NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

5 LIPCA 2019, NR 755
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM



Studio Espresso z Feliksem Falk

rozmowa str. 3



Czy jedzenie czekolady jest zdrowe?

temat tygodnia str. 4



Nowe życie Młynarskiej

wydarzenia str. 6



Akademiczki w przebudowie

sport str. 14

Bezpłatnie informujemy!

REKLAMA R0505/19

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

REKLAMA R0506/19

PRODUCENT KOŁDER I PODUSZEK ZATRUDNI:

SZWACZY
Zapewniamy:
- bezpłatny dojazd
- trzymiesięczny dodatek szkoleniowy
- premię frekwencyjną
- dodatek akordowy
- zarobki do 6000zł/m-c

JohnCotton Europe

PRACOWNIKÓW PRODUKCJI
Zapewniamy:
- bezpłatny dojazd
- premię frekwencyjną

Możliwość rozwoju i awansu!

Tel: 669 995 947, 669 995 141 e-mail: rekrutacja@jce.eu.com

WODA ZDROŻEJE!

Już 12 lipca czeka nas podwyżka cen wody. Raczej sytuacja nie powinna być zaskoczeniem, gdyż taryfy opłat zostały ustalone w 2018 roku na trzydzieści sześć miesięcy. 11 czerwca 2018 roku Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie wydało decyzje zatwierdzające plan taryf dla zbiorowego zaopatrzenia w wodę i odprowadzenia ścieków przez WZWiK.

Nadmieńmy, że wysokość ceny bazowej dla większości mieszkańców jest zależna od przynależności do odpowiedniej grupy odbiorców. Obecnie mieszkańcy płacą za metr sześcienny wody 5,78 złotych brutto, a za odprowadzenie ścieków 8,62 złotych brutto. Po 12 lipca wejdą w życie nowe ceny, które odpowiednio będą wynosić 6,51 brutto za wodę oraz 9,19 brutto za odprowadzenie ścieków. Istotne jest to, że stawki te odnoszą się do gmin należących do Wałbrzyskiego Związku Wodociągów i Kanalizacji, czyli mieszkańców Wałbrzycha, Jedliny Zdrój, Walimia, Czarnego Boru, Boguszowa-Gorce, Głuszycy, Starych Bogaczowic i Szczawna-Zdroju.

Inne taryfy opłat za wodę dotyczą mieszkańców Kamiennej Góry, Ptaszkowa i Dębrznik. A jeszcze osobną taryfę będą posiadały: Mieroszów, Unisław Śląski, Rybnica Leśna i Kamionka. Powyższe gminy są klientami usług Wałbrzyskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji, nie są jednak członkami Wałbrzyskiego Związku Wodociągów i Kanalizacji. Uwaga! Nie wzrośnie abonament. Zauważmy, że odbiorcy, którzy rozliczą się za miesiąc bądź za dwa miesiące, wysokość zapłaty za lipiec będą mieli rozliczoną proporcjonalnie. Pełna tabela opłat znajduje się na stronie www.wpwik.pl/obsluga-klienta/cenniki-taryfy.html. Miłej lektury.

Paweł Szpur



REKLAMA R0507/19

PRACA w Niemczech (KRAZ 7765)

dla kobiet i mężczyzn

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

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

Premie do 150 EUR !

REKLAMA R0508/19

cersanit

CERSANIT III S.A. oferuje pracę na stanowisku:

OPERATOR WÓZKA WIDŁOWEGO

Pracuj tylko 14 dni w miesiącu w systemie 12-godzinnym!

rekrutacja.walbrzych@cersanit.com 74 849 30 64

rozmowa tygodnia

część 1
Już za tydzień część druga!

Prof. nadzw., dr hab. Piotr Jurek – Rektor

Obchodzony jest jubileusz 20-lecia Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Wałbrzychu.



W jakich warunkach ustrojowo-ekonomicznych powstała uczelnia?

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Wałbrzychu powstała w 1999 roku na mocy ustawy z 1997 roku oraz rozporządzenia Rady Ministrów z 15 czerwca 1999 r. i była kolejno siódmą uczelnią tego typu w Polsce, razem z naszą uczelnią utworzono PWSZ w Lesznie i Krośnie, są to nasze uczelnie bliźniacze. Podstawową misją publicznych uczelni zawodowych było i jest przybliżenie bezpłatnych studiów młodzieży subregionów, które zostały dotknięte skutkami reformy ekonomiczno-ustrojowej w Polsce w latach dziewięćdziesiątych XX wieku. Był to okres istotnych zmian dla Wałbrzycha i województwa wałbrzyskiego, które w wyniku reformy administracyjnej w Polsce, przestało istnieć. Po załamaniu się gospodarki, przede wszystkim przemysłu ciężkiego, likwidacji kopalń, upadku wielu zakładów pracy, liczba bezrobotnych w województwie, liczącym ok. 750 tys. mieszkańców, sięgnęła ponad 100 tys. osób, a prawie 30% stopa bezrobocia była jedną z najwyższych w kraju. Ta nowa perspektywa tworzenia wyższego szkolnictwa zawodowego, która pojawiła się w Polsce właśnie w drugiej połowie lat 90. XX wieku, stała się ogromną szansą dla Wałbrzycha. Nawet dzisiaj trzeba podkreślać to, że Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa była i jest nadal jedyną publiczną samodzielną uczelnią. Fundamentami uczelni stały się dwa kolegia nauczycielskie: Kolegium Języków Obcych i Kolegium Nauczycielskie.

Pan Jan Zwierko był kanclerzem uczelni blisko 20 lat. To osoba, która jest wpisana w historię uczelni. Jak Pan wspomina osobę kanclerza?

Pan mgr Jan Zwierko był kanclerzem od samego początku powstania uczelni, tj. od 1999 roku. W 2018 roku podjął decyzję o przejściu na emeryturę, którą nie tylko nas zaskoczył, ale na chwilę postawił w stan zdziwienia, bo trudno było sobie wyobrazić naszą uczelnię bez kanclerza Jana Zwierko. Uszanowaliśmy jednak ten wybór i cieszymy się, że jeszcze możemy liczyć na wsparcie i doświadczenie kanclerza seniora. Jestem przekonany, że nie tylko dla mnie, ale i dla wielu współpracowników Jan Zwierko był ostoją tej uczelni – zarządca, menadżer, ale nade wszystko i wizjoner – ktoś, kto w bardzo dużej mierze przyczynił się do rozwoju uczelni. Stworzył kampus w zespole pałacowo-parkowym, z którego jesteśmy dumni. Bardzo dobra kondycja finansowa, brak długów, brak kredytów i każdy rok rozliczeniowy, kończący się zyskiem to najlepsza wizytówka działalności kanclerza. Jak zawsze - podkreślał kanclerz senior - sukces tkwi również w pracy ludzi, pracy zespołu. Od października 2018 roku kanclerzem jest mgr Rafał Pszczolarski, który współpracując wiele lat z kanclerzem seniorem, kontynuuje misję permanentnego rozwoju uczelni.

Uczelnia na początku swej działalności kształciła bardziej w kierunku humanistycznym i społecznym. Dopiero z czasem zaczęła zmieniać kierunki nauczania. Co było powodem zmian?

Faktycznie na początku istnienia uczelni mówiono o niej „Humanistyczna Wałbrzyska Uczelnia". Było to naturalnym zabiegiem, bowiem wszystkie kierunki prowadzone w PWSZ w Wałbrzychu miały charakter humanistyczny, bądź też humanistyczno-społeczny, warto przypomnieć filologię polską, filologie obce, pedagogikę, turystykę, czy w późniejszym okresie administrację i politologię. Jak podkreślała w przemówieniu z okazji 15-lecia istnienia uczelni śp. prof. E. Lonc (rektor, kadencje: 2008-2012, 2012-2016) „świadectwem daleko idącej ewolucji profilu uczelni oraz doskonałej intuicji był fundamentalny zwrot, który miał miejsce w 2008 roku". Wówczas uczelnia zmieniła swój humanistyczny charakter w odpowiedzi na zmieniającą się koniunkturę gospodarczą, konkurencję na rynku edukacyjnym oraz zainteresowania edukacyjne młodego pokolenia, i uruchomiła pierwszy kierunek studiów inżynierskich pn. logistyka. Był to pierwszy krok do realizacji nowej polityki praktycznego szkolnictwa wyższego w Polsce. Współczesna uczelnia musi być plastyczna i jej celem jest szybkie (na ile jest to oczywiście możliwe i na ile pozwala na to ustawa) reagowanie na potrzeby rynku pracy i otoczenia społeczno-gospodarczego. Na przestrzeni tych dwudziestu lat byliśmy zmuszeni wygaszać te kierunki, które przestały być atrakcyjne dla młodego pokolenia. Często bywa i tak, że zapotrzebowanie na funkcjonowanie jakiegoś kierunku kończy się po pierwszym cyklu kształcenia. Dynamika ta charakteryzuje nie tylko wałbrzyską uczelnię, jest to tendencja ogólnopolska. Oczywiście są, nazwijmy je, „kierunki stałe, stabilne", na które zainteresowanie nie mija, ale oferta edukacyjna uczelni, szczególnie tych mniejszych, musi ulegać zmianom i niezbędnej modyfikacji. Stąd też obecnie trwają prace nad nowymi kierunkami studiów w naszej PWSZ, które chcemy uruchomić od roku akademickiego 2020/2021. Ustawa z 20 lipca 2018 roku Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce zmieniła procedurę wnioskowania o nowe kierunki studiów, stąd też mówimy o kolejnym etapie w rozwoju uczelni.

Rozmawiał
Paweł Szpur

kalendarium

„Ze szczęściem czasami bywa tak jak z okularami, szuka się ich, a one siedzą na nosie". - Phil Bosmans

LIPIEC 5 PIĄTEK

Imieniny: Atanazy, Karolina

Dzień Łapania za Biust

10:00 Wakacje w Muzeum Porcelany Warsztaty Artystyczne – Wałbrzych
16:00 „Ale Heca" Strefa zabawy, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową – Świdnica
17:00 „L'Estrada" Teatr na Walizkach, Rynek - Świdnica
18:00 Finałowe przedstawienie Brave Kids – Stara Kopalnia
18:00 VI Festiwal im. Włodka Szomańskiego „Nie tylko gospel!" - Mieroszowskie Centrum Kultury
18:00 „Morskie opowieści" Teatr Łata, Rynek – Świdnica
21:00 Nocne Zwiedzanie Zamku Książ – Zamek Książ w Wałbrzychu
21:30 Kino Plenerowe „BFG: Bardzo Fajny Gigant" – Stara Koplania

LIPEC 6 SOBOTA

Imieniny: Dominika, Łucja, Dominik

Światowy Dzień Pocałunku

10:00 Kultura na Poziomie i Góry Sowie - Schronisko PTTK Zygmuntówka – Jugów
12:00 Festiwal Lodów – Pałac Struga
12:00 Festiwal Kuchni Polowych – Zajazd Hubert - Walim
17:00 Wystawa „Dla Ciebie zginął żołnierz, strażak, policjant, a dla mnie tata" – Stara Koplania
19.00 „O psie podróżniku" Teatr Bajka, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową (plac c) - Świdnica
20:00 Wakacyjna Fiesta latynoska - A PROPOS · Wałbrzych
21:30 „Wiśniowy sad" Lwowski Teatr Woskresinnia, Rynek (plac a)- Świdnica

LIPIEC 7 NIEDZIELA

Imieniny: Benedykt, Odo

Światowy Dzień Czekolady

10:00 Kultura na Poziomie i Góry Sowie - Schronisko PTTK Zygmuntówka – Jugów
11:00 Baśniowe niedziele w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
14:00 IV Żarowskie Spotkanie Miłośników Motoryzacji – Targowisko Miejskie - Żarów
18.00 „Swinging Charleston" Teatr Nikoli, Rynek (plac b)
19.00 „Czerwony Kapturek — bajka samograjka", Teatr Bajka, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową (plac) - Świdnica
20:00 „Ukryte" Teatr Hom, sala teatralna Świdnickiego Ośrodka Kultury (Rynek 44) - Świdnica
21.30 „Przystanek Klaunada" Kijowski Teatr Uliczny „Highlights" i Teatr „Lvivki" ze Lwowa, Rynek (plac a) - Świdnica

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
22°C	24°C	22°C	19°C

LIPIEC 8 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Adrian, Elżbieta, Prokop

8:00 Półkolonia Roboty i Drony KidsTech - Stara Kopalnia - Wałbrzych
10:00 Wakacje w Muzeum Porcelany Warsztaty Artystyczne – Wałbrzych
10:00 Skrzacie legendy - WAKACJE 2019 POD ATLANTAMI – Filia Biblioteki Piaskowa Góra - Wałbrzych
13:00 Wakacje w Muzeum Porcelany Warsztaty Artystyczne – Wałbrzych

LIPIEC 9 WTOREK

Imieniny: Sylwia, Weronika, Zenon

Dzień Chodzenia Do Pracy Inną Drogą

9:00 Półkolonia Roboty i Drony KidsTech - Stara Kopalnia – Wałbrzych
10:00 Projekt krasnoludki – zajęcia plastyczne - Filia Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych

LIPIEC 10 ŚRODA

Imieniny: Alma, Filip, Amelia

Dzień Czerwonej Ostrej Papryczki Chili

8:00 Półkolonia Roboty i Drony KidsTech - Stara Kopalnia - Wałbrzych
10:00 Wakacje w Muzeum Porcelany Warsztaty Artystyczne – Wałbrzych
10:30 Rodzinne środy w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
13:00 Wakacje w Muzeum Porcelany Warsztaty Artystyczne – Wałbrzych

LIPIEC 11 CZWARTEK

Imieniny: Olga, Pius

Światowy Dzień Ludności

8:00 Półkolonia Roboty i Drony KidsTech - Stara Kopalnia – Wałbrzych
10:00 Okno na marzenia – zajęcia plastyczne – Biblioteka Pod Atlantami Rynek 9 – Wałbrzych
10:00 Planszówkowy zawrót głowy – Filia Biblioteki Sobięcin – Wałbrzych

REKLAMA R0509/19

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!

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 z gwiazdami gościło w Starej Kopalni podczas 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej

Studio Espresso z gwiazdami z Feliksem Falk

z reżyserem i szefem jury 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej, twórcą takich filmów jak „Wodzirej" i „Komornik" rozmawiał Paweł Szpur



Jest Pan absolwentem Wydziału Malarstwa i Grafiki. Czy wrażliwość na sztukę pomaga w byciu reżyserem?

Na pewno. Oczywiście to różnie bywa. Zależy jaka sztuka. Są literaci, są plastycy. Tak się złożyło, że ja i to robiłem, i to. Pisałem również dramaty i sztuki i dla telewizji, i dla teatru. Kończyłem Akademię Sztuk Pięknych. Pomaga to w takich najprostszych czynnościach, jak kadrowanie, jak dobór kolorów. Czy chce się robić czarno-białe filmy, czy kolorowe, a jeśli kolorowe, to jaki kolor? Wykształcenie czy wrażliwość na estetykę, na sztukę pomaga, a jeśli ktoś chce robić filmy artystyczne, to tym bardziej.

Chciałbym o nich porozmawiać.

Mam na swoim koncie kilka filmów i sztuk telewizyjnych, gdzie na pewno mi to pomogło. Generalnie jednak robiłem trochę inne filmy, oparte na oglądzie rzeczywistości. Akurat do tego specjalnej wrażliwości na sztukę nie potrzebowałem.

W 1977 roku wyreżyserował Pan słynnego „Wodzireja". Film niesamowicie przyjęty przez publiczność. Spodziewał się Pan takiego sukcesu, tego, że będzie to kultowy film?

O tym, jaki film będzie i jaki przyniesie efekt, nigdy nie wiemy do końca. Ale muszę powiedzieć, że w trakcie realizacji przeczuwałem, że to będzie niezły film. Tym bardziej, że od początku Jerzy Stuhr grał brawurowo, rewelacyjnie. Wiedziałem że takiego aktorstwa i takiej postaci jeszcze polskie kino nie miało. To już przemawiało za tym, że ludzie ten film będą chcieli oglądać.

Wyreżyserował Pan: „W środku lata", „Bohatera roku", „Samowolkę". Doceniono Pana nie tylko w Polsce, ale również w Berlinie. Czy jest jakaś recepta, żeby film odniósł sukces?

Nie ma takiej recepty do końca. Gdyby była, to wszyscy odnosiliby sukcesy. To jest kwestia przede wszystkim dobrego scenariusza, dobrych aktorów, właściwie obsadzonych. Jeśli chodzi o sukces, frekwencyjny czy festiwalowy, to my do końca tak naprawdę nigdy nie wiemy, na jaki czas trafi film, jak zostanie oceniony i z jakiej perspektywy. Trochę zależy wszystko od szczęścia, trochę od czasu. Ale niewątpliwie zawsze pomaga temu sukcesowi film, który ma coś do powiedzenia.

Na przykład „Komornik"?

Tak, też mi się wydaje, że „Komornik" to był taki film, który otarł się o sukces.

Mówi się, że tworzy Pan kino „moralnego niepokoju", że nie boi się Pan trudnych tematów. Zgadza się?

Ja właściwie szukam ciągle trudnych tematów. I dlatego nie robię filmów typu Vega. Gdybym robił, to byłbym dzisiaj bardzo popularny i byłbym bardzo bogatym człowiekiem. Ale chciałbym jeszcze wrócić do „Komornika". Nie wiem, czy czytelnicy wiedzą, ale „Komornik" był realizowany tu, w Wałbrzychu. Tu spędziliśmy z ekipą ponad miesiąc. A aktor, który grał główną rolę, Chyra, również stąd pochodzi, więc mam z tym miejscem jakieś związki.

O to zapytam na końcu. Ale mam zupełnie inne pytanie. Tworzył Pan słuchowiska radiowe. Czy w dobie smartfonów i internetu ta forma twórczości jeszcze istnieje, sprawdza się?

Ja co prawda już nie piszę słuchowisk, ale ta forma istnieje - jak najbardziej, najczęściej w pierwszym programie radia i w trzecim. Właściwie nic specjalnie się nie zmieniło. Te słuchowiska są prawdopodobnie słuchane, bo inaczej by ich nie było. Radio cieszy się powodzeniem, dlatego, że są telefony. Ludzie najczęściej słuchają radia w samochodach. Ja sam to robię. Nie zawsze muzyki. Często słucha się takich audycji słownych. Słuchowiska nadawane są wieczorem, więc podczas wieczornej jazdy na pewno można ich sobie posłuchać. Są ludzie, którzy lubią taką formę i to nie ma znaczenia, że są telefony i że jest internet, Netfix i tak dalej. Radio pozostało nadal w sferze zainteresowań słuchaczy.

Przejdźmy do festiwalu. Jak Pan ocenia tegoroczny festiwal?

(Rejestracja wywiadu odbyła się przed zakończeniem festiwalu). Jeszcze się nie skończył, jestem na festiwalu trzeci raz. Naturalnie, nie tu - w Wałbrzychu, bo festiwal był organizowany gdzie indziej. Jest przede wszystkim miła atmosfera. Jest przyjazna atmosfera ludzi i władz Wałbrzycha. Jest kilka filmów, które częściowo już znałem, bo były pokazywane wcześniej. Kilka zobaczyłem teraz. Tu jest „śmietanka" polskich filmów z zeszłego roku, wybranych - co prawda - nie dużo, bo sześć, ale te są najlepsze. Niewiele zasługuje na miano dobrych filmów, które nie są tutaj pokazywane.

Wróćmy zatem do „Komornika" i obrazu Wałbrzycha z filmu. Jest diametralna zmiana?

Miejsce, w którym obecnie przebywamy, jest imponujące. A wówczas go nie było. To ogromna zmiana. Tu była kopalnia, pamiętam, jak jeździliśmy na dokumentację. Nie poznałbym tego obiektu, jest rzeczywiście wspaniały. Wspaniały jest też cel, któremu ma służyć. Ja rozumiem, że to wszystko tutaj jest jeszcze dopracowywane, że dopiero to wszystko się udoskonali.

Powiem więcej, nie wszyscy wałbrzyszanie tu byli.

No właśnie, trzeba ich w jakiś sposób zachęcić. Może jakieś kawiarnie, jakieś kina i ludzie chcieliby tu przebywać. Ale niezależnie od tego, uważam, że to jest bardzo ciekawe miejsce. My tu jesteśmy ciągle zajęci, więc nie miałem okazji pojawić się w samym mieście. Ale pójdę i porównam.

Plany na przyszłość, jakiś nowy film?

Na razie nie. Coś piszę, rozglądam się. Nie jest tak łatwo zrobić dziś film o czymś ważnym. Co prawda powstają różne produkcje, ale ja dla siebie nie znalazłem jeszcze tematu, szukam.

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 R0510/19

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)

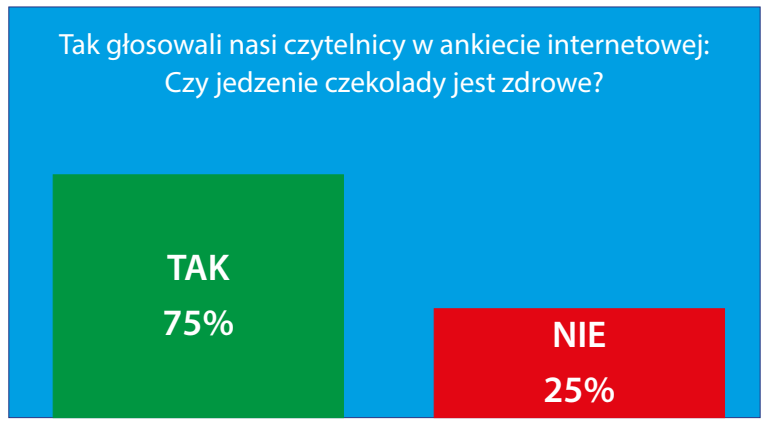
Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

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

Zamek Grodno
Jezioro Bystrzyckie





Czy jedzenie czekolady jest zdrowe?

CZEKOLADA – jeden z wyrobów cukierniczych, którego podstawą do stworzenia jest miazga kakaowa. Istotne jest to, że im większa zawartość miazgi, tym jakość czekolady jest wyższa. Dla nas, konsumentów, to po prostu przysłowiowe „niebo w gębie". 7 lipca obchodzimy Światowy Dzień Czekolady

Do przygotowania czekolady wykorzystuje się również substancje słodzące i inne dodatki. Warto wiedzieć, że dobra czekolada powinna mieć minimum 35% suchej masy kakaowej, a na nią musi się składać minimum 18% tłuszczu kakaowego, ale nie taniego tłuszczu roślinnego. Czekoladę uzyskuje się w procesie fermentacji ziaren kakaowca, następnie nasiona te się suszy i rozciera. Jednym z etapów jest mieszanie miazgi z innymi produktami.

Co zawiera czekolada?

Jak wspomnieliśmy powyżej, najważniejszym składnikiem jest kakao. Według ekspertów żywieniowych to ono jest źródłem witamin z grupy B oraz A,D,E, magnezu, potasu, żelaza, fosforu. Najważniejsze są flawonoidy występujące w ziarnach kakaowca. Naukowcy udowodnili, że te substancje, które w naturalny sposób chronią rośliny, również mają podobny wpływ na ludzi. Uwaga! Zatrzymują rozwój komórek nowotworowych oraz chronią skórę przed promieniowaniem słonecznym.

Jaką czekoladę wybrać?

Każdy z nas ma swoją ulubioną czekoladę. Nie chodzi tu jedynie o markę, ale przede wszystkim o typ. Na rynku dostępnych jest kilkadziesiąt rodzajów tabliczek, w zależności od smaków i dodatków. Ale z tych podstawowych jest zaledwie kilka. Tu należy wymienić cztery główne – gorzką, mleczną, deserową i białą. I którą wybrać? Najczęściej wskazywaną czekoladą, która działa pozytywnie na zdrowie, jest czekolada gorzka. Pozostałe, choć niewątpliwie kuszą nas smakiem, nie wniosą do naszego organizmu nic dobrego poza pustymi kaloriami. Jedzenie gorzkiej czekolady pozytywne działa na zdrowie i jest to potwierdzone naukowo. Szczególnie korzystnie wpływa na kondycję osób po pięćdziesiątce.

Pozytywne skutki ciemnej czekolady

Udowodniono, że zawiera nawet pięć razy więcej teobrominy w porównaniu z mleczną czekoladą. To substancja, która w swym działaniu naśladuje kofeinę, zwiększając koncentrację i poprawiając nastrój. Ponadto pozytywnie wpływa na serce, obniżając ryzyko zaburzeń jego pracy, a dodatkowo zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej i miażdżycy oraz pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi. Na to wszystko mają wpływ licznie występujące flawonoidy, dostarczające składniki mineralne, takie jak magnez, potas czy żelazo oraz węglowodany, lecytyna i pirazyna. Powyższe pomaga uporać się szybko z brakiem energii oraz polepsza pamięć i koncentrację. Uwaga Panie! Czekolada opóźnia procesy starzenia, dzięki wysokiemu stężeniu przeciwutleniaczy. Dla nas najważniejsze, że poprawia nastrój. To za sprawą tryptofanu, czyli aminokwasu, który przekształcany jest w mózgu w serotoninę, tak zwany hormon szczęścia. Dodatkowo dzięki tej słodkości usprawnia się przepływ krwi do mózgu, co z kolei poprawia jego funkcjonowanie. Badania naukowe wykazały, że osoby cierpiące na chroniczne zmęczenie, które przez osiem tygodni każdego dnia spożywały 45 g ciemnej czekolady, odczuwały mniejsze wyczerpanie niż osoby otrzymujące placebo. Zdaniem naukowców czekolada może oddziaływać na neuroprzekaźniki odpowiedzialne za regulację snu i nastroju.

Nie wszystko złoto co jest ciemne

Czekolada może uzależniać. Ma to związek z obecnością kofeiny i teobrominy. Warto jednak podejść do tej informacji ze zdrowym rozsądkiem, ponieważ ilości wspomnianych substantancji są w czekoladzie tak niskie, że nie można udowodnić ich uzależniającego wpływu. Jedzenie czekolady może jednak osłabiać kości. Badanie przeprowadzone na grupie kobiet w starszym wieku wykazało, iż codzienne spożycie czekolady niekorzystnie wpływa na układ kostny. Naukowcy alarmują, że szczawiany zawarte w czekoladzie zwiększają wydalanie wapnia. Najgorsze w czekoladzie są tłuszcze i cukier. Najlepiej byłoby ją jeść bez dodawanej sacharozy. I takie czekolady już są dostępne na rynku. Sacharozę można zastąpić stewią. To roślina, która jest 300 razy słodszą od popularnego cukru, a jednocześnie jest zupełnie bezkaloryczna. Czekolady słodzone stewią to błogosławieństwo dla osób, którym grozi otyłość. Dietetycy przypominają, że czekolada to produkt wysokokaloryczny. Jedzenie jej w dużych ilościach może wywołać bóle głowy, bo jest to spowodowane rozszerzeniem się naczyń krwionośnych w mózgu. Ponadto duża zawartość argininy bywa często przyczyną przyspieszenia rozwoju opryszczki.

Niezależnie od tego, czy czekolada ma więcej pozytywnych czy negatywnych skutków - i tak chętnie po nią sięgamy. Ważne, by robić to z umiarem. Mamy nadzieję, że ten tekst o czekoladzie umilił czas tym, którzy właśnie ją jedzą. A może spowodował, że właśnie idziecie kupić tabliczkę czekolady? Życzymy smacznego!

Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

źródła:
portal.abczdrowie.pl
fabrykasily.pl
parenting.pl
natemat.pl
zdrowie.dziennik.pl
twojezdrowie.rmf24.pl

REKLAMA R0511/19



REKLAMA R0512/19

Czym są ramy kwalifikacji?

Wprowadzenie ram kwalifikacji ma ułatwić porównywanie kwalifikacji zdobywanych w rożnym czasie, miejscach i formach.

Ramy kwalifikacji:

KWALIFIKACJE ZAWODOWE ≠ KWALIFIKACJE RYNKOWE

Czym są kwalifikacje rynkowe?

Nadawane są na zasadzie swobody działalności gospodarczej
Definiowane zgodnie z potrzebami rynkowymi
Zwiększają możliwość uczenia się w różny sposób, także w sposób pozaformalny
Ułatwiają zdobywanie nowych zawodów oraz przechodzenie pomiędzy różnymi branżami
Można nabyć je kończąc kursy i szkolenia certyfikowane

Przykład kwalifikacji rynkowych:

Programowanie i obsługiwanie procesu druku 3D
Jak potwierdzić?
Masz umiejętności, kwalifikacje, wiedzę? – potwierdź je i uzyskaj certyfikat
Chcesz nauczyć się czegoś nowego? – Zapisz się na kurs, zdaj egzamin i uzyskaj certyfikat

Więcej informacji: www.kwalifikacje.gov.pl

PRO FES. TWÓJ ROZWÓJ
dolnośląscy pracodawcy
DIP Dolnośląski Inkubator Przedsiębiorczości
SIPH Sudecka Izba Przemysłowo-Handlowa w Świdnicy

Projekt „Poznaj kwalifikacje rynkowe" dofinansowany z budżetu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego

DOLNY ŚLĄSK
Dolnośląskie Małe Granty

REKLAMA R0513/19

OKULISTYKA W PRYWATNYCH CZESKICH KLINIKACH

USUWANIE ZAĆMY

- zabieg za darmo
- transport z domu pacjenta
- załatwiamy wszelkie formalności
- kontrolne badania lekarskie po zabiegu
- leki zalecone w ramach opieki domowej za darmo
- laserowe usuwanie zaćmy wtórnej

GRATIS! BON O WARTOŚCI 50ZŁ

PONADTO:
PLASTYKA POWIEK GÓRNYCH I DOLNYCH

792 030 769
kontakt@optomak.pl optomak www.optomak.pl

30 minut sekund

Walim
Polowe jedzenie

Już w sobotę 6 lipca o godzinie 12:00 zajazd Hubert w Walimiu zamieni się w tętniącą życiem wojskową osadę. Wydarzenie to ukazuje, jak funkcjonowały kuchnie na froncie, gdzie pod gołym niebem powstawała strawa dla całej armii. Festiwal Kuchni Polowych, bo o nim mowa, to wyjątkowe połączenie zabawy z lekcją historii, podczas której organizatorzy zabiorą nas w podróż kulinarną przez kilka epok i pomogą poznać sekrety gotowania dla kompanii żołnierzy. Aby jeszcze bardziej podkreślić specyfikę tego wspaniałego widowiska, w tle słychać będzie wojskowe rozmowy, wystrzały broni i lekką nutę wydobywającą się z zabytkowej harmonii.

Głuszyca
Będzie skatepark

Budowa skateparku dla młodzieży to zadanie o nazwie „Sowiogórska przestrzeń aktywności w Głuszycy – modernizacja parku miejskiego poprzez budowę skateparku" i jest współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Rolnego na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Całkowity koszt przedsięwzięcia wynosi 541 765.70 zł, z czego 241 849 zł to dofinansowanie unijne uzyskane przy współpracy z Lokalną Grupą Działania „Partnerstwo Sowiogórskie". Na razie prace dotyczą przygotowania terenu. W późniejszym terminie zostaną wykonane wszystkie potrzebne elementy do jazdy. Zakończenie budowy planowane jest na 31.10.2019 r.

Nowe życie Młynarskiej

Choć teraz odstrasza wyglądem i nie tylko po zmroku nikt nie chce tu przebywać, to jeszcze w tym roku ruszą prace, które zmienią oblicze ulicy Młynarskiej w Wałbrzyskim Śródmieściu.

Wszystko za sprawą wsparcia z Unii Europejskiej oraz Europejskiego Banku Inwestycyjnego. Budynek numer 29 po byłej szkole, który odstrasza nie tylko wyglądem, zostanie poddany gruntownej rewitalizacji zarówno pod względem budowniczo-architektoniczym, jak i społecznym. Powstanie w nim Wałbrzyski Inkubator Przedsiębiorczości. Koszty tej inwestycji to blisko 6.2 mln złotych, z czego dofinansowanie UE, to prawie 3.5 mln złotych. Pierwsze prace prawdopodobnie ruszą tutaj jesienią bieżącego roku. Całości dopełnią remonty rewitalizacyjne trzech innych budynków znajdujących się przy ulicy Młynarskiej. Ich sfinansowanie również będzie pochodziło ze środków EBI. Mowa tu o budynkach Młynarska 13, 16 i 37. Wisienką na torcie będzie wyremontowanie także samych ulic Młynarskiej i prostopadłej do niej ulicy Świętej Jadwigi. Jak poinformował Zarząd Dróg, Komunikacji i Utrzymania Miasta w Wałbrzychu, jest przygotowany projekt tej inwestycji. Co ciekawe, w ramach części zadania, zostaną usytuowane latarnie uliczne, zbieżne z tymi, które stoją w Rynku.

PAS

foto: um.walbrzych.pl



Świdnica „Szlakiem Kamienia"

W Świdnicy, byłej stolicy potężnego księstwa świdnicko-jaworskiego, uruchomiono nową trasę turystyczną – „Szlak Kamienia".

Zachęcają do jej odwiedzenia: 14 tablic informacyjnych, ułożonych na nowej miejskiej trasie – biegnącej „Szlakiem Kamienia", a także foldery, mapki i ulotki, które bezpłatnie pobrać można w punkcie Informacji Turystycznej. W centrum Świdnicy zamontowano już stojaki, a na początku przyszłego tygodnia pojawią się na nich informacje w czterech językach, opisujące kamienne rzeźby, portale czy też epitafia. Będą one opatrzone kodami QR, odsyłającymi po więcej wiadomości na stronę www.szlakkamienia.eu. Warto nadmienić, że szlak ten jest fragmentem większej całości, zrealizowanej w ramach polsko-czeskiego projektu dofinansowanego przez Unię Europejską. Trasa przebiega nie tylko przez Świdnicę, ale przez duży obszar polsko-czeskiego pogranicza, na terenie którego działają partnerzy projektu, w tym: słynący z wydobycia granitu i nazywany granitowym sercem Polski - Strzegom, gmina Dobromierz oraz po czeskiej stronie – miasto znane z przetwórstwa piaskowca - Horice i bogaty w przepiękne elementy kamienne region Podkarkonszy, którego gminy skupiają się w stowarzyszeniu Podzvicinsko. Świdnica, której starówkę można nazwać „plenerowym muzeum kamienia i rzeźby barokowej", stanowi istotny element na powstałym „Szlaku Kamienia". Miasto posiada historyczne tradycje kamieniarskie, czego efektem jest duża ilość wyjątkowych, wysokiej klasy dzieł rzeźbiarskich, które są warte obejrzenia, szczególnie przez osoby interesujące się architekturą i kulturą. Kamień towarzyszy historii Świdnicy właściwie od zawsze. Całkowita wartość projektu wynosi blisko 2 mln euro, z czego wysokość dotacji to ok. 1,7 mln euro. Budżet zadań dla miasta Świdnicy to 315 600 euro, w tym dotacja ok. 268 000 euro.

red

foto: um.swidnica.pl



REKLAMA R0514/19

Organizujemy:

imprezy okolicznościowe nawet do 120 os.
(chrzty, komunie, wesela, urodziny, imprezy zakładowe itp).









•KARCZMA JEDYNAK•
ZALEW STARE BOGACZOWICE

Pyszne jedzenie,
piękna okolica
- nieopodal wieża
na Trójgarbie,
minigolf, zalew,
strzelnica i paintball

664 556 525

WWW.karczma-jedynak.pl

/karczmajedynak/

Wałbrzyskie pszczele stołówki

Wałbrzych posadzi w tym roku 1800 sadzonek kwiatów, krzewów i drzew przyjaznych owadom zapylającym. Działania gminy zrealizowane zostaną w ramach inicjatywy „Gmina Przyjazna Pszczołom", która jest częścią programu „Z Kujawskim pomagamy pszczołom". Nasadzenia odbędą się wspólnie z mieszkańcami, którzy będą mogli także wziąć udział w wydarzeniach edukacyjnych i konkursach o tych pożytecznych owadach. Wałbrzyski ogrodnik miejski, Michael Liguz, zachęca również wszystkich mieszkańców, aby tworzyli własne „kwietne stołówki" na balkonach, tarasach i w ogrodach, sadząc kwiaty przyjazne pszczołom.

Spadek liczebności populacji wielu gatunków owadów zapylających, w tym pszczół, to problem, który dotyka nas od lat. Wartość upraw rolnych w Polsce warta jest ponad 4 mld zł rocznie. Na całym świecie, co roku, dzięki zapylaniu przez owady i inne zwierzęta, zbieramy plony warte 235-577 miliardów dolarów! Ponad 75% wiodących na świecie upraw korzysta z dobrodziejstw zapylania przez zwierzęta. Zwłaszcza kultywacja owoców i warzyw jest kluczowym źródłem pożywienia człowieka oraz licznych gatunków ptaków i innych zwierząt. Dlatego pszczoły są bardzo ważnym czynnikiem zachowania różnorodności biologicznej i trzeba im pomóc w przetrwaniu. A mamy komu pomagać, bo w Polsce żyje 470 gatunków pszczół.

Po co program?

Celem programu „Z Kujawskim pomagamy pszczołom", prowadzonego przez ZT Kruszwica S.A., jest wspólne zasadzenie w Polsce miliona kwiatów przyjaznych pszczołom w ciągu najbliższych 3 lat. Manifest Gmin Przyjaznych Pszczołom powstał w ramach programu, by zachęcać gminy do sadzenia nektaro- i pyłkodajnych roślin, a także włączać mieszkańców w działania służące ochronie zapylaczy. Dolny Śląsk to jeden z regionów, z którego w ubiegłych edycjach Manifest podpisało najwięcej gmin. W tym roku dołączyła do nich Gmina Wałbrzych.

Gminy, które przystępują do programu, otrzymują tytuł „Gminy Przyjaznej Pszczołom", zostają umieszczone na mapie partnerów na stronie internetowej programu www.pomagamypszczolom.pl oraz będą wymienione w raporcie końcowym nt. zaangażowania w program gmin z danego regionu. „Raport – III edycja – Gmina Przyjazna Pszczołom 2019" zostanie wysłany także do wojewodów i marszałków. Przedstawiciele najbardziej zaangażowanych gmin, które podzielą się swoimi działaniami na rzecz pszczół, zostaną zaproszeni jesienią br. na uroczystość podsumowania akcji, podczas której będą wręczane nagrody oraz dyplomy „Gmina Przyjazna Pszczołom".

Tak działa Wałbrzych

Co roku robimy akcję sadzenia drzew i kwiatów, do której zapraszamy wałbrzyszan. W tym roku posadzimy 600 roślin zielnych, 800 krzewów i 400 drzew nektaro- i pyłkodajnych. Tworzymy także korytarze kwietne, by zapewnić pszczołom potrzebny pokarm oraz hotele dla nich, gdzie mogą zakładać gniazda. W planach mamy też konkursy edukacyjne i wydarzenia poświęcone ochronie tych pożytecznych owadów i mamy nadzieję, że mieszkańcy aktywnie się w nie zaangażują – mówi Michael Liguz, ogrodnik miejski w Wałbrzychu. – Każdy z nas może stworzyć na swoim balkonie czy w ogrodzie miejsce, które będzie przyjazne pszczołom – zachęca.

Długa lista roślin do wyboru – drzew, krzewów, bylin, krzewinek i kwiatów – jest dostępna na stronie internetowej pomagamypszczolom.pl.

red
foto: um.walbrzych.pl



30 minut sekund

Boguszów-Gorce
Niezły arsenał

Policjanci z Komisariatu Policji w Boguszowie-Gorcach zatrzymali kobietę i mężczyznę, którzy trzymali w domu pocisk artyleryjski, granaty, amunicję oraz broń. Cały arsenał, pochodzi prawdopodobnie z czasów II Wojny Światowej. Podjęto decyzję o natychmiastowej ewakuacji osób na obszarze 300 metrów od miejsca zdarzenia. W sumie z sześciu budynków ewakuowano 70 osób. Do czasu przybycia saperów z Jednostki Wojskowej w Głogowie zagrożony obszar został zabezpieczony przez policjantów i strażaków. W czasie przeszukania mieszkania policjanci ujawnili 2 sztuki granatów, 2 sztuki pocisków artyleryjskich, pocisk do granatnika, amunicję oraz broń.

Szczawno-Zdrój
Spór o Chełmiec

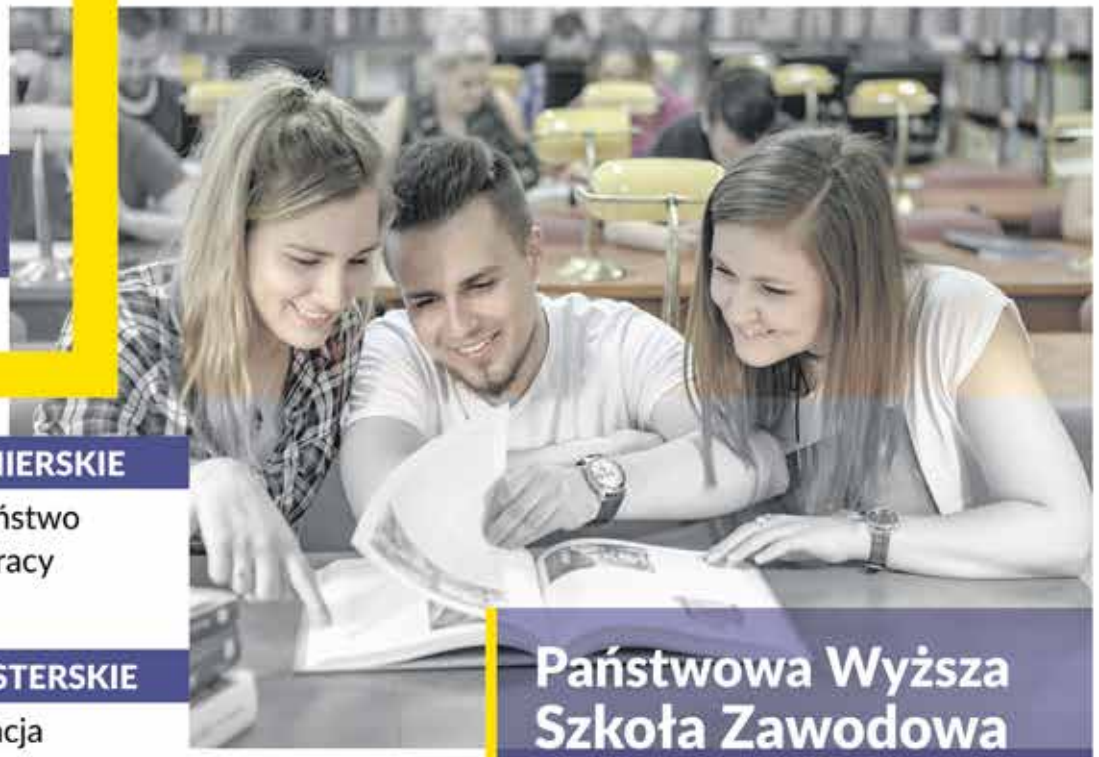
Szczawno–Zdrój oczekuje na wydanie nieruchomości przez Europejskie Centrum Radiokomunikacji Amatorskiej. Jest to wynikiem wyroku Sądu Rejonowego w Wałbrzychu z dnia 6 marca 2019 roku, w którym ECRA została zobowiązana do oddania gminie Szczawno-Zdrój działki w wraz z wieżą widokową, znajdująca się na szczycie Chełmca. Gmina twierdzi, że chce uczynić z Chełmca atrakcję turystyczną oraz przygotować koncepcję zagospodarowania góry. Jak powszechnie wiadomo, turyści oczekują właściwego zagospodarowania szczytu - w szczególności udostępnienia wieży zwiedzającym.

REKLAMA R0515/19

20 LAT

REKRUTACJA NA STUDIA od 1 czerwca 2019 r.

KSZTAŁCIMY PRAKTYCZNIE
www.pwsz.com.pl



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

STUDIA INŻYNIERSKIE
- Bezpieczeństwo i higiena pracy
- Logistyka

STUDIA MAGISTERSKIE
- Administracja
- Logistyka

STUDIA PODYPLOMOWE

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu

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

30 minut sekund

Wałbrzych
Tragiczna kąpiel
Właśnie tak skończyła się wyprawa pięćdziesięcioletniego mężczyzny nad staw na wałbrzyskim Wzgórzu Gedymina, który 24 czerwca przebywał ze znajomymi w tym miejscu. O jego dłuższej nieobecności zaalarmowano po kilku godzinach policję i wraz z jednostkami PSP rozpoczęto poszukiwania mężczyzny. Niestety, działania nie przynosiły długo efektu, więc wezwano nurków, którzy przeszukali dno stawu i znaleźli ciało 52-latka. Uznaje się, że prawdopodobną przyczyną śmierci było utonięcie, bez udziału osób trzecich.

Świdnica
Najlepsi kryminalni
To był V finał edycji Ogólnopolskiego Konkursu „Policjant Służby Kryminalnej Roku 2019". Jego organizatorem była Szkoła Policji w Pile, wspierana przez Biuro Kryminalne Komendy Głównej i Centralne Laboratorium Kryminalistyczne. W czasie dwóch dni kryminalni rywalizowali o miano najlepszej drużyny w pięciu konkurencjach. Pierwsze miejsce zdobyła Komenda Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu, którą reprezentowali funkcjonariusze Komendy Powiatowej Policji w Świdnicy w składzie podinsp. Alicja Zabłocka, asp. szt. Weronika Szczepaniak, funkcjonariusz operacyjny, asp. szt. Adam Parkitny. Gratulujemy!

Świebodzice
Piknik w przestworzach
Towarzystwo Lotnicze w Świebodzicach to coroczny organizator Pikniku Lotniczego. Podczas imprezy na uczestników czekało moc atrakcji w przestworzach. Była także możliwość zobaczenia takich samolotów jak: Gawron, PZL Wilga czy śmigłowiec wojskowy Mi8. Nie zabrakło również naziemnych aktywności dla dzieci i rodzin. Wśród nich: modele samolotów, dmuchańce, wojskowa stacja radiolokacyjna, szybowce oraz pokazy spadochroniarskie. Tak właśnie w telegraficznym skrócie wyglądał Piknik Lotniczy, który miał miejsce 29 czerwca.

Mieroszów
Działki pod dom
Około trzydzieści pięć działek budowlanych pod budowę domów jednorodzinnych o powierzchni od 1000 m2 do 1800 m2 przeznaczyła i wydzieliła Gmina Mieroszów do sprzedaży. Oferta kierowana jest zarówno do mieszkańców Mieroszowa, jak również mieszkańców pobliskich miejscowości. Działki zlokalizowane są przy ulicach Kieślowskiego i Szomańskiego w Mieroszowie przy dobrze skomunikowanym miejscu w rejonie drogi krajowej nr 35. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Referatu Gospodarki Nieruchomościami tel. 74 84 94 307 oraz 74 84 94 315.

Wałbrzych
Kronika już w muzeum
27-go czerwca do Muzeum Porcelany w Wałbrzychu dotarła dwutomowa kronika wydana w latach 1907–1911. Udało się ją zlokalizować w berlińskim antykwariacie „Antiquariat Stefan Wulf". Do zbiorów Działu Historii Miasta i Regionu trafiła dzięki zaangażowaniu wiceprezydent Sylwii Bielawskiej i dotacji Gminy Wałbrzych. Prezentuje ona historię rodu von Czettritz, który był ściśle związany z historią Wałbrzycha. Wydanie to jest tak zwanym „białym krukiem". Muzeum Porcelany w Wałbrzychu jest obecnie drugim po Bibliotece Uniwersyteckiej we Wrocławiu, posiadaczem tej unikatowej pozycji.

Świdnica
Remont Leśnej
Od początku lipca wprowadzone zostały zmiany w organizacji ruchu na ulicy Leśnej w Świdnicy. Plan ruchu zastępczej organizacji zakładał, że nie będzie wjazdu w ulicę Leśną od ulicy Wałbrzyskiej, a na odcinku od ulicy Wałbrzyskiej do ulicy Głównej będzie obowiązywać ruch jednokierunkowy. Utrudnienia mają związek z pracami prowadzonymi przez Świdnickie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji. Spółki miejskie przepraszają za utrudnienia i proszą mieszkańców o wyrozumiałość do czasu zakończenia prac modernizacyjnych.

Pszenno
Eko-Targowisko
Od soboty 29 czerwca ruszyło eko-targowisko przy boisku w Pszennie. Będzie ono czynne w soboty, z wyjątkiem świąt przypadających właśnie w soboty, od godziny 7.00 do godziny 14.00. Cennik korzystania z targowiska: za sprzedaż przy zajęciu placu pod stoisko lub towar przeznaczony do sprzedaży, niezależnie od branży – 3 zł za 1 m^2, przy sprzedaży z przyczepy, samochodu, platformy – 10 zł, przy sprzedaży z wozu konnego – 6 zł, przy sprzedaży z wózka ręcznego, roweru – 3 zł, przy sprzedaży obnośnej z ręki, kosza – 3 zł, przy sprzedaży ze stołu – 3 zł za 1 m^2 powierzchni stołu.

Świebodzice
Bocian znów poleci
Szybowiec SZD-9 Bocian o numerach SP-2400, bo o nim mowa, znów poleci. Wszystko za sprawą Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej "Invest-Park", która wesprze Towarzystwo Lotnicze w Świebodzicach w odrestaurowaniu kultowego, polskiego szybowca. Szybowiec ma doskonałość 26, czyli jak tłumaczą przedstawiciele Towarzystwa – z wysokości 1 km przeleci 26 km odległości. Kiedyś był traktowany jako szybowiec wyczynowy. Obecnie wykorzystywany jest do szkoleń i treningów. Po renowacji szybowiec będzie przeznaczony do latania.

Wałbrzych
Taniej za parking
Tak, ale pod szpitalem na ulicy Sokołowskiego. Wszystko za sprawą wniosku mieszkańców Wałbrzycha, który poparli radni Rady Miejskiej podczas ostatniej sesji. Od teraz na parkingu przed szpitalem im. Sokołowskiego za abonament na miesiąc zapłacimy 50 złotych, a za kwartał 100 złotych. Na sesji nie zabrakło dyskusji wśród rajców na temat parkowania i opłat w Śródmieściu w sytuacjach dotyczących w większości mieszkańców, a nie przyjezdnych do centrum. Jednak skończyło się to tylko i wyłącznie na wymianie poglądów zgromadzonych na sali obrad.

REKLAMA R0516/19



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

REKLAMA R0517/19

Wielkie cięcie cen

BLACK RED WHITE

komoda BYRON
~~1099,-~~
769,-

-30%

20 rat 0%

Wałbrzych
ul. Wrocławska 16

5 - 17 lipca

Promocja „Wielkie cięcie cen" **dot. wybranego asortymentu** i obowiązuje od 5.07 do 17.07.2019 albo do wyczerpania zapasów. Promocja nie łączy się i nie pokrywa z inną promocją lub wyprzedażą z wyjątkiem promocji „20 rat 0%", która trwa od 5.07 do 1.08.2019. **RRSO 0%.** Umowa o kredyt konsumencki zawierana jest między kredytobiorcą a kredytodawcą tj. Bankiem, który obsługuje sprzedaż ratalną w salonie meblowym. Przyznanie kredytu uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej potencjalnego kredytobiorcy przez Bank. Promocje obowiązują w wybranych salonach. Szczegółowe regulaminy promocji w salonach Black Red White. Regulamin promocji „Wielkie cięcie cen" dostępny również na www.brw.pl. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny.

REKLAMA R0518/19

już od 3700/m²

NOWOCZESNE MIESZKANIA 45 -100 m²

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

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

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

Poradnik „30 minut": jakie kosmetyki sprawdzą się w podróży?

Najtrudniejsze dla skóry są długie loty, ale też i jazda samochodem czy pociągiem nie wpływa na nas korzystnie ze względu na suchość powietrza, upały, klimatyzację. Zadbajmy więc o podstawowe zasady pielęgnacji.

Twarz. Jeśli chodzi o makijaż, zasada jest prosta: im mniej, tym lepiej. Pomadkę zastąpmy błyszczykiem, a ciężki podkład kremem BB, który poza właściwościami kryjącymi, ma także za zadanie nawilżyć cerę. Świetnie sprawdzi się tu produkt marki Oriflame. Zaopatrzmy się też w chusteczki do demakijażu z mleczkiem i tonikiem.

Dłonie. W samolocie lub pociągu higiena rąk to priorytet. Miejmy zawsze przy sobie chusteczki nawilżające oraz krem (Oriflame, Avon, Nivea).

Woda termalna. Idealna do odświeżenia i nawilżenia. Polecamy Vichy, La Roche-Posay, Iwostin. Do nabycia w aptekach w wersjach mini i maxi.

osa

Źródło zdjęć: pixabay.com



Na wyjazd idealnie nadadzą się mini wersje tradycyjnych kosmetyków. Zajmują mało miejsca w bagażu i są wygodne w użyciu

Kosmetyczne Must Have - włosy

Latem nasze włosy wymagają szczególnej troski. Szkodzą im: wysokie temperatury, wiatr, słońce, woda – zarówno morska, jak i chlorowana z basenu. Chrońmy je więc przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, stosując odpowiednie kosmetyki i rytuały pielęgnacyjne.

W lipcu i sierpniu pamiętajmy o nakryciach głowy. Sprawdzą się tu słomkowe kapelusze, chustki, czapki z daszkiem.

Przed i po kąpieli

Planując wyjście do aquaparku czy kąpiel w morzu, starajmy się nie zmoczyć włosów: załóżmy czepek lub związmy je; ważne jest też opłukanie kosmyków po kontakcie ze słoną wodą, ale – uwaga – bez użycia szamponu! Za to powinnyśmy zaopatrzyć się w kosmetyki z filtrem.

Pielęgnacja

Odpowiednio wypielęgnowane, lśniące, pełne blasku włosy dodadzą uroku każdej kobiecie. Latem jednak skóra głowy mocno się poci, dlatego włosy wymagają codziennego mycia. Wybierzmy więc produkty delikatne, o łagodnej formule, do częstego stosowania, z jak najmniejszą ilością agresywnych detergentów, bez alkoholu/parafiny, silikonu i parabenów, ale za to z aktywnymi, naturalnymi, wyselekcjonowanymi składnikami. Przynajmniej raz lub dwa razy w tygodniu stosujmy odżywki, najlepiej – nawilżające, ochronne spraye, maski, mgiełki, nafty kosmetyczne. Jeśli mamy możliwość, zrezygnujmy z szuszarki, prostownicy, lokówki. Pozwólmy włosom wyschnąć naturalnie, odciążmy je od lakierów, gumy, żelu.

Fryzury

W te wakacje nosimy koki, kitki, warkocze lub „boba". Do mody wracają też upięcia, ale nie misterne, lecz „luźne".

osa

Źródło zdjęć: pixabay.com



REKLAMA R0519/19



REKLAMA R0520/19



Co ćwierka w sieci...

Wałbrzych Moje Miasto
@WalbrzychMM

#Wałbrzych stawia na biznes i stara się ułatwiać działanie firmom. Dziś wsłuchujemy się w głos przedsiębiorców podczas debaty zorganizowanej w @Stara_Kopalnia

03:02 - 28 cze 2019

Muzeum Porcelany
@MuzeumWalbrzych

Z radością informujemy, że z inicjatywy byłych pracowników fabryk porcelany, przy wsparciu naszego muzeum, powstaje Stowarzyszenie Ceramików Polskich. Serdecznie zapraszamy zainteresowanych 10 lipca o godz. 12.00 na spotkanie założycielskie! Szczegóły: http://muzeum.walbrzych.pl/spotkanie-zalozycielskie--stowarzyszenia-ceramikow-polskich/ …

04:18 - 1 lip 2019

Edward Szewczak rzecznik prasowy UM Wałbrzych
@edoszewczak

Na walnym zgromadzeniu spotkali się sygnatariusze #Sydety2030. W inicjatywie tej uczestniczy 107 samorządowców, którzy potrafili porozumieć się i zjednoczyć w działaniach wokół wspólnej idei poprawy warunków życia mieszkańców południa Dolnego Śląska. @RomanSzelemej #Wałbrzych

03:31 - 1 lip 2019

Darek Baranowski kolarz / komentator sportowy
@BaranowskiDarek

Noga lekko przepalona! Do zobaczenia w sobotę na treningu w Wałbrzychu!
Pozdrawiam
https://strava.app.link/7jAfjOmHRX

09:09 - 27 cze 2019

S. Bielawska
@bielawska_s

Właśnie powitałam 80 uczestników z całej Polski, którzy przybyli do nas na specjalny koncert "Muzyka gitarowa wśród wałbrzyskich wzgórz". Na godz. 18:00 w @Stara_Kopalnia Sala Łańcuszkowa zapraszamy wszystkich chętnych. Wstęp wolny @WalbrzychMM @RomanSzelemej

08:05 - 29 cze 2019

Świdnica
@UMswidnica

W tym roku obchodzimy 680. rocznicę urodzin Anny Świdnickiej. Z tej okazji miasto wydało unikalną monetę z jej wizerunkiem. Mamy dla Was 5 takich monet. Szczegółów szukajcie na naszym fb @Świdnica rynek z tradycjami. https://www.instagram.com/p/Bzcdw3kCICs/?

23:36 - 2 lip 2019

PrzystanekDolnyŚląsk portal turystyczny
@PrzystanekD

#przystanekd #visitD W zakolu Nysy Kłodzkiej, górując nad zabudowaniami niewielkiego Kamieńca Ząbkowickiego, wznosi się ogromne zamczysko. Mimo że z daleka wygląda na prawdziwie średniowieczną warownię, to jego historia ma niecałe dwa stulecia.

01:29 - 3 lip 2019

Wojewoda Dolnośląski Paweł Hreniak
@PawelHreniak

Już w najbliższą niedzielę 7 lipca serdecznie zapraszam na Piknik historyczny „Flotylla Pińska na straży Niepodległej" na Bulwarze im. Marii i Lecha Kaczyńskich. Dla mieszkańców przygotowaliśmy moc atrakcji!
@niepodlegla @MKiDN_GOV_PL @MGMiZS_GOV_PL

04:25 - 3 lip 2019

REKLAMA R0521/19



30 minut sekund

Wok Wałbrzych Zgłoś się do projektu

Be Together to twórczy projekt, który zakłada integrację grupy osób z niepełnosprawnościami i osób pełnosprawnych na bazie warsztatów artystycznych, w tej edycji wałbrzyskiej – teatralnych i muzycznych. Uczestnicy wspólnie pracują nad swoimi umiejętnościami, rozwijają się, wspierając nawzajem i po prostu – spędzają fantastycznie czas. Be Together to długotrwały proces – zaczyna się już w lipcu, a kończy w listopadzie. W tym czasie proponuje się uczestnikom szereg warsztatów, wyjazd integracyjny w sierpniu, udział w wydarzeniach kulturalnych, aż w końcu własny finał przed publicznością w celu pokazania efektów działań. To naprawdę niepowtarzalna przygoda, w której żeby wziąć udział, wystarczą jedynie dobre chęci i odrobina otwartości na to, co nowe, inne i nieznane. Nie jest wymagane żadne doświadczenie teatralno-muzyczne. Poprzez Be Together tworzy się świat pełen akceptacji i zrozumienia, w którym kluczem jest otwartość. Na zgłoszenia organizatorzy czekają do 10 lipca. Poniżej przedstawiony zostanie harmonogram całego projektu oraz wszystkie najważniejsze informacje dotyczące Be Together w Wałbrzychu. Formularz zgłoszeniowy dostępny na https://www.wok.walbrzych.pl .

Wok/Stara Kopalnia Wałbrzych

Rusza Wałbrzyskie Kino Plenerowe! Już w piątek, 5 lipca o godzinie 21.30 pierwsza projekcja! Na dużym ekranie zobaczymy fajnego giganta, który zaprzyjaźnia się z małą dziewczynką czyli „BFG: Bardzo Fajny Gigant". Na seans zapraszamy do Starej Kopalni.

Kolejne projekcje pod chmurką i na leżakach w piątki:

19 lipca, godz. 21.30: „Tarzan: Legenda", UWAGA nowe miejsce! Palmiarnia w Wałbrzychu,

2 sierpnia, godz. 21.30: „Siedem minut po północy", UWAGA nowe miejsce! Palmiarnia w Wałbrzychu,

16 sierpnia, godz. 21.30: „Atlas chmur", plac eventowy na terenie Starej Kopalni.

Na Wieczory Kina Plenerowego zapraszają: Stowarzyszenie WOK – Więcej o Kulturze oraz Wałbrzyski Ośrodek Kultury.

Projekt sfinansowano ze środków Gminy Wałbrzych.

Wstęp wolny.

Festiwal Teatru Otwartego

Przed nami świdnickie letnie święto teatru, którego przewodnią ideą jest budowanie przestrzeni wspólnego spotkania, ponadto sprzyjającego kreatywności klimatu wymiany kulturalnej. To właśnie dlatego impreza ma charakter niekonkursowy. Jej ambicją jest prezentacja oraz powiązanie w sposób otwarty i dynamiczny różnych form teatralnej ekspresji, począwszy od wiodących prym przedstawień ulicznych, przez spektakle sceniczne, happeningi plastyczne, pokazy warsztatowe, performance, po dyskusje o teatrze.

Festiwal organizowany jest w Świdnicy od 1998 roku, a niezmiennym miesiącem jest lipiec. Od początku jego istotą było pokazywanie występów najciekawszych zespołów polskich, uzupełnianych o pokazy artystów zagranicznych. Z roku na rok organizatorzy starają się poszerzać i różnicować ofertę w taki sposób, by zaskakiwać widza coraz nowymi pomysłami i konwencjami. Impreza stała się kulturalno–turystyczną atrakcją regionu, co przekłada się na rosnącą liczbę widzów. Konsekwencją tego jest zwiększająca się stale liczbę przedstawień. Tegoroczna edycja XXII festiwalu już od 5 do 7 lipca 2019 roku. Polecamy!

red

REKLAMA R0522/19



FESTIWAL TEATRU OTWARTEGO — PROGRAM

PIĄTEK — 5 lipca

Godz. 16.00—19.00 „Ale Heca" Strefa zabawy, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową (plac c)

Godz. 17.00 „L'Estrada" Teatr na Walizkach, Rynek (plac a)

Godz. 18.00 „Morskie opowieści" Teatr Łata, Rynek (plac b)

Godz. 19.00 „W drodze między snem a jawą" Teatr „Zielona Gęś" DDSW, sala teatralna Świdnickiego Ośrodka Kultury (Rynek 44)

Godz. 20.00 „W piwnicy Ducha Gór" Teatr Czerwona Walizka, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową (plac c)

Godz. 21.30 „Fin Amor" Teatr Ewolucji Cienia, Rynek (plac a)

SOBOTA — 6 lipca

Godz. 16.00—19.00 „Ale Heca" Strefa zabawy, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową (plac c)

Godz. 17.00 „Bazar" Klaun Rufi Rafi, Rynek (plac a)

Godz. 18.00 „Koty 3" Teatr Gry i Ludzie, Rynek (plac b)

Godz.19.00 „O psie podróżniku" Teatr Bajka, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową (plac c)

Godz. 19.30 otwarcie wystawy Jana Kantego Pawluśkiewicza, Galeria Fotografii, Rynek 43

Godz. 20.00 spotkanie autorskie z Janem Kantym Pawluśkiewiczem, sala teatralna Świdnickiego Ośrodka Kultury (Rynek 44)

Godz. 21.30 „Wiśniowy sad" Lwowski Teatr Woskresinnia, Rynek (plac a)

NIEDZIELA — 7 lipca

Godz. 16.00—19.00 „Ale Heca" Strefa zabawy, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową (plac c)

Godz. 17.00 „Kamienny" Krakowski Teatr Uliczny Scena Kalejdoskop, Rynek (plac a)

Godz. 18.00 „Swinging Charleston" Teatr Nikoli, Rynek (plac b)

Godz.19.00 „Czerwony Kapturek — bajka samograjka", Teatr Bajka, Rynek — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową (plac c)

Godz. 20.00 „Ukryte" Teatr Hom, sala teatralna Świdnickiego Ośrodka Kultury (Rynek 44)

Godz. 21.30 „Przystanek Klaunada" Kijowski Teatr Uliczny „Highlights" i Teatr „Lvivki" ze Lwowa, Rynek (plac a)

plac a — wejście do biur ŚOK przy słupie ogłoszeniowym / plac b — wejście główne do Teatru / plac c — dziedziniec pod Wieżą Ratuszową

Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu
RECENZJA

„U/RODZINY" - pantomima dla malucha!

Spektaklem „U/RODZINY w reżyserii Eweliny Ciszewskiej Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu powitał wakacje i lato 2019. Nie mogło nas tam zabraknąć.



Któż z nas nie lubi się pośmiać, a tym bardziej w doborowym towarzystwie? „U/RODZINY", dzięki komizmowi sytuacyjnemu, gwarantują humor i wspaniałą zabawę całej rodzinie.

Po pierwsze dźwięk!

Przedstawiony świat, choć jest mocno przerysowany i karykaturalny, wciąga najmłodszych jak gąbka wodę i to… bez słów! Na scenie nie pada bowiem ani jedno zdanie! Nie oznacza to jednak ciszy. Wręcz przeciwnie – przestrzeń wypełniona jest po brzegi różnymi dźwiękami: stukotem w drzwi, biciem bębnów, odgłosem uderzanych o talerz sztućców (mimo, że fizycznie ich nie ma!), mlaskaniem, przełykaniem. Maluchy na widowni co rusz pytały „a co to za hałas?", „skąd to"?

Ruch i gest

Opowiadanej historii towarzyszą także gesty i ruch. To one wraz z muzyką i strojami, zastępują tradycyjny tekst i wyczarowują familijną pantomimę, w której bohaterami są mama, tata, dzieci, babcia i Superman, czyli zwariowana i ekscentryczna rodzinka.

Warto zwrócić również uwagę na przesuwne dekoracje: samochód w kształcie hot-doga, pełniący jednocześnie rolę kanapy, tron babci, drzwi, łóżeczko dzidziusia. Wszystko razem pobudza dziecięcą wyobraźnię, sprawia, że na godzinę przenosimy się w inny wymiar, a nasze zmysły doświadczają tego, co magiczne, groteskowe i baśniowe.

Gratulujemy realizatorom pomysłu i raz jeszcze życzymy wakacyjnego odpoczynku!

P.S. Spektakl zagrano za darmo w ostatnią niedzielę czerwca o godz.12.30!

osa

Fot. Paweł Szpur

„U/RODZINY"

scenariusz i reżyseria: Ewelina Ciszewska
muzyka: Konrad Rogiński, wyk.: YanTa
scenografia i kostiumy: Ewelina Cieszewska
obsada: Anna Jezierska/ Katarzyna Kłaczek, Bożena Oleszkiewicz, Urszula Raczkowska, Jakub Grzybek, Kamil Kuźma, Seweryn Mrożkiewicz, Paweł Pawlik.

Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu
RECENZJA

Tak przeżyliśmy koniec świata!

„ŚWIETNY", „PORUSZAJĄCY", „PRZEJMUJĄCY" – tak najczęściej wałbrzyszanie określają muzyczny spektakl Teatru Dramatycznego im. J. Szaniawskiego „PIOSENKI NA KONIEC ŚWIATA" w reżyserii Macieja Podstawnego. Mogliśmy go obejrzeć w miniony weekend dwa razy: w sobotę i w niedzielę o godz. 21:00 w amfiteatrze STYK. A wszystko dzięki akcji „Sztuka na Styku czyli po równo teatru i muzyki na początek lata".

Cieszy fakt, iż Szaniawski powrócił do plenerowego hitu i ponownie zaprosił widzów na wspaniały musical o zmierzchu Europy, obnażając ludzkie słabości i wady. Okazuje się, że – mimo zła - koniec świata może być piękny. Przekonaliśmy się o tym na koncercie zagranym na zgliszczach naszej melancholijnej cywilizacji, pośród dymu i sztucznych ogni, przy dźwiękach gitary elektrycznej, wspominając przy okazji inne produkcje TD (m.in. „Balladynę" i utwór „Kwiaty ciebie nie obronią"). Niezwykłe widowisko dla małych i dużych! Gratulujemy!

osa
Fot. Paweł Szpur

Piosenki na koniec świata

Reżyseria: Maciej Podstawny
Obsada: Joanna Łaganowska, Irena Sierakowska, Karolina Krawiec, Mirosława Żak [g] / Roksana Lewak [g], Anna Stela [g], Bożena Papała [g] / Magda Głocka [g], Michał Kosela, Rafał Kosowski, Piotr Mokrzycki, Wojciech Świeściak









Szaniawski dziękuje za sezon!
Szanowni Państwo, Drodzy Widzowie!

55. Sezon 2018/19 – 7 KOLORÓW był dla Teatru Dramatycznego im. Jerzego Szaniawskiego wielkim sukcesem. Przez ten czas powstało 7 nowych spektakli: DUCHOLOGIA POLSKA, DZIKI, PO NAS CHOĆBY KOSMOS, INSTYTUT GOETHEGO, BABA-DZIWO, TERAZ KAŻDY Z WAS JEST RZECZPOSPOLITĄ, CZEGO NIE WIDAĆ.W czasie tego sezonu zagraliśmy ponad 200 przedstawień, zarówno w Wałbrzychu jak i na licznych wyjazdach w całej Polsce i za granicą.

55. Sezon to także wielkie sukcesy w działaniach okołoteatralnych. Wspomnieć należy 3. Edycję Konkursu im. Jana Dormana – i zrealizowany w jej ramach spektakl „DZIKI", który został zagrany aż 33 razy w wałbrzyskich szkołach; projekt Z OGNIEM W GŁOWIE 3. POLSKO-NIEMIECKIE SPOTKANIA Z TEATREM DLA MŁODZIEŻY i 19. DNI DRAMATURGII; XVI Wałbrzyskie FANABERIE Teatralne. Nostalgia. Koniec; XVI Dni Młodego Teatru; kolejne odsłony programu TLeN - Teatralnych Lekcji (Nie)Obowiązkowych oraz dwa innowacyjne programy edukacyjne: OBSERWATORIUM. Otwarty Uniwersytet Teatru oraz SZORT, czyli Szkoła Otwartych Rezydencji Teatralnych.

Zespół i Dyrekcja Teatru Szaniawskiego pragnie wyrazić głęboką wdzięczność wszystkim, bez których większość tych działań nie mogłaby się odbyć.

Dziękujemy Widzom!

Panie i Panowie, to dla Was robimy teatr. To Wy jesteście motorem napędowym naszych działań. Oceniacie nas, wspieracie, wchodzicie z nami w dialog, zachęcacie do przemyśleń i szukania nowych dróg. Cieszymy się, że z nami byliście i liczymy na Waszą obecność i zaangażowanie w następnym, 56. Sezonie 2019/2020 w Szaniawskim (więcej szczegółów dotyczących nadchodzącego sezonu zdradzimy już wkrótce).

Dziękujemy naszym Partnerom, na czele z Naszym Organizatorem – Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego oraz Mecenasem Teatru – firmą Ronal Polska. To także dzięki Państwa pomocy mogliśmy zrealizować nasze działania.

Z tego miejsca pragniemy podziękować również pracownikom i przyjaciołom Szaniawskiego, bez codziennej, wytrwałej pracy 70 osób z załogi Szaniawskiego, żaden sukces nie mógłby się ziścić. Dziękujemy także Twórcom i Aktorom za odwagę w podejmowaniu trudnych tematów na naszych scenach, dalekowzroczność i piękne wizje, którymi cieszyć możemy się wszyscy.

Wszystkim życzymy spokojnych wakacji i zapraszamy od września do Szaniawskiego!

red

Wernisaż Mikołajka

W Galerii Sztuki Współczesnej w Starej Kopalni odbył się wernisaż wystawy Mariusza Mikołajka "Zawsze początek, spotkanie". Wydarzenie miało miejsce w budynku galerii – B5. Po wernisażu konserzy sztuki mieli okazję wziąc udział w spotkaniu autorskim w kawiarni Sztygarówka na terenie Starej Kopalni.

Sama wystawa artysty potrwa do 25 sierpnia, a wstęp na nią jest wolny. Współorganizatorem przedsięwzięcia jest Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu – Instytucja Kultury Samorządu Województwa Dolnośląskiego. Wystawa odbywa się w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Artystcznego OKiS we Wrocławiu. Projekt jest współfinansowany ze środków budżetu Województwa Dolnośląskiego.

red



30 minut sekund

Świdnica
Kino plenerowe

Już 17 lipca na Świdnickim Rynku o godzinie 21:30 rozpocznie się kolejna projekcja Kina Plenerowego filmem Director's Cut: „Twarze, plaże", reż. Agnès Varda. Ona to Agnès Varda, francuska fotografka i reżyserka filmowa, przedstawicielka francuskiej Nowej Fali (autorka kultowego filmu „Cléo od piątej do siódmej"), laureatka honorowego Oscara® za całokształt twórczości i honorowego Cezara, zaś on to znany francuski fotograf, uliczny artysta, graficiarz ukrywający się pod inicjałami JR. Ona ma prawie 90 lat, ona 33. Ona pracowała z Jean-Lukiem Godardem, on tworzy gigantyczne murale w różnych miejscach na całym świecie. Łączy ich zamiłowanie do obrazów, a zwłaszcza kwestionowanie sposobu, w jaki są pokazywane. Varda wybrała kino, JR tworzenie fotograficznych galerii na wolnym powietrzu. Poznali się w 2015 roku i od razu postanowili nakręcić film we Francji, z dala od wielkich miast. Udali się w podróż starą, przerobioną na gigantyczny aparat fotograficzny furgonetką. W ten sposób powstał dokumentalny film drogi – portret zanikających powoli francuskich peryferii i ich mieszkańców.

Reżyseria:
Agnès Varda, Jr
Scenariusz:
Agnès Varda, Jr
Zdjęcia:
Claire Duguet, Nicolas Guicheteau,valentin Vignet, Romain Le Bonniec, Raphael Minnesota, Roberto De Angelis, Julia Fabry
Obsada:
Agnès Varda, Jr
Produkcja:
Francja 2017
Czas projekcji:
94 min.

Stara Kopalnia
Ważna Wystawa

Na terenie Starej Kopalni w WOK 6 lipca 2019 r o godzinie 17:00 odbędzie się ważne wydarzenie nie tylko rangi kulturalnej. Wystawa „Dla Ciebie zginął żołnierz, strażak, policjant, a dla mnie tata" to wydarzenie bardzo istotne pod względem wagi społecznej. Wystawa jest hołdem pamięci, płynącym z głębi serca głosem podziękowania i podziwu dla ludzi służb, bez poświęcenia których trudno wyobrazić sobie nasze życie. Polecamy!

30 minut sekund

Komu awans do IV ligi

Według klasyfikacji końcowej klasy okręgowej awans na wyższy szczebel uzyskały Pogoń Pieszyce oraz Venus Nowice. Problem jednak w tym, iż jak poinformował portal dolfutbol.pl, zespół z Tuszyna zrezygnował z promocji do IV ligi. Zgodnie z regulaminem miejsce Victorii powinien zająć Zamek Kamieniec Ząbkowicki, ale według nieoficjalnych informacji sklasyfikowany na 3. pozycji Zamek nie planuje skorzystać z szansy awansu. Gdyby się okazało, iż ekipa z Kamieńca Ząbkowickiego również zrezygnuje, wtedy zaproszenie do występów otrzyma czwarty w tabeli – LKS Bystrzyca Górna.

Zespół „Serie A" szuka trenera

Unia Jaroszów to jeden ze szczęśliwców minionego sezonu klasy A, gdyż na finiszu ligi zespół grającego trenera Marcina Dobrowolskiego zajął 14., a więc ostatnie bezpieczne miejsce w klasyfikacji, broniąc się tym samym przed spadkiem do „Bundesligi". Wszystko na to wskazuje, iż w przyszłym sezonie z Unią współpracować będzie nowy szkoleniowiec. Jak bowiem możemy przeczytać na portalu dolfutbol.pl, klub rozpoczął poszukiwania nowego opiekuna drużyny. Warunek – trener musi posiadać licencję uprawniającą do prowadzenia A-klasowego zespołu. Na oferty czeka prezes Damian Głód pod numerem telefonu 781-842-940.

Brąz Kanika w Kijowie

Reprezentacja Polski U-18 w lekkoatletyce wygrała sobotni czwórmecz w Kijowie. Nasi zdobyli 101 punktów i wyprzedzili Ukrainę (71), Białoruś (63) oraz Turcję (61). Dla nas powyższa informacja ma duże znaczenie, gdyż w gronie startujących Polaków znalazł się Jakub Kanik z LKS-u Górnik Wałbrzych. Podopieczny trenera Franciszka Karpińskiego zajął 3. miejsce pchając kulę na odległość 16.20 m.

Czas na występ w Baku

Po serii świetnych występów na arenie ogólnopolskiej Mateusz Ropiak z ZLKS Zagłębie Wałbrzych spróbował swych sił za granicą kraju, a konkretnie w Mistrzostwach Europy juniorów młodszych we włoskiej Faenzie. To nie był najlepszy start podopiecznego trenera Michała Jóskowskiego, który odpadł już w I rundzie, przegrywając z reprezentantem Łotwy. Mimo to szkoleniowiec naszego zapaśnika był zadowolony z występu swojego zawodnika, podkreślając cenne doświadczenie, jakie zdobył we Włoszech utalentowany wałbrzyszanin. I to nie koniec międzynarodowych startów Ropiaka, gdyż w lipcu Mateusz wyjedzie do dalekiego Baku w Azerbejdżanie, gdzie będzie reprezentował Polskę podczas Młodzieżowych Igrzysk Europejskich.

Bartłomiej Nowak

Górnicy rezygnują z IV ligi

Ta wiadomość jednych ucieszy, bo hejterów w lokalnym środowisku nie brakuje. Zapewne jednak zdecydowaną większość fanów piłki nożnej mocno zasmuci, gdyż Górnik ma wielu w naszym regionie kibiców. Niestety, ze względu na znane wszystkim problemy finansowe w przyszłym sezonie zabraknie wałbrzyszan w IV lidze.



Co prawda wczoraj miało dojść do spotkania prokurenta Marcina Korby z prezydentem Romanem Szełemejem, którą działacze traktowali jako ostatnią deskę ratunku, ale trudno się spodziewać, aby po wcześniejszych rozmowach czwartkowa miałaby przynieść nagły zwrot w sytuacji finansowej górniczego klubu.

A ta, o czym lokalni kibice doskonale wiedzą, jest wręcz tragiczna. Nie pomogło nawet pospolite ruszenie fanów, którzy gremialnie wzięli udział w akcji #razemdlagornika, a w efekcie zebrali około 90 tysięcy złotych. Z drugiej bowiem strony z zapowiadanych przez Miasto 280 tysięcy złotych na konto klubu wpłynęła kwota pomniejszona o 80 tysięcy, również inna transza pomocy została pomniejszona o 40 tysięcy złotych. Zmęczeni zmiennymi decyzjami urzędników oraz wszechobecnym hejtem do dymisji podali się najpierw prezes Czesław Grzesiak wraz z Marcinem Korbą, a przed tygodniem ich śladem poszli również pozostali członkowie stowarzyszenia – bracia Piotr, Grzegorz i Krzysztof Michalakowie. W rezultacie klub pozostał bez zarządu, jedynie z prokurentem, a więc osobą, która może prowadzić bieżące sprawy, podejmować decyzje czy reprezentować Górnika na zewnątrz. Co prawda, jeszcze na początku minionego tygodnia wałbrzyszanie bliscy byli sfinalizowania rozmów z dwoma lokalnymi przedsiębiorcami, którzy planowali samodzielnie poprowadzić klub, jednak ostatecznie negocjacje nie przyniosły spodziewanego efektu.

Dzisiaj już wiadomo, iż ze względu na problemy finansowe, wicemistrz IV ligi nie przystąpi do kolejnego sezonu na tym szczeblu. Zorientowani w sytuacji organizacyjnej piłkarze już rozpoczęli poszukiwania nowych pracodawców. Część zawodników powróci do Austrii, Niemiec, a kilkoma interesuje się mistrz grupy zachodniej IV ligi – AKS Granit Strzegom. Jeśli chodzi o przyszłość pierwszego zespołu, to przepisy mówią, iż w przypadku rezygnacji drużyna może przystąpić do rozgrywek dwa szczeble niżej, a więc w naszym wypadku chodzi o klasę A. Według niepotwierdzonych jednak informacji, biało-niebiescy mogliby wystąpić w „okręgówce". Chodzi o specjalne zasługi dla piłki nożnej, dzięki czemu w drodze wyjątku Dolnośląski Związek Piłki Nożnej we Wrocławiu mógłby dopuścić Górników do klasy okręgowej. To są jednak tylko spekulacje – zresztą zapewne czyimś kosztem. Czy Zdroju Jedlina-Zdrój, który zajął ostatnie bezpieczne miejsce w „okręgówce", a który obecnie, po rezygnacji wałbrzyszan z IV ligi, jest najwyżej sklasyfikowanym (!) lokalnym zespołem? Raczej trudno się spodziewać, aby ekipa z uzdrowiska zgodziła się na takie rozwiązanie.

Bartłomiej Nowak

Akademiczki w przebudowie

Piłkarki AZS-u PWSZ rozpoczęły przygotowania do nowego sezonu Ekstraligi. Na razie podopieczne Kamila Jasińskiego trenują na wałbrzyskich obiektach, ale w drugiej połowie lipca wyjadą na tygodniowy obóz do Środy Śląskiej.

Zakończyła się letnia przerwa akademiczek, które wczoraj przystąpiły do przygotowań do kolejnego sezonu Ekstraligi. Na początku nasze panie trenować będą na wałbrzyskich obiektach, aby 22 lipca wyjechać na kilkudniowy obóz do Środy Śląskiej. W najbliższym czasie wałbrzyszanki czekają co najmniej dwa sparingi, u siebie z GKS-em Katowice oraz tradycyjnie już w Żaganiu z Olimpią Szczecin. Niewykluczone, że trenerowi Jasińskiemu uda się załatwić jeszcze jednego sparingpartnera – czasu jednak nie ma zbyt dużo, gdyż kolejny sezon Ekstraligi rozpocznie się w pierwszy weekend sierpnia.

Do nadchodzących rozgrywek na najwyższym poziomie akademiczki przystąpią w mocno zmienionym zestawieniu. Z zespołem pożegnały się bowiem Małgorzata Mesjasz (niemiecki 1.FFC Turbine Poczdam), Klaudia Miłek (GKS Katowice), Anna Rędzia (UKS SMS Łódź) oraz Jessica Pluta (ROW Rybnik). Po stronie wzmocnień należy wspomnieć o transferach Anity Turkiewicz (UKS SMS Łódź), Alicji Materek (Górnik Łęczna), Ewy Cieśli (AZS PSW Biała Podlaska) oraz Julii Migacz (powrót z wypożyczenia z Bielawianki). I być może to nie koniec, gdyż trwają rozmowy z kolejnymi piłkarkami, które mogą dołączyć do AZS-u PWSZ. Z tego grona najbardziej cieszy zakontraktowanie Cieśli, która bardzo dobrze spisuje się w środku pola, ponadto ma na swym koncie wiele bramek zdobytych z rzutu wolnego. Spore nadzieje szkoleniowiec naszej drużyny wiąże z Materek, ofensywną piłkarką, która występuje również w reprezentacji U-19. Z drugiej strony najtrudniej będzie zastąpić Mesjasz, która była prawdziwą ostoją AZS-u PWSZ, a na co dzień jest także filarem reprezentacji Polski.

Bartłomiej Nowak



30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Sebastian
Nazwisko: Zieliński
Data urodzenia: 08 sierpnia 1991 roku
Pseudonim sportowy: Zielina
Klub: MKS Aqua-Zdrój Wałbrzych (siatkówka)

Największy dotychczasowy sukces?
Zdecydowanie tytuł mistrza I ligi z Victorią PWSZ Wałbrzych. Co prawda jako junior awansowałem w duecie do finałów Mistrzostw Polski w siatkówce plażowej, ale w siatkówce seniorskiej największy sukces to na pewno mistrzostwo I ligi sprzed 4 lat.

Dlaczego siatkówka?
Bo mój tato grał w Chełmcu Wałbrzych. Początkowo nie byłem jednak przekonany do siatkówki, jak każdy dzieciak chciałem grać w piłkę nożną. Ale tak się moje sportowe losy potoczyły, że trafiłem pod skrzydła ś.p. Edwarda Gajka i złapałem siatkarskiego bakcyla. To właśnie trenując u Gajka otrzymałem pierwsze powołania, a potem już jakoś poszło.

Kto jest Twoim idolem sportowym?
Oczywiście siatkarz, a zarazem przyjmujący, bo jestem przyjmującym. Nie ujmując nic Polakom, gdyż w naszej ekipie występuje wielu fajnych graczy, jest nim Brazylijczyk Dante Amaral. Zawodnik drużyny, która na początku tego stulecia wygrywała wszystko, co było do wygrania.

Jakie masz plany po zakończeniu sportowej przygody?
Praca. Nie mam sprecyzowanych planów. Może jakaś trenerka, może przedstawicielstwo handlowe. Najważniejsze, żeby nie siedzieć na miejscu. Możliwe, że będzie to coś w kierunku siatkówki, ale może nastąpi totalny zwrot. Trudno mi na tę chwilę to określić.

USŁUGI

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

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

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

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

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

(0) 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

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

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

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

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

PRACA

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

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

(0) 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
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

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

USŁUGI
REMONTOWO
BUDOWLANE
tel. 730 275 689



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
728 765 048
ul. Broniewskiego
65C Wałbrzych

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

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

REKLAMA R0523/19



UWAGA KONKURS !

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

Wystarczy, że w piątek 5.07.2019 punktualnie o godz.12:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

REKLAMA R0524/19

TTW
Tanie Taxi
Wałbrzych
Tel. 690 688 294
www.TanieTaxiWalbrzych.pl
TanieTaxiWalbrzych@gmail.com
✔ Tanie Taxi Wałbrzych
to TAXI 6 osobowa - cena standardowa
✔ Cena już od 2zł/1km
(w I-strefie w taryfie dziennej)
GWARANCJA STAŁEJ CENY!
✔ Bezpłatne WiFi dla każdego pasażera
✔ Akceptuję karty płatnicze
POLUB & UDOSTĘPNIJ
bądź na bieżąco, polub na Facebooku

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
reklama@30minut.pl

REKLAMA R0525/19

UWAGA! Ta oferta pojawi się tylko raz.

Pewnie widziałeś tę reklamę już wiele razy.

Ale Ci ludzie na nią odpowiedzieli!



Wanda, 69 l.
"JUŻ SIĘ WIEKIEM NIE PRZEJMUJĘ"

"Ludzie mówią, że w moim wieku to zawsze coś boli. Ja też tak myślałam. A kolana tak mnie bolały, że często nie mogłam się z łóżka podnieść. I plecy też, bo ciężko w swoim życiu pracowałam. Myślałam, że tak już będzie, dopóki wnuczka mi tych wkładek nie przyniosła. Nawet dobrze nie wiedziałam, jak to działa. Założyłam jakoś rano, bo wnuczka prosiła, i w ogóle zapomniałam, że je mam. A wieczorem zorientowałam się, że kolana i plecy mniej bolą! Rozpłakałam się ze szczęścia, kiedy po kilku dniach noszenia tych wkładek moje bóle minęły całkowicie. I opuchlizna z nóg zeszła! Już się nawet swoim wiekiem nie przejmuję, bo znów chce mi się żyć!"



Krystyna, (58 l.) z mężem Piotrem (64 l.)
"MIGRENY MINĘŁY"

"Mąż pracował jako rehabilitant, więc zna się na takich rzeczach. Kiedy przyniósł te wkładki do domu, dla mnie i dla siebie, wiedziałam, że wie co robi. Od tamtej pory nie mamy żadnych problemów ze zdrowiem. Żadnych! Minęły moje migreny i problemy z żołądkiem, a męża przestały boleć stawy. Oboje czujemy się o niebo lepiej. To jak druga młodość!"



Piotr, 46 l.
"POLECAM JE ZNAJOMYM"

"Zawsze intensywnie żyłem – dużo pracowałem, podróżowałem i byłem w ciągłym ruchu. W końcu odbiło się to na moim zdrowiu. O tych wkładkach słyszałem od kilku kumpli, aż sam postanowiłem sprawdzić, jak to działa. I jaki efekt? Wreszcie przestały mnie boleć stawy, ciśnienie się unormowało i mam o wiele więcej energii! Teraz sam polecam je znajomym!".

Starochińska metoda przełomem w walce z przewlekłym bólem

Pan Mirosław (67 l.) uśmiał się, gdy żona kupiła mu wkłady magnetyczne, by uśmierzyć jego artretyczne bóle kolan. Ale gdy ostry ból przykuł go do fotela...



W desperacji je zastosował. Ku jego zaskoczeniu – **ból minął bezpowrotnie!** „Próbowałem wszystkiego: tabletek, żeli, plastrów. Bezskutecznie. Od żony dostałem wkłady biomagnetyczne zrobione z neodymium, oddziałujące na zakończenia nerwowe stopy. W głowie mi się nie mieściło, że to może pomóc.



Włożyłem wkład początkowo tylko do lewego buta. Chciałem zobaczyć, czy uciski na stopie, wywołane za pomocą impulsów magnetycznych, poprawią mój stan. Co chwila robiłem kilka kroków i **nagle zorientowałem się, że ból ustaje.** Świdrowanie w lewym kolanie zmniejszało się, czułem, jak noga staje się silniejsza, a staw sprawniejszy! Prawe kolano nadal bolało, ale **miałem już dowód, że biomagnetyczne wkłady działają.**

Uratowałam kręgosłup



Bóle kręgosłupa dokuczały mi od wczesnej młodości. Chodziłam po lekarzach, dostawałam skierowania do fizjoterapeutów, masażystów i innych cudotwórców. Łykałam proszki, chodziłam na basen, stosowałam obuwie korygujące. I co? Kompletnie żadnych efektów! 35 lat się z tym męczyłam! Gdyby nie wkłady biomagnetyczne, pewnie już by mi tak zostało. Połamana, pokrzywiona... Ale te wkłady zadziałały fenomenalnie. Po trzech dniach poczułam ulgę. Po kolejnych pięciu ból w zasadzie ustąpił. Nie pamiętam już życia sprzed bólu, tak dawno to było. Czuję, jakbym się urodziła na nowo.

Ewa Bąk (72 l.) z Ełku

Włożyłem wkład do drugiego buta. Zacząłem chodzić po mieszkaniu. I tu też przestało rwać! Teraz używam wkładów na każdy przewlekły ból, **nie tylko kolan.** Akupresura oddziałuje na zakończenia nerwowe w stopie. Odpowiedni nacisk **pomaga wyeliminować ból każdego organu** (wątroby, nerek)! Nie muszę już truć się proszkami".

Na czym polega ta nowa metoda?

Dr Nakagawa, twórca magnetoterapii, wyjaśnia: „W naszych testach wybraliśmy przypadki bólu, na które już nic nie pomagało. W 80% przypadków ból znikał już po pierwszym dniu stosowania biomagnetycznych wkładów.

Wkładki magnetyczne to biomagnesy wielokrotnego użytku, o mocy

970 Gaussów

Umieszczasz je w butach i zapominasz o bólu.

Pasują do każdego rodzaju butów

Po tygodniu 97% badanych przestało całkowicie odczuwać ból, bez względu na jego źródło.

Pole magnetyczne wnika w bolące tkanki, powodując, że wzrasta ich natlenienie i odżywienie komórkowe. Gojenie się stanów zapalnych przyspiesza, znikają obrzęki i opuchlizny. **Pozytywne efekty kumulują się na poziomie komórkowym i po 30 dniach kuracji ból mija na stałe".**

Wkładasz i zapominasz o bólu!

Aby uśmierzyć ból, wystarczy umieścić wkłady biomagnetyczne w butach i regularnie w nich chodzić. Nieważne, czy powodem bólu jest artretyzm, reumatyzm, rwa kulszowa, migrena, schorzenia wątroby, nerek, bolące stawy, plecy, biodra, kolana, kręgosłup, żołądek, czy stopy.

Problem zostanie zlikwidowany. Dzięki bezpiecznie dobranej mocy pola magnetycznego, kurację można prowadzić niemal ciągle przez 30 dni, przeciwdziałając ponad 41 przyczynom bólu.

Gdy ból minie, wkłady biomagnetyczne należy zachować do ponownego wykorzystania. Utrzymują one właściwości przeciwbólowe przez 50 lat.



Janusz, 51 l.
"SĄ NAPRAWDĘ NIESAMOWITE!"

"Wszystkie bóle i dolegliwości, na jakie uskarżałem się od wielu lat, minęły po kilku tygodniach! A sporo tego było: poranne bóle głowy, częsta niestrawność, straszliwe bóle kolan i nadgarstków. Te wkładki są naprawdę niesamowite! A najlepsze jest to, że one przez kilkadziesiąt lat nie tracą swoich uzdrawiających właściwości! Mam je cały czas na wszelki wypadek, jakby się jeszcze kiedyś jakieś choróbsko przyplątało."



Sylwia, 41 l.
"CZUJĘ SIĘ MŁODZIEJ!"

"Wychowałam trójkę dzieci, więc zawsze miałam w domu sporo dźwigania i roboty. Nie miałam jeszcze 40 lat, kiedy pojawiły się u mnie bóle kręgosłupa. Z każdym rokiem nasilały się. Bałam się, że jak tak dalej będzie, to nic już nie dam rady w domu zrobić. Te wkładki okazały się moim wybawieniem! Po miesiącu noszenia mam więcej sił niż 20 lat temu!"



Alicja, 33 l.
"JUŻ NIC MNIE NIE BOLI"

"Jestem jeszcze młoda, ale od kilku lat bóle kręgosłupa nie dawały mi żyć. Odwiedziłam wielu specjalistów, ale żaden mi nie pomógł. Niektórzy sugerowali nawet, że sobie wymyślam, bo chcę iść na zwolnienie lekarskie... A ja często nie mogłam się schylić, żeby buty zawiązać. Stwierdziłam, że sama poszukam rozwiązania mojego problemu i tak trafiłam na artykuł o wkładkach magnetycznych. Musiałam je mieć! Kiedy po kilku dniach ból pleców całkowicie minął, miałam ochotę odwiedzić tych wszystkich specjalistów, którzy zapisywali mi tony lekarstw albo mówili, że udaję! Ale dałam sobie spokój, najważniejsze, że już mnie nic nie boli i nie muszę do nich chodzić."

JEDYNA TAKA OKAZJA!
WKŁADKI MAGNETYCZNE dla Ciebie i Twoich bliskich!

Masz ostatnią szansę, by otrzymać BIOMAGNETYCZNE WKŁADKI z tak ogromną zniżką za udział w Fabryce Zdrowia.
Jeśli zadzwonisz do 12 lipca 2019 r., otrzymasz 72% rabatu!
Przeczytaj opinie ludzi, którzy już je mają. Są szczęśliwi, ponieważ pozbyli się bólu i dolegliwości, które nękały ich od wielu lat.
Dzięki połączeniu techniki magnoterapii i starochińskiej refleksologii zwalczyli ból całkiem naturalnie. Skorzystaj z ostatniej szansy, by zdobyć biomagnetyczne wkładki za udział w Fabryce Zdrowia za jedyne ~~217zł~~ **87zł** (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń już dziś: 81 300 34 13
Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 **(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)**

87 zł