NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

23 SIERPNIA 2019, NR 761
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM



Studio Espresso z Robertem Kosińskim

rozmowa str. 3



Komputer zaklęty w oknach

temat tygodnia str. 4



Vege jest piękne

zdrowie i uroda str. 15



Podkowa na szczęście

sport str. 17

Bezpłatnie informujemy!

REKLAMA R0638/19



REKLAMA R0639/19



Kładka otwarta!

Warto zaznaczyć, że jest ona najdłuższą kładką o konstrukcji wstęgowej w Polsce. Jej długość wynosi 126 metrów, a szerokość od 2,4 do 4,9 metrów. Została stworzona według projektu opracowanego przez Zespół Badawczo-Projektowy "Mosty-Wrocław", pod kierownictwem prof. Jana Biliszczuka z Politechniki Wrocławskiej.

Tłumy, które przyjechały zobaczyć otwarcie kładki udowodniły, że mały most dla pieszych przez Jezioro Bystrzyckie jest wielkim pomostem w Aglomeracji Wałbrzyskiej. I choć większość z nas ma jeszcze w pamięci wiszący most w Zagórzu Śląskim, to podświetlona nocą kładka wzbudza wiele emocji. Z tej okazji nad brzegiem jeziora wystąpiła Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Sudeckiej, a koncert poprowadził Bartosz Żurakowski. I choć małego faux pas podczas oficjalnego otwarcia nie zabrakło, to i tak ci, którzy na nie przybyli, wrócili pełni pozytywnych wspomnień.

PAS

czytaj więcej strona 5

fofo: Michał Jabłoński Fotografia



REKLAMA R0640/19



rozmowa tygodnia

Marcin Gwóźdź

Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego



Na co dzień przygląda się Pan z bliska problemom obszarów wiejskich. Jakiego rodzaju wsparcia oczekują dziś małe samorządy lokalne?

Tam, gdzie mieszkańcy sami angażują się w budowę dobra wspólnego, łatwiej to dobro chronić i rozwijać. Szczęśliwie każdego dnia zaskakuje mnie społeczna aktywność naszego regionu. Najwięcej konkretnych potrzeb dotyczy jednak budowy, przebudowy lub modernizacji sieci wodno-kanalizacyjnych. Choć tylko w tym roku skierujemy na te i inne potrzeby przeszło 60 mln zł, to wciąż dolnośląską wieś czeka wiele strategicznych inwestycji. W Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju wsi trwają aktualnie prace nad zwiększeniem limitu środków przeznaczanych w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich, za którego realizację na terenie województwa odpowiadam. Jestem przekonany, że tylko silny głos regionu w stolicy pozwoli zapewnić dolnoślązakom systematyczny napływ niezbędnych do rozwoju środków finansowych.

Jako wicemarszałek jest Pan jednak odpowiedzialny także za kilka innych obszarów…

Zgadza się. Odpowiadam za kompleksową realizację zadań związanych m.in. z innowacyjnością, gospodarką i środowiskiem regionu. Choć moja uwaga w ogromnej mierze skupia się na sprawach najbliższych mieszkańcom - ochronie gruntów rolnych (na które przeznaczyliśmy 95 mln zł), budowie dróg dojazdowych, programie Odnowy Wsi Dolnośląskiej (na który zabezpieczyliśmy przeszło 2 mln zł) czy tzw. PROW, w ramach którego realizujemy szereg działań związanych z modernizacją ważnych obiektów, to bez wątpienia równie istotne są dla mnie przedsięwzięcia wspierające wzrost konkurencyjności regionu.

Dlaczego zdecydował się Pan wziąć udział w wyborach?

Warto przenieść doświadczenie, które zdobyłem pracując w samorządzie na szczebel centralny. Większy wpływ na obszar stanowienia prawa i usprawnianie dotychczasowych regulacji możliwe jest z perspektywy pracy w sejmie. Jest to dla mnie duże wyzwanie, które chciałbym zrealizować dzięki dobrej i opartej na zrozumieniu potrzeb polityce, również regionalnej. Dotyczy to szerokiego spektrum działań – zarówno w obszarach polityki środowiskowej, społecznej czy infrastrukturalnej. Bardzo zależy mi na tym, aby mieszkańcom subregionu wałbrzyskiego żyło się na podobnym poziomie jak w innych rozwiniętych przemysłowo regionach Polski. Jednym z istotniejszych zadań do realizacji w tym zakresie jest zaprojektowanie i wybudowanie łącznika do S3 z Wałbrzycha oraz drogi ekspresowej z Wałbrzycha przez Świdnicę do Wrocławia. Również powstawanie drogi ekspresowej S8 z fazy projektowej musi przejść do etapu budowy. Droga ta jest warunkiem zrównoważonego rozwoju gospodarczego Kotliny Kłodzkiej i przedgórza Sudeckiego. Dostrzegam również problemy z niedostatkiem wody, które dotyczą nie tylko regionu Dolnego Śląska. Poprzez synergię rządu, samorządu oraz organizacji rolniczych chciałbym zaangażować się w projektowanie oraz budowę instalacji tzw. małej retencji oraz efektywnego zagospodarowania wód opadowych. To tylko najważniejsze z wyzwań, z którymi chciałbym się zmierzyć. Dolny Śląsk to jeden z najlepiej i najszybciej rozwijających się regionów w całym kraju. Pora, aby wyrównać szanse i postawić nacisk na rozwój subregionu wałbrzyskiego. Właśnie dlatego chciałbym być państwa głosem w parlamencie RP.

Dziękuję za rozmowę.

Rozmawiał
Paweł Szpur

kalendarium

„Marzenia zwykle się spełniają, ale nie tak i nie wtedy, kiedy tego pragniemy.” - Maria Dąbrowska

SIERPIEŃ 23 PIĄTEK

Imieniny: Apolinary, Róża

Europejski Dzień Pamięci Ofiar Nazizmu i Stalinizmu

15:00 Święto Chleba i Piernika 2019 - Jawor
18:00 XVI Ensemble Festival - Spektakle teatralne - Zamek Książ w Wałbrzychu
20:00 Maraton Pieszy „Sudecka Żyleta” – Stadion Miejski Głuszyca
21:00 XVI Ensemble Festival - Spektakle teatralne - Zamek Książ w Wałbrzychu

SIERPIEŃ 24 SOBOTA

Imieniny: Bartłomiej, Bartosz

Dzień Windowsa

10:00 D O C w CityFit - Zawody Przeszkodowo-Sprawnościowe – Galeria Victoria Wałbrzych
10:00 Japan Meet Day – ulica Wrocławska – Wałbrzych
10:00 Świdnicki Festiwal Piwa – Rynek Świdnica
10:00 - Szczawno-Zdrój k.Pijalni Zdrojowej - LETNIE WĘDRÓWKI z przewodnikiem PTTK
11:00 I Krajowa Wystawa Psów Rasowych - Zalew w Starych Bogaczowicach
13:00 Piknik Strażacki - Zakończenie Wakacji - Sokołowsko
13:30 Dożynki Gminy Marcinowice – Szczepanów
15:00 Jarmark Tkaczy Śląskich 2019 – Chełmsko Śląskie
16:00 Metal Mine Festival 24.08.2019 Wałbrzych – Stara Kopalnia
18:00 XVI Ensemble Festival - Spektakle teatralne - Zamek Książ w Wałbrzychu
18:00 Reaktywacja Kinoteatru Zdrowie: „Ułaskawienie” – Sokołowsko
21:00 XVI Ensemble Festival - Spektakle teatralne - Zamek Książ w Wałbrzychu

SIERPIEŃ 25 NIEDZIELA

Imieniny: Ludwik, Luiza, Patrycja

Dzień polskiej żywności

8:00 Wałbrzych Baranowski Tour – Wałbrzych
10:00 Baśniowe niedziele w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
10:00 Skrzaty przyjaciółmi zwierząt - Filia biblioteki Podzamcze – Wałbrzych
16:00 Letnie koncerty promenadowe – Szczawno-Zdrój
20:00 Nocne zwiedzanie Muzeum Kolejnictwa – Jaworzyna Śląska

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

23°C	24°C	27°C	28°C
Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek

SIERPIEŃ 26 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Aleksander, Maria, Sandra

Święto Brokatu

10:00 Szczawno Open 2019 Tennis Europe Junior Tour U 12 - Szczawno-Zdrój
20:00 Straszny poniedziałek - zwiedzanie dla rodzin z dziećmi – Zamek

SIERPIEŃ 27 WTOREK

Imieniny: Cezary, Józef, Monika

Dzień Tira

10:00 Szczawno Open 2019 Tennis Europe Junior Tour U 12 - Szczawno-Zdrój
10:00 Euroludki – warsztaty kulturoznawcze – Filia biblioteki Biały Kamień - Wałbrzych

SIERPIEŃ 28 ŚRODA

Imieniny: Aleksy, Augustyn, Patrycja

Dzień Lotnictwa

10:00 Szczawno Open 2019 Tennis Europe Junior Tour U 12 - Szczawno-Zdrój
10:00 Rodzinne środy w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu

SIERPIEŃ 29 CZWARTEK

Imieniny: Beatrycze, Sabina

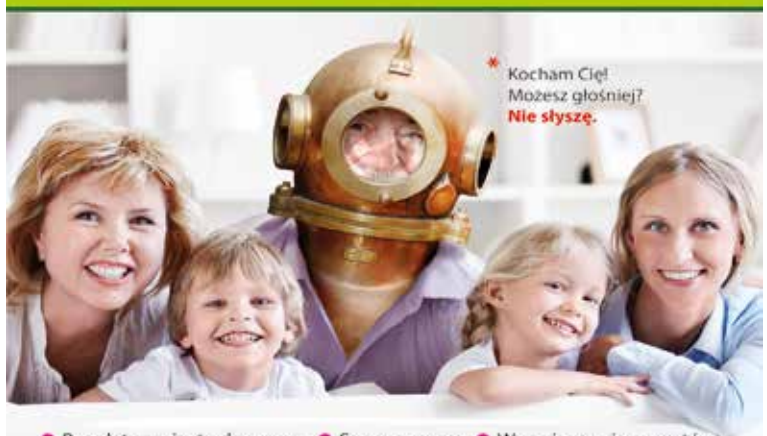
Dzień Strażnika Gminnego i Miejskiego

10:00 Szczawno Open 2019 Tennis Europe Junior Tour U 12 - Szczawno-Zdrój
10:00 Wakacje skrzatów – Filia biblioteki Podzamcze – Wałbrzych

REKLAMA R0641/19

AUDIOCARE Aparaty słuchowe
NFZ
www.audiocare.pl

Bezpłatne badania słuchu



● Bezpłatne wizyty domowe ● Szumy uszne ● Wypożyczenia aparatów

Strzegom
(SCM-D Przychodnia Rejonowa)
ul. Witosa 7
od poniedziałku do piątku
w godz. 08.00 - 16.00
Tel. (74) 307 00 19, 510 932 532

Świdnica
(CUM Eskulap)
ul. Zamenhofa 47
od poniedziałku do piątku
w godz. 8.00 - 16.00
Tel. (74) 307 09 10, 669 339 010

REKLAMA R0642/19

PRACA
w Niemczech
dla kobiet i mężczyzn

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

Premie do 150 EUR !

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

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

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

współpraca:
Agnieszka Osińska-Szpur
Michał Jabłoński

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

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

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ

Studio Espresso gościło w Klubie Tenisowym w Szczawnie-Zdroju

Studio Espresso z Robertem Kosińskim

Espresso z trenerem tenisa ziemnego i właścicielem Klubu Tenisowego w Szczawnie-Zdroju, a także dyrektorem turnieju Victoria CUP U12 2019 rozmawiał Paweł Szpur



Trenujesz młodych ludzi, uczysz ich gry w tenisa ziemnego. A kiedy w Tobie zrodziła się pasja do tej dyscypliny sportu?

Trzeba wrócić do czasów mojego dzieciństwa, kiedy szukałem swojej drogi sportowej i bywałem na różnych treningach. Za namową kolegów, którzy byli członkami sekcji w Wałbrzyskim Klubie Tenisowym trafiłem na korty, najpierw w Parku Sobieskiego. Tak zaczęła się moja przygoda z tenisem.

Jak zostałeś trenerem? Masz skończone specjalne poziomy szkoleń. Jak to się odbywa?

Swoją trenerską przygodę rozpocząłem na studiach. Ukończyłem Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu na kierunku trenerskim. Tam stawiałem pierwsze kroki jako trener, uczyłem się współpracować z ludźmi i być trenerem. Później kończyłem wiele kursów doszkalających. Ta pierwsza szkoła pozwoliła mi umiejętnie kontaktować się z ludźmi i współpracować z nimi. Po ukończeniu studiów miałem tę przyjemność pracować jako nauczyciel w IV Liceum Ogólnokształcącym w Wałbrzychu. Tam moim opiekunem stażu był legendarny nauczyciel, Edward Gajek. To od niego mogłem czerpać doskonałą wiedzę pedagogiczną. Tak zaczęła się moja praca z dzieciakami.

Czy trzeba mieć jakieś specjalne predyspozycje, żeby zachęcić dzieciaki do sportu? Bo to jest tak: że albo polubią i zostaną, albo zrezygnują.

Dużą sztuką jest to, żeby z ludźmi rozmawiać, szczególnie z tymi najmłodszymi. Trzeba umieć pokazywać im sport, ruch jako świetną zabawę: czy to na korcie, czy gdzie indziej. To przede wszystkim sposób na rodzinne spędzanie czasu. Tego staramy się uczyć na naszych zajęciach. Najmłodsze dzieci, które u nas ćwiczą, mają trzy latka. Bardzo często angażujemy w działania rodziców, na przykład poprzez wspólne turnieje. To poszerza światopogląd. Fajna zabawa powoduje to, że dzieciaki do nas przychodzą.

Zanim przejdziemy do turnieju...mam prośbę byś przybliżył nam specyficzną formę punktacji w tenisie ziemnym.

Liczenie w tenisie jest dosyć skomplikowane, zwłaszcza dla osoby, która nigdy nie była na korcie, wszystko brzmi bardzo tajemniczo: punkty, gemy, sety, time-break. Liczy się nie: jeden, dwa trzy tylko piętnaście, trzydzieści, czterdzieści. Kiedyś na studiach przeczytałem taką ciekawą legendę, dlaczego tak jest. Był pewien król, który uwielbiał grać w tenisa ze swoim podwładnym i regularnie z nim wygrywał. Król wymyślił, że jego punkty będą się liczyć co piętnaście, a podwładnego - co jeden. W ten sposób wychodził zawsze na zwycięzcę. Pewnie to tylko legenda.

Czy u młodych zawodników widać zaangażowanie i potencjał, gdy mają swoich tenisowych idoli?

Zdecydowanie. Dzieciaki bardzo często na zajęciach wspominają, że ja gram jak Nadal czy Federer. W szczególności, ci którzy przechodzą z fazy zabawy do fazy PRO mają swoich idoli, których naśladują. Myślę, że to są dobre przykłady - ci ludzie z samego szczytu.

Przejdźmy zatem do Turnieju Międzynarodowego do lat 12, który niebawem odbędzie się w Szczawnie-Zdroju. Z uwagi na jego rangę i rozmiar, rozgrywki zaplanowano również na innych kortach. Jak wygląda organizacja tego przedsięwzięcia?

Zacznę od tego, że turniej w tej postaci do lat dwunastu organizowany jest już trzeci raz. Trzeci raz cieszy się znakomitą frekwencją, bardzo różnorodną. Zawodnicy przyjeżdżają z wielu krajów. W tym roku na liście akceptacyjnej jest drugi Kanadyjczyk. Przeleciał kawał świata, by zagrać w naszym turnieju. Wszystkie ościenne kraje meldują swoje National Teamy. Turniej jest na tyle atrakcyjny, że jest: po pierwsze turniejem pierwszej kategorii bardzo wysoko punktowanym w rankingu europejskim. To turniej, który posiada Hospitability. Oznacza to, że wszyscy zawodnicy, którzy należą do składu swoich krajów, mają u nas nocleg i wyżywienie przez cały okres trwania imprezy.

Ile trwa cały turniej? Wiemy, że startuje w sobotę, 26 sierpnia.

W sobotę planowany jest finał. Trwa cały tydzień.

To niewątpliwie ważne wydarzenie biznesowe dla lokalnych firm. Bo z tymi młodymi zawodnikami przyjeżdżają rodzice bądź opiekunowie. Czy baza noclegowa w Szczawnie-Zdroju jest wystarczająca?

Myślę, że miejsc noclegowych brakuje. Już od jakiegoś czasu odbieram telefony z różnych stron, zarówno od Polaków, jak i obcokrajowców. Dzwonią, pytają, gdzie jest najbliżej, bo w Szczawnie nie ma miejsca. Biznes hotelarski zasilany jest szerzej, nie tylko Szczawno skorzysta. Myślę, że ta długa lista akceptacyjna chłopców i dziewcząt jest kluczem do tego. To są zawodnicy do lat dwunastu i nikt z nich nie przyjeżdża sam. Łatwo policzyć w przybliżeniu, ilu napłynie gości, turystów. Są u nas przez cały tydzień, korzystają z uroków Szczawna - Zdroju, w tym restauracji i hoteli i innych ciekawych miejsc, które polecamy. Korzyść dla gminy jest bardzo duża: i dla mieszkańców, i lokalnych przedsiębiorców. Chyba nie ma takiej drugiej imprezy w ciągu roku, która przyciąga tylu ludzi na tak długo.

Dziękuję za rozmowę.

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

Oglądnij pełny wywiad
Pobierz kod!

REKLAMA R0643/19

MONTAŻ
Marsat HD
ANTEN
SATELITARNYCH
USTAWIANIE SYGNAŁU
607 454 261
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 9:00 - 17:00
U MONTERA DO NABYCIA: UCHWYTY ANTENOWE, KABEL KONCENTRYCZNY, CZASZE, ANTENY, KONWERTERY

REKLAMA R0644/19

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/

Kościół pw. Św. Wojciecha Biskupa Męczennika Piaskowa Góra



Komputer zaklęty w oknach

Czym dziś byłby świat osobistych komputerów, gdyby nie system operacyjny Windows? Choć na rynku najnowsza wersja nosi miano 10, to większość z nas pamięta początki tego programu i pracę z wersją 3.11. W listopadzie minie trzydzieści pięć lat od powstania tego kultowego oprogramowania, a 24 sierpnia będziemy obchodzić jego dzień.

I choć na aspektach informatyczno-technicznych ciężko będzie się skupić w tekście, bo nie jesteśmy pismem branżowym, skierowanym do informatyków, to warto przybliżyć program, który zrewolucjonizował użytkowanie naszych komputerów. Świat, który zmienił czarny ekran z białą linijką wiersza tekstu w świat otwieranych okien.

Skok w czasie

Jest listopad 1984 roku. To właśnie w biurach firmy Microsoft pod wodzą Billa Gatesa powstaje pierwsza nakładka graficzna na program operacyjny MS-DOS dla komputerów typu IBM PC. Pierwszym stabilnym wydaniem był system Windows 1.01. A czasy te, jeszcze nie pamiętają internetu, jaki znamy obecnie, bo wówczas był to projekt eksploatowany przez agendy rządowe i wojsko. O przeglądarkach internetowych, nie wspominając. Procesory, które wówczas obsługiwały komputery, dziś najprawdopodobniej nie dałyby rady naszym komórkom. Teraz komputer mieści się w kieszeni, a wówczas zajmował cały pokój. Windows, jaki znamy dziś, który funkcjonuje w niektórych smartfonach, jest niewyobrażalnie inny, ale jedno pozostało w nim niezmienne: przyjazny interfejs dla użytkownika. Co kilka lat firma Microsoft aktualizowała „Okna", dodawała im nowych funkcji i poszerzała możliwości. Te pierwsze wersje do roku 1995 oznaczane cyfrowo od 1.01 do NT 3.51 utrzymywały pewien schemat powtarzalności, ale sierpień 1995 roku zmienił wszystko.

Menu Start

I pomyśleć, że mija właśnie dwadzieścia cztery lata od kiedy wprowadzono Windows 95, program zawierający słynne „Menu Start" - ten mały przycisk na pasku zadań, który po wieki będzie znakiem rozpoznawalnym programu Windows. I ten charakterystyczny dźwięk, który rozbrzmiewał po kliknięciu kursorem na napis „Start". Ta mała rzecz sprawiła, że praktycznie każdą operację w komputerze zaczynaliśmy właśnie od tego przycisku zlokalizowanego na pasku zadań. Któż z nas nie bawił się w zmienianie wyglądu i kolorów tego elementu w swoim Windowsie? W dodatku jako użytkownicy mogliśmy mieć wpływ na tło pulpitu oraz wybrać ulubioną wersję ikonek i okien. Ten fajny przycisk przetrwał z nami w wersjach Windows XP, Vista czy Windows 7. Ale Menu Start był z nami do 2012 roku. Wówczas na rynek weszła wersja Windows 8, która całkowicie usunęła przycisk z ekranu. Jego miejsce zastąpił ekran Start, który kompletnie przebudował funkcjonalność programu. I to była klapa. Na tyle duża, że w 2015 roku w wielkim stylu przycisk Menu Start powraca w najnowszej wersji oprogramowania Windows 10, tym samym przywracając uśmiech na twarzach milionów użytkowników. Co więcej w 2016 roku Amerykańskie Stowarzyszenie Projektantów Przemysłowych IDSA (Industrial Designers Society of America) odznaczyło nowe menu Start nagrodą za nowoczesne wzornictwo.

Zabawa potrzebna jest

Oprócz praktycznego podejścia do użytkowania programu, chyba każdy z nas przyzna się do grania w gry dostępne w systemie Windows. Któż z nas nie chciał zostać najlepszym Saperem, eksplorując go w najbardziej rozbudowanej wersji? Pasjans umilał czas w pracy wielu osobom, z kolei flipper pozwalał oderwać się od rzeczywistości. Dziś w najnowszej wersji trudno znaleźć takie „perełki", jednak w internecie odszukamy je bez problemu. To, co? Powrót do przeszłości?

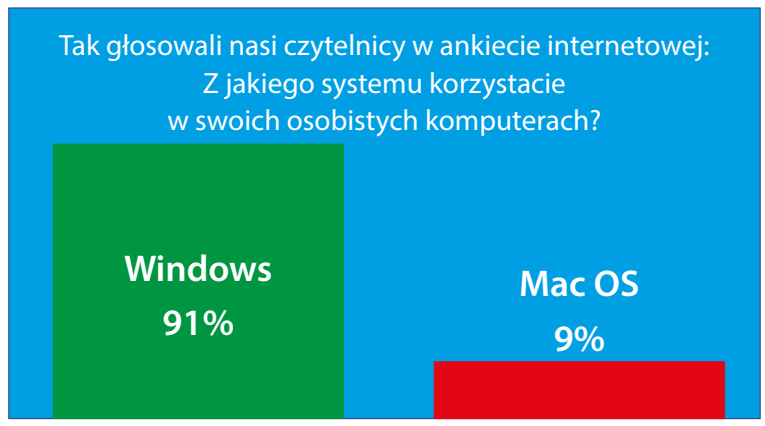
Najważniejsza jest praca

Niewątpliwie system Windows to przede wszystkim ułatwienie pracy. Pakiet Microsoft Office zrewolucjonizował wiele zawodów. Ławo pisać teksty, robić kalkulacje czy prezentacje. Dziś nie wyobrażamy sobie pracy i użytkowania komputera bez systemu Windows.

Zapytaliśmy ekspertów

Osobiście preferuję system operacyjny MacOs, dawniej zwany OSX. Jest on lepszym systemem niż popularny Windows. Jego przewaga polega na tym, że jest to system bezpieczniejszy, oparty na lepszym jądrze UNIX. Jest ponadto na chwilę obecną bezpieczniejszy od Windowsa, choć może to wynikać z faktu opłacalności ataku względem ilości użytkowników. Dodatkowo jest on na podobnym poziomie łatwości obsługi, co Windows - komentuje Witold Szpur, właściciel firmy informatycznej Software Factory sp. zo.o. sp.k. z Krakowa. Niewątpliwa przewaga zaczyna się względem osób wykorzystujących system w bardziej zaawansowany sposób. Oczywiście, wszystko jest względem preferencji, ponieważ w zasadzie każdy system obecnie można kontrolować niskopoziomowo, jednakże terminal w OSX jest rzeczą bardzo ułatwiającą pracę profesjonaliście. Na pewno OSX jest też lepiej zoptymalizowany (pomijając zarządzanie pamięcią operacyjną). Pokrótce wymienię zatem wady i zalety MacOS - dodaje pan Witold - zalety to: bezpieczniejszy, łatwy w obsłudze, posiada terminal, gdzie można wykorzystać wiele, UNIX'owych komend, lepiej zoptymalizowany, posiada lepszy ekosystem z urządzeniami od Apple, osobiście nie wyłączałem komputera przez miesiące. Z kolei wady to: przestawienie się na inny system jest dość trudne, zarządzanie pamięcią nieporównywalnie gorsze, brak możliwości instalacji na innych urządzeniach niż dedykowane, znacznie groszy pod względem rozrywki np. gier komputerowych, mniejsza ilość programów.

Sprawę pracy na systemie Windows nieco inaczej postrzega Krzysztof Neumann, informatyk ze stowarzyszenia Hackerspace. - Systemy z rodziny Windows towarzyszą mi od początku mojej przygody z komputerami. Pamiętam zachwyt nad możliwościami, jakie daje komputer z Windowsem 95 i rewolucję w świecie IT, jaką przyniosła wersja XP. W profesjonalnej karierze przez lata spotykałem się z konfliktem Linuks/Windows/Mac. Każdy z tych systemów rozwiązywał tylko część problemów osoby zajmującej się profesjonalnie informatyką. Wybór odpowiedniego systemu zawsze był decydowaniem się na mniejsze zło. Linuks np. był uważany za bardziej bezpieczny, na Windowsa było dużo programów, a Mac był intuicyjny i wydajny. W moim wypadku rozwiązanie tego dylematu przyszło wraz z Windows 10, gdzie mogę powiedzieć, że jest to system dostosowany zarówno do moich potrzeb prywatnych, jak i służbowych - komentuje Pan Krzysztof.



My zapytaliśmy naszych czytelników, z jakiego programu korzystają na swoim osobistym komputerze. Wyniki prezentujemy powyżej.

Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródło:
www.centrumxp.pl
www.dobreprogramy.pl
pl.wikipedia.org
www.komputerswiat.pl

Zobacz kultową reklamę „Menu Start"

Pobierz kod!

30 minut
DZIAŁAJ! WSPÓŁPRACUJ! ZYSKUJ!
Daj się skazać na sukces!
Twórz z nami skuteczne kampanie marketingowe!
Tygodnik 30minut
reklama, marketing, public relations
WWW.30minut.pl
tel. 531 407 736 mail: promocja@30minut.pl

Kładka otwarta

I stało się jak zapowiadaliśmy we wcześniejszych numerach. Kładka nad Jeziorem Bystrzyckim została oficjalnie otwarta. Choć uroczystość miała miejsce trzynastego i nie powinno być się przesądnym, to jednak odrobiną grozy powiało.

Tuż po koncercie wykonanym przez muzyków Filharmonii Sudeckiej miały rozbłysnąć światła i fajerwerki. Jednak przez pewien czas nadal było ciemno. Na szczęście udało się opanować sytuację, bo na wszystko spoglądały tłumy mieszkańców z regionu.

Przypominamy, że nowa kładka, która powstała w miejscu dawnego mostu wiszącego, została stworzona według projektu opracowanego przez Zespół Badawczo-Projektowy "Mosty-Wrocław", pod kierownictwem prof. Jana Biliszczuka z Politechniki Wrocławskiej. Kładka to dwuprzęsłowa konstrukcja wstęgowa o rozpiętości przęseł 22,00 + 80,00 m i całkowitej długości prawie 126 m. Kładka wykonana została z prefabrykowanego pomostu żelbetowego o wysokości konstrukcyjnej 0,32 m i szerokości podstawowej 2,40 m, zwiększającej się do 4,40 m i 4,90m w miejscach platform widokowych. Długość modularna elementu to 2 m, a kształt dostosowano do szerokości, uwzględniając lokalne poszerzenia kładki. Żelbetowe prefabrykaty pomostu ułożone zostały na 4 linach nośno - sprężających. Każda z nich składa się z 31 siedmiominutowych splotów. Kładka osadzona jest na dwóch podporach brzegowych oraz jednej pośredniej. Nie lada atrakcję stanowi jej wyposażenie. Ustawiona luneta, pozwoli podziwiać piękne krajobrazy okalające malowniczo położone Jezioro Bystrzyckie oraz wynurzający się z Góry Choina Zamek Grodno. Ławki, posadowione w najszerszych miejscach, zachęcą do odpoczynku nie tylko pięknym widokiem, ale także multimedialnym wyposażeniem, modułami dźwiękowymi i podświetleniem LED. W siedziskach zamontowano bowiem urządzenia umożliwiające wybór poszczególnych efektów dźwiękowych lub utworów - w grę wchodzą odgłosy zwierząt, ptaków, szumu lasu, szumu wody, zapowiedziane wcześniej przez lektora. Będziemy je słyszeć po naciśnięciu przycisku. Niby zwykła kładka przez jezioro, ale wśród mieszkańców regionu wzbudza emocje niczym Golden Gate.

PAS
foto: Michał Jabłoński Fotografia







30 minut sekund

Walim
Alkoholowy zbir

Mowa o nietrzeźwym kierowcy, który wjechał w budynek. Policjanci Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu zatrzymali mieszkańca województwa wielkopolskiego, który kierowanym przez siebie samochodem osobowym wjechał w budynek mieszkalny przy ulicy Wyszyńskiego w Walimiu. Okazało się jednak, że 44-latek jechał pod wpływem alkoholu, a w jego organizmie wykryto 1,75 promila tej substancji. Mężczyzna nie posiadał prawa jazdy. Na szczęście nie było potrzeby ewakuowania mieszkańców budynku. Za jazdę pod wpływem alkoholu oraz bez uprawnień, a także spowodowanie kolizji drogowej grozi mu kara pozbawienia wolności do lat 2, zakaz kierowania pojazdami oraz wysoka grzywna.

Jedlina -Zdrój
Wystartował „Maluch"

Czyli nowy żłobek, którego potocznie nazwano jedliński „Maluch". Powstanie on w zmodernizowanych, specjalnie zaadaptowanych, wydzielonych pomieszczeniach znajdujących się w budynku dawnego Gimnazjum przy ulicy Słowackiego 5. Znajdzie się w nim miejsce dla 24 dzieci w wieku od 1 roku do 3 lat. Na realizację tego zadania Gmina Jedlina-Zdrój otrzymała dofinansowanie w wysokości 528 000 złotych. Koszt inwestycji to kwota 1 060 000 złotych. Przewidywane uruchomienie żłobka - luty 2020. Nowy obiekt jest wynikiem zakwalifikowania się do resortowego programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „Maluch+" 2019, prowadzonego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej,

REKLAMA R0645/19



30 sekund

Dobromierz
Zrekonstruować gród

Mowa o średniowiecznym grodzie, który chce zrekonstruować gmina Dobromierz. Projekt ten ma charakter zarówno historyczny, jak i turystyczny. Opisuje się go mianem „unikatowego". Niestety będzie drogi w zrealizowaniu. Kwota, którą należy pozyskać, to około dwa miliony złotych. Plan zakłada odbudowę wnętrza grodu, a także jego konstrukcji obronnych. Ma powstać brama wejściowa, wały obronne. Gmina już posiada w swoich zasobach opracowanie wykonane przez specjalistów wraz z koncepcją architektoniczno-przestrzenną. Celem jest rekonstrukcja wczesnośredniowiecznego grodu wraz z zabudową towarzyszącą. Jeśli się uda, atrakcja ta stanie się niewątpliwie perełką turystyczną regionu. Życzymy powodzenia!

Śmiałowice
Strażacy najmłodszym

To już czwarta edycja zabaw dla najmłodszych przygotowana przez Śmiałowicką Ochotniczą Straż Pożarną. Tegoroczna jej odsłona odbyła się 15. sierpnia. W organizacji imprezy pomogli koledzy strażacy, z Ochotniczej Straży Pożarnej Marcinowice i Ochotniczej Straży Pożarnej Świdnica, a także Sołectwo Śmiałowic. Pożarni przygotowali specjalny tor, na którym maluchy rywalizowały w czterech kategoriach wiekowych. Zabawy obejmowały również trzylatków. Po ich zakończeniu, dzieci otrzymały drobne upominki oraz medale. Nie zabrakło poczęstunku regeneracyjnego w formie kiełbaski z ogniska.

Świdnica
Trwają prace

Mowa o przebudowie boiska przy Zespole Szkół Mechanicznych w Świdnicy. Przypominamy, że w ramach prac, boisko wyposażone zostanie w nowoczesne funkcje lekkoatletyczne, gdyż powstanie tu bieżnia sprinterska, a także syntetyczna bieżnia z czterema torami do biegów. Takie dyscypliny jak rzut kulą, dyskiem, młotem czy oszczepem znajdą tu swoje miejsce. Pomyślano również o biegu przez płotki, skoku w dal czy trójskoku. Całość zyska również nowe oświetlenie. Wykonawcą modernizacji obiektu jest firma spółka Bud-Ziem z Pszenna. Prace powinny zakończyć się wraz z końcem sierpnia, a ich wartość nie powinna przekroczyć milion trzysta tysięcy złotych.

Świdnica
Nadadzą imię

Mowa o hali widowiskowo-sportowej zlokalizowanej na osiedlu Zawiszów. Zaproponowanym patronem będzie Halina Aszkiełowicz-Wojno. Warto przypomnieć, że siatkarka wraz z drużyną ze Świdnicy została mistrzynią Polski juniorek w 1964 i 1965 roku. Była również wicemistrzynią Europy z 1967 roku, brązową olimpijką z Meksyku z 1968 roku, brązową medalistką Mistrzostw Europy w 1971 roku. Z powodzeniem rozwijała sport siatkarski na terenie miasta Świdnica. Ważne jest to, że Polski Komitet Olimpijski w Warszawie wyróżnił osiągnięcia Haliny Aszkiełowicz-Wojno, umieszczając jej osobę pośród największych gwiazd polskiego sportu. W 2016 roku Halina Aszkiełowicz-Wojno otrzymała tytuł Zasłużony dla Miasta Świdnicy.

Wałbrzych
Sprzedają zakład

Mowa o Wałbrzyskich Zakładach Koksowniczych Victoria. Transakcja powinna zakończyć się do końca sierpnia, a jej ustalenia miały miejsce już w maju. Podmiotem kupującym jest Towarzystwo Finansowe Silesia, które nabywa około trzydzieści pięć procent akcji od Agencji Rozwoju Przemysłu. Operacja ta sprawi, że Towarzystwo Finansowe Silesia przejmie pełną kontrolę nad koksownią. To proces konsolidacji akcjonariatu, w którym uczestniczą fundusze Skarbu Państwa. Warto zaznaczyć, że po jego zakończeniu, Towarzystwo Finansowe Silesia będzie w posiadaniu ponad dziewięćdziesięciu procent akcji Wałbrzyskich Zakładów Koksowniczych Victoria.

Dziećmorowice
Było pysznie

Mowa o trzynastym Festiwalu Sera organizowanym przez Gminę Walim, który odbył się w Dziećmorowicach, a w jego zorganizowanie zaangażowane były Centrum Kultury i Turystyki w Walimiu oraz Karczma Góralska. To już tradycja, że podczas imprezy odbywają się dwa konkursy: na najlepszy ser i najlepszą potrawę z sera. Ulubionym miejscem konsumpcji było stoisko z zupą serową, która króluje niezmiennie od wielu lat. W kategorii producent sera najlepiej ocenionym został Andrzej Rokicki. I miejsce w konkursie na najlepszą potrawę przyznano pani Małgorzacie Domagale – Jabłońskiej, a II miejsce wywalczyła Teresa Tarnowska. Natomiast miejsce III przypadło pani Joannie Zacharskiej – Błaszczyk.

Boguszów-Gorce
Złapany przypadkiem

W związku z zakłóceniem spokoju w jednym z mieszkań w Boguszowie Gorcach musiały interweniować służby mundurowe. Do interwencji doszło przy ulicy Warszawskiej 12 sierpnia tuż po godzinie 22.00. W trakcie legitymowania awanturującego się 32-latka policjanci ustalili, że mężczyzna jest poszukiwany od 16 lipca tego roku przez Sąd Rejonowy w Grudziądzu. Mężczyzna został więc zatrzymany przez funkcjonariuszy. Przewinieniem za które powinien odbyć karę, był udział w pobiciu. Finał, jaki spotkał awanturnika, to najbliższe miesiące spędzone w więzieniu.

Wałbrzych
Płacił kartą

Ale nie swoją. Mowa o trzydziestoośmiolatku, który w połowie sierpnia przywłaszczył sobie znalezioną na ulicy kartę bankomatową. Dodatkowo kilkakrotnie dokonał nią transakcji bezgotówkowych w różnych sklepach naszego miasta. Właścicielem „plastikowych pieniędzy" okazał się 50-letni wałbrzyszanin, który zgubił je w dzielnicy Piaskowa Góra. Zanim zablokował kartę, inna osoba skorzystała z niej już siedmiokrotnie, dokonując transakcji zbliżeniowych. Policjanci skutecznie namierzyli sprawcę. Mężczyzna przyznał się do popełnionego czynu i złożył wyjaśnienia. Za kradzieże z włamaniami na konto bankowe stanie teraz przed sądem. Grozi mu kara pozbawienia wolności do lat 10.

Wałbrzych
Uratowali życie

Mowa o Policjantach Prewencji Komisariatu Policji I w Wałbrzychu, którzy w środku nocy otrzymali informację od mieszkającej poza Polską kobiety o możliwej próbie samobójczej jej matki. Funkcjonariusze niezwłocznie udali się pod wskazany adres w dzielnicy Poniatów. Drzwi otworzyła im otumaniona 47-latka, która oświadczyła, że nic złego się nie dzieje. Dziwne zachowanie mieszkanki naszego miasta zaniepokoiło jednak mundurowych. Na stole w kuchni zauważyli oni znajdujące się puste opakowania po różnych środkach psychotropowych. Kobieta wyznała wtedy policjantom, że zażyła kilkadziesiąt tabletek, gdyż ma problemy osobiste i nie chce już żyć. Ostatecznie została przewieziona przez zespół ratownictwa medycznego na badania do szpitala.

REKLAMA R0646/19



REKLAMA R0647/19

EFEKT GWARANTOWANY

Przyspieszysz metabolizm i pozbędziesz się tkanki tłuszczowej w 2 tygodnie!



„100% zmiana”

„Zrezygnowałam z rygorystycznych diet i zaufałam Sliminazer. Wynik? W 7 tygodni schudłam 15 kg. Nigdy nie byłam tak szczęśliwa jak teraz, jestem w siódmym niebie!”

Kaja, 34 lata, schudła 15 kg dzięki Sliminazer



Witaj,

Nazywam się Marek Przybysz. Jestem specjalistą z zakresu dietetyki. Przez wiele lat polecałem swoim klientom różnorodne diety oraz ćwiczenia – były to jedyne sposoby na zgubienie zbędnych kilogramów. Wszystko się zmieniło, gdy odkryłem program Sliminazer.

To preparat oparty na zadziwiającym odkryciu naukowców, próbujących wyjaśnić „paradoks bliźniąt” - dlaczego jedna z sióstr bliźniaczek może jeść to, na co ma ochotę, zaś druga, jedząca te same posiłki, tyje? Ta kwestia nurtowała naukowców przez wiele dekad, dziś jednak odpowiedź jest znana - wszystko sprowadza się do dziennego zapotrzebowania na kalorie i prawidłowego funkcjonowania organizmu. Przyswojona wartość energetyczna zależy od Twojego apetytu. Resztę pracy wykonuje organizm. Jeżeli nie jest on w stanie spalić spożytych kalorii – zaczynają się pojawiać nadprogramowe kilogramy. Jeśli zaś dzienna dawka kalorii jest mniejsza, metabolizm działa prawidłowo, a sylwetka pozostaje smukła.

Osoby, którym polecam tę metodę, chudną nawet 4-5 kg już w ciągu pierwszego tygodnia

(Niektórzy z moich klientów pozbyli się nadwagi już w połowie kuracji.)

Dzięki nowej metodzie z łatwością:

- *przyspieszysz spalanie tkanki tłuszczowej*
- *zahamujesz proces odkładania kalorii*
- *zmniejszysz obwód talii nawet do 3cm*
- *3-krotnie przyspieszysz metabolizm*
- *poprawisz sprawność fizyczną*
- *uwolnisz się od nadwagi na zawsze*

Takie efekty są możliwe dzięki temu, że moje odkrycie działa na

3 głównych płaszczyznach:

ZMNIEJSZA APETYT

Składniki aktywne wpływają na podwzgórze (część podkorową mózgowia odpowiedzialną za uczucie sytości) skutecznie hamując apetyt. Dodatkowo regulują poziom serotoniny w celu poprawy nastroju i zmniejszenia chęci na podjadanie.

SPALA TŁUSZCZ

Składniki aktywne uwalniane bezustannie przez 12 godzin powodują, iż organizm zamienia się w maszynkę do spalania tłuszczu. Twoje ciało zaczyna w rekordowym czasie wykorzystywać cały zgromadzony tłuszcz.

PRZYSPIESZA METABOLIZM

Przyspieszają procesy trawienne, a organizm spala każdą ilość pożywienia, którą otrzymuje, by uzyskać potrzebną energię. Zwiększając tempo przemiany materii, zużywa całe pokłady kalorii otrzymane z pokarmu, zapobiegając tym samym odkładaniu się tłuszczu.

Czym jest to odkrycie? - to kompozycja w pełni naturalnych składników zamkniętych w specjalnych plastrach...

- **Zawarty w Garcinia cambogia kwas hydroksycytrynowy (HCA)** hamuje apetyt, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej oraz obniża cholesterol na poziomie komórkowym. Kwas hydroksycytronowy dodatkowo ułatwia kontrolę bilansu energetycznego. Przyczynia się do zwiększenia wytwarzania i odkładania glikogenu, co dla mózgu stanowi sygnał odczuwania sytości.
- **Dzięki zawartej w pieprzu Cayenne kapsaicynie**, Sliminazer zwiększa ukrwienie w całym przewodzie pokarmowym, przyspieszając przemianę materii oraz hamując łaknienie.
- **Jagody acai, dzięki dużej ilości błonnika**, przyspieszają przemianę materii oraz proces trawienia, a także zapewniają długotrwałe uczucie sytości, dzięki czemu nie odczuwasz głodu.

Tajemnica skuteczności plastrów tkwi w specjalnych powłokach dawkujących substancje aktywne. Zastosowanie tego zastrzeżonego w instytucie patentowym rozwiązania, umożliwia aplikowanie substancji odchudzających bezpośrednio do krwi, przez 24 godziny na dobę. Dzięki temu, szybko docierają one do partii odpowiedzialnych za spalanie tkanki tłuszczowej i regulację apetytu.

Dzięki temu pozbycie się zbędnych kilogramów wreszcie stanie się:

PROSTE
Bez diet głodowych i ćwiczeń. Jedyne o czym musisz pamiętać to aby po 12 godzinach ściągnąć plaster, a nowy przykleić następnego dnia w innym miejscu.

SZYBKIE
Substancje aktywne zaczynają być uwalniane natychmiast po przyklejeniu plastra. Możesz stracić aż 7 kg w 4 tygodnie!

BEZPIECZNE
Naturalne i bezpieczne składniki przemienią Twój organizm w maszynę do spalania tłuszczu bez jakichkolwiek szkodliwych wpływów.



To może być najskuteczniejsza metoda odchudzająca jaka kiedykolwiek powstała. Oprócz tego, że została przebadana przez zespół naukowców, to była przetestowana również na mnie i na wielu innych ludziach, takich jak pani Alicja Grabowska z Lublina.

„Utrata wagi jest naprawdę łatwa”

„Zaczęło się, gdy rzuciłam palenie w 1999 roku i zaczęłam podjadać. Wtedy prywatnie całe moje życie poszło w błoto, małżeństwo ostało zniszczone i musiałam zbudować sobie nowe życie. Dzięki Sliminazer schudłam 22 kg. Jestem bardzo zadowolona. Wróciłam na basen i znowu mogę wejść po schodach. Postawiłam sobie za cel zrzucenie jeszcze 7 kg w 2 miesiące i jestem absolutnie pewna, że mogę to zrobić.”

Alicja (47 lat), schudła 22 kg dzięki Sliminazer

Jak w oszczędny sposób otrzymać Sliminazer?

Najwyższej jakości opatentowane składniki nie są łatwe w pozyskaniu, przez co formuła Sliminazer nie może być tania. Jednak producent postanowił dać rabat w limitowanym nakładzie. Wystarczy, że zdecydujesz się teraz dołączyć do klubu rabatowego, a **otrzymasz zniżkę 70%.**

Jako członek klubu rabatowego otrzymasz oryginalne, wysokiej jakości plastry **Sliminazer**.

W jednorazowej zniżce cena wynosi ~~317 PLN~~ 97 PLN
(dostawa GRATIS!)

Tylko do 30.08.2019,
Później cena ta wzrośnie.

Zadzwoń:

81 300 31 80

Od pon. do niedz. 8:00 - 20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

30 minut sekund

Wałbrzych
Nowe mieszkania
Ruszyła budowa nowych mieszkań przy ulicy Staszica w dzielnicy Nowe Miasto. Będą to czterdzieści trzy lokale komunalne usytuowane w czterokondygnacyjnym budynku, położonym na około trzech tysiącach metrów kwadratowych powierzchni, z dachem pokrytym papą. Ciepło ma dostarczać kotłownia gazowa. W budynku powstaną również wózkarnia i pomieszczenia gospodarcze. Czas, jakim dysponuje wykonawca na wybudowanie obiektu mieszkalnego, to dwanaście miesięcy. Koszt budowy -ponad jedenaście milionów złotych, wspartych kredytem z Europejskiego Banku Inwestycyjnego.

Wałbrzych
Pożar fabryki
Mowa o fabryce porcelany Krzysztof, w której to 18 sierpnia około siódmej rano zajęły się ogniem pomieszczenia gospodarcze. Dym widać było z ulicy, gdyż wydobywał się z otworów okiennych. Na miejscu zdarzenia pojawiły się cztery jednostki strażackie. Strażacy odcięli energię elektryczną i przystąpili do gaszenia. Na szczęście nikt nie ucierpiał. Po akcji gaszenia, pożarnicy dokonali rewizji wszystkich pomieszczeń celem rozpoznania, czy w innych miejscach nie występuje zagrożenie. Akcja gaszenia przebiegła sprawnie i szybko. Sprawę bada policja, a straty nie zostały jeszcze oszacowane.

Wałbrzych
Plastikowa awantura
Przy ulicy Cichej w Wałbrzychu na terenie byłych zakładów Cameli miał powstać zakład przetwarzania plastiku. Miał, bo mieszkańcy, organizując się w grupę interwencyjną, powiedzieli stanowczo „nie". Mimo, iż potencjalny inwestor przekonywał, że zakład nie będzie negatywnie oddziaływać na otoczenie, ani na lokalną społeczność, to wyjaśnienia nic nie wniosły. Mieszkańcy nadal byli na „nie". To dzięki ich akcji protestacyjnej włodarz gminy również powiedział „nie", choć pozytywną decyzję w sprawie lokalizacji zakładu wydali wcześniej miejscy urzędnicy. Ostatecznie inwestor zapowiedział, że zmieni lokalizację zakładu przetwarzania odpadów z tworzyw sztucznych.

Dolny Śląsk
Obcokrajowcy pracownicy
Jak informuje ZUS - W 2018 roku w województwie dolnośląskim pracowało 48 006 obcokrajowców, dzisiaj ubezpieczonych w ZUS jest już 60 624 cudzoziemców. Największą grupą obcokrajowców stanowią Ukraińcy. Rok temu mieliśmy zarejestrowanych 31 tysięcy pracowników z Ukrainy, dzisiaj jest ich już 49 tysięcy. Więcej Ukraińców niż na Dolnym Śląsku pracuje jedynie w Warszawie. W całej Polsce składki do ZUS płaci niemal 610 tys. cudzoziemców. Oznacza to, że liczba obcokrajowców ubezpieczonych w ZUS wzrosła od 2014 roku aż pięciokrotnie. Ponad połowa pracowników spoza Polski zarejestrowanych w ubezpieczeniach społecznych jest zatrudniona na umowę o pracę, 20 tysięcy prowadzi własną działalność gospodarczą. Pozostałe osoby są zatrudnione na umowy cywilnoprawne.

Zdaniem eksperta - czyli politolog Roman Ziembicki

Do biegu, gotowi, start! Czyli ruszyła kampania wyborcza do Parlamentu RP w 2019 roku.

Choć jeszcze cicho i spokojnie, to niebawem krótka kampania nabierze tempa. Zgodnie z postanowieniem prezydenta Andrzeja Dudy wybory parlamentarne odbędą się w niedzielę 13 października 2019 roku. To będzie jedna z najkrótszych kampanii. A oto jak prezentuje się kalendarz wyborczy:

- do 24 sierpnia 2019 roku organy partii politycznych muszą zawiadomić Państwową Komisję Wyborczą o utworzeniu komitetu wyborczego,
- do 26 sierpnia 2019 roku PKW powołuje okręgowe komisje wyborcze,
- do 3 września 2019 roku do północy komitety mają czas na zgłaszanie kandydatów na posłów oraz senatorów,
- do 8 września 2019 roku Państwowa Komisja Wyborcza poda informację na temat utworzenia obwodów głosowania,
- do 13 września 2019 roku PKW zaprezentuje informacje na temat numerów i granic obwodów głosowania wraz z siedzibami obwodowych komisji wyborczych w Polsce,
- do 22 września 2019 roku powołani zostaną komisarze wyborczy, a dodatkowo utworzone zostaną numery i granice obwodów głosowania wraz z siedzibami za granicą. Dodatkowo gminy muszą do 22 września sporządzić spisy wyborców,
- od 22 do 29 września 2019 roku żołnierze i ratownicy mogą składać wnioski o dopisanie się do wybranego spisu wyborców dla miejscowości, gdzie odbywają służby,
- do 28 września 2019 roku wyborcy niepełnosprawni zgłaszają zamiar głosowania korespondencyjnego w kraju,
- od 28 września do 11 października 2019 roku do północy w programach publicznych nadawców radiowych i telewizyjnych możliwa jest nieodpłatna audycja materiałów wyborczych przygotowanych przez komitety,
- do 3 października 2019 roku podanie informacji o zarejestrowanych listach kandydatów przez okręgowe komisje wyborcze,
- do 4 października 2019 roku osoby niepełnosprawne lub starsze mają czas na złożenie wniosku o sporządzenie aktów pełnomocnictwa do głosowania,
- do 8 października 2019 roku jest czas na złożenie wniosków o dopisanie do spisu wyborców w wybranym przez siebie obwodzie głosowania,
- do 10 października 2019 roku jest czas na zgłaszanie przez wyborców przebywających za granicą wniosków o wpisanie do spisu wyborców w obwodach utworzonych za granicą,
- od 11 października od północy obowiązuje zakończenie kampanii wyborczej i początek ciszy wyborczej,
- 13 października w godzinach od 7:00 do 21:00 odbywać się będzie głosowanie w wyborach parlamentarnych 2019.



Wybory oznaczają również, że przez kolejne kilka wydań „Tygodnika 30 minut" będę spotykał się z Państwem, komentując bieżące wydarzenia wyborcze. Zatem do przeczytania!

Roman Zembicki

Politolog do spraw badania rynku. Wieloletni koordynator kultury w Ośrodku kultury i sztuki we Wrocławiu. Pracownik samorządowy, obecnie Project manager w firmie BMK zajmujący się projektami EU. Koordynator i uczestnik badań preferencji wyborczych wałbrzyszan podczas wyborów na Prezydenta Miasta Wałbrzycha w dniach 21.11.2010 r. i 05.12.2014 r. Współorganizator i uczestnik badań opinii publicznej przed wyborami samorządowymi w 2010 roku. Współuczestnik seminarium naukowego „Równe prawa, równe szanse. Kobiety w życiu społeczno – politycznym".

REKLAMA R0648/19



Zdaniem eksperta – ekonomista Bartłomiej Grzegorczyk

Najważniejszy rozwój regionów

Jednym z głównych kierunków polityki regionalnej prowadzonej przez obecny rząd jest rozwój infrastruktury regionów.



Jej celem jest zwiększenie konkurencyjności danego regionu jako obszaru atrakcyjnego pod względem biznesowym, a także zmniejszenie dysproporcji gospodarczych pomiędzy regionami. Przykładem jest choćby widoczna różnica między regionem wałbrzyskim, a wrocławskim. Bardzo ważna jest aktywizacja rozwoju lokalnej gospodarki. Ogólnie rzecz ujmując, jest to pośredni ważny wpływ różnych instytucji, organizacji, na otoczenie przedsiębiorstwa. Przykładem może być budowa drogi dojazdowej do autostrady lub tworzenie Parku Technologicznego. Pokazując przykład Wałbrzycha, to za rządów Prawa i Sprawiedliwości zauważamy największe w mieście inwestycje infrastrukturalne. Poprzez realizację rządowych programów społecznych w Wałbrzychu mamy inwestycje w infrastrukturę społeczną jaką jest Program „Mieszkanie Plus" w dzielnicy Podzamcze przy ulicy Husarskiej w zakresie budowy mieszkań oraz Program „Maluch Plus" w zakresie budowy żłobków. Z kolei inwestycje w infrastrukturę transportową, to m.in. przebudowa dworca kolejowego Wałbrzych Główny oraz budowa nowego przystanku kolejowego Wałbrzych Centrum, realizowane przez państwowy podmiot - PKP S.A. Warto szczególnie zwrócić uwagę, że najważniejsza inwestycja - zachodnia obwodnica Wałbrzycha, to inwestycja z wielkim wsparciem rządowym dzięki decyzji, jaką w 2017 roku podjął ówczesny Minister Rozwoju i Finansów, wicepremier Mateusz Morawiecki, decydując o przyznaniu dotacji w wysokości 296,8 mln zł z Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko właśnie na ten cel. Powyższe przykłady pokazują, że po latach zaniedbań poprzednich rządów centralnych, dynamiczny rozwój infrastruktury regionu wałbrzyskiego jest nadal potrzebny i zależy w dużym stopniu od wsparcia rządowego, na które Wałbrzych obecnie może liczyć. Zainteresowanie to mogliśmy zaobserwować niedawną ważną wizytą w Wałbrzychu Premiera Mateusza Morawieckiego.

Bartłomiej Grzegorczyk

Od urodzenia wałbrzyszanin, absolwent Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu na kierunku ekonomia i specjalności analiza ekonomiczna.

Wieloletni pracownik sektora bankowego oraz ekspert i doradca w programach przeznaczonych dla organizacji pozarządowych współfinansowanych ze środków publicznych.

30 minut sekund

Świdnica
Człowiek wzór

Mowa o Waldemarze Woźniaku z Pszenna, który samodzielnie wysprzątał koryto rzeki Bystrzyca z odpadów wielkogabarytowych. Ten emerytowany pracownik Poczty Polskiej w pojedynkę ratuje lokalne środowisko, mając jedynie niewielkie wsparcie lokalnych podmiotów samorządowych. Zdjęcia krążące po internecie, pokazujące ogrom pracy jaką wykonał, budzą podziw i uznanie wśród ludzi. Choć on sam nie oczekuje pochwał i pieniędzy za to, co robi. To nie wszystko. Ten zapalony społecznik oczyszczał również pobocza dróg powiatowych i tereny w Marcinowicach. Jak się okazuje, Pan Waldemar jest wychowankiem domu dziecka i, jak sam przyznaje, w ten sposób chce się naszemu Państwu odwdzięczyć. To niesamowite, że tacy wspaniali ludzie jeszcze są na tym świecie.

Wałbrzych
Rowerowy wyścig

25 sierpnia odbędzie się Wałbrzych Baranowski Tour, czyli rywalizacja na dwóch dystansach, różniących się między sobą długością i liczbą rund do pokonania. Na ½ Pro (51 km, 770 m przewyższenia) powinni zdecydować się ci, którzy na szosie jeżdżą raczej rekreacyjnie i nie przestrzegają ścisłego reżimu treningowego. Dystans Pro (89 km, 1100 m przewyższenia) jest odpowiednim wyzwaniem dla tych, którzy czują moc w nogach, nie boją się zagiąć na baranku. Start imprezy o godzinie 12:00 przy Hali Lekkoatletycznej w dzielnicy Nowe Miasto. Zapisy: 24 sierpnia i 25 sierpnia przed zawodami. Dla kibiców będzie zorganizowane spotkanie z Dariuszem Baranowskim i Cezarym Zamaną 24 sierpnia w Aqua-Zdrój o godzinie 16:00 .

Krzyżowa
Rodzinny Piknik

15 sierpnia na dziedzińcu Fundacji „Krzyżowa" dla Porozumienia Europejskiego odbył się piknik rodzinny, na który organizatorzy zaprosili mieszkańców Krzyżowej oraz okolicznych miejscowości. Na uczestników czekało wiele atrakcji przypominających o 30-leciu tego wyjątkowego miejsca spotkań. Program PIKNIKU skierowany był między innymi do najmłodszych mieszkańców – dzieci brały udział w warsztatach artystycznych i ekologicznych, podczas których szyły ekologiczne torby i ozdabiały medale z drewna. Najmłodsi mogli też własnoręcznie wykonać magnesy i breloczki. Dorośli natomiast w tym czasie wzięli udział w kiermaszu „Sztuka w Krzyżowej" i „Festynowej wymianie ubrań".

Wałbrzych
Dyskutowali samorządowcy

Wszystko w ramach spotkania zorganizowanego na terenie Starej Kopalni pod hasłem „21 tez samorządowych". W spotkaniu uczestniczyli Prezydent Miasta Wałbrzycha, Prezydent Miasta Wrocławia oraz Świdnicy. Byli również parlamentarzyści i lokalni samorządowcy. Dyskutowano nad tezami postawionymi w czerwcu w Gdańsku, które zwracają uwagę na ważne sprawy dla małych ojczyzn. Wśród nich znajdują się między innymi: zniesienie odgórnego ograniczenia kadencyjności, zwiększenie nakładów na edukację, niezależna kultura, obowiązek konsultowania z przedstawicielami samorządu i społeczności lokalnej wszystkich projektów ustaw, decentralizacja służby zdrowia czy skuteczna ochrona środowiska.

REKLAMA R0649/19



Biblioteczka „30 minut" dla najmłodszych: Marta Galewska-Kustra „Pucio na wakacjach"

Mamom, „zafiksowanym" na punkcie książek dla dzieci, Pucia przedstawiać nie trzeba. To absolutny hit wśród przedszkolaków i nie tylko. Rodzicom, którzy jakimś cudem jeszcze się z tą serią nie zapoznali, polecamy część zilustrowaną przez Joannę Kłos – „Pucio na wakacjach" Wydawnictwa Nasza Księgarnia.

Znajdziecie w niej, oprócz zabawnych historyjek z wakacji, przydatne ćwiczenia artykulacyjne – wasz synek/córcia je pokocha, podobnie jak przygody Pucia i jego sympatycznej rodzinki: siostry Misi, braciszka Bobo, taty, mamy, cioci i psa o imieniu Funio. A więc – w drogę!

Wraz z bohaterami udacie się na Kaszuby i nad polskie morze, spędzicie noc w namiocie i wyruszycie w rejs starym galeonem w poszukiwaniu piratów. A potem spokojnie wrócicie do domu bogatsi o nowe doświadczenia!

Uwaga! Każda karta zawiera spis trudnych wyrazów, podzielonych według kategorii wiekowych.

Na pierwszych stronach umieszczono także poradnik, dzięki któremu wiadomo:

- jak pracować z książką, aby skutecznie wspierać rozwój mowy u waszej pociechy,
- na co zwrócić uwagę podczas zabaw,
- czego należy się wystrzegać, by nie zniechęcić malucha do lektury (np. nie zmuszajmy małego czytelnika do ciągłego powtarzania nowych słów i nie oczekujmy od razu krasomówczych popisów!).

Polecamy!

osa

Źródło zdjęć: Nasza Księgarnia



Wakacyjne podróże „30 minut" Łeba Park w Nowęcinie - polski Jurassic Park

Jeśli kochacie dinozaury, wodę i przygody a'la Indiana Jones to Łeba Park jest dla Was. Dwadzieścia jeden punktów na mapie i 25 niesamowitych atrakcji, rozmieszczonych na 30 hektarach (sam plac zabaw zajmuje 3000 m2). Oto największy w Polsce rodzinny park rozrywki!

Tu cofniecie się w czasie, aż do epoki kredy. Na swej drodze spotkacie trójwymiarowe, w skali 1:1, prehistoryczne gady oraz Freda Flinstona i jego sympatyczną rodzinkę. A przy odrobinie szczęścia, siły i umiejętności może uda Wam się poprowadzić ich kamienny pojazd lub odwiedzić pradawne, zamieszkiwane przez ludzi pierwotnych, jaskinie, podziwiając przy okazji piękne widoki na Kole Młyńskim. Fanów Tolkiena ucieszą zapewne Kolejka Hobbita i Bar Hobbita. Zatem: „Yaba Daba Doo!". Na tych, którzy wolą wodne szaleństwa, czekają m.in. rowery i pontony oraz miniatury 16 latarni morskich, dostępne z lądu i „morza". Gdyby komuś było przypadkiem mało – mamy świetną wiadomość: to jeszcze nie koniec! W Łeba Park znajdziecie również: Galerię Minerałów i Skamielin, Wioskę Indian, Kopalnię Złota, Mini Zoo, pole golfowe, Labirynt Luster, Kino 7D, Bajlandię i Zamek Strachu. Do tego rozbudowana gastronomia, małpi gaj i sklep z pamiątkami. Czas zwiedzania wynosi średnio 4-6 godzin. Bilet normalny: 65 zł (wraz z transportem i mapą), ulgowy: 45 zł, dzieci do lat 4 – bezpłatnie. Naprawdę warto! Park zlokalizowany jest w Nowęcinie, koło Łeby. Mieści się przy ul. Kolonijnej 24.

osa

Fot. osa



polski Jurassic Park

REKLAMA R0650/19



REKLAMA R0651/19



REKLAMA R0652/19



Co ćwierka w sieci...

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Dziś podziękowania za udzielone wsparcie sponsorskie otrzymaliśmy od #ZHR-Kluczbork. Jesteśmy dumni, że możemy wspierać rozwój @harcerstwo na ziemi kluczborskiej. Bo wspólnie możemy więcej. Czuwaj. @piotr_sosinski K. #Zieliński @KrzysztofDrynda https://bit.ly/2NjSUGW
9:56 PM · 19 sie 2019

Michał Dworczyk
@michaldworczyk

Przedstawiliśmy dziś projekt ustawy o organizacji lotów najważniejszych osób w państwie, oparty na 3 filarach: jawności, jasnych regułach oraz odpowiedzialności. Zostanie on teraz skierowany do konsultacji z klubami parlamentarnymi. Liczymy na merytoryczną dyskusję...

2:22 PM · 16 sie 2019

PrzystanekDolnyŚląsk
@PrzystanekD

Chodzi o kolarską część tryptyku „Trzy starty", gdzie ikona polskiego kina wcieliła się w nieuczciwego cyklistę, a na ekranie w scenie pokazującej finał Wyścigu Dookoła Dolnego Śląska pojawił się dawny stadion wałbrzyskiego Górnika. [Lech Moliński / fot. Jerzy Wypych]

8:20 AM · 20 sie 2019

MKSAquaZdroj
@AquaMks

XX Toyota Półmaraton to sportowa wizytówka Wałbrzycha, nie mogło nas zabraknąć w gronie wolontariuszy pomagających na trasie oraz za linią mety.
Razem serwujemy pozytywne emocje !
@WalbrzychMM @DziennikWalb @RomanSzelemej

8:30 PM · 18 sie 2019

Anatol Szpur
@AnatolSzpur

20 Półmaraton @WalbrzychMM to prawdziwe święto sportu, nie tylko dla biegaczy ale również dla widzów. Gratulacje dla wszystkich startujących w półmaratonie. Podziw, uznanie i wdzięczność kibiców dla wszystkich, którzy pracowali przy organizacji,w szczególności dla wolontariuszy

12:43 PM · 18 sie 2019

Kancelaria Premiera
@PremierRP

Premier @MorawieckiM w #Gliwice: Jakość pracy polskich pracowników, inżynierów oraz kadry zarządzającej jest tak wysoka, że podjęto decyzję o budowie kolejnej, wielkiej fabryki samochodów dostawczych na terenie Gliwic. http://bit.ly/opel_komunikat http://bit.ly/opel_zdjęcia

8:22 PM · 5 sie 2019

dolnośląska Policja
@DPolicja

Mieszkankę powiatu świdnickiego użądliła pszczoła, jej stan pogarszał się z każdą minutą. W dotarciu do szpitala pomógł jej wałbrzyski policjant.
http://dolnoslaska.policja.gov.pl/pl/aktualnosci/wiadomosci/biezace_informacje/mieszkanke_powiatu_swidnickiego_uzadlila_pszczola___jej_stan_pogarszal_sie_z_kazda_minuta__w_dotarciu_do_szpitala_pomogl_jej_walbrzyski_policjant

1:12 PM · 19 sie 2019

Koleje Dolnośląskie
@KolejeD

Szynobus SA135-008, od kilku dni promuje fundusz inwestycyjny http://Czysta3.vc. Jest to wynik licytacji WOŚP i wsparcia @fundacjawosp kwotą 5038 zł! Spotkacie go na trasach Legnica – Kłodzko – Kudowa; Kudowa – Kłodzko – Wałbrzych; Jelenia Góra – Görlitz, Görlitz – Legnica.

12:07 PM · 14 sie 2019

REKLAMA R0653/19



REKLAMA R0654/19

Spółdzielnia Mieszkaniowa „POLICJANT" w Wałbrzychu

Ogłasza przetarg nieograniczony ofertowanych
na sprzedaż nieruchomości gruntowych niezabudowanych
położonych w Wałbrzychu przy ul. Książańskiej – Lubiechowskiej
obręb Szczawienko 1

Powierzchnia działek:
1.Działka Nr 198/41 o powierzchni 1113 m2
2.Działka Nr 205 o powierzchni 2457 m2

Przeznaczenie nieruchomości: Budowa budynku mieszkalnego jednorodzinnego, wolno stojącego. Nieruchomości objęte są miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, uchwalonym przez Radę Miejską w Wałbrzychu numer XXVI/55/04 z dnia 26.05.2004 r.

Cena wywoławcza ;
- Działka nr 198/41 – 30,00 zł (słownie: trzydzieści złotych) + VAT za 1 m2
- Działka nr 205 – 15,50 zł (słownie: piętnaście złotych pięćdziesiąt groszy) + VAT za 1 m2

Wadium w wysokości 5000 zł należy wpłacić najpóźniej w ciągu 10 dni od daty ogłoszenia na konto Spółdzielni Mieszkaniowej „POLICJANT", Wałbrzych, nr 50 1020 5095 0000 5102 0095 2424

Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego. Dowód wpłaty wadium (z podaniem numeru kontaktowego) należy złożyć w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej „POLICJANT" w Wałbrzychu, na adres Zarządu ul. Łączna 39, 58-306 Wałbrzych.

Przetarg odbędzie się w formie ustnej. O terminie okazania działek i miejscu przetargu, osoby zainteresowane zostaną powiadomione po wniesieniu wadium.

Dodatkowe informacje można uzyskać pod nr tel. 601 663 964
Zastrzega się możliwość unieważnienia bądź odwołania przetargu bez podania przyczyn.

Amfetaminowy poszukiwany

Wałbrzyscy kryminalni zatrzymali trzydziestosześciolatka , który miał w mieszkaniu prawie tysiąc porcji handlowych amfetaminy. Okazało się, że mężczyzna poszukiwany był listem gończym za popełnione wcześniej przestępstwa.

Policjanci z Wydziału Kryminalnego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu ustalili, że w jednym z mieszkań na terenie Wałbrzycha przebywa poszukiwany od dłuższego czasu 36-latek. Mężczyzna poszukiwany był listem gończym za popełnione wcześniej przestępstwa. Przez dłuższy czas, przed wymiarem sprawiedliwości ukrywał się za granicą, a gdy wrócił do kraju wpadł w ręce mundurowych. Oprócz poszukiwanego, policjanci znaleźli w mieszkaniu mężczyzny blisko tysiąc porcji handlowych amfetaminy. Narkotyki zostały zabezpieczone. Mężczyzna trafił już do Aresztu Śledczego w Świdnicy. Za kratami czekał będzie na kolejny wyrok. Za posiadanie znacznej ilości narkotyków grozi mu kara nawet ośmiu lat pozbawienia wolności.

red

REKLAMA R0655/19



REKLAMA R0656/19

WAKACYJNE RYTMY

w wykonaniu:

Paulina Jeżewska & Robert Delegiewicz z zespołem



NIEDZIELA, 25 Sierpnia 2019

godz. 16:00 – 18:00, Plac Magistracki

ZAPRASZAMY!

WAŁBRZYCH

Wałbrzyski Ośrodek Kultury

/walbrzychmojemiasto

/WalbrzychMM

REKLAMA R0657/19


Aloes - kosmetyczne „złoto”

Lato powoli dobiega końca. Warto zatem zregenerować skąpaną w słońcu skórę i przygotować ją na jesienne zabiegi. A pomoże nam w tym aloes, którego właściwości w pielęgnacyjnej kosmetyce są nieocenione. Roślina ta nie tylko chłodzi, czy łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia, ale i doskonale nawilża, wzmacnia, uelastycznia. Stąd - jej renesans i obecność niemalże w każdym preparacie: kremie na trądzik, pomadce ochronnej, odżywce do włosów. Nie ma chyba marki, która w swej ofercie nie umieściłaby produktu z użyciem tego cennego komponentu. Garnier może pochwalić się nowym żelem Hialuronic Aloe Jelly (19,99 zł). Bielenda w swej linii posiada peeling cukrowy Hydro Aloe Skin Diet (23,99 zł), a AA kusi żelem w atomizerze do ciała, włosów i twarzy - Hydro Sorbet Korea (19,99 zł). Hitem jest także wielofunkcyjny żel łagodzący Aloe 99% Soothing Gel Holika Holika (38,99 zł za 250 ml). Aloes zatem pijemy, wcieramy, wklepujemy i wmasowujemy. Po co? By było przyjemnie, zdrowo i zielono!

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com



„To była blondynka, ten kolor włosów tak zwą...”

Włosy blond wymagają szczególnej troski, zwłaszcza po lecie. Mogą być przesuszone, wyblakłe, bez połysku lub zniszczone od morskich kąpieli, słonej bądź chlorowanej wody, wiatru. Poza regeneracyjnymi zabiegami w salonach fryzjerskich, powinnyśmy zafundować niesfornym kosmykom domowe spa i codzienną, właściwą pielęgnację. A pomogą nam w tym następujące produkty: Sleek Line Blush Blond Mask - maska z jedwabiem (28 zł za 1000 ml), John Frieda Sheer Blonde (29,12 zł za 250 ml) - nawilżająca odżywka do pasemek, L'Oreal Professionnel Blondifier Cool - szampon dla chłodnych odcieni blond (32,90 zł za 300 ml). Powodzenia!

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com



Kosmetyczne must have

Vege jest piękne!

Ledwo, co odkryłyśmy uroki „bio” i „eko”, kosmetyczne imperia proponują nam kolejny trend: „vege”.

Do tej pory termin ten kojarzył się głównie z rynkiem spożywczym, teraz szturmem zdobywa sektor beauty. Zwolenniczek dbania o środowisko wciąż przybywa - nie tylko za sprawą celebrytek i modelek, walczących o prawa zwierząt i czystość oceanów (Joanna Krupa, Anja Rubik), ale i grup facebook'owych, promujących kosmetyki naturalne, produkowane bez konieczności uciekania się do testów na zwierzętach, czy „wkładki” GMO. Wybierając „vege” - mówimy „nie” okrucieństwu. A przy okazji przyczyniamy się do ratowania planety. To dużo. Jako konsumentki mamy więc realny wpływ na to, co dzieje się wokół nas.

Vege z certyfikatem

By kosmetyk został oznakowany jako „vege”, musi spełnić trzy podstawowe kryteria, ustanowione przez międzynarodowe Vegan Society. Po pierwsze - powinno się go pozbawić składników pochodzenia zwierzęcego i wszelkich związanych z nimi zanieczyszczeń. Po drugie - samego produktu, jak i jego komponentów nie wolno testować na zwierzętach. I po trzecie - preparat ma być wolny od GMO - genetycznie modyfikowanych substancji. Certyfikowaniem zajmuje się także Leaping Bunny. „Znaczek” tej organizacji można uzyskać po szczegółowych kontrolach nawet u dostawców surowców. Produkty z logo tego programu zakupimy m.in. pod tym adresem: www.ecco-verde.pl. W Polsce specjalne certyfikaty przyznaje fundacja Viva!

Piękno według vege

Popularność „vege” dosięga wszystkie firmy kosmetyczne, dlatego na rynku znajdziemy coraz więcej ekologicznych, przyjaznych faunie i florze „perełek”. Wymieńmy chociażby kilka z nich: Vegan OK - certyfikowane kosmetyki naturalne, Eco Cosmetics, White Agafia, Mohani, Eubiona. W sprzedaży tego typu asortymentu specjalizuje się www.biorganic24.pl, ale i sklepy stacjonarne mogą pochwalić się szeroką gamą jakościowego towaru. Drogerie Rossmann już jakiś czas temu, oprócz żywności, zaczęły promować vege piękno. Eveline Cosmetics kusi kremami do twarzy Natural Beauty Foods Bio Vegan w cenie 18,99 zł za 50 ml. Bielenda szczyci się wielozadaniową, warzywną serią Vege Detox, również skupioną na pielęgnacji cery. Jej numerem jeden jest normalizujący krem z jarmużem, burakiem i prebiotykiem. 50 ml słoiczek tego cuda kosztuje 25 zł.

Wegański król

Niekwestionowanym liderem, jeśli chodzi o kryteria i wymogi Viva! pozostaje jednak firma AA. - W linii AA Vegan - zapewniają producenci - nie stosujemy składników pochodzenia zwierzęcego. Co więcej, cierpienie zwierząt zostało wykluczone w całej procedurze powstawania kosmetyków - podkreślają na stronie marki www.kosmetykiaa.pl. I właśnie za to AA otrzymało certyfikat fundacji „Międzynarodowy Ruch na Rzecz Zwierząt - Viva! W „vege ofercie” znalazły się preparaty do twarzy i ciała, w tym - krem nawilżająco - matujący z wyciągiem z lukrecji i witaminą E, mleczko pod prysznic i do kąpieli Aloes oraz dopasowujące się do koloru skóry podkłady kryjąco-witalizujące.

A ty, jesteś „vege”?

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com



REKLAMA R0658/19

BURMISTRZ MIASTA LESZEK ORPEL ZAPRASZA NA

Dni Jedliny-Zdroju 2019

JEDLINA-ZDRÓJ
ŹRÓDŁO AKTYWNOŚCI

24.08 sobota

Park Północny, ul. Warszawska

21:00 Kino plenerowe pt. „La la Land"

25.08 niedziela

Park Północny, ul. Warszawska

16:00 TAJEMNICA STAREJ SZAFY
spektakl familijny Teatru Formy (Wrocław)

17:00 Wręczenie Certyfikatów
nowonarodzonym Mieszkańcom

17:30 PODRÓŻ DO KRAINY DZIECIŃSTWA
koncert piosenek dla dzieci

18:30 Z ZACZAROWANEJ WALIZKI
pokaz iluzjonisty

19:00 Scena HIP HOP
solowy występ – GYROS

19:30 Scena DISCO
koncert zespołu – MASZA

20:30 TRZY OBLICZA SALVADORA DALI
spektakl wieczorny Teatru Formy (Wrocław)









INNE ATRAKCJE:

animacje dla dzieci, pokazy
baniek mydlanych, dmuchana zjeżdżalnia

Podkowa na szczęście

Rozgrywki Ekstraligi kobiet nabierają tempa. Na razie w wykonaniu AZS-u PWSZ bez większych fajerwerków, jednak trzeba podkreślić, iż już na początku sezonu przyszło nam się zmierzyć ze znacznie silniejszymi ekipami Medyka Konin oraz Czarnych Sosnowiec. Być może nasz bilans poprawi jutrzejszy pojedynek w Żywcu, gdyż Mitech to jeden z ulubionych rywali akademiczek.



Po inauguracyjnej porażce z Medykiem, w kolejnym spotkaniu przed własną publicznością podopieczne trenera Kamila Jasińskiego nie dały rady innemu faworytowi do mistrzowskiego tytułu – Czarnym Sosnowiec. Nasze panie przegrały 1:2 i to dość bolesne rozstrzygnięcie, gdyż po godzinie walki gospodynie remisowały 1:1, a dodatkowo od 60 minuty grały z przewagą jednej zawodniczki. Chwilę wcześniej w obrębie „16" faulowana była Julita Głąb i w efekcie mieliśmy rzut karny dla naszych. Do piłki podeszła Marcjanna Zawadzka, ale Anna Szymańska w świetnym stylu złapała strzał wałbrzyszanki. Szczęście uśmiechnęło się jednak do miejscowych, bowiem sędzia nakazała powtórkę „jedenastki" dopatrując się niewłaściwego zachowania Szymańskiej na linii bramkowej i dodatkowo karząc bramkarkę Czarnych żółtą kartką. Do kolejnego karnego przystąpiła tym razem Ewa Cieśla, która precyzyjnym strzałem doprowadziła do remisu. Podminowana Szymańska nie potrafiła się pogodzić z decyzją sędzii, co zaowocowało drugim żółtym, a w konsekwencji czerwonym kartonikiem dla sosnowiczanki.

Niestety, nieoczekiwany prezent chyba zaskoczył gospodynie, które mimo gry w przewadze wyraźnie ustępowały przyjezdnym. Niezrażone wcześniejszą sytuacją piłkarki Czarnych nie zamierzały zresztą rezygnować z walki o komplet punktów, co gościom przyniosło powodzenie w ostatnich fragmentach pojedynku. Tuż przed zejściem do szatni Weronika Zawistowska skutecznie wykończyła akcję lewą stroną boiska Martyny Wiankowskiej i tym samym druga porażka AZS-u PWSZ na Ratuszowej stała się faktem.

W Żywcu musimy wygrać

Przed zespołem trenera Jasińskiego kolejne spotkanie ligowe, a pierwsze z tych, które bezwzględnie powinny wzbogacić nasze konto o 3 „oczka". Jak wspomnieliśmy, Mitech to ulubiony przeciwnik AZS-u, z którym w minionym sezonie dwukrotnie wysoko wygraliśmy, bo 5:0 oraz 5:1. Po trzech odsłonach obecnego sezonu rywalki okupują dolną część tabeli, ale trudno aby było inaczej, skoro w dotychczasowych meczach piłkarki z Żywca nie wywalczyły punktu, zdobyły zaledwie 1 gola tracąc przy tym aż 9 bramek. W osiągnięciu wyjazdowego zwycięstwa akademiczkom ma dopomóc pozyskana wczoraj z III-ligowej Ślęzy Wrocław niespełna 18-letnia Kinga Podkowa. To występująca w pomocy zawodniczka, która choć zapewne w sobotę rozpocznie potyczkę z Mitechem na ławce rezerwowych, to docelowo ma być podstawowym graczem w talii trenera Jasińskiego.

Ekstraliga kobiet
III kolejka
AZS PWSZ Wałbrzych – Czarni Sosnowiec 1:2 (0:1)

Bramki: 0:1 Katarzyna Daleszczyk (15), 1:1 Ewa Cieśla (60), 1:2 Weronika Zawistowska (83)

Czerwona kartka: Anna Szymańska (60 – za 2 ż.k.) - Czarni

AZS PWSZ: Sapor, Szewczuk, Zawadzka, Kędzierska, Rapacka, Rozmus, Materek, Ostrowska, Cieśla, Głąb (83 Turkiewicz), Fabova. Trener: Kamil Jasiński

Tabela Ekstraligi

1. Medyk Konin	3	9	17:3
2. AZS UJ Kraków	3	9	13:1
3. GKS Katowice	3	7	10:5
4. Olimpia Szczecin	3	6	7:9
5. Czarni Sosnowiec	2	4	3:2
6. AZS PWSZ Wałbrzych	3	3	5:6
7. Górnik Łęczna	1	3	6:0
8. AZS Wrocław	3	3	7:6
9. UKS SMS Łódź	2	3	6:3
10. Mitech Żywiec	3	0	1:9
11. Rolnik Biedrzykowice	3	0	3:18
12. KKP Bydgoszcz	3	0	0:16

Bartłomiej Nowak

Górnicy nie powiedzieli ostatniego słowa

Za nami dwie odsłony rozgrywek na niższych szczeblach. Doskonale nowy sezon klasy A rozpoczęło Zagłębie Wałbrzych, które zanotowało komplet zwycięstw. Po inauguracyjnej wpadce w Dziećmorowicach piłkarze Górnika Wałbrzych weszli na właściwe tory pokonując u siebie Orła Witoszów Dolny aż 10:0.

Podopieczni Łukasza Wojciechowskiego jednym ze współliderów, obok Victorii Świebodzice oraz Herbapolu Stanowice, „Serie A". Na początek Zagłębie pokonało u siebie Czarnych Wałbrzych 3:2, aby w następnej odsłonie skutecznie egzekwując rzut karny zwyciężyć na wyjeździe MKS Szczawno-Zdrój 1:0. W najbliższej kolejce Daniel Gałek i spółka podejmą sąsiada zza miedzy, Górnika Nowe Miasto, który po porażce na inaugurację w Szczawnie-Zdroju, przed kilkoma dniami sprawił miłą niespodziankę wygrywając z KS Walim 4:2. Do derbowej rywalizacji dojdzie jutro o godzinie 17 na stadionie przy ulicy Dąbrowskiego. Specjalnie podkreślamy, iż pojedynek rozegrany zostanie w sobotę, a nie jak zawsze dzień później, ponieważ niedziela należeć będzie do drużyny kobiecej Zagłębia (!). Po latach posuchy doczekaliśmy się bowiem drugiego żeńskiego zespołu, który w I kolejce III ligi gościć będzie Ślężę Wrocław. Przed ekipą trenera Wojciechowskiego trudne wyzwanie, ale kto nie ryzykuje, ten nie pije szampana, dlatego będziemy trzymać kciuki za wałbrzyszanki w nadchodzących rozgrywkach. Początek meczu ze Ślężą o godzinie 14 na Dąbrowskiego.

Wystarczyło zaledwie kilka dni, aby prawdziwą metamorfozę przeszedł wałbrzyski Górnik. Po wstydliwej porażce w połowie sierpnia z Sudetami Dziećmorowice 1:7, w minioną niedzielę do naszej drużyny dołączyli doświadczeni Adrian Mrowiec, Grzegorz Michalak oraz Miłosz Rodziewicz i to wystarczyło, aby rozjechać przyjezdnych z Witoszowa Dolnego 10:0. Królem polowania okazał się Adam Niedźwiedzki, który zaaplikował rywalom aż 4 gole. Przed biało-niebieskimi wyjazd do Głuszycy na pojedynek z tamtejszym Włókniarzem, który obecny sezon rozpoczął od dwóch wysokich porażek 1:5 oraz 0:3 z Herbapolem oraz Walimiem.

Bartomiej Nowak



KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Łukasz
Nazwisko: Prugar
Data urodzenia: 27 kwietnia 1986 roku
Pseudonim sportowy: Niedziela
Klub: KP Gwarek Wałbrzych (piłka nożna)

Największy dotychczasowy sukces?
Na pewno wygrana z dużą przewagą w rozgrywkach klasy terenowej juniora starszego, a w rezultacie awans do klasy okręgowej juniora starszego. Wspomniany sukces wywalczyli chłopcy roczników 1999 – 2001, którzy byli o rok, a nawet 3 lata młodsi od swoich rywali z innych zespołów. Chciałbym podkreślić, iż to przede wszystkim sukces trenera Maćka Bylickiego, którego wspierałem jako prezes Gwarka.

Dlaczego Gwarek?
Prawda jest taka, że nikt nie chciał przejąć tego klubu, gdy miał spore zadłużenie. W marcu 2013 zostałem prezesem Gwarka i zdecydowałem się wyciągnąć klub na prostą. Również dlatego, że choć grałem w innym klubie, to zawsze miałem sentyment do Koksochemii, która występowała na Jagiellońskiej, a następnie Gwarka. Jesteśmy szczególnym klubem, bo mamy u siebie zawodników, którzy byli niechciani w innych zespołach.

Kto jest Twoim idolem sportowym?
Przed laty był nim Marek Citko. Zobaczyłem, jak zdobył bramkę z Atletico Madryt z połowy boiska, a następnie strzelił gola na Wembley przeciwko Anglii. To było naprawdę coś, bo do wciąż z sentymentem wspominam tego zawodnika.

Jaki cel jako trener lub prezes chcesz osiągnąć z Gwarkiem?
Naszym marzeniem jako klubu jest wypromowanie zawodnika, który grałby w Ekstraklasie. Mamy Tomka Wepę, który grał w I lidze, ale marzy nam się wychowanek Gwarka na najwyższym szczeblu.

30 sekund

Rywale z górnej półki

Co prawda wczorajsze, pierwsze spotkanie kontrolne koszykarzy Górnika Trans.eu z przedstawicielem Energa Basket Ligi – Arged BMSlam Stal Ostrów Wlk. zakończyło się po zamknięciu wydania, ale to dopiero początek sparingowej serii wałbrzyszan, których w najbliższym czasie czeka aż 10 meczów. Już jutro podopieczni trenera Grudniewskiego podejmą kolejną ekipę z najwyższego szczebla – Śląsk Wrocław, jednak kibice nie zobaczą konfrontacji z drużyną Andrzeja Adamka, gdyż decyzją trenerów mecz jest zamknięty dla publiczności. Fanów biało-niebieskich zapraszamy za to do hali Aqua-Zdroju w czwartek 5 września, kiedy to Górnicy podejmą BP JIP Pardubice, a więc piąty zespół minionego sezonu czeskiej Ekstraklasy. Po raz drugi nasi zagrają na Ratuszowej 17 września, gdy rywalem Bartłomieja Ratajczaka i spółki będzie Zetkama Doral Nysa Kłodzko, a więc beniaminek I ligi.

Plan spotkań kontrolnych Górnika Trans.eu Wałbrzych
22 sierpnia: Arged BMSlam Stal Ostrów Wlk. (zespół Energa Basket Ligi) – Górnik Trans.eu
24 sierpnia, hala Aqua-Zdroju: Górnik Trans.eu – Śląsk Wrocław (EBL, spotkanie zamknięte dla publiczności)
28 sierpnia: GTK Gliwice (EBL) – Górnik Trans.eu
5 września, hala Aqua-Zdroju, godz. 17.30: Górnik Trans.eu – BK JIP Pardubice
8 września: Stelmet Enea BC Zielona Góra – Górnik Trans.eu
13 - 14 września: turniej w Opolu (4 zespoły I-ligowe)
17 września, hala Aqua-Zdroju, godz. 16.30: Górnika Trans.eu – Zetkama Doral Nysa Kłodzko
20 września: Sudety Jelenia Góra (II liga) – Górnik Trans.eu
29 września: MKS Dąbrowa Górnicza (EBL) – Górnik Trans.eu

Nasi rewelacją III ligi

Foto-Higiena Gać jest prawdziwą rewelacją III grupy III ligi. Dość powiedzieć, iż w trzech meczach zespół z Gaci zdobył komplet 9 punktów i wraz z rezerwami Śląska Wrocław, które nie straciły choćby gola, prowadzi w III-ligowej klasyfikacji. Dla nas powyższa informacja ma spore znaczenie, gdyż trenerem Foto-Higieny jest Jacek Fojna, były szkoleniowiec Górnika Wałbrzych, a jego asystentem kolejny z naszych – Marek Stepnowski. I to nie koniec wałbrzyskiej kolonii w drużynie współlidera, gdyż podstawowymi graczami w puli Fojny są między innymi Mateusz Sawicki oraz Michał Bartkowiak.

Środa z Pucharem Polski

Pierwsza runda Pucharu Polski na szczeblu podokręgu Wałbrzych okazała się brzemienna w skutkach dla lokalnych ekip: Górnika oraz juniorów Gwarka, które pożegnały się z rozgrywkami. Na szczęście wciąż mamy komu kibicować, gdyż w II odsłonie na boisko wyjdą między innymi piłkarze Zagłębia Wałbrzych, Górnika Boguszów-Gorce, MKS-u Szczawno-Zdrój, Zdroju Jedlina-Zdrój czy Czarnych Wałbrzych. Na mecze wspomnianej rundy zapraszamy w środę 28 sierpnia.

Bartłomiej Nowak

30 minut sekund

Głuszyca
WSPANIAŁY KONCERT THEOTOKOS

17 sierpnia o 21.00 na placu przy głuszyckim kościele pw. Chrystusa Króla odbył się Wielki Koncert Uwielbienia „Theotokos" – Pani Radości, połączony z Apelem Jasnogórskim transmitowanym na żywo przez Telewizję Trwam. Na scenie wystąpili Michał Chorosiński, Dominika Figurska-Chorosińska, Anna Sokołowska-Alabrudzińska, Marta Wilk, Marcin Jajkiewicz, Jakub Oczkowski, Łukasz Szczepanik, Anna Lasota oraz dzieci – Ludwik Alabrudziński, Victoria Jajkiewicz, Zuzanna Jajkiewicz. Gościem specjalnym był Henryk Gołębiewski, aktor znany przede wszystkim z seriali „Podróż za jeden uśmiech" czy „Stawiam na Tolka Banana". Całość wyreżyserował Łukasz Lech. Artyści zaśpiewali wiele pięknych pieśni, wśród nich znalazły się „Abba Ojcze" i „Panno pszeniczna". Wykonali też utwór „Pani radości", który został skomponowany specjalnie na głuszycki koncert. Wykonawcom przez cały wieczór towarzyszyła orkiestra Arte Symfoniko pod batutą Mieczysława Smydy oraz chór Happy Souls pod kierownictwem Martyny Młynarskiej-Modlińskiej.

Sokołowsko
Kinoteatr Zdrowie

Od fabuły po dokument, od reżyserii po aktorstwo, od zabawy aż po „Kaca"… – Maciej Buchwald to wszechstronny talent i jeden z najbardziej oryginalnych twórców w panoramie młodego polskiego kina. W Sokołowsku zaprezentujemy aż 5 krótkich metraży Macieja, w tym jego najnowsze „Szczęście" (dyplom fabularny PWSFTViT, 2018) czy pierwszy zrealizowany przez niego film, „Nie ma o czym milczeć" (2007). Zapraszamy na szaloną podróż po meandrach nietuzinkowej filmografii Macieja Buchwalda, którą przeżyjemy wraz z reżyserem na sali kinowej (pilot leci z nami!). Porozmawiamy nie tylko o sztuce filmowej, ale też o humorze, komediowych inspiracjach i jakże ważnej dla autora „Strapionego mężczyzny" improwizacji. Sokołowszczanie i Sokołowszczanki zapraszamy!

Prezentowane filmy w ramach retrospektywy twórczości Macieja Buchwalda:
„Nie ma o czym milczeć" (2007)
„Horoskopy miłości" (2012)
„Kac" (2015)
„Strapiony mężczyzna" (2016)
„Szczęście" (2018)

BILETY: 14 PLN Normalny
10 PLN: Ulgowy
10 PLN: Mieszkańcy Gminy Mieroszów
REZERWACJA: kinozdrowie@sokolowsko.org
Więcej informacji na: www.kinozdrowie.pl

Znów rekord!

Padł w tegorocznej odsłonie Dolnośląskiego Festiwalu Tajemnic, bo udział w nim wzięło ponad piętnastu tysięcy turystów.

Organizatorzy imprezy, czyli Zamek Książ w Wałbrzychu oraz Fundacja Joanny Lamparskiej na Rzecz Ochrony Dziedzictwa Kulturowego „Projekt Historia", przygotowali dla gości Festiwalu mnóstwo atrakcji. Największy kompleks sal zamku stał się przestrzenią dla niezwykłych machin Leonarda da Vinci. Turyści mogli zobaczyć i wypróbować eksponaty zaprojektowane przez renesansowego mistrza. Dziedziniec honorowy na dwa dni zamienił się w prawdziwe pole bitwy, na którym odbyło się kilkanaście starć najróżniejszych formacji wojskowych. Odwiedzający zamek obejrzeli m.in. walkę Rzymian, Wikingów, rycerzy, Słowian. Takiej „Bitwy Epok" nie było dotąd nigdzie.

Turyści spragnieni mocniejszych wrażeń zwiedzili wystawę „Zbrodnia i Medycyna", na której zaprezentowane zostały kryminalne eksponaty z Zakładu Medycyny Sądowej Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Goście Festiwalu udali się również w wirtualną podróż najsłynniejszym polskim transatlantykiem m/s „Piłsudski". Dzięki współpracy z Fundacją „Koncept Kultura" oraz technologii VR, widzowie odbyli niezapomniany rejs po Atlantyku, zanurzając się w pełen magicznych przeżyć świat eleganckich wnętrz i opowieści o statku, który był dumą międzywojennej Polski. VII Dolnośląski Festiwal Tajemnic był także okazją do podziwiania imponującej kolekcji morskich lamp naftowych i aparatów oświetleniowych. Ponadto, specjalnie z myślą o najmłodszych, przygotowano dwie strefy atrakcji – w Zamku Księcia Henryka nauczano rycerskiego rzemiosła, zaś w salach „Zapisane w Gwiazdach" odbywały się zajęcia artystyczne, a animatorzy z „Karkonoskich Tajemnic" prowadzili warsztaty kreatywne. Na rodziny z dziećmi czekała również niezwykła przygoda na książańskich tarasach, gdzie przez cały czas odbywała się gra terenowa przygotowana przez Urząd Marszałkowski Dolnego Śląska. Miłośnicy historii, zagadek i tajemnic mogli uczestniczyć w 14 emocjonujących wykładach.

Nie zabrakło także atrakcji wieczornych. Po raz pierwszy w historii pierwszego dnia Festiwalu odbyła się biesiada „Uczta Bolka", podczas której goście spróbowali rycerskiego jadła w średniowiecznej scenerii, a do tego - odkrywali zamkowe tajemnice podczas zwiedzania średniowieczną trasą. Po zmroku najodważniejsi turyści wyruszyli na specjalną edycję „Nocnego Zwiedzania", by spotkać prawdziwą plejadę zamkowych duchów i zjaw, również z epoki renesansu.

Kolejny Dolnośląski Festiwal Tajemnic odbędzie się 8. i 9. sierpnia 2020 roku w Zamku Książ w Wałbrzychu.

red
foto: Michał Jabłoński Fotografia





FESTIWAL ENSEMBLE

XVI edycja Festiwalu Ensemble im. Księżnej Daisy odbędzie się na Zamku Książ w Wałbrzychu oraz w Starej Kopalni w Wałbrzychu między 18 a 25 sierpnia 2019 roku.

W programie muzycznym tegorocznej edycji Festiwalu uwagę zwraca ogromne zróżnicowanie czasowe prezentowanych utworów kameralnych – od początków kameralistyki w jej dzisiejszym rozumieniu, czyli utworu mistrza Józefa Haydna, aż po utwory współczesne. W ślad za stylistyczną różnorodnością idzie bogactwo gatunków – w programie festiwalowym znajduje się zarówno duet (Fantazja f-moll na 4 ręce D.940 F. Schuberta), jak i smyczkowe i fortepianowe tria, kwartety, kwintety i utwór na orkiestrę smyczkową. Program zestawia ze sobą utwory należące do ścisłego kanonu repertuarowego kameralistyki (utwory Haydna, Brahmsa, Beethovena czy Weberna) z dziełami wykonywanymi dużo rzadziej, ale nie ustępującymi wartością artystyczną – kompozycje Ernesta von Dohnanyi, Gustava Mahlera czy Alfreda Schnittke są tego najlepszym przykładem.

Grupa 16 studentów współpracować będzie z gronem następujących profesorów: José Gallardo i Paavali Jumppanen (fortepian), Jakub Jakowicz, Marcin Markowicz i Piotr Tarcholik (skrzypce), Tomoko Akasaka i Katarzyna Budnik (altówka), Alexander Gebert i Jakob Kullberg (wiolonczela) oraz Sebastian Aleksandrowicz (obój).

Młodzi jazzmani, studenci szkół muzycznych o profilu jazzowym, pracować będą pod kierunkiem wszechstronnego, niezwykle ciekawego i inspirującego artysty, jakim jest Marcin Masecki. Podczas szeregu prób zajmować się będą stylistyką improwizacji jazzowych, nabiorą umiejętności współpracy w procesie twórczym oraz poznają wiele technik oraz rodzajów improwizacji wykorzystywanych we współczesnej muzyce jazzowej. Efekty tej pracy poznamy na koncercie, który odbędzie się w Starej Kopalni.

W części teatralnej udział wezmą doświadczeni i znani oraz młodzi artyści. Próby i cały proces twórczy są niezwykle istotnym elementem projektu pozwalającym również na zespolenie grupy, wspólną pracę nad interpretacją tekstów, rozmowy nad kontekstem, w jakim były one tworzone. W efekcie tej pracy zostaną przygotowane 2 pokazy aktorskie. Warsztaty teatralne poprowadzą znakomici aktorzy, wykładowcy Akademii Teatralnej w Warszawie – Izabela Kuna i Wojciech Malajkat. Pod ich kierunkiem przygotowane zostaną sztuki: „Pijani" Iwana Wyrypajewa i „Mężczyzna" Gabrieli Zapolskiej.

Pełen program XVI Festiwalu Ensemble można znaleźć na stronie www.ensemblefestival.org.

red
foto: Zamek Książ w Wałbrzychu



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

BIAŁY KAMIEŃ, ulica BEMA! – dom dwurodzinny na sprzedaż, 200 m2, tras z pięknym widokiem, dwa garaże, ogród, CENA 680.000 zł, tel. 535 285 514

PIASKOWA GÓRA – OKAZJA! dwa pokoje, balkon duży, kuchnia z oknem, 3 piętro (winda), ATRAKCYJNA CENA 118.000 zł, tel. 577 321 840

DOM W SZCZAWNIE PRZY ULICY GÓRNEJ–, 4 pokoje, 106 m2, działka 700 m2, stan do wprowadzenia, duży taras, CENA 480.000 ZŁ tel. 530 998 374

PIASKOWA GÓRA – mieszkanie na sprzedaż, powierzchnia 37,5 m2, 4 piętro, świetna lokalizacja, 119.000 zł tel. 577 263 955

PODZAMCZE – mieszkanie na sprzedaż, 2 pokoje, parter, 48 m2, balkon, C.O. miejskie, CENA 142.000 zł, tel. 577 321 840

USŁUGI

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

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

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

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

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

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

(3) 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 R0659/19



UWAGA KONKURS !

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

Wystarczy, że w piątek 23.08.2019 punktualnie o godz.11:30 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

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

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

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

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

PRACA

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

Pakowanie kosmetyków dla os. NIEPEŁNOSPRAWNYCH, łatwa praca, 2 zmiany. Wałbrzych 734 108 163

(2) CHCESZ DOROBIĆ !!!!!! Poszukuje emerytki rencistki do sprzątania biura na ul Uczniowskiej 16. Praca 1 godz. trzy razy w tygodniu (mile widziane osoby z górnego Szczawienka). Umowa -zlecenie 14,70 zł godz. brutto. Praca od 01.09.2019r. Dzwonić od 08:00 do 15:00. Tel. kontaktowy 507-031-015

(2) CHCESZ DOROBIĆ !!!!!! Poszukuje emerytki rencistki do sprzątania sklepu. Praca 2 godz. dziennie w weekendy (piątek ,sobota ,niedziela). Umowa -zlecenie 14,70 zł godz. brutto. Praca od zaraz. Dzwonić od 08:00 do 15:00. Tel. kontaktowy 507-031-015

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

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

(6) Sprzedam mieszkanie w Wałbrzychu – ul. Moniuszki, 40m2. Cena 88.000 zł. Tel. 502 659 170

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

Jeśli Twoje okna PCV mają 5 lat, wymień w nich uszczelki na nowe.
TANIO!
Tel. 74 843 22 84, 605 430 006

Problem z alkoholem?
Wszywanie esperalu
TEL. 74 841 54 66

REMONTY
mieszkań i domów
szybkie terminy
SZYBKO I SOLIDNIE
504 175 028

DREWNO OPAŁOWE, KOMINKOWE, DO WĘDZENIA
ORAZ ROZPAŁKA
Tel. 502-686-045
z dowozem do klienta

KREDYTY
gotówkowy, firmowy, hipoteczny
ODDŁUŻENIA
Broniewskiego 65
Wałbrzych
796 610 010

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

WYNAJMĘ
pokoje dla pracowników
w centrum Wałbrzycha
792 302 848

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

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

WYCIECZKI
BUDAPESZT 3 DNI 13-15.09
SASKA SZWAJCARIA - 21.09
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 R0660/19

