NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

2 SIERPNIA 2019, NR 759
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM



Studio Espresso z Sylwestrem Chęcińskim

rozmowa str. 3



Czy grillowanie jest niezdrowe?

temat tygodnia str. 4



Wyremontują Dworzec Główny

wydarzenia str. 8



U nas koszykarzom po prostu najlepiej

sport str. 14

Bezpłatnie informujemy!

REKLAMA R0593/19

PRACA w Niemczech

(KRAZ 7765)

dla kobiet i mężczyzn

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

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

Premie do 150 EUR !

REKLAMA R0594/19

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 R0595/19

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

Odwiedziny Premiera Mateusza Morawieckiego

W piątek 26-go lipca odwiedził Wałbrzych i Szczawno-Zdrój Prezes Rady Ministrów. Swoją wizytę Premier rozpoczął w Fabryce Toyota w Wałbrzyskiej Specjalnej Stefie Ekonomicznej, później wraz z całą delegacją udał się do Szczawna-Zdroju. W uzdrowisku została ogłoszona dobra nowina.

czytaj więcej strona 5

REKLAMA R0596/19

OFERUJEMY:

JOYSONQUIN AUTOMOTIVE SYSTEMS

PRACA W JOYSONQUIN

Zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę bez pośredników

Przez pierwsze 5 miesięcy dodatek szkoleniowy

Prywatna opieka medyczna

Zakładowy Fundusz Świadczeń Socjalnych (premie świąteczne, wczasy pod gruszą)

Bezpłatny dowóz pracowników do firmy z okolic Wałbrzycha

Dofinansowanie do karty Multisport

Możliwość rozwoju zawodowego (szkolenia)



Szukamy pracowników na działy:

• Szlifiernia

• Polernia

Atrakcyjne zarobki

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

lub złóż osobiście w siedzibie firmy
Joysonquin
Automotive Systems Polska Sp. z o. o.
ul. Stacyjna 16, 58-306 Wałbrzych
tel. 609 918 007

rozmowa tygodnia

„Cieszy to, że klienci chwalą nas za profesjonalizm i podejście"

Z Darkiem i Adamem - właścicielami hurtowni auto części MOTOMARKET



Skąd pomysł, by zacząć prowadzić firmę w branży motoryzacyjnej?

Darek: Pomysł w zasadzie narodził się już jakiś czas temu - gorzej było z realizacją. Mamy olbrzymie, wieloletnie doświadczenie w motoryzacji, a nasi klienci w poprzedniej hurtowni ciągle powtarzali, że już dawno powinniśmy działać. W końcu starczyło nam odwagi, z czego bardzo się cieszymy.

Jaką gamą produktów dysponuje wasza firma?

Adam: Oferujemy bardzo szeroki asortyment części zamiennych, części karoserii, oświetlenie, akumulatory, oleje, opony i akcesoria. Mamy dostęp do oryginalnych części, ale także do zamienników wysokiej jakości oraz także tych najtańszych.

Co to jest zamiennik części oryginalnej i kiedy można go polecić klientowi?

Darek: Staramy się za każdym razem dopasować cenę do wymagań klienta tak, by był zadowolony i z ceny, i z jakości części. Wiadomo, że każdy klient jest inny, więc do każdego podchodzimy indywidualnie. Nasi klienci cenią w nas to, że nie staramy się wciskać im najtańszych zamienników, by „zrobić" wysoką marżę. Nam zależy na tym, by ten klient wrócił. To będzie oznaczać, że jest zadowolony z naszych usług.

Jak zamówić produkty w Motomarkecie i jak wygląda system odbioru towaru?

Adam: Części można zamówić telefonicznie, osobiście i przez Facebook. Na życzenie klienta dowozimy je pod wskazany adres - oczywiście bezpłatnie.

Kim są najczęściej wasi klienci i kto może nabyć u was produkty?

Darek: Naszymi klientami są klienci indywidualni, warsztaty i firmy. Wszyscy, którzy zdecydują się sprawdzić cenę, na pewno się nie zawiodą.

Często podkreślacie, że motoryzacja jest nie tylko waszą pracą, ale przede wszystkim pasją. Co to oznacza?

Adam: Tak, to nasza pasja. Wiadomo, że wszyscy pracujemy dla pieniędzy, ale nas bardzo cieszy to, że klienci nas chwalą za profesjonalizm i podejście. Charakteryzujemy się tym, że jesteśmy w stanie sprawdzić każdą część przy wycenie u dystrybutorów z całego kraju, tak, by móc zaoferować klientowi jak najlepszą ofertę. Dzięki temu, nawet jeżeli nie mamy danej części na miejscu, to ściągamy ją w ciągu jednego dnia.

Jak można znaleźć waszą siedzibę?

Zapraszamy do naszej siedziby przy ulicy Topolowej 25A, wjazd od ulicy Długiej, obok myjni. Kontakt telefoniczny pod numerami: 536382947 i 784475066.

Dziękuję za rozmowę
Rozmawiał Paweł Szpur

kalendarium

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

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

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

SIERPIEŃ 2 PIĄTEK
Imieniny: Gustaw, Karina, Piotr
Międzynarodowy Dzień Piwa i Piwowara

8:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia Wałbrzych
10:00 5-ty VAG Wałbrzych 2019 – Zalew Stare Bogaczowice
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
20:00 Ray Charles play music -Levandek & Friends - A PROPOS - Wałbrzych
21:30 Kino Plenerowe - klaps 3 „Siedem Minut po Północy" - Palmiarnia Wałbrzych

SIERPIEŃ 3 SOBOTA
Imieniny: Lidia, Nikodem, Kamelia
Dzień Arbuza i Dzień Kaca

7:50 Wałbrzych, Pl.Grunwaldzki, przystanek autobusu nr 5, (kier.Rzeczka) - Rzeczka - Przeł.Sokola - Wlk.Sowa 1015 m - Mała Sowa – Rzeczka, LETNIE WĘDRÓWKI z przewodnikiem PTTK
10:00 5-ty VAG Wałbrzych 2019 – Zalew Stare Bogaczowice
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
12:00 Festyn Sportu w Jaczkowie/Wyścig Kolarski o Puchar Starosty – Gmina Czarny Bór
12:00 Festiwal Smaków Świata – Szczawno-Zdrój
14:00 VII Międzynarodowy Rajd Pojazdów Zabytkowych – Szczawno-Zdrój
19:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
19:00 La Folia Barockorchester / XX Festiwal Bachowski - Kościół Zielonoświątkowy - Świdnica

SIERPIEŃ 4 NIEDZIELA
Imieniny: Dominik, Prokop
Dzień Lasagne i Dzień Wybaczania

10:00 5-ty VAG Wałbrzych 2019 – Zalew Stare Bogaczowice
11:00 Baśniowe niedziele w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
16:00 Letnie koncerty promenadowe - Szczawno-Zdrój

SIERPIEŃ 5 PONIEDZIAŁEK
Imieniny: Kasjan, Oswald
Dzień Delfina

8:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia Wałbrzych
11:00 Bach dla Dzieci / Koncert I / XX Festiwal Bachowski - Kościół św Krzyża w Świdnicy
11:00 Wakacyjne wyzwanie - Tropem Gwarków – Stara Kopalnia – Wałbrzych
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
18:00 Joga w Palmiarni – Palmiarnia Wałbrzych
19:00 Bach en Trio / Kozak Gawlas Pilch / XX Festiwal Bachowski - Kościół św Krzyża w Świdnicy

SIERPIEŃ 6 WTOREK
Imieniny: Jakub, Oktawian, Sława
Światowy Dzień Musztardy

8:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia Wałbrzych
11:00 Letnie Koncerty Organowe - Bazylika Mniejsza (organy Michała Englera) – Europejska Perła Baroku – Krzeszów
19:00 Privatissimum / Sainte-Colombe Marais / XX Festiwal Bachowski - Kościół św Krzyża w Świdnicy

SIERPIEŃ 7 ŚRODA
Imieniny: Dorota, Kajetan, Klaudia, Konrad
Dzień Skarbowości

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

SIERPIEŃ 8 CZWARTEK
Imieniny: Emilian, Miron
Wielki Dzień Pszczół

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

REKLAMA R0597/19

Kredyt OK
Pieniądze bez ograniczeń!

BRAKUJE CI GOTÓWKI?
Kredyt OK Pieniądze bez ograniczeń!

SPRAWDŹ NASZĄ OFERTĘ!

WYSOKA PRZYZNAWALNOŚĆ, MINIMUM FORMALNOŚCI!

JEDYNA TAKA OFERTA
W WAŁBRZYCHU!

ul. Broniewskiego 73, Wałbrzych, tel. 515-751-711

DECYZJA W 15 MINUT!

REKLAMA R0598/19



SIŁOWNIA AQUA ZDRÓJ
Podejmij wyzwanie!
www.aqua-zdroj.pl

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 Sylwestrem Chęcińskim

z reżyserem filmowym i jurorem 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej, twórcą takich hitów jak „Sami Swoi", „Nie ma mocnych", „Kochaj albo rzuć" czy „Wielki Szu" rozmawiał Paweł Szpur



Ma Pan na swoim koncie wielkie hity, które Polacy oglądają po kilkanaście razy.

Muszę protestować, bo na swoim koncie mam również knoty, które robiłem i które nie mają zbyt wielkiego „wzięcia". Na szczęście mało ludzi o nich wie.

„Sami Swoi", „Nie ma mocnych", „Kochaj albo rzuć", „Wielki Szu", „Rozmowy kontrolowane". Porada dla młodych reżyserów – jak mają się zabrać do pracy, by wyszły im takie „perełki"?

Ja chyba jestem ostatnią osobą, która powinna radzić, jak to zrobić. Tu nie ma żadnych metod. Każdy reżyser ma swoją ścieżkę i swoją drogę do tego. Może zabrzmią te słowa trochę banalnie, ale ja nigdy nie marzyłem o reżyserii. Myślałem o adwokaturze - tak mi chodziło po głowie, ale chyba to było bardzo odległe od rzeczywistości. W końcu zdarzyło się tak, że nagle dostałem się do teatrzyku półamatorskiego w Dzierżoniowie. Jego dyrektorem był aktor teatru zawodowego, który miał kłopoty w zespole. W związku z tym założył teatr w Dzierżoniowie. W gimnazjum byłem osobą, która załatwiała bilety dla szkoły, nawiązałem więc z nimi kontakt. Oni akurat robili sztukę „Nowy Świętoszek" Degata i Kota. W jakiś naturalny sposób pozwalali mi przebywać za kulisami i widziałem, jak to drugie życie poza sceną wygląda, te wszystkie rzeczy, które są ciekawe dla cywila. Przychodziłem stale na próby, tolerowano mnie. W pewnym momencie zachorował aktor, który tam grał, znany we Wrocławiu Rysiu Polak, już nie żyje. Pół-aktor, pół-dziennikarz. Z racji tego, że znałem wszystkie teksty, obsadzono mnie w tej roli. W rozmowach z aktorami przewijał się temat szkoły filmowej w Łodzi. Zaczęto mi radzić, bym i ja się udał w tę stronę. Oczywiście pojechałem tam, zupełnie niczego nieświadomy, nie wiedząc na czym to polega. Byłem przekonany, że nie zdam w ogóle. W gimnazjum w Dzierżoniowie specjalnego kierunku nie miałem, ani szczególnych przedmiotów przygotowujących do tego typu uczelni. Jakimś tam przypadkiem dostałem się jednak do tej placówki. Konsekwencja jest taka, że siedzę tu dziś z panem. (śmiech)

Nagroda Orła za osiągnięcia filmowe w 2017 roku, Platynowe Lwy 2014 rok. Czy czuje się pan reżyserem spełnionym?

O nie! Ja myślę, że te nagrody, choć bardzo je cenię, to posypały się ciurkiem w momencie, kiedy niespecjalnie ich się spodziewałem. To było już w bardzo późnym okresie. W którym to było roku?

W 2014 i 2017.

W 2014 i 2017 byłem już po tych wszystkich dokonaniach. Jak te filmy nakręciłem, to później wszystko nabrało biegu. Moi koledzy ambitnie chcieli robić filmy, które pojawią się na festiwalach i będą zdobywały międzynarodowe nagrody. Ja o tym nie marzyłem, nie w momencie, kiedy zrobiłem pierwszy film „Historię Żółtej Ciżemki", nie wtedy, gdy zrobiłem „Agnieszkę". Wchodząc do ciemnej sali kinowej, wsłuchiwałem się jednak w reakcje publiczności na określone sceny. Muszę tu powiedzieć, choć generalnie to wiadomo, że moja droga do komedii była bardzo kręta. Na początku dostałem straszliwego „prztyczka w nos". Na trzecim roku szkoły kręciliśmy etiudy. Ja przygotowałem „Lato", z założenia - komedię. Wcześniej wyjechałem na taki obóz szkół artystycznych, gdzie w Suwałkach burmistrz poprosił nas o część artystyczną do jakiejś akademii. Każda ze szkół coś tam przygotowała. Mnie wyznaczono na konferansjera tego całego przedsięwzięcia. Najbardziej znanym w tym fachu był wówczas Przybylski – Rokita. Zapowiadał audycje, mówił coś dowcipnego i coś, z czym wiązał się punkt programu. I ja zrobiłem taki konkurs. Poprosiłem kolegów, żeby opowiadali mi dowcipy, te które są „jadalne" i można je bez problemu ze sceny powiedzieć. Koncert się udał, a ja wyszedłem na szalenie dowcipnego człowieka. Uznałem, że mam poczucie humoru. Stąd się wziął pomysł, by pierwszą etiudę nakręcić komediową. I taka jest geneza „Lata". Wyszła kompletna klapa. Po pierwszych kadrach widać było to po reakcjach widzów. Wszystko razem trwało cztery minuty i szybko się skończyło strasznym podsumowaniem rektora: „I co ja mam z Was zrobić?". Czy wyrzucić? Czy dalej pozwolić studiować? Tam panowały bardzo ostre reguły. Jakimś cudem się uratowałem i później, jak zacząłem serio robić filmy, to ta zadra, którą strasznie przeżyłem, wciąż we mnie tkwiła. Srodze się zawiodłem, bo o mały włos nie wyleciałem końcem studiów.

Dziękuję za rozmowę.

W dalszej części wywiadu nasz gość podsumuje tegoroczny Festiwal Reżyserii Filmowej.

Zeskanuj kod i oglądaj pełen wywiad.

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

Oglądnij pełny wywiad
Pobierz kod!

REKLAMA R0599/19



REKLAMA R0600/19

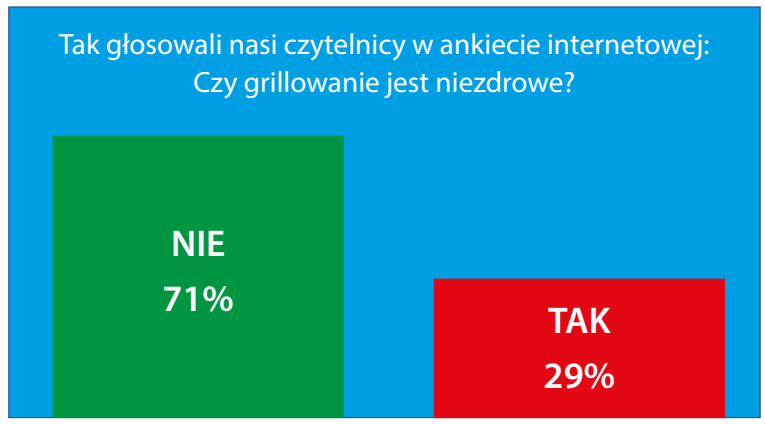
Szukasz gotówki?
My ją dla Ciebie znajdziemy!
74 666 88 99
74 663 80 30
Kredyty i pożyczki ponad 30 firm
Po pożyczkę przyjdź do Fines
ul. 1 Maja 4 (ok. 50m od Rynku)
ul. Broniewskiego 69 (w mrówkowcu obok baru Małgosia)
Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

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

Dworzec Główny
PKP w Wałbrzychu





Czy grillowanie jest niezdrowe?

Grillowanie jest tak popularną „dyscypliną" kulinarną w Polsce, że śmiało możemy nazwać ją narodową. Według różnego rodzaju statystyk „wrzucić coś na ruszt" uwielbia około osiemdziesiąt procent z nas. Prawdziwy sezon grillowy rozpoczyna się wraz z „majówką" i trwa do końca wakacji. Ale czy kosztowanie posiłków z grilla jest zdrowe?

Trochę historii

Moda na grillowanie przywędrowała do nas ze Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej w latach 80-tych. To właśnie za oceanem, w 1952 roku George Stephen zaprojektował urządzenie do tego typu „smażenia" mięsa. Pierwsze grille najczęściej rozpalano na ogródkach działkowych. W latach dziewięćdziesiątych grill zaczął wypierać popularne ogniska z kiełbaskami. Warto zaznaczyć, że od tego czasu mamy w narodzie pokolenie, które nie pamięta czasów bez grilla.

Co najczęściej grillujemy?

Królową grilla jest kiełbasa. Tuż za nią plasuje się karkówka. Według danych, to danie preferuje około sześćdziesiąt procent biesiadników. Natomiast trzecia pozycja przypada mięsno-warzywnemu szaszłykowi. Preferencje potraw na grill bada między innymi znana marka Coca-Cola. Zdarza się również, że sięgamy coraz częściej po takie przysmaki jak: ryby, owoce morza, bukiety jarzynowe (papryka, ogórek, cukinia). Ale i tak grill pozostaje rusztem dla mięsożercy.

Więc co nas truje?

Uczeni z Łodzi dowiedli, że dwieście gramów kiełbasy usmażonej na standardowym grillu węglowym dostarcza naszemu organizmowi sto razy więcej benzo(a)pirenu niż wypalony papieros. Z kolei badanie naukowców z Politechniki Warszawskiej wykazało podczas przygotowywania jedzenia na grillu węglowym obecność 13 z 16 szkodliwych rakotwórczych substancji. I tu warto podkreślić, że tego typu urządzenia szkodzą zarówno na etapie rozpalania, jak i przyrządzania żywności. Inny zespół naukowców, tym razem z Oregon State University z USA, dowiódł, że związki rakotwórcze czyli policykliczne węglowodory aromatyczne (PAH) tworzą się w czasie spalania wielu substancji: drewna, papierosów, paliw kopalnych. Co ważne, powstają również w procesie pieczenia na wolnym ogniu czy grillowaniu. PAH reagują z azotem, produkując tak zwany NPAH. Te związki wydobywają się głównie przy grillowaniu oraz opiekaniu mięsa na otwartym ogniu. Następnie ich cząstki dostają się do organizmu w skoncentrowanej postaci. Z tego właśnie względu jedzenie potraw z grilla oraz przebywanie w jego sąsiedztwie jest jednym z czynników rakotwórczych. Najlepszym dla zdrowia - zdaniem ekspertów - jest grill elektryczny lub gazowy.

Jeśli już grillować - to co?

Naukowcy z USA zauważają, że wołowina zawiera największą koncentrację związków mutagennych. Jest zatem głównym źródłem HCA -heterocyklicznych związków aminowych w diecie ludzkiej. Na drugim miejscu jako źródło HCA znajduje się grillowana bądź pieczona wieprzowina. Warto podkreślić, że stosunkowo najmniej tych związków zawiera pieczona bądź grillowana ryba. Możemy też grillować warzywa. Tu doskonale nadaje się na przykład cukinia z grilla nadziana serem feta z pomidorami i świeżymi ziołami. A na deser proponujemy przygotować sałatkę owocową z rodzynkami. Grillowane potrawy warto zjadać z dużą ilością świeżych warzyw i owoców ponieważ zawarte w nich antyoksydanty zneutralizują wprowadzone do organizmu szkodliwe związki. Ale jeżeli jesteśmy skazani na grillowanie mięsa, to pamiętajmy, by je zamarynować przed położeniem na grill, i to minimum na trzy godziny przed. Do tego zabiegu wystarczy odrobina oleju, czosnek, wino, zioła, szczypta soli, a także świeże zioła. A wszystko to najlepiej na grillu elektrycznym bądź gazowym.

Życzymy smacznego.
Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródła:
www.make-it.green
www.natemat.pl
www.superbiz.se.pl
www.medonet.pl
www.kobieta.onet.pl
www.styl.pl
www.polki.pl
www.kotlet.tv
www.portal.abczdrowie.pl
www.grill360.pl

Jak grillować warzywa?

„Do grillowania wybieraj warzywa sezonowe, najlepiej pochodzące z regionu, w którym mieszkasz. Są one dojrzałe i znacznie smaczniejsze od towaru, który musi dojrzewać w trakcie transportu. Przygotuj warzywa do grillowania w taki sposób, żeby jak największą powierzchnią stykały się z rozgrzanym rusztem. Im bardziej bezpośredni kontakt tym lepszy smak grillowanych warzyw. Wybierz na przykład strąki papryki o spłaszczonych bokach, które łatwo można odciąć od gniazda nasiennego. Im bardziej płaskie kawałki warzyw, tym większa ich powierzchnia przypieka się na ruszcie" – czytamy na www.grill360.pl.

REKLAMA R0601/19



Odwiedziny Premiera

W piątek 26 lipca odwiedził Wałbrzych i Szczawno-Zdrój Prezes Rady Ministrów - Mateusz Morawiecki. Osobami towarzyszącymi mu podczas wizyty byli: poseł, a zarazem Szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów - Michał Dworczyk, wiceprezes Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej - Kamil Zieliński, Grzegorz Macko - radny Sejmiku Dolnośląskiego oraz Marszałek Dolnego Śląska - Cezary Przybylski.

Swoją wizytę Premier rozpoczął w Fabryce Toyota w Wałbrzyskiej Specjalnej Stefie Ekonomicznej. To właśnie tam obwieścił wspólnie z prezesem zakładu - Eiji Takeichi rozpoczęcie nowej linii do produkcji elektrycznej przekładni hybrydowej, która będzie instalowana w pojazdach tej marki z silnikami o pojemności 1,5 l. Linia ta rozpocznie produkcję już w 2021 roku. Warto podkreślić, że powstanie dzięki temu kolejnych kilkaset miejsc pracy. Roczna ilość wyprodukowanych podzespołów to około dwieście tysięcy sztuk. Koszt uruchomienia nowej linii to około trzysta milionów złotych.



Po spotkaniu w zakładach Toyoty, Prezes Rady Ministrów udał się do pobliskiego Szczawna-Zdroju. Konferencja prasowa miała miejsce na tle rusztowań podnoszącego się po pożarze Zakładu Przyrodoleczniczego. Premier zaznaczył, że uzdrowiska są bardzo ważne dla rządu, nie tylko ze względów turystycznych, ale również z powodów leczniczych. Najważniejszą informacją było oświadczenie, iż rząd przekaże dodatkowo blisko dwa miliony złotych na odbudowę obiektu. Marszałek Przybylski dodał, że samorząd województwa ofiaruje blisko trzy miliony złotych. To właśnie te środki powinny wystarczyć na wykonanie wszystkich prac. Zaznaczmy, że do tej pory na odbudowę zakładu samorząd województwa przekazał już ponad cztery miliony złotych. Przypominamy, że do nieszczęsnego pożaru, który strawił niemalże cały obiekt, doszło około półtora roku temu.

PAS
foto:
Kancelaria Prezesa Rady Ministrów
www.premier.gov.pl





REKLAMA R0602/19

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

30 minut sekund

Krzyżowa
Przed nami festiwal

Mowa o piątym, jubileuszowym wydaniu tego wyjątkowego muzycznego wydarzenia, jakim jest Festiwal Muzyki Kameralnej „Krzyżowa-Music". Ta edycja Festiwalu rozpocznie się 18-go sierpnia. Muzyczne koncerty „Krzyżowa-Music" obejmą takie miejscowości, jak: Krzyżowa, Grodziszcz, Szczawno-Zdrój, Świdnica i Wrocław. A zagrają podczas nich światowe sławy muzyki klasycznej, m.in. skrzypaczka Midori, skrzypek Nils Mönckemeyer, waltornista Radovan Vlatković i pianista Peter Serkin, którzy spotkają się pod kierownictwem artystycznym Viviane Hagner z wybranymi młodymi talentami muzyki klasycznej. Więcej informacji o „Krzyżowa Music": www.krzyzowa-music.eu

Świdnica
Policyjny pościg

29-go lipca w godzinach porannych policjanci patrolowali rejon gminy Dobromierz. Zauważyli wówczas pojazd marki Toyota Auris. Kiedy kierujący pojazdem spostrzegł radiowóz, gwałtownie skręcił i znacznie przyśpieszył. Funkcjonariusze podjęli pościg. Finisz akcji miał miejsce w momencie, gdy kierowca porzucił auto i zaczął uciekać przez pola - tam został złapany. Okazało się, że prowadzący pojazd marki Toyota, to 29-latek bez posiadania uprawnień do kierowania, w dodatku mieszkaniec Łodzi. Prawowitym właścicielem Toyoty okazał się mieszkaniec Czech, a auto miało założone inne numery rejestracyjne. Zatrzymany usłyszał już zarzuty, grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności.

Gmina Strzegom
Centrum powstaje

Trwają obecnie prace, których celem jest przebudowa świetlicy wiejskiej we wsi Modlęcin. Tu powstanie Gminne Centrum Sztuk Wizualnych. Szacowany całkowity koszt projektu ma wynieść blisko 863 tysięcy złotych brutto. Należy podkreślić, że inwestycja ta jest współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach działania „Podstawowe usługi i odnowa wsi na obszarach wiejskich" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Projekt realizowany jest we współpracy z Akademią Sztuk Pięknych we Wrocławiu. Dzięki tej kooperacji zainicjowane zostaną różnego rodzaju zajęcia i aktywności dla mieszkańców wsi.

Wałbrzych
Zielony Koszyk

To wspólny projekt upiększenia podwórka, w który zaangażowali się mieszkańcy. Mowa o zaniedbanym miejscu przy ulicy Przywodna w dzielnicy Stary Zdrój. Mieszkańcy, którzy niedawno wprowadzili się do nowego budynku po wyremontowanej szkole, wzięli sprawy w swoje ręce. Zorganizowali spotkanie z urzędnikami do spraw rewitalizacji i RWS „Stary Zdrój" oraz radnym Rady Miejskiej, Anatolem Szpur. Dzięki mikrograntom udało się pozyskać niezbędne środki na realizację zadania. „Kryptonimem" akcji rewitalizacyjnej podwórka przy Przywodnej było hasło „Zielonego Koszyka". Bo właśnie za zdobyte środki kupiono nowe nasadzenia i materiały niezbędne do projektu. Natomiast włożona praca w jego realizację odbyła się w ramach wolontariatu. Gratulujemy!

Świdnica
Przykościelna dewastacja

Mowa o ponad trzystuletnim epitafium. Jakiś wandal zniszczył jedno z bezcennych miejsc, które znajduje się w odnowionej niedawno części cmentarza. To epitafium pochodzi z XVII wieku. Aktem dewastacji było zamalowanie go różowym spray'em. Przypominamy, że świdnicki Kościół Pokoju jest wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Ten jeden z najbardziej unikalnych zabytków przyjeżdżają oglądać turyści nie tylko z Polski i Europy, ale również z całego świata. Koszt odnowienia to około kilkadziesiąt tysięcy złotych. Parafia zapowiada podjęcie wszystkich kroków w celu ustalenia sprawcy.

Głuszyca
Najlepsza w MTB

Polska Organizacja Turystyczna przyznała Gminie Głuszyca nagrodę za najlepszy produkt turystki rowerowej, jaką jest Głuszycka Strefa MTB. Warte podkreślenia jest to, że we wszystkich możliwych kategoriach na podstawie których kapituła obraduje, Głuszyca otrzymała maksymalną ilość, to jest 40 na 40 punktów. Polska Organizacja Turystyczna, przyznając nagrodę wzięła pod uwagę takie czynniki jak: baza noclegowo-gastronomiczna, mapy i przewodniki oraz oznakowania. Trasa ta zaczęła powstawać w 2002 roku z inicjatywy obecnego burmistrza i jego kolegów - wielkich pasjonatów tego sportu.

Boguszów-Gorce
Złodziejaszki dwa

Policjanci Komisariatu Policji w Boguszowie-Gorcach bezpośrednio po otrzymaniu zgłoszenia, zatrzymali dwóch wałbrzyszan w wieku dziewiętnaście i dwadzieścia lat. Do kradzieży doszło 26-go lipca około godziny dziewiętnastej przy ulicy Traugutta w Boguszowie-Gorcach. Dwóch młodych sprawców weszło do sklepu, następnie zapakowali do reklamówek artykuły przemysłowe oraz spożywcze i uciekli. Policjanci odzyskali utracone produkty o wartości ponad 600 złotych i oddali je do placówki handlowej. Sprawcy teraz staną przed sądem i mogą spędzić za kratami więzienia nawet 5 lat.

Świdnica
Wali się

Mowa o zadaszeniu peronów na nieczynnej stacji Świdnica Przedmieście. Najprawdopodobniej już niebawem miejsce to zostanie wykorzystane do obsługi ruchu pasażerskiego. Wszystko za sprawą rekapitalizowanej trasy ze Świdnicy do Wrocławia przez Sobótkę. Według harmonogramów prac, zostały ujęte one tam jeszcze w tym roku. Miejsce to, niestety, na chwilę obecną przyciąga amatorów tanich alkoholowych biesiad. Sprawą zainteresowała się już Straż Miejska Świdnicy i interweniowała u właściciela obiektu 19-go lipca bieżącego roku. Zarówno mieszkańcy, jak i władze liczą na szybkie rozwiązanie sprawy poprzez rozpoczęcie prac remontowych na obiekcie i przywrócenie go do funkcjonowania.

Bystrzyca Dolna
Klub seniora

Wszystko dzięki pozyskanym środkom w ramach Programu Wieloletniego "Senior+" na lata 2015-2020. Gmina Świdnica otrzymała na to zadanie około sto dwadzieścia pięć tysięcy złotych dofinansowania. Natomiast jej wkład własny do zrealizowania projektu wynosi około trzydzieści jeden tysięcy złotych. W klubie ABC Seniora zaplanowane są zajęcia aktywności taneczno-ruchowej, sportowo-rekreacyjnej, edukacyjne, kulturalno-oświatowe oraz aktywizacji społecznej. Będzie on czynny dwa razy w tygodniu, w każdy wtorek i w środę od godz. 14.00 do godz. 19.00. Informacji dotyczących funkcjonowania Klubu w Bystrzycy Dolnej udzielają pracownicy GOPS pod nr tel. 748521226, wew. 110,112.

REKLAMA R0603/19



Świdnica wysoko

Mowa o rankingu publikowanym w czasopiśmie „Wspólnota", czyli fachowym periodyku samorządowców i o samorządach. Ranking to opracowywane przez prof. Pawła Swianiewicza z Uniwersytetu Warszawskiego zestawienie wszystkich samorządów, analizowane na podstawie danych z GUS. Publikowany jest on rok po okresie, którego zebrane dane dotyczą. Metoda obliczania wskaźnika ujętego w rankingu od lat jest taka sama – dochody samorządu dzielone są przez liczbę ludności. Nie brane są pod uwagę wpływy z dotacji celowych, uwzględniane są tylko dochody własne i otrzymane subwencje.

Świdnica z roku na rok umacnia swoją pozycję w rankingu zamożności, który od kilkunastu lat publikuje portal samorządowy wspolnota.org.pl. Tym razem miasto uplasowało się na 56. miejscu, odnotowując wzrost o 19 pozycji z miejsca 75. w ubiegłorocznym zestawieniu. Dwa lata wcześniej było to 96. miejsce. Zamożność na mieszkańca wyliczona została na 3 361,92 zł.

- Bardzo się cieszę, że Świdnica uplasowała się tak wysoko w rankingu najzamożniejszych gmin w Polsce. Dochody miasta osiągnęły w ubiegłym roku ponad 275 milionów złotych, a wydatki majątkowe - rekordową kwotę ponad 85 milionów złotych. Dzięki coraz większemu budżetowi możemy realizować coraz więcej inwestycji – wyjaśnia prezydent Beata Moskal – Słaniewska.



Warto przypomieć, że w 2018 roku wykonano m.in.: przebudowę ulicy Pogodnej, ulicy Kraszowickiej, budowę ronda na skrzyżowaniu ulic Kopernika i Kliczkowskiej, remonty chodników za kwotę ponad 1,2 mln zł, program KAWKA za kwotę 13 mln zł. Ponad 3 mln zł przyznano dotacji na remonty zabytkowych obiektów w mieście, rozbudowano Szkołę Podstawową nr 1, wykonano termomodernizację budynków Szkoły Podstawowej nr 4, remont Żłobka Miejskiego nr 1, rewitalizację Parku Centralnego i Sikorskiego, budowę mieszkań wspomaganych przy ul. 1 Maja 23, rewitalizację fontann w Rynku w ramach programu „Szlak kamienia".

Wśród miast dolnośląskich Świdnicę wyprzedziły tylko Polkowice, Lubin, Głogów, Środa Śląska i Bolesławiec. Gmina Świdnica znalazła się na 464 miejscu (3 136,86 zł), natomiast miasta powiatu świdnickiego: Żarów na 118 miejscu (3540,24 zł), Strzegom na 160 (3295,55 zł), Świebodzice na 243 (3108,81 zł).

red
foto: um.swidnica.pl

30 minut sekund

Mieroszów
Reagowała straż

To mogło naprawdę skończyć się źle. Straż Pożarna otrzymała 27-go lipca kilka minut po godzinie 12.00 zgłoszenie o zadymieniu. Miało ono miejsce w magazynku chemicznym na terenie zakładu Iniarskiego w Mieroszowie. Wysłana grupa strażaków po przyjeździe upewniła się, że w pomieszczeniu nie ma pożaru. Nastąpiła ewakuacja kilku pracowników znajdujących się na terenie. Na miejsce dotarła również Specjalistyczna Grupa Ratownictwa Chemiczno – Ekologicznego. To ona zlokalizowała, zidentyfikowała oraz zneutralizowała związek chemiczny. W akacji brało udział łącznie 7 zastępów straży pożarnej. Akcja trwała ponad cztery godziny. Na szczęście nikt nie ucierpiał.

Wałbrzych
Maraton bez plastiku

Przypominamy, że radni miejscy podjęli uchwałę Prezydenta Miasta z maja tego roku o wymownym znaczeniu „STOP PLASTIK". Na jej mocy między innymi wprowadzono całkowity zakaz używania jednorazowych, plastikowych opakowań oraz naczyń i sztućców w instytucjach miejskich. To w konsekwencji oznacza, że podczas dwudziestego półmaratonu nie będzie na jego trasie plastikowych butelek, kubków czy talerzyków. Podjęto decyzję, że każdy uczestnik otrzyma jako kolejny element pakietu startowego bidon wielokrotnego użytku o pojemności 750 ml. Wszystkie plastikowe kubki w punktach żywieniowych zostaną zastąpione papierowymi.

REKLAMA R0604/19

Meble i kuchnie taniej o VAT

Wałbrzych
ul. Wrocławska 16

30 lipca -14 sierpnia kupuj na brw.pl

Promocja „Meble i kuchnie taniej o VAT" **dot. wybranego asortymentu** i obowiązuje od 30.07 do 14.08.2019 (promocja na kuchnie wydłużona do 21.08.2019 r.) albo do wyczerpania zapasów. Promocja nie łączy się i nie pokrywa z inną promocją lub wyprzedażą z wyjątkiem promocji ratalnej (raty 0%). RRSO 0%. Umowa o kredyt konsumencki zawierana jest między kredytobiorcą a kredytodawcą tj. Bankiem, który obsługuje sprzedaż ratalną w salonie meblowym. Przyznanie kredytu uzależnione jest od pozytywnej oceny zdolności kredytowej potencjalnego kredytobiorcy przez Bank. Oferta obowiązuje w wybranych salonach. Szczegółowy regulamin promocji w salonach Black Red White i na www.brw.pl. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego i ma charakter wyłącznie informacyjny.



30 sekund

Wałbrzych
Biznes i samorząd

Władze miasta Wałbrzycha wychodzą naprzeciw przedsiębiorcom. Gminne Centrum Obsługi Inwestora i Eksportera w Wałbrzychu ma teraz komfortowy pokój biznesowy. To właśnie on ma zapewnić idealne warunki do spotkań z inwestorami, przedsiębiorcami i eksporterami, którzy chcą współpracować z samorządem i działać na jego terenie. Pokój ma wygenerowaną specjalną przestrzeń do pracy. Znajduje się tam duże biurko i wygodne krzesła. To nowe pomieszczenie ma zapewnić optymalne warunki do rozmów czy negocjacji, a także doradztwa lub informacji. Powinno przyczynić się do rozwoju biznesu w Wałbrzychu. Pokój na wyposażeniu posiada: dostęp do internetu, flipchart, rzutnik, laptop, duży ekran oraz miejsce na napoje.

Boguszów-Gorce
Niezły gagatek

Mowa o 59-letnim mieszkańcu Boguszowa–Gorc, który wpadł w minioną środę w ręce miejscowym policjantom. Funkcjonariusze policji postawili podejrzanemu dziewięć zarzutów, do których się przyznał i złożył obszerne wyjaśnienia. Funkcjonariusze prowadzący sprawę udowodnili mężczyźnie dokonanie szeregu przestępstw w latach 2017-2019. Podejrzany w większości przypadków wykorzystywał nieuwagę mieszkańców i kradł pozostawione bez należytego nadzoru mienie. Mężczyzna odpowie za dokonane kradzieże nie tylko w miejscu zamieszkania, ale również na terenie gminy Mieroszów.

Wyremontują Dworzec Główny

O remoncie Dworca Głównego w Wałbrzychu w dzielnicy Podgórze mówi się już od kilku lat. Rok temu pojawiły się pierwsze poważne deklaracje. Teraz sprawa nabiera tempa i powoli staje się faktem. Po odnowie budynek będzie pełnił nie tylko funkcję dworcową, ale również biurową.



PKP SA ogłosił przetarg na przebudowę zabytkowego dworca Wałbrzych Główny. „Przedmiotem zamówienia jest przebudowa zabytkowego dworca Wałbrzych Główny, który został oddany w 1867 roku. Obiekt leży przy liniach nr 274 relacji Wrocław Świebodzki-Zgorzelec oraz 286 Kłodzko Główne – Wałbrzych Główny. Prace, które potrwają ponad rok, zakładają także zagospodarowanie otoczenia, z wyburzeniem kilku istniejących obiektów" - czytamy w artykule autorstwa Witolda Urbanowicza na portalu www.transport–publiczny.pl. Zakres prac zakłada zmianę programu funkcjonalno-użytkowego. Mają zostać wydzielone funkcje dworcowe z toaletami, holem głównym z poczekalnią, a także lokalem usługowo-handlowym z funkcją sprzedaży biletów oraz biurem obsługi klienta. W projekcie przewidziano też wydzielenie funkcji uzupełniających: pomieszczeń pod wynajem dla drobnych lokali komercyjnych, w tym małej gastronomii, a w zachodnim skrzydle budynku – pomieszczeń dla SOK. Na piętrze i poddaszu będą pomieszczenia socjalno-biurowe dla PKP Cargo. Obiekt zostanie dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Nie tylko dworzec

Zagospodarowane zostanie także otoczenie dworca. Należy zauważyć, że większość dodatkowych budynków kompleksu stacyjnego – przed i za dworcem – zostanie rozebrana. Pojawią się nowe miejsca postojowe, w tym dla osób niepełnosprawnych, czy do krótkiego postoju (tzw.kiss&ride) oraz ładownia pojazdów elektrycznych. Zostanie też wybudowana droga po stronie północno-zachodniej do parkingu służbowego na 22 pojazdy, zlokalizowanego za dworcem.

To jeszcze nie koniec

Dworzec Główny to obiet wpisany na stałe w krajobraz miasta. Obiekt z ceglaną elewacją posiada bogaty detal architektoniczny w postaci obramień okiennych i drzwiowych, płycin, gzymsów, rozet. Projekt zakłada odnowienie elewacji, kompleksową wymianę stolarki drzwiowej i okiennej, wymianę pokrycia dachowego. We wnętrzach przewidziano zachowanie, wykorzystanie bądź odtworzenie oryginalnych elementów wykończenia posadzek, okładzin, stolarki.

Termin składania ofert mija 26-go sierpnia. Jedynym kryterium wyboru wykonawcy jest cena. Na realizację prac przeznaczono 65 tygodni. Szacowana wartość zamówienia to 24,8 mln zł netto. Na czas prac podróżni będą korzystać z dworca tymczasowego.

PAS

Źródło: www.transport-publiczny.pl

REKLAMA R0605/19

SANATORIA DOLNOŚLĄSKIE

SANATORIA DOLNOŚLĄSKIE

DOLNY ŚLĄSK

Sanatorium Uzdrowiskowe „AZALIA" w Szczawnie-Zdroju

ul. Ofiar Katynia 3-5

Zatrudnimy na stanowiskach
POMOC KUCHENNA, KELNERKA

wymagania:
- wykształcenie co najmniej zawodowe (gastronomiczne),
- doświadczenie zawodowe na podobnym stanowisku,
- sumienność, zaangażowanie,
- umiejętność pracy w zespole.

oferujemy:
- zatrudnienie na umowę o pracę,
- stabilne warunki zatrudnienia,
- pracę z doświadczonym, dynamicznym i przyjaznym zespołem.

Aplikacje zawierające CV i list motywacyjny
prosimy składać osobiście lub na adres mailowy:
sekretariat@sanatoria-dolnoslaskie.pl
albo listownie:
„Sanatoria Dolnośląskie" Sp. z o.o.
ul. Parkowa 3, 58 – 351 Sokołowsko
Informacje telefoniczne w sprawie pracy:
74 664 26 30 wew. 830, kom. 784 504 137

Zapraszamy na zabiegi lecznicze

W leczeniu wykorzystujemy zarówno naturalne surowce lecznicze, jak i nowoczesne metody fizjoterapeutyczne. Leczenie odbywa się pod ścisłą opieką lekarsko-pielęgniarską. Dział zabiegowy Sanatorium „AZALIA" zapewnia usługi w rodzaju:
- inhalacje: jodobromowe, solankowe, z wody mineralnej „Mieszko", pini,
- kąpiele: solankowa, perełkowa, hydroaktywna,
- elektrolecznictwo: diadynamik, galwanizacja, jonoforeza, terapuls,
- światłolecznictwo: lampa Solaris, Sollux, laser, ultradźwięki,
- magnetoterapia,
- masaże: suche, wirowe, aquavibron,
- kinezyterapia,
- krioterapia,
- krenoterapia.

Zabiegi wykonywane są od poniedziałku do soboty (z wyłączeniem świąt).

Informacje telefoniczne w sprawie zbiegów: 74 664 26 30 wew. 833

Złożonych dokumentów nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo kontaktowania się tylko z wybranymi osobami. Do załączonych dokumentów prosimy o dopisanie następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 10.05.2018r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018r., poz. 1000, 1669). Informujemy, że Administratorem danych jest „Sanatoria Dolnośląskie" Sp. z o.o. z siedzibą w Sokołowsku, ul. Parkowa 3. Dane zbierane są wyłącznie dla potrzeb rekrutacji. Ma Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania. Podanie danych w zakresie określonym przepisami ustawy z dn. 26.06.1974r. Kodeks pracy oraz aktów wykonawczych jest obowiązkowe. Podanie dodatkowych danych osobowych jest dobrowolne. Więcej informacji dotyczących przetwarzania danych osobowych można uzyskać pod numerem telefonu: (74)845-82-40.







REKLAMA R0606/19



Rusza program „Opieki wytchnieniowej" w Świdnicy

Członkowie rodzin lub opiekunowie sprawujący bezpośredni nadzór nad niepełnosprawnym, będą mogli skorzystać z doraźnej, czasowej pomocy w formie opieki wytchnieniowej. Dzięki niej zyskają czas dla siebie.

Program pod nazwą „Opieka wytchnieniowa – edycja 2019" realizowany jest w ramach Solidarnościowego Funduszu Wsparcia Osób Niepełnosprawnych. Na ten cel Wojewoda Dolnośląski przekaże dla miasta Świdnicy środki w wysokości 116 352 złotych. Całkowity koszt zadania wyniesie 144 000 zł. Program realizować będzie Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Świdnicy. Świadczenie usługi opieki wytchnieniowej w ramach pobytu dziennego, skierowane jest do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad:

- dziećmi do 16 roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności, łącznie ze wskazaniami konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz koniecznością stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji,

-osobami o znacznym stopniu niepełnosprawności niekorzystającymi z innych form usług w miejscu zamieszkania lub w ośrodku wsparcia, domu pomocy społecznej.

Udział w programie jest nieodpłatny. Gmina przyznać może usługę opieki wytchnieniowej w formie pobytu dziennego na wniosek członka rodziny lub opiekuna, wydając decyzję administracyjną. Przewidziano, iż udzielić będzie można maksymalnie do 240 godzin pomocy i jest to suma wsparcia dla członka rodziny lub opiekuna sprawującego bezpośrednią opiekę nad jedną osobą niepełnosprawną.

Wszystkich zainteresowanych udziałem w tej formie wsparcia zapraszamy do bezpośredniego kontaktu z pracownikami socjalnymi Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, przy ul. Wałbrzyskiej 15, ul. Franciszkańskiej 7 i ul. Westerplatte 47.

red

30 minut sekund

Region
Eliminacja agresji

A dokładnie akcja pod nazwą „Eliminowanie agresywnych zachowań na drodze", którą w ostatnim czasie przeprowadzili Policjanci Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu. Wszystko po to, by dbać o bezpieczeństwo podróżujących pojazdami oraz pieszych na terenie Wałbrzycha oraz powiatu wałbrzyskiego. Policjanci zwracali szczególną uwagę na wykroczenia popełniane przez kierujących w postaci przekraczania dozwolonej prędkości, przejeżdżania podwójnej i pojedynczej linii ciągłej, nieprawidłowej zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu. Funkcjonariusze ujawnili łącznie 88 wykroczeń.

Boguszów-Gorce
Kasa na sport

Właśnie został rozstrzygnięty konkurs ofert na realizację zadań z zakresu kultury fizycznej i wspierania sportu w Boguszowie-Gorcach. Jak rozdysponowano środki? Uczniowski Klub Karate na organizację zajęć w swojej dyscyplinie otrzymał cztery tysiące złotych. Piłkarski Górnik Gorce na realizację projektu „Od A klasy do Ekstraklasy" uzyskał wsparcie w wysokości piętnastu tysięcy złotych. Tenis stołowy czyli UKS Jastrząb Boguszów-Gorce ma zapewnione środki finansowe na jesienny turniej w wysokości 2 500 zł. Natomiast Kaczor Boks Team na trening pięściarski dla młodzieży do 18 roku życia dostał 4 500 zł.

REKLAMA R0607/19



REKLAMA R0608/19



Partnerzy i Sponsorzy
WAŁBRZYCH
STARA KOPALNIA CENTRUM NAUKI I SZTUKI
ZAMEK KSIĄŻ
TURBO HAŁDA
WAŁBRZYCH ZEM
Kwiaciarnia Kamieniarstwo
K. D. Parzonka
tel. 660 218 376
SZCZAWNO-ZDRÓJ
góradzikowiec
DWÓRZYSKO
Salony GRUPY PROMOTOR
RENAULT SUZUKI DACIA KIA

Co ćwierka w sieci...

Ministerstwo Obrony Narodowej
@MON_GOV_PL

Minister @mblaszczak złożył kwiaty w Forcie III #Pomiechówek
III jest miejscem kaźni kilku tysięcy Polaków i Żydów z terenu północnego Mazowsza. W czasie II wojny światowej w Forcie III funkcjonował niemiecki obóz przesiedleńczy i więzienie karno-śledcze.
2:41 PM · 30 lip 2019

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

Zapraszamy na inaugurację nowego sezonu 2019/20 ekstraligi kobiet. W najbliższą sobotę #AZS #PWSZ #Wałbrzych zmierzy się wicemistrzem kraju i zdobywcą Pucharu Polski Medykiem Konin. Sobota 3 sierpnia godz. 16.30 Stadion Tysiąclecia, wstęp wolny!
2:55 PM · 29 lip 2019

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Breaking news @ToyotaPolska #TMMP, która działa w @WalbrzyskaSSE od 20 lat ogłosiła dzisiaj w obecności Premiera @MorawieckiM informację o nowej inwestycji - produkcji elektrycznych przekładni hybrydowych. Serdecznie gratulujemy @piotr_sosinski @KrzysztofDrynda @JEmilewicz
11:56 AM · 26 lip 2019

S. Bielawska
@bielawska_s

„Trędowata" wróciła do Zamku Książ! Tłumy wałbrzyszan na spotkaniu z Elżbietą Starostecką tuż po projekcji filmu
@WalbrzychMM
@Zamek_Ksiaz
5:46 PM · 18 lip 2019

Michał Dworczyk
@michaldworczyk

Rząd @MorawieckiM na walkę z wykluczeniem komunikacyjnym przeznaczy 300 mln zł w 2019, a 800 mln zł w 2020 r. W tym samym czasie „zjednoczona" opozycja zajmuje się wyłącznie sobą, podgryzając się wzajemnie. Wybór @pisorgpl to gwarancja realizacji dobrego programu dla PL
7:03 PM · 18 lip 2019

Dolnośląska Agencja Współpracy Gospodarczej
@DAWGspzoo

Oferujemy wsparcie finansowe dla osób zamierzających rozpocząć własną działalność gospodarczą! W ramach drugiej edycji realizowanego projektu pn. „AKTYWIZACJA DOLNOŚLĄSKIEGO RYNKU PRACY" Liczba zgłoszeń ograniczona. Więcej informacji: (link: https://bit.ly/31YFTaL) bit.ly/31YFTaL
6:59 PM · 18 lip 2019

Muzeum Porcelany
@MuzeumWalbrzych

Dziś kończymy jeden z najbardziej uciążliwych etapów wymiany instalacji ppoż., a od jutra znów zapraszamy do zwiedzania. Aby zrekompensować Państwu niedogodności związane z pracami remontowymi, wszystkie bilety wstępu w dalszym ciągu są tańsze o połowę. Zapraszamy!
12:49 PM · 30 lip 2019

dolnośląska Policja
@DPolicja

Policjanci Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu odzyskali mienie o wartości blisko 10 tysięcy złotych. To zestaw 29 sztuk nawigacji samochodowych. (link: http://www.dolnoslaska.policja.gov.pl/pl/aktualnosci/wiadomosci/biezace_informacje/warte_blisko_10_tysiecy_zlotych_nawigacje_samochodowe_odzyskane_przez_policjantow_kryminalnych_walbrzyskiej_komendy) dolnoslaska.policja.gov.pl/pl/aktualnosci…
12:40 PM · 30 lip 2019

Koncertowe otwarcie

Choć w pamięci wielu mieszkańców regionu nadal tkwi most linowy, to właśnie na ukończeniu jest budowa najnowszej kładki łączącej dwa brzegi Jeziora Bystrzyckiego w Zagórzu Śląskim.



Na jednym brzegu usytuowany jest parking, a całe centrum wypoczynkowe leży po przeciwległej stronie. Dotrzeć tam to nie lada wyzwanie, nawet dla zaprawionych piechurów. Niebawem jednak zakończy się budowa nowej wstęgowej kładki. Jej długość będzie wynosić 126 metrów, a szerokość od 2,4 do 4,9 metrów. Już teraz Wójt Gminy Walim serdecznie zaprasza na uroczyste otwarcie kładki nad Jeziorem Bystrzyckim w dniu 13. sierpnia o godz. 19.00 na terenie Hotelu Maria Antonina w Zagórzu Śląskim. Z tej okazji nad brzegiem jeziora wystąpi Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Sudeckiej. Koncert poprowadzi Bartosz Żurakowski.

W programie: Danny Elfman/ Lalo Schifrin – Mission Impossible, G. Bizet – Uwertura do opery „Carmen", M. Arnold – Most na rzece Kwai, E. Czerny – Melodie świata, J. Brahms – Taniec węgierski nr 5 i 6, A. Dvořák – Taniec słowiański nr 8, A. Chaczaturian – Walc z muzyki do dramatu „Maskarada", J. Sousa – The Stars and Stripes Forever, Wiązanka melodii Louisa Armstronga, Adele – Skyfall, J. Williams – Gwiezdne wojny cz. 1, 3, 5, Wiązanka melodii Franka Sinatry, Wiązanka melodii z filmu James Bond 007.

red



Zeskanuj kod QR i zobacz kładkę na finiszu prac

Pobierz kod!

Rycerska zabawa

II Turniej Rycerski pod Zamkiem Cisy przeszedł do historii. Organizatorami wydarzenia była Gmina Stare Bogaczowice, Bractwo Rycerskie Księcia Bolka Świdnickiego oraz Bractwo Rycerskie Grodu Chojnów.

To był magiczny weekend! Pod Zamkiem Cisy zamieszkali ciekawi ludzie, prawdziwi pasjonaci. Ponad 200-stu rekonstruktorów stworzyło obóz rycerski. Bractwa zapewniły ogrom rozrywki dla przybyłych gości. Były gry, zabawy, walki i inscenizacje. Ponadto liczne stoiska kramarskie i pyszna kuchnia. Organizatorzy obiecują, że za rok Turniej Rycerski odbędzie się ponownie.To nie koniec atrakcji w Starych Bogaczowicach.

Już w ten weekend nad zalewem w Starych Bogaczowicach odbędzie się kolejna edycja cyklicznej imprezy motoryzacyjnej VAG Wałbrzych. Przygotowano szereg konkursów i zawodów, w których każdy będzie miał możliwość sprawdzenia swoich zdolności związanych z motoryzacją. Impreza trwa w dniach od 2 do 4 sierpnia, natomiast jej główna część przewidziana jest na sobotę i zaczyna się już od godziny 11:00.

red



REKLAMA R0609/19

UWAGA!

W niedzielę **18 sierpnia 2019** roku w związku z organizacją XX Toyota Półmaraton Wałbrzych na terenie Śródmieścia oraz Nowego Miasta nastąpi ograniczenie w ruchu pojazdów.

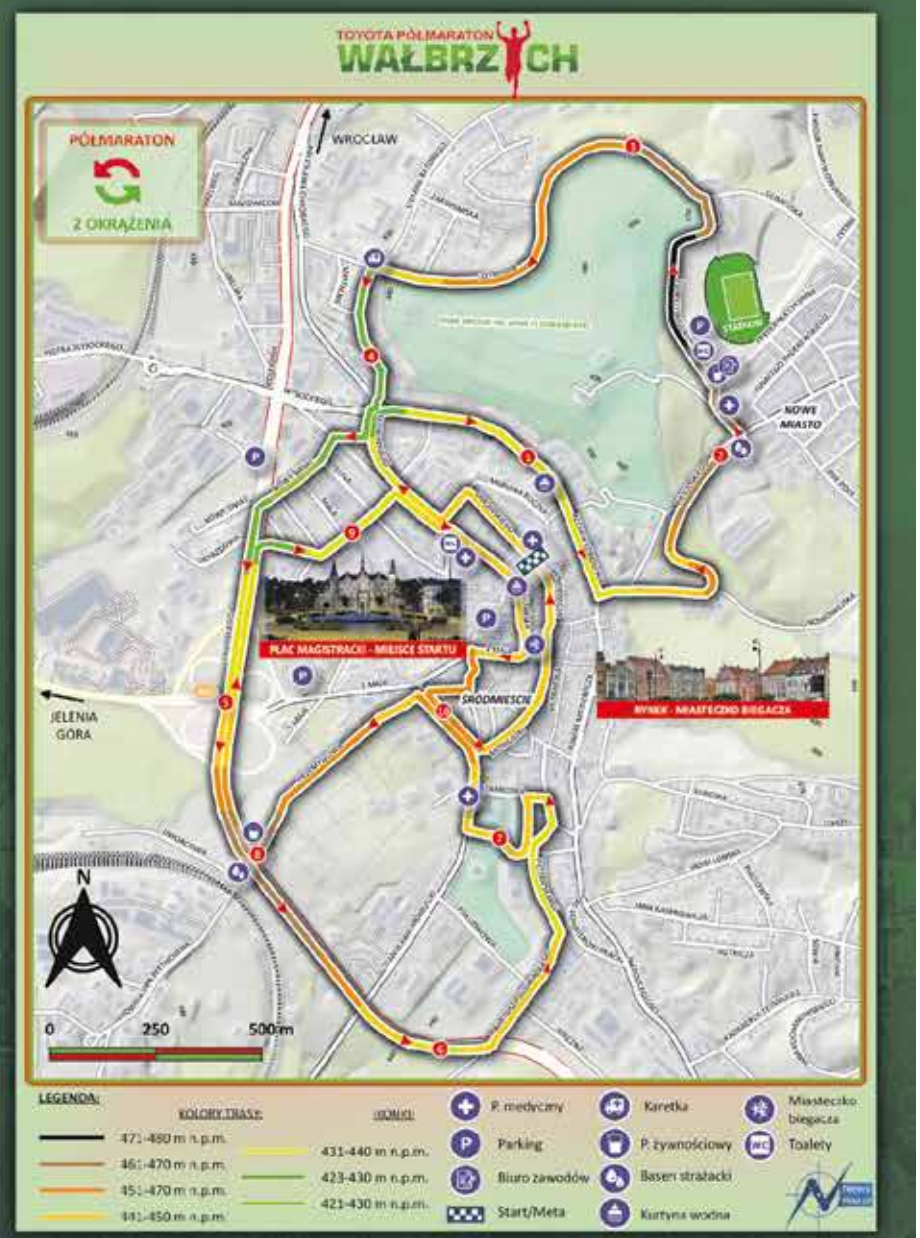
Trasa półmaratonu przebiegać będzie ulicami:

(Start) Plac Magistracki → Dmowskiego → Drohobycka → Słowackiego → Wyzwolenia → Plac Tuwima → Piłsudskiego → Żwirki i Wigury → Plac Skarżyńskiego → Lotników → Schmidta → Słowackiego → Nowy Świat → Sikorskiego → Głowackiego → P. Skargi → Książęca → Zamkowa → Moniuszki → Matejki → Przemysłowa → Sikorskiego → A.Wajdy (Lewartowskiego) → Słowackiego → Plac Magistracki → Gdańska → Rynek → 1-go Maja → Plac Kościelny → Straży Pożarnej → Matejki → Moniuszki → Rynek → Sienkiewicza → Plac Magistracki (Meta)

Na ww.ulicach we wskazanym okresie oraz w obrębie wyznaczonej trasy obowiązywał będzie zakaz ruchu pojazdów. Uprzejmie prosimy mieszkańców o nieparkowanie pojazdów na trasie przebiegu półmaratonu.

UTRUDNIENIA W RUCHU POJAZDÓW NA WYZNACZONYCH ULICACH NASTĄPIĄ W GODZ. 9:00 - 15:00

Za utrudnienia w komunikacji przepraszamy!
Więcej informacji na **www.polmaraton.walbrzych.pl**



WAŁBRZYCH TOYOTA START YOUR IMPOSSIBLE AQUA ZDRÓJ faurecia inspiring mobility

20 TOYOTA PÓŁMARATON WAŁBRZYCH



18 SIERPNIA 2019

START: 11:00 WAŁBRZYCH - PLAC MAGISTRACKI

PATRONAT HONOROWY:
- Czterokrotny Mistrz Olimpijski – Robert Korzeniowski
- Prezydent Wałbrzycha dr Roman Szełemej

www.polmaraton.walbrzych.pl

DOLNY ŚLĄSK · biegaj zapobiegaj.pl · LOTTO · Kaiser's · GALERIA VICTORIA · Juventur · MARATONY POLSKIE.PL · Polskie Stowarzyszenie Biegów · WOK · eska · KI · DREAM MOTION · mZB · ZDKiUM

SIERPIEŃ W STAREJ KOPALNI

Już 10.08.2019 r. i 16.08.2019 r. czeka nas Nocne Zwiedzanie z biesiadą górniczą. Start godzina 20.00.

Nocne Zwiedzanie to znakomita okazja, aby przez jeden wieczór poczuć się jak prawdziwy górnik. Uczestnicy otrzymają specjalny ekwipunek i pod czujnym okiem przewodników-górników zejdą do podziemi, by spróbować swoich sił przy górniczych pracach. A na zakończenie wieczoru – tradycyjna biesiada górnicza z poczęstunkiem, muzyką na żywo i górniczymi historiami.

Bilety dostępne w kasie oraz na stronie: www.starakopalnia.pl w zakładce „Kup bilet".

Ilość miejsc ograniczona!

Oferta Nocnego Zwiedzania przeznaczona jest dla osób powyżej 16. roku życia.

W sierpniu Stara Kopalnia zaprasza również na dostępne wystawy :

- Wystawa fotografii „Żywioły/woda" - wystawa zbiorowa fotografów National Geographic Polska: Marek Arcimowicz, Paweł Młodkowski, Mikołaj Nowacki oraz Marcin Zaborowski (budynek B10). Czynna do 18-go sierpnia 2019 r.

- Wystawa „Teraz" z okazji 70-lecia Wydziału Ceramiki i Szkła ASP we Wrocławiu - prezentacja dorobku i postaw twórczych artystów – pedagogów Wydziału Ceramiki i Szkła ASP im. E. Gepperta we Wrocławiu (galeria Centrum Ceramiki Unikatowej). Czynna do 15-go września 2019 r.

- Wystawa malarstwa Mariusza Mikołajka „Zawsze początek – spotkanie" - Mariusz Mikołajek – artysta malarz, autor kilkudziesięciu wystaw indywidualnych, uczestnik licznych wystaw zbiorowych, animator działań plastycznych, akcji, warsztatów, happeningów i spotkań (w tym około 20 wystaw i spotkań w szkołach).



Współorganizatorem jest Ośrodek Kultury i Sztuki we Wrocławiu – Instytucja Kultury Samorządu Województwa Dolnośląskiego. Wystawa odbywa się w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Artystycznego OKiS we Wrocławiu. Projekt jest współfinansowany ze środków budżetu Województwa Dolnośląskiego. Czynna do 25-go sierpnia 2019 r.

Wstęp na wszystkie wystawy jest wolny.

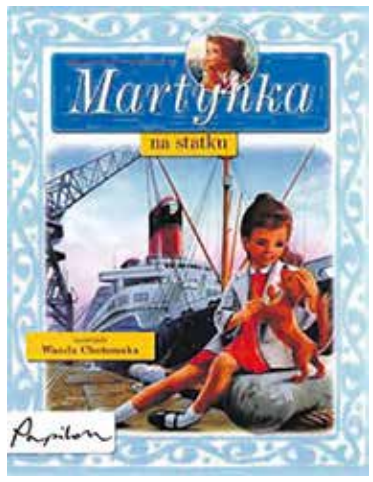
Red
foto: P.Szpur

Biblioteczka 30 minut:„Martynka na statku"

Wakacje to czas przygód i wojaży. W jedną z takich letnich podróży udaje się Martynka, bohaterka cyklu opowiadań autorstwa belgijskiego pisarza, Gilberta Delahaye. Lektura idealna na lipcowo-sierpniowe popołudnia dla waszych pociech.

W polskiej wersji przez cudownie mądry, piękny i wrażliwy świat dziewczynki, prowadzi nas Wanda Chotomska, której poetycki styl gwarantuje najmłodszym wysokiej klasy literaturę. Wspaniale zilustrowana, pełna wyobraźni historia, z pewnością urzeknie każdą małą czytelniczkę w wieku 3-6 lat. Marcel Marlier stworzył tak realistyczne rysunki, że już samo ich oglądanie przenosi dziecko w inny wymiar rzeczywistości, na tytułowy statek. Czytanie tej opowieści to prawdziwa przyjemność. „Martynka na statku" zabierze Twojego malucha w niezapomniany rejs, prosto do Ameryki. Podczas wyprawy poznacie kapitana, będziecie ujeżdżać konie w Arizonie i zaprzyjaźnicie się z sympatyczną Elą. Warto wspomnieć, iż książka ukazała się nakładem Wydawnictwa Papilon, a postać Martynki liczy już ponad 60 lat!

osa



Kosmetyczne Must Have

Piękno po japońsku

Azjatyckie produkty od jakiegoś czasu stały się bardzo popularne w Europie. Nie trudno się dziwić – w końcu kobiety Wschodu wyglądają młodo i pięknie.



Bogaty rynek kosmetyczny oferuje paniom m.in. maseczki, toniki i kremy rodem z Azji. Ale to nie wszystko. Bielenda nie tak dawno „wypuściła" oryginalną i cieszącą się coraz większym zaufaniem egzotyczną linię „Japan Beauty". W jej obręb wchodzą: kremy i olejki do ciała oraz kremy do rąk, mające w swym składzie wiśnie, proteiny jedwabiu, lotos, olej ryżowy, olej cacay, olej tsubaki, jaśmin, zieloną herbatę, sake, konopie. Z kolei w drogeriach Rossmann pojawiła się najlepiej sprzedająca się w Japonii marka kosmetyków do twarzy – Hada Labo Tokyo. Jej numerem jeden jest Lotion No. 1, Super Hydrator, intensywny nawilżacz skóry. Mówi się, że w „Kraju Kwitnącej Wiśni" kupuje się go co dwie sekundy. Gdyby którejś z czytelniczek „30 minut" spodobały się japońskie cuda, odsyłamy do sklepów w sieci, specjalizujących się w ich dystrybucji: www.japanstore.pl, www.contigo.com.pl.

Japońskie zabiegi

W polskich salonach już możemy zafundować sobie japoński manicure, „zabieg polegający na wcieraniu energicznymi ruchami pasty z witaminami i minerałami w naturalną płytkę paznokciową oraz naniesieniu na nią warstwy pudru" – wyjaśniają eksperci w Poradniku Zdrowie. W gabinetach kosmetycznych hitem jest japoński masaż twarzy, oznaczający „drogę do naturalnego piękna". „Korzenie tego zabiegu – czytamy na stronie beautyinspiration.pl - sięgają XV wieku, bazują na Anmie, tradycyjnym systemie masażu w Japonii. Anma oznacza nacisnąć (An) i pocierać (Ma). Anma zmniejsza napięcia, poprawia krążenie, odmładza organizm oraz pozwala osiągnąć głęboki relaks. Japoński masaż twarzy jest sposobem, aby zrównoważyć ciało i uspokoić podrażniony układ nerwowy. To terapia, która normalizuje funkcje całego organizmu". Prawda, że brzmi zachęcająco?

Maseczki zawsze w cenie

„Maseczki na płachcie zostały spopularyzowane w Korei i powoli stają się znane na całym świecie, również w Polsce. Wiele z nich jest bardzo tania w porównaniu z cenami w Europie. Na przykład maski LuLuLun kosztują 1500 jenów (56 zł) i jest ich aż 42! Z tego powodu wiele Japonek i Koreanek robi sobie nawet je codziennie. Dostępne są śmieszne i kolorowe wersje nawilżających masek, na przykład z kotem, samurajem czy gejszą. Można je kupić w wielu sklepach z pamiątkami" – pisze na swym blogu Duże Podróże Aleksandra Bugusławska.

Krótka historia piękna

„Już w VIII wieku – jak dowiadujemy się z portalu zwierciadlo.pl - Japonki miały zwyczaj bielić swoje twarze. Porcelanowa cera symbolizowała szlachetne piękno i maskowała wszystkie niedoskonałości. Obecnie wciąż ceni się tradycyjne wzorce, ale by im dorównać – azjatyckie kobiety muszą włożyć w codzienną pielęgnację wiele trudu". Dlatego bazą wszelkich zabiegów i makijażu jest porządne, dogłębne oczyszczanie.

Wschodnie znaczy lepsze?

Bez wątpienia orientalizm i to, co inne, obce, jest teraz na topie. Ale fenomen kosmetyków z Azji to nie tylko moda. Ich niespotykane na Zachodzie składniki, rzeczywiście są dla cery zbawienne.

Zebrała: osa
Źródło zdjęć: pixabay.com
Źródło informacji: beautyinspiration.pl, zwierciadlo.pl, www.duze-podroze.pl, www.poradnikzdrowie.pl

30 minut sekund

Świdnica
Piosenka poetycka

Stare Dobre Małżeństwo to najbardziej rozpoznawalny zespół z kręgu piosenki poetyckiej i ballady folkowej w Polsce, od przeszło trzech dekad prowadzony przez Krzysztofa Myszkowskiego – charyzmatycznego pieśniarza, kompozytora i autora o studenckim rodowodzie.
Występy tej legendarnej formacji stanowią atrakcję koncertową na niespotykaną dotąd skalę. Stare Dobre Małżeństwo regularnie zapełnia największe i najbardziej prestiżowe sale koncertowe w kraju. Publiczność zespołu, dojrzewając z nim, podąża wiernie jego śladem, co stanowi wartość najwyższą z możliwych.

Najnowsza płyta zespołu to „Chłopiec z plakatu".

Kto raz wszedł w związek ze Starym Dobrym Małżeństwem, ten już nigdy z niego nie wychodzi, a i dzieci, które wciąż rodzą się z tej pięknej relacji, wychowują się wśród dźwięków, wydobywających się z głębi gitary. Wszystkim to wychodzi tylko na zdrowie.
3 sierpnia 2019 r.
Godzina 18.00
Miejsce - sala teatralna
Świdnicki Ośrodek Kultury
Rynek 43
Bilety
65 zł

Sokołowsko
Kino gra

Kinoteatr Zdrowie w Sokołowsku w miesiącu sierpniu zwiększa ilość pokazów filmowych.
Teraz widzowie będą mieli możliwość oglądania filmów w piątki o godzinie 19:00

Najbliższe projekcje odbędą się 2-go i 3-go sierpnia.

W piątek 2. sierpnia prezentowany będzie film „Vox Lux" w reżyserii Brady'ego Corbeta. Zagrali w nim - laureatka Oscara Natalie Portman i Jude Law. To kolejny ekranowy hit tej filmowej pary aktorów! Doskonały obraz: hipnotyczny, prowokujący i elektryzujący. To opowieść o życiu i karierze wielkiej gwiazdy pop. Oryginalne piosenki do filmu stworzyła jedna z najpopularniejszych wokalistek XXI wieku – Sia.

Start w piątek o godzinie 19.00.

Miejsce: Kinoteatr Zdrowie, ul. Główna 36, Sokołowsko.

W sobotę, 3. sierpnia kolejna projekcja o godzinie 19:00 w Kinoteatrze Zdrowie w Sokołowsku. Tym razem prezentowany będzie film „Królowa Hiszpanii" w reżyserii Fernanda Trueby.
Film w doskonałej obsadzie, w roli głównej Penélope Cruz.

Start w sobotę o godzinie 19.00.
Miejsce: Kinoteatr Zdrowie, ul. Główna 36, Sokołowsko.
BILETY: 14 PLN normalny
10 PLN: ulgowy
10 PLN: mieszkańcy Gminy Mieroszów

REZERWACJA: kinozdrowie@sokolowsko.org

30 sekund minut

Nowy zarząd Zdroju Jedlina-Zdrój

Jacek Żmuda został nowym prezesem Klubu Sportowego „Zdrój" Jedlina-Zdrój. Obok niego w zarządzie najwyżej obecnie sklasyfikowanego ośrodka piłkarskiego naszego regionu znaleźli się: Sławomir Łysień (wiceprezes), Michał Marczak (sekretarz), Daniel Górnicki (skarbnik) oraz Bartosz Ziach, Wojciech Marciniak i Mariusz Kacprzyk (członkowie).

Tymczasem przygotowujący się do kolejnego sezonu „okręgówki" piłkarze Zdroju mają za sobą pierwszy mecz kontrolny. Przed tygodniem podopieczni trenera Radosława Kwiatkowskiego pokonali Polonię Bystrzyca Kłodzka, a więc czołową drużynę III grupu wałbrzyskiej klasy A, 2:0. Bramki dla naszej ekipy zdobyli Mateusz Trojak oraz Paweł Zasada. W kolejnym sparingu jedlinianie zmierzą się z Victorią Świebodzice. Do meczu dojdzie jutro o godzinie 17 na wyjeździe.

Spotkanie kontrolne:
Zdrój Jedlina-Zdrój – Polonia Bystrzyca Kłodzka 2:0 (1:0)
Bramki: 1:0 Mateusz Trojak, 2:0 Paweł Zasada
Zdrój: Michał Trzepak, Aleksander Sitko, Maciej Kwiatkowski, Patrick Do Nascimento Silva, Damian Samiec, zawodnik testowany, Mateusz Trojak, Bartosz Rzeszót, zawodnik testowany, Rafał Lipiński, zawodnik testowany oraz Damian Kacica, Paweł Zasada, Dominik Tłuścik, zawodnik testowany, zawodnik testowany. Trener: Radosław Kwiatkowski

Czarni zaczęli od porażki

Przygotowania do rozgrywek „Serie A" rozpoczęli piłkarze Czarnych Wałbrzych. W pierwszym spotkaniu kontrolnym nasi zagrali z Kłosem Lutomia. Niestety, pojedynek zakończył się wygraną rywali 4:0. W następnym meczu, do którego dojdzie w niedzielę o godzinie 16 na stadionie przy ulicy Dąbrowskiego, podopieczni Leszka Dereweckiego podejmą Zielonych Mokrzeszów.

Wałbrzyska kolonia w Gaci

Kolejni przedstawiciele Górnika Wałbrzych dołączyli do III-ligowej Foto-Higieny Błyskawica Gać. Po Jacku Fojnie, który został nowym trenerem zespołu, 11 drużynę minionego sezonu wzmocnili również Mateusz Sawicki oraz Michał Bartkowiak. W ostatnich dniach wałbrzyska kolonia wzbogaciła się ponadto o Marka Stepnowskiego, który podobnie jak w Górniku został asystentem Fojny. W pierwszym meczu nowego sezonu Foto-Higiena zagra w sobotnie popołudnie na wyjeździe z Polonią Bytom.

Bartłomiej Nowak

Z Medykiem na dobry początek

Okres przygotowawczy piłkarek AZS-u PWSZ do nadchodzącego sezonu Ekstraligi kobiet dobiegł końca. Już jutro akademiczki czeka inauguracyjny pojedynek rundy jesiennej, w którym zmierzą się z wicemistrzem Polski – Medykiem Konin.

Za wałbrzyszankami 4-tygodniowy okres przygotowawczy do kolejnego, piątego już sezonu na najwyższym stopniu rozgrywkowym w Polsce. W tym czasie nasze panie trenowały na własnych obiektach, wzięły udział w kilkudniowym obozie w Środzie Śląskiej, mają również za sobą trzy spotkania kontrolne. Nie obyło się bez licznych zmian kadrowych, gdyż zespół opuściło aż 10 piłkarek (Mesjasz, Miłek, Rędzia, Pluta, Kuciewicz, Ratajczak, Kowalczyk, Głowacka, Zańko oraz Zając). W ich miejsce udało się sprowadzić jak dotąd 4 zawodniczki. Mowa o Anicie Turkiewicz (UKS SMS Łódź), Alicji Materek (Górnik Łęczna), Ewie Cieśli (AZS PSW Biała Podlaska) oraz Julii Migacz (powrót z wypożyczenia z Bielawianki). Trwają ponadto rozmowy z nową bramkarką AZS-u PWSZ, niewykluczone są również wzmocnienia z zagranicy.



Mimo istotnych roszad w składzie trener Kamil Jasiński jest optymistą przed meczem I kolejki jesieni z Medykiem Konin. - W sparingach wypadliśmy naprawdę nieźle. Pokonaliśmy silny UKS SMS Łódź 2:1, zremisowaliśmy z Olimpią Szczecin 2:2, a także 1:1 ze wzmocnionym GKS-em Katowice tracąc gola tuż przed końcem pojedynku. Mamy mocną pierwszą „11", gorzej gdy przyjdą kontuzje. Póki będzie zdrowie, póki urazy będą nas omijać, to nie powinno być źle, bo jakościowo wyglądamy całkiem dobrze -, powiedział opiekun akademiczek.

Na inauguracyjną konfrontację z wieloletnim Mistrzem Polski zapraszamy już jutro o godzinie 16.30 na stadion przy ulicy Ratuszowej. Wstęp na mecze AZS-u PWSZ jest darmowy.

Bartłomiej Nowak

U nas koszykarzom po prostu najlepiej

Reprezentacja Polski zajęła 2. miejsce w silnie obsadzonym Międzynarodowym Turnieju o Puchar Prezydenta Wałbrzycha w koszykówce na wózkach. W klasyfikacji końcowej Biało-Czerwoni musieli uznać wyższość jedynie Wielkiej Brytanii, a więc aktualnych Mistrzów Świata.

Po raz kolejny Wałbrzych gościł czołowe reprezentacje naszego globu w koszykówce na wózkach. Dość powiedzieć, iż w niedawnym turnieju w hali Aqua-Zdroju wystąpił Mistrz Świata (Wielka Brytania) oraz Europy (Turcja). Gospodarzem byli Polacy, a więc szósta drużyna w Europie i na świecie, którzy okazali się czarnym koniem zawodów. Z pięciu bowiem spotkań nasi wygrali aż cztery mecze, a tylko w jednym górą byli rywale. Mowa o wspomnianych Brytyjczykach, którzy po zaciętej walce pokonali miejscowych 90:85, dzięki czemu zakończyli zmagania na najwyższym stopniu podium.

Warto przy okazji przypomnieć, iż ubiegłotygodniowy turniej to zaledwie przedsmak emocji, jakie w najbliższym czasie nas czekają. Na przełomie sierpnia i września w Wałbrzychu oraz Świebodzicach rozegrane zostaną Mistrzostwa Europy w koszykówce na wózkach, a grupowymi rywalami Marcina Balcerowskiego i spółki będą Wielka Brytania, Włochy, Niemcy, Szwajcaria oraz Austria.

Międzynarodowy Turniej o Puchar Prezydenta Wałbrzycha w koszykówce na wózkach

Wyniki reprezentacji Polski:

Polska – Holandia 65:60, Polska – Kanada 79:60, Polska – Wielka Brytania 85:90, Polska – Izrael 67:52, Polska – Turcja 68:60

Klasyfikacja końcowa
1. Wielka Brytania
2. Polska
3. Kanada
4. Turcja
5. Holandia
6. Izrael

Mike Taylor wybiera Wałbrzych

O tym jak ważny jest Wałbrzych dla polskiej koszykówki doskonale świadczy również kolejny fakt. To właśnie pod Chełmcem prowadzona przez trenera Taylora reprezentacja seniorów rozpoczęła przygotowania do zaplanowanych na koniec sierpnia Mistrzostw Świata w Chinach. Mistrzostw, w których Biało-Czerwoni zagrają po ponad 50 latach nieobecności (!). I to nie koniec dobrych wiadomości, gdyż wśród powołanych przez szkoleniowca Polaków znalazł się Aleksander Balcerowski. Innymi słowy występujący w hiszpańskim klubie Herbalife Gran Canaria wychowanek Górnika Wałbrzych, a zarazem syn wspomnianego powyżej przedstawiciela koszykówki na wózkach – Marcina Balcerowskiego.

Plan przygotowań reprezentacji Polski:

29 lipca – 7 sierpnia: zgrupowanie w Wałbrzychu

8 sierpnia – 12 sierpnia: turniej towarzyski w Pradze (mecze z Jordanią, Tunezją, Czechami)

15 sierpnia – 19 sierpnia: turniej towarzyski w Hamburgu (mecze z Czechami, Niemcami, Węgrami)

21 sierpnia: mecz towarzyski z Holandią w Lublinie

24 sierpnia – 27 sierpnia: turniej towarzyski w Chinach (mecze z Iranem, Nigerią, Czarnogórą)

31 sierpnia: początek Mistrzostw Świata w Chinach

Bartłomiej Nowak



30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Łukasz
Nazwisko: Wojciechowski
Data urodzenia:
24 stycznia 1978 roku
Pseudonim sportowy: Guciu
Klub: GKS Zagłębie Wałbrzych (piłka nożna)

Największy dotychczasowy sukces?
Jako trener doprowadziłem młodzików Zagłębia Wałbrzych do mistrzostwa ligi terenowej młodzika starszego. Doszło do tego w sezonie 2018/2019. W tym samym sezonie udało mi się również utrzymać pierwszą drużynę w klasie A seniorów, co było moim głównym celem po przejęciu zespołu po Marku Carewiczu.

Dlaczego Zagłębie?
Jestem wychowankiem Zagłębia i mimo że w trakcie kilkunastu lat gry w piłkę nożną występowałem w wielu lokalnych klubach, to z Zielono-Czarnymi czuję się najbardziej związany.

Kto jest Twoim idolem sportowym?
Zawsze wpatrzony byłem w Ronaldo, a konkretnie dwóch Ronaldo, gdyż przed laty kibicowałem Brazylijczykowi, a obecnie śledzę sukcesy CR7.

Jaki cel jako trener chcesz osiągnąć z Zagłębiem?
Moim głównym celem jako trenera jest wprowadzenie Zagłębia do wyższych lig. Na początku do klasy okręgowej, ale nie miałbym nic przeciwko, aby w przyszłości poprowadzić mój zespół chociażby w IV lidze.

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, 3 pokoje, 45 m2, 1 PIĘTRO, balkon, CENA 132.000 zł, tel. 577 321 840

PIASKOWA GÓRA – 35 m2, dwa pokoje, balkon duży, kuchnia z oknem, 3 piętro (winda), ATRAKCYJNA CENA 118.000 zł, tel. 881 700 772

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

SZCZAWNO ZDRÓJ – DOM wolnostojący na sprzedaż, powierzchni całkowita 140 m2, działka – 700 m2, panele solarne, standard bardzo dobry, ATRAKCYJNA CENA 490.000 zł, tel. 530 998 374

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

USŁUGI

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

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

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

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

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

(5) 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

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

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 R0610/19



UWAGA KONKURS !

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

Wystarczy, że w piątek 2.08.2019 punktualnie o godz.10:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

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

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

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

PRACA

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

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

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

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

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

(1) 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

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

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

WYNAJMĘ

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

30 minut
REKLAMA!
PROMOCJA!
Tygodnik 30minut
Zadzwoń
531 407 736

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

30 minut
Szukamy kolporterów Tygodnika 30 minut
Zadzwoń
531 407 736

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
SKALNE MIASTO 15.08
ŚNIEŻKA I ŚCIEŻKA KORONAMI DRZEW 24.08
BUDAPESZT 3 DNI 13-15.09
WARSZAWA 2 DNI 28-29.09
ŚWIĘTO KARPIA - 5.10
TEL: 667 424 680
www.omnibus-szczawno.pl

SKUP AUT CAŁYCH I USZKODZONYCH - ZA GOTÓWKĘ
TEL.696-473-695

REKLAMA R0611/19

UCZUCIE ULGI JUŻ PO 1. ZASTOSOWANIU

Autorski preparat zwalcza reumatyzm w 14 dni!

WYGRAJ ZE ZWYRODNIENIAMI STAWÓW BEZ SKALPELA

Dołącz do grona 92 760 osób, którym udało się pożegnać z bólem stawów raz na zawsze!

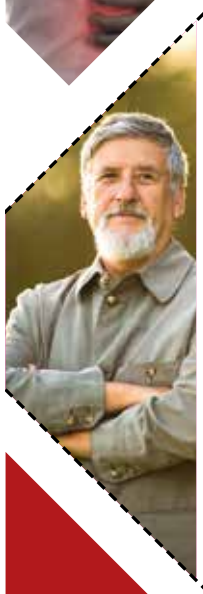
Naukowcy nie mają wątpliwości: wystarczy zaledwie parę dni, żeby bezpowrotnie zapomnieć o zmianach zwyrodnieniowych i powrócić do dawnej sprawności. Innowacyjny środek przyspiesza wytwarzanie płynu maziowego, regeneruje chrząstkę, likwiduje ból i uciążliwe strzykanie w stawach już w 24h, a przede wszystkim – bezinwazyjnie cofa zmiany zwyrodnieniowe. Skuteczność potwierdzona przez prawie 93 tys. osób na całym świecie!



Pozbądź się zwyrodnień stawów w 14 dni!

Jak działa Arthrocare?

1. **Uśmierzenie bólu, eliminacja stanów zapalnych i obrzęków**
2. **Regeneracja chrząstki stawowej**
3. **Zwiększenie produkcji mazi stawowej nawet o 200%**



STAWY JAK U 20-LATKA

Już po zaledwie kilku kapsułkach odczułem wyraźną ulgę – bolesność i sztywnienie szyi oraz pleców zniknęły, a ja odzyskałem dawną płynność ruchów. Zniknęło również uczucie tarcia w stawach, zupełnie jakby zostały porządnie naoliwione. Teraz znów mogę cieszyć się życiem! Majsterkować, jeździć na rowerze po moim ulubionym parku, a przede wszystkim bawić się z ukochanymi wnukami. Polecam ten preparat każdemu bez względu na wiek!

Henryk W., 65 lat, Wrocław

Przełomowa formuła prof. Alberta Garrisona z Rheumatology Center w Seattle przynosi doskonałe rezultaty osobom w każdym wieku, niezależnie od podłoża zmian chorobowych, jak również stadium zaawansowania uszkodzeń chrzęstnych. Niemal 90,5% osób odczuło dobroczynny wpływ preparatu z**aledwie 24h po zażyciu 1. kapsułki.** Po dwóch tygodniach kuracji 9/10 pacjentów odzyskało pełną sprawność i płynność ruchów. W czym tkwi sekret? Ekspert odpowiada:



Prof. Albert Garrison z Rheumatology Center– reumatolog:

*Większość leków jedynie doraźnie łagodzi objawy zwyrodnień, działając powierzchownie i obciążając jednocześnie wątrobę. W przeciwieństwie do nich, ta innowacyjna formuła, którą wykorzystałem przy tworzeniu mojego makro-molekularnego preparatu jest **oparta na naturalnych składnikach,** dogłębnie wnika w stawy, powodując natychmiastową eliminację zmian chorobowych. Mikroelementy zawarte w preparacie **zwiększają produkcję mazi stawowej**, niwelują tarcie oraz regenerują mikrourazy powstałe na powierzchni kości. To właśnie dlatego moje odkrycie jest prawdziwym przełomem we współczesnej reumatologii.*



ODZYSKAŁAM CHĘCI DO ŻYCIA!

Od zawsze uwielbiałam górskie wędrówki. Musiałam jednak porzucić moją turystyczną pasję ze względu na nasilające się bóle reumatyczne w obu kolanach. Były dni, że nie mogłam nawet wstać z łóżka, a co dopiero mówić o pieszych wycieczkach! Przeszłam serię zastrzyków, stosowałam maści przepisane przez lekarza – wszystko na darmo. Straszono mnie nawet wszczepieniem endoprotezy, ale nie chciałam o tym słyszeć. Dopiero ten preparat postawił mnie na nogi – już po kilku kapsułkach poczułam wyraźną ulgę. Po 14 dniach kuracji dolegliwości minęły, a ja… kupiłam nowe buty trekkingowe!

Hanna., 53 lata, Garwolin



Nie musisz już cierpieć!

Podczas zgromadzenia forum farmaceutycznego w Jacksonville na Florydzie przeprowadzono badania, które **potwierdziły skuteczność kuracji u ponad 96,7% pacjentów.** Żaden preparat oferowany dotychczas na rynku nie był w stanie w tak szybkim tempie wyleczyć schorzeń reumatycznych. Inne dostępne w sprzedaży środki na ból stawów są nieskuteczne i niekomfortowe w stosowaniu. Opaski magnetyczne uciskają, podrażniają skórę i ciężko założyć je pod spodnie. **Maści i żele są tłuste, lepkie, brudzą ubranie** i powodują reakcje alergiczne. Oddziałują jedynie zewnętrznie, nie przynosząc żadnych rezultatów.

Autorska formuła przeciwbólowo-regenerująca prof. Garrisona działa zupełnie inaczej. Uderza w źródło problemu, od wewnątrz regenerując stawy kolanowe, biodrowe, łokciowe, kręgosłup czy nawet nadgarstki. Jest odpowiednia dla osób cierpiących na zapalenia reumatoidalne, po kontuzjach oraz u tych, u których stawy są przeciążone bądź uległy degradacji wraz z upływem czasu.

Już po pierwszym zastosowaniu ten innowacyjny preparat **całkowicie redukuje ból oraz eliminuje uciążliwe trzeszczenie stawów,** przywracając płynność ruchów. Zawiera wysokie stężenie kwasu hialuronowego oraz glukozaminy, które zwiększają sprężystość chrząstki i poślizgowość mazi stawowej,wzmacniają amortyzację stawów i zapobiegają ich ścieraniu. Likwiduje mikrourazy i drobne pęknięcia powstałe na powierzchni kości, **odbudowując tkankę chrzęstną 6-krotnie szybciej** niż w przypadku innych dostępnych na rynku środków. Metoda prof. Garrisona przyspiesza wytwarzanie się białka tkanki łącznej (kolagenu) nawet 4-krotnie, co zwiększa siłę mięśni podporowych i ścięgien nawet o 78%.

SPRAWNOŚĆ W ZASIĘGU RĘKI Jak działa preparat Garrisona?

CAŁKOWITE USTĄPIENIE BÓLU JUŻ PO 24H

ZMNIEJSZENIE STANÓW ZAPALNYCH, OBRZĘKÓW I OPUCHLIZNY NAWET O 92%

ZWIĘKSZENIE PRODUKCJI KOLAGENU I MAZI STAWOWEJ NAWET O 200%

6-KROTNIE INTENSYWNIEJSZA REGENERACJA CHRZĄSTKI STAWOWEJ I KOMÓREK KOSTNYCH

POWRÓT DO PEŁNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ JUŻ W 14 DNI

Odzyskaj dawną sprawność

Jeżeli chcesz znów swobodnie wykonywać codzienne czynności, jeździć na rowerze, czy chodzić na długie spacery z rodziną bez bólu i cierpienia – nie zwlekaj! Już dziś dołącz do grona ponad 93 tys. osób na całym świecie, którym kuracja prof. Garrisona pomogła odzyskać sprawność ruchową oraz cofnąć zmiany zwyrodnieniowe. Możesz znowu cieszyć się **silnymi stawami i życiem bez bólu**, a to wszystko dzięki nowej metodzie, która szturmem podbija polski rynek. Nie znajdziesz jej w aptekach - zadzwoń i zamów już teraz

Pierwszym **120 osobom**, które zadzwonią do **9 sierpnia 2019 r.,** przysługuje gwarantowane 70% dofinansowanie producenta. W promocyjnej cenie tylko za ~~317~~ **97 zł** (przesyłka GRATIS)! Liczba opakowań promocyjnych jest ograniczona!

81 300 38 01

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00
Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.