NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

30 SIERPNIA 2019, NR 762
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/STRZEGOM



Studio Espresso z Robertem Gonerą

rozmowa część druga str. 3



Elektryczny powrót do dzieciństwa

temat tygodnia str. 4



Wielka moc PiS

wydarzenia str. 10-11



W Żywcu zgodnie z planem

sport str. 21

Bezpłatnie informujemy!

REKLAMA R0661/19

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

MAGAZYNIERÓW
z uprawnieniami na wózki widłowe

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

Bezmyślny wypadek

W minioną sobotę, tuż przed 19:00 w Zagórzu Śląskim doszło do wypadku. To, że obyło się bez ofiar śmiertelnych, można uznać za cud.

Piękny wakacyjny sobotni wieczór okazał się fatalny dla ponad sześćdziesięcioletnich podróżujących z Zagórza Śląskiego w stronę Wałbrzycha drogą na Dziećmorowice. Dziewiętnastoletni kierowca pojazdu marki audi, jadąc z góry z nadmierną prędkością w stronę Zagórza Śląskiego zjechał na przeciwny pas ruchu. Jadący z przeciwka seniorzy pojazdem marki Kia, nie mając szans na ucieczkę, zostali wbici w rosnące przy drodze drzewo. Na miejscu zdarzenia pojawiły się zastępy straży pożarnej, policja oraz ratownictwo medyczne. Wraz z dziewiętnastoletnim kierowcą w pojeździe znajdował się osiemnastoletni pasażer. Natomiast w drugim pojeździe kierowcą był 65-latek, a pasażerką, 63-letnia kobieta. Wszyscy prowadzący byli trzeźwi. Poszkodowani z ogólnymi potłuczeniami zostali przetransportowani do szpitala celem wykonania badań.

Apelujemy w szczególności do młodych kierowców - więcej wyobraźni. Bo ktoś mógł stracić życie.

Tekst i foto: Paweł Szpur



Śmierć na Zamku

Ciało mężczyzny znaleziono w środę rano na tarasie Zamku Książ, poniżej głównego dziedzińca. Pracownicy, którzy zajmują się renowacją fontann, próbowali go reanimować, ale było już na wszystko za pożno. Sprawą zajmuje się policja i prokuratura, sprawdzany jest też monitoring. Być może chodzi o samobójstwo. Denat prawdopodobnie był pochodzenia ukraińskiego. W chwili zamykania numeru, innych szczegółów nie udało się ustalić.

red

REKLAMA R0662/19

AUTOCOMPLEX

WAŁBRZYCH, ul. VILLARDCZYKÓW 3 (Strefa Ekonomiczna)
533 969 100 @autocomplexwalbrzych

NAPRAWY POWYPADKOWE
- EKSPRESOWE POWYPADKOWE NAPRAWY BLACHARSKIE I LAKIERNICZE
- KOMPLEKSOWA, BEZGOTÓWKOWA LIKWIDACJA SZKÓD
- AUTO - LAWETA, AUTO ZASTĘPCZE

RĘCZNA MYJNIA SAMOCHODOWA
OSOBOWE I DOSTAWCZE
- KOMPLEKSOWE MYCIE WEWNĘTRZNE I ZEWNĘTRZNE
- PRANIE WSZELKIEGO RODZAJU TAPICEREK
- POLEROWANIE, WOSKOWANIE POJAZDÓW

SPRAWDŹ NASZ CENNIK I AKTUALNE PROMOCJE NA FACEBOOKU LUB ZADZWOŃ!

rozmowa tygodnia

część 1

Cezary Przybylski

Marszałek Województwa Dolnośląskiego



W marcu ubiegłego roku spłonął zabytkowy budynek Zakładu Przyrodoleczniczego w Szczawnie-Zdroju. W tym roku Zarząd Województwa postanowił wesprzeć odbudowę dodatkową kwotą blisko dwa miliony złotych. Jak udało się Państwu wygospodarować te środki?

Przed kilkoma dniami w obecności Pana Ministra Michała Dworczyka, Szefa Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, podpisałem z Wojewodą Dolnośląskim umowę, na mocy której Uzdrowisko Szczawno-Jedlina otrzyma od rządu blisko 2 mln złotych. Pieniądze te pomogą w odbudowie Zakładu Przyrodoleczniczego w Szczawnie-Zdroju, doszczętnie zniszczonego w ubiegłorocznym pożarze. Deklaracja wsparcia przez rząd padła ponad miesiąc temu podczas spotkania w Szczawnie Zdroju z Panem premierem Mateuszem Morawieckim. Skuteczne działania samorządu województwa i dobra współpraca z rządem przyczyniły się do realizacji złożonej obietnicy. Uzdrowiska są jednym z najważniejszych zasobów naszego regionu i dołożymy starań, aby jak najszybciej odzyskały dawny blask. Jako samorząd województwa silnie wspieramy akcję odbudowy uzdrowiska w Szczawnie-Zdroju. Od momentu pożaru do dzisiaj przekazaliśmy już ponad 5 milionów złotych na ten cel. Mam świadomość, że przed nami długa droga, jednak każdy krok przybliża nas do celu. Budujące jest również to, że wiele środowisk łączy siły, aby przywrócić świetność tej szczególnej, uzdrowiskowej perle naszego regionu.

Z sukcesem uczestniczył Pan w rozmowach, które pozwoliły na utrzymanie funkcjonowania filii Politechniki Wrocławskiej w Wałbrzychu. Dlaczego Wałbrzych Pana zdaniem powinien mieć uczelnie wyższe kształcące pod kątem technicznym?

O sytuacji Wydziałów Zamiejscowych Politechniki Wrocławskiej w Legnicy, Jeleniej Górze i w Wałbrzychu rozmawiałem od samego początku z Rektorem Uczelni, prof. Cezarym Madryasem oraz Prezydentami Miast, w których Politechnika prowadzi swoje filie. W tej ważnej sprawie wspierałem i będę wspierał działania, które integrują środowisko akademickie z samorządami lokalnymi. Naszym wspólnym sukcesem jest to, że wypracowany kompromis przyjął za cel dobro dolnośląskich Studentów i przyszłość ich kształcenia. Rozwój gospodarczy województwa istotnie zawdzięczamy przecież współpracy z uczelniami wyższymi, w tym z Politechniką Wrocławską. Obecność filii Politechniki w regionie, w tym również w Wałbrzychu mocno sprzyja rozwojowi społecznemu, a tym samym rozwojowi Dolnego Śląska.

Jest Pan propagatorem programu „Bezpieczny Dolnoślązak", w którym uczestniczy Pogotowie Ratunkowe w Wałbrzychu. Na czym polega program? I dlaczego jest tak ważny?

Bezpieczeństwo i edukacja najmłodszych Dolnoślązaków jest dla mnie sprawą najwyższej wagi. Poprzez program „Bezpieczny Dolnoślązak" zależy nam na tym, aby młodzi mieszkańcy regionu zdobyli praktyczne umiejętności, które pozwolą im na poruszanie się we współczesnym świecie, a także pozwolą odpowiednio reagować na niebezpieczeństwa i zagrożenia. Hasło przyświecające wszystkim edycjom programu Bezpieczny Dolnoślązak to – „minimum teorii maksimum praktyki". W tegorocznej edycji położyliśmy szczególny nacisk na tematykę cyberbezpieczeństwa. Wśród tematów poruszanych w trakcie nauki znalazły się również takie zagadnienia jak: pierwsza pomoc, bezpieczeństwo na drodze, bezpieczny wypoczynek, zagrożenia bezpieczeństwa w sytuacjach pożaru czy powodzi, ochrona danych osobowych, problematyka uzależnień czy bezpieczne środowisko. Tak szeroki zakres szkolenia mogliśmy zapewnić młodzieży dzięki doskonałej współpracy z Partnerami naszego programu, a są to: Komenda Wojewódzka Policji we Wrocławiu, Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej, Pogotowie Ratunkowe we Wrocławiu, Pogotowie Ratunkowe w Jeleniej Górze, Pogotowie Ratunkowe w Legnicy, Pogotowie Ratunkowe w Wałbrzychu, Dolnośląskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP, WORD we Wrocławiu, WORD w Legnicy, WORD w Wałbrzychu, Regionalny Oddział KRUS we Wrocławiu, Stowarzyszenie Byłych Żołnierzy 62 KS Commando, Grupa Ratownictwa Specjalistycznego OSP Starówka, Urząd Żeglugi Śródlądowej we Wrocławiu, Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego, Fundacja Edukacji Dla Bezpieczeństwa i Cyberbezpieczeństwa.

Dziękuję za rozmowę
Paweł Szpur
Część 2 już za tydzień

kalendarium

„Cierpliwość jest codzienną formą miłości." - Benedykt XVI

SIERPIEŃ 30 PIĄTEK

Imieniny: Feliks, Tekla

Dzień Taksówkarza

9:00 Machiny Leonarda da Vinci – wystawa – Zamek Książ w Wałbrzychu
9:00 Wakacje w Starej Kopalni – Stara Kopalnia w Wałbrzychu
10:00 Wakacje w Muzeum Porcelany – Wałbrzych
20:00 Nocne Zwiedzanie Zamku Książ – Zamek Książ w Wałbrzychu
20:00 Sasha Boole [folk / country] - Pod Pretekstem w Wałbrzychu
20:30 Kino plenerowe „Dziewczyna z ekstraklasy" – Stare Bogaczowice

SIERPIEŃ 31 SOBOTA

Imieniny: Bohdan, Rajmund

Święto Kawalerii Polskiej

9:00 Machiny Leonarda da Vinci – wystawa – Zamek Książ w Wałbrzychu
10:00 Szczawno-Zdrój k.Pijalni Zdrojowej - LETNIE WĘDRÓWKI z przewodnikiem PTTK
10:30 Zagraj z Naturą - Edycja Książ -Zamek Książ w Wałbrzychu
13:30 Druga Liga: Miners Krause Wałbrzych vs Armada Szczecin – Aqua Zdrój Wałbrzych
17:00 Lata Finał - Kopalnia Kolorów
20:00 Zakończenie Wakacji w Hotelu Biały! - Wałbrzych
21:00 Cisza w plenerze 2 - ogród A'propos – Wałbrzych
22:00 Alex Inc. House Night Zakończenie Wakacji – Club Infinity w Wałbrzychu

WRZESIEŃ 1 NIEDZIELA

Imieniny: Bronisław, Idzi

Dzień Kombatanta

8:00 Giełda Staroci, numizmatów i osobliwości – Rynek Świdnica
9:00 Machiny Leonarda da Vinci – wystawa – Zamek Książ w Wałbrzychu
10:00 Zawody strzeleckie - Strzelnica Fundacja Przetrwanie - Wałbrzych
11:00 Baśniowe niedziele w zamku – Zamek Książ w Wałbrzychu
13:00 XVI Dolnośląskie Święto Pieroga i Dożynki Gminne – Czarny Bór
19:30 Straszny powrót do szkoły - edycja dla rodzin z dziećmi - Zamek Książ w Wałbrzychu

WRZESIEŃ 1 NIEDZIELA

Wałbrzych: 80. rocznica wybuchu II wojny światowej

11.00 – Msza Święta, Kolegiata Najświętszej Maryi Panny Bolesnej i św. Aniołów Stróżów w Wałbrzychu
12.30 – oddanie hołdu poległym i zamordowanym, Plac Kościelny w Wałbrzychu
17.00 – spotkanie z Janem Mleczko, mieszkańcem Wałbrzycha, uczestnikiem walk o: Kołobrzeg, Berlin i Warszawę. Moderator: dziennikarz, regionalista Artur Szałkowski, Stara Kopalnia/Sztygarówka
18.00 – projekcja filmów: „Egzekutor AK" TVN24, reżyseria Mateusz Kudła (15 min), „Ścigam Iwana Groźnego", reżyseria Piotr Mielech (33 min). Moderator: historyk Łukasz Kazek, WOK na terenie Starej Kopalni
19.00 – wystawa zdjęć lub film „Oblężenie" J. Bryana z 1939 roku, moderator: historyk Łukasz Kazek, wystawa pamiątek i zapisów świadka kampanii wrześniowej (1 do 28 września 1939r.), wystawa medali, pamiątek i zdjęć Eugeniusza Grabowskiego, obrońcy Westerplatte, WOK na terenie Starej Kopalni/Multimedialna Galeria Obrazu
21.00 – okolicznościowy spektakl Grupy Tancerzy Ognia IMPULS, pokaz filmu „Miasto ruin" (Muzeum Powstania Warszawskiego), plac przy skrzyżowaniu ulic Limanowskiego i Słowackiego w Wałbrzychu

WRZESIEŃ 2 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Julian, Wilhelm, Stefan

Dzień Dużego Rozmiaru

9:00 Machiny Leonarda da Vinci – wystawa – Zamek Książ w Wałbrzychu

WRZESIEŃ 3 WTOREK

Imieniny: Gerard, Izabela, Szymon

Dzień Wieżowców

9:00 Machiny Leonarda da Vinci – wystawa – Zamek Książ w Wałbrzychu

WRZESIEŃ 4 ŚRODA

Imieniny: Rozalia, Stella

Narodowy dzień kolportera

9:00 Machiny Leonarda da Vinci – wystawa – Zamek Książ w Wałbrzychu

WRZESIEŃ 5 CZWARTEK

Imieniny: Dorota, Wawrzyniec

Międzynarodowy Dzień Dobroczynności

9:00 Machiny Leonarda da Vinci – wystawa – Zamek Książ w Wałbrzychu

REKLAMA R0663/19



30 minut
ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
tel.: 531 250 173, tel.: 531 407 736,
e-mail: sekretariat@30minut.pl, www.30minut.pl
/Tygodnik30minut
Redaguje zespół: Paweł Szpur, Bartłomiej Nowak, Marcin Klat, Marcin Białas,
współpraca: Agnieszka Osińska-Szpur, Michał Jabłoński
e-mail: redakcja@30minut.pl,
Foto: Agencja Art-A, użyczone oraz archiwum redakcji
Dział Handlowy: 531 407 736, 530 180 118
e-mail: reklama@30minut.pl, promocja@30minut.pl
Wydawca: Centrum sp. z o.o., ul. Ludowa 1C, p. 111, 58-304 Wałbrzych
POLSKA PRESS Sp. z o.o., Drukarnia w Sosnowcu ul.Baczyńskiego 25 A, 41-203 Sosnowiec-Milowice
REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ

CZĘŚĆ 2

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

Studio Espresso z gwiazdami z Robertem Gonerą

z aktorem i producentem kreatywnym, nagrodzonym statuetką za współpracę aktora z reżyserem na 12. Festiwalu Reżyserii Filmowej oraz odtwórcą ról w takich filmach jak „Dług" czy „Gry uliczne" rozmawiał Paweł Szpur



Otrzymał Pan statuetkę za współpracę aktora z reżyserem. Czy jest Pan typem aktora, który daje się „ulepić" reżyserowi do roli czy raczej więcej daje Pan „od siebie"?

Odpowiem złośliwie. Gdybym był reżyserem, to wkurzałby mnie aktor, który jest jak plastelina, co sugerowało to pytanie. To nie na tym polega współpraca reżysera z aktorem. Zadaniem filmu jest stawianie pytań. Reżyserzy czasem zadają bardzo poważne pytania, tak jak wymienieni przeze mnie na scenie: Feliks Falk, Krzysiu Krauze i wielu innych, że nie wspomnę już Kenta Harrisona, z którym pracowałem przy filmie amerykańskim, czy niemieckich reżyserów. Wie Pan... dla mnie trochę to pytanie jest „masłem maślanym", ponieważ oczywistą dla mnie i dla każdego aktora w filmie sprawą jest obopólna współpraca na najwyższym poziomie. Może aktorzy teatralni mają nieco inaczej i przez to często pokazują, że nie rozumieją czym jest film. Natomiast, jeśli aktor lub reżyser jest plasteliną, to dochodzi do nierównowagi, mówiąc językiem zen, którego używam. I nie jest to najlepsza szkoła. Wydaje mi się, że aktorstwo to jest dokładnie nazwa współpracy z reżyserem, ponieważ jeden bez drugiego nic nie zrobi. Ja bym dorzucił tutaj jeszcze scenarzystę. Scenarzystami zajmuję się formalnie od 2006 roku, od czasu, kiedy stworzyłem Międzynarodowy Festiwal Scenarzystów Filmowych. I ta trójka, w gruncie rzeczy, nie funkcjonuje bez współpracy. Pisałem kiedyś dużą rzecz i muszę do niej wrócić. Miała być to praca magisterska, ale nie chce mi się przebijać, bo mam inny zawód -producenta kreatywnego. Natomiast tytuł tej pracy w moim ujęciu brzmiał:„Aktorstwo to umiejętność reżyserowania siebie". Myślę, że to jest tak, że jak dobry aktor stanie z równie dobrym reżyserem w szranki, to zaczyna się dialog, który nie musi przecież być gładki, ponieważ z niego się coś rodzi. Z niego zrodzi się rola, dlatego trzeba mieć pokorę po stronie aktorstwa, bo role w filmie pełnią formę służebną wobec: po pierwsze - koncepcji reżysera, po drugie - wobec tekstu scenarzysty – jeśli to jest połączone, a zazwyczaj jest, i po trzecie - wobec siebie. W historii aktorstwa bywało różnie. Od psychomimy, od czasów kiedy film był niemy, poprzez film dźwiękowy, kolorowy i tak dalej... do dzisiaj jedno jest oczywiste w aktorstwie filmowym: że to jest sztuka współpracy z reżyserem.

Dubbingował Pan głosy. Czy jest to trudna sztuka? A może to jednak fajna zabawa i nauka własnego głosu?

Bardzo ciekawe pytanie. Dubbing, audiobook, albo gra, którą teraz nagrywam po angielsku - to są formy, w których mógłbym się rozkochać, nawet za bardzo, i prawdopodobnie straciłbym przez to możliwość bycia producentem kreatywnym, bycia aktorem i bycia drugim reżyserem. Uwielbiam plan filmowy, kocham reżyserów, kocham scenarzystów, lubię środowisko filmowców. Teraz koleżanka z „Na Wspólnej", cudowna Ania Cieślak, ciągnie mnie do Teatru Polskiego do radia, by popracować głosem. Ale opowiem Panu piękną anegdotę na koniec, która też i na wszystkie te pytania poniekąd odpowie, a na pewno - na ostatnie. Otóż, jak byliśmy w szkole teatralnej, to czasami ktoś wpadał do willi na ulicy Jaworowej, a później na Jastrzębiej we Wrocławiu z wieścią, że oto jakiś znany cudowny profesor czy nestor aktorstwa, w ogóle dobry aktor, jest w mieście. I myśmy wtedy się umawiali i biegliśmy, żeby się z nimi spotkać. Po prostu. W naszym ujęciu był to dowód zainteresowania aktorstwem i ogromny komplement. To się dzisiaj nie zdarza. Pamiętam, jak grał „Ostatnią taśmę Krappa" Pan Tadeusz Łomnicki. Dostaliśmy właśnie taką wieść od kolegi Jarosława Boberka, że „Łom zgadza się z nami, młokosami, widzieć". Było to w hotelu „Monopol", poszliśmy do niego. Zamówił dla nas wszystkich lody, pora była taka cudowna jak teraz. Pobiegliśmy tam i siedzimy. Po krótkiej chwili nasz mistrz, idol zaczął robić takie „ulala, aual, aua" plus dziwne miny, a myśmy byli totalnie zdekoncentrowani. O co chodzi? Później się dowiedzieliśmy (on w ogóle nie komentował swojego zachowania)...Dotarło do mnie, że zamiast gadać o jakiś teoriach pracy z głosem, emisją, wokalem, tekstem, Łomnicki po prostu dał nam popis swoich możliwości. A było w tym dziwnym mówieniu wszystko to, co miał zagrać zaraz wieczorem. Myśmy już widzieli to przedstawienie. I Tadeusz Łomnicki zrobił nam taki koncepcik. Więc o aktorstwie nie ma co teoretyzować.

Dziękuję za rozmowę.

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

Adwokat radzi:



1. W Księdze były dwie osoby jako właściciele, tj mąż i żona, czy po śmierci żony trzeba dokonać zmian w Księdze Wieczystej ?

W pierwszej kolejności polecam przeprowadzić postępowanie spadkowe przed sądem, bądź spisania przed notariuszem tzw. aktu poświadczenia dziedziczenia. Wtedy dopiero będzie można prawnie ustalić kto dziedziczy spadek po zmarłej osobie, a także w jakim udziale. Dopiero po zakończeniu tego postępowania należy złożyć wniosek o dokonanie stosownego wpisu w księdze wieczystej.

Zgodnie z art. 35 ustawy o księgach wieczystych i hipotece, właściciel nieruchomości jest obowiązany do niezwłocznego złożenia wniosku o ujawnienie swego prawa w księdze wieczystej. Warto pamiętać, że w sytuacji gdy na skutek nieujawnienia prawa własności w księdze wieczystej osoba trzecia doznała szkody, właściciel ponosi odpowiedzialność za szkodę powstałą na skutek niewykonania tego obowiązku, lub na skutek opieszałości w jego wykonaniu.

Na niektórych podmiotach takich jak sąd, urzędy czy notariusz ciąży obowiązek stosownego zawiadomienia sądu wieczystoksięgowego w sytuacji, gdy uzyskają informację o zmianie właściciela nieruchomości. Gdy sąd wieczystoksięgowy otrzyma takie zawiadomienie, z urzędu dokonuje wpisu ostrzeżenia, iż stan prawny nieruchomości ujawniony w księdze wieczystej stał się niezgodny z rzeczywistym stanem prawnym. Zawiadomienie takie zawiera pouczenie o obowiązku złożenia wniosku o ujawnienie prawa własności w terminie miesiąca od daty doręczenia zawiadomienia.

W przypadku niezłożenia wniosku o wpis we wskazanym terminie, sąd może wymierzyć grzywnę w wysokości od 500 do 10 000 zł.

Opłata od wniosku o wpis w księdze wieczystej własności, użytkowania wieczystego lub spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu na podstawie dziedziczenia, niezależnie od liczby udziałów w tych prawach wynosi 150 zł.

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

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

REKLAMA R0664/19

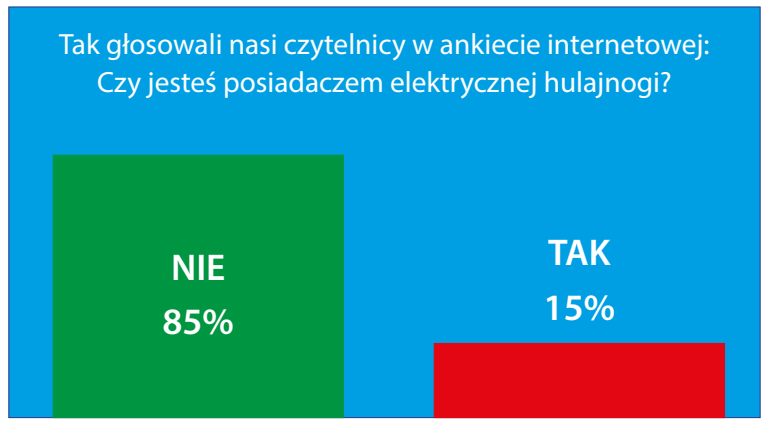
Szukasz gotówki?
My ją dla Ciebie znajdziemy!
74 666 88 99
74 663 80 30
Kredyty i pożyczki ponad 30 firm
Po pożyczkę przyjdź do Fines
ul. 1 Maja 4 (ok. 50m od Rynku)
ul. Broniewskiego 69 (w mrówkowcu obok baru Małgosia)
Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

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

Opactwo w Krzeszowie





Elektryczny powrót do dzieciństwa

Któż z nas jako dziecko nie jeździł na hulajnodze? Dziś również kupujemy takie pojazdy swoim pociechom i...sobie, choć jeszcze całkiem niedawno było to niewyobrażalne. Ale wszystko zmieniła wersja elektryczna, która zrewolucjonizowała poruszanie się po mieście.

Być może w Wałbrzychu nie jest jeszcze tak popularna, za to w wielkich, zakorkowanych aglomeracjach miejskich, takich jak Warszawa, Poznań, Kraków czy Wrocław, święci triumfy. To prawdziwy hit najnowszej komunikacji Europy Zachodniej. Warte podkreślenia jest to, że elektryczne hulajnogi są poręczniejsze od rowerów. Dlaczego? Z łatwością wejdziemy z nimi na przykład do autobusu miejskiego, restauracji, czy urzędu.

Po co?

W dużych miastach mieszkańcy często tracą czas na postój w korkach. Z kolei w mniejszych – do pokonania niewielkiej odległości dla wygody i z przyzwyczajenia korzystamy z samochodu. Ale to nie zawsze jest ekonomiczne rozwiązanie. Właśnie z tego powodu w obydwu przypadkach doskonałym wyjściem jest korzystanie z elektrycznej hulajnogi.

Co, gdzie i za ile?

W internecie mnoży się od ofert kierowanych do potencjalnych klientów - nie tylko pod względem ceny, ale i ilości marek, które już funkcjonują na rynku. Wśród tych jednośladowych pojazdów znajdziemy m.in. hulajnogi o zróżnicowanej prędkości, zaopatrzone w dodatki i gadżety: dzwonki, oświetlenie, wyświetlacz. Liczy się też funkcjonalność złożenia. Najprostsze modele możemy zakupić już za przeszło trzysta złotych, a te najbardziej profesjonalne za blisko trzy tysiące złotych. Szacuje się, że obecnie na rynku mamy do wyboru ponad pięć tysięcy tego typu urządzeń.

Na co powinniśmy zwrócić uwagę przed zakupem tego urządzenia?

Najczęstszymi parametrami, na które zwracają uwagę potencjalni klienci, są: prędkość, czas pracy, maksymalny dystans oraz czas ładowania. Ważne są też odpowiednie opony, bo to one wpływają na komfort jazdy. Kolejnymi istotnymi cechami są: waga hulajnogi i ciężar udźwigu. Musimy dokładnie sprawdzić, czy wybierany typ jest odpowiedni dla naszej masy. Co jeszcze? Miejsce na stopy. Wielkość przygotowanej powierzchni winna być dla nas odpowiednia i pozwalać na wygodną podróż. Podstawę już mamy, teraz czas na dodatki. Wśród nich kluczowe jest dobre oświetlenie do jazdy po zmroku. Sprawdzić też warto czytelność wyświetlacza. Są takie hulajnogi, które mają wbudowany tempomat. To naprawdę praktyczne rozwiązanie.

Co na to prawo?

Hulajnoga to jednak utrapienie prawne. Bo dotychczasowe prawo polskie nie było przygotowane na jej zdefiniowanie. Ale życie wymusi wprowadzenie zmian. Obecnie elektryczną hulajnogą nie należy poruszać się po ścieżce rowerowej, ani po jezdni. Natomiast można korzystać z ciągów pieszych, nie przekraczając prędkości 25 km/h. Niemcy już wprowadzili zmiany prawne w tym zakresie od 15 czerwca 2019 roku na podstawie Rozporządzenia o udziale pojazdów elektrycznych w ruchu drogowym z 6 czerwca 2019. Zgodnie z tym dokumentem na e-hulajnogach poruszamy się po drogach rowerowych, a w razie ich braku - na ulicy, trzymając się prawej strony. Ograniczenie prędkości wynosi 20 km/h. Nie wolno natomiast używać tych pojazdów na chodnikach i deptakach. Zakaz ten nie dotyczy jedynie ciągów pieszo-rowerowych, a także miejsc, gdzie ruch taki został dopuszczony na mocy prawa miejscowego. Poruszający się tym środkiem transportu, muszą mieć przynajmniej 14 lat. Pojazdy powinny być wyposażone w światła, dzwonek oraz posiadać ubezpieczenie od odpowiedzialności cywilnej. Limit alkoholu we krwi, podobnie jak dla kierowców, wynosi 0,5 promila. Polska też wypatruje zmian prawnych. Ustawodawca pracuje nad rozwiązaniem, które wprowadzi UTO, czyli nad definicją urządzenia transportu osobistego. Dlatego już większość miast czeka na nowe rozwiązania, by pogodzić pieszych, rowerzystów i „hulajnogowiczów".

Czy to bezpieczne?

Pozostał jeszcze aspekt zdrowotny. Lekarze ortopedzi zwracają uwagę, że wraz z rozwojem elektrycznych hulajnóg wzrasta liczba osób dotkniętych urazami ortopedycznymi. W USA w Salt Lake City w ciągu kilku miesięcy w 2017 roku zaobserwowano kilkuset procentowy wzrost pacjentów z urazami właśnie po wypadkach z udziałem hulajnóg. Dlatego lekarze apelują o rozsądne korzystanie z tych urządzeń. Nie powinno się jeździć we dwie osoby na jednej hulajnodze. Zawsze należy zakładać kask. Trzeba być skoncentrowanym i patrzeć przed siebie, a nie rozglądać się na boki. Prócz nas są inni użytkownicy miejskiej przestrzeni.

Wszystkim, którzy zdecydują się na ten osobisty pojazd życzę szerokiej drogi i mnóstwo frajdy. Jedźcie z głową!

Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródła:
wyborcza.biz
legalis.pl
bezpiecznapodroz.org
pl.wikipedia.org
autokult.pl
ogarnieci.pl
gazeta.pl

REKLAMA R0665/19

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.

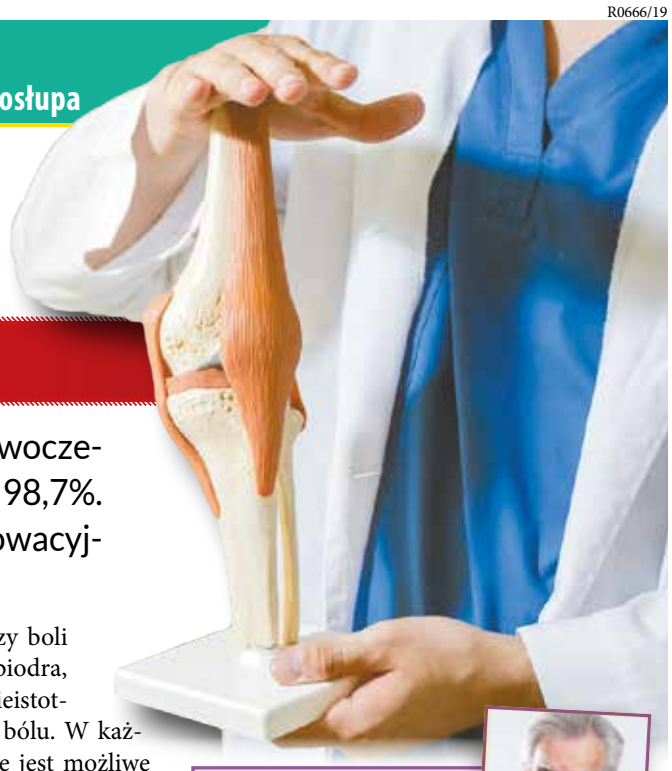
Przetarg odbędzie się w formie ustnej. O terminie okazania działek i miejscu przetargu, osoby zainteresowane zostaną powiadomione po wniesieniu wadium.

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

REKLAMA R0666/19

Dołącz do grona ponad 286 tys. osób, które uwolniły się od przewlekłego bólu kolan, bioder i kręgosłupa

Czy nastąpi rewolucja w zwalczaniu ZWYRODNIEŃ STAWÓW?



Koniec ukrywania faktów

Na całym świecie osoby cierpiące z powodu artrozy bez przeszkód korzystają z nowoczesnych metod, dzięki którym wygranie walki z bólem stawów jest możliwe nawet w 98,7%. Niestety Polacy są pozbawieni tej szansy, ze względu na utrudniony dostęp do innowacyjnych kuracji i technololgii. **Chorzy nie mają żadnego wyboru...**

Gabinety ortopedyczne z roku na rok pękają w szwach, coraz więcej ludzi **szuka pomocy i ulgi w bólu.** Nieleczona artroza nierzadko skutkuje całkowitym zanikiem tkanki chrzęstnej, która chroni zakończenia kości przed tarciem. W efekcie przy każdym ruchu kości trą się o siebie, co powoduje **dyskomfort, ból, obrzęki i stany zapalne.** W niektórych przypadkach ta bolesna przypadłość może doprowadzić do całkowitego unieruchomienia stawów, **a nawet trwałego kalectwa.**



Stawy jak nowe!

„Przez siedzący tryb życia i znaczną nadwagę, z roku na rok odczuwałam coraz większe bóle w stawach. Mało się ruszałam, ale nawet zwykłe wchodzenie po schodach sprawiało mi trudności. Okazało się, że moje chrząstki stawowe są doszczętnie zrujnowane i na dodatek wdał się stan zapalny. Lekarze załamywali ręce i nie potrafili mi pomóc, a ja ledwo mogłam chodzić. Na szczęście trafiłam na preparat prof. Palmera, bo inaczej pewnie teraz poruszałabym się na wózku. Wystarczył zaledwie miesiąc, żeby moje stawy się zregenerowały, a ból minął!"

Katarzyna, 53l., Supraśl

Odzyskaj zdrowe stawy

Panu Henrykowi (68l.) z Żyrardowa udało się uniknąć najgorszego. Jest żywym przykładem tego, że ze zwyrodnieniami stawów można wygrać:

- ✓ **naturalnie, bez trucia się chemicznymi tabletkami**
- ✓ **bez ingerencji chirurgicznej i czekania w kolejkach do specjalistów**
- ✓ **w 30 dni...**

Owszem, zaledwie 30 dni wystarczy aby odbudować tkankę chrzęstną w stawach, pozbyć się bólu, trzeszczenia, obrzęków i stanów zapalnych. Takie działanie jest możliwe dzięki **nowatorskiej metodzie prof. Rufusa Palmera,** która zyskała szeroki poklask wśród ortopedów i reumatologów na całym świecie.

Zanim jednak pan Henryk skorzystał z tej innowacyjnej formuły, próbował wielu sposobów, by pozbyć się dokuczliwych dolegliwości.

„Nic mi nie pomagało, nawet lekarze nie byli w stanie znaleźć antidotum. Trudno jest skutecznie wyleczyć kogoś, kogo boli dosłowie wszystko. Polecali mi doraźne środki, ale byłem świadomy, że będę się męczyć z bólem do końca życia."

Skuteczna metoda istnieje

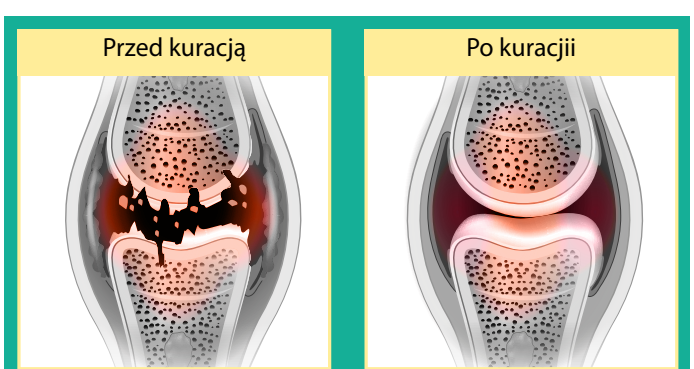
Pan Henryk sądził, że znajduje się w sytuacji bez wyjścia: „Zwyrodnienia z dnia na dzień pogłębiały się, **rujnując moje stawy.** Żadne ćwiczenia, fizjoterapia, naświetlania nie przynosiły mi ulgi w bólu. **Mało brakowało, a stałbym się więźniem własnego łóżka."**

O swoich problemach opowiedział swojej siostrze, która mieszka w Londynie. Zmartwiona losem brata, zaczęła szukać sposobu, by mu pomóc. Po 3 dniach zadzwoniła z dobrą nowiną. Okazało się, że w Wielkiej Brytanii już dawno **jest dostępna naturalna i bezpieczna metoda zwalczania artrozy** oparta na leczniczych właściwościach wyciągów roślinnych. Została opracowana przez prof. Rufusa Palmera, cenionego eksperta w dziedzinie ortopedii i reumatologii.

W czym tkwi sekret kuracji prof. Palmera?

Już od początku stosowania kuracji w organizmie zachodzą procesy prowadzące do stopniowego cofania się zmian zwyrodnieniowych. Chrząstka stawowa odbudowuje się, przez co **zmniejsza się tarcie oraz stany zapalne**. Po 30 dniach stawy są zregenerowane, a **ból i uciążliwe trzeszczenie bezpowrotnie mijają.** Zwiększa się produkcja mazi stawowej, która stanowi 'smar' dla stawów i dodatkowo niweluje tarcie. **Stawy są 'naoliwione', a ruchy płynne i bezbolesne.**

Kuracja prof. Palmera przywraca pełną sprawność fizyczną wszystkim, bez względu na płeć, wiek czy stan zaawansowania zmian zwyrodnieniowych. Nie ważne, czy boli Cię kręgosłup, kolana, biodra, łokcie czy nadgarstki. Nieistotna jest również przyczyna bólu. W każdym przypadku wyleczenie jest możliwe – **artroza to nie wyrok.**



Zdjęcie po lewej przedstawia staw dotknięty zwyrodnieniem – zauważalne są puste przestrzenie w obrębie torebki stawowej, które są następstwem utraty gęstości tkanki i jej częściowego zaniku. Po prawej widzimy efekty kuracji – staw jest „naoliwiony" odpowiednią ilością mazi, co zapobiega tarciu kości o siebie.

Eksperci zaskoczeni

W jednym z wywiadów udzielonych zagranicznej prasie prof. Palmer opowiedział o swoich osiągnięciach:

„Kiedy specjaliści od schorzeń stawów zobaczyli efekty kuracji na zdjęciach byli zszokowani - dotąd panowało przekonanie, że zmian zwyrodnieniowych nie da się cofnąć. **Tkanka chrzęstna odbudowała się aż w 98,7%, zwiększyła się również poślizgowość mazi stawowej**. Wszystkie osoby biorące udział w testach zgodnie zadeklarowały, że bóle stawów znacząco się zmniejszyły.

Przez wiele tygodni przeprowadzaliśmy testy laboratoryjne, aby finalnie odkryć formułę, która stymuluje organizm do samodzielnej walki ze stanem zapalnym. Uderza ona w źródło schorzenia, odżywia chondrocyty i inicjuje proces samoodbudowy uszkodzonych tkanek. W ten sposób dolegliwości artretyczne stopniowo ustępują, a ból zostaje uśmierzony. Prawdopodobnie jest to **najsilniejsza broń przeciwko zwyrodnieniom stawów wymyślona przez matkę naturę**. To przykre, że większość lekarzy z premedytacją ignoruje fakty i doniesienia o pojawieniu się innowacyjnych kuracji" – dowiadujemy się z wywiadu.

Koncerny chcą nas wykończyć?

Nie tylko bierność lekarzy stoi na przeszkodzie do pozbycia się bólu stawów i odzyskania sprawności ruchowej. Kuracja prof. Palmera szturmem wkroczyła na rynek, stanowiąc zagrozenie dla dużych koncernów farmaceutycznych. Wobec tego 6 koncernów postanowiło zawiązać sojusz, który miał na celu zablokowanie ludziom dostępu do preparatu Palmera i niedopuszczenie do jego sprzedaży w aptekach.

„Wielkie koncerny prześcigają się w produkcji chemicznych, nieskutecznych środków, które są wykonane z wątpliwej jakości składników **obciążających wątrobę**" – komentuje prof. Palmer. „Próbują nam zaszkodzić, bo **jako pierwsi zaoferowaliśmy w 100% naturalną kurację**, która nie tylko hamuje rozwój zwyrodnień stawów, ale przede wszystkim naprawia szkody wyrządzone przez artrozę.

Nasza kuracja jest **w pełni bezpieczna dla zdrowia.** Naturalne substancje aktywne zawarte w formule działają leczniczo, ale nie powodują przy tym absolutnie **żadnych skutków ubocznych**".

Pozbądź się bólu

Wystarczą 2 kapsułki dziennie, aby błyskawicznie i trwale pozbyć się bólu. Pierwsze efekty działania preparatu są zauważalne już na drugi dzień od rozpoczęcia kuracji – **ból zacznie wyraźnie słabnąć**. Po kilku dniach zmniejszy się obrzęk i ustanie uciążliwe drętwienie i trzeszczenie. Ale to dopiero początek!

Po zakończeniu kuracji przekonasz się, że Twoje życie znów wygląda tak, jak dawniej, przed pojawieniem się dolegliwości związanych ze zwyrodnieniami stawów. **Na zawsze uwolnisz się od bólu** i powrócisz do młodzieńczej sprawności ruchowej, a to wszystko zaledwie w 30 dni.

Mimo usilnych starań koncernów, preparat prof. Palmera jest dostępny w Polsce i zyskuje coraz większą popularność. **Można go zamówić jedynie w sprzedaży telefonicznej.**



30 dni i po bólu!

„Chodziłem od ortopedy do ortopedy, dostawałem coraz to nowe recepty na drogie, chemiczne środki, które zupełnie mi nie pomagały. Dopiero gdy sięgnąłem po ten preparat, poczułem prawdziwą ulgę. Ból zmalał już po 1. dniu stosowania, a po 30 dniach zupełnie zapomiałem o problemach ze stawami. Polecam!"

Ryszard, 74l., Krasnystaw

OFERTA LIMITOWANA

Zdrowe i silne stawy w zasięgu ręki, a teraz w lepszej cenie!

DARMOWA WYCWENA

Tylko dla pierwszych 120 osób!
By otrzymać oryginalny preparat ze zniżką -73%, zadzwoń:

81 300 32 66

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00
Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.
Oferta ważna do 07.09.2019

PRZESYŁKA GRATIS!

30 minut sekund

Wałbrzych
Chciał „drobne"

Mowa o czterdziestodziewięciolatku, który usiłował wyrwać kasetę na bilon w ...toalecie publicznej. Zamierzonego celu nie osiągnął z uwagi na zatrzymanie przez dzielnicowego z wałbrzyskiej dwójki. Mężczyzna, który usiłował wyrwać bezskutecznie zamontowaną w publicznej toalecie kasetę na bilon, nie krył zdziwienia. W czasie czynności prowadzonych z zatrzymanym okazało się, że jest to jego trzecie usiłowanie kradzieży z włamaniem do automatów na bilon. Nigdy nie udało mu się pokonać zabezpieczeń. Mężczyzna usłyszał zarzuty usiłowania kradzieży z włamaniem. Za popełnione przestępstwa odpowie przed sądem. Grozi mu kara nawet 10 lat pozbawienia wolności.

Wałbrzych
Lubił słuchawki

Ale nie lubił za nie płacić. Mowa o młodym mężczyźnie, który wynosił towar ze sklepu. Na monitoringu jednego z wałbrzyskich marketów uwieczniona została podobizna mężczyzny, który ukradł słuchawki douszne. Gdy pojawił się po raz kolejny w markecie, ochrona wezwała Policję. Przybyli na miejsce wywiadowcy z wałbrzyskiej „dwójki" po krótkiej obserwacji mężczyzny zatrzymali go na gorącym uczynku kradzieży słuchawek, wartości prawie 600 złotych. Towar powrócił na sklepowe półki, a 22-letni mieszkaniec Wałbrzycha usłyszał zarzuty kradzieży. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara nawet 5 lat pozbawienia wolności.

Jest chodnik

W Sokołowsku oddano do użytku nowy chodnik. To dobra wiadomość nie tylko dla mieszkańców gminy Mieroszów lecz także dla turystów chętnie odwiedzających ten rejon Powiatu Wałbrzyskiego.

Inwestycja drogowa powstała przy drodze powiatowej nr 3364D. Długość nowego chodnika wynosi 402,16 mb, a szerokość to 1,50 m. Jej początek sięga wjazdu do budynku Główna 39 w kierunku do Kowalowej.

Oprócz korytowania i wyrównania terenu, budowlańcy ustawili na całej długości obrzeże betonowe oraz wykonali nawierzchnię z mieszanki mineralno-bitumicznej. Chodnik oddzielony jest od jezdni pasem zieleni. Takie rozwiązanie pozwoli wyeliminować zajeżdżanie chodnika przez samochody i zwiększy bezpieczeństwo pieszych.

Wspólna inwestycja Powiatu Wałbrzyskiego oraz gminy Mieroszów wyniosła 92 938,80 zł. Gmina Mieroszów wydała na ten cel 40 tys. zł., pozostałą część ponad 52 tys. sfinansował Powiat Wałbrzyski.

Inwestycję, oprócz pracowników Starostwa i wykonawcy, odebrali również Krzysztof Kwiatkowski - Starosta Powiatu Wałbrzyskiego, Andrzej Lipiński – Burmistrz Mieroszowa, Sylwestra Wawrzyniak - Przewodnicząca Rady Powiatu Wałbrzyskiego oraz Stanisław Skrzyniarz - Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Wałbrzyskiego.

red

Więcej zdjęć
Zeskanuj kod



Platforma wystartowała

Ale w zbliżających się wyborach idą pod szyldem Koalicji Europejskiej. Tradycyjnie wałbrzyski Plac Magistracki stał się miejscem prezentacji listy.

Otwiera ją Tomasz Siemoniak, były minister MON i wicepremier, obecny poseł ziemi wałbrzyskiej mieszkający na co dzień w Warszawie. O następną kadencję będzie ubiegać się po raz kolejny Katarzyna Izabela Mrzygłocka i Monika Wielichowska. O senat powalczy z kolei Agnieszka Kołacz-Leszczyńska. Jak zgodnie podkreślali kandydaci, startują w tych wyborach, by Polska była demokratyczna, bardziej otwarta i pełna energii. Jednym z punktów programu jest wsparcie dla samorządów i ich gospodarzy. Kandydaci podkreślali, że często spotykają się z Polakami w różnych miejscach, na placach, targowiskach i rozmawiają z nimi. Okręg numer dwa, w skład którego wchodzi miasto Wałbrzych, obejmuje takie powiaty jak: wałbrzyski, świdnicki, dzierżoniowski i kłodzki, a także ząbkowicki. Lista Koalicji Europejskiej składa się z szesnastu kandydatek i kandydatów, wśród nich - świeżo upieczeni radni Miasta Wałbrzycha: Marta Tumidalska i Rafał Glapiński.

PAS



REKLAMA R0667/19

Jak zapewnić uśmiech ...robiąc balona!

Balonium.pl - radość i balony z helem w Wałbrzychu
(nasze usługi profesjonalnie wykonuje PapierniczyKram.pl na pasażu marketu Kaufland)
Prosimy nie przekręcać tytułu, bo artykuł będzie w gruncie rzeczy poważny,
traktuje całkiem serio o balonach i jest odpowiedzią na częste pytania... uśmiech ma pojawić się dopiero,
gdy latający balonik z helem ktoś Wam podaruje.

Rodzaje balonów
Kryteriów podziału balonów jest dużo. W tym tekście podzielimy je na gumowe i foliowe. Gumowe często zwane "okrągłymi" mogą być jednokolorowe lub wielobarwne z nadrukiem, mogą być przeźroczyste, metaliczne i chromowe Foliowe są zazwyczaj większe od gumowych, często mają nietypowy kształt na przykład ulubionych postaci z bajek lub różnych ciekawych przedmiotów oraz dużych prawie metrowych urodzinowych cyferek. Wszystkie są w różnych rozmiarach.
O tych dużych balonach z koszem, którymi latają ludzie nic nie wiemy, naszych balonów aż tak napompować się nie da :)

Balon z helem, czy z powietrzem?
Tylko balon napełniony helem może unosić się i lecieć do góry, bo hel jest lżejszy od powietrza. Balony nadmuchane powietrzem opadają w dół.
Obalamy mit, że balon ma magnes i przyciąga go księżyc, który ciągnie go do góry. :)

Balon na patyku, czy na wstążce?
Najwięcej frajdy dają balony z helem, fruwające na wstążce. Można za nim gonić, przed nim uciekać, skakać po niego, odbijać ...i podziwiać jak lata. Balony na patyczek wystarczy napełnić powietrzem ..i można co najwyżej nim pomachać lub kopnąć, gdy leży na ziemi.
Bez obaw balon z helem na wstążce nie porwie posiadacza balonika. :)

Którędy ucieka hel?
Jeżeli balon jest poprawnie zawiązany to hel powoli przenika tylko przez ścianki balona, czyli przez materiał z którego balon jest wykonany, przez gumę lub folię.
Mimo, że już wiadomo, którędy ucieka hel to i tak nie daje się złapać :)

Czy stosować uszczelniacz?
Tak, jeśli chcemy, aby balon fruwał dłużej niż kilka godzin. Uszczelniacz stosujemy tylko do balonów gumowych. Do foliowych nie ma potrzeby, większość z nich trzyma się długo.
Ten uszczelniacz działa tylko do balonów, nie uszczelnia dziury vatowskiej :)

Na jakie okazje pasuje balon?
Na każdą okazję. Duży wybór kolorów, wzorów, nadruków i kształtów pozwala dopasować balony do każdej okazji. Z balonów robimy dekoracje na stół, dekoracje ścienne, balonowe sufity, girlandy i bramy z balonów. Projektujemy balonowe dekoracje ślubne, uwalniamy balony do nieba z siatki lub z dużego prezentu, dekorujemy balonami hale sportowe, przyjęcia urodzinowe, imprezy firmowe, rozdajemy na piknikach i festynach.

Jeśli chcecie się dowiedzieć:
Czy każdy balon można napełnić helem? Czy pogoda wpływa na balony?
Czy wdychanie helu jest bezpieczne? Czy balony są wielokrotnego użytku?

Obserwujcie:
fb.com/Balonium
fb.com/PapierniczyKram

Balonium.pl
Profesjonalna firma balonowa
Zapewniamy uśmiech w Wałbrzychu i okolicach
Dojeżdżamy do klienta
tel. 730 037 996
uslugi@balonium.pl



REKLAMA R0668/19



Cukrzyca?



Ból stawów?



Problemy kardiologiczne?



Atopowe Zapalenie Skóry?



Stłuszczenie wątroby?

Bezpłatne badania, konsultacje i projekty badań klinicznych nowych leków i terapii.

W ofercie m.in. bezpłatne badanie wątroby na urządzeniu FibroScan®.



Szczegóły: 71 736 81 47

Centrum Medyczne Synexus
ul. Skłodowskiej-Curie 12, 50-381 Wrocław

SYNEXUS www.przychodniasynexus.pl

30 minut sekund

Walim
Płonący autobus
Mowa o autobusie wałbrzyskiej komunikacji miejskiej, w którym na trasie linii numer 5 pomiędzy Wałbrzychem, a Walimiem doszło do pożaru. Z początku kierowca pojazdu próbował sam dokonać zgaszenia ognia. Na miejsce zdarzenia dotarły jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej z Walimia i Zagórza Śląskiego. Jak poinformowali strażacy, ogień objął dach pojazdu oraz komorę silnika. Pożar miał miejsce około godziny 20:30 w sobotę 24 sierpnia. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Eksperci zauważają, że częstą przyczyną tego typu wypadków w pojazdach jest zwarcie instalacji elektrycznej w komorze silnika.

Szczawno-Zdrój
Obywatelski budżet
100 tysięcy złotych. Tyle będzie wynosił nowo uchwalony budżet obywatelski w Szczawnie-Zdroju. Właśnie taką uchwałę przygotowali i podjęli radni miejscy w uzdrowisku. Zgłoszenia mieszkańców do budżetu obywatelskiego będzie można składać do 30 czerwca każdego roku. Zaproponowane projekty przejdą weryfikację, której dokona powołana na ten cel komisja. Natomiast realizacja wybranych zadań będzie przeniesiona na następny roku budżetowy. Oznacza to, że pierwsze zadania budżetu obywatelskiego Szczawna-Zdroju rozpoczną się w 2021 roku. Przypominamy, że nowelizacja ustawy o samorządzie gminnym z 2018 roku jasno sprecyzowała samorządom wprowadzanie tego typu rozwiązań.

Region
Nowe karetki
Wojewoda Dolnośląski Paweł Hreniak informuje, że dzięki wsparciu Ministerstwa Zdrowia sfinansowany zostanie zakup 16 nowych karetek dla placówek służby zdrowia na Dolnym Śląsku. Dotacja dla poszczególnych stacji wyniesie do 400 tys. zł na jeden ambulans. W sumie region otrzyma wsparcie w wysokości blisko 6,5 mln zł. Nowe karetki trafią do następujących placówek:
Powiatowy Zespół Szpitali w Oleśnicy – stacja Twardogóra
Pogotowie Ratunkowe Jelenia Góra – stacja Lwówek Śląski
Pogotowie Ratunkowe Jelenia Góra – stacja Kamienna Góra
Pogotowie Ratunkowe Jelenia Góra – stacja Lubań
Pogotowie Ratunkowe w Legnicy – stacja Lubin
Pogotowie Ratunkowe w Legnicy – stacja Głogów
Pogotowie Ratunkowe w Legnicy – stacja Złotoryja
Pogotowie Ratunkowe w Wałbrzychu
Pogotowie Ratunkowe we Wrocławiu – stacja Oława
Pogotowie Ratunkowe we Wrocławiu – stacja Wołów
Pogotowie Ratunkowe we Wrocławiu – stacja Strzelin
Pogotowie Ratunkowe we Wrocławiu – stacja Trzebnica
Pogotowie Ratunkowe we Wrocławiu – stacja Milicz
SPZOZ Powiatowe Pogotowie Ratunkowe w Świdnicy
WSSPZOZ Zgorzelec – stacja Bogatynia
ZOZ Bolesławiec
Przypomnijmy, że od 2016 roku Wojewoda Dolnośląski Paweł Hreniak ze swojego budżetu wsparł zakup w sumie 28 karetek dla stacji pogotowia ratunkowego na Dolnym Śląsku. Wsparcie wyniosło blisko 15 mln zł.

Zdaniem eksperta - czyli politolog Roman Ziembicki

Kampania w okręgu wałbrzyskim rozpoczęła się na dobre. Tydzień temu swoją drużynę zaprezentowało Prawo i Sprawiedliwość, a tuż po nim - Koalicja Europejska. Teraz czekamy na pozostałych.



Jest kilka najnowszych sondaży wyborczych, które sygnalizują nam, jak może wyglądać Sejm po wyborach. Sondaż z 7 sierpnia przeprowadzony dla TVP Info daje Prawu i Sprawiedliwość 43% poparcia, Koalicji Europejskiej (PO) 25% poparcia, Lewicy 12% poparcia, a Polskiemu Stronnictwu Ludowemu i Kukizowi 5% poparcia. Z kolei sondaż Kantar z 22 sierpnia wykonany dla Faktów TVN pokazuje, że PiS ma 39% poparcia, KO (PO) 30% poparcia, Lewica 11% poparcia, PSL i Kukiz 6% poparcia, tyle samo co Konfederacja. Sondaż pracowni Indicator opracowany dla wiadomości TVP1 daje PiS 43% poparcia, KO (PO) nieco ponad 28%, Lewica 11%, oraz PSL i Kukiz 6%. Ostatni sondaż IBRIS daje PIS 41,5%, KO (PO) 26,6%, Lewica 12,2, PSL 7,2% reszta pod progiem wyborczym. Wszystko wskazuje na to, że Prawo i Sprawiedliwość wygra najbliższe wybory. Ale czy będzie rządzić samodzielnie? Tego nie można z pewnością stwierdzić. Platformie Obywatelskiej nie uda się dogonić PiS. Natomiast wielu wyborców ucieszy powrót na scenę polityczną Lewicy. I tu pojawia się zagwozdka, nie tylko dla wyborców. Nasi parlamentarzyści poprzez portale społecznościowe przyzwyczaili nas do aktywności w regionie. Pokazali, że działanie polityka nie kończy się w murach Sejmu. Więc jak będzie wyglądać ta aktywność w regionie i jak dany kandydat będzie mógł pomóc skoro wyląduje w ławach opozycji? I my - wyborcy stajemy przed kolejnym dylematem: czy faktycznie zagłosować na kandydata lub kandydatkę, jeśli drzwi wszystkich ministerstw będą dla niej bądź niego zamknięte? Być może postawić na zwycięzców? Z tym pytaniem zapewne mierzą się lokalni samorządowcy i włodarze miast. Pokazywać się czy nie z danym politykiem? Bo skuteczny parlamentarzysta, którego partia wygrała wybory może „otworzyć mu niejedne drzwi" i wspierać lokalny samorząd. Prościej mają Ci wyborcy, którzy kierują się światopoglądem. Dajmy przykład – są antyklerykalni. Tu problem znika z głowy . Świeckie państwo to Lewica i wybór jest prosty.Taka osoba nie zagłosuje na Koalicję Europejską, bo ta ma na swoich listach kandydatów o różnych poglądach. Kryteriów, dla których my - wyborcy podejmujemy decyzje przy urnie, jest wiele. Ważne, by bacznie obserwować nie tylko polityków, ale konsekwencje decyzji, które podejmują w czasie kadencji. Dlatego życzmy sobie przemyślanych wyborów.

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 R0669/19



Zdaniem eksperta – ekonomista Bartłomiej Grzegorczyk

Jak Państwo wspiera rozwój regionów i poprzez jakie narzędzia?



Za uproszczony podział możemy przyjąć następujące instrumenty: 1) narzędzia finansowe bezpośrednie, m.in. dotacje, kredyty o obniżonym lub subsydiowanym oprocentowaniu, zwolnienia podatkowe, subsydia dla firm oraz pośrednie, m.in. gwarancje i poręczenia 2) infrastrukturę (m.in. specjalne strefy ekonomiczne, parki technologiczne, inkubatory przedsiębiorczości) 3) instytucje otoczenia biznesu (m.in. podmioty prowadzące badania i rozwój, doradztwo, szkolenia, edukację itp.). Z racji bycia mieszkańcem Wałbrzycha, miasta mocno dotkniętego transformacją gospodarczą lat 90-tych, pozwolę sobie bliżej omówić rolę specjalnych stref ekonomicznych. W tamtych czasach pierwszymi narzędziami rozwojowymi były roboty publiczne, prace interwencyjne oraz powstające specjalne strefy ekonomiczne. Z biegiem lat pojawiły się parki technologiczne, inkubatory przedsiębiorczości oraz klastry. W Wałbrzychu stanęła jedna z pierwszych specjalnych stref ekonomicznych w Polsce. Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna „Invest-Park", bo o niej mowa, powstała w kwietniu 1997 r. Strefa jest obszarem, na którym państwo ustanawia uprzywilejowane warunki, stwarza pewne udogodnienia do prowadzenia działalności produkcyjnej, handlowej lub usługowej dla wybranej lokalizacji (obecnie WSSE „Invest-Park posiada 3774 ha terenów inwestycyjnych). Rolą stref była walka ze skutkami transformacji gospodarczej, wysokim bezrobociem strukturalnym (np. w byłym województwie wałbrzyskim) i zagospodarowaniem terenów poprzemysłowych (m.in. place i hale w Świebodzicach). Głównie strefy mają za zadanie ściąganie kapitału zagranicznego i bezpośrednich inwestycji zagranicznych oraz dynamizowanie kluczowych w ujęciu lokalnym sektorów gospodarki (np. przemysł motoryzacyjny w Wałbrzychu). WSSE po części spełniła swoją rolę, jaką była niwelacja bardzo wysokiego bezrobocia, które w latach 90-tych wynosiło 25-30 %, ale nie uzdrowiła do końca sytuacji gospodarczej regionu. Jednak praca w WSSE na początku XXI wieku stanowiła dla wielu mieszkańców tego obszaru jedyne źródło dochodów. Warunki zatrudnienia i płacy były trudne i dyktowane przez pracodawców, a fabryki potrzebowały taniej siły roboczej w postaci pracownika produkcyjnego. Sytuacja jednak uległa pozytywnej zmianie. Obecnie w WSSE znajdziemy nie tylko duże koncerny, ale także małe i średnie przedsiębiorstwa, w tym - rodzinne. Według oficjalnych danych prezentowanych przez WSSE „Invest-Park", liczba inwestorów wynosi 220, nakłady inwestycyjne to 27 mld zł, a ilość stworzonych miejsc pracy równa jest 53500. Cyfry te robią wrażenie, jednakże przed nowym zarządem WSSE „Invest-Park" sp. z o.o. na czele z Prezesem Piotrem Sosińskim i Wiceprezesami Kamilem Krzysztofem Zielińskim oraz Krzysztofem Dryndą wyzwania w postaci postępującej globalizacji gospodarki, która wymusza dostosowanie oferty inwestycyjnej strefy do nowych wyzwań technologicznych, prawnych i infrastrukturalnych w zmiennym otoczeniu rynkowym.

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
Nowi partnerzy

Kobuleti w Gruzji i Uchaud we Francji zostaną miastami partnerskimi Świdnicy. Planuje się, iż współpraca obejmować będzie takie dziedziny jak: kultura i sztuka, sport i turystyka, edukacja, ochrona środowiska, gospodarka, transport miejski, ochrona zabytków, ochrona zdrowia i sprawy społeczne, urbanistyka i rewitalizacja. Kobuleti to drugie najludniejsze miasto w regionie Adżarii. Jest malowniczo położone nad Morzem Czarnym, ok. 25 km na północny wschód od Batumi. Z kolei chęć wspólnego działania francuskie miasteczko Uchaud mocno zaakcentowało w podjętej 26 marca br. uchwale Rady Miasta, gdzie czytamy o wspólnych historycznych korzeniach i o przeplatających się od średniowiecza poprzez epokę napoleońską, aż po dziś, dziejach.

Świdnica
Rondo od nowa

Świdniccy radni wyrazili zgodę na przejęcie od Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad oraz na zagospodarowanie ronda u zbiegu ulic Ludwika Zamenhofa, Emilii Plater i Ceglanej. Z uwagi na to uznano, że zagospodarowanie ronda zlokalizowanego na wjeździe do Świdnicy nie powinno odbiegać od przyjętych standardów. Szczegółowe zasady i warunki finansowania zadania zawarte zostaną w porozumieniu z GDDKiA. Zgodnie z nim miasto sporządzi projekt zagospodarowania terenu, wykona prace wynikające z niego oraz w okresie 3 lat od dokonania nasadzeń zajmie się bieżącym utrzymaniem ronda. Koszty związane z realizacją tych zadań w latach 2019 - 2021 nie przekroczą kwoty 72 600 zł.

Świdnica
Nowe komunalne

W budynku przy ulicy Traugutta, w byłej siedzibie Straży Miejskiej, powstały nowe mieszkania socjalne. Miasto zrealizowało kolejny projekt z dofinansowaniem unijnym z Aglomeracji Wałbrzyskiej - Świdnica otrzymała ponad 1 milion 759 tysięcy złotych. Budynki administracyjne przebudowano na 11 mieszkań wielorodzinnych, w tym 2 dla osób niepełnosprawnych, wraz z przyłączem energii elektrycznej, wodociągowym, kanalizacji sanitarnej, przyłączem do sieci gazowej oraz remontem istniejącej wiaty garażowej. Zakres prac obejmował między innymi: roboty rozbiórkowe i remontowe, wymianę stolarki okiennej oraz docieplenie budynków.

Świdnica
Nowa nazwa

Mowa o autobusie wałbrzyskiej komunikacji miejskiej, w którym na trasie linii numer 5 pomiędzy Wałbrzychem, a Walimiem doszło do pożaru. Z początku kierowca pojazdu próbował sam dokonać zgaszenia ognia. Na miejsce zdarzenia dotarły jednostki Ochotniczej Straży Pożarnej z Walimia i Zagórza Śląskiego. Jak poinformowali strażacy, ogień objął dach pojazdu oraz komorę silnika. Pożar miał miejsce około godziny 20:30 w sobotę 24 sierpnia. Na szczęście nikt nie odniósł obrażeń. Eksperci zauważają, że częstą przyczyną tego typu wypadków w pojazdach jest zwarcie instalacji elektrycznej w komorze silnika.

REKLAMA R0670/19



30 sekund

Boguszów-Gorce
Było rodzinnie

Mowa o festynie rodzinnym zorganizowanym przez mieszkańców na Starym Lesieńcu. Hitem imprezy okazały się przejażdżki po lesie samochodem terenowym. Nie zabrakło znakomitych prezentacji w wykonaniu zawodników klubu karate czy bokserów. Zachwyt wzbudzały stoiska z rękodziełem. Przybyli mieszkańcy doskonale bawili się, biorąc udział w konkursach z nagrodami, zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. A jeśli już jesteśmy przy temacie najmłodszych, to czekał na nich dmuchany zamek, kucyki, malowanie twarzy czy pokaz sprzętu ratowniczego Ochotniczej Straży Pożarnej z Boguszowa. Dla łasuchów przygotowano żurek, grochówkę, a także chleb ze smalcem. Dzieci mogły skosztować lodów i słodyczy.

Boguszów-Gorce
Nowe sanitariaty

Modernizacji doczekały się toalety w Szkole Podstawowej numer 5 w Boguszowie-Gorcach. Prace ruszyły 22 sierpnia 2019 roku i będą trwały po rozpoczęciu roku szkolnego. W ramach remontu zaplanowano przebudowę energetycznej tablicy głównej, wykonanie wewnętrznej instalacji kanalizacyjnej, sanitarnej i wentylacji oraz odnowienie wewnętrznych ścian. Ponadto wymienione zostaną elementy centralnego ogrzewania. Będą też podwieszane sufity i sanitariaty dostosowane zarówno do najmłodszych, jak i do starszych uczniów. Obecnie trwają prace rozbiórkowe i wyburzeniowe.

Wielka moc PiS

W minioną środę w Teatrze Zdrojowym w Szczawnie-Zdroju odbyła się konwencja wyborcza Prawa i Sprawiedliwości z naszego okręgu wyborczego. Zwolenników partii było tak dużo, że część działaczy stała w holu, a pozostali zasiedli na balkonach.

Tydzień temu, kandydaci do Sejmu i Senatu z Prawa i Sprawiedliwości zaprezentowali się podczas spotkań na rynkach okolicznych miast. Niespełna kilka dni później jako pierwsi złożyli wymaganą liczbę podpisów do zarejestrowania listy wyborczej w okręgu numer 2. A teraz pokazali moc na konwencji wyborczej, którą poprowadził między innymi Grzegorz Macko, radny Sejmiku Dolnośląskiego. Przed rozpoczęciem odśpiewano hymn państwowy. Wystąpienie Michała Dworczyka, posła i szefa Kancelarii Premiera RP nie pozostawiło złudzeń co do tego, kto jest liderem listy.

Zrealizowane plany

Minister Dworczyk w pierwszej fazie prezentacji podsumował działalność partii w mijającej kadencji. - Wprowadziliśmy pięćset plus na każde dziecko, wprowadziliśmy trzynastą emeryturę oraz bezpłatne leki dla seniorów czy zerowy PIT dla młodych. Zatrzymaliśmy mafie vatowskie, co niewątpliwie jest sukcesem Prezesa Jarosława Kaczyńskiego i Premiera Mateusza Morawieckiego – kontynuował minister. - Opozycja z nas się śmiała i mówiła, że jak to zrobimy - to będzie cud. A myśmy to zrobili – wymieniał Dworczyk. - Teraz będziemy mieli zrównoważony budżet państwa bez deficytu. Można?

PiS dla regionu

W kolejnej części przemówienia lider listy skupił się na pracy parlamentarzystów Prawa i Sprawiedliwości dla regionu. - To Prawo i Sprawiedliwość dało 300 milionów na obwodnicę Wałbrzycha i trzeba o tym głośno mówić, bo ta obwodnica jest ważna dla mieszkańców miasta -podkreślał. Michał Dworczyk przypomniał również, że PiS przekazał blisko dwa miliony złotych na odbudowę zakładu Przyrodoleczniczego w Szczawnie-Zdroju, a także wymienił inne, zacne zasługi dla regionu.

Podziękowania i oklaski

Za dwa tygodnie zaplanowano konferencję programową, na której Prawo i Sprawiedliwość przedstawi szczegółowy plan działań dla regionu. Jednak Minister Dworczyk już teraz dziękował zgromadzonym na sali działaczom za to, że dzięki ich ciężkiej pracy i zaangażowaniu Prawo i Sprawiedliwość jest wiodącą partią. Owacji na stojąco i skandowania: „Michał, Michał" nie było końca.

Kandydaci do Sejmu i Senatu

W Szczawnie mieliśmy także okazję obejrzeć spot wyborczy PiS, jak również poznać kandydatów do Sejmu i Senatu. Jako pierwszy zaprezentował się Kamil Zieliński, Wojewoda Dolnośląski. I jak później zgodnie przyznali uczestnicy konwencji, było to jedno z najlepszych wystąpień. Zieliński, będąc jeszcze studentem, walczył o utrzymanie Akademii Ekonomicznej w Wałbrzychu, doskonale sprawdził się w roli radnego Powiatu Wałbrzyskiego, a ostatnio jako Wicewojewoda Dolnośląski. Znany jest też ze współpracy bez tzw. „partyjnych podziałów" - nie patrząc na to, jakie podglądy ma włodarz danej gminy, po prostu działa z nim, kooperuje. - Jako ojciec trójki dzieci będę wspierał rodziny, które poświęcają się wychowaniu dzieci. Kolejne pokolenia to siła tego regionu - obiecywał. - Będę wspierał seniorów, bo dzięki nim jesteśmy tutaj. Oni dbali o nas, czas byśmy my z wdzięczności zadbali o nich - podkreślał kandydat na senatora.

Lider jest tylko jeden

Ta konwencja pokazała, która partia polityczna jest nie tylko liderem sondaży, ale również, jak sprawna i operatywna jest w działaniach. Jeśli przypadkiem na tej sali znalazł się sympatyk innego startującego w tegorocznych wyborach ugrupowania, niewątpliwie w jego oczach mógł zagościć strach.

PAS

REKLAMA R0671/19





Jako pierwszy zaprezentował się Kamil Zieliński - Wojewoda Dolnośląski, znany jest też ze współpracy bez tzw. „partyjnych podziałów"



Wystąpienie Michała Dworczyka, posła i szefa Kancelarii Premiera RP nie pozostawiło złudzeń co do tego, kto jest liderem listy.



Zwolenników partii było tak dużo, że część działaczy stała w holu, a pozostali zasiedli na balkonach.



Przed rozpoczęciem odśpiewano hymn państwowy.

30 minut sekund

Nowice
Średniowieczne klimaty

Wszystko za sprawą rekonstruktorów średniowiecznych czasów, którzy znów odwiedzili Nowice w gminie Jaworzyna Śląska. Mieszkańcy i przybyli na to wydarzenie mogli na własnej skórze odczuć tamte klimaty. Impreza miała miejsce po raz jedenasty. W jej przygotowania włączyli się m.in. Gminny Ośrodek Kultury, Bractwo Rota św. Barbary, Stowarzyszenie Nasza Wieś Nowice i Klub Młodzieżowy z Jaworzyny Śląskiej. Można było dać się zakuć w dyby czy przyglądać się turniejom łuczników. Niektórzy śmiałkowie próbowali swoich sił na równoważni. Z kolei najmłodsi mogli powalczyć na zabawkowe miecze oraz wziąć udział w wielkiej bitwie dzieci.

Jaworzyna Śląska
Uczą bezpieczeństwa

Stulecie powstania Policji Państwowej było wyśmienitą okazją do organizacji festynu z nauką bezpieczeństwa. Organizatorami akcji byli: Centrum Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego z Wrocławia oraz Komenda Powiatowa Policji w Świdnicy, a także Posterunek Policji w Jaworzynie Śląskiej . Program obfitował w konkursy skierowane do różnych grup wiekowych wśród dzieci. Dla najmłodszych zorganizowano między innymi zabawy pod hasłem: ratownictwo drogowe i medyczne, bezpieczny pieszy, młody rowerzysta oraz sprawdzian ze znajomości znaków i sygnałów drogowych.

REKLAMA R0672/19

SANATORIA DOLNOŚLĄSKIE

DOM WCZASÓW DZIECIĘCYCH W SOKOŁOWSKU

ZIELONE SZKOŁY · OBOZY · ZIMOWISKA

Realizujemy programy: edukacyjne, turystyczno-krajoznawcze, kreatywne, multimedialne i muzyczno-ruchowe.
Nowoczesny obiekt: 63 miejsca w pokojach 2 i 3 osobowych, sala wielofunkcyjna (sala dyskotekowa, pomieszczenie do zajęć terapeutycznych oraz integracyjnych, wiata grillowa na terenie ośrodka).
Zaplecze sportowe: nowoczesny plac zabaw z urządzeniami sportowo-rekreacyjnymi, boisko (koszykówka, siatkówka, piłka nożna), stół do tenisa, cymbergaj, hokej, stół bilardowy, duża trampolina zewnętrzna.
Placówka wpisana jest do ewidencji szkół i placówek niepublicznych i podlega Kuratorowi Oświaty we Wrocławiu.

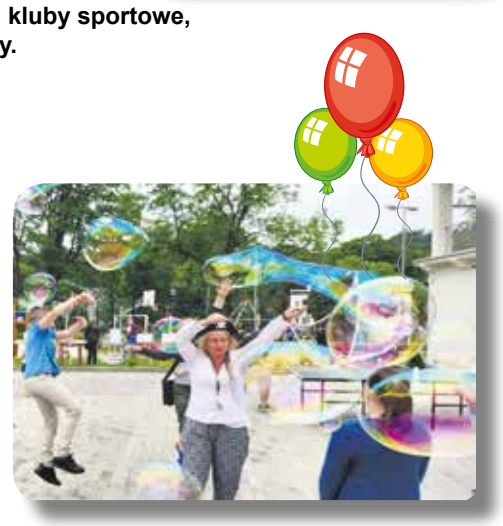


UWAGA PROMOCJA!
Cena t**ylko 50 zł** za całodzienny pobyt dziecka z wyżywieniem!
BEZPŁATNIE – **1 opiekun na 15 dzieci.**
Przy dłuższych pobytach oraz w marcu, listopadzie i grudniu dodatkowe upusty!
Promocyjna cena dotyczy grup organizowanych z terenu powiatu wałbrzyskiego. Regularna cena to 58 zł za osobę. W okresie wolnym od nauki tj. ferii i wakacji należy doliczyć 23% VAT

Zapraszamy do współpracy organizatorów letniego i śródrocznego wypoczynku dzieci: szkoły, kluby sportowe, stowarzyszenia, fundacje, organizacje religijne, jednostki gminne, biura podróży.

ZAREZERWUJ JUŻ DZIŚ TERMIN DLA SWOJEJ GRUPY NA ROK SZKOLNY 2019/2020 ORAZ WAKACJE 2020

U nas zorganizujesz również:



URODZINY

Dom Wczasów Dziecięcych „Odrodzenie" w Sokołowsku zaprasza do wynajęcia sali na imprezy okolicznościowe dla dzieci.
Do dyspozycji naszych gości oddajemy salę wyposażoną w sprzęt do gier i zabaw, stoły, krzesła, sprzęt audiowizualny.
Na terenie ośrodka znajduje się również wiata grillowa, plac zabaw oraz nowoczesne boisko.

Promocyjna cena w 2019r:
30 zł/dziecko
W cenie 2-godzinne animacje i pomoc przy organizacji urodzin. Możliwość przedłużenia czasu urodzin (za dopłatą).

Dom Wczasów Dziecięcych "Odrodzenie" w Sokołowsku ul. Główna 15, 58-351 Sokołowsko
+48 74 845 82 40 wew. 131, 784 504 261 e-mail: biuro.odrodzenie@sanatoria-dolnoslaskie.pl

www.odrodzenie.info.pl

DOLNY ŚLĄSK

30 minut sekund

Wałbrzych
Dziecinna jazda

Do komendy wałbrzyskiej Policji zadzwonił właściciel sklepu rowerowego z ulicy 11-go Listopada, który zauważył wjeżdżający na trawnik samochód. Gdy podszedł do pojazdu, okazało się, że prowadziła go siedmioletnia dziewczynka. Funkcjonariusze wałbrzyskiej drogówki ustalili, że dziewczynka zabrała kluczyki do samochodu swojego taty, który spał w domu po nocnej zmianie. Wsiadła do auta, zapięła pasy bezpieczeństwa i ruszyła w drogę. Jak relacjonują świadkowie, przejechała około 100 m i zatrzymała się na trawniku. Wystraszona nie potrafiła powiedzieć dokąd chciała pojechać.

Wałbrzych
Oszukana seniorka

Do zdarzenia doszło w Wałbrzychu w dzielnicy Piaskowa Góra. Do drzwi osiemdziesięciopięciolatki zapukały dwie kobiety. Oferowały one w sprzedaży pościel – oczywiście w bardzo atrakcyjnej cenie. Podczas, gdy jedna z kobiet prezentowała towar, druga przetrząsnęła mieszkanie. Po ich wyjściu seniorka zorientowała się, że wraz z kobietami zniknęły jej oszczędności. Mając na uwadze bezpieczeństwo seniorów, wałbrzyska Policja po raz kolejny przypomina i apeluje: Uwaga! Oszuści przeważnie oferują do sprzedaży pościel lub firanki w bardzo atrakcyjnej cenie. Mogą podać się również za pracowników gazowni, wodociągów lub każdej innej firmy. Seniorzy uważajcie na siebie.

Aktywny związek

Wałbrzyski oddział Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów serdecznie zaprasza wszystkich seniorów do współpracy. Budynek mieści się w dzielnicy Stary Zdrój przy ulicy Armii Krajowej 40, tuż przy kinie Apollo.

Warto nadmienić, że członkami związku są osoby mające bogate doświadczenie nabyte podczas pracy zawodowej w jednostkach: samorządowych, społecznych, finansowych, ubezpieczeniowych, oświatowych czy służby zdrowia. Nie tylko działają z pasją na rzecz innych emerytów, ale również wypełniają czas aktywnymi działaniami. Nasi seniorzy należący do koła spotykają się w poniedziałki przy herbacie, śpiewach czy warsztatach rękodzieła. Sami organizują wycieczki, taneczne imprezy, pieką ciasta. Jeśli jesteś emerytem, rencistą, bądź osobą niepełnosprawną, to nie siedź w domu. Przychodź na spotkania i spędzaj fantastycznie czas. Pamiętaj - Klub Familia 2 w dzielnicy Stary Zdrój Armii Krajowej 40!

PAS



A tak piszą sami o sobie:

Stary Zdrój to niezwykle „piękna" dzielnica. Dawniej uzdrowisko, potem turystyczne dla młodzieży schronisko, a dziś dla bezdomnych ponure przytulisko.

Nie ma super sklepów, żadnej kawiarenki, porządnego parku ani przytulnej ławeczki dla chłopca i dzieweczki lub dla starszych osób, któych życie nie oszczędza w żaden sposób i chcieliby siąść, odpocząć, zadumać się chwilę. Czy nie byłoby to miłe? Wszędzie nudą wieje, kto tu mieszka o mało nie oszaleje.

Na szczęście istnieje klub w całym mieście znany, „FAMILIĄ numer 2" nazwany.

W każdy poniedziałek w nim się spotykamy i bardzo przyjemnie czas wolny spędzamy.

To nasza Tereska nim komenderuje i wiele atrakcji nam organizuje. Są wycieczki, taneczne imprezy, obchody urodzin, toasty, przepyszne ciasteczka, a nawet kropelki na krążenie i bóle żołądeczka.

Pan Miecio bryluje, porządku pilnuje, rozlewa, dolewa – dobrze się sprawuje. Czasem musi nieźle pogłówkować bo w kieliszkach nie może brakować. Wszystko to po to, aby się lepiej rozmawiało i o mrocznej przyszłości nie myślało.

Jest bardzo wesoło, gwarno i radośnie. Wszyscy się uśmiechają, są dla siebie mili, ciesząc się z każdej spędzonej tu ze sobą chwili.

Śpiewamy piosenki, mówimy kawały, czasem plotkujemy, ale tak już mamy. Dziewczyny pięknie śpiewają, bo ładne głosy mają. Wśród nich Krysia i Basia górują a reszta klubowiczów wspaniale wtóruja.

Nasz śmiech słychać nawet na ulicy, bo przecież jeszcze żyjemy w tej szarej dzielnicy. Śmiech to zdrowie jak mówi przysłowie, więc cieszmy się z tego co nam zostało, bo nie jest to zbyt dużo, a nawet jest za mało.

Wprawdzie nie mamy wakacji, ale nie szczędźmy owacji za cały rok przyjemności i owocnej pracy.

Dziękujemy koleżankom z Zarządu z Terenią na czele, bo poświęciły swego czasu wiele, aby umilić nasze trudne i już niezbyt bujne i ciekawe życie. Dziękujemy za to co już i prosimy o więcej.

Dziękując koleżankom życzymy sobie i wszystkim członkom klubu dużo zdrowia, samych pogodnych dni, abyśmy jak najdłużej mogli się spotykać, bo zegar coraz szybciej i szybciej zaczyna nam tykać.

REKLAMA R0673/19



REKLAMA R0674/19

1 Gigaaa!

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

orange™

sieć #1

Zapraszamy do salonów Orange w Wałbrzychu

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

REKLAMA R0675/19

UZDROWICIEL z FILIPIN
Reynaldo Litawen
i jego niezwykły dar uzdrawiania poprzez dłonie!!!



Uzdrowiciel z Filipin Reynaldo Litawen i jego niezwykły dar uzdrawiania poprzez dłonie!!!

REYNALDO LITAWEN jest jednym z najlepszych filipińskich uzdrowicieli z wieloletnim doświadczeniem i praktyką uzdrawiania oraz dużymi osiągnięciami. Wieloletni członek Christian Spiritual Regeneration Movement i Stowarzyszenia Filipińskich Uzdrowicieli. Wywodzi się ze znanej rodziny uzdrowicieli na Filipinach. Jego nazwisko i moc uzdrawiania znane są w całej Europie i Polsce. Niespotykane umiejętności, intuicja i skuteczność uzdrawiania, a także dar przekazywania cudownej i pozytywnej energii zatrzymały u setek ludzi rozwój najcięższych chorób.

Efektywność jego działania jest ogromna i pomocna przy rozmaitych chorobach w szerokim i nieograniczonym zakresie. Uzdrowiciel jest zdolny poprzez intensywną koncentrację wytworzyć ogromną energię eteryczną wokół swoich rąk, którą przekazuje choremu.

Jego moc uzdrawiania pomaga w leczeniu: **chorób nowotworowych, wadach serca, chorobach oczu, nerwicach, deformacji kręgosłupa, miażdżycy, paraliżach, kamieniach nerkowych i żółciowych, chorobach prostaty, wrzodach żołądka i dwunastnicy, guzach i cystach, chorobach kobiecych oraz innych schorzeniach. Jego moc oddziaływuje na cały schorowany organizm, udrażniając kanały energetyczne.**

Przykładem skuteczności uzdrawiania jest:

Pan Józef z Wrocławia – któremu po dwóch wizytach u uzdrowiciela ustąpiły bóle kręgosłupa i zakończył się problem z przerostem gruczołu prostaty.
Pani Maria z Krakowa – zapewnia, że dzięki wizytom u uzdrowiciela pozbyła się mięśniaków na narządach rodnych co potwierdziły badania USG.
Pan Andrzej z Gdańska - po trzech wizytach u uzdrowiciela zdjęcie USG potwierdziło pozbycie się kamieni w woreczku i nerkach.
Pani Janina z Katowic - po wizycie u pana JUNA wchłonął się guz piersi, który był przeznaczony do operacji.

Te przykłady to tylko znikomy procent ludzi, którym udało się pomóc w cofnięciu lub całkowitym wyleczeniu. Cieszą się oni dobrym zdrowiem i nie ukrywają, że zawdzięczają to skromnej osobie Pana Reynaldo.

Dopóki pacjent wierzy w istnienie sił ponad ludzkich i jest otwarty na działanie uzdrowicieli, zawsze może osiągnąć pomoc.

Wielu z nas boryka się z problemami zdrowotnymi, wobec których jesteśmy bezradni. Zmęczeni chorobą, szukamy ukojenia, sposobu na uleczenie nie tylko ciała, ale również umęczonej duszy. Z pomocą poszukującym przychodzą znane od lat metody stosowane przez filipińskiego uzdrowiciela.

Uzdrawianie bez bólu, operacje bez użycia skalpela stosowane są przez Filipińczyków, zwanych także wybrańcami dobrych duchów, od czasów starożytnych, jednak do tej pory fenomen i tajemnica wykonywania tych zabiegów pozostaje nieodkryta. Haelerzy, bo tak również nazywani są uzdrowiciele, podczas swoich praktyk nie używają żadnych środków znieczulających. Zabiegi polegają na energetycznym wzmocnieniu chorych organów i tkanek, wzmocnieniu systemu odpornościowego, oczyszczeniu organizmu z toksyn. Jednym z najpopularniejszych i najskuteczniejszych haelerów, znanym w całej Europie jest Filipińczyk Reynaldo Litawen, który posiada wieloletnie doświadczenie i ogromną wiedzę przekazywaną w rodzinie z pokolenia na pokolenie. Filipińczyk podróżuje po całej Polsce, by pomagać ludziom szukającym pomocy w leczeniu najróżniejszych dolegliwości. Jego metody opierają się głównie na intensywnej koncentracji, przez co wytwarza się ogromna energia eteryczna wokół jego rąk.

– Chociaż medycyna akademicka poczyniła wielkie postępy, to ciągle pewne obszary ludzkiego wnętrza są niezbadane. Nie wszystko można zbadać empirycznie. Moje ręce podczas zabiegów zachowują się jak bieguny elektryczne. Powodują kontrolowany przepływ energii przez organizm pacjenta – podkreśla uzdrowiciel. Ogromna charyzma, modlitwa oraz medytacja sprawiają, że terapeuta wprowadza się w stan religijnej żarliwości. Emanuje z niego potężna uzdrawiająca siła. Głęboka duchowa postawa pacjenta jest bardzo pomocna w uzdrawianiu. **Dopóki pacjent wierzy w istnienie sił ponadludzkich i jest otwarty na działania uzdrowiciela – zawsze może osiągnąć pożądany efekt. Filipiński uzdrowiciel działa na cały organizm.**

Znajduje zaburzenia energetyczne różnych organów i skutecznie je eliminuje. Wzmacnia naturalne siły obronne pacjenta, udrażnia kanały energetyczne i je oczyszcza. Niespotykane umiejętności, intuicja i skuteczność uzdrawiania, a także dar przekazywania cudownej i pozytywnej energii zatrzymały u tysięcy ludzi rozwój najcięższych chorób. Efektywność jego działania jest ogromna i pomocna przy rozmaitych chorobach w szerokim i nieograniczonym zakresie. Uzdrowiciel stosuje również zabiegi refleksologiczne, które immunologicznie oddziaływują na schorowane i wycieńczone chorobą ciało. Każdy, kto poszukuje ulgi w cierpieniu, może się do niego zgłosić. Wystarczy zadzwonić i umówić się na wizytę. Każdy pacjent przyjmowany jest indywidualnie, a uzdrawianie jest dostosowane do potrzeb danej osoby, w zależności od tego, jak wiele czasu trzeba jej poświęcić.

REYNALDO LITAWEN
Zapisy i informacje
784 609 208
693 788 894

6 września - **WAŁBRZYCH**
8 września - **WROCŁAW**
7 września - **BOLESŁAWIEC**
9 września - **LUBIN I GŁOGÓW**

REKLAMA R0676/19



30 sekund

Wałbrzych

Konopiowy chłopak

Policjanci Ogniwa Patrolowo-Interwencyjnego Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu kilka dni temu późnym wieczorem (22 sierpnia, po godz. 21) w dzielnicy Biały Kamień zatrzymali do kontroli drogowej jadącego samochodem osobowym marki audi 29-letniego mieszkańca naszego miasta. Podczas legitymowania, funkcjonariusze zauważyli, że mężczyzna dziwnie się zachowuje, a z samochodu wydobywa się nietypowy zapach. Okazało się, że wałbrzyszanin posiadał przy sobie narkotyki w postaci marihuany. W trakcie przeszukania pojazdu mundurowi zabezpieczyli także 23 krzewy konopii indyjskich. Wałbrzyszanin w plastikowym pudełeczku leżącym na siedzeniu pasażera ukrył zawiniątko z suszem roślinnym, które po przeprowadzonych badaniach okazało się środkiem odurzającym w postaci marihuany. Można było z niego wykonać kilkadziesiąt porcji handlowych tego narkotyku.

Niesamowity pokaz

W miniony piątek redakcja Tygodnika 30 minut miała okazję uczestniczyć w pokazie ćwiczeń poszukiwawczych Grupy Poszukiwawczo– Ratowniczej Ochotniczej Straży Pożarnej Wałbrzych.



Na miejsce pokazowe wybrano Hipodrom znajdujący się na terenie Stada Ogierów Książ. Natomiast obszar okalający stadninę i zamek posłużył jako poligon poszukiwawczy. Zanim ratownicy przystąpili do ćwiczeń, zaprezentowano piętnastoosobowy skład wałbrzyskiego zespołu, a także ujawniono, jakim sprzętem obecnie dysponuje jednostka. Dzięki zaprzyjaźnionym kolegom z Wrocławia, włączono do ćwiczeń specjalny pojazd wykorzystywany w akcjach poszukiwania zaginionych ludzi. Właśnie o taki sprzęt, wart przeszło pięćset tysięcy złotych, będą walczyli wałbrzyscy strażacy w zbliżającym się budżecie obywatelskim miasta Wałbrzycha. Jeżeli projekt wygra, będziemy w posiadaniu najnowocześniejszych rozwiązań służących prowadzeniu działań poszukiwawczych. Celem ćwiczeń było między innymi odnalezienie dwóch zaginionych w lesie, w tym - jednej osoby z podejrzeniem cukrzycy. Do akcji przystąpili nie tylko członkowie ekipy poszukiwawczo-ratowniczej, ale również specjalnie szkolone psy i dron. Dwa scenariusze działań poszukiwawczych oraz pokazy szkolenia psów trwały około trzech godzin.

Tekst i foto: Paweł Szpur









REKLAMA R0677/19

WZMOCNIJ SWOJE OTOCZENIE

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA IM. MARII DĄBROWSKIEJ W ŚWIEBODZICACH

PSE

Miejska Biblioteka Publiczna w Świebodzicach zwycięzcą konkursu PSE „WzMOCnij swoje otoczenie”

Przedszkolaki i uczniowie w Świebodzicach wkrótce będą mogli uczyć się programowania za pomocą specjalnej maty edukacyjnej. Urządzenie trafi do Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Marii Dąbrowskiej, która zdobyła grant od Polskich Sieci Elektroenergetycznych w ramach konkursu „WzMOCnij swoje otoczenie”. Projekt „Zakoduj swoją przyszłość” zostanie zrealizowany do końca 2019 roku.

Jego celem jest pobudzenie kreatywności i nauka logicznego myślenia. Zajęcia z wykorzystaniem maty edukacyjnej „kodowanie na dywanie”, gier i innych pomocy dydaktycznych będą skierowane do dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych, a także osób dorosłych o szczególnych potrzebach edukacyjnych. W sobotnie popołudnia w zajęciach będą mogły uczestniczyć całe rodziny. Wszystkie informacje będą dostępne pod adresem www.biblioteka.swiebodzice.pl oraz na profilu „Miejska Biblioteka Publiczna w Świebodzicach” na Facebooku (facebook.com/mbp.swiebodzice).

- W gminach, na terenie których realizujemy inwestycje, przeprowadziliśmy pierwszą edycję konkursu dobrosąsiedzkiego na grantowe projekty społeczne. Wspierając finansowo najlepsze inicjatywy chcemy poprawiać komfort życia lokalnych społeczności. Mamy nadzieję, że zwycięski projekt Miejskiej Biblioteki Publicznej w Świebodzicach przyczyni się do organizacji nowatorskich i inspirujących zajęć dla przyszłych programistów - mówi Beata Jarosz-Dziekanowska, rzeczniczka prasowa PSE. *– Zależy nam, aby być dobrym sąsiadem. W ramach Programu inwestycyjnego „Wyprowadzenie mocy z Elektrowni Turów wraz z poprawą warunków zasilania południowo-zachodniej Polski” budujemy na terenie Gminy Świebodzice linię przesyłową relacji Mikułowa-Świebodzice. Dzięki tej inwestycji istotnie zwiększy się niezawodność dostaw energii elektrycznej dla całego regionu* – dodaje Beata Jarosz-Dziekanowska.

Trwający od lutego konkurs PSE „WzMOCnij swoje otoczenie” miał na celu wyłonienie najlepszych projektów związanych z rozwojem lokalnej infrastruktury społecznej, aktywizacją życia społecznego i kulturalnego oraz finansowe wsparcie w ich wdrożeniu.

Strona internetowa Partnera: http://raport.pse.pl/pl

REKLAMA R0678/19

Przedszkole MAŁGOSIA

Niepubliczne

Z Oddziałem Integracyjnym



58-316 Wałbrzych

ul. Kasztelańska 3

Tel.: 795 700 762 Tel.: 74 646 70 40

www.przedszkolemalgosia.pl







Co ćwierka w sieci...

Cezary Przybylski
@PrzybylskiCez

Podpisaliśmy umowę, dzięki której Samorząd @Dolny_Slask otrzyma od rządu, zgodnie z deklaracją Pana Premiera @MorawieckiM, blisko 2 mln zł na odbudowę Zakładu Przyrodoleczniczego Uzdrowiska w Szczawnie-Zdroju. Razem odbudujemy obiekt, który spłonął doszczętnie w pożarze w 2018r.

1:49 PM · 23 sie 2019

Michał Dworczyk
@michaldworczyk

Projekt budżetu na 2020 r. nie zakłada deficytu. To historyczne wydarzenie. Rząd @MorawieckiM udowadnia, że można realizować ambitną politykę prospołeczną i odpowiedzialnie zarządzać finansami. Czarne wizje opozycji znów bezpodstawne #Budżet2020 #BudżetBezDeficytu #DobryCzasPL

2:07 PM · 27 sie 2019

Muzeum Porcelany
@MuzeumWalbrzych

Dziękujemy Aleks Koutny-Jones za dołączenie do grona naszych Obserwujących! Aleks Koutny-Jones thanks for following us!

5:47 PM · 25 sie 2019

MKSAquaZdroj
@AquaMks

Drużyna MKS Aqua-Zdrój ma nowego kapitana. W sezonie 2019/20 tą zaszczytną funkcję pełnić będzie Karol Szczygielski natomiast jego zastępcą został Sebastian Zieliński @WalbrzychMM @DziennikWalb @RomanSzelemej #trzyliterkijednosercemks #walbrzych

9:28 PM · 22 sie 2019

Anatol Szpur
@AnatolSzpur

Kolejne wykoszenia w dzielnicy Stary Zdrój wykonane.

Dziękuję Zarząd Dróg, Komunikacji i Utrzymania Miasta w Wałbrzychu

11:15 AM · 24 sie 2019

Świdnica
@UMswidnica

Widok na świdnicki #centralpark
https://instagram.com/p/B1bOZLOiSua/?igshid=bufleybneem0

2:05 PM · 21 sie 2019

Kancelaria Premiera
@PremierRP

Premier @MorawieckiM w @faktypofaktach: Chcę, by Polacy wracali do kraju. Podczas spotkań z ludźmi w różnych miastach często słyszę, że oni wracają. Liczę, że jak największa liczba Polaków zostanie w kraju i będzie budowała swoją przyszłość w oparciu o Polskę.

8:08 PM · 27 sie 2019

S. Bielawska
@bielawska_s

Rozpoczął się XVI Festiwal Kameralistyki Ensemble w @Zamek_Ksiaz Przed nami ponad tydzień wspaniałej muzyki i spotkań teatralnych. Koncert inauguracyjny był rewelacyjny: Maciej Masecki jak zwykle @WalbrzychMM @RomanSzelemej @AZabska

11:24 PM · 18 sie 2019

REKLAMA R0679/19



Wszystkie barwy jesieni



Tegoroczna jesień to prawdziwa eksplozja mocnych kolorów - zwłaszcza na ustach i paznokciach. Dominującymi barwami będą bowiem soczyste czerwienie, śliwka, fuksja oraz winne bordo. A to wszystko w połączeniu z przydymionym makijażem oczu - smokey eyes. A jeśli nie odpowiadają nam tego typu triki, we wrześniu możemy śmiało postawić na odcienie brązu i butelkowej zieleni. Warunek - mocno wytuszowane rzęsy! Uwaga! W tym sezonie obowiązuje total look. Make up współgra z ubiorem i dodatkami!

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com

Piękna po lecie

Choć na urlopie miałyśmy więcej czasu, by zadbać o siebie, paradoksalnie nasza cera, włosy i ciało mogą potrzebować teraz znacznie więcej uwagi. Woda i słońce nie zawsze były bowiem sprzymierzeńcami w walce o piękno.

A poza tym - kosmetyczny detoks przyda się każdej z nas, niezależnie od stopnia „zniszczeń", powstałych w wyniku nadmiernej ilości chloru, wysuszenia, wiatru, czy po prostu...niewyspania z powodu nocnego życia i wakacyjnych imprez.

Sauna

Po pierwsze skorzystajmy z wizyty w saunie. Tak, wiemy - dość tego gorąca, ale tylko w wysokiej temperaturze, pod wpływem wydzielania potu, oczyścimy swój organizm. Pamiętajmy, by po takim pobycie, wziąć zimny prysznic. Dzięki temu pobudzimy układ krążenia i rozluźnimy napięte mięśnie.

Masaż twarzy i ciała plus oczyszczanie

Wykonamy go w gabinecie kosmetycznym bądź samodzielnie w domu. Warto zatem zaopatrzyć się w szczoteczkę soniczną, choć ceny niektórych modeli są dość wysokie. Za produkt tego typu marki Luna 3 Foreo zapłacimy aż 849 zł. Alternatywą mogą być tu jednak tańsze, ręczne akcesoria, służące także do oczyszczania. Szwedzka firma Oriflame posiada w swojej ofercie m.in. dwustronny przyrząd do usuwania zaskórników (17,99 zł lub w promocji 9,99) oraz szczotkę do ciała (24,99 zł; w promocji 19,99). Avon z kolei „postawił" na silikonowe myjki do twarzy: delikatną i manualną (29 zł, promocja - 19,99) lub złuszczającą wibracjami jej elektroniczną wersję, ładowaną za pomocą USB (do nabycia za 89 zł, w promocji - 49,99). Jeśli chodzi o suchy masaż ciała, przyda się jeszcze szczotka L'ORIENT (ok. 49 zł).

Maseczkl, peelingi i kremy

Nie zapomnijmy o peelingach i maseczkach, a także o kosmetykach do zadań specjalnych. By przywrócić cerze blask, Oriflame we wrześniowym katalogu poleca swoim klientkom zwiększający promienność booster Optimals, który zmniejsza oznaki snu, czy zmęczenia. Co ważne, preparat nadaje się do każdego typu skóry. Jego cena regularna to 49,90 zł za 15 ml, jednak do 17.09. nabędziemy go za 29,99 zł.

Dieta

Mamy tu na myśli nie tylko nowy trend, tzw. mindfullness eating, a więc świadome, połączone z medytacją jedzenie, celebrowanie chwili posiłku, ale i odpowiedni skład kosmetyków, wolnych od parabenów i sztucznych substancji, za to z dużą ilością witaminy C i A oraz flawonoidów.

Pożegnajmy lato z klasą i przywitajmy pięknie jesień!

osa



Witamina piękna

Czy wiecie, że witamina A (retinol) została odkryta jako pierwsza i dzięki temu jest najlepiej przebadana? To skuteczna broń w walce ze zmarszczkami, przebarwieniami, bliznami i trądzikiem. Stymuluje syntezę kwasu hialuronowego, produkcję kolagenu oraz hamuje działanie wolnych rodników. Kosmetyki i preparaty z tym składnikiem sprawiają, że skóra staje się jędrniejsza, rozjaśniona i gładsza, nabiera zdrowego kolorytu. Jej stężenie musi być jednak właściwe - w przeciwnym razie czekają nas skutki uboczne w postaci pieczenia, zaczerwienienia czy nadmiernego złuszczania. My polecamy kremy na dzień i na noc marki Thēo Marvēe Professional. Można też szukać aptecznych produktów retinolowych.

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com

Angielski jest w modzie!

Angielski króluje już wszędzie. Nic więc dziwnego, że przeniknął także do polskiego świata mody. Poniżej prezentujemy zwroty, które na dobre zadomowiły się w naszym języku. Bez ich znajomości, artykuły o kosmetykach i najnowszych trendach mogą wydawać się mało zrozumiałe.

Zacznijmy od pojęcia total look, oznaczającego spójność kolorystyczną, całość, monochromatyczność. Jeśli czytamy, że w tym sezonie obowiązuje taki kierunek, wiemy już, że chodzi o bluzkę, płaszcz, spódnicę, buty w tym samym odcieniu. Taka stylizacja z pewnością przyciągnie wiele spojrzeń!

Kolejnym ważnym terminem w modowym slangu jest słowo oversize, odnoszące się z reguły do T-shirtów, marynarek, płaszczy i swetrów. Jego spolszczona wersja przybrała formę przymiotnikową: oversajzowy. Tłumaczymy ją jako: „za duży".

Smokey eyes, czyli „przydymione oczy". Styl w makijażu, którego celem jest uwydatnienie spojrzenia, wydobycie blasku tęczówki poprzez użycie czarno-szarych cieni, z efektem „rozmazania".

Fashionistka (fashion = moda). Miłośniczka najnowszych kolekcji, często prowadzi blog i Instagram o tematyce modowej. W jej szafie znajdziemy to, co jest obecnie „hot" (gorące).

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com



Otulona mgłą

Nie, nie chodzi tu o bohaterki powieści Marion Zimmer Bradley „Mgły Avalonu", a o nowy trend w kosmetyce, który, zdaje się, znalazł również swoje zwolenniczki i u nas. Mowa o mgiełkach, zastępujących jednocześnie ciężkie kremy i toniki do twarzy, tradycyjne samoopalacze, dezodoranty do ciała i odżywki do włosów. Produkty te chronią, odżywiają, koją i...pięknie pachną! Do wyboru mamy m.in. marki Avon, Bielendę, Ministerstwo Dobrego Mydła, Ziaja GdanSkin, AA, Sisley, Eveline.

osa

„Czy te oczy mogą kłamać...?" Rzęsy w górę!

Hipnotyzujące spojrzenie i rzęsy a'la Audrey Hepburn - takie, jakimi gwiazda kusiła w kultowym „Śniadaniu u Tiffany'ego? Marzenie! Teraz jest to możliwe! Nie tylko dzięki zabiegom w profesjonalnych gabinetach kosmetycznych przy użyciu metod 1:1, 2D i 3D, ale i dostępnym na rynku odżywkom i serum, przeznaczonym do pielęgnacji tej części oczu. Produkty przyśpieszające i stymulujące odrastanie brwi i rzęs znajdują się w asortymencie m.in. Eveline (13 zł), Regenerum (32 zł), Dermena (35 zł), Delia (45 zł), Oceanic (80 zł).

osa

Stara Kopalnia przypomina się



31.08.2019 – Lata Finał – Kopalnia Kolorów

Godzina 17.00 – 20.30

Zapraszamy na Lata Finał-Kopalnię Kolorów! Jest to już kolejna edycja wydarzenia, podczas którego wraz z wrocławskim DJ-em Novickym będziemy wspólnie się bawić, a co godzinę w górę wyrzucane będą kolorowe proszki! Dodatkowo na uczestników czeka energetyczna zumba oraz przysmaki zapewnione przez lokalne foodtrucki. Na miejscu będziecie mogli kupić oryginalne proszki Holi.

W programie:

- wspólna zabawa kolorowymi proszkami Holi,
- zabawa muzyczna, którą zapewni DJ Novicky – rezydent wrocławskich klubów, takich jak Bezsenność czy Poziom 1,
- dawka ruchu i tańca w rytmach zumby,
- strefa gastronomiczna,

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Do końca sierpnia zapraszamy do skorzystania z bogatej oferty wakacyjnej w Starej Kopalni.

Zajęcia edukacyjne

Od poniedziałku do piątku zapraszamy na zajęcia edukacyjne (w godzinach 8.00-16.00). We wtorek i czwartek zapraszamy na specjalny pakiet Stara Kopalnia rodzinnie – węgiel i ceramika, który zawiera: zwiedzanie Starej Kopalni oraz wspólne warsztaty ceramiczne (godzina 11.00). Zapisy i informacje: ccu@starakopalnia.pl lub 74 667 09 12.

Wystawa „Solidarność"

Przypominamy, że na terenie Starej Kopalni dostępna jest wystawa upamiętniającą działalność wałbrzyskiej „Solidarności". Ekspozycja składająca się przede wszystkim z pamiątek prywatnych działaczy „S" podkreśla zapomniany wkład Wałbrzycha w kształt całego, blisko 10-cio milionowego ruchu społecznego z początku lat 80-tych w Polsce. Porozumieniami Sierpniowymi, będącymi faktycznym początkiem ruchu NSZZ „Solidarności", określa się cztery porozumienia zawarte przez rząd PRL z robotniczymi komitetami strajkowymi na przełomie sierpnia i września 1980 roku. Powszechnie uważa się, że zalicza się do nich, podpisane kolejno w Szczecinie i Gdańsku (30 i 31 sierpnia 1980 roku) oraz w Jastrzębiu-Zdroju i Dąbrowie Górniczej (3 i 11 września 1980 roku). Tymczasem niewiele osób zdaje sobie sprawę, że zanim zakończyły się strajki górnicze na Górnym Śląsku, 2 września 1980 roku analogiczne porozumienie władz z protestującymi podpisano właśnie w Wałbrzychu.

O tych i wielu innych elementach niezwykłej historii opowiada wystawa wałbrzyskiej „Solidarności". Ekspozycja jest stała. Szczególnie zapraszamy w dniu 31 sierpnia 2019 r. na wystawę ze względu na kolejną rocznicę.

Fotografia, ceramika i malarstwo

Zapraszamy również na dostępne wystawy w Starej Kopalni:

- Wystawa fotografii „Żywioły/woda" - wystawa zbiorowa fotografów National Geographic Polska: Marek Arcimowicz, Paweł Młodkowski, Mikołaj Nowacki oraz Marcin Zaborowski (budynek B10). Ze względu na duże zainteresowanie wystawa została przedłużona do 11 września 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 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. Ta ekspozycja również została przedłużona do 11 września 2019 r.

Wstęp na wszystkie wystawy jest wolny.

red
foto: Paweł Szpur

NOWY SEZON W TLiA W WAŁBRZYCHU

W Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu niebawem rozpocznie się nowy sezon, a w nim: premiery, wyjazdy, działania edukacyjne, pokazy impresaryjne oraz IV Festiwal małych Prapremier.

Na start prapremiera spektaklu PODWÓRKO ZAGINIONYCH ZABAWEK w reż. Roksany Miner, która 15 września zainauguruje IV edycję Festiwalu małych Prapremier – jedynego festiwalu w Polsce prezentującego wyłącznie spektakle prapremierowe skierowane do publiczności dziecięco-młodzieżowej.

IV Festiwal małych Prapremier potrwa do 20 września. Zobaczymy 7 spektakli konkursowych teatrów z Wrocławia, Katowic, Kielc, Zabrza, Lublina oraz Olsztyna. Dodatkowo zostaną zaprezentowane 2 przedstawienia w wykonaniu studentów Akademii Teatralnej w Warszawie (Wydział Sztuki Lalkarskiej w Białymstoku) oraz Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie (Wydział Lalkarski we Wrocławiu). Nie zabraknie warsztatów teatralnych oraz performatywnych czytań współczesnej dramaturgii. Wśród wydarzeń towarzyszących Festiwalowi będą muzyczny spektakl Białostockiego Teatru Lalek i Kooperacji Flug oraz wystawa fotografii teatralnej autorstwa Bartka Warzechy.

23 listopada odbędzie się premiera musicalu TAJEMNICZY OGRÓD na podstawie powieści Frances Hodgson Burnet w adaptacji i reżyserii Arkadiusza Klucznika. Główną rolę Mary Lennox zagra profesjonalna aktorka oraz dziewczynka amatorka.

Na przełomie lutego i marca Teatr planuje premierę spektaklu dla najmłodszych widzów – TRZY ŚWINKI w reżyserii Doroty Bator, a w kwietniu / maju odbędzie się premiera przedstawienia dla starszych dzieci.

Wśród pokazów impresaryjnych niewątpliwie ważnym wydarzeniem będzie październikowy koncert Katarzyny Groniec, promujący najnowszą płytę ACH!

Zapraszamy do TLiA w Wałbrzychu przy Brzechwy 16 już jesienią.



30 minut sekund

Sokołowsko
Pokaz filmowy

„Na północ od Kalabrii" w reżyserii Marcina Sautera
31 sierpnia 2019, godzina 19.00
Kinoteatr Zdrowie, ul. Główna 36, Sokołowsko
UWAGA: POKAZ NIEBILETOWANY!

„Na północ od Kalabrii" jest bajkowym dziełem o wymarzonym miejscu do życia, gdzie czas płynie powoli, ludzie dobrze się znają, akceptują swoje niedoskonałości, spotykają się, żeby porozmawiać i po prostu być razem. Sauterowi i jego ekipie udało się do filmu zaangażować całe miasteczko. Wystarczyło tylko dać mieszkańcom parę lekcji kuchni śródziemnomorskiej i sztuki carpe diem, by polska prowincja zaczęła przypominać malowniczą Kalabrię, a film – włoską komedię.

Od czasu „Rejsu" Marka Piwowskiego nie powstał w polskim kinie obraz, który tak skutecznie łączyłby rzeczywistość z fikcją. „Na północ od Kalabrii" to magiczna opowieść o mieszkańcach Chełmska Śląskiego. Reżyser Marcin Sauter odwiedził miejscowość (odległą od Sokołowska zaledwie 15 km) z kamerą i z grupą swoich kolegów, tworząc okazję do spotkania lokalnej społeczności z artystami.

„Na północ od Kalabrii" jest wręcz kopalnią dowcipów i bon-motów, żartów i anegdot. (…) Sauter nie kpi ani z prowincji, ani ze swoich bohaterów, którzy sami w tym ironicznym eksperymencie biorą udział – pokazuje jednak nas i naszą mentalność bez złudzeń, a zarazem tworzy mityczną przestrzeń, w której wady stają się zaletami. Dzięki temu śmiać możemy się na filmie bezkarnie. Bo z siebie – pisał przy okazji premiery filmu Paweł Felis dla „Gazety Wyborczej".

Zapraszamy na specjalny pokaz tego tytułu w naszym kinie. Gośćmi projekcji będą Diana Dąbrowska, kierowniczka Kinoteatru Zdrowie, oraz Lech Moliński z Wrocławskiej Fundacji Filmowej.

Projekcja filmu „Na północ od Kalabrii" w Kinoteatrze Zdrowie Sokołowsko jest częścią projektu Dolnośląskie Spacery Filmowe, którego organizatorem jest Wrocławska Fundacja Filmowa, a projekt jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego. Wśród partnerów znajdują się: Dolnośląskie Centrum Filmowe, Wroclaw Film Commission, Przystanek Dolny Śląsk, Gospodarstwo Ekoturystyczne ARTYSTYKA i Fundacja Sztuki Współczesnej „In Situ".

„Na północ od Kalabrii", reż. Marcin Sauter, Polska 2009, 69 min
31 sierpnia
19:00
Kinoteatr Zdrowie Sokołowsko, ul. Główna 36
WSTĘP WOLNY

REKLAMA R0680/19



W Żywcu zgodnie z planem

Choć do przerwy niedawnego pojedynku Mitech Żywiec prowadził z AZS-em PWSZ Wałbrzych 1:0, to na szczęście akademiczki nie dały rywalkom powodów do satysfakcji. Drugą połowę podopieczne trenera Jasińskiego wygrały aż 4:1, dzięki czemu zanotowały drugą wyjazdową wygraną.



Wyjazdowa konfrontacja z jedną z najsłabszych ekip Ekstraligi kobiet rozpoczęła się od dwóch „setek" gości za sprawą idealnych okazji Marcjanny Zawadzkiej oraz Klaudii Fabovej. Niestety, zamiast prowadzenia musieliśmy przełknąć gorzką pigułkę w postaci gola przeciwnika. W 12 minucie jeden z nielicznych szybkich wypadów skutecznie wykończyła Alicja Bijak, która nie miała problemów z pokonaniem Jagody Sapor. W kolejnych fragmentach gra miała już bardziej wyrównany przebieg. Naszą bramkarkę dwukrotnie uratowała poprzeczka, a po drugiej stronie boiska kolejną dogodną okazję zmarnowała Fabova.

Druga połowa należała do wyżej notowanych wałbrzyszanek. Już w 48 minucie w zamieszaniu pod bramką Mitechu najprzytomniej zachowała się Julita Głąb, która wpakowała futbolówkę do siatki, dzięki czemu wyrównała stan rywalizacji. Na kolejne trafienie akademiczek czekaliśmy zaledwie kwadrans – Oliwia Rapacka w swoim stylu pociągnęła skrzydłem, a następnie precyzyjnie przymierzyła po długim rogu wpisując się na listę strzelców. Niewiele później AZS PWSZ wygrywał w Żywcu już 3:1. Ewa Cieśla dorzuciła z rzutu rożnego, Fabova dograła do Moniki Kędzierskiej, która z ostrego kąta uderzyła głową. Piłka odbiła się od poprzeczki, pleców bramkarki Mitechu, aby zakończyć lot na siatce rywalek.

Mimo zasłużonego prowadzenia nasze pani nie ustrzegły się niepotrzebnego błędu, który w samej końcówce kosztował je utratę gola. W 89 minucie po wrzutce z rzutu rożnego Patrycja Rżany celną główką zmniejszyła stratę do przyjezdnych, ale na szczęście odpowiedź wałbrzyszanek była błyskawiczna. W ostatniej akcji meczu Jagoda Szewczuk zagrała z autu do Rapackiej, która przerzuciła nad obrońcami Mitechu do wychodzącej na czystą pozycję Fabovej. Po wcześniejszych, zmarnowanych okazjach tym razem Słowaczka nie zawiodła ustalając pewne zwycięstwo AZS-u PWSZ.

W najbliższym czasie nasze panie czeka kilkunastodniowa przerwa. Do walki o ligowe punkty zespół trenera Jasińskiego powróci w sobotę 7 września, kiedy to wałbrzyszanki podejmą wyżej sklasyfikowanego sąsiada w tabeli – GKS Katowice.

Mitech Żywiec – AZS PWSZ Wałbrzych 2:4 (1:0)

Bramki: 1:0 Alicja Bijak (12), 1:1 Julita Głąb (48), 1:2 Oliwia Rapacka (63), 1:3 Monika Kędzierska (66), 2:3 Patrycja Rżany (89), 2:4 Klaudia Fabova (90)

AZS PWSZ: Sapor, Szewczuk, Zawadzka, Kędzierska, Rapacka, Rozmus, Turkiewicz (67 Podkowa), Ostrowska, Cieśla, Głąb (85 Migacz), Fabova. Trener: Kamil Jasiński

Tabela Ekstraligi

1. Medyk Konin	4	12	19:3
2. AZS UJ Kraków	4	12	16:2
3. Czarni Sosnowiec	3	7	10:2
4. GKS Katowice	4	7	10:8
5. AZS PWSZ Wałbrzych	4	6	9:8
6. Górnik Łęczna	2	6	9:0
7. Olimpia Szczecin	4	6	8:12
8. UKS SMS Łódź	3	6	17:3
9. AZS Wrocław	4	3	7:8
10. Mitech Żywiec	4	0	3:13
11. Rolnik Biedrzychowice	4	0	3:25
12. KKP Bydgoszcz	4	0	0:27

Bartłomiej Nowak

Gortat otworzy mistrzostwa

Od dzisiejszego spotkania ze Szwajcarią polscy koszykarze na wózkach rozpoczną walkę o medale Mistrzostw Europy, a zarazem przepustkę do przyszłorocznej paraolimpiady w Tokio. Gościem specjalnym piątkowej inauguracji w hali Aqua-Zdroju będzie Marcin Gortat.

Jedynie cztery najlepsze ekipy rozpoczynającego się dzisiaj turnieju zakwalifikują się do wspomnianej paraolimpiady w Tokio. Mamy nadzieję, że wśród zwycięzców rozgrywanych w Wałbrzychu oraz Świebodzicach zawodów znajdą się Polacy. Na pierwszy ogień biało-czerwonych pójdą Szwajcarzy, z którymi w piątkowy wieczór zmierzymy się na Ratuszowej. Obok Helwetów rywalami podopiecznych trenera Piotra Łuszyńskiego będą również Niemcy, Włosi, Brytyjczycy oraz Austriacy. W drugiej grupie rywalizować zaś będą Turcy, Holendrzy, Hiszpanie, Rosjanie, Izrealczycy oraz Francuzi.

Początek pojedynku ze Szwajcarami o godzinie 19, ale do hali Aqua-Zdroju warto udać się już godzinę wcześniej, gdyż o 18 czeka nas oficjalne otwarcie imprezy, który poprowadzi Marcin Gortat, były reprezentant Polski, a zarazem zawodnik wielu klubów NBA.

Program gier grupowych reprezentacji Polski

Piątek – 30 sierpnia, hala Aqua-Zdrój, godz. 19.00:
Polska – Szwajcaria

Niedziela – 1 września, hala OSiR Świebodzice, godz. 18.30:
Niemcy - Polska

Poniedziałek – 2 września, hala Aqua-Zdrój, godz. 16.45:
Polska – Włochy

Wtorek – 3 września, hala OSiR Świebodzice, godz. 14.00:
Wielka Brytania – Polska

Środa – 4 września, hala Aqua-Zdrój, godz. 19.00:
Polska – Austria

Biało-niebiescy lepsi od Śląska

Informując o mistrzostwach koszykarzy na wózkach warto na chwilę zatrzymać się przy drużynie Górnika Trans.eu Wałbrzych. Za zespołem trenera Łukasza Grudniewskiego trzy sparingi, wszystkie z przedstawicielami Energa Basket Ligi. W minionym tygodniu wałbrzyszanie przegrali na wyjeździe z Arged BMSlam Stalą Ostrów Wlk. 63:95, aby kilka dni później sprawić miłą niespodzianką pokonując u siebie Śląsk Wrocław 85:81. W środę nasi udali się do Gliwic, ale musieli uznać wyższość miejscowego GTK, który wygrał 84:53. Kolejne spotkanie kontrolne w czwartek 5 września. Tego dnia nasi podejmą piątą drużynę czeskiej ekstraklasy – BK JIP Pardubice. Początek o godzinie 17.30 w hali Aqua-Zdroju.

Bartłomiej Nowak

KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Adrian
Nazwisko: Mrowiec
Data urodzenia: 1 grudnia 1983 roku
Pseudonim sportowy: Mrówa
Klub: KP Górnik Wałbrzych (piłka nożna)

Największy dotychczasowy sukces?
Jeśli chodzi o sport, to na pierwszym miejscu muszę wymienić Puchar Szkocji z Heart of Middlothian zdobyty w 2012 roku oraz Mistrzostwo Litwy, Puchar Litwy oraz Superpuchar Litwy wraz FBK Kowno. Ponadto na swoim koncie mam wygraną w Lidze Bałtyckiej ze wspomnianym klubem z Litwy, a także 3. miejsce z Ruchem Chorzów w sezonie 2013/2014. Cieszę się, że po zakończeniu wyczynowej gry w piłkę nożną udało mi się gładko przejść do normalnego życia, bo mam kilku kolegów, którzy nie potrafili sobie z tym poradzić.

Dlaczego Wałbrzych?
Stąd pochodzę. Z Wałbrzycha udało mi się wypłynąć na szerokie piłkarskie wody. Stąd wyszedłem i tutaj, co naturalne, po zakończeniu profesjonalnej kariery powróciłem.

Kto jest Twoim idolem sportowym?
Podczas gry w Szkocji, a był to mój najlepszy okres w karierze, porównywano mnie do Gennaro Gattuso. I choć różnimy się sylwetkami, to od tego momentu śledziłem jego losy jako zawodnika, a obecnie trenera.

Jakie masz plany po zakończeniu sportowej przygody?
Jakiś specjalnych planów nie miałem. Najważniejsze dla mnie było, aby płynnie przejść ze sportu wyczynowego do normalnego, niezwiązanego z futbolem życia. W międzyczasie znalazłem pracę w CityFity, więc musiałem zrezygnować z pracy z młodzieżą, ale nie żałuję tego wyboru.

fot. użyczone (CityFit.pl)

30 sekund

Bolesny debiut piłkarek Zagłębia

Za drużyną Zagłębia historyczny występ w rozgrywkach III ligi kobiet. Przed tygodniem podopieczne trenera Łukasza Wojciechowskiego zmierzyły się ze Ślęzą Wrocław, a więc jednym z głównych kandydatów do awansu na wyższy szczebel. Rywalki udzieliły wałbrzyszankom bolesnej lekcji futbolu, gdyż pojedynek na stadionie przy ulicy Dąbrowskiego przyniósł wygraną gości 13:0. Warto jednak jeszcze raz podkreślić, iż to dopiero początek kobiecej piłki spod znaku Zagłębia, dlatego tak wysokie porażki mogą się, co oczywiste, zdarzyć. Najważniejsze jednak, aby nasze panie nie załamały się niekorzystnymi wynikami, ale nastawiły na ciężką pracę, która na pewno zacznie przynosić odpowiednie efekty. Na kolejny mecz z udziałem Aleksandry Ostrowskiej i spółki zapraszamy w najbliższą niedzielę. Tego dnia wałbrzyszanki zmierzą się z UKS-em Bierutów. Początek na Dąbrowskiego o godzinie 14.

Zagłębie Wałbrzych – 1KS Ślęza Wrocław 0:13 (0:7)

Zagłębie: Angelika Stankiewicz, Natalia Marczewska, Nikola Kaczanowska, Klaudia Winnicka, Justyna Zagozdon, Aleksandra Ostrowska, Nikola Landenberger, Angelika Hudak, Nikola Ostrowska, Gabriela Owczorz, Sara Chudzik oraz Maja Kozłowska, Klaudia Słomiana, Agata Markiewicz, Natalia Krynicka, Nikola Basitta, Aleksandra Ziebeker.
Trener: Łukasz Wojciechowski

Ostatni mecz Minersów u siebie

W przedostatniej kolejce rundy zasadniczej II ligi zespół Miners Krause Wałbrzych podejmie Armadę Szczecin. Po ostatniej porażce na wyjeździe z Angels Toruń 0:35 bilans wałbrzyszan wynosi co prawda 4-2, ale o przedłużenie zwycięskiej passy przed własną publicznością będzie niezwykle trudno, gdyż szczecinianie to niepokonany w tym sezonie lider naszej grupy. Do ciekawie zapowiadającego spotkania dojdzie jutro o godzinie 13.30 na stadionie przy ulicy Ratuszowej. W ostatniej kolejce, którą zaplanowano na pierwszą sobotę 7 sierpnia, podopiecznych trenera Pawła Sołtysiaka czeka wyjazd do Gdańska na spotkanie z tamtejszymi Białymi Lwami.

Kolejne zdobycze tenisistów

Chodzi o przedstawicieli KT Szczawno-Zdrój, którzy dobrze wypadli w turnieju rangi europejskiej do lat 12 – Kraków Cup. W turnieju singla świetnie zaprezentował się Jan Kluczyński. Nasz zawodnik awansował do ścisłego finału imprezy, aby ostatecznie na podium ustąpić jedynie Ukraińcowi Maksymowi Kalabishkiemu, z którym przegrał 3:6, 3:6. Dodatkowo Kluczyński oraz drugi z reprezentantów szczawieńskiego klubu, Filip Kosiński, wystartowali w turnieju debla. Kluczyński połączył siły z Wiktorem Jeżem z Nowego Sącza, natomiast Kosiński junior grał w parze z Maximilianem Carrierem z Anglii. Ze wspomnianych duetów tym razem więcej powodów do radości miała para polska-angielska. Duet Kosiński – Carrier zwyciężył w finale gry podwójnej 6:2, 6:2 i tym samym Filip sięgnął po swój pierwszy tytuł w imprezie tej rangi.

Bartłomiej Nowak

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 Grabowskiej! – mieszkanie na sprzedaż, 64 m2, 3 pokoje, do remontu, 3 piętro, ogrodzona posesja, miejsca parkingowe, monitoring, CENA 109.000 zł do negocjacji, tel. 535 285 514

BOGUSZÓW-GORCE – OKAZJA! trzy pokoje, 70 m2, wysoki parter, ogrzewanie gazowe, budynek po termomodernizacji, tuż przy Rynku! w kamienicy wspólny balkon , ATRAKCYJNA CENA 159.000 zł, tel. 881 700 772

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

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

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

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

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

(1) 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

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

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

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

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

PRACA

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

(1) **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

(1) **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

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

SPRZEDAM

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

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

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 R0681/19



UWAGA KONKURS !

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

Wystarczy, że w piątek 30.08.2019 punktualnie o godz.13:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

REKLAMA R0682/19

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

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

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

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

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

Firma Micron przyjmie Pracownika Gospodarczego do pracy na terenie obiektu handlowego. Mile widziane osoby na emeryturze lub rencie. Kontakt 728805565, 530881671.

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 R0683/19

Manpower

Agencja zatrudnienia nr 412, oferta dotyczy pracy stałej

Praca od zaraz!



OPERATOR PRODUKCJI / OPERATOR JAKOŚCI

Umowa o pracę bezpośrednio z pracodawcą na 2 lata

Bezpłatny transport

Wynagrodzenie **3400 zł** + do **600 zł** premii

Miejsce pracy: **Biskupice Podgórne**

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:

660 752 504 | lg@manpower.pl

REKLAMA R0684/19

