NAKŁAD: 19 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

14 CZERWCA 2019, NR 753
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM

Bezpłatnie informujemy! Następne wydanie 28 czerwca!

REKLAMA R0452/19

Sklep mycenter RTV / AGD / MULTIMEDIA SABA w Wałbrzychu

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

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

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

Prezydenci nagrodzeni

Wszystko wydarzyło się podczas uroczystej gali X Kongresu Regionów we Wrocławiu. To właśnie tam nagrodzono najlepszych włodarzy miast. W rankingu czasopisma Newsweek „N 15" dr Roman Szełemej, Prezydent Miasta Wałbrzycha zajął siódme miejsce, natomiast pani Prezydent Świdnicy Beata Moskal – Słaniewska zajęła miejsce ósme.

Procedura wyłaniania laureatów była następująca: głosowano na podstawie ankiet rozesłanych do wszystkich prezydentów polskich miast. Osób piastujących tę funkcję jest w Polsce sto siedem. W większości to włodarze miast z liczbą powyżej pięćdziesięciu tysięcy mieszkańców. W tej grupie znajdują się również gospodarze około dwudziestu mniejszych miast, ponieważ historycznie nazywali się prezydentami i taki tytuł zachowali.

Warto nadmienić, że podczas Kongresu Regionów Prezydent Szełemej wystąpił z prezentacją „Strategia Sudety 2030: Jak dogonić bogatsze regiony Dolnego Śląska?...".

PAS

foto: um.swidnica.pl



Naszym Prezydentom - laureatom
Serdecznie gratulujemy !
Redakcja



rozmowa str. 3



temat tygodnia str. 4



Trzy dni Świebodzic

W dniach od 7 do 9 czerwca 2019 roku mieszkańcy obchodzili Dni Świebodzic.

To był niezwykły czas, gdyż miejskie święto połączone było w tym roku z wyjątkowym jubileuszem 740-lecia nadania praw miejskich. Z tej okazji odbyło się wiele imprez i towarzyszących im wydarzeń, a na głównej scenie pojawili się znani polscy artyści. W obchodach związanych z 740-leciem wzięli udział przedstawiciele miast partnerskich.

Red

foto: www.swiebodzice.pl



co tam w szkole? str. 20



sport str. 25

REKLAMA R0453/19

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

MAGAZYN Galerii Victoria str. 11-18

rozmowa tygodnia

Łukasz Grudniewski

nowy trener koszykarskiego Górnik Trans EU Wałbrzych



Zdecydował się Pan zostać trenerem Górnika Wałbrzych. Czy przyjęcie takiej posady w zupełnie nowym klubie jest dużym wyzwaniem?

Zawsze rozpoczęcie pracy w nowym miejscu to duże wyzwanie, tym bardziej, że zaczynamy budować ciekawy projekt.

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

Okres przygotowawczy jest dla mnie bardzo ważny w perspektywie całych rozgrywek. Istotne jest przygotowanie fizyczne, poznanie głównych założeń defensywnych i ofensywnych. Jednak kluczowe jest zadbanie o dobrą atmosferę w zespole, poznanie zawodników. Chodzi o to, aby nasza wspólna współpraca przebiegała bez zastrzeżeń.

Jakie trzy najważniejsze zasady będzie Pan starał się wpoić zawodnikom w pracy z nimi?

Szeroko rozumiana konsekwencja, determinacja oraz entuzjazm.

Których wałbrzyskich koszykarzy zapamiętał Pan najbardziej z poprzednich sezonów?

Rafała Glapińskiego, Bartka Ratajczaka, Marcina Wróbla oraz Piotra Niedźwiedzkiego.

Piotr Niedźwiedzki i Hubert Kruszczyński opuścili zespół Górnika Wałbrzych. Czy ma Pan już pomysł na nowych graczy?

Odejście Piotrka trochę skomplikowało nam budowę składu. Bardzo zależało nam, żeby Piotrek nadal grał w barwach Górnika, którego jest przecież wychowankiem. Zarząd klubu zrobił wszystko, aby go utrzymać, ale Piotr wybrał inną drogę. Podobnie postąpił Hubert.

Dla nas najważniejsze jest dobro klubu, dlatego bardzo intensywnie pracujemy, aby zbudować solidny zespół na nowe rozgrywki.

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

Oczywiście, bo regeneracja i odżywianie stanowią część procesu treningowego.

Co jest ważniejsze w pana filozofii pracy z drużyną: założenia i plany taktyczne oraz praca motywacyjna, czy ciężkie treningi na parkiecie?

Funkcjonowanie drużyny to składowa wielu czynników, dlatego wszystkie aspekty wymienione wyżej są bardzo istotne. Dodałbym do tego jeszcze dobrą chemię w zespole oraz determinację w dążeniu do celu.

Jakie cechy Pana zdaniem powinien mieć dobry koszykarz, który chce odnosić z drużyną sukcesy?

Dobry koszykarz to taki, który potrafi swoje ego poświęcić dla dobra zespołu i zawsze oddaje całe serce na parkiecie.

Najważniejszy cel na najbliższy sezon?

Nie stawiamy sobie celu wynikowego na nowe rozgrywki. Chcemy natomiast sprawić wiele radości naszym kibicom oraz rozwijać projekt koszykarski w Wałbrzychu.

Dziękuję za rozmowę.
Rozmawiał Paweł Szpur

foto: www.facebook.com/GornikKosz/

kalendarium

„Serce kamienieje gdy nie kocha". Papież Franciszek

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
26°C	30°C	23°C	24°C

CZERWIEC 14 PIĄTEK

Imieniny: Eliza, Metody

Dzień Dziennikarza Obywatelskiego

10:00 - 6 Wałbrzyska Kropla Krwi – Rynek w Wałbrzychu
16:30 - Koncert Królowa Nocy. Spacer Róże Księżnej Daisy. - Zamek Książ w Wałbrzychu
18:00 - Wystawa „Teraz" z okazji 70-lecia Wydziału Ceramiki i Szkła ASP – Stara Kopalnia w Wałbrzychu
18:00 - Strefa Sztuki Jedlina Zdrój - JAN PESZEK SOLO - Fabryka Porcelany Lapp (dawna Zofiówka)
19:00 - CZEGO NIE WIDAĆ p r e m i e r a – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
19:00 - Koncert symfoniczny - zakończenie 41. sezonu artystycznego – Filharmonia Sudecka w Wałbrzychu
20:00 - Strefa Sztuki Jedlina Zdrój - KLASYKA W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ - Pawilon Zdrojowy

CZERWIEC 15 SOBOTA

Imieniny: Jolanta, Wit

Ogólnopolski Dzień Dogoterapii

10:00 - Puchar Polski w Dogtrekkingu – Szczawno-Zdrój
10:00 - Strefa Sztuki Jedlina Zdrój - Spacer romantyczny do Kościoła św. Anny (1593) w Olszyńcu - start z parkingu ul. Piastowska / Akacjowa
11:00 - Przygoda z abstrakcją - warsztaty dla dzieci 6-10 lat - Wałbrzyska Galeria Sztuki BWA
11:00 - Spacer historyczny w dzielnicy Sobięcin - Akcja rewitalizacja: Wałbrzych
11:00 - Strefa Sztuki Jedlina Zdrój - MINI KONCERT Robert Bachara skrzypce - OLSZYNIEC Kościół św. Anny
14:00 - V Dni Gminy Stare Bogaczowice
19:00 - CZEGO NIE WIDAĆ – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
19:00 - Strefa Sztuki Jedlina Zdrój - CAPELLA CRACOVIENSIS QUINTET -Pałac Jedlinka Sala Balowa
20:00 - „Wady i waszki" najnowszy program kabaretu Hrabi w Wałbrzychu – WOK Piaskowa Góra
20:30 - Strefa Sztuki Jedlina Zdrój - CAPELLA CRACOVIENSIS QUINTET- Pawilon Zdrojowy (lub Plac Zdrojowy w zależności od pogody)

CZERWIEC 16 NIEDZIELA

Imieniny: Aneta, Benon, Justyna, Alina

Dzień Dziecka Afrykańskiego

12:30 – KOLOROWO – Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
14:00 - Druga Liga: Miners Krause Wałbrzych vs Angels Toruń - AQUA ZDRÓJ Wałbrzych
16:00 - RAZ, DWA, TRZY... - Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
18:00 - CZEGO NIE WIDAĆ – Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
18:00 - Spektakl „Hamlet" - Świdnicki Ośrodek Kultury Rynek 43
19:00 - Koncert symfoniczny - Missa Solemnis – Filharmonia Sudecka w Wałbrzychu

CZERWIEC 17 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Adolf, Laura

Dzień Czołgisty

9:00 - Śląska szlachta między Śląskiem a Europą – wystawa - Zamek Książ w Wałbrzychu
17:00 - Kawiarnia Naukowa - Stara Kopalnia w Wałbrzychu

CZERWIEC 18 WTOREK

Imieniny: Amanda, Elżbieta, Marek

Międzynarodowy Dzień Sushi

17:00 - Seans pod Atlantami – Biblioteka Pod Atlantami – Wałbrzych
18:00 - Alchemia teatralna: „Wyobraź" (pokaz) i rozstrzygnięcie konkursu – Świdnicki Ośrodek Kultury – Rynek 43

CZERWIEC 19 ŚRODA

Imieniny: Gerwazy, Protazy, Romuald

Dzień Kota Garfielda

16:30 - Klub Czytających Rodzin – Filia Biblioteki Podzamcze – Wałbrzych
18:15 - JOGA w Wałbrzyskim Ośrodku Kultury na terenie Starej Kopalni
19:00 - Blues Brothers Jam Session - powitanie wakacji - A PROPOS – Wałbrzych

CZERWIEC 20 CZWARTEK

Imieniny: Bogna, Florentyna, Bożena

Boże Ciało

9:00 - Nostalgia w miniaturze - Muzeum Kolejnictwa - Jaworzyna Śląska

REKLAMA R0454/19

Kredyt OK
Pieniądze bez ograniczeń!
BRAKUJE CI GOTÓWKI?
3000 zł i tylko dowód osobisty
SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ!
WYSOKA PRZYZNAWALNOŚĆ, MINIMUM FORMALNOŚCI!
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
DECYZJA W 15 MINUT!

REKLAMA R0455/19

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



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 Starej Kopalni podczas 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej

Studio Espresso z gwiazdami

ze Stanisławem Dzierniejko



z dyrektorem i twórcą Festiwalu Reżyserii Filmowej rozmawiał Paweł Szpur
Wywiad przeprowadzono tuż po zakończeniu gali finałowej Festiwalu.

Możemy zacytować słowa piosenki: „Gdy emocje już opadną, jak po wielkiej bitwie kurz". Czuje Pan ulgę?

W tym momencie poczułem dopiero zmęczenie. Takie prawdziwe zmęczenie. Mógłbym położyć się spać i przespać cały dzień. To jest siedem takich bardzo intensywnych dni - dla mnie jako organizatora i dyrektora. Wszystko, co stresujące jest na mojej głowie, ale - powiem szczerze - że, mimo wysiłku, było wyjątkowo uroczo i wydarzenie sprawiło mi ogromną satysfakcję. Muszę podkreślić - festiwal się udał. Dopisali widzowie, zainteresowanie mediów ogólnopolskich, regionalnych i lokalnych. Tu chciałbym wszystkim podziękować za to, co zrobili dla festiwalu. Za relacje telewizyjne czy wywiady z aktorami. To jest na pewno bardzo ważne, zarówno dla mnie jako organizatora, ale również i dla artystów, którzy tutaj przyjeżdżają. Bardzo za to dziękują.

A podsumowując festiwal, to na początku miałem pewien niepokój. Ponieważ godzina szesnasta i projekcja filmów konkursowych. A tu piękna pogoda, ciepło. Myślałem, że frekwencja nie będzie nadzwyczajna. Okazało się, że mieliśmy komplety na widowni. Mnie, jako szefa tego festiwalu, to naprawdę cieszy. Gdyby nie widzowie, to organizacja festiwalu nie miałaby sensu.

Chciałbym chwilę porozmawiać o historii powstania Festiwalu Reżyserii Filmowej. Przez 25 lat prowadził Pan kino.

Miałem „naście" lat, kiedy kino mnie wchłonęło. Mając dwadzieścia cztery lata zostałem szefem zespołu kin we Wrocławiu. Byłem najmłodszym kierownikiem kin w Polsce. Myśl o zorganizowaniu Festiwalu Reżyserii Filmowej powstała na jednym z planów filmowych. Ja byłem dziennikarzem miesięcznika Cinema i robiłem reportaże z planów filmowych. Kiedyś, czekając na wywiad z którymś z aktorów, pomyślałem, że swój festiwal mają scenarzyści, mają scenografowie, operatorzy, ale najważniejsza osoba na planie, czyli reżyser nie ma swojego festiwalu. Warto byłoby więc taki festiwal zorganizować - to miałem w głowie. Pamiętam, że będąc również dystrybutorem filmów, pojechałem kiedyś do Świdnicy. Prowadziłem wówczas spotkanie z Bożeną Stachurą, Wiesławem Soniewskim i kilkoma innymi osobami. Następne było z Małgosią Kożuchowską przy filmie, którego byłem dystrybutorem pod tytułem „Dzisiaj jest piątek". Wówczas była Małgosia z Marcinem Dorocińskim. Pełna sala ludzi na widowni, świetnie to wypadło. Po spotkaniu podszedł do mnie sympatyczny pan i zaprosił mnie na kawę, by porozmawiać o takich cyklicznych spotkaniach. Tym panem okazał się ówczesny Prezydent Świdnicy - Wojciech Murdzek. Wtedy przy kawie zaproponowałem panu Prezydentowi pierwszą edycję Festiwalu Reżyserii Filmowej. Nie wypadła najlepiej. Mieliśmy w ciągu pięciu dni siedemset pięćdziesięciu widzów. Z drżącym sercem wybrałem się na rozmowę podsumowującą do pana Prezydenta. Wiedziałem, co trzeba poprawić, i że festiwal ma ogromny potencjał. Pan Prezydent udzielił mi kredytu zaufania i zrobiliśmy kolejną edycję. Na niej było już trzy i pół tysiąca widzów, w kolejnych: pięć, później siedem tysięcy. Na ostatniej edycji zorganizowanej w Świdnicy pojawiło się osiemnaście tysięcy widzów. Są zdjęcia w internecie, jak ludzie około szóstej rano stali z krzesełkami, by dostać wejściówkę na film i spotkanie z aktorami na godzinę dwunastą. Kolejki były 150 - metrowe. Dla człowieka, który coś takiego stworzył, to jest miód na serce. Widać, że to spełnia swoją rolę.

Czy możemy zaprosić widzów i czytelników na przyszłoroczną edycję?

Wałbrzych jest miastem, który ma ogromny potencjał, zwłaszcza filmowy. Tu powstało mnóstwo wartościowych obrazów. Tu często reżyserzy przyjeżdżają, wybierają to miejsce. Obiekt Starej Kopalni - przepiękny i klimatyczny - ma coś w sobie. Wszyscy artyści go podziwiają. To, czy festiwal wpisze się w cykliczny rozkład wydarzeń kulturalnych Wałbrzycha, nie tylko ode mnie zależy. Ja chciałbym, aby ten festiwal tu był. Są jeszcze władze miasta, które muszą również wyrazić zgodę. Cieszy fakt, że Prezydent Roman Szełemej publicznie powiedział, że kolejne edycje również będą w Wałbrzychu. To również podkreśliła Pani wiceprezydent, zapraszając widzów.

Dzisiaj, siedząc w pierwszym rzędzie, podczas gali układałem program na rok przyszły. Wiem, kto poprowadzi galę, wiem, kto wręczy nagrodę za współpracę aktora z reżyserem. Oczywiście niczego nie zdradzę, ale już tego wszystkiego jestem pewien. Układam program artystyczny – kto będzie na gali otwarcia i gali zamknięcia. Nie znam zwycięzcy, bo to musi być konkurs. Znam skład jury – reżyserów, których zaproszę do Wałbrzycha. Ja mam już program w głowie ułożony.

Teraz możemy zaprosić widzów i czytelników na cykl wywiadów z reżyserami i aktorami, który będzie ukazywał się przez kilka tygodni.

I za to serdecznie dziękuję. Dziękuję za te relację, za tę zachętę do uczestniczenia w wydarzeniach festiwalowych. Mam nadzieję, że oferta była bogata i każdy mógł znaleźć coś dla siebie. Chciałabym, aby w przyszłym roku było podobnie, a nawet i lepiej. Już dzisiaj serdecznie Państwa zapraszam.

Dziękuję za rozmowę.

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

Serdecznie zapraszamy czytelników i widzów Studio Espresso na cykl wakacyjnych wywiadów z gwiazdami Festiwalu Reżyserii Filmowej.

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

REKLAMA R0456/19



REKLAMA R0457/19

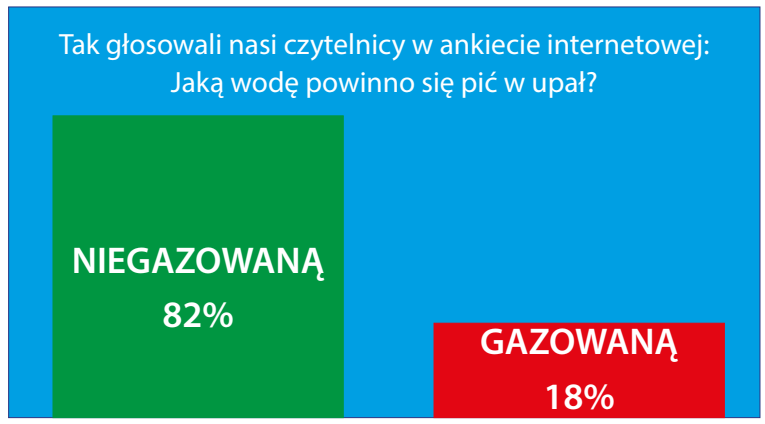
Szukasz gotówki? My ją dla Ciebie znajdziemy!
74 666 88 99
74 663 80 30
Kredyty i pożyczki ponad 30 firm
Po pożyczkę przyjdź do Fines
ul. 1 Maja 4 (ok. 50m od Rynku)
ul. Broniewskiego 69 (w mrówkowcu obok baru Małgosia)
Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

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

Gaj - były szpital





Co pić w upały?

Lato przyszło już na początku czerwca i zaserwowało nam falę upałów. Właśnie w czasie utrzymywania się wysokich temperatur nawadnianie organizmu jest bardzo ważne. Czerwiec będzie prawdopodobnie najcieplejszym miesiącem. Wskaźniki na termometrach sięgają trzydziestej kreski i wyżej. Ale co pić w takie upały? Czy wystarczy woda? Jeśli tak - to jaka? Gazowana czy niegazowana?

Większość źródeł jest zgodna: najważniejsze to nie dopuścić do odwodnienia. Należy jak najszybciej ugasić pragnienie odpowiednimi płynami, najlepiej w ilościach od dwóch do trzech litrów dziennie. Lekarze zauważają, że pić zapominają zwykle ludzie starsi, co jest spowodowane tym, że słabo czują pragnienie lub go nie odczuwają w ogóle. Zagrożone mogą być także dzieci, które, szczególnie podczas zabawy, kompletnie nie kontrolują kwestii regularnego picia.

Czemu musimy pić?

W czasie wysokich temperatur organizm wytwarza pot. Jest to naturalny proces mający na celu ochronę przed nadmiernym przegrzaniem. Niestety, wraz z poceniem się, usuwane są z organizmu woda i sole mineralne. A co za tym idzie - głównie sód i potas, których brak może doprowadzić do zachwiania homeostazy, czyli stanu równowagi w naszym ciele.

Eksperci radzą

Eksperci żywienia zauważają, że w czasie upałów najlepiej sięgać po wodę wysokozmineralizowaną. Wśród popularnch marek znajdziemy następujące produkty: Muszynianka, Piwniczanka, Staropolanka 2000. Można sięgnąć również po średniozmineralizowane wody, takie jak: Nałęczowianka, Cisowianka, Kinga Pienińska, Wielka Pieniawa. Zawierają one wysokie stężenie składników mineralnych. Najważniejszy w nich jest przede wszystkim magnez (co najmniej 50-100 mg w litrze) i wapń (150 mg/l) - najlepiej w proporcji 1:2. Wyróbmy w sobie zatem nawyk, by czytać etykiety.

Wiele osób związanych z praktykami zdrowego żywienia podkreśla, że warto do szklanki wody mineralnej wrzucić plasterek cytryny oraz listek melisy lub mięty. Takie dodatki z pewnością nas orzeźwią i rozpieszczą nasze podniebienia. Co ważne! Woda spożywana podczas upałów powinna mieć temperaturę pokojową lub być lekko schłodzona.

Woda to nie wszystko

Należy pamiętać, że do głównych elektrolitów, które tracimy wraz z potem, należą: sód, chlor oraz sporadycznie - potas, a nie magnez i wapń. Specjaliści alarmują, iż pocąc się intensywnie i pijąc tylko wodę, nawet wysokozmineralizowaną, nie zapewnimy ich odpowiedniego stężenia. Dlatego o te pierwiastki powinniśmy zadbać w inny sposób. Musimy uzupełniać braki ubywającego potasu, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania serca. Zapotrzebowanie na ten składnik szybko wzrasta przy zwiększonym wysiłku fizycznym. Pamiętajmy, że żadna woda nie dostarczy odpowiedniej ilości tego pierwiastka.

Przede wszystkim - potas, orzeźwienie i witaminy

Najlepszym źródłem potasu jest nieoceniony sok pomidorowy. W czasie upałów to podstawa. Już szklanka tej czerwonej bomby witaminowej uzupełni braki w naszym organizmie. Wskazane jest pić go schłodzonego, ale także świeżo przygotowany będzie odpowiedni. Dobrze sprawdzą się tradycyjne ogórki, szczególnie atrakcyjne w formie chłodnika. Jeśli mamy polecić najlepsze owoce na upalne dni, to idealnie nadają się gruszki, truskawki, brzoskwinie czy czereśnie oraz melony, morele. Soczyste słodkości są więc nie tylko zdrowe, ale także pozwalają skutecznie walczyć z gorącem.

Czego nie pić?

Najgorsze są napoje zawierające cukier, w szczególności - energetyki. Z kolei cola równa się kofeina, a ta - jak wiadomo - wypłukuje organizm z cennych pierwiastków mineralnych. Warto zwrócić uwagę, że zawarty w coli kwas fosforowy, czyli regulator kwasowości wchodzi w reakcję z innym elektrolitem - wapniem, powodując również jego wypłukiwanie. Należy ponadto ograniczyć alkohol i kawę.

Bądź czujny!

Objawy odwodnienia to: ból głowy, rozdrażnienie, brak koncentracji, suche oczy, napięta skóra.

Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródła:
/tech.wp.pl/
www.poradnikzdrowie.pl
nowiny24.pl/
/biokurier.pl

Zapytaliśmy naszych czytelników jaką wodę powinno się pić w upały? Gazowaną czy niegazowaną? Wyniki podajemy powyżej.

REKLAMA R0458/19



Publiczna Szkoła Podstawowa Specjalna nr 10

Rowerem przez Polskę

W Publicznej Szkole Podstawowej Specjalnej nr 10 im. Kawalerów Orderu Uśmiechu dzieje się dużo. Właśnie realizowany jest projekt „Rowerem przez Polskę", który dofinansowany został w ramach IX edycji Funduszu Toyoty i Fundacji Edukacji Europejskiej.



- Dzięki współpracy wolontariuszy z Zespołu Szkół nr 5 w Wałbrzychu i uczniów naszej szkoły udało się oczyścić plac, na którym namalowana będzie mapa Polski podzielona na regiony. W każdym regionie będzie stał domek - mały skansen. Przez tę mapę będzie wiodła trasa rowerowa. Dzięki temu, oprócz nauki jazdy na rowerze i poznania przepisów ruchu drogowego, będziemy rozwijać kompetencje poznawcze w zakresie geografii kraju - wyjaśniają uczestnicy projektu.

red

REKLAMA R0459/19

Koniec eldorado

producentów aparatów słuchowych

To urządzenie przywraca 100% sprawności słuchowej, a kosztuje 44 razy mniej niż aparaty słuchowe tej samej klasy!

Dyskretny, oszczędny i niebywale skuteczny. Wykonany w nanotechnologii **z najwyższej jakości tworzyw i komponentów.** Idealnie **dopasowany do każdego ucha!** Wielkie korporacje już wypowiedziały mu wojnę!

Korporacje produkujące i handlujące aparatami opływają w luksusach, zarabiając horrendalną kasę na ludzkim cierpieniu. Człowiekowi, który ma nawet mały niedosłuch, specjaliści oferują markowe urządzenia w cenie 3500, 5000, a nawet 12500 zł! To sprzęt, który bardziej niż do ucha, pasuje raczej... jako depozyt w banku. Co gorsza, produkują swoje wyroby za grosze, z najtańszych i wadliwych materiałów. Nakładają absurdalne marże, obrzydliwie się bogacąc.

Czy to sprawiedliwe?

Z pewnością nie. Producentom nie zależy na naszym zdrowiu, lecz zawartości portfela. Dlatego cała masa korporacji produkuje dziadostwo i wciska je nam na siłę. Wypłacają ogromne prowizje lekarzom tylko po to, by polecali ich produkty.

Jednak jeśli chcesz słyszeć normalnie:

- ✓ bez zabiegów i operacji,
- ✓ bez przyjmowania masy leków,
- ✓ bez wydawania horrendalnych kwot na aparat słuchowy,
- ✓ bez prywatnych wizyt u lekarza,
- ✓ bez kwitków, recept i proszenia się o pomoc...

Wymaż z pamięci tradycyjne, markowe aparaty słuchowe. Jak dowodzą badania, większość z nich składa się z podstarzałych komponentów, działa kiepsko, w dodatku nadzwyczaj często się psuje.

W taki sposób nigdy nie zaczniesz słyszeć!

Z początkiem b.r. na świat przyszedł wykonany w nanotechnologii, audiostymulator FonixREPAIR. Wyposażony w nanoprocesor AVD-873, okazał się jak dotąd wcześniej **niespotykaną rewolucją w walce z utratą słuchu.** Jego niewielki rozmiar, cielisty kolor i idealnie dopasowany do ucha kształt sprawiają, że jest funkcjonalny, wygodny i tani w eksploatacji. Jak pokazały testy, jest także niezwykle skuteczny. Potwierdzono, że audiostymulator przywraca 100% sprawności słuchowej i pozwala:



Zofia (74 l.) z Kołczewa

Problemy ze słuchem odziedziczyłam w genach, a na tradycyjny aparat nigdy nie było mnie stać. Chodziłam po lekarzach, dostawałam skierowania do otolaryngologów, protetyków słuchu, foniatrów i innych magików. Zakraplałam uszy olejkami, robiłam świecowanie. I co? Kompletnie żadnych efektów! 30 lat się z tym męczyłam. Gdyby nie audiostymulator FonixREPAIR pewnie już by mi tak zostało. Głucha, niema. To dyskretne urządzenie zadziałało fenomenalnie! Od 1-szego użycia słyszałam wszystko wyraźnie jak za młodu. I nieważne czy byłam w tłumie, stałam tyłem czy słuchałam radia z drugiego pokoju. Czuje, że znów mam 25 lat!



Józef (83 l.) z Budziejowic

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

- ✓ **8-krotnie lepiej** wyłapywać szept i różne dźwięki w tłumie,
- ✓ całkowicie wyeliminować **szumy i piski,** które towarzyszą używaniu aparatów,
- ✓ rozumieć mowę ludzką o **262% dokładniej** – i to nawet w wieku 80 lat lub więcej,
- ✓ blisko **17 razy skuteczniej rozróżniać głosy w grupie,** które nie zlewają się już w jedno,
- ✓ znów **słyszeć muzykę, śpiew ptaków, słuchać radia, rozmawiać przez tel.**

W testach klinicznych badani **ocenili wiek swojego słuchu** – po zastosowaniu FonixREPAIR – na **ok. 20-25 lat.** Co więcej, aż 96,74% z nich potwierdziło, że nie odczuwa już żadnych dolegliwości związanych ze słuchem oraz jego zakłóceń w postaci pisków lub trzasków.

Stąpanie po cienkiej linii

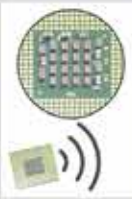
Japoński audiostymulator trafił na światowe rynki w 2018 roku. Jak dotąd rozprowadzono go w ilości ponad 47000 szt. Jego ogromna popularność wynika z: **1)** niskiej ceny (44-krotnie niższej od identycznej klasy aparatów), **2)** bardzo wysokiej skuteczności (potwierdzono jego 100% działanie), **3)** idealnie wyprofilowanego kształtu, który nie rani i nie podrażnia uszu (częste zjawisko w przypadku korzystania z urządzeń dousznych), **4)** Noszony za uchem sprawia, że chory wreszcie nie musi się obawiać, że wypadnie mu z ucha (najczęstszy problem badanych, którzy korzystali z aparatów dousznych).

Niestety, urządzenie nie uszło uwadze wielkich korporacji produkujących aparaty sł. Przez jego wysokie parametry **postanowiono wytoczyć mu wojnę.** Dotychczas do Polski trafiło zaledwie 490 szt. urządzenia. Niestety wielce prawdopodobne, że więcej już nie będzie. Mecenasi mocno o to zabiegają.

Dlatego, jeśli masz chociażbyniewielki ubytek słuchu – nie zwlekaj, koniecznie zadzwoń i sprawdź, czy FonixREPAIR jest jeszcze dostępny oraz, **czy jesteś w grupie uprawnionej do jego zakupu** (o tym dowiesz się tylko przez telefon). **Warto się pospieszyć, ponieważ pierwsze 150 osób może dzięki specjalnej refundacji otrzymać aż 70% zniżkę.**



1. Mikrofon pojemnościowy
2. Regulacja głośności
3. Włącznik
4. Słuchawka
5. Nakładka termoplastyczna



Wbudowany nanoprocesor dźwięku AVD-873, dzięki odpowiedniemu algorytmowi wzmacnia dźwięki ważne, wyciszając całkowicie niechciane szumy i hałas.

Otrzymasz specjalny zestaw silikonowych wkładek różnego rozmiaru, dzięki którym łatwo dopasujesz wzmacniacz do swojego ucha, nie czując, że masz go na sobie.





UWAGA!

Nawet jeśli odczuwasz tylko **niewielkie problemy ze słuchem,** nie możesz ich lekceważyć. Prędzej czy później zaczną się one pogłębiać, aż **doprowadzą do głuchoty.** Dlatego im szybciej zareagujesz, tym większa szansa, że ocalisz swój słuch. Nie igraj ze zdrowiem – zapobiegaj, zamiast leczyć!

-70%

REFUNDACJA dla osób urodzonych w latach 1920-1985

REKLAMOWANE W TV

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 21 czerwca 2019 r., przysługuje **specjalna refundacja!** Otrzymasz wtedy AUDIOSTYMULATOR za udział w Klubie Seniora **zamiast za** ~~456zł~~ **tylko za 137zł** (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń dziś: 81 300 32 18

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

30 minut sekund

Wałbrzych
Prezydent z absolutorium

Podczas ostatniej czwartkowej sesji Rady Miejskiej przyjęto absolutorium za wykonanie budżetu Miasta Wałbrzycha za 2018 rok. Regionalna Izba Obrachunkowa oraz Komisja Rewizyjna Rady Miejskiej pozytywnie zaopiniowały wniosek o udzielenie absolutorium. Uchwałę o przyjęcie absolutorium podjęto przy 18 głosach za i 2 głosach przeciw. Radni Miejscy podjęli również uchwałę w sprawie udzielenia Prezydentowi Miasta Wałbrzycha Romanowi Szełemejowi wotum zaufania. Podczas głosowania 19 radnych było za, jedna osoba była przeciw i jedna osoba wstrzymała się od głosu.

Zagórze Śląskie
Most nadal zamknięty

Przypominamy, że trwa realizacja zadania przez powiat wałbrzyski - „Przebudowa obiektu mostowego (JNI 01013287) w ciągu drogi powiatowej nr 3371 D w km 1+690 w miejscowości Zagórze Śląskie w gminie Walim". Most, z którego korzystają zarówno mieszkańcy, jak turyści, zapewnia przejazd w kierunku Michałkowej i Glinna. Umożliwia on również przemieszczanie się drogą wokół jeziora. W czasie trwania prac, ruch pieszych i rowerowy będzie odbywał się przez remontowany most wytyczonymi kładkami dla pieszych. Przewidziane zakończenie robót nastąpi do 31 sierpnia 2019 roku.

Nagrodzona TOYOTA

Aż dwie nagrody gospodarcze trafiły do fabryk Toyoty w Wałbrzychu i Jelczu-Laskowicach, zarówno w Polsce, jak i Japonii.

Wszystko miało miejsce podczas jubileuszowej, dziesiątej konferencji „Moto Idea" – jednego z najważniejszych wydarzeń motoryzacyjnych w kraju. Dwudziestu firmom i instytucjom wręczono specjalne wyróżnienia „Dziesięciolecia Moto-Idei", w tym - fabryce Toyoty. Jak podkreślają organizatorzy, kapituła Moto-Idei chciała w ten sposób wyróżnić te firmy i instytucje, które w minionym dziesięcioleciu wywarły ogromny wpływ na cały przemysł motoryzacyjny w Polsce. Dotyczy to podmiotów, które są liderami we wdrażaniu innowacji, automatyzacji i robotyzacji, ale również dbają o kształcenie i rozwój swoich pracowników, tym samym przyczyniając się do poprawienia warunków pracy i podnoszenia kwalifikacji kadr.

Nie była to dla Toyoty jedyna okazja do świętowania. Miesiąc temu w Tokio odbył się szczyt gospodarczy Japonia-Europa Centralna i Wschodnia. Podczas tego wydarzenia wręczono nagrody japońskim firmom, które w największym stopniu wpłynęły na rozwój tego regionu Europy. Polska fabryka Toyoty razem z węgierską fabryką Magyar Suzuki Motors otrzymały nagrodę w kategorii najlepszych inwestorów w Europie Centralnej i Wschodniej (Top Automotive Investors in CEE).„Przyjazna środowisku, niskoemisyjna technologia hybrydowa stanowi główny wyróżnik Toyoty na rynku europejskim i nie tylko. Polska fabryka Toyoty jest pierwszym producentem elektrycznych jednostek napędowych e-CVT do samochodów hybrydowych poza Azją, co za tym idzie stanowi ona ważne ogniwo na drodze do elekromobilności w Polsce i Europie" – podkreślił w czasie odbioru wyróżnienia Hideaki Homma - Project General Manger Pionu External & Public Affairs ze światowej centrali koncernu Toyota (Toyota Motor Corporation).



Przypominamy, że w związku z nowymi projektami w zakładach Toyoty w Wałbrzychu i Jelczu-Laskowicach od ponad roku prowadzona jest rekrutacja pracowników. Poszukiwani są między innymi pracownicy produkcji, utrzymania ruchu oraz logistyki wewnętrznej. Dla wszystkich osób zainteresowanych pracą w Toyocie uruchomiona została dedykowana strona internetowa www.kierunektoyota.pl, gdzie można dowiedzieć się więcej o warunkach zatrudnienia oraz sprawdzić aktualne oferty pracy.

red

Składamy serdeczne gratulacje wałbrzyskiej Fabryce Toyoty z okazji zdobytych nagród! Jesteście przykładem dla wielu firm i instytucji w regionie i na świecie.

Redakcja.

Śniadania i kolacje

Sezon sąsiedzkich śniadań i kolacji w uzdrowisku Szczawno-Zdrój rozkwita na dobre. Wszystko za sprawą stowarzyszenia Kocham Szczawno-Zdrój, dla którego organizacja tych wydarzeń to już prawdziwa tradycja.

I tak 15 czerwca czeka nas sąsiedzka kolacja przy barze „Pod Dębem", rozpoczęcie o godzinie 18:00. Głównymi koordynatorami kolacji są radna Dorota Wołoszyn-Pusłowska i Dominik Małkowski. Wśród atrakcji czeka na nas m.in. przejażdżka samochodem retro. Z kolei 22 czerwca zaplanowano śniadanie na ulicy Mickiewicza w Szczawnie-Zdroju. Będą konkursy wiedzy o patronie ulicy z nagrodami (sadzonki rododendronów), sąsiedzki turniej w warcaby, przejażdżki retro taksówką, popcorn, a przede wszystkim - rozmowy i bliskie spotkania z sąsiadami. Gospodarze spotkania to członkowie Kocham Szczawno-Zdrój: Piotr Cugowski i Henryk Hammer. Start 22 czerwca 2019 roku o godzinie 11.30.

PAS

REKLAMA R0460/19

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 R0461/19

Konferencja edukacyjna ZUS w Starej Kopalni

O potrzebie edukacji w zakresie ubezpieczeń społecznych rozmawiano 6 czerwca podczas konferencji ,,Ubezpieczenia społeczne. Lekcja historii. Potrzeba przyszłości".

Wałbrzyski Oddział ZUS zorganizował konferencję edukacyjną poświęconą ubezpieczeniom społecznym w kontekście przeszłości i wyzwań przyszłości. Miejsce organizacji nie było przypadkowe. Ziemia wałbrzyska ma bardzo bogatą i długą historię związaną z zabezpieczeniem społecznym, którym obejmowani byli górnicy i ich rodziny.

Głównym celem konferencji była edukacja na temat ubezpieczeń społecznych, szczególnie wśród młodego pokolenia, dlatego też do udziału w konferencji zostali zaproszeni m.in. dyrektorzy wałbrzyskich szkół, nauczyciele, uczniowie oraz przedstawiciele Kuratorium Oświaty i Dolnośląskich Ośrodków Doskonalenia Nauczycieli.



Historię wałbrzyskich ubezpieczeń przedstawił Mateusz Mykytyszyn - Prezes Fundacji Księżnej Daisy. Kierownik Urzędu Statystycznego w Wałbrzychu – Magdalena Victor - przedstawiła dane statystyczne, które dotyczą naszej sytuacji demograficznej pod kątem wyzwania dla systemu ubezpieczeń społecznych. Doktor Małgorzata Solarz z Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu powiedziała o wynikach badań na temat świadomości ubezpieczeniowej przeprowadzonych wśród studentów. Natomiast Barbara Owsiak – Wicedyrektor Gabinetu Prezesa w Centrali ZUS – przedstawiła formy i metody kształcenia oferowane przez ZUS.

Drugą częścią spotkania był panel dyskusyjny z udziałem Kierownik Biura Edukacji i Wychowania w Urzędzie Miejskim w Wałbrzychu, nauczyciela biorącego udział w ,,Lekcjach z ZUS", ucznia laureata finału olimpiady ,,Warto wiedzieć więcej o ubezpieczeniach społecznych", Profesora Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu oraz przedstawiciela Centrali ZUS.

Konferencja została objęta patronatami: Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Wojewody Dolnośląskiego, Prezydenta Miasta Wałbrzycha oraz Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

M.W.

ZUS | ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

REKLAMA R0462/19

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 R0463/19



30 minut sekund

Wałbrzych
Podzamcze w kolorach
Wszystko to w związku z częścią trasy pod nazwą „Pokolorujmy Polskę Tour 2019", która przebiegła przez plac rekreacyjny pomiędzy ul. Forteczną i Palisadową w dzielnicy Podzamcze. Przygotowano również stanowiska gastronomiczne. Nie zabrakło kolorowej waty cukrowej. Smaku zabawie dodawała świetna oprawa muzyczna, w rytm której rzucano woreczki z proszkiem holi. Ta pełna barw impreza skierowana była do wszystkich, bez względu na wiek. Odbyła się w ramach Dni Podzamcza (8 czerwca).

Kowalowa
Eko przedszkolaki
„Z przyrodą w zgodzie" to konkurs, który odbył się w PSP nr 2 im. Orła Białego w Wałbrzychu. Jego tematyka obejmowała wiedzę najmłodszych o przyrodzie i ekologii. Rywalizowały zespoły dzieci przedszkolnych z całego regionu wałbrzyskiego. Grupa przedszkolaków z PSP w Kowalowej okazała się najlepsza i zdobyła I miejsce. Uczestnicy bez problemu odpowiadali nawet na najtrudniejsze pytania dotyczące tematu. Dodatkowo dzieci musiały się wykazać umiejętnością segregacji odpadów czy znajomością odgłosów ptaków. Niektóre starszaki mogłyby się wiele od nich nauczyć.

Boguszów-Gorce
Jeszcze posiedzi
Mowa o Jacku C., burmistrzu Boguszowa-Gorc. Przypominamy, że toczy się postępowanie dotyczące przyjęcia korzyści majątkowej przez Jacka C. w wysokości 70 tysięcy złotych. W zarzutach, oprócz przyjęcia korzyści majątkowej, jest wyrządzenie szkody w wielkich rozmiarach w kwocie ponad 4 mln złotych gminie Boguszów-Gorce. O przedłużeniu aresztu zdecydował Sąd Okręgowy w Świdnicy. Obecny burmistrz został zatrzymany w grudniu ubiegłego roku. W najnowszym postanowieniu sąd zdecydował, że Jacek C. będzie za kratami do 15 września. To już drugie przedłużenie aresztu tymczasowego wobec tej osoby.

Wałbrzych
Prosto pod pociąg
Czy chodzenie na skróty przez czynne torowisko jest poważne? Chyba nie. Gorzko przekonała się o tym 33- letnia wałbrzyszanka. Kobieta piątego czerwca około godziny szesnastej przechodziła przez tory w rejonie dworca kolejowego „Wałbrzych Szczawienko". Idąc w miejscu niedozwolonym przez torowisko, nie zauważyła, że nadjeżdża pociąg i wpadła pod niego. Policjanci w toku postępowania ustalili, że była nietrzeźwa. Poszkodowana miała ponad trzy promile alkoholu w organizmie. Kobieta z poważnymi obrażeniami ciała trafiła do szpitala.

Świdnica
Drzewo roku
Pod takim hasłem organizowany jest co roku przez Fundację Gaja konkurs. Obecnie bierze udział w nim szesnaście drzew, które zostały wyłonione spośród pięćdziesięciu zgłaszanych. Wśród nich rozłożysta morwa ze Śmiałowic koło Świdnicy, która ma około 330 lat. To ona walczy o miano najpiękniejszego drzewa w Polsce! Stoi przy kościele oraz świetlicy wiejskiej. Ma ponad cztery metry obwodu w pniu. Jej wysokość to blisko dziesięć metrów. Morwa wpisana jest na listę pomników przyrody. Jest także symbolem miejscowości, w której się znajduje.

Świdnica
Modelarski Kijów
Na kijowskim festiwalu modelarstwa, czyli Kyiv Scale Modellers Battle 2019 pojawiło wielu doświadczonych i zdolnych modelarzy. Byli przedstawiciele nie tylko z Ukrainy, ale z Polski, również Kanady, Izraela, Słowacji, Niemiec, Rosji, Azerbejdżanu oraz Białorusi. Wśród nich liczna grupa IPMS Świdnica – Świdnickie Stowarzyszenie Modelarzy Redukcyjnych im. PFT. Świdniccy modelarze odnieśli spore sukcesy, zdobywając czołowe miejsca oraz nagrody i wyróżnienia. Modelarze zaprezentowali swoje stoisko klubowe, które zostało docenione pierwszym miejscem. Był również czas na zwiedzanie miasta.

Świdnica
Ciekawe odkrycie
Trwa remont ulicy Siostrzanej w Świdnicy. To właśnie podczas prowadzonych prac ziemnych natrafiono na pozostałości po piwnicach dawnych domów, a w nich na kilkanaście destruktów starych bagnetów. O całej sprawie zostali poinformowani urzędnicy Starostwa Powiatowego w Świdnicy, jak i urząd konserwatora zabytków. Najprawdopodobniej znaleziska trafią do jednego z obiektów muzealnych jako kolejne eksponaty. Ciekawe, jakie jeszcze skarby kryje w sobie świdnicka ziemia?

Jaworzyna Śląska
Dni miasta
Niemalże w każdej miejscowości regionu trwają święta. Nie inaczej było w Jaworzynie Śląskiej. Na scenie z największymi przebojami legendarnej grupy Boney M. zagościł zespół Babylon, którego muzycy pochodzą między innymi z Kamerunu czy Republiki Konga. Był też konkurs na stadionie miejskim pod nazwą "Festiwalu Piosenki Rozbrykanej" i I Rajdu Rowerowego. Oprócz tego zorganizowano zabawy i konkursy. Wieczorem na scenie pojawił się sam Stefano Terrazzino, znany w Polsce jako utalentowany tancerz. Doskonale poradził sobie również jako świetny wykonawca włoskich piosenek.

Wałbrzych
Trzeźwy poranek
Wydział Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu 10 czerwca na terenie naszego miasta przeprowadził w godzinach porannych działania pod kryptonimem „Trzeźwy poranek". Akcja realizowana była na ulicy Noworudzkiej i miała na celu wyeliminowanie kierujących, którzy nie stosują się do przepisów ruchu drogowego i wsiadają za kierownice swoich pojazdów po spożyciu alkoholu. W ciągu kilku godzin działań prewencyjnych policjanci przebadali 843 kierujących i zatrzymali pięcioro użytkowników dróg jadących samochodami osobowymi, którzy znajdowali się pod wpływem alkoholu.

REKLAMA R0464/19

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.

„Planujemy budowę drogi ekspresowej do Wrocławia”

- Rozmowa z Marcinem Gwoździem, Wicemarszałkiem Województwa Dolnośląskiego na temat projektu budowy drogi ekspresowej Wałbrzych - Świdnica - Wrocław



Panie Marszałku, konferencja zgromadziła osoby reprezentujące instytucje zainteresowane budową łącznika drogi S8 z Wałbrzychem i Jelenią Górą. Czy Samorząd Województwa może wesprzeć tę inicjatywę?

Tak, stąd moja obecność w Wałbrzychu. Nie spotykalibyśmy się tutaj i nie mielibyśmy o czym rozmawiać bez zawarcia koalicji takiego politycznego aliansu na szczeblu samorządu województwa dolnośląskiego pomiędzy Prawem i Sprawiedliwością, a Bezpartyjnymi Samorządowcami. W naszym koalicyjnym porozumieniu zawarliśmy zapis, o tym, że nowa droga S8 mająca połączyć Wrocław z Kłodzkiem w okolicach Sobótki zostanie zaprojektowana tak, aby bezkolizyjnie można było w przyszłości wytyczyć studium korytarzowe, a później zaprojektować drogę od węzła S8 (Sobótka) w kierunku Świebodzic i Świdnicy do węzła z drogą S3 w okolicach Bolkowa.

Prace projektowe drogi S8 już trwają, a przedwyborcza obietnica Premiera Mateusza Morawieckiego złożona mieszkańcom Kotliny Kłodzkiej jest realizowana, tak samo jak i „porozumienie samorządowe” Prawa i Sprawiedliwości, w którym zapisane są deklaracje budowy łącznika między drogą ekspresową S3 w Bolkowie, a aglomeracją jeleniogórską i wałbrzyską.

Panie Marszałku jak budowa tej drogi wpłynie na rozwój Wałbrzycha?

Wałbrzych i subregion wałbrzyski rozwija się wolniej niż reszta województwa, w tempie ok. 50% PKB średniej Unii Europejskiej. Dzięki nowoczesnej infrastrukturze transportowej subregion zyska na atrakcyjności nie tylko turystycznej, ale również otworzą się nowe możliwości inwestowania zarówno dla lokalnych, jak i zewnętrznych przedsiębiorców. Dzięki połączeniu dróg S8 i S3 drogą S35 powstanie trójkąt łączący trzy aglomeracje: wałbrzyską (sudecką), wrocławską i legnicko-głogowską, a główna arteria krwioobiegu polskiej gospodarki - droga A4 - zostanie odciążona. Pamiętajmy, że Wałbrzych to tradycje gospodarcze i przemysłowe. Dzięki odpowiedniemu wsparciu i inwestycji w infrastrukturę możliwe będzie odtworzenie potencjału gospodarczego subregionu. Zaniechaniem byłoby nie wspomnieć o infrastrukturze kolejowej, a przede wszystkim tak ważnej dla aglomeracji wałbrzyskiej, przejmowanej przez samorząd województwa dolnośląskiego linii kolejowej nr 291 Wałbrzych – Szczawienko - Boguszów Gorce, która skomunikuje również Szczawno-Zdrój. Po dokonaniu niezbędnych remontów i modernizacji zostanie ona przywrócona do użytku.

Dolny Śląsk znajduje się w czołówce polskich regionów, zwłaszcza jeśli chodzi o innowacyjność. W jaki sposób samorząd województwa wspiera rozwój dolnośląskiej gospodarki?

Wysokie tempo rozwoju zawdzięczamy przede wszystkim pracowitości oraz niestandardowemu myśleniu mieszkańców Dolnego Śląska. Dzięki wsparciu unijnych dotacji przekazujemy środki m.in. na inwestycje, szczególnie te innowacyjne, a także projekty badawczo-rozwojowe przedsiębiorstw. Ponad 65 mln złotych przeznaczyliśmy ze środków unijnych na podnoszenie kompetencji w firmach. Finansujemy i organizujemy również udział w targach i misjach gospodarczych, w których biorą udział zarówno samorząd, jak i przedsiębiorcy.

W ubiegłym roku w naszym województwie swój kapitał zainwestowało kilkadziesiąt firm - zarówno tych globalnych, jak i mniejszych inwestorów. W samej stolicy Dolnego Śląska powstało ponad 2,5 tysiąca nowych miejsc pracy, a nakłady inwestycyjne przekroczyły 200 mln euro. Szczególnie cieszą nas wysoko oceniane zasoby ludzkie, czyli odsetek osób z wyższym wykształceniem oraz odsetek zatrudnionych w sektorach średnich i wysokich technologii. Budowa gospodarki opartej na wiedzy i związany z tym wzrost konkurencyjności przedsiębiorstw to jedne z naszych celów strategicznych. Doskonale widzimy konieczność współpracy między biznesem i nauką, powiązanie między lokalnymi badaniami i rozwojem nowych specjalizacji gospodarczych, a także konieczność rozwoju systemu finansowania innowacyjnych przedsięwzięć.

Dziękujemy za rozmowę.

Z Wicemarszałkiem Województwa Dolnośląskiego Marcinem Gwoździem rozmawialiśmy podczas konferencji Alians S35 w Wałbrzychu.

Foto:www.umwd.dolnyslask.pl

REKLAMA R0465/19

RADIATOR Rok zał. 1991

ELEKTROMET inteligentna technologia

Promocja!!
Tylko teraz kupując kocioł na pellet firmy Elektromet

PRODUKT POLSKI



Dostępne różne warianty

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





Do każdego kotła 105 kg pelletu za 1 zł

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

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

Oferta ważna od 25.05 do 22.06 lub do wyczerpania zapasów

REKLAMA R0466/19

UBEZPIECZENIA OK CENTRUM Janusz Węgłowski

PONAD 20 FIRM

OC AC mieszkanie życie podróż dom firma

ul. Mazowiecka 3
58-300 Wałbrzych

607 301 226

ubezpieczenia-ok-centrum.pl

Najdłużej czynne biuro!

pon. - pt. 8⁰⁰ - 18³⁰

sobota 9⁰⁰ - 14⁰⁰

REKLAMA R0467/19

PRACA
w Niemczech
dla kobiet i mężczyzn

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

Premie do 150 EUR !

REMAX Sp. z o.o., Wałbrzych ul. Główna 9 (I piętro)
tel.: 727 010 114, 74 663 82 93
www.remax-praca.pl (KRAZ 7765)

nasza VICTORIA

NR 6 (83) CZERWIEC 2019

WAKACYJNE SZALEŃSTWO ZAKUPÓW

Sezon wiosenno-letni to idealny czas, aby nieco odświeżyć swoją garderobę. Dobrze zatem będzie wprowadzić swoją szafę w prawdziwie wakacyjny klimat i odkryć razem z Galerią Victoria ciekawe propozycje letnich zestawów.



Lato to czas, kiedy nareszcie można zabłysnąć swoim stylem. Nie chowamy wówczas swoich ulubionych ciuchów pod kilkoma warstwami swetrów czy płaszczy. Jak co roku trendy na lato są zupełnie inne niż zeszłoroczne, pewne element nadal pozostają jednak niezmienne… wciąż ważna jest lekkość i zwiewność. Jednym z najważniejszych trendów tego roku będzie styl marynarski – ponadczasowe połączenie granatu, bieli, błękitu oraz czerwieni w towarzystwie przyciągających uwagę pasków. Takie stylizacje to absolutny hit, który nigdy nie wychodzi z mody. Styl ten można zaprezentować nosząc np. sukienki. Są od lat królowymi letnich stylizacji i dlatego warto być wciąż na bieżąco z tym, co się nosi w każdym z sezonów. Tego lata wciąż popularne będą dobrze nam znane motywy kwiatowe. Pojawia się jednak kilka nowości, z których najciekawsze to frędzle, falbany i przezroczystości. Warto pamiętać również o nakryciu głowy - kapelusze, berety, opaski, chusty, a nawet czepki i studencki birety ..to będzie rok nakryć głowy. W naszej galerii znajdą Państwo wszystko to, co jest potrzebne, aby stworzyć niezmiernie ciekawą stylizację. Warto wybrać się na zakupy już teraz, bowiem witryny sklepowe już kuszą atrakcyjnymi promocjami i rabatami. Serdecznie zapraszamy.

W NUMERZE M.IN.:



Więcej na str. 3

RELACJE Z NASZYCH EVENTÓW



Więcej na str. 6

LETNIE INSPIRACJE



Więcej na str. 7

CZYTAJ, SŁUCHAJ, OGLĄDAJ





EMPORIO ARMANI
BECAUSE IT'S YOU
woda perfumowana, 30 ml
~~229~~ zł
179 zł



LANCÔME
LA VIE EST BELLE
woda perfumowana, 30 ml
~~299~~ zł
219 zł



GUERLAIN
L'HOMME IDEAL SPORT
woda toaletowa, 50 ml
~~335~~ zł
249 zł

OFERTA miesiąca



EMPORIO ARMANI
STRONGER WITH YOU
woda toaletowa, 50 ml
~~285~~ zł
219 zł



HUGO BOSS
BOSS THE SCENT
woda toaletowa, 50 ml
~~309~~ zł
239 zł



WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
MONT BLANC
LEGEND MEN
woda toaletowa, 100 ml
~~339~~ zł
219 zł

DOUGLAS

Oferta obowiązuje od 01.06 do 30.06.2019 lub do wyczerpania zapasów oraz jest dostępna w sklepie online. Oferty nie łączą się z innymi promocjami.

NIEDZIELE HANDLOWE W VICTORII

GALERIA VICTORIA
Moja • Twoja • Nasza

W niedziele wolne od handlu zapraszamy do: Kina Cinema City, CityFit, Kinder Planety, KFC, Pizza Hut Express i Kawiarni Crepes.

2019

Czerwiec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Lipiec

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- niedziele wolne od handlu
- niedziele handlowe

Dzień Dziecka w świecie The Sims

1 czerwca CH Galeria Victoria zaprosiło gości na niezwykłą podróż do kolorowego świata The Sims. Na najmłodszych uczestników zabawy czekały pokazy choreograficzne oraz układy taneczne prowadzone przez profesjonalną instruktorkę tańca. W strefie Być Dorosłym, przygotowano tematyczne atrakcje z myślą o dziecięcych marzeniach o ich dorosłym życiu. Nieco starsi w Strefie Być Projektantem mieli okazję stworzenia swojego Sima i zaprojektowania jego domu w asyście przeszkolonego promotora. W wyjątkowej strefie Być Gwiazdą, każdy z uczestników miał okazję na spełnienia swojego marzenia o byciu celebrytą, znanym wokalistą, sportowcem, aktorem czy dziennikarzem. Oczywiście nie zabrakło licznych konkursów z atrakcyjnymi nagrodami a wykonane przez fotografa pamiątkowe zdjęcia na tle ścianki prasowej, możliwość złożenia autografu na ścianie chwały i otrzymania wydruku fotografii z pewnością pozwoli najmłodszym gościom wałbrzyskiego centrum handlowego zatrzymać na dłużej wspomnienia z tego wyjątkowego wydarzenia














C&A
FEEL GOOD FASHION
SALE
do
-50%
na wybrane produkty
z kolekcji letniej

Galeria Victoria w ekologicznej odsłonie

Jak ważne jest zwrócenie uwagi na ekologię, przekonujemy się coraz częściej. Alarmują naukowcy, ekolodzy, że zmiany klimatu odczujemy już za chwilę. Promowanie przez Galerię Victorię idei Stop Plastik to wyjątkowe wydarzenie, bo łamie stereotypy o funkcjach centrum handlowego i to kolejny dowód, że Wałbrzych jest w ekologicznej awangardzie.

Warsztaty dla najmłodszych i tych starszych, warsztaty z upcyklingu, zabawy, gry, edukacja, rozmowy, prezentacje – to wszystko miało miejsce 18 maja w Centrum Handlowym Galeria Victoria. Galeria Victoria wpisała się w akcję Stop-Plastik, którą zainicjował w Wałbrzychu Prezydent Miasta dr Roman Szełemej i w czasie eventu również przypomniał mieszkańcom jaki jest cel tej akcji – ograniczenie ilości zużywanego plastiku, ekologiczne praktyki na co dzień i dbanie o naszą planetę troszcząc się o najbliższe nam otoczenie. Jak wprowadzić w naszą codzienność te praktyki wyjaśniała w czasie kilku rozmów dr Małgorzata Beślerzewska, redaktorka naczelna Eko-praktyczni.pl. W galerii gościli ponadto stylistka mody Estera Grabarczyk(projekt słowiański jedwab) , której pierwsza kolekcja mody była wykonane z materiałów z recyklingu. A stylistka Urszula Nowicka zorganizowała pokaz mody z odzieży z odzysku. Przedstawiciele Fundacji Dzika Nadzieja opowiadali o ratowaniu dzikich zwierząt w Wałbrzychu a Fundacja Eko patrol Dolny Śląsk edukował o smogu. Mieliśmy także okazję dowiedzieć się czym zastąpić plastik i jak go przetwarzać, a to na stoisku Kids Tech między innymi dzięki drukarkom 3D. Na warsztatach z mody upcyklingowej nabywaliśmy praktycznych umiejętności nadawania drugiego życia naszej odzieży. Było też stoisko z tradycyjnymi wyrobami spożywczymi od Bacówki. Nie zabrakło konkursów i gier, w których nagrodami były prezenty od najemców z Galerii Victoria. Wałbrzych jako pierwszy w Polsce rozpoczął akcję Stop Plastik. Wałbrzyska Galeria Victoria, prawdopodobnie jako pierwsza w kraju, zorganizowała event promujący rozsądną konsumpcję. Jesteśmy ekologiczną awangardą w skali kraju.











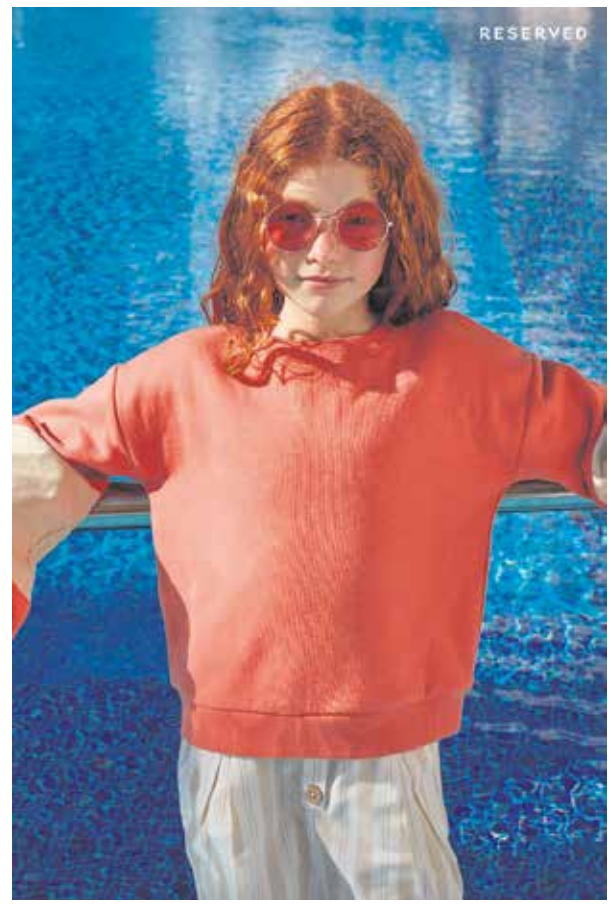
Ahoj, przygodo!

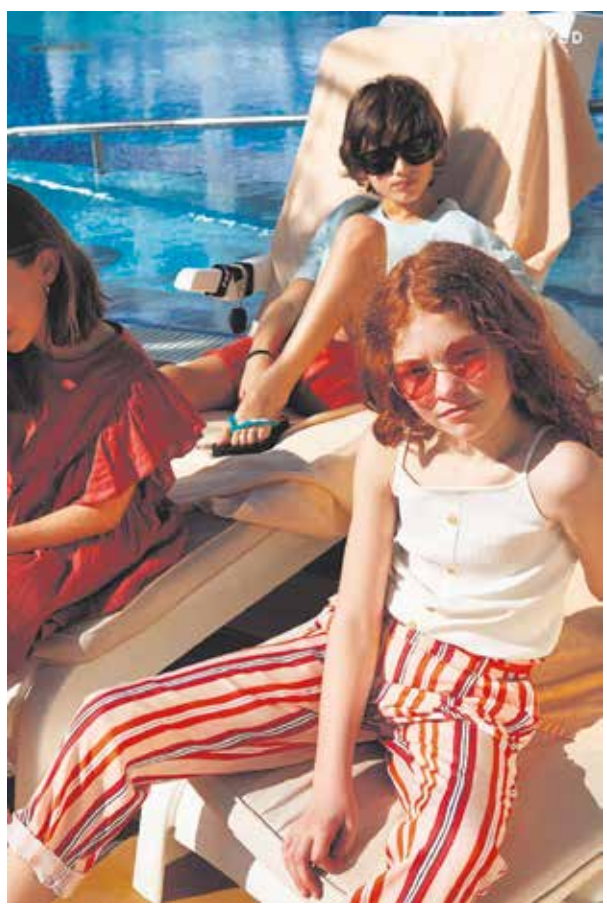
Lato zbliża się wielkimi krokami. Dzieciaki odliczają dni do końca roku szkolnego i upragnionych wakacji. Projektanci Reserved przygotowali kolekcję, która z pewnością uprzyjemni ten czas. Modne, wygodne ubrania i dodatki to coś, czego w najnowszej kolekcji Reserved Kids nie zabraknie.

W kolekcji lato 2019 pojawia się mnóstwo ubrań inspirowanych dorosłą modą . Wśród nich gładkie koszulki, jednokolorowe t-shirty – wszystko po to, by z łatwością łączyć ze sobą poszczególne elementy garderoby. Basic jest tredny – choć w kolekcji pojawiają się zdobienia w postaci pięknych guziczków czy delikatnych falbanek. Sukienka? Obowiązkowo! Grzechem byłoby nie zabrać jej na urlop. Jedną z propozycji Reserved jest przewiewna lniana sukienka z falbankami przy rękawie. Ceglany kolor pięknie podkreśli letnią opaleniznę, a luźny krój nie sprawi kłopotu podczas wszelkich aktywności. W kolekcji chłopięcej projektanci skłaniają się w kierunku basicu. Ale prócz (nie)zwykłych jednobarwnych t-shirtów i koszulek bez rękawów, w nadchodzącym sezonie rządzić będą kolorowe nadruki oraz trend tie-dye. Mali mężczyźni z pewnością docenią wygodne i modne koszule z krótkim rękawem w pastelowych kolorach. W kolekcji nie mogło zabraknąć również bluz z długim rękawem, bo przecież one również przydają się na urlopie w chłodniejsze dni lub podczas wieczornego spaceru po plaży. Rozbudowana linia szortów wybija się na pierwszy plan najnowszej kolekcji- Reserved ma w swojej ofercie zarówno te jedno kolorowe, jak i. w paski. Wybór jednej pary byłby naprawdę bardzo ciężki!















empik POLECA

Jak mniej myśleć. Dla analizujących bez końca i wysoko wrażliwych

Petitcollin Christel



Za dużo myślę. Moi bliscy mówią, że jestem zakręcona i że zadaję sobie za dużo pytań.
W mojej głowie stale coś się kłębi – czasem marzę o tym, żeby wcisnąć wyłącznik umysłu. Mam wrażenie, że jestem z innej planety.
Nie mogę sobie znaleźć miejsca. Czuję się niezrozumiany. Czy chociaż jedno z tych zdań opisuje właśnie ciebie? Jeśli tak, prawdopodobnie rozpoznasz się w profilu osoby nadwydajnej mentalnie. Cóż, bycie nadwydajnym bywa naprawdę męczące, ale twój mózg – właśnie ten, który myśli zbyt wiele – to prawdziwy skarb. Jego subtelność, złożoność i szybkość, z jaką działa, są naprawdę zdumiewające, a pod względem mocy można go porównać z silnikiem Formuły 1! Ale bolid wyścigowy nie jest zwykłym samochodem. Gdy prowadzi go jakiś niezdara, może się okazać kruchy i niebezpieczny. Potrzebuje kierowcy najwyższej klasy i toru na swoją miarę, by wykorzystać swój potencjał.
Do tej pory to mózg wiódł cię po wertepach. Czas jednak, abyś przejął stery, i to już od dziś. Dzięki tej książce nauczysz się wykorzystywać niezwykłe możliwości swojego umysłu, który do tej pory wydawał się nie do ogarnięcia! A do tego poczujesz ulgę i wreszcie odetchniesz pełną piersią, akceptując siebie i swój fantastyczny umysł.
Powyższy opis pochodzi od wydawcy.

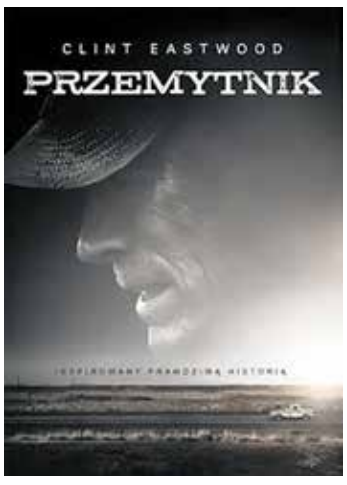


Latające ryby (CD)

donGURALesko

Latające Ryby to 10 studyjny, solowy album donGURALesko. Po gorąco przyjętym, zwariowanym mixtapie „Miłość, szmaragd i krokodyl" nadeszła pora na nieco poważniejsze treści. Realizm magiczny miesza się z socjologią, sen z jawą, a nauka z metafizyką. Za produkcję muzyki odpowiada czołówka polskich producentów: White House, The Returners, Ceha/CCT, oraz reprezentanci nowej szkoły: Tailor Cut, KillyrGod oraz James Wantana. Album jest swoistą kontynuacją myśli z poprzednich albumów: Magnum Ignotum: Preludium oraz Dom Otwartych Drzwi, zamykając tym samym pewien etap w twórczości DGE.





Przemytnik (DVD)

Eastwood Clint

Triumfalny powrót Clinta Eastwooda na ekrany jako aktora! Eastwood wciela się w rolę Earla Stone'a, samotnika po 80-ce, któremu bank grozi zajęciem zadłużonej firmy. Praca za kółkiem spada mu jak z nieba. Wykonując to proste zadanie, Earl nieświadomie staje się kurierem meksykańskiego kartelu narkotykowego. I choć kończą się jego problemy finansowe, zaczynają ciążyć sprawy z przeszłości. Czy zdąży naprawić popełnione krzywdy, zanim dopadną go stróże prawa albo egzekutorzy kartelu? Film oparty na prawdziwej historii.



NASZA VICTORIA

Oficjalny miesięcznik informacyjno - reklamowy Galerii Victoria

Wydawca: Centrum sp. z o.o.,
ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
www.30minut.pl
sekretariat@30minut.pl
Nakład 19 000 egzemplarzy
Redakcja i biuro ogłoszeń:
ul. Ludowa 1C/111,
58-304 Wałbrzych
tel.: 531 407 736, 530 180 118
www.30minut.pl
e-mail: reklama@30minut.pl

GALERIA VICTORIA
CENTRUM
sp. z o.o.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ

GORĄCE LATO WYPRZEDAŻY

GALERIA VICTORIA
Moja • Twoja • Nasza

30%
50%
70%

H&M T.K.maxx RESERVED monnari Sizeer QUIOSQUE
NEW YORKER 50 style C&A house CCC D 4F

Co ćwierka w sieci...

Zamek Książ
@Zamek_Ksiaz

What a celebration! To mark the occasion of the 100th anniversary of formal diplomatic relations between #Poland and #Japan, we planned numerous attractions (Usaburo Sato fashion show, bonsai exposition) and over 3000 tourist joined us! @UsaatoJapan @WalbrzychMM #JapaninKsiąż

01:57 - 4 cze 2019

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Kolejny pracowity dzień. Dzisiaj zorganizowaliśmy dla przedsiębiorców z sektora #MŚP warsztaty dot. dostępnych instrumentów wsparcia w ekspansji na rynki zagraniczne. O wsparciu przez @WalbrzyskaSSE firm w eksporcie swoich produktów zapewnił wiceprezes @KrzysztofDrynda.

04:34 - 11 cze 2019

Ministerstwo Rodziny
@MRPiPS_GOV_PL

#KartaDużejRodziny to system zniżek i dodatkowych uprawnień dla rodzin zarówno w instytucjach publicznych, jak i w firmach prywatnych. Ogłosiliśmy konkurs na na pozyskanie partnera do obsługi programu .Do udziału zachęca wiceminister @Stanislaw_Szwed. http://bit.ly/KDR_Konkurs

01:54 - 11 cze 2019

Michał Dworczyk - Szef Kancelarii Premiera
@michaldworczyk

Rekordowa frekwencja w połączeniu ze wstępnymi wynikami oznacza, że Polacy dali bardzo silny mandat poparcia @pisorgpl. Dziękujemy! Już teraz gratuluję wszystkim europosłom z obozu Zjednoczonej Prawicy. A szczególne wyrazy uznania dla architektów wygranej: PJK i PMM.

12:06 - 26 maj 2019

Muzeum Porcelany
@MuzeumWalbrzych

Słońce za oknem zachęca do spacerów. Zapraszamy do Śródmieścia @WalbrzychMM. Przypominamy, że u nas nadal można podziwiać fascynującą porcelanę w stylu #artdeco
Po zwiedzaniu zapraszamy na odpoczynek w naszym ogrodzie

01:29 - 3 cze 2019

Edward Szewczak
@edoszewczak RZECZNIK PRASOWY UM WAŁBRZYCH

Prezydent Wałbrzycha @RomanSzelemej siódmy w rankingu najlepszych prezydentów @NewsweekPolska! Piętnastkę najlepszych wyłoniono na podstawie odpowiedzi na ankiety rozesłane przez redakcję do wszystkich prezydentów miast. #Wałbrzych #newsweek #n15

13:29 - 11 cze 2019

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

Prezydent Wałbrzycha @RomanSzelemej spotkał się z absolwentami wałbrzyskiego Technikum Górniczego czyli dzisiejszego Zespołu Szkół Politechnicznych „Energetyk" - matura 1971 rok. Bardzo dziękujemu za wizytę. #Wałbrzych

04:58 - 7 cze 2019

Anatol Szpur
@AnatolSzpur

Kolejny Przegląd Małych Teatrów za nami. Tym razem tuż przed wakacjami! Ponad sześćdziesięcioro dzieci wystąpiło w grupach teatralnych, które zorganizowaliśmy w ramach Fundacja „Z całego serca" przy współpracy z PSP nr 5 w @WalbrzychMM dzięki Akcja rewitalizacja: Wałbrzych. !

11:27 - 10 cze 2019

REKLAMA R0468/19



Zespół Szkół nr 7 w Wałbrzychu

Ugotują Europie

Kucharze z Zespołu Szkół nr 7 w Wałbrzychu będą reprezentowali Polskę na europejskim konkursie gastronomicznym.

Zajęcie I miejsca w Karpaczu było wstępem na październikowy finał „DOLNOŚLĄSKIEGO – DOLNOSAKSOŃSKIEGO – ŚRODKOWOCZESKIEGO TURNIEJU GASTRONOMICZNEGO".

Trzyosobowa drużyna w składzie Pamela Mikulska, Amanda Nowak i Krzysztof Bukowski, pod opieką profesjonalnego kucharza Mariusza Trojanowskiego, wywalczyła zwycięstwo, wyprzedzając na podium szkoły z Karpacza i Wrocławia.

Zadanie konkursowe nie należało do najłatwiejszych. Najpierw należało opracować recepturę czterech potraw regionalnych: przystawkę i danie główne z regionu Dolnej Saksonii oraz przystawkę i danie główne z Kraju Środkowoczeskiego. W dniu 7 czerwca br. podczas półfinału w Karpaczu należało sporządzić dania i zaserwować je na zaaranżowanym stole. Ocenie podlegało: wygląd i smak potrawy oraz zastosowane technologie podczas sporządzania potraw, kompozycja dodatków, aranżacja stołu prezentacyjnego. Zarówno dania jak i przygotowany stół zachwyciły jury. Turniej został zorganizowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego w ramach współpracy międzynarodowej.

Przypominamy, że uczniowie zwycięskiej drużyny kształcą się od dwóch lat na kucharzy w branżowej szkole I stopnia w Zespole





Szkół nr 7 w Wałbrzychu. Rozwijają swoje pasje w profesjonalnie wyposażonych pracowniach gastronomicznych, mieszczących się w siedzibie szkoły na ul. Kłodzkiej 29 w dzielnicy Rusinowa. Aby podnieść swoje kwalifikacje zawodowe uczniowie w roku szkolnym 2019/2020 odbędą miesięczny staż w Hiszpanii, w ramach programu unijnego POWER „Europejska droga do sukcesu II", który szkoła realizuje od 2018 roku. Są to staże od 2018 roku we Włoszech, na Malcie; w 2019 staże w Hiszpanii i Irlandii Północnej, 2020 roku to staże w Grecji i Portugalii w ramach ERASMUS+.

Gratulujemy i czekamy na dalsze sukcesy.

Red

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 5

„Zabawa w teatr"

10 czerwca sale i korytarze Publicznej Szkoły Podstawowej nr 5 im. A. i Cz. Centkiewiczów zamieniły się w scenę teatralną. A wszystko w ramach projektu „Zabawa w teatr", którego autorem i realizatorem była PSP nr 5 przy współpracy z Fundacją „Z całego serca" i Anatolem Szpur, radnym Rady Miejskiej oraz prezesem organizacji, a także Biurem Rewitalizacji Urzędu Miejskiego.

Nadmieńmy, iż "zadanie finansowane jest z budżetu Gminy Wałbrzych w ramach otwartego konkursu ofert na realizację zadania publicznego na terenie miasta Wałbrzycha i na rzecz jego mieszkańców z zakresu wspierania działań aktywizacji i rozwoju społeczności lokalnej". Dla radnego Anatola Szpur jest to jednocześnie kontynuacja corocznych działań w tym zakresie, gdyż od kilku lat w ramach fundacji organizuje inicjatywę przeglądu małych teatrów. W dniu 10 czerwca zaprezentowało się sześć zespołów teatralnych - trzy z PSP nr 37, jeden z PSP nr 2 oraz dwa z PSP nr 5. Grupy przedstawiły sztuki z epoki romantyzmu, która - przypomnijmy - słynęła ze wspaniałych widowisk i rozkwitu życia kulturalnego. Wszystkie dzieci spisały się na medal, a każdy artysta otrzymał nagrodę. Tytuł najlepszego aktora zdobył Andrii Dimov. Małym artystom i organizatorom gratulujemy.

red



Radny Rady Miejskiej, Anatol Szpur wraz z Panią Dyrektor PSP nr 5, Arlettą Lenkiewicz i grupą teatralną
Źródło zdjęć: archiwum PSP nr 5

REKLAMA R0469/19



ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE:
789 218 008 LUB 509 892 436

Testujemy: Buna Cosmetics

Cenię piękno i naturalność. Takich też używam kosmetyków: delikatnych i zbawiennych dla skóry, ekologicznych, których formuła przywodzi na myśl zielnik babuni albo zapach łąk i lasów. Niedawno odkryłam brand w pełni odpowiadający mym upodobaniom i „filozofii życia". Jej esencję stanowią dwa proste słowa: „zdrowo i modnie".

Buna Cosmetics, bo o tej marce mowa, nawiązując do dawnych tradycji ziołoleczniczych i wykorzystując przede wszystkim cztery kluczowe rośliny: szałwię, rozmaryn, aloes oraz melisę, wprowadziła na rynek kojarzące się z przyrodą tzw. „zielone linie" i…skradła, jak podejrzewam, serca tysięcy kobiet…, w tym – moje!

By przekonać Was o skuteczności zamkniętych w designerskie, nowoczesne opakowania receptur, na potrzeby tego artykułu, specjalnie dla Ciebie, Droga Czytelniczko, wypróbowałam kilka z nich.

A oto wyniki.

Krok pierwszy. Zacznę od krótkiej charakterystyki głównych składowych, czyli ziół, odpowiedzialnych w dużej mierze za efektywność sprawdzonych przeze mnie preparatów.

SZAŁWIA. To podobno najbardziej znany naturalny antybiotyk, skuteczny w leczeniu trądziku i wyprysków. Dzięki właściwościom odżywczym, witaminom A, C i z grupy B, a także minerałom, fitohormonom i olejkom eterycznym, roślina ta opóźnia starzenie się skóry i powstawanie zmarszczek, wpływając fantastycznie na kondycję naszej cery. ROZMARYN. Pochodzi z rejonów Morza Śródziemnego, często używany w kuchni jako przyprawa. W kosmetyce ceniony za: ujędrnianie, obecność antyoksydantów, działanie odkażające i bakteriobójcze, antyseptyczne, łagodzące, chroniące (przed promieniami UV). ALOES. Wywodzi się z Półwyspu Arabskiego i Afryki, jego walory doceniano już w Indiach, Chinach i Egipcie. Stosowany w szamponach i odżywkach do włosów, zapobiega ich rozdwajaniu; w kremach – odpowiada za elastyczność i jędrność. Zawiera witaminy A, C i E, których funkcją jest m.in: natłuścić, nawilżyć, wygładzić, zwiększyć produkcję kwasu hialuronowego.

Krok drugi i trzeci – przebieg testu, spostrzeżenia i moja opinia. Współczesna kosmetologia jest już na tyle zaawansowana, że pozytywne rezultaty widzimy niemalże „gołym okiem" natychmiast po użyciu balsamu czy żelu, mimo iż sekret właściwej pielęgnacji kryje się w jej regularności (o czym staram się zawsze pamiętać!). Tak właśnie było w przypadku ultranawilżającego kremu do rąk do skóry suchej z serii „aloes" oraz kojąco-ochronnego kremu do rąk do skóry podrażnionej z linii „szałwia" Buny. Pierwszy stosowałam rano i wieczorem; drugi przed wyjściem na dwór (czasem też po). Dłonie za każdym razem otulał ciepły i świeży zapach, a do tego – mogłam założyć rękawiczki, nie martwiąc się, że kosmetyk się nie wchłonie.

Prawdziwym „hitem" okazał się jednak szałwiowy krem do twarzy do skóry tłustej i mieszanej na dzień i na noc. To, co najbardziej „uwiodło" mnie w tym produkcie, to tzw. formuła 2 w 1. Jako aktywna i świeżo upieczona mama, czas mam dla siebie ograniczony, także ten spędzony w łazience. Lata, kiedy godzinami siedziałam przed lustrem, biegałam do kosmetyczki i na manicure, minęły pewnie bezpowrotnie. Potrzebowałam więc czegoś, co zapewni mi ochronę, świeży wygląd i jednocześnie pomoże zaoszczędzić kilka cennych minut, bez zbędnego zajmowania miejsca na półce…I…Eureka! Udało się! A przy tym, po raz kolejny, upajała mnie delikatna woń ziół. Nakładając ten „czarodziejski eliksir", czułam się tak, jakbym piła ulubioną zieloną herbatę – zrelaksowana i zadowolona. Dodatkowy atut – dobry na chłód i pogodę z minusową temperaturą, cera bez pajączków, podrażnień i zaczerwienienia!

Nigdy nie farbowałam włosów, ale pewnego dnia, przed świętami Bożego Narodzenia postanowiłam



odświeżyć kolor i zrobiłam pasemka. Od tamtego momentu nie rozstaję się z odżywkami i różnymi szamponami. Buna przypomina mi dzieciństwo - wtedy używało się tylko ziołowych preparatów. Najgorsza jest zima: pod czapką zamiast fajnej fryzury, skrywają się płaskie, cienkie, niesforne, opadające „stróżki", które w dodatku elektryzują się dość mocno…Rozczesywanie to koszmar. Układanie – prawie że horror. Na szczęście z Buna „idzie" wszystko o wiele łatwiej!

Żel i balsam? Rewelacja! Uwielbiam olejkowe konsystencje. Wydaje mi się, że lepiej wygładzają i nawilżają, a przy tym są bardziej wydajne. Można nie wychodzić z wanny. I urządzić domowe spa!

Krok czwarty – rekomendacja!

Jeśli jesteś „eko" lub po prostu cenisz dobre, polskie kosmetyki (w normalnej, rozsądnej cenie!), koniecznie sięgnij po Buna Cosmetics. Z pewnością nie zawiedziesz się!

A oto adres, który może Ci się przydać: http://www.bunacosmetics.com

osa

Fot. osa Buna to szeroki wachlarz produktów!!! Każda z Was znajdzie na pewno coś dla siebie

Kosmetyczne must have

Przed wami, drogie czytelniczki, kolejna odsłona wakacyjnego cyklu „Kosmetyczne must have". Dziś zajmiemy się makijażem. A jako, że rozpoczyna się weekend, możemy podarować sobie odrobinę luksusu i spędzić nieco więcej czasu niż zwykle przed lustrem, by w sobotni wieczór pójść na przykład do restauracji.

Zacznijmy od podkładu. W tym temacie kompromisy nie istnieją. Przy zakupie tego typu kosmetyku musimy wziąć pod uwagę nie tylko jego odcień czy konsystencję, ale przede wszystkim – potrzeby naszej skóry. Świetnie, jeśli cera jest normalna – Panie mogą tu wybrać drogeryjne marki: Dr Irenę Eris, Bielendę, Sorayę, Fit me Maybelline, Lasting Finish Rimmel, True Match L'Oréal, Miss Sporty czy Healthy Mix Bourjois; gorzej, gdy borykamy się z problemami, takimi jak: suchość, trądzik różowaty, nadwrażliwość bądź łojotok. Wtedy szukamy preparatu upiększająco-leczniczego, który nas nie uczuli lub - dodatkowo - nie zatka porów. W przypadku skór delikatnych, skłonnych do podrażnień, ziemistych, z widocznymi niedoskonałościami, sprawdzą się: Estee Lauder Polska i produkt Double Wear, Vichy, głównie seria Teint Idèal lub Dermablend oraz La Roche-Posay z gamy Toleraine nr 11 Beige Claire/Light Beige. Wszystkie podkłady dostępne są w aptekach, poza Estee Lauder Double Wear. Zakupimy go w Douglasie (Galeria Victoria) i Sephorze (Wrocław, Galeria Dominikańska).

REKLAMA R0470/19

KARBOKSYTERIAPIA

Szerokie spektrum działania pozwala na:

redukcję celulitu
minimalizowanie rozstępów
usuwanie zmarszczek
przywrócenie jędrności skóry
minimalizację worków i cieni pod oczami
redukcję podwójnego podbródka
wzmocnienie i regenerację włosów
zwiększenie gęstości skóry

GABINET KOSMETYCZNY w...
QUEENS
ZAPRASZAMY
Rejestracja 533 587 333,
Kosmetyka Lidia Mazurkiewicz
Wałbrzych ul. Długa 5a

Muśnięta słońcem

Latem policzki muskamy brązującymi perełkami Arabian Glow Avon (wieczorem, kiedy szykujemy się np. na „wyjście") lub różem Rimmel London PL.

Rzęsy tuszujemy maskarą Million Volume Lashes od L'Oréal lub Volume Reveal Bourjois Polska, powieki z kolei oprószamy cieniami Clinique, Avon, Oriflame (brąz, popiel, biel, błękit, róż).

A ty całuj mnie!

Usta. Tu, oprócz upiększania, liczy się pielęgnacja. Na noc obowiązkowo nakładamy na wargi masło NIVEA, lip butter vanilla & macadamia lub coconut, w ciągu dnia niezastąpiona jest np. ochronna pomadka Oeparol. Wśród kolorowych kosmetyków, prym wiodą: błyszczyki CHANEL, szminka Maybelline New York Polska nr 245 Magic Mauve, Celia 501 (uwielbiam za winogronowy zapach!) oraz matowe odcienie czerwieni (Avon, Oriflame).

Dłonie i paznokcie

I ostatni element, ale równie ważny, bez którego – my kobiety - nie potrafiłybyśmy się obejść: paznokcie. Choć często odwiedzamy gabinety manicure i poddajemy nasze dłonie specjalistycznym zabiegom, warto wiedzieć, że same także możemy zadbać o estetyczny wygląd płytki dzięki np. odżywkom Eveline Cosmetics. Marka ta posiada ponadto piękną gamę barw, szybkoschnących, z szerokim pędzelkiem, ułatwiającym precyzyjną aplikację, lakierów. I ten połysk!!! W upalne dni nie zapomnijmy też o rozpieszczaniu się kremami nawilżającymi (Oriflame, Avon, Nivea). Będą zbawienne dla skąpanych w słońcu bądź w zasolonym morzu rąk!

osa

P.S. W trzeciej części – przegląd perfum. Zapraszamy za tydzień!



Fot. osa Podstawą dobrego makijażu jest pielęgnacja skóry i wybór odpowiedniego kosmetyku

30 minut sekund

Muzeum Porcelany Wałbrzych

Muzealne Wieczory Filmowe to propozycja Muzeum Porcelany dla wszystkich miłośników sztuki oraz filmu. W ramach miesięcznych spotkań prezentowane są najwybitniejsze dzieła kinematografii światowej związane z tematyką szeroko pojętej sztuki, w tym: biografie artystów, filmy nawiązujące do znanych dzieł. Projekcje poprzedzone są wprowadzeniem, zaś po obejrzeniu filmu widzowie znajdą okazję do dyskusji. Wstęp jest bezpłatny, jednak z uwagi na ograniczoną ilość miejsc, muzeum prosi o wcześniejsze zapisy pod numerem telefonu: 74 664 60 30, 74 664 60 31. Najbliższy seans rozpocznie się 26.06.2019 r. filmem "Dziewczyna z perłą" z 2003 roku w reżyserii Petera Webbera.

Świdnicki Ośrodek Kultury Świdnica

Wielkimi krokami zbliża się do nas jedna z najpiękniejszych nocy w roku, zwana pierwotnie Nocą Kupały. Świdnica uczci to święto nad Zalewem Witoszówka. Świdnicka Noc Świętojańska to czas muzyki, pysznych przekąsek oraz licznych atrakcji dla uczestników. Zarówno młodzi, jak i dorośli będą mogli spróbować własnych sił w pleceniu wianków lub wziąć udział w grze terenowej, warsztatach plastycznych już od godz. 16.00. Natomiast wieczorem Zespół Tańca Narodowego i Estradowego „Krąg", zaprezentuje własną wizję słowiańskich obyczajów. Program: 16.00 (stoiska, warsztaty, gra terenowa); 21.00 (obrzęd). Miejsce - tereny przy zalewie Witoszówka.

Festiwal Reżyserii Filmowej za nami

Dwunasty Festiwal Reżyserii Filmowej, który odbył się w Starej Kopalni, już za nami. To niesamowite, trwające od 1 do 7 czerwca wydarzenie obfitowało w projekcje filmów konkursowych, spotkania z reżyserami, aktorami, recitale, monodramy i spektakle. Wszystkie punkty bogatego programu festiwalowego cieszyły się ogromnym zainteresowaniem publiczności.

Wśród gości, którzy odwiedzili Wałbrzych byli: reżyserzy Marek Koterski, Sylwester Chęciński, Marcin Krzyształowicz, Feliks Falk, Ewa Bukowska oraz aktorzy: Sonia Bohosiewicz, Małgorzata Kożuchowska, Gabriela Muskała, Michał Koterski, Krystyna Podleska, Katarzyna Figura, Piotr Gąsowski, Małgorzata Bogdańska, Janusz Chabior i Piotr Machalica, z którymi widzowie festiwalu mogli spotkać się twarzą w twarz. Nie zabrakło wspólnych selfie, autografów i pytań kierowanych do celebrytów. Podczas festiwalu wręczone zostały prestiżowe nagrody. W trakcie Gali Otwarcia, którą prowadzili Sonia Bohosiewicz i Michał Koterski - Kryształowy Dzik dla Marka Koterskiego za wybitne osiągnięcia w reżyserii filmowej. Nagrodę przekazał prezydent Wałbrzycha, dr Roman Szełemej. Natomiast podczas Gali Zamknięcia w rolę prowadzących wcielili się Małgorzata Kożuchowska wraz z Januszem Chabiorem. To właśnie wtedy Robert Gonera został uhonorowany Kryształowym Dzikiem za twórczą współpracę aktora z reżyserem. Złoty Dzik trafił natomiast do Janusza Kondratiuka za film konkursowy „Jak pies z kotem". Nagrodę w imieniu reżysera odbierały jego żona Beata Madalińska oraz aktorka Bożena Stachura, jedna z głównych bohaterek nagrodzonego filmu,





a wręczała ją pani wiceprezydent Wałbrzycha – Sylwia Bielawska.

Jury 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej w składzie: Sylwester Chęciński, Marcin Krzyształowicz i Feliks Falk jako przewodniczący, postanowiło także przyznać wyróżnienie dla obrazu Marka Koterskiego „7 uczuć" za „mistrzowską pracę z aktorami i oryginalny język filmowy", a także wyróżnienie specjalne dla Pawła Pawlikowskiego za film „Zimna wojna" za „wybitne walory humanistyczne i ukazanie w artystycznej formie dramatycznych wyborów ludzkich w czasach stalinowskich". Na zakończenie ostatniego wieczoru festiwalu wystąpił Piotr Machalica wraz ze swoim recitalem „Pamiętajmy o poetach". Podczas Gali Zamknięcia dyrektor Starej Kopalni Jan Jędrasik otrzymał podziękowanie za współorganizację wydarzenia od dyrektora artystycznego festiwalu – Stanisława Dzierniejki. Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia już po raz drugi miało okazję współorganizować Festiwal Reżyserii Filmowej w Wałbrzychu.

Red

Przypominamy, że przez całe wakacje na łamach Studio Espresso będziemy spotykać się z reżyserami i aktorami 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej.

REKLAMA R0471/19

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



RECENZJA / TEATR LALKI I AKTORA W WAŁBRZYCHU

RAZ, DWA, TRZY...

Pamiętacie wasze ulubione wyliczanki, zabawy i wierszyki z dzieciństwa? Najnowszy spektakl Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu „Raz, dwa, trzy...” oparty jest właśnie na tego typu rymowanych grach słownych, przeznaczonych dla najmłodszej publiczności - dzieci w wieku 1-3 lat.

Obraz wyreżyserował Seweryn Mrożkiewicz; jemu również zawdzięczamy scenariusz. Pieczę nad warstwą muzyczną objęła Anna Mansfeld.

Słuch, wzrok i ruch

Poza dźwiękiem, który przejawia się w każdej postaci – jako szelest, klekot bociana, rechot żabki, brzęczenie muchy, bęben, trąbka, oklask, czy ryk niedźwiedzia, ważną rolę w przedstawieniu odgrywa także zmysł wzroku. Cała scenografia oraz kostiumy autorstwa Klaudii Laszczyk utrzymane są bowiem w kontrastowej względem siebie kolorystyce: czerń - biel (wyjątek stanowią niebieskie i neonowe skarpetki), pozwalającej maluchom dostrzec wyraźniej, lepiej rekwizyty, stroje i scenę – od początku do końca stanowiącą otwartą przestrzeń, bez granic aktor – widz. Trzecim, równie istotnym, co dwa pozostałe, komponentem „Raz, dwa, trzy...” jest ruch. To ta forma ekspresji teatralnej sprawia, że nasi milusińscy skaczą, rzucają się poduszkami, naśladują zwierzęta lub bawią się w pociąg, wchodząc w interakcję ze wspaniałym, przejmującym rolę animatorów, duetem „Lalek”: Sewerynem Mrożkiewiczem i Karoliną Bartkowiak.

Wyobraźnia ożywa

Magia teatru polega na tym, że niemożliwe staje się możliwe. I ten tytuł to udowadnia: wyjść na spacer z psem, którego fizycznie nie ma? Żaden problem. Przecież możemy wszystko sobie wyobrazić – od nas zależy tylko, jak



bardzo damy się ponieść fantazji. Dzieciom przychodzi to tak łatwo. Bierzmy z nich przykład! Gwarantujemy 40 minut bez nudy, zatem „Raz, dwa, trzy… Pobaw się i ty! Mama, tata, siostra, brat, wszyscy skaczą za pan brat!”.

Najbliższy występ już 16 czerwca o godz. 16.00 na Małej Scenie. Bilety do nabycia w kasie TLiA lub online.

osa

Fot. P. Szpur W„Raz, dwa, trzy...” i twoje dziecko, jeśli tylko zechce, zostanie zaproszone na scenę!

Fragmenty rymowanek, wykorzystanych w spektaklu „Raz , dwa, trzy...”
Maszerują dzieci drogą, raz, dwa, trzy!
Lewą nogą, prawą nogą, raz, dwa, trzy!
Naprzód zuchy, naprzód śmiało,
Będzie przygód tu niemało.
Raz, dwa, raz, dwa, trzy!

Jedzie pociąg fu, fu, fu!
Trąbi trąbka tru, tru, tru!
A bębenek bum, bum, bum!
Na to żabka kum, kum, kum!
Konik człapie człap, człap, człap!
Woda z kranu kap, kap, kap!
Mucha bzyczy bzy, bzy, bzy!
A wąż syczy sy, sy, sy!

RECENZJA / KINO DLA NAJMŁODSZYCH

PANDA I BANDA

Przepis na dobry animowany film 2D dla dzieci? Dużo zwierząt, humor, fajne piosenki i wciągająca fabuła. Wszystkie te elementy zawiera najnowsza rosyjsko-amerykańska produkcja „Panda i Banda”, którą wyreżyserowała Natalya Nilova. Zapraszamy przed wielkie ekrany i małych, i dużych – wszak to kino familijne!

Był sobie las. Zamieszkiwali go m.in.: sympatyczny, marzący o podróży w kosmos zając Oskar, kret i niedźwiedź Krzysiek. Pewnego dnia, z winy pechowego kuriera – bociana, losy Oskara i Krzyśka łączą się: muszą dostarczyć małą pandę prawdziwym rodzicom. Wyruszają więc w pełną przygód podróż, podczas której spotykają: tchórzliwego wilka, tygrysa-poetę oraz ptaka. Z ich pomocą udaje im się pokonać groźnego wroga – pytona oraz doprowadzić misję do szczęśliwego finału. Zwierzęta w trakcie wyprawy poznają siłę przyjaźni, uczą się odpowiedzialności, szacunku i miłości, walczą z własnymi słabościami, takimi jak: strach, pycha, nieomylność. Jednym słowem – „Panda i Banda” to bajka z przesłaniem. Więcej zdradzać nie będziemy. Polecamy, zwłaszcza, że autorem scenariusza jest Billy Frolick. Tak, tak, dobrze kojarzycie – ten od hitowego „Madagaskaru”.

Podpis pod zdjęcie: A oto cała banda pandy!

Źródło zdjęć: kultura.onet.pl
osa



Centrum Nauki i Sztuki STARA KOPALNIA

Woda w obiektywie National Geographic

Od 11 czerwca w Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia można oglądać niezwykłą wystawę fotograficzną Żywioły /Woda.

Jej autorami są związani z National Geographic Polska mistrzowie obiektywu: Marek Arcimowicz, Paweł Młodkowski, Mikołaj Nowacki oraz Marcin Zaborowski. To pierwsza tego typu zbiorowa ekspozycja sygnowana logo NG. Zebrane prace stanowią zapis różnych doświadczeń i emocji, są obrazem zarówno ludzi, jak i miejsc połączonych w jakiś sposób z potęgą aqua. Zaprezentowane zdjęcia tworzą fotoreportaż doskonały, w którego to historię wpisane są ból, cierpienie, radość, pasja, rzeczywistość i symbol, człowiek i natura. Zapraszamy – Budynek B10, III piętro. Wstęp wolny.

osa

TEATR LALKI I AKTORA W WAŁBRZYCHU

OBUDŹ ZMYSŁY!

16 czerwca zapraszamy do Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu na spektakl dla najmłodszych, który pobudzi różne zmysły. O godz. 12.30 w niezwykłą podróż zabierze nas przedstawienie Kolorowo w reż. Bartosza Kurowskiego, dedykowane dzieciom w wieku 3 – 6 lat.

KOLOROWO to opowieść o kolorach i emocjach. Jak rozpoznawać kolory i jak się nimi bawić? Jakie znaczenia noszą? Z czym kojarzą się poszczególne barwy i czy każdemu z tym samym? I w końcu – co kolory mogą mówić o nas samych i naszych emocjach? Spektakl ukierunkowany jest na kształtowanie zdolności dziecka związanych z odczuwaniem, rozumieniem i gromadzeniem informacji dostarczanych przez zmysły.

Fot. W. Łomża Dzieci uwielbiają kolory i odbieranie świata różnymi zmysłami

BILETY NA SPEKTAKL:



Kolorowo:19 zł (dorośli), 16 zł (dzieci)

KASA BILETOWA TEATRU tel. 74 666 73 41 – czynna jest we wtorki, czwartki i piątki od godz. 8.30 do 11.30 oraz w weekendy na godzinę przed spektaklem.

KUP BILET ON-LINE – bilety.teatrlalek.walbrzych.pl

red

30 minut sekund

Stara Kopalnia Wałbrzych

„Teraz” to pokaz dorobku i postaw twórczych artystów - pedagogów Wydziału Ceramiki i Szkła ASP im. E. Gepperta we Wrocławiu. Wystawa jest jedną z wielu przygotowanych w tym roku prezentacji dokonań pracowników i studentów z okazji jubileuszu 70-lecia istnienia WCiS. Prace stworzone z gliny i szkła podkreślają nie tylko urodę materii ceramicznej i szklanej, ale również uwypuklają różnorodne punkty widzenia wobec problemów otaczającej nas rzeczywistości. Ekspozycja jest też przeglądem technologii i technik, ukazuje szerokie spektrum sposobów formowania i obróbki materiałów. Obiekty wykonane w tradycyjnych technikach formowania gliny i szkła sąsiadują z formami stworzonymi za pomocą najnowszych technik cyfrowych.
Wernisaż: 14.06.2019 r. Wystawa z okazji 70-lecia Wydziału Ceramiki i Szkła ASP Wrocław Galeria Centrum Ceramiki Unikatowej, godz. 18.00, wstęp wolny.

WOK Wałbrzych

Wałbrzyski Ośrodek Kultury przygotował dla dzieci w wakacje mnóstwo atrakcji. Zaplanowano tygodnie tematyczne takie jak: zagadkowy, ekologiczny, podróż w czasie i przestrzeni, artystyczny, sportowy, muzyczny, naukowy oraz kinowy. Każdy tydzień zapełnimy: przygodami, zabawą, wycieczkami, obudzimy kreatywność. Koszt 1 tygodnia to 100 zł/os. W cenie: opieka, ubezpieczenie, warsztaty, wstępy, transport. UWAGA: Oferta wakacyjna skierowana jest do dzieci w wieku 7 – 13 lat, posiadających ważną legitymacje szkolną. Informacje i zapisy w WOK Piaskowa Góra ul. Broniewskiego 65a, tel.: 746409915. Karnety dostępne w kasie WOK oraz na bilety.wok.walbrzych.pl (zakładka „zajęcia edukacyjne”). Osoby wykupujące wakacje online, proszone są o niezwłoczne dostarczenie dokumentów do WOK na Piaskowej Górze lub przesłanie mailem na adres impresariat@wok.walbrzych.pl. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany programu.

Świdnica Noc Jazzowa

Za nami koncert zespołu Eskaubei & Tomek Nowak Quartet - Jazz Rap Band. Jest to zespół, który jako jedyny w Polsce w sposób permanentny łączy pełną improwizacji grę znakomitych jazzowych muzyków i rap w języku polskim, pozbawiony banału i wulgaryzmów. Koncert odbył się 7 czerwca w klubie Bolko w Świdnicy. Zespół przyciąga na swoje koncerty kilka pokoleń słuchaczy, w przystępny sposób ukazuje młodym fanom hip hopu elementy muzyki improwizowanej, a starszej publiczności - rap podany w formie łamiącej stereotypy związane z tym gatunkiem.

REKLAMA R0472/19



Z NBA na boisko Energetyka

Wbrew pozorom powyższy tytuł nie jest żadną pomyłką. Największą gwiazdą niedawnego Turnieju Alkatraz 2K19, czyli zawodów „Basket w rytmie Hip Hopu" był Thomas Kelati, były gracz Los Angeles Lakers oraz wielu utytułowanych europejskich zespołów. Triumfatorem tegorocznej edycji nie została jednak jego ekipa, ale mająca w swoim składzie między innymi Michała Borzemskiego czy Mateusza Myślaka – drużyna Bad Company.



Do udziału w turnieju, który tradycyjnie rozegrano na boisku Zespołu Szkół Politechnicznych „Energetyk", Michał Borzemski i jego współpracownicy zaprosili aż 15 zespołów z niemal całego kraju. I choć początkowo koszykarze musieli uznać wyższość kiepskiej pogody, to na szczęście po ulewie przyszło piękne słońce, które towarzyszyło grającym aż do wielkiego finału. Jak wspomnieliśmy, największą gwiazdą turnieju był Thomas Kelati, były reprezentant Polski, a także były zawodnik LA Lakers, Pamesy Walencja, Chimki Moskwa czy ostatnio Stelmetu Zielona Góra, który oblegany przez młodszych i starszych fanów basketu cierpliwie pozował do zdjęć i rozdawał autografy.

Tytułu sprzed roku bronili Piękni i Młodzi, w składzie których można było zauważyć między innymi Bartłomieja Ratajczaka, Marcina Wróbla czy Damiana Durskiego z Górnika Trans.eu. Faworyci nie poszli jednak za ciosem - na przeszkodzie stanął zespół Young Blood z Mateuszem Podejko na czele, który po niezwykle zaciętym meczu, bo rozstrzygniętym dopiero po dogrywce, awansował do ścisłego finału. W pojedynku o 1. miejsce „Młoda Krew" trafiła na Bad Company, którego gracze wiele lat temu zainicjowali tę popularną w koszykarskim światku streetballową imprezę. Borzemski i spółka musieli się jednak mocno napracować, aby udowodnić swą wyższość nad koszykarską młodzieżą. I kto wie czy nie bylibyśmy świadkami kolejnej sensacji, gdyby nie pięć „trójek" (!) z rzędu Damiana Pielocha, wychowanka Górnika, MVP turnieju, który poprowadził Bad Company do końcowego triumfu.

Najlepsza „trójka" Alkatraz 2K19

1. Bad Company
2. Young Blood
3. Piękni i Młodzi

Bartłomiej Nowak

REKLAMA R0473/19







Nakład łączny w czerwcu 51 000 egz.
30 minut od 16 lat razem z Wami
hostedby.pl dla Was od 1997 roku

Tonie górniczy okręt

Piłkarze Górnika mają za sobą ostatni mecz sezonu. Na pożegnanie z IV ligą wałbrzyszanie pokonali Piasta Nowa Ruda 2:0. Niestety, dalsze informacje nie będą już tak pozytywne, gdyż w poniedziałek do dymisji podał się Czesław Grzesiak – prezes klubu, a wraz z nim Marcin Korba – członek zarządu.



Górniczy okręt tonie, nie ma co do tego żadnych wątpliwości. W poniedziałek z funkcji prezesa zrezygnował Czesław Grzesiak, do dymisji podał się również Marcin Korba, członek zarządu. Niby we władzach stowarzyszenia pozostali Grzegorz Michalak, Krzysztof Michalak oraz Piotr Michalak, ale oni najprawdopodobniej podejmą identyczną decyzję we wtorek 18 czerwca. Najpierw bowiem trzeba przygotować sprawozdania, zarówno sportowe jak i finansowe, a także spotkać się z trenerami oraz zawodnikami pierwszego zespołu, aby przekazać im informacje na temat obecnej sytuacji klubu. A ta, jak wiadomo, jest fatalna. Co prawda z zadłużenia wynoszącego jeszcze 2 i pół roku temu milion 200 tysięcy złotych do spłaty pozostało około 400 tysięcy złotych, jednak klub nie ma środków na dalsze funkcjonowanie IV-ligowego zespołu. Jak przed tygodniem wspomnieliśmy, akcja #razemdlagornika zaowocowała kwotą 90 tysięcy złotych zebraną przez fanów Górnika, ale z drugiej strony zapowiedziane przez Miasto wsparcie w wysokości 280 tysięcy złotych zostało uszczuplone o bagatela 80 tysięcy złotych i rozłożone na 2 raty. Jeśli do tego dodamy zmniejszony o 40 tysięcy przelew od jednego ze sponsorów, to wyraźnie widać, iż dziura budżetowa wynosi około 100 – 120 tysięcy złotych. Tych pieniędzy nie ma i nie wiadomo, skąd je wziąć.

Całkiem możliwy jest zatem najczarniejszy scenariusz, zgodnie z którym sobotni pojedynek z Piastem będzie na długi czas ostatnim biało-niebieskich na tym szczeblu, a klub skupi się jedynie na szkoleniu dzieci i młodzieży. Zapewne więcej na temat przyszłości klubu dowiemy się po spotkaniu członków Stowarzyszenia Klubu Piłkarskiego Górnik Wałbrzych 18 czerwca, o czym nie omieszkamy poinformować w kolejnym wydaniu tygodnika „30 minut".

Bartłomiej Nowak

Drugi rok tuż za podium

Górnik Łęczna obronił tytuł Mistrza Polski w piłce nożnej kobiet. W ostatnim, decydującym o złotym medalu spotkaniu łęczynianki okazały się lepsze od Medyka Konin (2:1), dzięki czemu rzutem na taśmę przeskoczyły dotychczasowego lidera w klasyfikacji końcowej rozgrywek. Piłkarki AZS-u PWSZ powtórzyły swój wynik sprzed roku, kiedy to po raz pierwszy zakończyły ligę tuż za podium.

W ostatniej kolejce sezonu akademiczki zmierzyły się na wyjeździe z Czarnymi Sosnowiec. Jak już wcześniej informowaliśmy, dla obu zespołów niedawny mecz miał charakter jedynie prestiżowy, gdyż sosnowiczanki znacznie wcześniej zapewniły sobie brązowy medal, podczas gdy nasze panie straciły szanse na podium Mistrzostw Polski.

Pojedynek rozpoczął się idealnie dla przyjezdnych, które już w 15 minucie za sprawą Słowaczki Klaudi Fabovej wyszły na prowadzenie. Niestety, zaledwie 180 sekund później mieliśmy remis – na listę strzelców wpisała się jej rodaczka Andrea Horvathova. Kolejne fragmenty stały pod znakiem ataków Mesjasz i spółki, które jednak nie przyniosły spodziewanego efektu. Tymczasem w 37 minucie rywalki wyszły z szybkim atakiem, który Marta Cichosz sfinalizowała celnym strzałem. I to nie był koniec problemów gości w tej odsłonie, gdyż tuż przed zejściem do szatni po faulu na jednej z gospodyń sędzia odgwizdała rzut karny dla Czarnych, który pewnie wykorzystała Joanna Operskalska. Do przerwy brązowe medalistki wygrywały 3:1.

W drugiej połowie podopieczne trenera Kamila Jasińskiego próbowały zniwelować straty do wyżej notowanego przeciwnika, jednak nasze wysiłki na niewiele się zdały. Co więcej, w 60 minucie Cichosz po raz drugi pokonała Jagodę Sapor i wałbrzyszanki mogły zapomnieć o wywalczeniu korzystnego wyniku. Mimo porażki nasze panie zasłużyły na gorące brawa, gdyż od kilku lat są najwyżej sklasyfikowanym lokalnym zespołem na arenie ogólnopolskiej.

Ekstraliga kobiet
XXVII kolejka
Czarni Sosnowiec – AZS PWSZ Wałbrzych 4:1 (3:1)

Bramki: 0:1 Klaudia Fabova (15), 1:1 Andrea Horvathova (18), 2:1 Marta Cichosz (38), 3:1 Joanna Operskalska (45 – rz.k.), 4:1 Marta Cichosz (60)

AZS PWSZ: Sapor, Szewczuk, Mesjasz, Kędzierska, Pluta, Rapacka, Ostrowska, Głąb, Rozmus, Miłek, Fabova. **Trener:** Kamil Jasiński

Tabela końcowa Ekstraligi

1. Górnik Łęczna	27	65	115:24
2. Medyk Konin	27	64	82:30
3. Czarni Sosnowiec	27	61	94:30
4. AZS PWSZ Wałbrzych	27	51	70:38
5. UKS SMS Łódź	27	39	47:36
6. GKS Katowice	27	35	35:37
7. AZS UJ Kraków	27	42	51:51
8. AZS PSW B. Podlaska	27	38	66:52
9. Olimpia Szczecin	27	28	49:78
10. AZS Wrocław	27	19	24:86
11. Mitech Żywiec	27	18	30:74
12. Polonia Poznań	27	1	12:139

Z Ekstraligą pożegnały się Polonia Poznań oraz Mitech Żywiec.

Bartłomiej Nowak



KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Grzegorz
Nazwisko: Rejman
Data urodzenia:
30 stycznia 1983 roku
Pseudonim sportowy: biegamgrzegorzrejman
Klub: Dreamrun

Największy dotychczasowy sukces?
Mam za sobą kilka biegów ultra, czyli startów powyżej 42 kilometrów. Chciałbym jednak podkreślić, iż moja przygoda z bieganiem zaczęła się w 2014 roku, kiedy ważyłem 145 kg, ale dzięki intensywnemu bieganiu i ścisłej diecie zrzuciłem w przeciągu 18 miesięcy 70 kilogramów, co również uważam za spory wyczyn.

Dlaczego biegi?
Przede wszystkim dlatego, że chciałem schudnąć i uważałem, że biegi to najlepsza i najprostsza metoda, aby osiągnąć swój cel. Kiedy poświęciłem się bieganiu, to w niewiele ponad półtora roku osiągnąłem założony cel. To był jednak dopiero początek, gdyż bieganie stało się częścią mojego życia, do którego udało mi się namówić wiele osób, w tym moją żonę.

Kto jest Twoim idolem sportowym?
Kilian Jornet Burgada. Dla mnie „żywa" legenda biegów ultra, a zarazem wszechstronny sportowiec, gdyż 31-letni Hiszpan to również narciarz wysokogórski oraz kolarz górski.

Jakie masz plany po zakończeniu sportowej przygody?
Mam zamiar biegać tak długo, jak to jest możliwe, dopóki zdrowie pozwoli. Dlatego na razie nie myślę o zakończeniu biegania, bo jest ono moją receptą na zdrowie.

30 sekund

Dzieje się w koszykarskim Górniku

Choć od zakończenia rozgrywek I ligi koszykarzy minęło sporo czasu, to wciąż napływają do nas różne wieści z wałbrzyskiego klubu. Jak już informowaliśmy, zarząd Górnika Trans.eu rozstał się z dotychczasowym trenerem Marcinem Radomskim, którego w nadchodzącym sezonie zastąpi 38-letni Łukasz Grudniewski. Mimo młodego wieku nowy szkoleniowiec biało-niebieskich ma na swym koncie całkiem pokaźną liczbę sukcesów, zarówno drużynowych jak i indywidualnych, w tym tytuły dla najlepszego trenera sezonu zasadniczego w II oraz I lidze. Niestety, nowy opiekun nie będzie miał łatwego początku, gdyż musi rozpocząć budowę zespołu niemal od nowa. W ostatnich dniach dotarły do nas bowiem smutne informacje, iż z klubem pożegnał się Hubert Kruszczyński, a w poniedziałek o swym odejściu zakomunikował również najważniejszy zawodnik Górnika Trans.eu – Piotr Niedźwiedzki, który w najbliższym sezonie reprezentować będzie barwy WKK Wrocław.

Zwycięstwo na otarcie łez

Na zakończenie IV-ligowych zmagań piłkarze Górnika pokonali u siebie Piasta Nowa Ruda 2:0. Powyższy wynik to najmniejszy wymiar zwycięstwa, gdyż przy odrobinie szczęścia oraz lepszej skuteczności mogło się skończyć na prawdziwym pogromie rywali. Sobotnia wygrana nie miała żadnego wpływu na pozycję podopiecznych Jacka Fojny, którzy sezon 2018/2019 zakończyli na 2. miejscu w tabeli, tuż za Śląskiem II Wrocław, który w barażach o awans do III ligi zmierzy się z AKS-em Granit Strzegom. Niestety, przyszłość górniczego zespołu przedstawia się w dość ciemnych barwach, o czym szczegółowo informujemy w osobnym tekście.

Górnik Wałbrzych – Piast Nowa Ruda 2:0 (1:0)
Bramki: 1:0 Allan De Paula (33), 2:0 Mateusz Sawicki (61)
Żółte kartki: Orzech, Smoczyk – Górnik oraz Arciszewski, Kamiński – Piast
Górnik: Jaroszewski (46 Stec), Michalak, Orzech, Smoczyk, Wepa, De Paula (66 Sobiesierski), Chajewski (87 Bogacz), Rytko (59 Tragarz), Oświęcimka (59 Borowiec), Krzymiński, Sawicki (84 Krawczyk). **Trener:** Jacek Fojna

Nasz jedynak w „Bundeslidze"

Rzadko zaglądamy na B-klasowe boiska, gdy tymczasem na tym szczeblu świetnie sobie radzi nasz jedynak, a mianowicie MKS II Szczawno-Zdrój. Na dwie kolejki przed finiszem rozgrywek „starsi" panowie plasują się na 3. miejscu w tabeli, za liderem z Mrowin oraz LKS-em Marcinowice. Awans naszej drużynie nie grozi, ale nie to jest celem „Mineralnych", którzy sami opłacają swoje występy w klasie B, a wciąż duża radość, jaką czerpią z uprawiania piłki nożnej. Aby zachować miejsce na podium Krzysztof Twardijewicz i spółka muszą w najbliższej kolejce udowodnić swą wyższość nad Sokołem Kostrza. Rywal zajmuje bowiem 4. pozycję ze stratą 1 punktu do ekipy Marcina Wojtarowicza i w przypadku ewentualnej wygranej przeskoczy naszych w ligowej tabeli. Na spotkanie trzeciej z czwartą drużyną klasyfikacji zapraszamy w niedzielę o godzinie 11 do Szczawna-Zdroju.

Bartłomiej Nowak

USŁUGI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PRACA

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

(2) 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

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

SPRZEDAM

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

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

NOC 1000 ŚWIATEŁ - 29.06
ZAMKI I PAŁACE 20 LIPCA
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

REKLAMA R0474/19



UWAGA KONKURS !

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

Wystarczy, że w piątek 14.06.2019 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

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

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

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

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

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

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

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

Nakład łączny w czerwcu 51 000 egz.
30 minut od 16 lat razem z Wami
hostedby.pl dla Was od 1997 roku

REKLAMA R0475/19



ROWEROWY LATA START

16 czerwca 2019

Dla każdego uczestnika upominek!

start: PSP nr 26 (Podzamcze) godz. 10.00

trasa: ścieżki rowerowe wzdłuż Alei Podwale oraz ulic DeGaulle'a, Uczniowskiej, Strzegomskiej, Świdnickiej, Sikorskiego, Wysockiego

meta: Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia, godz. 11.00

atrakcje: dmuchańce, gry i zabawy, konkursy z nagrodami dla dzieci i dorosłych, miasteczko WORD Wałbrzych (m.in. symulator zderzeń, tor przeszkód), fotobudka, food truck'i oraz pokazy trialowe

szczegóły: www.um.walbrzych.pl, www.starakopalnia.pl

WAŁBRZYCH | STARA KOPALNIA CENTRUM NAUKI I SZTUKI | Wałbrzyski Ośrodek Kultury | WORD WAŁBRZYCH | DOLNY ŚLĄSK

REKLAMA R0476/19



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

www.jmmazur.com

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

REKLAMA R0477/19



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

www.jmmazur.com

Rozszerzona Gwarancja Nissana jest produktem ubezpieczeniowym, oferowany przez Nissan International Insurance Ltd. Oferowane dodatkowe 2 lata rozszerzonej gwarancji jest ważne dla limitu 100 000 km. (Oprócz 3-letniej gwarancji producenta, oferowany produkt rozszerzonej gwarancji obejmuje dodatkowe 2 lata lub łączny przebieg 100 000 km w okresie 5 lat, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej). Informacja ile jest kompletna. Produkt jest zgodny z Ogólnymi Warunkami Ubezpieczenia. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerem Nissana. Cena promocyjna wersji Nissan X-Trail 1.7 dCi 150 KM MT Visia. Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy. Oferta jest ważna dla umów podpisanych z klientami w okresie od dnia 17/06/2019 do dnia 14/07/2019. Zużycie paliwa w cyklu mieszanym 6,5-8,5 l/100km, emisja CO_2 171-208 g/km.