłość, pamiętając o przeszłości. Mariusz Kotarba, lider okręgu wałbrzyskiego, sam twierdzi, że „to drzewo jest symboliczne. Symbolizuje zarówno pamięć, którą należy pielęgnować, jak i rozwój. Wraz z rosnącym drzewem, mamy nadzieję na rozwijającą się Polskę". Kotarba ponadto zauważa wiele powiązań między ruchem społecznym, jakim była „Solidarność", a ruchem Wiosna. Podobnie zresztą jak Barbara Labuda, jedna z legend „Solidarności", która podkreśla, że „w Wiośnie odnajduję to, co wtedy w pierwszej „Solidarności": radość, poszanowanie drugiego człowieka". Doktor Mariusz Kotarba zaznacza też, że nieprzypadkowa jest lokalizacja drzewa w Boguszowie-Gorcach: - Droga do 4 czerwca to nie tylko Gdańsk. To wiele mniejszych miejscowości, o których teraz mało kto pamięta. To ciężka praca wielu anonimowych bohaterów, również tutaj, w Boguszowie-Gorcach. Działacze i działaczki Wiosny, zarówno w Wałbrzychu, Boguszowie-Gorcach, jak i całej Polsce pielęgnują pamięć o przeszłości, nie chcą jednak pozwolić, by przesłoniła ona widoki na przyszłość - podsumowuje swą wypowiedź.

Red



Nowi Rowerzyści

Dwa dni trwały egzaminy na kartę rowerową przeprowadzone przez policjantów Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu oraz egzaminatorów Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Wałbrzychu. Większa grupa uczniów dwóch szkół podstawowych test teoretyczny oraz praktyczny przeszła pozytywnie, dlatego już niebawem odbierze swój dokument uprawniający do poruszania się rowerem po drogach publicznych.

Wałbrzyscy policjanci wraz z pracownikami WORD-u odwiedzili Publiczną Szkołę Podstawową nr 28, a dzień później Zespół Szkół Muzycznych w Wałbrzychu. Uczniowie w pierwszej kolejności zdawali egzamin teoretyczny. Następnie zorganizowany został dla nich test praktyczny. Kandydaci do zdobycia karty rowerowej musieli przejechać przygotowany specjalnie na tę okazję tor przeszkód.

Red

REKLAMA R0449/19

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

Uroda i zdrowie

Kosmetyczne must have

Część pierwsza – ciało

Drogie Panie! Co jest waszym numerem jeden wśród kosmetyków? Bez czego nie mogłybyście się obejść? Macie swych „ulubieńców" w kategoriach: pielęgnacja ciała, włosy, makijaż i zapach? My tak – i z chęcią podpowiemy wam w co warto zainwestować, aby poczuć się piękną. Ruszamy z wakacyjnym cyklem „Kosmetyczne Must Have" i zapraszamy do lektury! W tym wydaniu bierzemy „pod lupę" żele pod prysznic, balsamy do ciała, peelingi i olejki.

Najpierw peeling!

Nie od dziś wiadomo, że peelingi/scruby przygotowują naszą skórę do kolejnych zabiegów (np. nałożenia samoopalacza, kremu do depilacji), złuszczają ją, wygładzają, rozjaśniają i odświeżają. Najlepiej wykonujmy je 1, 2 lub 3 razy w tygodniu (zależnie od potrzeb i wybranego do tego celu produktu) z użyciem rękawicy, szczotki lub specjalnej gąbki. Na rynku dostępne są m.in. peelingi cukrowe (Tutti Frutti Brzoskwinia i Mango), solne (Oriflame Swedish Spa), olejowe (Ziaja GdanSkin z kruszonymi muszlami) i węglowe (Efektima Efekt Detox z pyłem wulkanicznym). Morskie (z algami) i czekoladowe znajdziemy w katalogu Avon.

Kokosowo – kwiatowy raj

Nawet jeśli tegorocznego urlopu nie spędzimy wśród palm, i tak namiastkę rajskich zapachów i klimatów możemy zamknąć w domowym spa. A wszystko dzięki kokosowej i waniliowej serii SEPHORA (żel pod prysznic i balsam) oraz rodzimej marce - Ziaja Polska, oferującej te oto kokosowe specjały: mleczko pod prysznic, balsam do ciała i do ust, krem do rąk.

Dla miłośniczek owoców, kwiatów i słodkości polecamy pielęgnujący żel pod prysznic NIVEA Hawaii flower & oil, olej z pestek śliwki o charakterystycznym marcepanowym aromacie oraz czekoladowe kule do kąpieli. Te ostatnie „cuda" zamówić można na stronie http://www.ministerstwodobregomydła.pl.

Zielono mi, czyli green tea i natura zamknięte w kosmetyczce

By się orzeźwić, latem postawmy na serie z zieloną herbatą. Posiadają je w swoim asortymencie m.in. ORGANIQUE i Stara Mydlarnia. A Bielenda - z racji właściwości regenerujących - proponuje pielęgnację skóry trądzikowej z wykorzystaniem tego drogocennego olejku z drzewa herbacianego.

„Pod ręką" warto też mieć francuskie produkty oznaczone „zielonym punktem" z Yves Rocher. Żele Jardins du Monde nie tylko zmieszczą się w damskiej torebce, ale jeszcze zachwycą kompozycjami i bogactwem naturalnych składników z różnych stron świata! Zielona cytryna z Meksyku, migdał z Kalifornii, kwiat bawełny z Indii, magnolia z Chin. Brzmi cudownie, prawda? Dodatkowo, jak dowiadujemy się ze strony sklepu: „każda osoba, która dołączy do grona stałych klientów Yves Rocher i do KLUBU YVES ROCHER, przyczyni się do posadzenia 1 drzewa (...). Ale to nie wszystko! Czy wiesz, że niektóre nasze kosmetyki „sadzą drzewa"? To bardzo proste! Zakup wybranych produktów z oferty Yves Rocher premiujemy ufundowaniem sadzonki nowego drzewa i przekazujemy na to środki Fundacji Yves Rocher. To oznacza, że kupując na przykład 3 skoncentrowane żele pod prysznic, posadzimy aż 3 nowe drzewa - w Polsce lub na świecie. Tak łatwo przyczynisz się do tego, by świat był bardziej zielony" – zachęcają twórcy marki.

Ujędrnianie

Poza ćwiczeniami, wspomogą nas w osiągnięciu upragnionego efektu, balsamy i kremy, po których użyciu skóra brzucha bądź pośladków będzie napięta i wygładzona. Do wypróbowania: Oriflame Optimals Body Firming Lotion z kompleksem Body Shape i peptydami roślinnymi, Eveline Argan & Macadamia – balsam ujędrniająco-nawilżający 3 w 1, mleczko do ciała sceniczne silnie ujędrniające Soraya z formułą anti-ageing i vital slim complex (kofeina plus algisium C). Mamom karmiącym przypadną do gustu preparaty ujędrniające, antycellulitowe i przeciw rozstępom Perfecta Mama.



Fot. osa Latem w pielęgnacji ciała sprawdzą się też skuteczne i apetyczne produkty Le Petit Marseillais

Lśnienie i blask

Podczas wakacyjnych wyjść sprawdzą się idealnie olejki z drobinkami rozświetlającymi, które nie dość, że nawilżą skórę, to jeszcze dodadzą jej subtelnego blasku (np. Avon, Bielenda). Tego lata jesteśmy glamour!

osa

Beauty

Jak przechowywać perfumy?

Nie znam kobiety, która nie byłaby uzależniona od perfum! Podobnie jak od butów i torebek. O ile jednak z przedmiotami pożądania numer 2 i 3 nie ma problemów, jeśli chodzi o „miejsce ich składowania", o tyle w przypadku zapachów ta kwestia jest niezwykle istotna. Oto kilka praktycznych porad odnośnie właściwego przechowywania tak drogocennych dla pań buteleczek.

Po pierwsze – pozbądźmy się nawyku trzymania perfum w łazience. Zmieniająca się temperatura tego pomieszczenia oraz woda i para, znacząco obniżają ich trwałość!

Zamiast szafki zawieszonej nad wanną, znajdź inną skrytkę dla swych „skarbów". Idealnie nada się np. szuflada, w której trzymasz swetry lub bieliznę. Jest ciemna i pozbawiona wilgoci.

Po drugie – nie wyrzucajmy pudełek! Stanowią one dodatkową ochronę, nie tylko przed stłuczeniem, ale i pomagają zachować dłużej nuty zapachowe! A poza tym, wyjmując codziennie flakonik z opakowania, poczujesz się tak, jakbyś zawsze miała coś nowego.

Po trzecie – wybierając zapachy w sklepie stacjonarnym, nie bierzmy tych, które „stoją" z przodu, lecz sięgajmy po te z końca półek. Czemu? Perfumy nie lubią światła, a regały często są podświetlane i „wytwarzają" dodatkowe ciepło. Wszystko razem odbija się potem na jakości produktu!

Po czwarte: jeśli marzy ci się zapach, który wytrzyma kilka lat, włóż go do…lodówki!

Uwaga! Kompozycje cytrusowe, czyli letnie i lekkie, są mimo wszystko, mniej trwałe od ciężkich, piżmowych, orientalnych woni!

A Ty, czym lubisz się spryskiwać Czytelniczko 30 minut?

osa



Fot. osa Co roku Calvin Klein wypuszcza na rynek letnią edycję One Summer. W 2015 roku hitem była np. ta oto woda toaletowa typu unisex

Pielęgnacja dziecka

Mydło lubi kąpiele…

Skóra maluszka jest delikatna i wrażliwa, wymaga specjalistycznej pielęgnacji oraz ochrony. W latach osiemdziesiątych podstawowym zaleceniem byłyby codzienne kąpiele, dziś wiedza na ten temat jest już inna. W szpitalach odwodzi się mamy od mycia dzieci tuż po urodzeniu, w sieci oraz w realu prowadzone są kampanie wspierające te poglądy. Za przykład podajmy chociażby pierwszy w Polsce serwis dla eko-rodziców dziecisawazne.pl, który promuje naturę, karmienie piersią i zdrowe odżywianie, w tym także – wstrzymywanie się np. z nadmiernym używaniem chusteczek nawilżanych, w zamian proponując gąbkę i letnią wodę. Mimo to, na rynku wciąż pojawiają się nowe kosmetyki i preparaty dla niemowląt. Jak z tak bogatej oferty wybrać te właściwe dla naszego dziecka?

Oto przegląd tych najbardziej sprawdzonych, rekomendowanych i zasługujących na kupno produktów.

Przede wszystkim Emolium. Z tej serii polecamy: emulsję do kąpieli i zmiękczający żel na ciemieniuchę oraz emulsję do ciała z olejem macadamia, masłem shea, ureą i trójglicerydami.

Następnie Dzidziuś. Tu warto zwrócić uwagę na hipoalergiczną emulsję, zawierającą aż 37% naturalnych olejów roślinnych, wskazaną przy AZS, a także na: hipoalergiczny żel&szampon, krem przeciw odparzeniom oraz mleczko do ciała. Dodać należy, że w katalogu owej firmy znajdziemy również środki do prania i płukania ubranek dziecięcych.

Kolejne miejsce zajmuje Ziaja Polska, a konkretnie Ziajka, z wyróżniającymi się: kremem do pielęgnacji dzieci i niemowląt oraz maścią pośladkową przeciw odparzeniom. Ich skład to witaminy E i F, prowitamina B5 (D-panthenol). Marce tej należy się ponadto uznanie za przyjazne maluchom opakowanie. Pięćdziesięciomililitrowe słoiczki zdobią bowiem kolorowe zwierzątka: żółwik Teofil i baranek Franek. Prawda, że fajny i oryginalny pomysł?

W zestawieniu jest też miejsce dla NIVEA. Hitem są tu: puder łagodzący oraz krem na każdą pogodę. Obydwa sygnowane znakiem jakości Instytutu Matki i Dziecka.

Ranking zamyka numer jeden wśród dermatologów Lipikar La Roche-Posay. Nas szczególnie zachwycił żel do kąpieli z wodą termalną, masłem karité i gliceryną. Uwaga! Francuzi zadbali i o to, by ich wyroby stosowali też dorośli.

A tym Rodzicom, którzy jednak wolą bycie „eko", wskazujemy inne możliwości: wypluskanie maleństwa w mleku mamy, przygotowanie posypki z mąki ziemniaczanej, natarcie olejem migdałowym, z wiesiołka lub kokosowym, kąpiel z dodatkiem siemienia lnianego.

osa

RECENZJA

FILHARMONIA SUDECKA

Disney w Wałbrzychu!

Zagrali dla najmłodszych

Orkiestra Kameralna Filharmonii Sudeckiej z okazji Dnia Dziecka przygotowała prawdziwą ucztę muzyczną: koncert z piosenkami Disneya „Pozytywka". I był to przysłowiowy „strzał w dziesiątkę", bo nie dość, że maluchy świetnie się bawiły, to jeszcze miały okazję uczestniczyć we wspaniałym wydarzeniu kulturalnym. A o to przecież chodziło: by spędzić ten czas wyjątkowo.

W programie znalazły się utwory z najpopularniejszych i najbardziej lubianych przez dzieci bajek Disneya: Anastazja (Dawne dni), Mała Syrenka (Naprawdę chcę oraz Na morza dnie), Kraina Lodu (Mam tę moc), Dzwoneczek (Twój własny świat), Czarnoksiężnik z Krainy Oz (Ponad tęczą), Pinokio (Milion gwiazd na niebie lśni), Kopciuszek (Ja znam takie sny cudowne), Królewna Śnieżka (Sen co wciąż się śni), Księżniczka i Żaba (Udało prawie się), Zwierzogród (Nie bój się chcieć).

Nie zabrakło też tańców, konkursów, kolorowych balonów spadających z nieba, sympatycznego klauna, zabawiającego najmłodszą część publiczności i bisów.


W sobotnie popołudnie od godz. 16.00 zarówno na scenie, jak i pod nią – wrzało!

A magiczny klimat występu wyczarował zespół muzyków w składzie: Aurelia Luśnia – wokal, Paweł Stankiewicz – gitara, mandolina, banjo, Piotr Banaszek – instrumenty klawiszowe, Bartek Krauz – akordeon.

Oby więcej takich inicjatyw !

osa
Fot. P. Szpur

TEATR DRAMATYCZNY IM. JERZEGO SZANIAWSKIEGO

Tydzień 3 – 9 czerwca

Szaniawski zaprasza na najzabawniejszy czerwiec od lat!

Początek miesiąca w teatrze zapowiada się bardzo pracowicie! Ekipy spektakli „ŁAUMA, CZYLI CZAROWINICA" i „IWONA, KSIĘŻNICZKA BURGUNDA" powróciły do siedziby po długim i świetnie przyjętym tournee – widzowie Łodzi, Poznania i Torunia długo będą wspominać pokazy wałbrzyskich spektakli. Aktorzy Szaniawskiego, wraz z reżyserem Pawłem Świątkiem, wkraczają na ostatnią prostą prób do najnowszej premiery „CZEGO NIE WIDAĆ" – Teatr zaprasza 14 czerwca na farsę, pierwszą od ponad 20 lat!

Poza przygotowaniami do premiery u Szaniawskiego roboty jak w ulu – swoje pokazy dopieszczają uczestnicy warsztatów teatralnych. XVI DNI MŁODEGO TEATRU, legendarne już wydarzenie Teatru Dramatycznego, odbędą się tym razem w dwóch odsłonach. Pierwsza rozpocznie się 3 czerwca o godz. 17:00 w Teatralnym Ogrodzie – Warsztat Niedorośli 30+ zaprezentuje autorskie i performatywne czytanie „WESELA" Stanisława Wyspiańskiego, opieką reżyserską zajął się Tomasz Jękot (kierownik literacki). Polski arcydramat przybliżą: Janina Chochłakiewicz, Anna Grodzicka, Agnieszka Małecka, Elżbieta Sejda i Zbigniew Sowiński. Pokaz poświęcony będzie pamięci Heleny Dyląg – zmarłej tragicznie uczestniczce warsztatów.

Tego samego dnia grupa zaawansowana TRZECIEGO TEATRU pod reżyserią Grzegorza Stawiaka wystawi „W ŚRODKU SŁOŃCA GROMADZI SIĘ POPIÓŁ" Artura Pałygi. Młodzi uczestnicy warsztatów w składzie: Julia Czyżyk, Alicja Lichorobiec, Oliwia Lubiniecka, Maja Łatyszonek, Ola Maź, Zosia Matusik, Nikola Mierzejewska, Kasia Niemiec, Maria Nukui, Barbara Puławska, Jolanta Woźniak, Iza Zaborowska, Kacper Kapela oraz Teodor Lulis zapraszają do Bunkra na 19:00 (kolejne pokazy 6.06 – godz. 17:00 i 20:00 / 7.06 – godz. 17:00 i 20:00 / 17.06 – godz. 17:00 i 20:00). Wieczór zwieńczą etiudy recytacji wiersza i prozy Julii Dudki i Marii Nukui, również w reżyserii Stawiaka.

Kolejna część XVI DNI MŁODEGO TEATRU 24 czerwca – więcej informacji na stronach Teatru.

Kończący się 55. SEZON – 7 KOLORÓW przyniósł Szaniawskiemu wiele nowości – jedną z nich są Czytania Przed Premierą. Tym razem Teatr zaprasza na czytanie „SZALONYCH NOŻYCZEK" Paula Pörtnera w reżyserii Michała Buszewicza. To kolejne spotkanie z farsą połączone będzie z wykładem w ramach zajęć OBSERWATORIUM Otwartego Uniwersytetu Teatru. Henryk Jacek Schoen (dyrektor Teatru Bagatela w Krakowie) przybliży widzom Szaniawskiego kulisy powstawania najznakomitszych komedii. Mawia się, że humor „NOŻYCZEK…" jest ostry jak brzytwa – będzie okazja, by przekonać się o tym już w środę 5 czerwca, o godz. 19:00 na Scenie Kameralnej. Fani czytań z pewnością docenią kreacje Karoliny Krawiec, Ireny Sierakowskiej, Piotra Mokrzyckiego, Filipa Perkowskiego, Dariusza Skowrońskiego, Wojciecha Świeściaka oraz Ryszarda Węgrzyna. Tekst „NOŻYCZEK…" jest tym bardziej szalony, że stanowi interaktywną grę z publicznością.

W weekend 8 – 9 czerwca nastąpi ostatnia w tym Sezonie próba odlotu na Marsa. Szaniawski zagra spektakl „PO NAS CHOĆBY KOSMOS" Sibylle Berg w reżyserii Pawła Świątka. Ta wizyjna i mocno ironiczna opowieść o straconym pokoleniu millenialsów rozgrywa się w niedalekiej przyszłości w Europie rządzonej przez faszystów. Cztery kobiety rozpoczynają casting poszukiwania partnera idealnego w celu przyszłej prokreacji na obcej planecie. Czy uda im się odnaleźć tego jedynego przed odlotem rakiety? Karolina Bruchnicka / Karolina Krawiec, Angelika Cegielska, Dorota Furmaniuk, Joanna Łaganowska i Czesław Skwarek opowiedzą widzom Szaniawskiego, jak wygląda przyszłość pokolenia marzycieli, które przegapiło swoją szansę na sukces.

INFORMACJA I REZERWACJA BILETÓW:

BIURO WSPÓŁPRACY Z PUBLICZNOŚCIĄ: tel. 74 648 83 01 (do 03); www.teatr.walbrzych.pl/bilety/



TEATR LALKI I AKTORA W WAŁBRZYCHU

LATO W TEATRZE

„Stąd wyrastają korzenie drzew" to bezpłatne warsztaty twórcze dla dzieci w wieku 8-12 lat, organizowane przez Fundację t: oraz Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu. Na czym one polegają? Przez dwa wakacyjne tygodnie trzydzieścioro uczestników spotyka się w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu, gdzie pod opieką pedagogów i artystów z różnych dziedzin pracuje na zajęciach teatralnych, tekstowych, ruchowych, dźwiękowych, plastycznych, filmowych, przyrodniczych i sensorycznych. Badamy, skąd wyrastają korzenie wałbrzyskich drzew i sprawdzamy, skąd my wyrastamy. Rozmawiamy z naszymi bliskimi i sąsiadami, zbieramy wspomnienia i rodzinne historie. Odnajdujemy stare zabawki i pożółkłe fotografie. Przypominamy sobie piosenki i dźwięki z dzieciństwa oraz próbujemy otworzyć przepis na ulubione ciasto. Zastanawiamy się, w jakim stopniu zebrane doświadczenia, emocje, wspomnienia wpływają na to, kim jesteśmy. I samodzielnie przygotowujemy o tym przedstawienie. Trzydzieści opowieści – portretów uczestników zostanie zaprezentowanych na scenie Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu. Przy pomocy różnych środków teatralnych: działań zbiorowych i indywidualnych, małych form chóralnych, prac wideo, kompozycji dźwiękowych, choreografii, opowieści dzieci stworzą barwny autoportret: swój i społeczności, w której żyją.



Warunkiem udziału w warsztatach jest dostarczenie zgłoszenia wraz z załącznikami do Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu w terminie 3 – 12 czerwca 2019 (z dopiskiem „Lato w Teatrze").

Informacji o programie udziela Karolina Sobolewska (karolina@tedwukropek.pl). Dokumenty do pobrania znajdują się na stronach internetowych organizatorów.

Do zgłoszenia należy dołączyć ... „DRZEWO". Zachęćmy dzieci do stworzenia drzewa, które będzie swoistego rodzaju odzwierciedleniem ich samych, będzie mówiło/opowiadało pewną historię będącą fragmentem lub elementem ich życia. Drzewa mogą być autentycznie wyhodowanymi roślinkami lub stanowić pracę plastyczną (rysunek, projekt przestrzenny, obraz/ technika dowolna).

Termin: 24 czerwca – 6 lipca (pokaz pracy warsztatowej 6.07 o godz. 12.00)

Miejsce: Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu

Organizator: Fundacja t: oraz Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu

Projekt realizowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu „Lato w teatrze".

30 minut sekund

MDK
Bartoszyce

Malowane „Pejzaże" Marty, Konstancji i Aleksandry

24 maja 2019 r. w Młodzieżowym Domu Kultury w Bartoszycach odbyło się podsumowanie IV Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Pejzaże". Za swoje prace malarskie zostały nagrodzone trzy uczestniczki zajęć pracowni plastycznej „Mansarda". Marta Augustynowicz zdobyła wyróżnienie w kategorii wiekowej 10-11 lat. Konstancja Kulak zajęła II miejsce w kategorii 12-13 lat, natomiast największy sukces odniosła Aleksandra Galant, zdobywając podium w kategorii powyżej 15 lat. Serdeczne gratulacje – J.Waksmundzka.

WOK
Wałbrzych

8 czerwca o godz. 14.00 odbędzie się charytatywny maraton Zumby, z którego dochód zostanie przeznaczony na rehabilitację Filipa Bałdygi z Wałbrzycha. Filip ma 12 lat, urodził się z zespołem wad wrodzonych, ma małogłowie i hipoplazję ciała modzelowatego. Chłopiec również choruje na padaczkę oraz jest opóźniony psycho-ruchowo w stopniu głębokim. Dotychczasowe rehabilitacje sprawiły, że Filip chodzi, lecz wciąż potrzebne jest dalsze leczenie. Chłopiec nie mówi, wydaje swoje dźwięki, więc komunikacja z nim jest utrudniona, potrzebuje stymulacji logopedycznej oraz sensorycznej. W maratonie weźmie udział ok. 10 najlepszych instruktorów Zumby z Wałbrzycha i okolic. Maraton rozpocznie się o godzinie 14.00 i potrwa ok 3 godzin. Koszt cegiełki to 25 zł - do nabycia przed maratonem.

Biblioteka pod Atlantami
Wałbrzych

30 maja przeprowadzone zostały zajęcia pod tytułem „Historia Marii Skłodowskiej" z cyklu „Wielcy też byli mali". Wszystko to w ramach projektu „Duże sprawy małych ludzi". Podczas zajęć odczytano fragmenty książki Jakuba Skworza pt. „Maria Skłodowska". Wyświetlona została również prezentacja multimedialna, dzięki której dzieci miały okazję zapoznać się z sylwetką podwójnej noblistki. Dowiedziały się również, że w tamtych czasach kobietom było ciężko dostać się na studia oraz, że jednym z przyjaciół Marii był sam Albert Einstein. Na koniec rozwiązywany był quiz dotyczący życiorysu Marii Skłodowskiej – Curie. W zajęciach wzięło udział 23 uczniów z klasy V z Publicznej Szkoły Podstawowej nr 15 im. Jana Kochanowskiego w Wałbrzychu.

30 minut sekund

Bokserzy opanują uzdrowisko

Okazją do wizyty pięściarzy z Wielkopolski, Śląska, Dolnego Śląska, a nawet Czech w Szczawnie-Zdroju będzie jutrzejszy III Turniej Imperium Boxing. Jak poinformował Krzysztof Sadłoń, trener Leone Imperium Boxing Wałbrzych, pomysłodawca zawodów, w imprezie możemy się spodziewać rekordowej liczby startujących, a w rezultacie nawet 40 walk w kategoriach: młodzik, kadet, junior, młodzieżowiec oraz senior. Początek sobotniego turnieju o godzinie 12 w hali sportowej przy ulicy Słonecznej 1 w Szczawnie-Zdroju. Wstęp na zawody jest bezpłatny.

Wynik utrzymany przy „zielonym" stoliku

Dolnośląski Związek Piłki Nożnej we Wrocławiu podjął ostateczną decyzję w sprawie przerwanego spotkania Górnika Wałbrzych z Polonią Trzebnica. Jak pamiętamy, ze względu na ulewę sędzia postanowił przerwać pojedynek po pierwszej połowie, która przyniosła remis 1:1. I taki też jest wynik końcowy spotkania, o co zabiegały obie drużyny. Tymczasem w sobotnie popołudnie biało-niebiescy rozegrają ostatni mecz sezonu. W XXX kolejce podopieczni Jacka Fojny podejmą Piasta Nowa Ruda. Pojedynek traktowany jest jako mecz podwyższonego ryzyka, dlatego wejście na stadion będzie możliwe jedyne przez bramę numer 4, a więc tę zlokalizowaną od strony hotelu. Tam też ustawiona zostanie kasa mobilna, w której będzie można zaopatrzyć się w bilet wstępu. Początek rywalizacji o godzinie 17.

Czołowy gracz poza Górnikiem Trans.eu

Choć nie poznaliśmy jeszcze trenera, który przejmie wałbrzyskich koszykarzy po Marcinie Radomskim, to wiadomo, iż nowy szkoleniowiec biało-niebieskich nie będzie mógł skorzystać z usług Huberta Kruszczyńskiego, a więc podstawowego gracza naszej drużyny, który poinformował o rozstaniu z zespołem. Pochodzący z Bydgoszczy zawodnik miał olbrzymi udział w awansie Górnika do I ligi, a w obecnym sezonie walnie przyczynił się do wywalczenia przez jego ekipę 8. miejsce na zapleczu Energa Basket Ligi. Według nieoficjalnych informacji, jego odejście to między innymi efekt rozstania z trenerem Marcinem Radomskim.

Wymagający rywale Zdroju i MKS-u

W najbliższej odsłonie klasy okręgowej obu lokalnych przedstawicieli czekają niezwykle wymagający rywale. Walczący o utrzymanie MKS Szczawno-Zdrój zagra bowiem na wyjeździe z prowadzącą w tabeli Pogonią Pieszyce, a kolejny zagrożony spadkiem, Zdrój Jedlina-Zdrój, podejmie Włókniarza Kudowa-Zdrój, czyli czwartą drużynę klasyfikacji.

Bartłomiej Nowak

Dla kogo „pietruszka"?

Do zakończenia Ekstraligi kobiet pozostała tylko jedna kolejka, w której AZS PWSZ Wałbrzych zagra na wyjeździe z Czarnymi Sosnowiec. Zapowiada się typowy mecz o „pietruszkę", gdyż rywalki już wcześniej zapewniły sobie brązowy medal, a podopieczne trenera Jasińskiego miejsce tuż za podium rozgrywek.



Przed sobotnią, ostatnią odsłoną ligi znamy odpowiedź na wszystkie pytania z wyjątkiem najważniejszego - kto zostanie nowym Mistrzem Polski? Z Ekstraligą pożegnają się bowiem Polonia Poznań oraz Mitech Żywiec, najniższe miejsce podium przypadnie Czarnym, a akademiczki po raz drugi z rzędu zakończą sezon na 4. pozycji. O tym, kto sięgnie po złoto, zadecyduje jutrzejszy mecz w Łęcznej, w którym broniący tytułu Górnik gościć będzie wielokrotnego mistrza – Medyka Konin. W lepszej sytuacji są przyjezdne, które w tabeli prowadzą z przewagą 2 punktów nad Górnikiem, tak więc ekipie trenera Romana Jaszczaka wystarczy remis, aby po roku przerwy powrócić na piłkarski tron.

Tylko punkt z GieKSą

Na pożegnanie z własną publicznością wałbrzyszanki dość niespodziewanie podzieliły się punktami z GKS-em Katowice. Niespodziewanie, gdyż przeciwnik to znacznie niżej notowany beniaminek ligi, a dwa, iż do przerwy gospodynie spokojnie prowadziły 2:0. Wynik potyczki już w 5 minucie otworzyła Klaudia Miłek, a w doliczonym czasie połowy rzut karny za rękę pewnie wykorzystała Małgorzata Mesjasz.

Wydawało się, iż miejscowe są na najlepszej drodze po 16 wygraną w sezonie, gdy po zmianie stron niezłą skutecznością błysnęły piłkarki GKS-y. Kwadrans po wznowieniu gry kontaktowe trafienie zaliczyła Nicola Brzęczek, a do remisu w 75 minucie doprowadziła Aleksandra Noras. Co prawda ostatnie fragmenty należały wyraźnie do akademiczek, to jednak wynik już się nie zmienił i w rezultacie obie drużyny podzieliły się punktami.

Na ratunek reprezentacjom

Choć sobotni pojedynek w Sosnowcu kończy tegoroczne zmagania w ramach Ekstraligi kobiet, to w przypadku Mesjasz oraz Klaudii Fabovej na odpoczynek przyjdzie jeszcze czas. Obie bowiem panie zostały powołane do reprezentacji swoich krajów – Małgosia wystąpi w biało-czerwonych barwach, a Klaudia zasili ekipę Słowacji. Zgrupowanie Polek rozpocznie się 9 czerwca w Piwnicznej-Zdroju, a kilka dni później, bo w czwartek 13 czerwca podopieczne trenera Miłosza Stępińskiego udadzą się do Popradu, gdzie zmierzą się ze Słowacją. Jest zatem wielce prawdopodobne, iż choć na co dzień obie zawodniczki zdobywają gole dla AZS-u PWSZ, to za tydzień staną naprzeciw siebie.

AZS PWSZ Wałbrzych - GKS Katowice 2:2 (2:0)

Bramki: 1:0 Klaudia Miłek (5), 2:0 Małgorzata Mesjasz (45+2), 2:1 Nicola Brzęczek (60), 2:2 Aleksandra Noras (75)

AZS PWSZ: Sapor, Kędzierska, Mesjasz, Zawadzka, Szewczuk, Rozmus, Ostrowska (62 Rędzia), Głąb, Rapacka, Miłek, Fabova. **Trener:** Kamil Jasiński

Tabela Ekstraligi

1. Medyk Konin	26	64	82:28
2. Górnik Łęczna	26	62	113:24
3. Czarni Sosnowiec	26	58	90:29
4. AZS PWSZ Wałbrzych	26	51	69:34
5. UKS SMS Łódź	26	38	46:35
6. GKS Katowice	26	34	34:36
7. AZS UJ Kraków	26	42	51:48
8. AZS PSW B. Podlaska	26	35	63:52
9. Olimpia Szczecin	26	25	43:76
10. AZS Wrocław	26	19	22:80
11. Mitech Żywiec	26	15	27:74
12.Polonia Poznań	26	1	12:136

Bartłomiej Nowak

Wałbrzyska specjalność, czyli Basket w rytmie Hip Hopu

Kibice streetballa już ostrzą sobie zęby na jutrzejsze zmagania na boisku Energetyka. Przed nami kolejna edycja imprezy „Basket w rytmie Hip Hopu", czyli kultowego turnieju koszykówki ulicznej.

Piętnaście zespołów z całej Polski weźmie udział w zbliżającej się edycji turnieju Alkatraz 2K19. Uczestnikom czas umilać będzie DJ Brylok, a spikerkę tradycyjnie poprowadzą Michał „Borzem" Borzemski oraz Spike. Tyle można wyczytać z plakatu reklamującego jutrzejszą imprezę, której początek zaplanowano na godzinę 10, a przecież przed nami prawdziwe święto koszykówki ulicznej spod znaku Alkatraz. Święto, które od wielu, a konkretnie 16 lat elektryzuje fanów basketu.

Jak tłumaczą organizatorzy, impreza na boisku Zespołu Szkół Politechnicznych „Energetyk" przyciąga nie tylko zwykłych amatorów koszykówki ulicznej, ale również graczy z ligowym doświadczeniem. Mowa tu chociażby o doskonale znanym w naszym mieście Piotrze Niedźwiedzkim czy wychowanku Górnika – Damianie Pielochu. Obecność uznanych zawodników na pewno podnosi prestiż rozgrywanej na asfaltowym boisku imprezy, a kolorytu dodaje komentarz spikera „na żywo". - Co jeszcze dodaje smaczku gry na Alkatraz? Usytuowanie boiska. Z jednej strony mamy więzienie, z drugiej sąd, a z trzeciej przedwojenne kamienice. Jakby zamknięte od środka, boisko daje niesamowity klimat do grania. Ale Alkatraz to nie tylko boisko, ale przede wszystkim styl życia - podsumował Michał Borzemski, jeden z pomysłodawców i organizatorów jutrzejszego turnieju.



Bartłomiej Nowak

30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Dominik
Nazwisko: Obuchowski
Data urodzenia:
7 sierpnia 2003 roku
Pseudonim sportowy: brak
Klub: Uczniowski Klub Karate Shinkyokushinkai „OBI" Wałbrzych

Największy dotychczasowy sukces?

Jestem aktualnym Mistrzem Polski. Tytuł wywalczyłem 13 stycznia w Turku w kategorii wiekowej 15-16 lat, w wadze poniżej 75 kg. Turek jest zresztą dla mnie dość szczęśliwy, bo niedawno w tej miejscowości sięgnąłem po dwa złote medale w Kata i Kumite w ramach Mistrzostw Wielkopolski.

Dlaczego UKS Shinkyokushinkai „OBI"?

Bo tato jest trenerem, dlatego wybrałem ten klub (śmiech). Ale moim zdaniem to najlepszy klub karate Shinkyokushinkai w Wałbrzychu. Trudno mi odpowiedzieć czy z tatą jako trenerem jest łatwiej, bo z rodzicami czasami trudno się dogadać, ale na sali treningowej nie ma taty. Podczas treningu jest tylko Sensei i wszyscy jesteśmy traktowani tak samo.

Kto jest Twoim idolem sportowym?

Japończyk Norichika Tsukamoto, ponieważ jest dwukrotnym mistrzem świata, z którym miałem przyjemność się spotkać. Między innymi spotkaliśmy się podczas Mistrzostw Europy we Wrocławiu, ale również miałem okazję z nim trenować w trakcie seminarium szkoleniowego w Wałczu.

Jakie masz plany po zakończeniu sportowej przygody?

Nie mam planów związanych z końcem sportowej przygody, na razie żyję przygotowaniami do Mistrzostw Europy które już 29 czerwca odbędą się w czeskiej Pradze. W przyszłości chciałbym zostać trenerem karate, założyć i posiadać swoje dojo (salę treningową), czyli tworzyć własne grupy i przekazywać wiedzę młodszym adeptom karate.

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
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

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

REKLAMA R0450/19



UWAGA KONKURS !

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

Wystarczy, że w piątek 7.06.2019 punktualnie o godz.12:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

PRZYJMĘ DO PRACY
KOSMETYCZKĘ
LUB PAZNOKCIARĘ
TEL 791 894 799

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

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

POSZUKUJĘ
PRACODAWCY
W WAŁBRZYCHU,
KTÓRY CENI
UCZCIWOŚĆ.
TEL. 507 21 98 92

30 minut
Reklamuj się u nas!
tel. 531 407 736
promocja@30minut.pl

USŁUGI

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

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

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

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

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

(3) 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

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

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

(15) 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

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

(3) Osoby niepełnosprawne. Pakowanie. 2 zmiany Wałbrzych. 606 829 141

(2) CHCESZ DOROBIĆ !!!!!! Poszukuje emerytki rencistki do sprzątania biur i banków. Praca 2,15 godz lub 1,5 godz dziennie .rano lub popołudniu. Umowa -zlecenie 14,70 zł godz. brutto. Praca od zaraz. Dzwonić od 08 :00 do 15:00, Tel. kontaktowy 507-031-015

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

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

REKLAMA R0451/19

AQUA ZDRÓJ WAŁBRZYCH

ZMIENIAMY SIĘ dla Ciebie!

UPRASZCZAMY
WYDŁUŻAMY
OBNIŻAMY
DODAJEMY

NOWY **PROSTSZY CENNIK** PARKU WODNEGO I SAUNARIUM

NIŻSZE CENY BILETÓW WSTĘPU

WYDŁUŻENIE POBYTU Z 2 GODZIN NA **3 GODZINY**

NOWY ATRAKCYJNY **BILET RODZINNY**

NOWE **ZJEŻDŻALNIE DLA DZIECI**

NOWE **KARTY STAŁEGO KLIENTA**



www.aqua-zdroj.pl