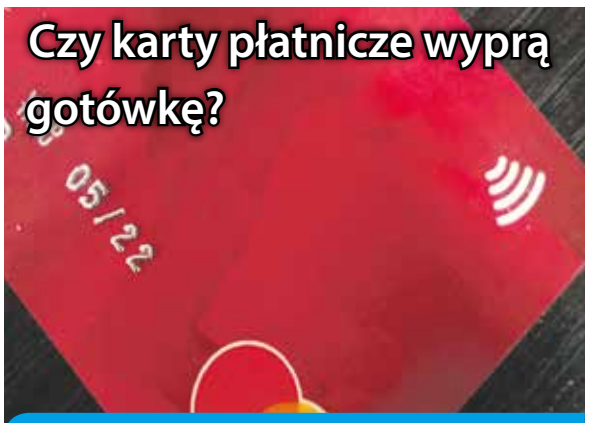
NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

26 LIPCA 2019, NR 758
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM



Czy karty płatnicze wyprą gotówkę?

temat tygodnia str. 4



Studio Espresso z Marcinem Krzyształowiczem

rozmowa str. 5



Kosmetyczne Must Have - szampony do włosów

zdrowie i uroda str. 12



Miners Krause Wałbrzych nie odpuszczają!

sport str. 13

Bezpłatnie informujemy!

REKLAMA R0572/19

BRAKUJE CI GOTÓWKI?
3000 zł i tylko dowód osobisty
SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ BANKOWĄ!
WYSOKA PRZYZNAWALNOŚĆ, MINIMUM FORMALNOŚCI!
DECYZJA W 15 MINUT!
KredytOK
Pieniądze bez ograniczeń!
JEDYNA TAKA OFERTA W WAŁBRZYCHU!
ul. Broniewskiego 73, Wałbrzych, tel. 515-751-711
oddziały: ul. Papieża Jana Pawła II 14, Kamienna Góra,
Tel. 75 717 58 37, kom. 508 731 012
ul. Klasztorna 5, Dzierżoniów,
Tel. 74 810 83 06, kom. 508 731 017

REKORDOWY Zamek Książ!

Nie chodzi tu o ilość odwiedzających turystów, choć ta z roku na rok jest imponująca. Tym razem padł rekord finansowy, bowiem Spółka Zamek Książ należąca do Miasta Wałbrzych, wypracowała gigantyczny zysk za 2018 rok.

Paweł Szpur
foto: Michał Jabłoński Fotografia

Czytaj więcej strona 3



REKLAMA R0573/19

AUTOCOMPLEX
WAŁBRZYCH, ul. VILLARDCZYKÓW 3 (Strefa Ekonomiczna)
533 969 100
Ręczna myjna samochodowa
✓ KOMPLEKSOWE MYCIE WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE SAMOCHODU
✓ PRANIE WSZELKIEGO RODZAJU TAPICEREK
✓ POLEROWANIE, WOSKOWANIE POJAZDÓW
Blacharstwo/Lakiernictwo
✓ EKSPRESOWE POWYPADKOWE NAPRAWY BLACHARSKIE I LAKIERNICZE
✓ KOMPLEKSOWA, BEZGOTÓWKOWA LIKWIDACJA SZKÓD
SPRAWDŹ NASZ CENNIK I AKTUALNE PROMOCJE NA FACEBOOKU @autocomplexwalbrzych

REKLAMA R0574/19

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 R0575/19

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

rozmowa tygodnia

z Tomaszem Bruder i Markiem Kaletą



Jakich klientów obsługuje firma Visa and Work sp. z o. o.?

Tomasz Bruder: Obsługujemy ludzi z całego świata. Pomagamy przede wszystkim w uzyskaniu cudzoziemcom zezwolenia na pobyt i pracę w Polsce.

Z jakich państw przybywają cudzoziemcy?

Marek Kaleta: Ponad 70% stanowią Ukraińcy, 10% Wietnamczycy, 8% Koreańczycy i Japończycy, 5% kraje arabskie oraz 7% o innym obywatelstwie.

Czyli jednak Ukraińców jest najwięcej.

Tomasz Bruder: Tak, dominują Ukraińcy i jest ich około 2 mln w Polsce. Jednakże tak radykalny wzrost napływu obywateli tego państwa już raczej nie nastąpi chyba, że wojna hybrydowa obejmie większy obszar Ukrainy.

Czy to prawda, że Ukraińcy wyjadą z Polski do krajów strefy Schengen?

Marek Kaleta: Niestety takie ryzyko istnieje. Nikt nie wie kiedy i jak wielu obywateli Ukrainy opuści Polskę. Moim zdaniem nastąpi to jesienią tego roku. Wówczas otworzy się szerzej rynek niemiecki. Z tego powodu szacuje się, że z Polski wyjedzie około 35% Ukraińców. Będzie to olbrzyma strata dla naszego rynku pracy oraz naszej gospodarki. Proszę się nie łudzić, że w miejsce Ukraińców wrócą Polacy.

Dlaczego?

Tomasz Bruder: Zjawisko migracji ludzi za przysłowiowym „chlebem" było, jest i będzie. Historia to pokazuje doskonale, na przykład IV-VI wiek, czyli wielkie wędrówki ludów. To, że do Wielkiej Brytanii wyjechało 3 mln Polaków, też nie powinno nikogo dziwić i nie jest to jakieś nadzwyczajne zdarzenie. Nie dotyczy tylko Polaków, gdyż z bogatych Niemiec wyemigrowali Niemcy do bogatszych krajów, takich jak Szwajcaria i Norwegia. Podsumowując ludzie szukają miejsc, gdzie żyje się lepiej.

Czy Polskie firmy chętnie zatrudniają cudzoziemców?

Marek Kaleta: Polscy przedsiębiorcy są inteligentni i bardzo efektywni. Już od co najmniej pięciu lat hurtowo korzystają z usług cudzoziemców w takich branżach jak: budownictwo, transport czy produkcja.

Jak może zareagować gospodarka na ich brak?

Tomasz Bruder: Bez cudzoziemców – pracowników najpierw padnie branża transportowa, a później wszystkie gałęzie biznesu.

Jak pomaga firma Visa and Work sp. z o. o.?

Marek Kaleta: W związku z tym, że największą trudnością jest uzyskanie zezwolenia na pracę oraz karty pobytu, to my profesionalnie zajmujemy się tą sprawą. Oficjalnie i legalnie działamy na podstawie podpisanego przez cudzoziemca pełnomocnictwa. Wypełniamy wnioski, kserujemy niezbędną dokumentację, rezerwujemy w urzędach wizyty i prowadzimy sprawy do samego końca, aż do uzyskania decyzji pozytywnej na 3 lata. Dzięki temu pracodawca zyskuje pracownika, którego może legalnie zatrudniać przez 3 lata. Jeżeli zajdzie taka konieczność, to składamy skargi do sądu o przyznanie odszkodowania za przewlekłe prowadzenie sprawy.

Dziekuję za rozmowę
Rozmawiał
Paweł Szpur

REKLAMA R0576/19



kalendarium

„To jeden mały krok dla człowieka, ale wielki skok dla ludzkości" - Neil Armstrong

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
27°C	26°C	26°C	26°C

LIPIEC 26 PIĄTEK

Imieniny: Anna, Grażyna, Hanna, Mirosława

Dzień Administratora

8:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia w Wałbrzychu
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
19:00 XX Festiwal Bachowski Świdnia – kościół - Księginice Małe
20:00 Wieczór bluesa i rockowych ballad - „Pod pretekstem"Art Cafe – Wałbrzych
21:00 Nocne zwiedzanie edycja specjalna „Duch" - Zamek Książ w Wałbrzychu

LIPIEC 27 SOBOTA

Imieniny: Julia, Natalia

Dzień Samotnych

8:50 Wałbrzych, ul.Nowy Świat, przystanek autobusu nr 15 - Unisław Śl. - Lesista Wlk. 851 m - Mieroszów - LETNIE WĘDRÓWKI z przewodnikiem PTTK
10:30 II Turniej Rycerski pod Zamkiem Cisy - Cieszów gmina Stare Bogaczowice
11:00 Śniadanie na Trawie // Sokołowsko – Labolatorium Kultury – Sokołowsko
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
15:00 Festyn Św. Anny – parafia w Witkie – Czarny Bór
19:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
18:00 Inscenizacja bitwy o Zamek Cisy – II Turniej Rycerski pod Zamkiem Cisy - Cieszów gmina Stare Bogaczowice
20:00 NIGHT RACE 2019 – Rzeczka

LIPIEC 28 NIEDZIELA

Imieniny: Tina, Wiktor

Światowy Dzień Wirusowego Zapalenia Wątroby

8:30 III OMV Wałbrzyski mistrz kierownicy – WSSE – Wałbrzych
10:45 II Turniej Rycerski pod Zamkiem Cisy - Cieszów gmina Stare Bogaczowice
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
11:00 Baśniowe niedziele w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
16:00 Letnie koncerty promenadowe – Szczawno-Zdrój

LIPIEC 29 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Marta, Olaf

Światowy Dzień Tygrysa

8:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia w Wałbrzychu
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
18:00 Joga w palmiarni – Palmiarnia – Wałbrzych

LIPIEC 30 WTOREK

Imieniny: Julita, Piotr

Międzynarodowy Dzień Sernika

8:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia w Wałbrzychu
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
18:00 „Podziemie Nadziei" – pokaz dokumentu o medycznej marihuanie – Kino Apollo – Wałbrzych

LIPIEC 31 ŚRODA

Imieniny: Helena, Ignacy

Dzień Skarbowości

8:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia w Wałbrzychu
10:30 Rodzinne środy w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów

SIERPIEŃ 1 CZWARTEK

Imieniny: Alfons, Justyn

75. rocznica wybuchu Powstania Warszawskiego

8:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia w Wałbrzychu
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
17:00 XX Festiwal Bachowski Świdnia - Centrum Unseco • PANEL „w stronę infrastruktury społecznej" - Świdnica
19:00 Kościół Pokoju - INAUGURACJA Ensemble Oltremontano Wim Becu • Gabrieli Porta Grandi - Świdnica

REKLAMA R0577/19



30 minut
ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
tel.: 531 250 173, tel.: 531 407 736,
e-mail: sekretariat@30minut.pl, www.30minut.pl
/Tygodnik30minut

Redaguje zespół: Paweł Szpur, Bartłomiej Nowak, Marcin Klat, Marcin Białas,

współpraca: Agnieszka Osińska-Szpur, Michał Jabłoński

e-mail: redakcja@30minut.pl,
Foto: Agencja Art-A, użyczone oraz archiwum redakcji

Dział Handlowy:
531 407 736, 530 180 118
e-mail: reklama@30minut.pl, promocja@30minut.pl
Wydawca: Centrum sp. z o.o., ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
POLSKA PRESS Sp. z o.o., Drukarnia w Sosnowcu ul.Baczyńskiego 25 A, 41-203 Sosnowiec-Milowice

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ

REKORDOWY Zamek Książ!

Zamek Książ to niewątpliwie najważniejsza wizytówka Miasta Wałbrzych, silna marka rozpoznawalna nie tylko w Polsce czy Europie, ale również na świecie. Poza walorami turystycznymi i wizerunkowymi, Zamek posiada jeszcze jeden wyróżniający go atut: jest doskonale prosperującym przedsiębiorstwem. Pod względem finansowym właśnie padł rekord. Spółka wypracowała gigantyczny zysk za 2018 rok.

Nasza redakcja jako pierwsza przyjrzała się danym bilansowym Książa. A te są naprawdę imponujące. W roku 2018 Zamek Książ w Wałbrzychu odnotował najwyższy wynik w swej historii. Majątek spółki wzrósł o ponad 2 miliony i 800 tysięcy złotych, Natomiast przychody - o ponad 1 milion 154 tysięcy złotych. W konsekwencji wypracowany zysk za 2018 rok wyniósł 1 milion 629 tysięcy złotych! Poprosiliśmy prezes spółki Zamek Książ, panią Annę Żabską o komentarz: - Na pewno na wynik spółki miało wpływ uruchomienie nowej atrakcji turystycznej, czyli podziemnej trasy na poziomie - 50 m, która przybliża losy Zamku Książ w czasie II wojny światowej. Ponadto w ofercie Zamku znalazły się nowe produkty, np. kolacje degustacyjne inspirowane menu zamkowego kucharza przed 100 lat - Louisa Hardouina. Zwiększona liczba zajęć dla dzieci i młodzieży. Ogólne poszerzenie ofert zarówno samego Zamku, jak i należącego do spółki hotelu przy równoczesnym ograniczeniu kosztów funkcjonowania spółki i usprawnieniu procesów operacyjnych.

Machina idealna!

Pani prezes Żabska podkreśla również, że Zamek Książ jest spółką samofinansującą się i nie otrzymuje dotacji z miasta. Co więcej spółka odprowadza do kasy Wałbrzycha pieniądze za czynsz dzierżawny i podatki. Spółka co roku stara się też pozyskiwać środki zewnętrzne. W 2018 roku udało się zdobyć fundusze na tak zwane „działania miękkie" w wysokości 46 tysięcy złotych z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego na projekt „Wałbrzyskie ścieżki architektury". Zapytaliśmy Annę Żabską czy wolne niedziele od handlu mają wpływ na zwiększenie się liczby turystów odwiedzających to niezwykłe miejsce. - Według statystyk prowadzonych przez spółkę w niedziele niehandlowe nie odnotowaliśmy zwiększonej liczby odwiedzin w zamku – odpowiada.

Gdzie jest zysk?

Co zatem z wypracowanym przez spółkę zyskiem? Zgodnie z pozytywną opinią rady nadzorczej oraz zgodą zgromadzenia wspólników, to jest Prezydenta Wałbrzycha, zysk ten został przeznaczony na kapitał dodatkowy spółki, na realizację





zadań i celów określonych w umowie spółki i zabezpieczenie wydatków inwestycyjnych. W konsekwencji oznacza to, że Gmina Wałbrzych jako właściciel spółki nie otrzyma dywidendy za 2018 rok.

Trzy filary Zamku: kultura, biznes i historia

Warto nadmienić, że spółka Zamek Książ jest organizatorem wielu cyklicznych wydarzeń, które odbywają w ciągu roku. Do najbardziej obleganej imprezy należy niewątpliwie Festiwal Kwiatów i Sztuki. Przybywają na niego dziesiątki tysięcy gości z Polski i świata oraz setki wystawców. Spółka również uatrakcyjniła ofertę dla młodych par. Zamek to również miejsce konferencji, kulturalnych i biznesowych spotkań, dbający o historyczne wartości. Nieustannie inwestuje się w jego odrestaurowywanie, z jednoczesnym udostępnieniem zwiedzającym.

Palmiarnia i sport

Obecnie trwa modernizacja tego urokliwego florystycznego punktu, dzięki czemu zapewne obiekt przeżyje renesans. Warto ponadto nadmienić, że Zamek wspiera również wałbrzyski sport, zarówno koszykarzy, jak i piłkarzy Górnika Wałbrzych. Świadczy to o tym, że władzom spółki nie tylko zależy na wypracowaniu zysku, ale wspieraniu społeczności Miasta Wałbrzycha w rożnych jego dziedzinach życia.

Jesteśmy dumni

Należy pamiętać, że utrzymanie Zamku i jego nieustanne prace konserwatorskie, służące poszerzeniu oferty turystycznej, to koszty. Koszty, na które spółka musi sama pracować bądź znaleźć środki. To, że właśnie takim bilansem może pochwalić się Książ powinno napawać mieszkańców dumą. Gratulujemy!

Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

foto: Zamek Książ

dane spółki Zamek Książ za 2018 rok

2 miliony 800 tysięcy złotych – o tyle wzrósł majątek spółki

1 milion 154 tysięcy złotych – o tyle wzrosły przychody spółki

1 milion 629 tysięcy złotych – tyle wyniósł zysk!

30 minut sekund

Wałbrzych
Wakacyjny rynek

Śródmiejski rynek zatętnił życiem w sobotę 20 lipca 2019 roku za sprawą nowego cyklu imprez w tym miejscu. Przybyli mieszkańcy i turyści bawili się w rytmie muzyki z lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych. Na tej retro - plenerowej imprezie m.in. zobaczyliśmy zabytkowe pojazdy, a także robiliśmy sobie pamiątkowe zdjęcia, wspominając przy okazji dawną modę, kamienice itp. Nie zabrakło gier i zabaw dla dzieci. To było pierwsze z tego typu zaplanowanych wydarzeń. Kolejne: 10 sierpnia - „Siesta i fiesta eco", 17 sierpnia to dzień sportu, 24 sierpnia - „Disco party". Rozpoczęcie o godzinie 18.00.

Stare Bogaczowice
Zagospodarują teren

Chodzi o nowy plac zabaw. Wszystko za sprawą dofinansowania z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego w ramach konkursu „Odnowa Dolnośląskiej Wsi", które wyniesie trzydzieści tysięcy złotych. Całość inwestycji to koszt osiemdziesięciu pięciu tysięcy złotych. Plac zabaw zlokalizowany będzie na działce nr 852/1, obręb Stare Bogaczowice. W ramach projektu powstaną urządzenia treningowe i zabawowe dla maluchów, mała architektura, a ponadto: ogrodzenie, brama wjazdowa i furtka. Zaplanowano również wybudowanie około trzydziestu metrów chodników.

Świdnica
Wyremontują chodniki

Kolejne chodniki w Świdnicy zostaną przebudowane. Zmodernizowane zostaną fragmenty chodników przy ulicach: Zwierzynieckiej, Sarniej, Okrężnej (na odcinku od ul. Kopernika do ul. Klonowej), Kopernika (na odcinku od ul. Jodłowej do ul. Kołłątaja), dojście do placu zabaw przy ul. Willowej oraz do budynku przy ul. Słobódzkiego 25. Lokalizacje te wskazane zostały przez mieszkańców w ostatniej edycji Budżetu Obywatelskiego. Miasto w postępowaniu przetargowym wybrało wykonawcę zadania. Koszt prac to ponad 528 tysięcy złotych, a termin ich realizacji określony został na połowę grudnia tego roku.

Skonsultuj program!

Jesteś członkiem organizacji pozarządowej działającej na terenie Powiatu Wałbrzyskiego? Jeśli tak - to ta informacja jest właśnie dla ciebie!

Zarząd Powiatu Wałbrzyskiego zaprasza organizacje pozarządowe oraz podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (t.j. Dz. U. z 2019 r. poz. 688), działające na terenie powiatu wałbrzyskiego do zgłaszania uwag, dotyczących załączonego projektu uchwały Rady Powiatu Wałbrzyskiego w sprawie uchwalenia na rok 2020 programu współpracy Powiatu Wałbrzyskiego z organizacjami pozarządowymi oraz podmiotami. Konsultacje odbywają się w następujących formach: elektronicznej - wypełniony i podpisany formularz uwag należy przesłać na adres poczty e-mail: n.sumera@powiatwalbrzyski.pl do 05 sierpnia 2019 r. oraz bezpośredniej - wypełniony i podpisany formularz uwag należy złożyć w Wydziale Organizacyjnym, Promocji i Oświaty Starostwa Powiatowego w Wałbrzychu, Wyzwolenia 24, pok. 202, w godzinach pracy urzędu do 05 sierpnia 2019 r. Ważne - Wydział Merytoryczny podda analizie uwagi zgłoszone wyłącznie poprzez wypełniony i podpisany formularz uwag.

Red

Formularz uwag do projektu uchwały Rady Powiatu Wałbrzyskiego
Pobierz kod!

Projekt uchwały Rady Powiatu Wałbrzyskiego
Pobierz kod!

REKLAMA R0578/19

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)

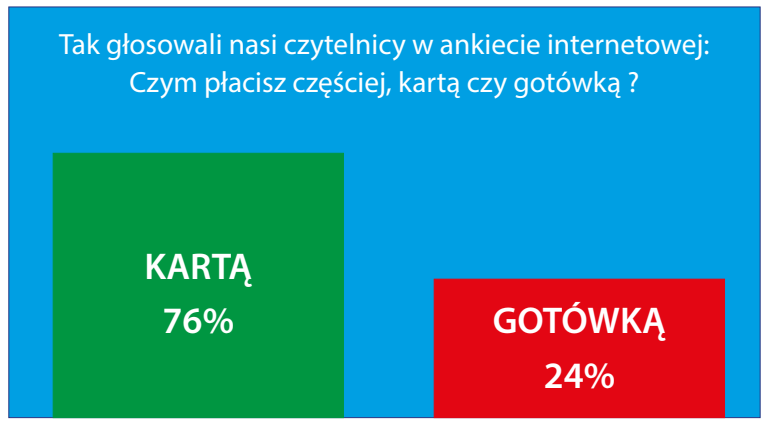
Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

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

Piaskowa Góra





Czy karty płatnicze wyprą gotówkę?

Co było pierwsze: bankomat czy karta? Dziś chyba nikomu takie pytanie nawet przez myśl nie przemknie. Jesteśmy tak przyzwyczajeni do transakcji elektronicznych, że większość z nas nie wyobraża sobie codziennego funkcjonowania bez tego środka płatności.

Tak to się zaczęło

Twórcą pierwszego bankomatu był John Shepher-Barron. Ze swoim niebywałym pomysłem zwrócił się do szefa Barclays Banku - udało mu się go namówić, by poświęcił mu zaledwie 90 sekund swego czasu. Tyle wystarczyło, by przekonać bankiera do całej idei. Po latach, Barron przyznał, że zainspirowała go do zaprojektowania bankomatu maszyna wydająca gumy do żucia. Pierwsze tego typu urządzenie wypłacające pieniądze zainstalowano w oddziale Barclays Bank w Londynie 27-go czerwca 1967 roku. Po blisko czterdziestu latach ich liczba na świecie zbliżyła się do dwóch milionów.

Historia karty

W tamtym czasie do wypłacania gotówki używano papierowej karty, którą kupowano wcześniej w oddziale banku lub czeku. Po transakcji, bankomat zatrzymywał zrealizowaną papierową kartę. To oczywiście zaledwie początek historii, gdyż z biegiem lat, w różnych częściach globu, urządzenie to wciąż udoskonalano bądź konstruowano na nowo. Karty płatnicze mają również swoją tradycję i to od 1900 roku, choć pierwszy plastikowy pieniądz wypuściło na rynek dopiero w 1958 roku American Express. W 1972 roku powstał pasek magnetyczny na karcie, wymagający weryfikacji. Karta bankowa z chipem to wynalazek 1995 roku za sprawą Visa i Mastercard. Wszystko po to, by zwiększyć bezpieczeństwo transakcji.

Przypadek Szwecji

Na przykładzie Szwecji zauważamy, jak gotówka zostaje w drastyczny sposób wyparta przez kartę. W 2016 roku na pięć transakcji, cztery przeprowadzono za pomocą karty płatniczej. Według szwedzkiego Banku Centralnego Riksbanken, obrót gotówkowy zaniknie do lat trzydziestych dwudziestego pierwszego wieku. Jak podają media, Szwedzi posługują się kartami kredytowymi trzy razy częściej niż wynosi średnia europejska. Wskazuje się również, że kraje skandynawskie są pionierami w eliminacji gotówki z obiegu i zastępowaniu jej płatnościami elektronicznymi. Z jednej strony pozwala to bankom na zmniejszenie kosztów obsługi, z drugiej - daje możliwość fiskusowi na zwiększenie kontroli nad podatnikami.

Polska się zmienia

Już w 2017 roku opublikowano badania ING, z których wynika, że blisko 68% Polaków uważa, że korzysta z gotówki rzadziej niż przed rokiem. To wcale nie powinno nas dziwić. Z jednej strony przybywa terminali płatniczych w różnego rodzaju placówkach bankowych i usługowych, z drugiej - przepisy prawne zaczynają preferować i nakazywać transakcje elektroniczne. Pensje, emerytury czy inne świadczenia przelewane są na konta bankowe. W 2017 roku było ponad pięćset urzędów administracji publicznej wyposażonych w POS-y do dokonywania transakcji kartą płatniczą. Możecie takie rozwiązanie spotkać chociażby w wałbrzyskim Wydziale Komunikacji. Terminale zaczęły wprowadzać: Poczta Polska oraz punkty Lotto. Mandat za wykroczenia drogowe również zapłacimy kartą. To rozwiązanie istnieje już ponad rok, a liczba policyjnych terminali sięga blisko 1890 sztuk. Według źródeł, około 17,7 mln zł zapłaconych zostało przez polskich kierowców bezgotówkowo. Takie dane podaje Krajowa Izba Rozliczeniowa w informacjach przesłanych TVNBiŚ. To ponad 127 tys. mandatów w całym 2018 roku.

Karta to wygoda

Ciekawym zjawiskiem jest fakt, że Polacy są w czołówce wykorzystania kart podczas zagranicznych wakacji. Używa ich średnio 48% naszych rodaków, a 45% to średnia europejska. W londyńskim metrze zapłacimy za przejazd, przykładając kartę do bramki - wejścia na stację. Nie trzeba kupować biletu czy karty przejazdowej. Płacenie kartą stało się po prostu wygodne, bez kantorów i sprawdzania aktualnego kursu walut jest łatwiej. Za duże transakcje wolimy płacić kartą, za te mniejsze gotówką - tak mówią statystyki. Mimo wszystko, wg badania ING z 2017 roku, aż 73% z nas nie zdecydowałoby się na całkowite zrezygnowanie z gotówki. Innym zaś ważnym czynnikiem, dla którego płatności bezgotówkowe nie są jeszcze wszędzie dostępne, są prowizje, które płacą przedsiębiorcy za transakcje. Do tego dochodzi kwestia dzierżawy terminali, ale to zagadnienie na zupełnie inny tekst.

Teraźniejszość i przyszłość zmierzają ku nowemu. Już dziś możemy płacić nie tylko kartą za pomocą pin kodu, ale również zbliżeniowo. Transakcji dokonujemy także za pomocą telefonu. Ostatnim hitem mody jest Blik. A co przyniosą kolejne lata? Skan siatkówki oka?

Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródła:
www.najlepszekonto.pl
loando.pl
podatki.gazetaprawna.pl
businessinsider.com.pl
finanse.wp.pl
www.pcworld.pl
www.forbes.pl
www.fakt.pl
www.kartyonline.pl

REKLAMA R0579/19



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

Studio Espresso z gwiazdami z Marcinem Krzyształowiczem

z reżyserem filmów dokumentalnych i fabularnych, a także seriali, w tym „M jak miłość", jurorem 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej



Jest Pan z wykształcenia również psychologiem. Czy to pomaga w pracy reżysera?

Czy jestem psychologiem? Chyba jest to kwestia do dyskusji, choć rzeczywiście ukończyłem Wydział Psychologii. Myślę jednak, że każde studia pomagają w uprawianiu tego zawodu. Psychologia w takim praktycznym wydaniu też. Często odwołuję się do swoich doświadczeń bądź przekonań, które mogłem wynieść z dawnych czasów. Życie pokazuje później czy to ma sens czy nie. Ale to teoria.

A łatwiej jest dzięki temu oceniać aktorów i ich pracę?

Uważam, że każdy reżyser po części jest psychologiem. Musi kogoś z kim ma zrobić film zrozumieć przede wszystkim. Trochę rozgryźć i odnaleźć dla niego miejsce w świecie, który planuje - myślę tutaj o filmie. To jest jakość. Ta detektywistyczno-psychologiczna praca na początku, u podstaw jest bardzo ważna.

Jeżeli pracuje Pan z aktorami na planie, to czy daje im Pan więcej swobody w odgrywaniu danej postaci czy odwrotnie: jest Pan bardziej wymagający i narzuca swoją wizję?

Praca wygląda tak, że na początku aktor czyta scenariusz i jeśli znajdujemy wspólny język, a aktor akceptuje propozycję, to wtedy zaczynamy bardzo szczegółowo pracować nad rolą i wyznaczamy sobie granicę możliwości. Staramy sobie tą postać najpierw przybliżyć, by w dalszej konsekwencji, ukazać ją widzowi. A później, na planie, to jest już bardziej precyzyjna zależność i taki rodzaj dialogu pomiędzy mną a aktorem. Chodzi o to, żeby nie zboczyć z wytyczonego szlaku. I móc bardzo konsekwentnie, i też z maksymalnym zaangażowaniem, „przeprowadzić postać od A do Z", czyli opowiedzieć o tym, czego pragniemy w filmie. Trzeba uczynić to językiem najbardziej precyzyjnym, unikając niejasności, bełkotliwości, którą niestety czasem można spotkać w filmie.

Kręcił Pan filmy zarówno dokumentalne jak i fabularne.

Tak.

Czy lepiej pracuje się Panu przy filmie fabularnym czy dokumentalnym?

To są dwa różne gatunki. Myślę, że dokument wymaga pokory, uwagi w obserwowaniu rzeczywistości. A z kolei fabuła to jest kreowanie tej rzeczywistości. To jest pewna możliwość innego rozkładania akcentu, innego opowiadania. Każda z tych dziedzin jest fascynująca i rządzi się swoimi prawami. Myślę, że porównywanie tego jest trochę niesprawiedliwe, bo dla jednych fabuła jest krainą marzeń. A dla innych z kolei dokument tym, w czym się najlepiej realizują. Tutaj jakby ciężko jest porównywać złoto ze srebrem. Myślę, że jedno i drugie może mieć wielką wartość.

A jak jest z serialami?

Ja dość długo pracowałem w serialach i mogę powiedzieć, że różnica polega tylko w tempie realizacji pewnych zadań. Serial, z racji tego codziennego rytmu pracy, wymaga innego podejścia. Innej techniki realizacyjnej. Natomiast z grubsza, praca z aktorem jest w jednym, jak i drugim wypadku taka sama, chociaż w fabule mamy więcej czasu. Okres przygotowawczy też jest dłuższy, na więcej można sobie pozwolić. Praca przy serialu jednak mocno ogranicza: warsztatowo i w ekspresji reżysera. Mamy to, co mamy, nie możemy się zdobyć na jakiś szerszy gest. W fabule przychodzi nam to trochę łatwiej.

Czy marzy Pan o zrealizowaniu jakiegoś konkretnego filmu lub tematu?

Marzę, aby kolejny mój film był realizacją scenariusza, który z kolei już w tej chwili wiąże się prawie z dziesięcioletnim okresem pracy. To kawał czasu włożonego póki co w scenariusz, i zobaczymy, czy to się przemieni w konkret. Czy z tego scenariusza coś wyniknie fabularnego? Zobaczymy.

Jak Pan ocenia tegoroczny festiwal?

To już moja piąta edycja. Mam porównanie i za każdym razem jest ciekawie, emocjonująco. Za każdym razem jest inaczej. Inny zestaw filmów, inni reżyserzy, inne doświadczenia. Ale to, co jest absolutnie wspólne dla wszystkich edycji, to ta ekscytacja i ciekawość: co tym razem zobaczymy? Myślę, że w tym roku program obfitował w niespodzianki i emocje. Wybór filmu do nagrody to nie była prosta sprawa.

Dziękuję za rozmowę.

Zobacz Studio Espresso:
facebook
facebook.com/studio.espresso.official
YouTube
www.youtube.com
Obejrzyj pełen wywiad
Pobierz kod!

REKLAMA R0580/19

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 R0581/19

DKMS
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

WAŁBRZYCH
Pod patronatem pana Prezydenta miasta Wałbrzycha Romana Szełemeja

HOTEL RESTAURACJA Maria

KRAFTOWNIA UMYSŁU

Wielki Festiwal dla Hortensji i Innych chorych!



To jest moja mama Hortensja i tata Paweł. Ja mam na imię Pola i mam 4 lata. Wszyscy mieszkamy w naszym ukochanym Wałbrzychu. Mama prowadzi sklep z ubraniami, moda to jej pasja. W wolnym czasie uwielbiamy grać w chińczyka, oglądać film „Kevin sam w domu", słuchać muzyki. Tak było do niedawna.

Teraz mama jest chora. Dowiedziała się o tym, gdy poszła ze mną na badania. Bałam się pobrania krwi, więc mama powiedziała, że też sobie zrobi...po kilku godzinach były już wyniki i diagnoza – ostra białaczka szpikowa. To taka choroba, na którą jedyne lekarstwo może być w kimś innym, w tzw. „bliźniaku genetycznym". Chciałabym kogoś takiego znaleźć dla mojej mamy. Byłaby znowu zdrowa. Mama mówi, że wystarczy, aby ktoś zarejestrował się w bazie Fundacji DKMS, że odda trochę śliny do badania i już!

To jest takie proste, a rejestracja trwa tylko 10 minut. Dla Was to tylko chwila, ale dla mojej mamy i innych chorych to może być całe życie. Proszę, zarejestrujcie się...

REJESTRACJA

WAŁBRZYCH

3 sierpnia (sobota) godz. 10:00-20:00
Galeria Victoria
Sklep Biedronka na Piaskowej Górze
CH AUCHAN
TESCO Hipermarket
CH BI1
Zamek Książ

ZAGÓRZE ŚLĄSKIE

3-4 sierpnia (sobota, niedziela) godz. 10:00-18:00
Hotel Maria Antonina

WAŁBRZYCH

4 sierpnia (niedziela) godz. 10:00-18:00
Stadion Sportowy im. J. Kusocińskiego
Zapraszamy na:
- Mecz piłki nożnej Policja vs Straż Pożarna
- Dmuchańce dla dzieci
- Strefę gastronomiczną
- Występy taneczne na scenie!

Zamek Książ

I TY MOŻESZ URATOWAĆ KOMUŚ ŻYCIE!

ZOSTAŃ POTENCJALNYM DAWCĄ KRWIOTWÓRCZYCH KOMÓREK MACIERZYSTYCH

DZIEŃ DAWCY SZPIKU

Fundacja DKMS
ul. Altowa 6 lok. 9, 02-386 Warszawa
T +48 22 882 94 00 • F +48 22 882 94 02 • kontakt@dkms.pl • dkms.pl
DAROWIZNA: PEKAO SA 15 1240 6292 1111 0010 6197 7669 Z DOPISKIEM: HBW 002

REKLAMA R0582/19

Już 247 tys. osób wzięło sprawy w swoje ręce i naturalnie uwolniło się od przewlekłego bólu stawów

Czy będzie przełom w reumatologii?

Przerwano zmowę milczenia



Na świecie, dzięki nowoczesnym metodom, walkę z bólem stawów wygrywa się aż w 98,4% przypadków. Niestety w Polsce osoby z artrozą nie mogą liczyć na łatwy dostęp do nowoczesnych, naturalnych terapii. **Ludzie czują się pozostawieni sami sobie...**

Co roku z powodu zwyrodnienia stawów (artrozy) miliony ludzi puka do drzwi gabinetów ortopedycznych, szukając ulgi w bólu. Artroza prowadzi do całkowitego zaniku chrząstki chroniącej zakończenia kości. Przy każdym ruchu nagie nasady kości pocierają o siebie, co wywołuje ostry stan zapalny, obrzęki i ból. Bywa, że ta bezlitosna dolegliwość prowadzi do całkowitego unieruchomienia stawów. A to oznacza jedno – kalectwo.



„Znowu mam sprawne stawy!"

Od zawsze byłam otyła, miałam siedzącą pracę, mało się ruszałam. Z biegiem lat odczuwałam przez to coraz większe i bardziej bolesne dolegliwości stawów. W końcu okazało się, że moje chrząstki stawowe są całkowicie zrujnowane, wdarło się poważne zapalenie. Już wtedy ledwo chodziłam, a lekarze straszyli mnie, że będzie tylko gorzej. Sami oczywiście nie potrafili mi pomóc! Gdyby nie preparat profesora Reinoldsa pewnie byłabym już inwalidką, a tak trochę ponad miesiąc stosowania i moje stawy są jak nowe!

Irena (l. 52) z Rybnika

Szansa na zdrowie

Pani Danuta (lat 67) z Ożarowa Mazowieckiego cudem uniknęła takiego losu. Jej historia jest dowodem na to, że artrozę można pokonać:

- ✓ naturalnie,
- ✓ bez operacji i stania w kolejkach do specjalisty,
- ✓ w 36 dni...

Tak, wystarczy tylko 36 dni, by wytarte do gołej kości stawy zaczęły proces odnowy, ból złagodniał, a obrzęki zniknęły! To efekt autorskiej kuracji prof. J. Reinoldsa, opisanej w ponad 500 artykułach naukowych.

Zanim pani Danuta doświadczyła na sobie uzdrawiającej mocy natury, próbowała leczyć się konwencjonalnie. „Lekarze tylko bezradnie rozkładali ręce" - wspomina ze smutkiem. „No bo jak leczyć człowieka, którego wszystko boli? Twierdzili, że stawy będą mnie męczyć do końca życia".

Zwyrodnienie wżerało się w stawy

Pani Danuta znalazła się w dramatycznej sytuacji: „Artroza powoli zabijała moje stawy. Naświetlania, prądy i ćwiczenia nie przynosiły rezultatów. Bałam się, że skończę na wózku inwalidzkim".

Ze swoich problemów pani Danuta zwierzyła się kuzynce z Chicago. Ta rozpoczęła poszukiwania specjalisty, który byłby w stanie pomóc krewnej. Po 2 dniach zadzwoniła z wiadomością, która dała pani Danucie nadzieję. W USA osoby z artrozą stosują naturalną i bezpieczną kurację na bazie leczniczych właściwości *Metylosulfonylometanu*. Jej twórcą jest prof. James D. Reinolds, autorytet w terapii artrozy i dolegliwości na podłożu reumatoidalnym.

Jak działa kuracja prof. Reinoldsa?

Po dokładnie 36 dniach kuracji w stawach zachodzą zmiany prowadzące do ich całkowitej regeneracji. Zwiększa się produkcja komórek chrząstkotwórczych, które na nowo pokrywają nasadę kości, zapewniając im ochronę przed tarciem i stanem zapalnym. W odbudowanym stawie wzrasta ilość mazi, która dodatkowo zmniejsza tarcie.

Dzięki kuracji prof. Reinoldsa **absolutnie każdy ma szansę pokonać dokuczliwe bóle stawów i odzyskać dawną sprawność fizyczną.** Nieważne, czy bolą kolana, biodra, nadgarstki czy kręgosłup. Nieważne, czy schorzenie ma podłoże genetyczne, jest wynikiem przeciążenia stawów czy otyłości. Z artrozą można i TRZEBA walczyć. Dlatego prof. Reinolds wyraża sprzeciw wobec przepisywania pacjentom zbyt wielu środków przeciwbólowych, podkreślając, że każdą dolegliwość można zniszczyć u źródła.

Specjaliści w szoku

W jednym z artykułów prof. Reinolds tak opowiada o swoich dokonaniach:

„Gdy pokazaliśmy ekspertom od artrozy zdjęcia z efektami kuracji, byli w szoku. Nie mogli uwierzyć, że zmiany zwyrodnieniowe w obrębie stawów mogą w ogóle się cofnąć. Starta tkanka chrzęstna w dużym stopniu się odbudowała, a płyn maziowy odzyskał po części swoją poślizgowość. U wszystkich osób, które brały udział w testach, bóle stawów odczuwalnie się zmniejszyły.

Natura chce, żeby ciało funkcjonowało perfekcyjnie, a organizm dążył do samonaprawy. Wystarczy, że podamy mu substancję o odpowiednich właściwościach bioinformacyjnych, a wszystko zacznie wracać do normy. To nie żadna magia, to czysta biologia. Doskonałym przykładem tego jest penicylina powstała ze zwykłego grzyba (znanej wszystkim pleśni), która zmniejszyła umieralność z powodu zakażeń bakteryjnych o przeszło 90%! Podobnie jest ze zwyrodnieniami stawów: człowiek nie wymyśli sposobu na artrozę, ale może go znaleźć w naturze. I tym tropem poszedł mój zespół.

Po miesiącach testów laboratoryjnych odkryliśmy formułę, która sprawia, że organizm sam zaczyna walczyć ze stanem zapalnym. Sięga do głębokich przyczyn dolegliwości, odżywiając przy tym chondrocyty i inicjując proces samoleczenia zniszczonej tkanki. W ten sposób wpływa na zmniejszenie dolegliwości artretycznych i uśmierzenie bólu. To może być najpotężniejsza broń przeciw bólom stawów, jaką wymyśliła matka natura. Niestety, większość lekarzy celowo ignoruje doniesienia o przełomowych kuracjach" - czytamy w artykule.

Podstępne działania koncernów

Ignorancja lekarzy to nie jedyna przeszkoda na drodze do odzyskania zdrowych stawów. W obliczu rewolucji, jaką miała wywołać formuła prof. Reinoldsa, 7 koncernów farmaceutycznych zawiązało ze sobą sojusz. Miał on nie dopuścić, by stworzony przez niego preparat można było kupić w aptekach. Tym samym koncerny na pewien czas zablokowały ludziom dostęp do tej formuły.

„Koncerny zalewają rynek produktami o chemicznym składzie, wątpliwej jakości i jeszcze słabszej skuteczności" - komentuje profesor Reinolds. „Walczą z nami, bo oferujemy naturalną kurację, która nie tylko hamuje postęp artrozy, ale przede wszystkim odwraca szkody, jakie zwyrodnienie wyrządziło w Twoich stawach.



Efekty już po 36 dniach!"

„Wszystkie wizyty u ortopedy wyglądały tak samo. Słuchał, z czym przyszedłem, a potem wpisywał coś w kartę. Wychodziłem, trzymając w ręku kolejną receptę na drogie preparaty, które niewiele pomagały. Dopiero kuracja prof. Reinoldsa przyniosła prawdziwe efekty. I to już po 36 dniach!".

Mieczysław (l. 73) z Białegostoku

Naturalne preparaty na stawy są tak samo rygorystycznie badane jak leki chemiczne. To, że zostały wyprodukowane z całkowicie naturalnych składników, nie oznacza, że są gorsze. **To właśnie składniki naturalne zawierają substancje aktywne, które działają leczniczo na stawy, nie powodując skutków ubocznych".**

Aby pozbyć się bólu

Aby trwale zmniejszyć ból, wystarczy przyjmować 2 kapsułki dziennie. Już na drugi dzień kuracji można oczekiwać, że ból zacznie słabnąć. Po kilku dniach może zniknąć bolesność, obrzęk i drętwienie, które nie daje w nocy spać. Ale to nie koniec!

Po skończonej kuracji Twoje życie może wyglądać tak jak przed pierwszym atakiem artrozy. Uwolnisz się od bólu i odzyskasz pełną sprawność ruchową.

Mimo spisku koncernów, preparat na stawy prof. Reinoldsa zyskuje coraz większą popularność. W Polsce kuracja jest dostępna za udział w Klubie Seniora ze specjalną **zniżką 70%!** Promocja dotyczy wyłącznie pierwszych 120 osób, które złożą zamówienie do 2 sierpnia 2019 roku.

PRZED kuracją: **PO kuracji:**



Na zdjęciu po lewej widać puste przestrzenie w obrębie torebki stawowej powstałe na skutek utraty gęstości tkanki i częściowego jej zaniku. Po kuracji kości są odpowiednio „naoliwione", dzięki czemu nie trą o siebie, ponieważ funkcje amortyzujące stawy zostały przywrócone (zdjęcie po prawej).

70% DOFINANSOWANIE DLA PIERWSZYCH 120 OSÓB!

REKLAMOWANE W TV

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do 2 sierpnia 2019 r., przysługuje **70% dofinansowanie.** Otrzymasz wówczas preparat na stawy prof. Reinoldsa za udział w Klubie Seniora **tylko za ~~317~~ 97 zł (przesyłka GRATIS)!**

Zadzwoń: 81 300 37 18

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

Las w fabryce Toyoty

W niedzielę 14 lipca pracownicy Toyoty z rodzinami zasadzili 100 drzew na terenie wałbrzyskiej fabryki. W ten sposób przyłączyli się oni do ogólnoświatowej akcji Toyoty zwanej Morizukuri, która oznacza „tworzenie lasu".

Wszystko to dzięki projektowi o nazwie „Zróbmy sobie las". Inicjatywa ta była kontynuacją działań realizowanych w czerwcu w ramach akcji tzw. Zielonego Miesiąca zakładającego promocję działań prośrodowiskowych w Toyocie i poza nią. W zalesianiu Toyota Motor Manufacturing Poland uczestniczyło blisko 90 osób, co oznacza, że każdy uczestnik posadził przynajmniej jedną sadzonkę, którą dodatkowo mógł nazwać przyczepiając do niej karteczkę.

Wiele zakładów Toyoty na całym świecie przyłączyło się do akcji Morizukuri, co w języku japońskim oznacza dosłownie tworzenie lasu. „Założeniem projektu jest promowanie i zwiększenie bioróżnorodności regionu, aktywna walka z globalnym ociepleniem i zmianą klimatu oraz wkład w realizację wyzwań środowiskowych Toyoty 2050 (Toyota Environmental Challenge 2050), które przewidują między innymi osiągnięcie zerowej emisji dwutlenku węgla w zakładach produkcyjnych" – podkreśla Eryk Chełminiak, Specjalista ds. Ochrony Środowiska w wałbrzyskiej fabryce Toyoty.

W ramach akcji pracownicy wraz z rodzinami posadzili dwa gatunki drzew kwitnących: lipa miododajna oraz buk. Drzewa nie zostały wybrane przypadkowo, ponieważ na terenie fabryki żyje bardzo dużo owadów zapylających, co w przyszłości ma dać wymierne korzyści. Każde drzewo i każdy kawałek lasu jest dla danej okolicy płucem i filtrem oczyszczającym klimat. Duży buk produkuje dawkę tlenu dla 14 osób. Z jednego hektara drzew pochodzi tyle tlenu, ile potrzebuje 45 osób. Ta sama ilość drzew pochłania rocznie ilość dwutlenku węgla, którą wytwarzają samochody przejeżdżające ponad 100 tys. kilometrów.

Sadzonki zostały zakupione w lokalnej szkółce leśnej po to, aby nie było problemów z przyjęciem się drzew na nowym gruncie. Miejsce w którym zostały posadzone rośliny także nie było wybrane losowo. Teren na jakim położona jest fabryka to w przeważającej mierze skała. Po wnikliwej analizie wybrano dwa miejsca. Pierwszym było miejsce zlokalizowane koło zbiornika przeciwpożarowego, a drugim górka przy wjeździe do fabryki. Ostatecznie do realizacji tego projektu wybrano miejsce przy zbiorniku. Po owocnej pracy w ramach integracji ekipa Toyoty, której deszczowa pogoda tego dnia była nie straszna, wyruszyła na piknik rowerowy po Książańskim Parku Krajobrazowym.

Red



REKLAMA R0583/19



REKLAMA R0584/19



Adwokat radzi:

Czy zarząd wspólnoty może wydawać jej pieniądze bez zgody właścicieli?

Aby w sposób precyzyjny odpowiedzieć na to pytanie należy przybliżyć zasady działania samego zarządu funkcjonującego przy wspólnocie mieszkaniowej. Otóż jeżeli łączna ilość lokali stanowiących odrębną własność bądź tych niewyodrębnionych w danym budynku nie przekracza siedmiu, wówczas wszyscy właściciele sami mają prawo decydować o losach nieruchomości wspólnej.

Oznacza to, iż każdy z członków wspólnoty może rozporządzać swoim udziałem bez zgody pozostałych członków, natomiast do czynności zwykłego zarządu rzeczą wspólną potrzebna jest zgoda większości współwłaścicieli, a już do czynności, które swym zakresem przekraczają tzw. zwykły zarząd niezbędna jest zgoda wszystkich członków wspólnoty.

Inaczej sytuacja przedstawia się, gdy właściciele albo w umowie o ustanowieniu odrębnej własności lokali albo w umowie zawartej później w formie aktu notarialnego powierzą zarząd nieruchomością wspólną osobie fizycznej lub prawnej tzw. zarządcy. Z kolei gdy lokali wyodrębnionych i niewyodrębnionych jest w budynku więcej niż siedem, ustanowienie zarządu jest już obowiązkowe.

W takich przypadkach właściciele lokali mieszkalnych powierzają kierowanie sprawami wspólnoty jednoosobowemu lub kilkuosobowemu zarządowi, upoważniając go zarazem do dokonywania w ich imieniu czynności prawnych, a także reprezentowania wspólnoty w stosunkach zewnętrznych, co w konsekwencji obejmować może rozporządzanie pieniędzmi wspólnoty.

Zarząd wspólnoty mieszkaniowej kieruje codziennymi sprawami wspólnoty podejmując decyzje w zakresie tzw. „czynności zwykłego zarządu", czyli w większości spraw związanych z funkcjonowaniem wspólnoty mieszkaniowej. W sprawach przekraczających „czynności zwykłego zarządu" do podjęcia decyzji niezbędna jest zgoda mieszkańców wspólnoty mieszkaniowej wyrażona w formie uchwały podjętej po głosowaniu.

W literaturze i orzecznictwie przyjmuje się, że każde rozporządzenie rzeczą wspólną przekracza zarząd zwykły, np. zbycie nieruchomości wspólnej, jej przebudowa, obciążenie zastawem, hipoteką, a także podział rzeczy wspólnej do korzystania.

Dodatkowo w art. 22 ust. 3 Ustawy o własności lokali wymieniono następujące czynności, jako przekraczające zakres zwykłego zarządu:

1)ustalenie wynagrodzenia zarządu lub zarządcy nieruchomości wspólnej;

2)przyjęcie rocznego planu gospodarczego;

3)ustalenie wysokości opłat na pokrycie kosztów zarządu;

4)zmiana przeznaczenia części nieruchomości wspólnej;

5)udzielenie zgody na nadbudowę lub przebudowę nieruchomości wspólnej, na ustanowienie odrębnej własności lokalu powstałego w następstwie nadbudowy lub przebudowy i rozporządzenie tym lokalem oraz na zmianę wysokości udziałów w następstwie powstania odrębnej własności lokalu nadbudowanego lub przebudowanego;

5a)udzielenie zgody na zmianę wysokości udziałów we współwłasności nieruchomości wspólnej;

6)dokonanie podziału nieruchomości wspólnej;

6a)nabycie nieruchomości;

7) wytoczenie powództwa, o którym mowa w art. 16 tj. żądanie sprzedaży lokalu przez wspólnotę mieszkaniową.

8)ustalenie, w wypadkach nieuregulowanych przepisami, części kosztów związanych z eksploatacją urządzeń lub części budynku służących zarówno do użytku poszczególnych właścicieli lokali, jak i do wspólnego użytku właścicieli co najmniej dwóch lokali, które zaliczane będą do kosztów zarządu nieruchomością wspólną;

9)udzielenie zgody na podział nieruchomości gruntowej zabudowanej więcej niż jednym budynkiem mieszkalnym i związane z tym zmiany udziałów w nieruchomości wspólnej oraz ustalenie wysokości udziałów w nowo powstałych, odrębnych nieruchomościach wspólnych;



10)określenie zakresu i sposobu prowadzenia przez zarząd lub zarządcę, któremu zarząd nieruchomością wspólną powierzono, ewidencji pozaksięgowej kosztów zarządu nieruchomością wspólną, zaliczek uiszczanych na pokrycie tych kosztów, a także rozliczeń z innych tytułów na rzecz nieruchomości wspólnej.

Patrząc na powyższe wyliczenie należy stwierdzić, że zarząd wspólnoty może dysponować środkami wspólnoty w pozostałym zakresie, bez bezpośrednio wyrażonej zgody właścicieli nieruchomości, co nie powinno budzić wątpliwości, ponieważ głównym zadaniem zarządu wspólnoty mieszkaniowej jest odciążenie ich mieszkańców od problemów związanych z administrowania wspólnotą. W sprawach większej wagi, by mogły zostać podjęte czynności przekraczające zakres zwykłego zarządu, potrzebna jest uchwała właścicieli lokali wyrażająca zgodę na ich wykonanie.

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

BEZPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH UDZIELA ADWOKAT KATARZYNA STUCHŁY WWW.ADWOKATWALBRZYCH.PL

Wyborcze podchody

Chcemy czy nie, na jesień odbędą się wybory do parlamentu. Ich data jeszcze nie jest ustalona, ale powinna zawierać się w przedziale od 13 października do 10 listopada. Wyborcy - póki co - są na wakacjach i w nosie mają polityczne ekscytacje. Politycy - odwrotnie. Dla nich to gorący okres prac i planowania list.

Po wyborach do Parlamentu Europejskiego wszystko wskazywało na to, że do kolejnych politycznych zmagań, tym razem krajowych, znów staną do boju dwa silne bloki: Prawo i Sprawiedliwość oraz Koalicja Obywatelska plus ewentualnie pojedyncze przypadki mniejszych ugrupowań. Od wielu lat politolodzy zakładają, że Polska zmierza do dwupartyjności wzorem starszych od nas demokracji. Nic bardziej mylnego. Aspiracje liderów poszczególnych partii i ambicje niektórych działaczy nie dają możliwości oddania lepszych miejsc na listach innym, co często bywa kością niezgody. Jak dowodzi arytmetyka przeliczania głosów, silny blok wyborczy ma sposobność wygrania większej ilości mandatów niż poszczególne drobne partie. To jednak nie wszystkich przekonuje. I tak, w najbliższych wyborach zamiast na kartach wyborczych mieć trzy lub cztery listy, możliwe, że będzie ich nawet siedem. PiS, Koalicja Obywatelska czyli PO i Nowoczesna, Lewica tworzy wspólny blok - czyli SLD, Wiosna, Zieloni i Razem, PSL prawdopodobnie z Kukiz 15. Do tego zapowiedzieli się Bezpartyjni Samorządowcy. Wybory na jesień przedstawiają się bardzo ciekawie.

PAS

REKLAMA R0585/19



Co ćwierka w sieci...

Anna Żabska Prezes Zamku Książ
@AZabska

Tajemniczy @Dolny_Slask w @Zamek_Ksiaz
. #festiwaltajemnic już 10-11 sierpnia. (link: http://m.in) m.in wystawa Machiny Leonardo Da Vinci, bitwa epok, medycyna Sądowa, wkłady, strefa dla dzieci

9:23 AM · 24 lip 2019

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

Idealny przepis na sierpniowy weekend? Wziąć udział w XX #Toyota Półmaratonie, (18.08), zwiedzić @Zamek_Ksiaz, @Stara_Kopalnia i @MuzeumWalbrzych. Popływać w @AquaZdroj i wyjechać z Wałbrzycha Toyotą Aygo, główną nagrodą w loterii dla uczestników półmaratonu. Co Wy na to? ;)

12:51 PM · 22 lip 2019

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Zespół @WalbrzyskaSSE przywitał dziś na pokładzie nowego Prezesa Zarządu @piotr_sosinski. Serdecznie gratulujemy i życzymy wielu sukcesów inwestycyjnych w nowym miejscu pracy #WSSE #ZnaczySukces #Współpraca #Rozwój #Inwestycje #PolskaStrefaInwestycji

7:38 PM · 18 lip 2019

PrzystanekDolnyŚląsk
@PrzystanekD

Jeśli do Mieroszowa przyjedziemy pociągiem, na szlak możemy wejść od razu po wyjściu z szynobusa @kolejeD. Można jednak zdecydować się na dodatkowy spacer i przed wstąpieniem na szlak obejrzeć centrum (link: https://kolejapodolnymslasku.przystanekd.pl/2018/08/5-tras-2018-walbrzych-mieroszow-sokolowsko.html) kolejapodolnymslasku.przystanekd.pl/2018/08/5-tras…

10:44 AM · 23 lip 2019

Cezary Przybylski
@PrzybylskiCez

Przypominamy i apelujemy do dolnośląskich samorządów o dochowanie terminu złożenia u właściwych dostawców energii elektrycznej oświadczeń, uprawniających do utrzymania cen prądu w II półroczu 2019 r. Termin upływa 27 lipca br. To ważne dla Mieszkańców gmin. @BezpartyjniSam

3:13 PM · 11 lip 2019

Zachodnia Izba Gospodarcza
@ZIGospodarcza

@ZIGospodarcza serdecznie zachęca do uczestnictwa w wielobranżowej misji gospodarczej polskich firm do Mediolanu, organizowanej przez @DAWGspzoo.

1:00 PM · 23 lip 2019

Muzeum Porcelany
@MuzeumWalbrzych

Działamy! W najbliższych dniach prace zaplanowane są w zachodnim skrzydle budynku, gdzie znajdują się pomieszczenia biurowe. W związku z tym zwiedzanie muzeum do końca tygodnia oraz przez cały weekend odbywać się będzie bez przeszkód. Zapraszamy!

9:52 AM · 24 lip 2019

Świdnica UM
@UMswidnica

Klimatyzacja w Rynku już działa. Jakie są wasze sprawdzone sposoby na walkę z upałem ? (link: https://www.instagram.com/p/B0SeSl1Coyq/?igshid=j9zmu4yaiw1d) instagram.com/p/B0SeSl1Coyq/…

8:00 AM · 24 lip 2019

REKLAMA R0586/19



30 sekund

Bystrzyca Górna
Poniesie konsekwencje

Do obu kradzieży doszło w maju tego roku na jednej ze stacji benzynowych przy ulicy Wieniawskiego w Wałbrzychu. Złodziej 21-go maja najpierw podjechał samochodem osobowym pod dystrybutor i zatankował go do pełna, a następnie uciekł. Trzy dni później przyjechał w to samo miejsce busem i mając w pojedzie pojemny zbiornik na paliwo zatankował ponad 200 litrów benzyny. Straty to około 1400 złotych. Funkcjonariusze Komisariatu Policji I w Wałbrzychu ustalili, że za kradzieżami stoi 18-letni mieszkaniec Bystrzycy Górnej. Młody mężczyzna przyznał się do popełnienia obu czynów i stanie teraz przed sądem. Może trafić do więzienia na najbliższe 5 lat.

Wałbrzych
Amfetaminowy handlarz

Policjanci kryminalni, wykorzystując informacje operacyjne, ustalili, że młody wałbrzyszanin w swoim mieszkaniu przy ulicy Wrocławskiej w Wałbrzychu przechowuje narkotyki w postaci amfetaminy. Podczas przeszukania pomieszczeń, funkcjonariusze znaleźli woreczek, w którym znajdowały się środki psychotropowe. Z takiej ilości można było wykonać łącznie ponad 7 tysięcy porcji handlowych tych narkotyków. Funkcjonariusze zabezpieczyli również wagę elektroniczną do porcjowania amfetaminy, a także pieniądze mogące pochodzić z procederu przestępczego. Kryminalni udowodnili 24-latkowi wielokrotny handel środkami psychotropowymi.

Zamek Książ
Renowacji czas

Dużymi krokami zbliżają się prace renowacyjne i konserwatorskie przy fontannie bogini Flory i fontannie z Trytonami. To one wzbogacają swoją architekturą taras bogini Flory w Zamku Książ. Remont obejmie ponadto naprawienie instalacji doprowadzającej do nich wodę. Dwie fontanny czeka proces starannego oczyszczenia. Realizacja zadania jest możliwa dzięki dotacji pozyskanej przez władze Zamku Książ z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Jej wysokość to sto tysięcy złotych. Natomiast spółka w ramach realizacji inwestycji również musi zapłacić taką samą kwotę. Rozpoczęcie prac planowane jest na sierpień.

Świdnica
Pomóż Mateuszowi

Młody i ambitny 22-latek uległ poważnemu wypadkowi. Podczas prac rozbiórkowych prowadzonych w Nowicach zawaliła się na niego ściana, w wyniku czego stracił czucie w nogach. Mateusz jest absolwentem Szkoły Gastronomicznej w Świdnicy. Jego marzeniem jest prowadzenie własnego lokalu gastronomicznego. Mateusza z miejsca wypadku zabrał helikopter do Szpitala Klinicznego we Wrocławiu, gdzie przeszedł kilka skomplikowanych operacji kręgosłupa. Niestety, czekają go kolejne. Nadal nie odzyskał czucia w nogach. Nie może usiąść, wyprostować się, poruszyć samodzielnie nogami. Zbiórkę można prowadzić przez Fundację Avalon pod linkiem https://helpuj.pl/cele/460-rehabilitacja-dla-kucharza-potrzebna-od-zaraz

Strzegom
Ucieszą się dzieciaki

Ale nie tylko. Mowa o nowym miejscu rekreacji dla mieszkańców - zarówno młodych, jak i starszych. Przy ulicy Anielewicza w Strzegomiu wybudowano plac zabaw wraz z siłownią zewnętrzną. To miejsce było wręcz niezbędne dla mieszkańców, ponieważ w tej części miasta takiego obiektu nie było. Plac zabaw wyposażony jest w nowoczesne i bezpieczne urządzenia do zabawy dla dzieci, a podłoże wysypane jest piachem. Korzystanie będzie sprawiało najmłodszym ogromną przyjemność. Wśród urządzeń jest ścianka wspinaczkowa, zjeżdżalnia oraz stoliki do gry w szachy oraz ławeczki i pojemniki na śmieci. Natomiast dorośli i seniorzy z miłą chęcią popracują nad swoją kondycją na siłowni plenerowej.

Wałbrzych
Remont poczty

Wszystko wskazuje na to, że szykuje się remont zabytkowego budynku Poczty Głównej w Wałbrzychu, którego właścicielem jest spółka Poczta Polska S.A.. Jak informuje na swoich stronach Poczta Polska, planuje się przeznaczyć w tym roku ponad czterdzieści procent tegorocznego budżetu remontowego na modernizacje zabytkowych placówek pocztowych. Należy podkreślić, że spółka jest właścicielem 867 nieruchomości zabytkowych w całym kraju. Prace przy wałbrzyskim obiekcie mają sprowadzać się między innymi do: czyszczenia elewacji z klinkierowej cegły, wymiany stolarki okiennej w części budynku oraz renowacji detali architektonicznych.

Wałbrzych
Nowy Gwarek

Mali, porcelanowi Gwarkowie powstali w Centrum Ceramiki Unikatowej w Starej Kopalni. Łączą w sobie tradycje fabryk porcelany i kopalń Wałbrzycha. Figurki prezentują górników w codziennych sytuacjach podczas prac. Rozmieszczone są przy różnych budynkach miasta i jest ich blisko 20. Niewątpliwie stają się świetną wizytówką Wałbrzycha, wpisując się w miejski pejzaż. Do brygady dołącza górnik ze św. Barbarą przy kościele św. Józefa Oblubieńca NMP na Sobięcinie. To tu znajduje się wybudowana przez górników kaplica św. Barbary z posągiem świętej.

Wałbrzych
Przenieśli rzeźby

Mowa o rzeźbach plenerowych, znajdujących się do tej pory na pasie zieleni pomiędzy ulicami Chrobrego i Kolejową. Teren ten został kompletnie zrównany z ziemią w związku z budową obwodnicy Wałbrzycha. Nowym miejscem posadowienia „Ojca i syna", „Narodzin", „Matki" oraz „Biologii i ty" stała się Stara Kopalnia. Warto zaznaczyć, że pierwotnie galerię tworzyły pięćdziesiąt dwie rzeźby rozmieszczone na terenie miasta Wałbrzycha oraz dziesięć rzeźb w Szczawnie-Zdroju. Na początku lat dziewięćdziesiątych dochodziło do bezmyślnego dewastowania tych obiektów. Ale przeprowadzano również społeczne akcje renowacji cennych zabytków.

Wałbrzych
Zachęcić krwiodawców

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Wałbrzychu wychodzi z nowym pomysłem dla wszystkich tych, którzy zechcą oddać krew. Bowiem osoby takie będą mogły za darmo lub w promocyjnych cenach skorzystać ze zwiedzania wybranych miejsc. Do takich obiektów należą między innymi: Minieuroland Park Miniatur w Kłodzku, Pałac Jedlinka, Zamek Chojnik, Muzeum Porcelany w Wałbrzychu, Muzeum Sentymentów w Kowarach i Podziemne Miasto Osówka, ale również Miejskie Centrum Kultury Aktywności i Promocji Gminy "Stacka Kultury" w Świeradowie -Zdroju. W bazie jest już około trzydziestu atrakcji wartych polecenia.

REKLAMA R0587/19



Elżbieta Starostecka zachwyciła w Zamku

Legenda polskiego kina, Elżbieta Starostecka spotkała się grupą prawie trzystu wielbicieli po projekcji odrestaurowanej cyfrowo „Trędowatej" w Zamku Książ w Wałbrzychu. Ukochana aktorka kilku pokoleń Polaków, która bardzo rzadko pokazuje się publicznie, zrobiła wyjątek dla wałbrzyskiego obiektu.

Zobacz i posłuchaj jak Maestro Włodzimierz Korcz zagrał spontanicznie w Sali Maksymiliana w Zamku Książ w Wałbrzychu.

Mimo ograniczonej liczby miejsc do Sali Balowej Książa przybyły tłumy wielbicieli talentu Elżbiety Starosteckiej. Jedyny pokaz kręconego w Książu filmu „Trędowata" Jerzego Hoffmana odbył się z inicjatywy Zamku Książ w Wałbrzychu i wice-prezydent Wałbrzycha Sylwii Bielawskiej.

Legendarna gwiazda wystąpiła w głównej roli Stefanii Rudeckiej. Do Książa przyjechała z mężem, słynnym kompozytorem i pianistą Włodzimierzem Korczem.

Filmowy Książ

Widzowie, którzy pojawili się w Książu, mieli możliwość zobaczenia „Trędowatej" w wersji odrestaurowanej cyfrowo. Specjalnie na jednorazowy pokaz, Zamek Książ w Wałbrzychu zakupił kopię kultowego filmu od Filmoteki Narodowej. Po projekcji, podczas spotkania z Elżbietą Starostecką można było uzyskać autograf gwiazdy i zrobić sobie wspólną fotografię.

Wspomnień czar

Zdjęcia do filmu „Trędowata" w reżyserii Jerzego Hoffmana kręcono latem 1976 r. w Zamku Książ w Wałbrzychu i w Łańcucie. Dolnośląska twierdza odgrywała na ekranie rodowe gniazdo ordynatów Michorowskich, Głębowicze.

Dla Elżbiety Starosteckiej, która wystąpiła w głównej roli nieszczęśliwej Stefanii Rudeckiej, specjalnie zaprojektowano piękne kostiumy z epoki. „Z jednym z nich był pewien kłopot. W scenie na garden party, podczas którego ordynat prosi do tańca Stefcię, miałam na sobie bajkową suknię, lecz szybko musiałam przebrać się w skromny, lekko przykrótki kostium, gdyż na kolejnym ujęciu byłam jeszcze kopciuszkiem" - wspominała aktorka.

Scena garden party, którą nakręcono na Tarasie Zachodnim Zamku Książ pamiętna była jeszcze z innego powodu. W epizodycznych rólkach wystąpił w niej kwiat polskiego aktorstwa. Jak wspominał Jerzy Hoffman, zatrudnił w niej wszystkich, którzy mieli wtedy kłopoty z cenzurą i byli bez pracy, więc „trzeba było dać im zarobić".

Red



Kosmetyczne Must Have – szampony do włosów

Zadbane włosy to wizytówka kobiety – stąd tak wiele produktów przeznaczonych do ich pielęgnacji i stylizacji. Na półkach sklepowych piętrzą się szampony, lakiery, pianki, maski, odżywki. Który kosmetyk jest najlepszy? Wybór być może ułatwią nam wyniki testów.



Jak czytamy na stronie Polskiego Instytutu Badań Jakości: „szampon do włosów to jeden z najbardziej podstawowych kosmetyków codziennego użytku, z którego korzystają niemal wszyscy konsumenci niezależnie od płci, wieku czy dochodów. Produkty te można przyporządkować do kilku różnych segmentów, w zależności od rodzaju włosów użytkownika oraz oczekiwanego efektu (pielęgnacja, odżywienie, regeneracja itd.). Bogata oferta na rynku szamponów daje z jednej strony możliwość wyboru najbardziej odpowiedniego produktu, z drugiej jednak stanowi przeszkodę w podjęciu obiektywnej decyzji zakupowej. Mając na uwadze powyższe trudności, w styczniu 2018 Polski Instytut Badań Jakości przeprowadził test dziesięciu rożnych szamponów do włosów normalnych oferowanych na polskim rynku".

Metodologia in-Home-Use Test

„Badanie szamponów 2018 zostało przeprowadzone (...) na grupie sześćdziesięciu wykwalifikowanych probantów. Przed rozpoczęciem testu każdemu z testerów przyporządkowano w sposób losowy 5 różnych próbek szamponów, które zostały wcześniej przelane do specjalnych opakowań, uniemożliwiających identyfikację marki produktu. Przez następne 20 dni uczestnicy badania mieli za zadanie przetestować każdą z próbek w warunkach domowych, a następnie przedstawić opinie na temat jakości produktów w specjalnie przygotowanej ankiecie. W ostatnim etapie badania, każdy z probantów miał za zadanie stworzyć własny ranking testowanych przez siebie produktów" – informuje PIBJA. Kosmetyki przetestowano 120 razy: „Na ostateczną ocenę złożyła się średnia arytmetyczna z trzynastu zmiennych takich, jak: konsystencja, łatwość rozprowadzania na włosach, pienistość, czy wydajność" – podkreślają w PIBJA.

Najlepsze szampony

„Zwycięstwo wywalczył szampon Ziaja, który z wynikiem 100% i oceną celującą został oceniony wyżej niż drugi kosmetyk w rankingu – oferowany przez markę Isana (wynik 97%, ocena celująca). Ostatnie miejsce na podium przypadło Timotei, który uzyskał rezultat 95% (ocena bardzo dobry+).

Na podstawie miejsc w rankingu oraz cen poszczególnych produktów, badacze PIBJA stworzyli również zestawienie szamponów biorąc pod uwagę stosunek ich ceny do jakości. W tej kategorii testu najlepszy wynik – 100% uzyskał produkt marki Natei (marka własna sieci Biedronka), wyprzedzając o 3% markę Cien (oferowaną przez sieć Lidl) oraz o nieco ponad 20% szampon Pro Formula (marka własna sieci Tesco)" – dowiadujemy się ze strony PIBJA.

Co jeszcze?

Naszym zdaniem warto również wziąć pod uwagę produkty sygnowane logo: L'Oréal, Buna, Schwarzkopf, Garnier (seria Fructis), Wella, Revlon, Oriflame, Avon. Oprócz tradycyjnych szamponów, polecamy też suche i w kostkach.

Zebrała: osa
Źródło zdjęć: pixabay.com
Źródło informacji/cytatów: http://www.badaniajakosci.pl/tests/badanie-szamponow-2018/

Wakacyjny detoks

Wbrew tytułowi nie będzie to tekst o kulinariach czy typowo o urodzie. Używając słowa „detoks", myślę tu przede wszystkim o odcięciu się od zbędnej technologii, zwolnieniu tempa, pozbyciu się negatywnych emocji i zastosowaniu własnej wersji filozofii „slow life".

Zacznijmy od krótkiej analizy.

Od telefonu i mediów społecznościowych uzależniona jest chyba większa część społeczeństwa. Wiąże się to po części z pracą i obowiązkami, a po części z utrwalonym, trudnym już do „wyplenienia" nawykiem „skrolowania".

Chodzimy wszędzie z komórką i tłumaczymy to potrzebą komunikacji z mamą, tatą, drugą połówką, koleżanką, szefem. Piszemy blogi, szukamy informacji, sprawdzamy maile. Przez RODO, w firmie niektórzy z nas na stałe wiążą się z szyfrowanym pen drive'm. Cóż – takie czasy.

Przeraża mnie jednak to ciągłe klikanie, widok dzieci i dorosłych wpatrzonych w smartfony, zajętych: rozmowami przez komunikatory, dawaniem „lajków" czy publikowaniem selfie.

Tego szumu i technologicznego pędu zdecydowanie jest czasami za dużo. Byle lepiej, więcej, już, teraz.

Oto sposób na letnie „odtrucie", restart.

KROK 1. W wakacje nie oglądamy telewizji. Zamiast „gapienia się" w ekran, czytajmy z dzieckiem książeczki, rysujmy, układajmy puzzle.

KROK 2. Staramy się jak najwięcej czasu spędzać na dworze.

KROK 3. W miarę możliwości – częściej zmieniamy środowisko, w którym przebywamy. Wypady jednodniowe (góry, jezioro, parki) – jesteśmy na tak!

KROK 4. Zamiast przeglądania Facebook'a, nadrabiamy czytelnicze zaległości.

KROK 5. Trzeba więcej się uśmiechać i cieszyć się z prostych, ale ważnych rzeczy, nie przysparzając zmartwień najbliższym.

KROK 6. Rozmawiać i słuchać. Choćby tylko o pogodzie. Temat powinien być lekki, łatwy i przyjemny – mózg i ciało muszą kiedyś odpocząć od stresu, od narzekania, od „nakręcania się".

KROK 7. Zorganizować w domu przyjazną przestrzeń, otoczyć się pięknymi przedmiotami tak, aby po powrocie z pracy, z wczasów, od znajomych radować się tym, co znajduje się wokół nas.

Powodzenia! Sobie i Tobie!

Slow life cieszy się w Polsce coraz większą popularnością. Jak sama angielska nazwa wskazuje, slow life oznacza życie w zwolnionym tempie, z dala od codziennej bieganiny.

osa

Źródło informacji o slow life: https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/slow-life-na-czym-polega-ten-styl-zycia-zasady-slow-life-aa-Yb81-NASS-p2yS.html

Źródło zdjęć: pixabay.com



WALCZYLI O PUCHAR STAROSTY WAŁBRZYSKIEGO

Czterdziestu młodych pływaków wzięło udział w I Powiatowym Turnieju Pływackim o Puchar Starosty Wałbrzyskiego. Zawody rozegrano 23 lipca na obiekcie kąpielowym przy ul. Dolnej w Głuszycy. Puchary, medale oraz nagrody rzeczowe ufundowane przez Zarząd Powiatu Wałbrzyskiego. Nad sprawnym przebiegiem turnieju i bezpieczeństwem zawodników czuwali ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego w Wałbrzychu. Młodzi pływacy zostali podzieleni na trzy kategorie wiekowe. Wyniki turnieju prezentujemy poniżej.

Kategoria najstarsi – urodzeni w latach 2002-2006 :
I miejsce - Łukasz Kastner
II miejsce - Jakub Sejda
III miejsce - Kacper Nowicki
Do finału zakwalifikował się: Filip Jabłonowski.

Kategoria średni – urodzeni w latach 2007-2009:
I miejsce - Maria Kuźma
II miejsce - Antoni Olszewski
III miejsce - Simon Willens
Do finału zakwalifikowali się: Nikodem Pawlaczyk, Michał Antonia, Antonina Duda

Kategoria najmłodsi – urodzeni w latach 2010-2013:
I miejsce - Martyna Suchorowska
II miejsce - Nadia Sejda
III miejsce - Filip Chruszcz
Do finału zakwalifikowały się: Sara Ciura i Emilia Szyszka.

Oglądaj mecz na Sportowy Wałbrzych TV
komentuje: Jakub Zima
SW SPORT
Pobierz kod!

REKLAMA R0588/19


Miners Krause Wałbrzych nie odpuszczają!

Za nami sobota z footballem amerykańskim. Jaguars Kąty Wrocławskie chcieli zrewanżować się Miners Krause Wałbrzych za porażkę 7:17 z otwarcia sezonu. Górnicy na swoim stadionie pokazali jednak, że tamten mecz nie był dziełem przypadku i w ramach 7. kolejki LFA2 nie dali zdobyć gościom nawet punktu, wygrywając przed własną publicznością 28:0.

Pierwsza kwarta to przede wszystkim popisy żelaznych defensyw z obu stron. Zarówno Miners, jak i Jaguars, nie pozwolili przeciwnikom na dotarcie do swojego pola punktowego. Druga kwarta zaczęła się w ten sam sposób, jednak tym razem to wałbrzyszanie zaliczyli interception, a dokładniej - Jakub Zieliński, który pomknął z piłką na połowę rywali i zatrzymał się dopiero na 30. jardzie. To dało idealne warunki gospodarzom na przygotowanie serii ofensywnej. Gra dołem running backów tego dnia Górnikom nie wychodziła, więc sprawy w swoje ręce i nogi wziął amerykański rozgrywający, Austin Stubbs. Zaliczył świetny rajd, ale został powstrzymany centymetrami, a raczej calami przed polem punktowym. W grze Jaguarów, nie licząc pierwszej kwarty, tego sobotniego popołudnia nie działało nic. Kolejne punkty dla Miners znowu zaczęły się od błędu Jaguarów. Górnicy przejęli piłkę - tym razem Daniel Kołodyński. Następnie gospodarze po raz kolejny popisali się swoją grą podaniową. Najpierw imponujące podanie do Woźniaka, a potem pass touchdown zaliczył Jarosław Przysłupski. Tym razem dobrze kopnął Narnicki i na tablicy widniało już 21:0. Ostatecznie wynik wyniósł 28:0: „Zdecydowanie w przygotowaniach do tego spotkania nie pozwoliliśmy sobie na zlekceważenie przeciwnika, wręcz przeciwnie uważamy drużynę Jaguars za solidnego przeciwnika i tak też się nastawiliśmy" - komentował po meczu Paweł Sołtysiak, Trener Miners Krause Wałbrzych.

Za tydzień, 27 lipca Miners Wałbrzych czeka spotkanie o fotel lidera grupy zachodniej. W Szczecinie zmierzą się z również niepokonaną do tej pory Armadą.

PAS/P.S.



30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Ada
Nazwisko: Polerowicz
Data urodzenia: 30 sierpnia 2002 roku
Pseudonim sportowy: brak
Klub: LKS Górnik Wałbrzych (lekkoatletyka)

Największy dotychczasowy sukces?
Drugie miejsce na Olimpiadzie Młodzieży, czyli innymi słowy srebrny medal zdobyty przed kilkoma dniami w Mistrzostwach Polski U-18 w Poznaniu w skoku w dal. Myślę, że należy tu również podkreślić nowy rekord klubu w biegu na 100 metrów ustanowiony także w Poznaniu, który za moją sprawą został pobity po ponad 30 latach.

Dlaczego lekkoatletyka?
Z lekkoatletyką jestem związana od dzieciństwa, bo pamiętam, że niemal od zawsze bardzo lubiłam biegać i biegałam wszędzie, gdzie można było. I tak mi pozostało, gdyż bieganie to mój ulubiony sposób spędzania wolnego czasu.

Kto jest Twoim idolem sportowym?
Adam Kszczot – wielokrotny medalista Mistrzostwa Europy czy Świata. Już jako dziecko byłam w niego wpatrzona i do tej pory na nim się właśnie wzoruję.

Jakie masz plany po zakończeniu sportowej przygody?
Trudno mi obecnie powiedzieć. Na razie nie myślę o zakończeniu przygody ze sportem. Moim marzeniem jest zdobycie złotego medalu w skoku w dal w Mistrzostwach Polski. To jest mój plan i marzenie na przyszłość.

30 sekund

Świebodzice
Młody mistrz

Jakub Kanik to mieszkaniec Świebodzic, który jest Mistrzem Polski Juniorów U 18 w lekkoatletycznej konkurencji pchnięcia kulą. Na co dzień trenuje w klubie „LKS Górnik Wałbrzych". Warto zaznaczyć, że Kuba ze względu na swoją bardzo dobrą dyspozycję, został powołany do Kadry Polski i 29-go czerwca brał udział w Meczu Międzypaństwowym pomiędzy Ukrainą, Białorusią, Turcją, Rumunią i Polską, gdzie zajął wysokie - trzecie miejsce, zdobywając wynikiem 16,20 metra brązowy medal. Odpowiadając na inicjatywę zastępcy Burmistrza Miasta Świebodzic, pana Mariusza Szafrańca – OSiR Świebodzice postanowił wspierać Kubę w jego dalszej sportowej karierze.

Wałbrzych
Jedzie na igrzyska

Mowa o Mateuszu Ropiaku, świeżo upieczonym Mistrzu Polski, a zarazem zawodniku zapaśniczego klubu sportowego ZLKS Zagłębie Wałbrzych. To właśnie on będzie reprezentował nasz kraj na Młodzieżowych Igrzyskach Europejskich. Impreza rozpoczyna się pod koniec lipca w Baku – stolicy Azerbejdżanu. Nasz młody zawodnik swoje walki na macie rozpocznie już 28-go lipca. Warto zaznaczyć, że w Warszawie w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego odbyło się ślubowanie, podczas którego Mateusz złożył uroczystą przysięgę. ZLKS Zagłębie Wałbrzych to klub z wielkimi tradycjami i zdolnymi wychowankami, dlatego oczekiwania wobec Mateusza są ogromne.

Wałbrzych
Górnik z Kulką

Wszystko stało się już jasne. Ostatnim zawodnikiem, który dołącza do koszykarskiej ekipy biało-niebieskiej jest Grzegorz Kulka. To rosły, mierzący 205 centymetrów wzrostu zawodnik grający pod koszem. Choć pochodzi z Warszawy, to praktycznie swoją koszykarską karierę miał dotychczas związaną z Treflem Sopot. To będzie debiut tego zawodnika w I lidze, gdyż dotychczas Kulka grał w Energa Basket Lidze. Na umiejętności Grzegorza zapewne mocno liczą w Wałbrzychu, a sam występ w barwach Górnika będzie w jego karierze zupełnie nowym rozdziałem. Panie Grzegorzu - witamy w Wałbrzychu.

Świdnica
Grają na plaży

Mowa o letnim Otwartym Turnieju Siatkówki Plażowej organizowanym przez Świdnicki Ośrodek Sportu i Rekreacji. To już druga odsłona tegorocznych, wakacyjnych rozgrywek w ramach Otwartych Turniejów Siatkówki Plażowej, która wystartowała 21 lipca po godzinie 10:00. W pierwszym rozegranym w tym roku turnieju z 30 czerwca, najlepsi okazali się wrocławianie. Na plażowych boiskach rywalizowało sześć par kobiet i trzynaście męskich ekip. Plażowe zmagania siatkarskie odbywają się tradycyjnie na boiskach Świdnickiego Ośrodka Sportu i Rekreacji przy ulicy Śląskiej.

USŁUGI

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

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

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

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

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

(6) 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

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

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

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

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

NIERUCHOMOŚCI

SKUPUJEMY MIESZKANIA ZA GOTÓWKĘ
Ul. Topolowa 25/2
(przy rondzie Tesco)
58-309 Wałbrzych
Wszystkie oferty na naszej stronie:
www.mentornieruchomosci.pl
Tel. 535-285-514

PIASKOWA GÓRA – mieszkanie na sprzedaż, 2 pokoje, 42 m2, 4 piętro, balkon, widna kuchnia (brak junkersa), standard dobry, CENA 133.000 zł, tel. 577 321 840

BIAŁY KAMIEŃ – mieszkanie na sprzedaż, 3 pokoje, 61 m2, ogrodzona posesja, 3 piętro, do remontu, CENA 109.000 ZŁ (do negocjacji), tel. 535 285 514

STARY ZDRÓJ – DOM wolnostojący na sprzedaż, 110 m2 + przynależności, ogrzewanie C.O. gazowe, duża działka – 1250 m2, murowany garaż, ATRAKCYJNA CENA 339.000 zł, tel. 577 263 955

NOWE MIASTO – mieszkanie na sprzedaż, 2 pokoje, 1 piętro!!, 39 m2, dwustronne, po kapitalnym remoncie, C.O. gazowe, ulica Ogińskiego, CENA 146.000 zł, tel. 535 285 514

PODZAMCZE – 51 m2, dwa pokoje, bardzo doby standard, balkon, 8 piętro (winda), ATRAKCYJNA CENA 158.000 zł z wyposażeniem, tel. 881 700 772

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

REKLAMA R0589/19



REKLAMA R0590/19

Usługi budowlane:
- ocieplanie budynków
- tynki wewnętrzne
- tynki zewnętrzne
- tynki natryskowe
- gładzie
- kładzenie płytek
Telefon 609 639 740

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

PRACA

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

(2) Osoby również z orzeczeniem. Produkcja. 2 zmiany. Wałbrzych. 734 108 163

(2) Zatrudnimy (również) os. Niepełnosprawne, łatwa praca, 2 zmiany. Wałbrzych 734 108 163

(2) Panie/Panowie (też niepełnosprawne) do fabryki kosmetyków (praca siedząca). Wałbrzych, 734 108 163

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

(2) Sprzedam pół domku w Jedlinie Zdroju, ul. Kościelna. Domek piętrowy, dwurodzinny. Powierzchnia mieszkalna ok. 70m2, dodatkowo pomieszczenia piwniczne, taras 100m2 plus garaż. Cena do uzgodnienia. Tel. 508 194 806

(3) Sprzedam lub wynajmę pomieszczenia gospodarcze. Tel. 795 602 683

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

WYNAJMĘ

(3) Do wynajęcia pokoik. Tel. 795 602 683

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

PRACA w Niemczech
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
(KRAZ 7765)

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

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

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

WYCIECZKI
PRAGA 3.08
SKALNE MIASTO 15.08
ŚNIEŻKA I ŚCIEŻKA KORONAMI DRZEW 24.08
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

REKLAMA R0591/19

1 Gigaaa!

Tak szybko w Wałbrzychu jeszcze nie było: Orange Światłowód do 1 Gb/s

orange™

sieć #1

Zapraszamy do salonów Orange w Wałbrzychu

Prędkość 1 Gb/s jest osiągana tylko z odpowiednim sprzętem, szczegóły na orange.pl/swiatlowod oraz w Regulaminie usług multimedialnych na orange.pl, gdzie sprawdzisz też zasięg Światłowodu. Sieć numer 1 z największą liczbą Klientów usług mobilnych i stacjonarnych.

REKLAMA R0592/19

II Turniej Rycerski pod Zamkiem Cisy

27-28 lipca 2019 roku



27.07.2019

10:30 Uroczyste powitanie bractw, rozpoczęcie turnieju
11:00 Turniej łuczniczy
13:30 Gry Plebejskie
15:30 Bieg Dam i Rycerzy
16:30 Turniej bojowy (walki rycerskie)
18:00 Inscenizacja bitwy o Zamek Cisy



Od godziny 11:00 zapraszamy wszystkich na bezpłatne warsztaty rzemieślnicze: dmuchanie szkła, tkactwo, wikliniarstwo, kowalstwo, garncarstwo oraz wiele innych gier i zabaw.



28.07.2019



10:45 Rozpoczęcie 2 dnia Turnieju
11:00 Finał turnieju bojowego
12:00 Sąd Czarownic
13:00 Rozdanie nagród



Między godziną 13:00 a 18:00 zapraszamy na bezpłatne gry i zabawy dla dzieci i dorosłych.

Przez cały czas trwania Turnieju muzyka na żywo – Zespół Roderyk

GMINNE CENTRUM BIBLIOTECZNO KULTURALNE W STARYCH BOGACZOWICACH