NAKŁAD: 19 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

12 LIPCA 2019, NR 756
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM

Bezpłatnie informujemy!



Studio Espresso z Krystyną Podleską

rozmowa str. 3



Czy jedzenie frytek jest zdrowe?

temat tygodnia str. 4



Jak zadbać latem o cerę?

zdrowie i uroda str. 20



Spore zmiany u siatkarzy

sport str. 22

REKLAMA R0526/19

Kredyt OK
Pieniądze bez ograniczeń!
wysoka przyznawalność, minimum formalności!
JEDYNA TAKA OFERTA W WAŁBRZYCHU
UL. BRONIEWSKIEGO 73 TEL. 515 751 711
ZASIL SWÓJ WAKACYJNY BUDŻET!

REKLAMA R0527/19

MOTOMARKET



HURTOWNIA AUTO CZĘŚCI
DAREK I ADAM ZAPRASZAJĄ
WSZYSTKIE CZĘŚCI DO TWOJEGO AUTA:
- OLEJE
- OPONY
- AKCESORIA
- AKUMULATORY

NAJNIŻSZE CENY!
DOWÓZ GRATIS!

SPRAWDZ NAS!
WAŁBRZYCH UL TOPOLOWA 25A WJAZD OD STRONY DŁUGIEJ OBOK MYJNI
TEL **536382947 | 784475066**

REKLAMA R0528/19

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 R0529/19

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

REKLAMA R0530/19



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

MAGAZYN Galerii Victoria str. 9-16

rozmowa tygodnia

część 2

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

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



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu rozwija się nie tylko pod względem dydaktycznym. Infrastruktura szkoły jest również unowocześniana. Jaki wpływ na rozwój uczelni miał fakt budowy nowoczesnej auli i przejęcie obiektu dydaktycznego po filii Uniwersytetu Ekonomicznego?

Oczywiście infrastruktura uczelni jest naszą wizytówką. To wizytówka również miasta, bo wpisujemy się naszymi działaniami w politykę wizerunkową Wałbrzycha i o tym też należy pamiętać. Nowoczesną aulę, z nowoczesnym sprzętem audiowizualnym wybudowaliśmy przy wsparciu środków unijnych, budynek po filii Uniwersytetu Ekonomicznego kupiliśmy za kwotę 7 550 000 zł. Zakup był możliwy po dosłownie „dyplomatycznych zabiegach" oraz wielu rozmowach na szczeblu międzyuczelnianym oraz ministerialnym, prowadzonych przez rektor prof. Elżbietę Lonc, kanclerza Jana Zwierko i ówczesnego przewodniczącego Konwentu, pana Henryka Gołębiewskiego. Obecnie w budynku przy ul. P. Skargi 14a mieszczą się m.in. pracownie umiejętności pielęgniarskich, pracownie protetyczne, pracownie kosmetologiczne, pracownie dekoratorskie i malarskie. Wszystkie budynki uczelni, gmach główny – pałać Czettrizów, budynek przy ul. P. Skargi, nowoczesna aula Auditorium Novum oraz dwa domy studenckie tworzą piękny kompleks akademicki, którym możemy się chwalić. Ponadto otrzymaliśmy od Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego ponad 15 mln złotych właśnie na inwestycje, które rozpoczniemy już od 2021 roku. Powtórnie w 2019 roku zostaliśmy laureatami ministerialnego programu „Dydaktyczna Inicjatywa Doskonałości" (program funkcjonuje dopiero drugi rok). Przedsięwzięcie jest pomyślane w ten sposób, że co roku maksymalnie 15 publicznych uczelni zawodowych – które w parametryzacji uzyskały najlepsze wyniki, jeśli chodzi o zawodowe losy swoich absolwentów – otrzymuje dodatkowe pieniądze – 1 mln złotych. Jest to dla naszej uczelni duży sukces.

Jakie kierunki cieszą się obecnie największą popularnością wśród studentów?

Jest to trudne pytanie, bo czy liczba chętnych na dany kierunek ma świadczyć o tej popularności, czy też pewna stałość zainteresowania określonym kierunkiem studiów? Niewątpliwie mogę powiedzieć, że kierunki prowadzone obecnie cieszą się zainteresowaniem młodych ludzi. Jesteśmy w trakcie rekrutacji i wyniki będą znane pod koniec lipca. Od paru lat najwięcej kandydatów zgłasza się na logistykę (studia inżynierskie), ale również kierunki okołomedyczne (kosmetologia, pielęgniarstwo, techniki dentystyczne), filologia angielska, czy też bezpieczeństwo i higiena pracy są w kręgu ciągłych zainteresowań kandydatów na studia.

Urodził się Pan w Szczawnie-Zdroju, a wykształcił w Wałbrzychu – jest pan absolwentem II Liceum Ogólnokształcącego. Czy fakt bycia osobą, która ma wpływ na kształcenie młodych pokoleń naszego miasta sprawia dużą satysfakcję?

Bardzo dużą. Już sam fakt rozpoczęcia pracy w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu był dla mnie bardzo ważny. Z uczelnią jestem związany od 2009 roku, dzisiaj jestem w przededniu końca mojej rektorskiej kadencji, którą oficjalnie kończę 31 sierpnia 2020 roku. To piękne zwieńczenie kariery zawodowej – być rektorem w wałbrzyskiej publicznej uczelni. Wprowadzam, jako rektor, Państwową Wyższą Szkołę Zawodową w Wałbrzychu w nowe dwudziestolecie, w nowe warunki ustawowe, które gwarantują naszej uczelni szeroką autonomię. Rzetelnie realizujemy powierzoną misję w zakresie praktycznego kształcenia wyższego. Uczelnia jest kuźnią kadr i „pulsującym sercem" regionu wałbrzyskiego. Ten rok był bardzo pracowity, wszystkie akty wewnętrzne, typu statut, regulaminy: studiów, organizacyjny, pracy, wynagrodzeń, musieliśmy dostosować do nowej ustawy. Przed uczelnią nowe wyzwania.

Ze Szczawnem-Zdrój i Wałbrzychem zawsze czułem się związany, to jest moje miejsce zamieszkania, mój dom rodzinny. I obok tego rodzinnego szczawieńskiego domu, zyskałem nowy dom, nową rodzinę – społeczność uczelnianą Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu.

Rozmawiał
Paweł Szpur

kalendarium

„W samozatrudnieniu dobre jest to, że gdy gadasz do siebie to nie nazywasz tego schizofrenią, tylko posiedzeniem zarządu".

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

19°C	20°C	21°C	19°C
Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek

LIPIEC 12 PIĄTEK

Imieniny: Bruno, Paulina

Dzień Męczeństwa Wsi Polskiej

8:00 Półkolonia Roboty i Drony – Stara Kopalnia – Wałbrzych
10:00 Wakacje w Muzeum Porcelany – Muzeum Porcelany - Wałbrzych
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Europejska Perła Baroku – Krzeszów
21:00 Nocne Zwiedzanie Zamku Książ – Zamek Książ w Wałbrzychu

LIPIEC 13 SOBOTA

Imieniny: Małgorzata, Sara

Dzień Frytek

10:00 Destroyer Obstacle Competition - Zawody Przeszkodowe – Stadion – Mieroszów
10:00 - Wałbrzych Rusinowa, pętla autobusu nr 5 - Kłasztorzysko - Zamek Grodno 631 m - powrót busem do Wałbrzycha Pl.Grunwaldzki - LETNIE WĘDRÓWKI z przewodnikiem PTTK
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Europejska Perła Baroku - Krzeszów
12:00 Festiwal Lodów – Pałac Struga
13:00 Festyn Charytatywny dla Iwonki - Park Jordanowski w Walimiu
19:00 Letnie Koncerty Organowe - Europejska Perła Baroku - Krzeszów
20:00 Cisza w plenerze - Ogród A'propos- Wałbrzych
20:00 Noc na Wielkiej Sowie – Wielka Sowa
21:00 Nocne Zwiedzanie Zamku Książ – Zamek Książ w Wałbrzychu

LIPIEC 14 NIEDZIELA

Imieniny: Angelina, Kamil

Dzień Łapania za Pupę

11:00 Baśniowe niedziele w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Europejska Perła Baroku – Krzeszów
15:00 Wałbrzyskie Spotkanie z Muzyką Cerkiewną - WOK na terenie Starej Kopalni - Wałbrzych
16:00 Letnie koncerty promenadowe - Szczawno-Zdrój

LIPIEC 15 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Bonawentura, Dawid, Henryk, Roksana, Włodzimierz

Dzień bez Telefonu Komórkowego

10:00 Wakacje w Muzeum Porcelany – Muzeum Porcelany - Wałbrzych
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Europejska Perła Baroku – Krzeszów
18:00 Fitness World Games - II ETAP – Piaskowa Góra - Wałbrzych

LIPIEC 16 WTOREK

Imieniny: Sylwia, Weronika, Zenon

Dzień Chodzenia Do Pracy Inną Drogą

11:00 Letnie Koncerty Organowe - Europejska Perła Baroku – Krzeszów
11:00 Recyklingowe wakacje z BWA – Galeria BWA - Wałbrzych

LIPIEC 17 ŚRODA

Imieniny: Aneta, Bogdan, Jadwiga

Ogólnopolski Dzień Tabaki

10:00 Wakacje w Muzeum Porcelany – Muzeum Porcelany - Wałbrzych
10:30 Rodzinne środy w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Europejska Perła Baroku – Krzeszów
11:00 Recyklingowe wakacje z BWA – Galeria BWA – Wałbrzych
21:30 KINO PLENEROWE: Director's Cut: „Twarze, plaże" - Świdnicki Rynek

LIPIEC 18 CZWARTEK

Imieniny: Emilian, Szymon, Kamil

Międzynarodowy Dzień Nelsona Mandeli

10:00 Młodzi cyfrowi – warsztaty tworzenia gry w aplikacji Action Track – filia biblioteki Piaskowa Góra - Wałbrzych
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Europejska Perła Baroku – Krzeszów
11:00 Recyklingowe wakacje z BWA – Galeria BWA – Wałbrzych

REKLAMA R0531/19

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)

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 Krystyną Podleską

z aktorką teatralną angielskich i polskich teatrów oraz odtwórczynią roli Oli z filmu „Miś" Stanisława Barei rozmawiał Paweł Szpur



Do Polski przyjechała Pani pierwszy raz w 1958 roku. Jakie odniosła Pani wrażenie?

To było duże wrażenie. Po pierwsze byłam dzieckiem jeszcze i bardzo dużo o Polsce słyszałam. Myśmy żyli Polską, tam na emigracji. To było niedługo po wojnie, a ci Polacy, którzy tam zostali byli bardzo patriotyczni, bardzo stęsknieni za ojczyzną i wpajali to w nas. Ja oczywiście miałam wizję Polski przedwojennej, do której oni tęsknili. To był trochę szok, ponieważ ja jeszcze tego nie rozumiałam, co to ustrój i że to jest komunizm.

Kiedy zrodził się pomysł na aktorstwo?

Chyba dość wcześnie. Na pierwszym miejscu chciałam być baletnicą. Ja się uczyłam dość intensywnie baletu i dostałam się do Royal Ballet School, prestiżowej szkoły, do której trudno jest się dostać. Musiałam być w miarę zdolna, ale w końcu mnie wyrzucono. Ja się chyba nie nadawałam do takiej dyscypliny. Wtedy jak wiedziałam, że nie będę baletnicą, to pomyślałam (bo lubiłam występować), będę aktorką.

Pani lata młodości, to czasy hipisowskie i pop kultury. Jaki był Pani idol muzyczny?

Chyba jednak The Beatles i sam Lennon. Crosby, Stills and Nash, Neil Young, Była cudna piosenkarka, której już nie ma – Melanie. Polka z pochodzenia nazywała się Melanie Safka, ją bardzo lubiłam. Niektórych już nie ma.

Grała Pani zarówno w teatrze w Londynie, jak i w teatrze w Krakowie. Jest różnica pomiędzy funkcjonowaniem tych scen?

Powiedzmy, że administracyjnie jest trochę inaczej. W Polsce gra się repertuar, a w Anglii raczej w dużych miastach jest jedna sztuka, która idzie cały czas. Na prowincjach, w tych mniejszych miastach za moich czasów był tak zwany „repertuar". Tylko tak trochę inaczej, ponieważ grało się jedną sztukę trzy, cztery tygodnie i już trzeba było się uczyć następnej. Ale był zespół. Natomiast w tych teatrach, w których grało się cały czas jedną sztukę, nie było zespołu, tylko on był tworzony specjalnie pod tą sztukę.

A jak z odbiorem sztuki wśród widzów? Polacy różnią się od Anglików?

Nie. Właśnie chciałam powiedzieć, że jeśli chodzi o administrację, to jest trochę inaczej, ale jeśli chodzi o granie to chyba jest to samo na całym świecie. Nie gra się inaczej w Anglii, a inaczej w Polsce. Widzowie nie odbierają inaczej. Nie ma różnicy.

Przejdźmy do „Misia". Kultowy film. Ja za każdym razem, gdy jest jego emisja, odkładam wszystko i znów oglądam. Sądziła Pani, że to będzie taki hit?

Oczywiście, że nie. Ale ja nie byłam jedyna. Twórcy - Bareja i Tym też nie myśleli, że to tak będzie.

Dialogi ludzie znają na pamięć. To już kwestie nieśmiertelne.

Właśnie. Ja wiem. To jest piękne i wzruszające. Ja się tylko cieszę. Wtedy w dodatku to było tuż przed stanem wojennym. Nie było mowy, że Polska będzie niepodległa i komunizm się skończy. Ja myślę, że oni wiedzieli, że to będzie miało bardzo mały odgłos – cenzura. Puścili to, ale to było bardzo krótko w kinach. A potem przeleżało na półkach. Ja myślę, że oni nie zdaj ali sobie sprawy, że to nagle będzie taki sukces.

Jak wyglądał plan filmowy kiedyś a dziś? Różnił się?

Różnił się bardzo. Atmosfera w czasach komunizmu była inna od atmosfery w czasach kapitalistycznych. Jak wiemy, w kapitalizmie chodzi o pieniądze, trzeba robić szybko i sprawnie.

Czy tam (czasach PRL) był większy komfort pracy?

Tak. Chociaż z drugiej strony taka produkcja miała strasznie trudne zadanie. Tego nie było, tamtego nie było i czegoś nie było.

Nawet podczas filmu nie było zająca i przebrano kota.

Tak. (śmiech). Ja uwielbiam ten pomysł, był genialny. Dlatego to wyśmiali, bo tak było, trzeba było improwizować. I nie było warunków. Teraz jest catering, są przyczepy, gdzie można odpocząć. Mogą cię na planie w przyczepie ucharakteryzować. Tam tylko charakteryzowali w wytwórni i wyjeżdżało się. Nie było wtedy warunków. Wtedy była ostra zima, pamiętam. Było strasznie zimno i było dużo plenerów i to nie było takie wesołe.

Przeziębiła się Pani?

Nie. Ja się trudno przeziębiam, będąc Angielką. My w Anglii jesteśmy bardzo odporni. Dzieci zimą chodzą w podkolanówkach. Jesteśmy bardziej zahartowani. W moich czasach domy były potwornie zimne. Angielskie, londyńskie domy są stare, ale teraz wszyscy wymienili okna, jest double glassing i wszyscy mają centralne ogrzewanie. Jak ja byłam dzieckiem to bardzo mało ludzi miało centralne ogrzewanie. Pamiętam, jak rodzice zrobili centralne ogrzewanie. Okna były nieszczelne. Człowiek marzł. Jest dużo cieplej w Polsce.

Dziękuję za rozmowę.

Zobacz Studio Espresso:

facebook

facebook.com/studio.espresso.official

YouTube

www.youtube.com

W dalszej części wywiadu Pani Krystyna opowie o monodramie, który zaprezentowała podczas Festiwalu Reżyserii Filmowej „Mój Boski Rozwód", czyli o tym, jak pokazać poważną sprawę w zabawny sposób.

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

REKLAMA R0532/19



REKLAMA R0533/19

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

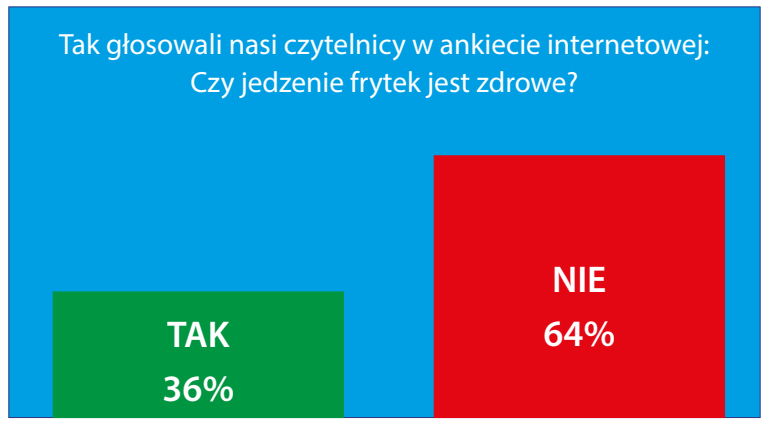
Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński
/mjablonski.fotografia/
/dron.walbrzych.fotografia/

Wieża na Borowej



REKLAMA R0534/19





Czy jedzenie frytek jest zdrowe?

Frytki – definicja. Frytki (fr. pommes de terre frites, czyli ziemniaki smażone) – rozdrobnione, pokrojone w kształt słupków, ziemniaki smażone w głębokim tłuszczu. Tradycyjnie, w kraju pochodzenia, czyli Belgii, stosowano do ich smażenia łój wołowy. Obecnie serwowane najczęściej jako dodatek do potraw pieczonych lub smażonych, np. ryb.

Na gorąco czy na zimno? Chrupiące z keczupem, musztardą, a może majonezem? Albo po prostu tylko z solą. Wszyscy je uwielbiamy. Ale czy są zdrowe dla naszego organizmu?

Jak produkowane są frytki?

W sklepach mamy do wyboru szeroki wachlarz rodzajów frytek mrożonych. Wśród nich są proste, karbowane, extra cienkie bądź mega długie. Uwaga - ważne jest, aby przechowywać je przed przygotowaniem w temperaturze – 18°C, ponieważ jest to produkt głęboko mrożony. Frytki produkowane są zwykle ze świeżych ziemniaków. W przypadku towarów gorszej jakości stosuje się susz ziemniaczany. Większość z nich zawiera już dodatek oleju roślinnego, na przykład słonecznikowego bądź rzepakowego w ilości około 10 procent. Dzięki temu mamy możliwość przygotowania frytek w piekarniku bez dodatku tłuszczu, co znacznie obniża ich kaloryczność. Warto przeczytać etykietę na opakowaniu, dotyczącą sposobu przyrządzenia danych frytek. Niektóre z nich nadają się jedynie do frytkownicy czy piekarnika, a z kolei inne można również usmażyć na patelni.

REKLAMA R0535/19



Frytki z Fast Food-ów

Frytki podawane w smażalniach ryb to najczęściej jedne z najbardziej tłustych. Bywają one również smażone w oleju o względnie dużej zawartości niezdrowych tłuszczów trans albo w tłuszczu pochodzenia zwierzęcego, co ma bardzo negatywny wpływ na organizm ze względu na zawartość tłuszczów nasyconych. Są również te bardzo cienkie, a to oznacza, że proporcjonalnie zawartość tłuszczu jest w nich szczególnie wysoka. To z kolei świadczy o wysokiej kaloryczności i znów - o tłuszczu (jak frytki mrożone). Większość fast-foodowych sieci stosuje do smażenia zdrowsze oleje o niższej zawartości tłuszczów trans, które podnoszą stężenie cholesterolu, ale ich frytki są mocno solone, a to nie wróży nic dobrego dla organizmu.

Co powodują frytki smażone w oleju?

W Instytucie Żywności i Żywienia zostały przeprowadzone badania pod kierownictwem prof. Marka Naruszewicza z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Ich wyniki nie pozostawiają złudzeń fanom czipsów i frytek. Wykazały one, że zawarty w nich związek o nazwie akrylamid wywołuje przewlekły stan zapalny, to z kolei zwiększa ryzyko miażdżycy, choroby wieńcowej i nowotworów. Jak powstaje taka substancja? Badacze dowiedli, że pod wpływem temperatury wyższej niż 120 stopni Cesjusza w ziemniakach zachodzi reakcja pomiędzy zawartą w nich skrobią, a aminokwasem o nazwie asparagina. W konsekwencji reakcji wytwarzane są pokaźne ilości trującego akrylamidu. Uwaga - toksyna ta obniża w organizmie poziom naturalnych przeciwutleniaczy i spowalnia metabolizm hemoglobiny. To zaś prowadzi do powstania stanów zapalnych. Kolejnego badania podjęli się amerykańscy uczeni. W „American Journal of Clinical Nutrition" opublikowano badanie, które miało na celu sprawdzenie, jaki wpływ na nasze zdrowie ma jedzenie smażonych ziemniaków. Naukowcy dowiedli, że spożywanie smażonych ziemniaków w jakiejkolwiek postaci przynajmniej dwa razy w tygodniu, może być związane ze zwiększonym ryzykiem zgonu. Uwaga! Uczestnikami badania było 4 400 dorosłych osób w wieku od 45 do 79 lat. Ich spożycie ziemniaków w różnej formie było obserwowane przez okres ośmiu lat. Pod koniec eksperymentu zmarło 236 osób. Do tego olbrzymia liczba kalorii, którą pochłania organizm.

Jeśli już jeść frytki, to jakie?

Najbardziej dietetyczne to te domowe frytki, które upieczemy w piekarniku, na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Wówczas przygotowywane w ten sposób nie będą potrzebowały dodatkowego tłuszczu. Pamiętaj - grube, prosto krojone frytki przeznaczone do piekarnika mają mniej kalorii. Unikaj natomiast frytek karbowanych i cienkich, ponieważ dzięki większej powierzchni wchłaniają więcej tłuszczu. Pokrójmy ziemniaki w słupki, ułóżmy na blasze do pieczenia. Można polać je niewielką ilością oliwy i posypać ziołami. Później wstawić do piekarnika i piec w temperaturze 200°C aż będą miękkie i złociste. Nie zajmuje to dużo czasu, a w dodatku mamy pewność tego, co jemy. Frytki zrobione samemu, to zdrowsza alternatywa. Smacznego!

13 lipca obchodzimy dzień frytek.

Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródła
https://polki.pl/
https://portal.abczdrowie.pl/
https://www.poradnikzdrowie.pl/
https://www.poradnikzdrowie.pl/
https://miastodzieci.pl/
https://www.rp.pl/

REKLAMA R0536/19

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

REKLAMA R0537/19

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



REKLAMA R0538/19

Dolnośląski Zakład Doskonalenia Zawodowego we Wrocławiu

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

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

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

Pierwszy rocznik pielęgniarstwa już z dyplomami

We wtorek 9 lipca w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej im. Angelusa Silesiusa miało miejsce uroczyste zakończenie roku akademickiego. Po raz pierwszy w dwudziestoletniej historii uczelni wręczono dyplomy absolwentom pielęgniarstwa i architektury wnętrz. Uroczystości przewodniczył rektor dr hab. Piotr Jurek.

W szczelnie wypełnionym Auditorium Novum im. prof. Elżbiety Lonc zgromadzili się studenci i absolwenci wraz z rodzinami, władze uczelni, kadra dydaktyczna oraz przedstawiciele władz miasta. Dyplomy ukończenia studiów otrzymało wczoraj w sumie 205 osób. Byli to absolwenci studiów I stopnia kierunków: administracja, pedagogika, filologia, kosmetologia, architektura wnętrz i pielęgniarstwo oraz absolwenci studiów II stopnia – administracji i logistyki. Wręczono także dyplomy ukończenia studiów podyplomowych absolwentom kierunków: Lean Management Toolbox i ubezpieczenia społeczne. Jednym z najbardziej wyczekiwanych momentów uroczystości było uhonorowanie absolwentów pielęgniarstwa. Mury uczelni opuściło w sumie 33 absolwentów pielęgniarstwa, wśród których znalazło się również kilku panów. Jest to wielki sukces uczelni, gdyż na rynku pracy od dawna brakuje wykwalifikowanej kadry pielęgniarskiej. Uroczystość wręczenia dyplomów uświetnił swoim przemówieniem rektor dr hab. Piotr Jurek, który podkreślił, że dyplomatorium jest drugim najważniejszym statutowym świętem uczelni, kiedy to rozbrzmiewa pieśń studencka „Gaudeamus igitur". Radość z nowych absolwentów wyrazili również Artur Mazurkiewicz – przewodniczący Rady Uczelni, Małgorzata Kowalik – wicedyrektor Instytutu Zdrowia oraz zastępca prezydenta miasta dr Sylwia Bielawska. Dyplomatorium uroczyście zakończyło rok akademicki 2018/2019, jednak trwają już aktywne przygotowania do kolejnego. Do końca lipca prowadzona jest rekrutacja na studia I i II stopnia. W przypadku niewyczerpania limitu miejsc otwarty zostanie drugi nabór, trwający do 20 września. Szczegóły dotyczące rekrutacji dostępne są na stronie: www.pwsz.com.pl.

Red

REKLAMA R0539/19

KSZTAŁCIMY PRAKTYCZNIE www.pwsz.com.pl

studia licencjackie
administracja
architektura wnętrz
filologia angielska
kosmetologia
pedagogika
pielęgniarstwo
techniki dentystyczne



studia inżynierskie
bezpieczeństwo i higiena pracy
logistyka

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa
im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu

studia magisterskie
administracja
logistyka

REKRUTACJA OD 1 CZERWCA 2019 roku

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

REKLAMA R0540/19



Prof. Thomas Adler z Harvardu

Nowa kuracja usuwa problemy z erekcją – efekt potwierdzony przez 37 233 mężczyzn

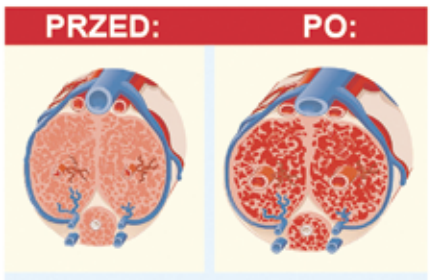
Substancja z Harvardu ROZPALA LIBIDO, 3-krotnie wydłuża erekcję i zwiększa grubość wzwodu o 30%

Wystarczą 24 godziny, aby Twój penis odzyskał sztywność i sprawność. Jak pokazują wyniki badań klinicznych – nawet osoby, które nie miały pełnej erekcji od miesięcy, znów mogą uprawiać seks 2, a nawet 3 razy dziennie. Ta metoda przywraca pełny, sztywny wzwód i młodzieńczą sprawność seksualną nawet 90-latkom.

Nie ma powodu, żeby mężczyzna nie miał satysfakcjonującego seksu do 90-tki – twierdzi profesor Thomas Adler; twórca nowej kuracji przeciw impotencji. „Odkryliśmy, że męski organizm jest genetycznie zaprogramowany do erekcji, a zaburzenie wzwodu jest nienaturalne i trzeba z nim walczyć".

Co się zmieniło w życiu 37 233 mężczyzn?

Zespół genetyków klinicznych z Harvardu opracował nową, naukową metodę polegającą na biostymulacji ciał jamistych penisa. Bazuje na odkryciu trzech noblistów z medycyny (Ferid Murad, Robert Furchgott i Louis Ignarro). Opisali oni naturalny związek (tlenek azotu), który **zwiększa transport krwi do penisa, poprawia krążenie i wzmacnia prostatę.**



Kuracja prof. Adlera poszerza naczynia krwionośne w penisie dzięki dostarczeniu bioaktywnego Ruscus Aculeatus L. umożliwiając pełne rekcje i zwiększenie grubości nawet o 25-30%.

Na bazie tego odkrycia zespół specjalisty Adlera stworzył pierwszy środek na potencję, który wykorzystuje wpływ tlenku azotu. Analiza testów laboratoryjnych i badania konsumenckie **mężczyzn** potwierdziły, że pomaga w walce z impotencją na czterech płaszczyznach:

- Poszerza naczynia krwionośne **– 3 x mocniejsze i dłuższe o 20 minut erekcje.**
- Zwiększa produkcję testosteronu w jądrach – **apetyt na seks jak u 20-latka.**
- Zwiększa ilość hormonu wzrostu **– penis jest grubszy o 25-30%.**
- Zwiększa wrażliwość penisa na bodźce – **lepszy seks i intensywne orgazmy.**

Jego skuteczność potwierdzają relacje tysięcy mężczyzn, którzy nie mogli ukryć zachwytu. Ich gumowate erekcje **w ciągu 24-72 godzin** zastępował pełny, stalowy wzwód. Niektórzy odzyskali sprawność po latach impotencji, inni rozprawili się z niedoborem testosteronu (tzw. starczy popęd) i erekcją zbyt krótką, by doprowadzić partnerkę do orgazmu. Kobiety mówiły, że nie pamiętają, by przed kuracją seks z partnerem był tak intensywny i pełen doznań. **Niestety, dotychczas z tej metody mogli korzystać tylko wybrani.**

Jak odzyskać dobry seks bez chemii i krępujących badań?

Wyjaśnia profesor Thomas Adler, twórca nowej metody:

„Metoda aktywnej biostymulacji komórek nie opiera się na środkach na bazie kwasów czy inhibitorów fosfodiesterazy (stosowanych w popularnych tabletkach na potencję). To wyłącznie naturalne substancje, które odblokowują erekcję, pobudzają libido i przywracają sprawność seksualną.

Najważniejszy z nich jest **bioaktywny ekstrakt Ruscus Aculeatus L.** Dzięki niemu w penisie produkowany jest tlenek azotu, który rozszerza arterie i umożliwia dopływ krwi do penisa. Niestety, dotychczas jego produkcja była droga i kosztowała około 1000 dolarów za miesięczną kurację".



„Uratował moje małżeństwo..."

Przez 5 lat nie miałem udanego seksu, bo jedyne co mogłem zaoferować żonie to 3-4 minuty gumowatej erekcji. Kiedyś kochaliśmy się 2-3 razy w tygodniu, a teraz żona była tak poirytowana moimi występami w sypialni, że przestaliśmy wcale próbować... Musiałem coś z tym zrobić, żeby nie zostać rogaczem. Gdy zobaczyłem artykuł o nowej metodzie na potencję, nie czekałem. W poniedziałek zamówiłem, w środę dostałem dyskretną przesyłkę, a w czwartek obudziłem się ze sztywnym, gotowym do akcji członkiem. Nie muszę mówić, co było potem..."

Adam F., 54 lata

Jej skuteczność nie pozostawia złudzeń. Problemem był koszt technologii produkcji, tak wysoki, że stać na nią było tylko nielicznych bogaczy. Wszystko zmieniło się, gdy wygasł monopol na produkcję bioaktywnego ekstraktu Ruscus Aculeatus L. w USA. Dzięki temu **koszty walki z impotencją spadły z 1000 do 100 dolarów miesięcznie!**

100 dolarów to dla Polaków wciąż dużo. Prof. Adler nawiązał więc współpracę z Klubem Seniora, omijając pośredników i wielkie koncerny. Dlatego jeśli mieszkasz w Polsce i urodziłeś się przed 1990 rokiem, możesz już teraz sprawdzić metodę genetyków z Harvardu za udział w Klubie Seniora nie za 1500, nie za 323, **tylko za 97 zł!**

Profesor Adler ostrzega

„Jeśli tak samo jak **70% mężczyzn po 40. roku** życia, masz problem ze wzwodem – nie lekceważ tego. Prędzej czy później **kompletnie stracisz pewność siebie i przestaniesz czuć się jak prawdziwy mężczyzna.** Najpierw będziesz uprawiać seks raz na miesiąc, potem tylko kilka razy w roku... Tak nieregularne stosunki zrujnują Twoje małżeństwo oraz spowodują **kłopoty psychiczne i zdrowotne** (problemy z prostatą czy nadciśnieniem)".

Jak pokonać problemy z erekcją w 24 godziny?

Badania dowodzą, że 9 na 10 osób może odzyskać potężny, silny wzwód dzięki metodzie **aktywnej biostymulacji ciał jamistych** – bez badań i wizyt u specjalistów.

Jeśli Ty też chcesz mieć erekcje silne jak w młodości, oto, co powinieneś zrobić: nie wysyłaj pieniędzy z góry, nie zamawiaj drogich kuracji. **Zadzwoń pod dyskretny numer** (rozmowy są prywatne i nie są nagrywane), **aby otrzymać specjalne dofinansowanie uczestnictwa w Klubie Seniora.** Przysługuje ono tylko 120 osobom, które zadzwonią pierwsze, więc lepiej się śpiesz. A za kilka dni Twoja małżonka będzie tak zachwycona Twoją sprawnością seksualną, że nie wypuści Cię z łóżka przez cały dzień...

70% TANIEJ DLA PIERWSZYCH 120 OSÓB!

TYLKO do 19 lipca 70% taniej!

Pierwsze 120 osób, które zadzwoni do 19 lipca 2019 r., **dostanie 70% zniżki!** Otrzymasz wówczas preparat biostymulujący na potencję prof. Adlera za udział w Klubie Seniora zamiast za ~~323 zł~~, tylko za 97 zł (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 81 300 35 50

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

30 minut sekund

Świdnica
Odeszła poetka
Zmarła Danuta Saul-Kawka, poetka i świdnicka radna. Mimo własnej niepełnosprawności, była osobą bardzo zaangażowaną w pomoc na rzecz dzieci potrzebujących. Jako poetka debiutowała podczas VII Kłodzkiej Wiosny Poetyckiej w 1969 roku. Jej poezję publikowano między innymi w „Tygodniku Kulturalnym" czy „Współczesności" oraz mediach regionalnych. Laureatka w konkursie O Złoty Liść Dębu Wałbrzyskich Ścieżek Literackich. Działała również jako lokalny samorządowiec. W 2005 roku została Kawalerem Orderu Uśmiechu za swoją działalność społeczną.

Wałbrzych
Rozbudują parking
Mowa o parkingu przy ulicy Rycerskiej w Śródmieściu Wałbrzycha. A dokładniej o terenie, który powstał w wyniku wyburzenia obiektów przyległych do kamienic przy ulicy Słowackiego. Na tym obszarze powstaną nie tylko dodatkowe miejsca parkingowe, ale również Gmina Wałbrzych chce uatrakcyjnić ten punkt dla rodzin z dziećmi. Dodatkowym elementem zagospodarowania przestrzeni ma być plac zabaw z małą infrastrukturą oraz kolejne nasadzenia zieleni. Miasto dąży do porozumienia ze wspólnotą mieszkaniową, która posiada przejście tunelem do ulicy Słowackiego - chodzi o to, by skrót na parking był dostępny dla wszystkich mieszkańców.

Szczawno-Zdrój
Nowy posterunek
Warto przypomnieć, że o nowe miejsce dla policji w Szczawnie-Zdroju od wielu lat starała się Urszula Dąbrowska, mieszkanka, a zarazem członkini stowarzyszenia Kocham Szczawno-Zdrój.
Przy współpracy Urzędu Miejskiego w Szczawnie Zdrój i Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu odbyło się uroczyste otwarcie Punktu Przyjęć Interesantów, który swoją siedzibę będzie miał w Szczawnie-Zdrój przy ul. Sienkiewicza 11. W odremontowanych i wyposażonych pomieszczeniach dyżury pełnić będą policjanci pierwszego kontaktu, czyli dzielnicowi czuwający nad bezpieczeństwem mieszkańców uzdrowiska.

Świdnica
Dramat na osiedlu
Na świdnickim Osiedlu Młodych rozegrał się dramat.To szokujące zdarzenie miało miejsce 5 lipca około godziny piętnastej. Pięcioletni chłopiec wypadł z czwartego piętra bloku przy ulicy Kozara-Słobódzkiego. Na miejsce zdarzenia wezwano grupę dochodzeniową oraz prokuratora, którzy zajęli się wyjaśnianiem wszystkich okoliczności. W mieszkaniu wraz z dzieckiem przebywała dwudziestopięcioletnia matka. Jak podały służby prasowe policji, będący na miejscu policjanci stwierdzili, że kobieta była trzeźwa. Dziecko trafiło do szpitala.

Wałbrzych
Rewitalizacja kamienic
Gmina Wałbrzych planuje gruntownie wyremontować kompleksowo około dwudziestu kamienic. Obiekty te zlokalizowane są w takich dzielnicach jak Podgórze, Stary Zdrój, Śródmieście czy Nowe Miasto. Środki na ten cel mają pochodzić ze wsparcia Europejskiego Banku Inwestycyjnego. Budynki zostaną nie tylko wyremontowane z zewnątrz z zachowaniem ich charakteru, ale zostanie tchnięte w nie źdźbło nowoczesności w postaci ekologicznych źródeł ciepła czy wind. Niestety na czas kompleksowych prac remontowych, mieszkańcy wskazanych kamienic nie będą mogli w nich mieszkać.

Świdnica
Pierwsza miłość
I nie chodzi tu o zakochanych po raz pierwszy w Świdnicy. To nazwa serialu, którego sceny kręcone są na terenie świdnickiego Zakładu Poprawczego i Schroniska dla Nieletnich. Pierwsza Miłość to serial emitowany na antenie telewizji Polsat. To nie pierwsza wizyta serialowej ekipy w tym miejscu, ponieważ kręcili tu sceny już w 2018 roku. To również nie pierwsza zdjęciowa ekipa filmowców, która upodobała sobie plener zakładu. W tym samym roku to miejsce odwiedzili filmowcy, którzy nagrywali zdjęcia do filmu fabularnego "Mydło" w reżyserii Małgorzaty Imielskiej.

Boguszów-Gorce
Dworzec od nowa
PKP SA ogłosiły przetarg na przebudowę dwora Boguszów Gorce Zachód przy linii 274 Wrocław Świebodzki – Görlitz. Przedmiotem postępowania przetargowego jest przebudowa dworca Boguszów Gorce Zachód. Budynek został wzniesiony w 1867 roku. Obecnie część dworcowa jest zamknięta choć w budynku znajdują się pomieszczenia PLK dyżurnego ruchu i pomieszczenia techniczne, a także lokale mieszkalne. Termin składania ofert minął 7 sierpnia. Jedynym kryterium wyboru jest cena. Oprócz remontu pomieszczeń dworcowych, w budynku mają powstać pokoje hotelowe. Czas, który wyznaczono na realizację prac to 65 tygodni.

Mieroszów
Trzy dni zabawy
Festiwal im. Włodka Szomańskiego „Nie tylko Gospel" to wydarzenie, które na długo zapadnie w pamięci mieszkańcom Mieroszowa. Przez trzy ostatnie dni minionego weekendu królowały arie, operetki oraz tango, poezja, piękne śpiewy. Gościem specjalnym festiwalu był Mateusz Damięcki. Odbyły się również warsztaty pod okiem Katarzyny Łaski oraz Olgi Szomańskiej. Natomiast wieczorem scenę opanowali młodzi artyści. Patronat Honorowy festiwalu im. Włodka Szomańskiego „Nie tylko Gospel" objął Starosta Powiatu Wałbrzyskiego.

Stare Bogaczowice
Gminne warsztaty
Gminne Centrum Biblioteczno-Kulturalne w Starych Bogaczowicach rozpoczyna nowy cykl warsztatów recyklingowych dla dzieci i rodziców, w ramach projektu „Czysta Gmina -Zdrowa Gmina". Na pierwszym spotkaniu uczestnicy zajęć dowiedzą się, co ciekawego można zrobić z gazet. W lipcu spotkania odbywać się będą w każdy wtorek, to jest: 09.07, 16.07 , 23.07 i 30.07.2019 roku. Wszystkich chętnych na kreatywne wtorkowe spotkania organizatorzy proszą o zgłaszanie się osobiście lub pod numerem tel. 748443503.

REKLAMA R0541/19



nasza VICTORIA

NR 7 (84) LIPIEC 2019

VICTORIA NA WROTKACH

Świeże powietrze, mnóstwo dobrej zabawy i aktywnie spędzony czas. To wszystko oferuje jedyna w Wałbrzychu bezpłatna wrotkarnia w Galerii Victoria!



Niesamowita atrakcja Naszej Galerii, czyli profesjonalny tor do jazdy na wrotkach czynny jest już od 29 czerwca. Najmłodsi- pod czujnym okiem instruktora mogą bezpiecznie stawiać swoje pierwsze kroki, a na nieco bardziej zaawansowanych czekają animacje i konkursy m.in. slalom i przejazd pod tyczką. Brak odpowiedniego sprzętu nie jest problemem, bowiem wrotki, kaski i ochraniacze można bezpłatnie wypożyczyć w przygotowanym do tego punkcie. Na wrotkarni można również korzystać z własnego sprzętu do jazdy – zarówno wrotek jak i rolek. W każdy weekend wakacji na uczestników zabawy czekają dodatkowe atrakcje. Z kolei w dni deszczowe udostępniony zostanie dodatkowy tor wewnątrz centrum handlowego, w rotundzie na poziomie 0. Na wrotkach będzie można szaleć przez całe wakacje - codziennie w godzinach 11:00-19:00. Wstęp bezpłatny- zapraszamy.

W NUMERZE M.IN.:



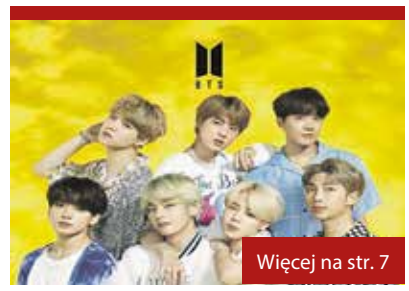
Więcej na str. 2

INSPIRACJE VICTORII



Więcej na str. 3

WYJĄTKOWE PROMOCJE



Więcej na str. 7

CZYTAJ, SŁUCHAJ, OGLĄDAJ




Sizeer
NIKE
CONVERSE
adidas
VANS
SKLEP SIZEER • C.H. GALERIA VICTORIA - PARTER
RESPECT YOUR SHOES®
Reebok CLASSIC
PUMA
LACOSTE
new balance


PROTEIN BAR
Protein Bar (koło City Fit)
Galeria Victoria, ul. 1 Maja 64, 58-300 Wałbrzych
now
OLIMP SPORT NUTRITION
UNIVERSAL
ALLNUTRITION
LIMITOWANA EDYCJA
Tylko u nas, specjalnie dla was:
Największy wybór suplementów renomowanych firm:
ALLNUTRITION, OLIMP, NOW ORAZ UNIVERSAL NUTRITION
Najlepsze ceny, najwyższa jakość i mnóstwo smaków.
A już wkrótce kolejne nowości.
ZAPRASZAMY!
WHEY protein
WPC PLUS
GOLD STANDARD 100% WHEY
PEACH IN JELLY
TAMINALL SPORT

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



monnari

emonnari.pl



PACO RABANNE
PURE XS
woda toaletowa, 50 ml
~~295~~ zł
229 zł



GIORGIO ARMANI
SI PASSIONE
woda perfumowana, 30 ml
~~295~~ zł
209 zł



WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

LANVIN
ECLAT DE NUIT
woda perfumowana, 30 ml
~~189~~ zł
119 zł

OFERTA miesiąca



DKNY
BE DELICIOUS
woda perfumowana, 30 ml
~~199~~ zł
119 zł



GIVENCHY
ANGE OU DÉMON
LE SECRET
woda perfumowana, 30 ml
~~295~~ zł
219 zł



WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

TOMMY HILFIGER
PEACH BLOSSOM
woda perfumowana, 30 ml
~~169~~ zł
79 zł

DOUGLAS

Oferta obowiązuje od 01.07 do 31.07.2019 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

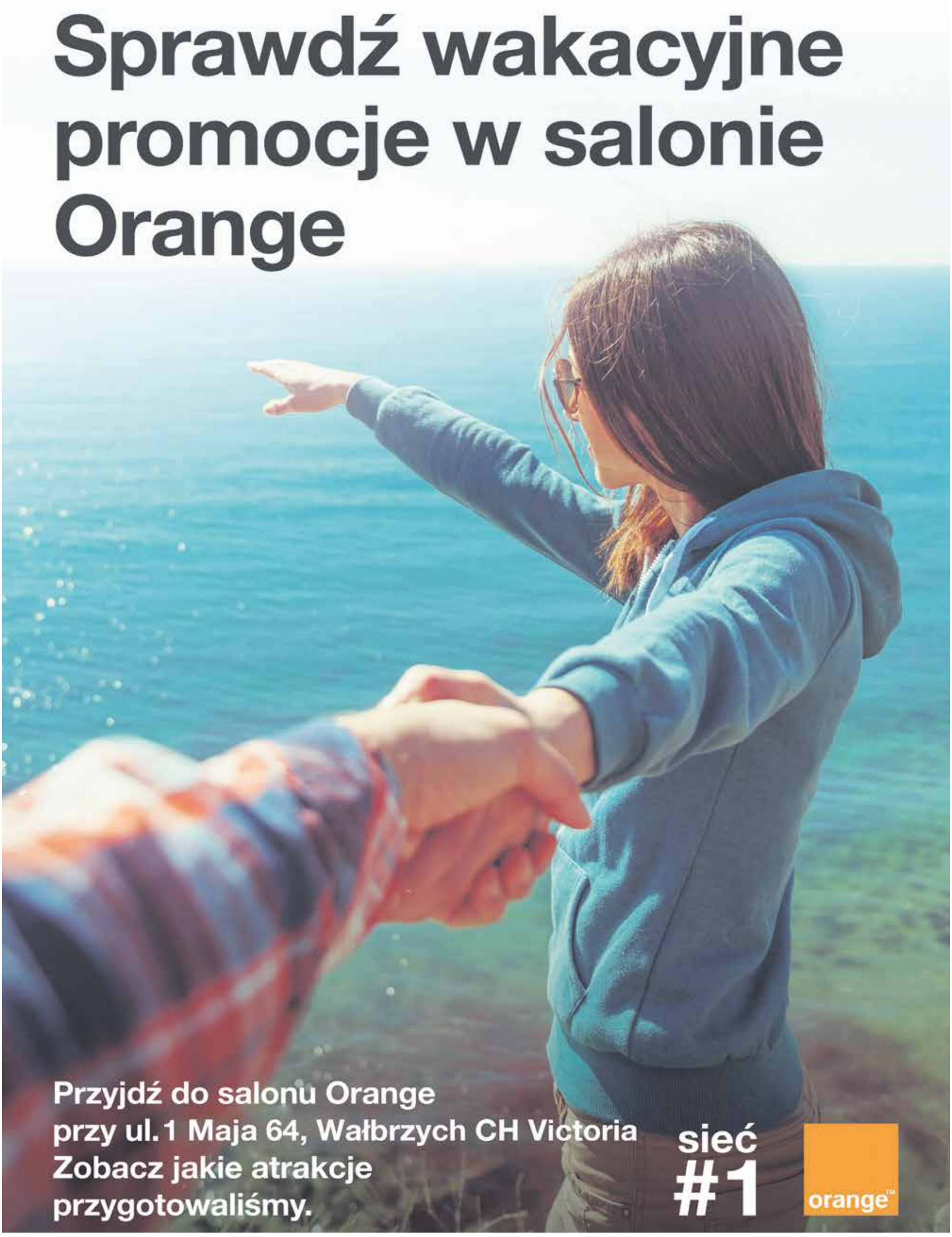
Lipiec

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				

Sierpień

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	

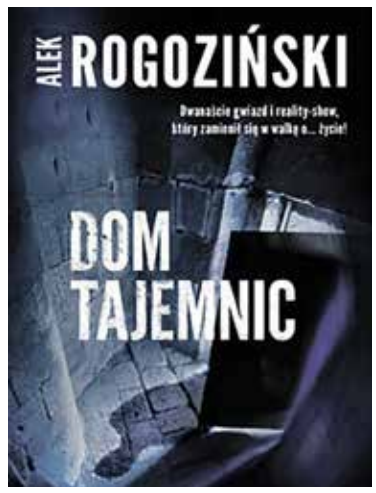
- niedziele wolne od handlu
- niedziele handlowe


Sprawdź wakacyjne promocje w salonie Orange
Przyjdź do salonu Orange
przy ul. 1 Maja 64, Wałbrzych CH Victoria
Zobacz jakie atrakcje
przygotowaliśmy.
sieć #1
orange™





empik POLECA



Dom tajemnic
Rogoziński Alek

Dwójka przyjaciół, Dominika i Mariusz, dostaje zaproszenie do wzięcia udziału w reality-show. Wraz z dziesiątką innych gwiazd trafia do naszpikowanego pułapkami domu-labiryntu. Zadaniem uczestników programu jest rozwiązywanie kolejnych zagadek kryminalnych, które doprowadzą ich do znalezienia ukrytego w domu skarbu. Kiedy jednak wydarza się morderstwo, a celebryci tracą łączność ze światem zewnętrznym, ważniejsze od wygranej stanie się ocalenie życia. Tym bardziej, że morderca nie zamierza poprzestać na jednej ofierze…
„Dom tajemnic" to dwunasta książka w dorobku autora zwanego Księciem Komedii Kryminalnej, znanego z łączenia klasycznej fabuły kryminalnej z dużą dawką czarnego humoru.
Powyższy opis pochodzi od wydawcy.



Lights / Boy With Luv (Edition C) (Limited Edition)
BTS

BTS – południowokoreański zespół, który szturmem zdobywa serca słuchaczy na całym świecie prezentuje wydawnictwo „Lights/Boy With Luv". Album zawiera nowy singiel „Lights" i japońskojęzyczne wersje ostatnich mega hitów boysbandu – „Boy With Luv" oraz „Idol". Poza wersja standardową album został również wydany w trzech wersjach limitowanych. Wersja Limitowana A zawiera DVD z teledyskami do „Lights" oraz „Idol", wersja limitowana B została wzbogacona o „Making Of", z kolei na wersji limitowanej C znajdziemy dodatkowo 36-stronicowy booklet.





Wymazać siebie
Edgerton Joel

Oto śmiała historia Jareda Eamonsa (Lucas Hedges), syna pastora baptystów z małego amerykańskiego miasteczka, który musi oswoić się ze skutkami wyrzucenia z domu przez rodziców. Z kolei jego rodzice muszą pogodzić miłość do syna z religią. W obawie przed utratą rodziny, przyjaciół i sąsiadów Jared zostaje zmuszony do wzięcia udziału w terapii konwersji. W jej trakcie chłopak wchodzi w konflikt z prowadzącym terapeutą (Joel Edgerton) i zaczyna własną drogę do poznania siebie i zaakceptowania swej tożsamości.



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
www.30minut.pl
e-mail: reklama@30minut.pl

GALERIA VICTORIA
CENTRUM
sp. z o.o.

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ

VICTORIA NA WROTKACH

GALERIA VICTORIA

Moja • Twoja • Nasza



www.galeriavictoria.pl

Świeże powietrze, mnóstwo dobrej zabawy i aktywnie spędzony czas. To wszystko oferuje jedyna w Wałbrzychu bezpłatna wrotkarnia w Galerii Victoria! Przez całe wakacje zapraszamy do korzystania z profesjonalnego toru do jazdy na wrotkach.

Najmłodsi pod czujnym okiem instruktora będą mogli bezpiecznie stawiać tam swoje pierwsze kroki na wrotkach, a na nieco bardziej zaawansowanych czekają animacje i konkursy. Wrotki, kaski i ochraniacze będzie można bezpłatnie wypożyczyć w przygotowanym do tego punkcie.

Na wrotkach będzie można szaleć codziennie w godzinach 11:00-19:00.
Wstęp bezpłatny!

REKLAMA R0542/19

CERTUS
OGÓLNOPOLSKA SIEĆ SZKÓŁ

SZKOŁA **CERTUS** W WAŁBRZYCHU
PROSI KANDYDATÓW
I ABSOLWENTÓW **O ODBIÓR**
ŚWIADECTW I DOKUMENTÓW
REKRUTACYJNYCH
DO **15 SIERPNIA.**

SZKOŁA POZOSTAJE W LIKWIDACJI.

UL. **DŁUGA 6**, 58-300 WAŁBRZYCH,
TEL. +48 **605 036 228**

I Ty możesz pomóc Iwonce!

13 lipca od godzinie 13.00 w Parku Jordanowskim w Walimiu, Centrum Kultury i Turystki w Walimiu wraz z mieszkańcami organizuje Festyn Charytatywny dla Iwonki i jej najbliższych. Organizatorzy wierzą, że wspólnymi siłami osiągną zamierzony cel.

18 maja wydarzyła się tragedia. Pogotowie ratunkowe zabrało Iwonkę z podejrzeniem udaru. Kilka godzin później okazało się, że jest gorzej – tętniak w głowie! Pierwsza operacja ratująca życie powiodła się, ale dwa dni później tętniak niestety pękł. Iwona walczyła o życie, a lekarze mówili tylko jedno – tu potrzebny jest cud! I cud się wydarzył. Iwonka przeżyła, niestety przez miesiąc przebywała w śpiączce. Lekarze walczyli o to, aby się wybudziła. Tęskniły za nią córeczki, płakały, chciały zobaczyć mamę, którą choroba nagle zabrała im z oczu. Kilkanaście dni temu Iwona wybudziła się, żyje. Jednak wybudzenie to dopiero początek tej arcytrudnej drogi do zdrowia! Tętniak zrobił swoje. Iwonkę czeka długa i kosztowna rehabilitacja. Koszty leczenia niestety przekraczają możliwości finansowe rodziny.

Iwona przed wypadkiem była bardzo energiczną osobą, lubiła angażować się w różne akcje, a także chętnie służyła pomocą innym. Uśmiechnięta, dusza towarzystwa, wiecznie w rozjazdach, zawsze znalazła czas na dobrą książkę i lenistwo z córeczkami. Iwonka ma dwie córki w wieku 9 i 13 lat, które niestety w tym roku Dnia Mamy nie wspominają dobrze. Rodzina wspiera dziewczynki jak może, ale to nie zmienia faktu, że bardzo tęsknią i pytają, kiedy mogą zobaczyć mamę. Nie można zastąpić im mamy. Mąż Iwonki robi wszystko co możliwe, aby odwrócić ich uwagę na czas, w którym Iwonka do nich wróci.

Koszt 4 - miesięcznego turnusu rehabilitacyjnego to ogromne pieniądze. W chwili obecnej trwa zbiórka pieniędzy na portalu siepomaga.pl/iwana-maka.

Dlatego 13 lipca od godziny 13.00 w Parku Jordanowskim w Walimiu, Centrum Kultury i Turystki w Walimiu wraz z mieszkańcami organizuje Festyn Charytatywny dla Iwonki i jej najbliższych. Wierzymy, że wspólnymi siłami osiągniemy zamierzony cel.

„Od miesiąca żyjemy w całkiem innej rzeczywistości. To, co się wydarzyło, zupełnie powaliło nas na kolana. Po tętniaku pozostały ogromne zniszczenia w mózgu. Szansą dla mojej żony, aby wrócić do nas, jest długotrwała i kosztowna rehabilitacja. Nie byliśmy przygotowani, że coś takiego spotka nas w życiu - komentuje mąż Krzysztof.

PAS

Głuszyca i Jedlina publicznie skomunikowane

4 lipca w siedzibie Urzędu Miejskiego w Głuszycy, Burmistrz Głuszycy Roman Głód oraz Burmistrz Jedliny-Zdroju Leszek Orpel podpisali porozumienie w zakresie darmowej międzygminnej komunikacji publicznej.

Przypominamy, że po bezpłatnej świebodzickiej komunikajci publicznej, Głuszycka Komunikacja Publiczna rozpoczęła kursowanie 24 czerwca 2019 roku. Jest ona częścią realizowanego przez Gminę Głuszyca projektu „Sowiogórski Raj – budowa Centrum Przesiadkowego w Głuszycy", który jest dofinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego 2014 – 2020. Natomiast porozumienie pomiędzy Głuszycą, a Jedliną będzie obsługiwane przez Głuszycką Komunikację Publiczną. Docelowo autobusy będą dojeżdżały z Głuszycy do przestanku Jedlina-Zdrój – Jedlinka Hoża. - To ukłon w stronę mieszkańców naszych gmin. Dzięki nowoczesnym autobusom w wygodny sposób będą mogli przemieszczać się między Gminą Głuszyca a Jedliną-Zdrój. Kursy wykonywane do Jedliny-Zdroju pomogą też skomunikować dwie największe atrakcje tej części Aglomeracji Wałbrzyskiej. Chodzi tu oczywiście o Podziemne Miasto Osówka i Pałac Jedlinka. Na tym udogodnieniu skorzystają również turyści – powiedział Burmistrz Roman Głód.- Mam nadzieję, że Głuszycka Komunikacja Publiczna skomunikuje nie tylko nasze gminy, ale okaże się atrakcyjna również dla mieszkańców Wałbrzycha, którzy tak często nas odwiedzają – dodaje Burmistrz Jedliny Leszek Orpel.

Red

REKLAMA R0543/19



Co ćwierka w sieci...

Wałbrzych Moje Miasto
@WalbrzychMM

Wystartował #projektplaża! Wspólne z @Stara_Kopalnia oraz @Zamek_Ksiaz zachęcamy plażowiczów w Świnoujściu do odwiedzin naszego miasta. @Dolny_Slask #Wałbrzych

04:40 - 5 lip 2019

Muzeum Porcelany
@MuzeumWalbrzych

Lubicie rowerowe wycieczki połączone z odwiedzaniem pięknych miejsc? To nie tylko zdrowe i ekologiczne ale także praktyczne, dzięki powiększającej się sieci ścieżek rowerowych w @WalbrzychMM. U nas pozostawicie rowery wygodnie i bezpiecznie na czas zwiedzania. Zapraszamy!

05:09 - 8 lip 2019

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Podsumowanie I półrocza w @WalbrzyskaSSE: Lokalizacje inwestycji: 5@Dolny_Slask, 3#Opolszczyzna, 2#Wielkopolska. Wielkość firm: 5dużych, 1 średnia, 2małe, 3mikro. Od wprowadzenia nowych przepisów #WSSE wydała 21decyzji wartych ponad 1,6mld zł

05:16 - 8 lip 2019

Dolnośląska Agencja Współpracy Gospodarczej
@DAWGspzoo

Staże zawodowe jako jeden z rodzaju wsparcia w projekcie, którego celem jest aktywizacja zawodowa i podjęcie zatrudnienia przez blisko 400 osób!
To kompleksowy zestaw działań outplacementowych dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczestników projektu

10:14 - 4 lip 2019

S. Bielawska
@bielawska_s

Zakończył się wałbrzyski finał Brave Kids Reunion. Cudowny projekt, wspaniała idea. Ci, co byli już tęsknią za uczestnikami i tymi emocjami, które otrzymali. Brawo dla @Magda Sawicka @WOK, wolontariuszy, instruktorów i rodzin goszczących @WalbrzychMM @RomanSzelemej

12:54 - 5 lip 2019

Świdnica
@UMswidnica

A może spacer szlakiem kamienia? Bardzo proszę, info tabliczki zamontowane i zapraszają do korzystania. https://www.instagram.com/p/BzpxYFOCIEu/?igshid=p8ws2cqb7u7z …

03:37 - 8 lip 2019

AKołaczLeszczyńska
@A_K_Leszczynska

Dzisiaj w ratuszu #Wałbrzych #POrozmawiajmy z najbardziej wymagającymi rozmówcami - Dziećmi - szczere, otwarte, pełne energii i pomysłów. Nie obyło się bez trudnych pytań do mnie i Pani Prezydent @bielawska_s.

03:47 - 8 lip 2019

Koleje Dolnośląskie
@KolejeD

Kolejna perełka - Mala Skala do odwiedzenia w czasie jednodniowej wycieczki do Czech. Mimo kilku przesiadek (a może właśnie ze względu na klimatyczne składy) polecamy jako ciekawą propozycję na weekend.

12:13 - 5 lip 2019

REKLAMA R0544/19

PROMEDICA24

ZNASZ JĘZYK NIEMIECKI?

PRACUJ JAKO OPIEKUN SENIORÓW W NIEMCZECH



* Szczegóły promocji w regulaminie w oddziałach.

ZADZWOŃ I UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE:

789 218 008 LUB 509 892 436

REKLAMA R0545/19

Otwórz się na nowe perspektywy!

Zostań Doradcą Klienta w Providencie
i zapewnij sobie atrakcyjne dochody!



Co oferujemy?

Wynagrodzenie zależne od wyników
Program preferencyjnego wynagrodzenia dla nowych Doradców Poduszka na Start
Szkolenia wdrożeniowe i rozwojowe
Elastyczne godziny współpracy
Współpracę z najlepszymi

Chcesz wiedzieć więcej?
Zadzwoń lub wyślij SMS o treści DORADCA pod numer
600 400 382
Koszt połączenia i SMS-a wg taryfy operatora. Provident Polska SA
lub wejdź na kariera-provident.pl

Provident
Wierzymy w Twój plan

REKLAMA R0546/19



REKLAMA R0547/19

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/

Kosmetyczne Must Have

Jak zadbać latem o cerę?

Na prośbę naszych czytelniczek, jeszcze raz o pielęgnacji skóry latem. Dbanie w lipcu i sierpniu o siebie znacznie różni się od zimowych rytuałów piękna. Gdy na dworze panuje ukrop, powinnyśmy skupić się na dokładnym oczyszczaniu, nawilżaniu i ochronie przed promieniami słonecznymi.

Podstawą jest regularne oczyszczanie twarzy. Latem, niestety, nasza skóra wytwarza więcej sebum. Nadmiar tej substancji zapycha pory, prowadząc do powstawania zaskórników i „świecenia się". Tłusta powłoka automatycznie „przyciąga" zewnętrzne zanieczyszczenia, dlatego w kosmetyczce musi znaleźć się miejsce na płyn micelarny (np. Garnier lub Avon z olejkiem), delikatną piankę do mycia (np. La Roche-Posay), tonik oraz mleczko do demakijażu (np. Clarena z witaminą C). Raz w tygodniu warto wykonać peeling, najlepiej enzymatyczny (Clarena), aby pozbyć się martwego naskórka.

Uwaga! Nie zapominajmy o tzw. „wystygnięciu twarzy". Nie nakładajmy kosmetyków na rozgrzaną cerę - może skończyć się to podrażnieniami!

Nawilżamy!

Po pierwsze zawsze mamy przy sobie wodę termalną. Po drugie pamiętamy o tym, aby wieczorem nałożyć maseczkę nawilżającą (Avene). I po trzecie: stosujemy kremy na dzień i na noc. Wysokie temperatury, słońce i klimatyzacja (hotelowa, biurowa, samochodowa) sprawiają, iż nasza cera znacznie wysusza się. Ugaśmy więc jej pragnienie odpowiednimi kosmetykami. I oczywiście pijmy jak najwięcej zbawiennej mineralnej. Cera także może się odwodnić! Stan ten poznamy po ziemistym kolorze, bardzo cienkich i płytkich zmarszczkach.

Zabiegi w gabinetach

W trakcie upalnych dni skorzystajmy też z usług profesjonalistów. Hydrobalans, mezoterapia, peeling medyczny. Te zabiegi poprawią kondycję skóry twarzy, zrewitalizują ją, ujędrnią, wygładzą.

Makijaż

Krem BB (Oriflame) zamiast ciężkiego podkładu plus krem z filtrem. I mgiełka utrwalająca makijaż. Cienie – najlepiej pastelowe, ewentualnie z drobinkami rozświetlającymi i bronzer na policzki bądź zamiennie – perełki/puder w kulkach (Oriflame, Avon).

osa

Źródło zdjęć: pixabay.com
Informacje: serwis Glamour, Polska Kosmetologia i Kosmetyka



REKLAMA R0548/19



REKLAMA R0549/19



Wakacyjne miejsca „30 minut"

Ukryta Kraina w Kołobrzegu

Zapraszamy na wakacyjny cykl artykułów, w których polecamy ciekawe i rodzinne miejsca w Polsce. W tym numerze zapraszamy do Kołobrzegu, do Ukrytej Krainy.

Wyobraźcie sobie, że dzięki magicznej różdżce, możecie przenosić się w czasie, odkrywać nieznane lądy i poznawać dziwaczne stworzenia. Niemożliwe? Nie w Ukrytej Krainie. Tu napijecie się herbaty w domu Pana Wiewióra, odwiedzicie chatę olbrzyma, zobaczycie największe marchewkowe pole i wpiszecie się w poczet prawdziwych czarodziejów!

Ukryta Kraina położona jest w pobliżu Portu Pasażerskiego w Kołobrzegu (ok. 100 metrów od Latarni).

Na ponad 400 m2 rozpościera się fantastyczny, baśniowy świat, w którym roi się od tajemniczych drzwi, labiryntów i korytarzy. Zamieszkują je m.in. Pani Mysz, Dzika Małpka, 5-metrowy krokodyl Zębuś, skrzaty, żaba, krasnale. Ożywicie je, gdy wypowiecie słynne zaklęcia „Hokus-Pokus", „Abrakadabra" i przyłożycie swą różdżkę (wręczaną na początku zwiedzania) do żółtej gwiazdki.

W Ukrytej Krainie spotkacie też: prehistoryczne aksolotle-wodne smoki, złote rybki, gekony laparcie, ślimaki Achatina oraz białe króliki miniaturki.

Dzieci w Ukrytej Krainie spędzają fantastyczny czas. Każdy maluch – dzięki pomysłowości organizatorów – ma szansę przeżyć niezwykłą przygodę: usiąść na Księżycu, czy zawiesić wstążeczkę ze swoim imieniem w Komnacie Czarodziejów. Nie trzeba Hogwartu, by przez chwilę poczuć się jak Harry Potter.

Polecamy wszystkim interaktywną wystawę!

Bilet normalny: 21 zł.

Bilet ulgowy: 18 zł.

Dzieci poniżej 3 roku życia: bezpłatnie.

Uwaga: po terenie „muzeum" nie ma możliwości poruszania się wózkiem – ten zostawiamy przy kasie.

osa

Źródło zdjęć: Ukryta Kraina





Usta – jak je chronić przed słońcem?

Temat wydaje się banalny, ale taki nie jest. Usta również wymagają ochrony przed promieniami słońca. W jaki sposób je pielęgnować?

Po pierwsze: nawilżenie i filtry. Dzięki temu nasze wargi staną się miękkie i gładkie, a co najważniejsze – zdrowe, bez ryzyka nowotworu i przedwczesnego starzenia się. Zwróćmy uwagę na to, aby współczynnik ochrony SPF w tym przypadku nie był niższy niż 15.

Po drugie: peeling. Możemy go przygotować samodzielnie, mieszając cukier z odrobiną oliwy.

Po trzecie: balsamy. Stosujmy je o każdej porze roku. Do wyboru mamy m.in. produkty Oriflame, Avon, Nivea.

osa

Źródło zdjęć: pixabay.com



Kropka i Kreska - Wałbrzych w abstrakcji filmowej

Na początku lipca rozpoczął się projekt edukacji kulturalno-artystycznej Kropka i Kreska organizowany przez Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu w ramach Akademii Doktora Korczaka. Celem projektu jest rozwój i edukacja dzieci poprzez zaangażowanie w działania artystyczne, nadawanie im wysokiej rangi i ukazywanie szerszej publiczności.

Partnerem wałbrzyskiej edycji jest Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia. W ramach warsztatów plastyczno-filmowych grupy dzieci w dwóch kategoriach wiekowych od 8 do 10 lat oraz od 11 do 12 lat zrealizowały w instytucjach kultury na Dolnym Śląsku krótkometrażowe filmy abstrakcyjne. Wszystko to pod kierunkiem edukatorów i filmowców, w oparciu o lokalne techniki rzemieślnicze budujące od dziesięcioleci tożsamość regionu. Pierwsze warsztaty w Starej Kopalni wystartowały 2 lipca. Na początku odbyły się zajęcia integracyjne, w trakcie których dzieci dobrze się poznały, pracując zarówno w parach, jak i grupowo. Następnie uczestnicy zapoznali się z terminem „abstrakcji" nie tylko poprzez zabawę, ale również przez wykład. Zaledwie dwa dni później przeprowadzono zajęcia tematyczne dla obu grup, podczas których powstały wstępne scenariusze.



Mali scenarzyści

Kolejnym krokiem była realizacja scenariuszy. W przypadku grupy młodszej - animacji poklatkowej o tematyce abstrakcyjnej z wykorzystaniem masy szamotowej oraz barwionej masy lejnej, nawiązującej do ceramicznych tradycji regionu. Z kolei grupa starsza stworzyła abstrakcyjną animację poklatkową z wykorzystaniem węgla, odnosząc się do górnictwa, przemysłu i techniki. - Tytułowe kropka i kreska dość mocno wyznaczyły nam kierunek, który obraliśmy w tym projekcie. W naszej interpretacji znaki graficzne, jakimi są kropka i kreska to przeciwieństwa, tak jak: ciepły, zimny; duży, mały; ładny, brzydki. Już na pierwszym spotkaniu staraliśmy się zrozumieć pojęcie abstrakcji – komentował kierownik Centrum Ceramiki Unikatowej, Piotr Micek. Głównym bohaterem stworzonych animacji była porcelana i węgiel, białe i czarne złoto Wałbrzycha. Oba materiały kojarzące się z tradycjami naszego regionu świetnie nadają się do budowania form i faktur abstrakcyjnych. W miniony piątek odwiedziła nas profesjonalna ekipa filmowa, która pomogła w kwestiach technicznych. Na efekt końcowy będziemy czekać z niecierpliwością – podsumowuje działania dyrektor Starej Kopalni, Jan Jędrasik.

Premiery filmów

Premiera filmów odbędzie się 4 października na Międzynarodowym Festiwalu Punto y Raya JUNIOR 2019 w Centrum Technologii Audiowizualnych we Wrocławiu. Festiwal dedykowany jest dzieciom, a program Festiwalu przewiduje międzynarodowy konkurs abstrakcyjnych filmów autorstwa dzieci, ocenianych przez dziecięce jury, pokazy filmowe, dziecięce występy audiowizualne, wystawę prac audiowizualnych, spotkania dla dzieci z artystami oraz bardzo szeroki program edukacyjny. Mamy nadzieję, że prace młodych wałbrzyszan zostaną docenione podczas festiwalu.

Red

Pożegnanie z Dzielnymi Dzieciakami

To było wspaniałe pożegnanie z Brave Kids w Wałbrzychu. Wielkim Finałem na Starej Kopalni 30 młodych artystów z najdalszych zakątków świata pożegnało się z Wałbrzychem i zakończyło szóstą edycję Brave Kids.

Przez ostatnie tygodnie mieszkali u wałbrzyszan i przygotowywali się do finałowego spektaklu, który zaprezentowali 5 lipca na scenie w Starej Kopalni. Widzowie mogli zobaczyć parę taneczną z Tbilisi wraz z zespołem muzycznym z Zahessi, aktorów z Instytutu Donya w Teheranie, tancerzy z irańskiego miasta Qazvin, hiphopowców z Ugandy, hinduskie tancerki oraz akrobatę z Kolonii Marionetek z New Delhi czy tancerzy z wałbrzyskiej szkoły Cordex i warszawskich performerów z projektu „Hope4Street". Ze specjalnym pokazem dla wałbrzyszan wystąpiła także tancerka z Indii, Ranjini Nair. W wałbrzyskiej edycji projektu wzięło udział 20 rodzin goszczących, 25 wolontariuszy, 10 koordynatorów i 30 partnerów zewnętrznych. W tym roku do Wałbrzycha miała przyjechać również nepalska grupa Rokpa, jednak z przyczyn niezależnych od organizatorów, Brave Kids nie mogły wylecieć z Katmandu. Dodajmy, że Finał Brave Kids Reunion w Wałbrzychu nie był ostatnim występem odważnych artystów w Polsce. Dwa dni później, 7 lipca, na deskach Teatru Polskiego zaprezentowali się oni ponownie. Tym razem wrocławskiej publiczności podczas Wielkiego Finału Brave Kids Reunion. Honorowego Patronatu szóstej edycji Brave Kids udzielił Roman Szełemej, Prezydent Miasta Wałbrzych. Projekt odbywa się pod patronatem MSZ oraz UNESCO. Dofinansowany jest ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, a w Wałbrzychu - ze środków Gminy Wałbrzych, Urzędu Marszałkowskiego Woj. Dolnośląskiego oraz partnerów.



Red
fot. Krysia Lemańska

WOJTEK JUSTYNA TREEOH! WORLDJAZZ NA FUNKOWYM GRUNCIE

Wojtek Justyna TreeOh! łączy dynamiczny funk-jazz z wielokolorową i urozmaiconą rytmicznie muzyką świata, sięgając jednocześnie po nowe faktury sonorystyczne. Na swojej drugiej płycie Get That Crispy (2018 r.) muzycy połączyli indywidualne talenty kompozytorskie, co zaowocowało zbiorem kompozycji wypełnionych kołyszącymi zagrywkami, akcentami rytmicznymi i intrygującymi harmoniami. W nowej odsłonie TreeOh! - zespół do tej pory głównie gitarowy - poszerzyło swoją paletę brzmieniową o wyraziste, silnie zmodyfikowane efektami linie melodyczne, ciepły tembr tradycyjnych instrumentów afrykańskich i energetycznie pulsujące dźwięki syntezatora basowego. Podczas licznych występów w europejskich klubach i na renomowanych, międzynarodowych festiwalach takich, jak: Delft Jazz Festival, State-X New Forms, Bevrijdingsfestival (NL), Jazzmeile Thüringen, Jazzahead! (DE) i Letnim Festiwalu Jazzowym (PL), TreeOh! zdobyło sobie opinię pełnej temperamentu grupy, której koncerty zachwycają współczesnych melomanów porywającą muzyką wzbogaconą żywiołowymi improwizacjami i wartkim dialogiem muzycznym między członkami zespołu.



Wystąpią:
Wojtek Justyna (Polska/Holandia) -gitara
Daniel Lottersberger (Austria) - gitara basowa
Alex Bernath (Niemcy) - perkusja
Diogo Cravalho (Portugalia) - perkusjonalia
http://www.wojtekjustyna.com/index.php/tree-oh/

W WAŁBRZYCHU ZAGRA JEDEN KONCERT W KLUBIE A'PROPOS,
UL. WIENIAWSKIEGO 82,
DNIA 19 LIPCA 2019 R. (PIĄTEK), O GODZ. 20,00.

BILETY:
30,00 PLN W PRZEDSPRZEDAŻY,
35,00 PLN W DNIU WYSTĘPU.

WYGRAJ ZAPROSZENIE NA KONCERT
Wystarczy wysłać mail z hasłem KONCERT wraz z danymi kontaktowymi na adres e-mail: sekretariat@30minut.pl w piątek 12.07.2019 punktualnie o godz. 11:00. Na laureatów czeka podwójne zaproszenie.

Nowe lipki w Książańskim Parku

Dziewięciolatki z Wałbrzycha, Boguszowa-Gorc i Świebodzic zasadziły w książańskim parku sześć lip drobnolistnych. Sadzenie odbyło się w ramach ogólnopolskiego programu grantowego Lato w Teatrze, realizowanego ze środków MKiDN przez Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego w Warszawie. W naszym mieście realizują go Teatr Lalki i Aktora oraz Fundacja t:.

„ - Zostaliśmy zaproszenie do udziału w projekcie Lato w teatrze przez wałbrzyski Teatr Lalki i Aktora. W ramach prowadzonych tam letnich warsztatów zaproponowano nam, że dzieci posadzą w parku książańskim młode lipki. To bardzo udany projekt, ponieważ promuje nie tylko dbałość o przyrodę i zabytki, ale jest także projektem tożsamościowym, odnoszącym się do lokalnych korzeni – wyjaśnia prezes Zamku Książ w Wałbrzychu, Anna Żabska.

red

30 sekund

Wałbrzych BWA

Wałbrzyska Galeri Sztuki BWA serdecznie zaprasza na spotkanie autorskie z Joanną Stogą, artystą fotografem. Spotkanie odbędzie się 20 lipca 2019 roku o godzinie 16.00 w Palmiarni w Wałbrzychu przy ulicy Wrocławskiej 158. Jednocześnie przypominamy, że do 31 sierpnia, w najpiękniejszym wałbrzyskim ogrodzie, oglądać można fotografie autorstwa Joanny Stogi.
Joanna Stoga – ukończyła Europejską Akademię Fotografii w Warszawie (dyplom w pracowni Izabeli Jaroszewskiej). Od 2014 r. jest członkiem Związku Polskich Artystów Fotografików. W swojej pracy korzysta z różnego typu technik fotograficznych. Największą popularność przyniosły jej serie botaniczne, w szczególności wykonane z użyciem medycznego sprzętu rentgenowskiego. Joanna Stoga wykorzystuje także aparaty typu Camera Obscura, szlachetne techniki fotograficzne oraz różnorodne techniki cyfrowe. Oprócz fotografii znaczne miejsce w jej dorobku zajmują grafiki tworzone wypracowanymi przez siebie metodami, łączącymi rysunek z innymi mediami. Poza poszukiwaniami artystycznymi Joanna Stoga fotografuje muzyczne i teatralne wydarzenia we Wrocławiu.

Wałbrzych Stara Kopalnia

W miniony weekend miasto Wałbrzych, Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia były obecne na stoisku Dolnego Śląska podczas kolejnej edycji Projektu Plaża organizowanego przez stację telewizyjną TVN. Projekt odbywa się w najbardziej popularnych miejscowościach nadmorskich – w tym roku Wałbrzych promował się w Świnoujściu. W trakcie trzech dni na naszym stoisku można było otrzymać pakiet informacji dotyczących miasta i wszystkich jego atrakcji. Licznych ciekawostek dotyczących Starej Kopalni turyści mogli dowiedzieć się bezpośrednio od przewodnika obiektu, pana Andrzeja Partyki.

Wałbrzych BWA

Wałbrzyska Galeri Sztuki BWA serdecznie zaprasza na „Recyklingowe wakacje z BWA" w dniach 16,17 i 18 lipca o godzinie 11:00. Twoje dziecko spędza wakacje w mieście? Przyjdź do BWA! Prosimy przynieść na warsztaty: słoiki, plastikowe butelki i kubeczki oraz gazety, tkaniny, kartony, itp.
Co z nich zrobimy podczas warsztatów? Zrobimy: świeczniki, ramki na zdjęcia, ozdoby, biżuterię, a nawet instrumenty muzyczne. W planie także: recyklingowa gra terenowa, mini konkurs na Obrońcę Środowiska, porozmawiamy o ekologii oraz o recyklingowej sztuce.
Warsztaty są bezpłatne, przeznaczone dla dzieci powyżej 7 lat. ZAPISY: edukacja@bwa.walbrzych.pl, tel. 74 665 62 62

30 minut sekund

Górnicy ogłoszą upadłość?

Niestety, wszystko na to wskazuje, iż jesienią nie tylko nie zobaczymy Górnika w IV lidze, ale dobiegnie końca ponad 70-letnia historia wałbrzyskiego klubu. Jest bowiem wielce prawdopodobne, iż klub z Ratuszowej zostanie postawiony w stan upadłości. Niedawno do dymisji podał się cały zarząd z prezesem Czesławem Grzesiakiem na czele, a chętnych do przejęcia Górnika brak. Klub nie posiada środków, aby wystartować w IV lidze, a dotacje na klasę A są niewielkie, zdecydowanie mniejsze aniżeli na IV ligę. Tymczasem na początku przyszłego roku trzeba będzie spłacić kolejną ratę wierzytelności pozostawionych przez poprzedni zarząd, czyli około 70 tysięcy złotych. Mamy więc swoistego rodzaju błędne koło. Aby spłacić przyszłoroczne wierzytelności klub musi zgłosić zespół do rozgrywek IV ligi, na co oczywiście brak środków, tak więc ogłoszenie upadłości, a w następstwie zakończenie działalności stowarzyszenia, w tym akademii i drużyn młodzieżowych, może być jedynym w tej sytuacji rozwiązaniem.

Puchar Fair Play dla Gromu Witków

Okręgowy Związek Piłki Nożnej w Wałbrzychu przedstawił klasyfikację końcową klubów klasy okręgowej walczących o Puchar Fair Play. Zwycięzcą okazał się Grom Witków, który na podium ligi wyprzedził Venusa Nowice oraz Spartę Ziębice. Niestety, po drugiej stronie znaleźli się reprezentanci naszego regionu, gdyż tabelę zamyka MKS Szczawno-Zdrój przed Zdrojem Jedlina-Zdrój. Trzeci z naszych, Górnik Boguszów-Gorce, zajął 10. miejsce.

Zagłębie wraca do treningów

Po krótkiej wakacyjnej przerwie piłkarze Zagłębia rozpoczynają przygotowania do drugiego roku występów w „Serie A". Już jutro podopiecznych trenera Łukasza Wojciechowskiego czekają pierwsze zajęcia, a także spotkanie kontrolne, gdyż w sobotę o godzinie 17 wałbrzyszanie zagrają na stadionie przy ulicy Dąbrowskiego z Zielonymi Mokrzeszów. W kolejnych meczach zielono-czarni zmierzą się z Kłosem Lutomia (21 lipca na wyjeździe), Kolibrem Uciechów (27 lub 28 lipca, możliwa zmiana rywala), Bobrem Marciszów (3 lub 4 sierpnia) oraz juniorami Polonii-Stali Świdnica (11 sierpnia).

Bartłomiej Nowak

Spore zmiany u siatkarzy

Nie tylko koszykarze Górnika Trans.eu kompletują skład. Po niezbyt udanym sezonie do kilku istotnych zmian doszło w ekipie siatkarzy MKS-u Aqua-Zdrój Wałbrzych. Z najważniejszą, czyli roszadą na stanowisku trenera naszej ekipy.



Mimo wygrania rundy zasadniczej, a następnie organizacji turnieju półfinałowego naszym siatkarzom nie udało się awansować do I ligi, stąd decyzja o zakończeniu współpracy ze sztabem szkoleniowym z Januszem Bułkowskim na czele. Oprócz dotychczasowego trenera ekipę Aqua-Zdroju opuścili również Michał Szydłowski, Paweł Olszewski, Adam Kącki, Bartosz Grad, Patryk Praca, Łukasz Szablewski i Adrian Bocianowski.

Zadanie odbudowy zespołu powierzono doskonale znanemu w naszym mieście duetowi trenerskiemu Janusz Ignaczak – Dariusz Ratajczak, którzy do swej dyspozycji będą mieć 7 zawodników z poprzedniego składu oraz kilku nowych graczy. Wspomniana siódemka to: Sebastian Zieliński, który ma za sobą 11 sezonów w wałbrzyskich barwach (na zdjęciu), Marcin Dereń, Radosław Nowak, Karol Szczygielski, Mikołaj Sroka, Kajetan Kulik oraz Jan Gawryś. Do nich dołączyli: Jakub Gontarewicz z Mickiewicza Kluczbork, libero Bartłomiej Dzikowicz (Gwardia Wrocław) oraz Karol Redyk (SPS Chrobry Głogów). Jak zapewniają przedstawiciele naszego klubu, meczową 14-stkę uzupełnią najzdolniejsi juniorzy, których nazwiska poznamy po sierpniowym obozie przygotowawczym.

Skład MKS-u Aqua-Zdrój Wałbrzych na sezon 2019/2020

Rozgrywający: Jakub Gontarewicz (1997, poprzedni klub UKS Mickiewicz Kluczbork)

Atakujący: Kajetan Kulik (1995, MKS Aqua-Zdrój)

Przyjmujący: Sebastian Zieliński (1991, MKS Aqua-Zdrój), Marcin Dereń (1998, MKS Aqua-Zdrój), Jan Gawryś (1999, MKS Aqua-Zdrój), Karol Redyk (1998, SPS Chrobry Głogów)

Środkowi: Radosław Nowak (1993, MKS Aqua-Zdrój), Karol Szczygielski (1989, MKS Aqua-Zdrój), Mikołaj Sroka (2001, MKS Aqua-Zdrój)

Libero: Bartłomiej Dzikowicz (1989, Gwardia Wrocław)

Bartłomiej Nowak

Górnicy odkrywają karty

Prawdziwa rewolucja w składzie Górnika Trans.eu. Zespół opuściło aż 8 koszykarzy oraz trener Marcin Radomski, których zastąpi szkoleniowiec Łukasz Grudniewski wraz z 6 nowymi zawodnikami.

Rozpoczęła się przebudowa koszykarskiego Górnika. O zakończeniu współpracy z trenerem Marcinem Radomskim już informowaliśmy, ale odejście charyzmatycznego szkoleniowca to nie jedyne zmiany w składzie biało-niebieskich. Z klubem pożegnali się bowiem Piotr Niedźwiedzki, Hubert Kruszczyński, Tomasz Krzywdziński, Krzysztof Spała, Jakub Der, Grzegorz Małecki, Maciej Krzymiński oraz Bartosz Kłyż. Z ubiegłorocznej, świetnie radzącej sobie na parkietach I ligi drużyny pozostali jedynie Rafał Glapiński, Marcin Wróbel (na zdjęciu), Bartłomiej Ratajczak, Damian Durski oraz młodzi Łukasz Makarczuk i Marcin Jeziorowski.

Nowym opiekunem wałbrzyszan został młody, ale doświadczony i mający na swym koncie sporo sukcesów drużynowych jak i indywidualnych – Łukasz Grudniewski. Efekty jego oraz działaczy dotychczasowej pracy są dość imponujące, gdyż Górników wzmocni aż 6 zawodników. Po latach przerwy do Wałbrzycha powracają Damian Pieloch, Krzysztof Jakóbczyk oraz Mateusz Podejko. Pierwszy z wymienionych ma za sobą występy w wielu zespołach Polski, w tym starty w Ekstraklasie. Pod Chełmiec wraca również Jakóbczyk, który w ostatnim sezonie grał w FutureNet Śląsku Wrocław notując średnio 11.5 pkt. na mecz. Podejko zaś to zaledwie 19-letni silny skrzydłowy, który do niedawna bronił barw SMS-u PZKOSZ Władysławowo. Jego II-ligowe statystyki to średnio 8.7 pkt. oraz 4.5 zbiórki na mecz.

Równie ciekawie przedstawia się lista koszykarzy, którzy po raz pierwszy przywdzieją trykot z logo Górnika Trans.eu. Mamy tu na myśli wysokiego, bo mierzącego 205 cm Damiana Cechniaka, byłego zawodnika Czarnych Słupsk. Nie da się ukryć, iż zadaniem nowego środkowego wałbrzyszan będzie umiejętne zastąpienie Piotra Niedźwiedzkiego, który odszedł do WKK Wrocław. Z Górnikami związał się ponadto Kamil Zywert, czołowy rozgrywający I ligi, który reprezentując ekipę Rawlplug Sokoła Łańcut zdobywał średnio 11.2 pkt oraz notował 8.2 asysty na mecz. Listę transferów Górnika zamyka młody Maciej Koperski. W poprzednim sezonie 20-latek występował w AZS-ie AGH Kraków, a jego dokonania to średnio 14 punktów w spotkaniu. I to najprawdopodobniej nie koniec wzmocnień biało-niebieskich, gdyż być może w przyszłym miesiącu poznamy jeszcze jednego zawodnika, który dołączy do drużyny trenera Grudniewskiego.

Skład Górnika Trans.eu Wałbrzych na sezon 2019/2020:

Rafał Glapiński, rozgrywający, 36 lat, 183 cm wzrostu

Kamil Zywert, rozgrywający, 23 lata, 185 cm

Łukasz Makarczuk, rozgrywający, 19 lat, 185 cm

Maciej Koperski, rzucający obrońca, 20 lat, 190 cm

Damian Durski, rzucający obrońca, 21 lat, 182 cm

Krzysztof Jakóbczyk, rzucający obrońca, 32 lata, 183 cm

Damian Pieloch, niski skrzydłowy, 30 lat, 195 cm

Marcin Jeziorowski, niski skrzydłowy, 22 lata, 188 cm

Bartłomiej Ratajczak, silny skrzydłowy, 28 lat, 197 cm

Marcin Wróbel, silny skrzydłowy, 31 lat, 200 cm

Mateusz Podejko, silny skrzydłowy, 19 lat, 204 cm

Damian Cechniak, środkowy, 25 lat, 208 cm

Bartłomiej Nowak



30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Bartłomiej
Nazwisko: Ratajczak
Data urodzenia: 6 czerwca 1991 roku
Pseudonim sportowy: Rataj
Klub: Górnik Trans.eu Wałbrzych (koszykówka)

Największy dotychczasowy sukces?
Zdecydowanie awans do I ligi, choć mam za sobą również występy na parkietach koszykarskiej Ekstraklasy, gdy Górnik kilka lat temu występował na najwyższym szczeblu. Z obu sukcesów ważniejszy jest jednak dla mnie ubiegłoroczny awans do I ligi.

Dlaczego koszykówka?
Od dziecka interesowałem się koszykówką, odkąd pamiętam miałem „zajawkę" na ten sport. Zacząłem grać w szkole podstawowej w wieku 10 lat, do Górnika dołączyłem zaś, gdy miałem 15 lat. Po drodze występowałem jeszcze w Nysie Zetkama Doral Kłodzko, ale najpiękniejsze chwile wiążą się oczywiście z grą w biało-niebieskich barwach.

Kto jest Twoim idolem sportowym?
Myślę, że Michael Jordan. I chyba nie wymaga to większego wyjaśnienia.

Jakie masz plany po zakończeniu sportowej przygody?
Powiem szczerze, że nie zastanawiałem się nad tym. Dopóki zdrowie i siły wystarczą, to zamierzam uprawiać i cieszyć się koszykówką.

USŁUGI

(10): HYDRAULIKA, KANALIZACJA, CO I GAZ, MONTAŻ KOMINKÓW tel. 506 206 102

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

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

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

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

(8) 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

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

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

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

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

PRACA

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

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

(2) Sprzedam samochód Golf 1,4 rok produkcji 2001, przebieg 50 tyś. km. Cena 9000 zł. Tel. 699 834 330

(8) 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
BROUMOWSKIE STENY
27 lipca
BUDAPESZT 3 DNI 13-15.09
WARSZAWA 2 DNI 28-29.09
TEL: 667 424 680
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 R0550/19



UWAGA KONKURS !

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

Wystarczy, że w piątek 12.07.2019 punktualnie o godz.13:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

PRZYJMĘ DO PRACY
KOSMETYCZKĘ
LUB PAZNOKCIARĘ
TEL 791 894 799

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

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

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

30 minut
Szukamy kolporterów
Tygodnika 30 minut
Zadzwoń 531 407 736

REKLAMA R0551/19

WAKACYJNE RYTMY

w wykonaniu:

Paulina Jeżewska & Robert Delegiewicz z zespołem



NIEDZIELA, 14 Lipca 2019

godz. 16:00 – 18:00, Plac Magistracki

ZAPRASZAMY!

WAŁBRZYCH

Wałbrzyski Ośrodek Kultury

/walbrzychmojemiasto

/WalbrzychMM