NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

33 minut

ISSN: 17300878

22 LISTOPADA 2019, NR 773
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/ŚWIEBODZICE

BEZPŁATNY TYGODNIK REGIONALNY
Strzegom, Szczawno - Zdrój, Głuszyca, Jedlina Zdrój, Boguszów - Gorce, Stare Bogaczowice, Czarny Bór, Walim

REKLAMA R0954/19





rozmowa str. 3



temat tygodnia str. 4



wydarzenia str. 11



sport str. 21

Odeszła legenda wałbrzyskiej siatkówki

W środę pożegnaliśmy Jacka Kurzawińskiego. Jeszcze w minionym roku wraz z siatkarkami Chełmca Wodociągów Wałbrzych walczył o przepustkę do II ligi, gdy na początku obecnego tygodnia dotarła do nas niezwykle smutna wiadomość o śmierci tego zasłużonego dla lokalnego i nie tylko środowiska sportowego zawodnika i trenera.



NOWY MILIONER/KA!

Nowy rekord wygranej w Lotto w Wałbrzychu wynosi od zeszłego czwartku 10 512 457,60 złotych. Właśnie tyle wygrała osoba, która puściła kupon w kolekturze przy ulicy Zamenhofa w Wałbrzychu w dzielnicy Piaskowa Góra.

To szósta osoba, która zawarła zakład Lotto w Wałbrzychu i została milionerem. Zwycięskie liczby z losowania, które miało miejsce 14 listopada to: 4, 9, 20, 22, 35, 45. Przypominamy, że poprzedni wałbrzyski rekord wyniósł 7097 391, 00 złotych i padł 15 stycznia 2013 roku. Patrząc na statystyki, to tym sposobem lista polskich lottomilionerów od 14 listopada liczy już przeszło 1.325 pozycji. Natomiast najwyższa rekordowa wygrana w Polsce wyniosła 36 726 210,20 złotych w miejscowości Skrzyszów w 2017 roku.

PAS



REKLAMA R0955/19



rozmowa tygodnia

część 1

Agnieszka Maltz

Kierownik Działu Profilaktyki wałbrzyskiego MOPS



Kto może przyjść do Centrum Aktywności Lokalnej, czyli Działu Profilaktyki wałbrzyskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i jakiej pomocy może oczekiwać?

Każdy kto pomocy potrzebuje i jest mieszkańcem Wałbrzycha. Mogą przyjść rodzice z dziećmi, z różnego typu problemami, może przyjść młodzież. Przez cały miniony rok funkcjonował z powodzeniem punkt konsultacyjny dla dzieci i młodzieży, która z różnych względów nie może pójść ze swoimi problemami do rodzica, która nie ma dobrego kontaktu z pedagogiem, a potrzebuje się wygadać. W naszym zespole są psychologowie, terapeuci, pedagodzy, którzy z taką młodzieżą pracują. Przychodzą do nas także osoby dorosłe z szeregiem różnych problemów. Są to osoby, które doświadczają przemocy lub tę przemoc stosują, osoby uzależnione, osoby z problemami rodzinnymi, małżeńskimi, problemami opiekuńczo – wychowawczymi.

Profilaktyka pozytywna, coraz częściej się o tym mówi.

W dotychczasowej formule profilaktyki za mało było pozytywów. Chcemy to zmienić w taki sposób, aby w całym procesie profilaktyki nie mówić o tym co z zaistniałym problemem należy zrobić, ale jak do niego nie dopuszczać, żeby nie musieć reagować, dopiero wtedy kiedy problem zaistniał. Dlatego staramy się jak najwięcej mówić chociażby o zdrowym stylu życia. Chcemy podpowiadać co robić, żeby po alkohol, używki, substancje psychoaktywne nie sięgać. Staramy się uczyć i dorosłych i dzieci wzmacniania rzeczy pozytywnych. Dlatego cały czas mówimy o tym, że bardzo ważne jest spędzanie czasu, ale takiego konstruktywnego, rodziców z dziećmi, bo to daje fundamenty w ich wzajemnych relacjach.

Niemałe wyzwanie dla rodziców

Ogromne, ale nie ma innego kierunku. Dziecko które będzie miało dobrą relację z rodzicem, który zabierze je na wycieczkę, posiedzi czasami przy grach planszowych, pokaże, że istnieje sport i instytucje kultury, nie będzie zastanawiało się co zrobić z wolnym czasem, gdzie uciec z myślami, w chwili gdy pojawi się problem. Będzie wiedziało, że ma tego rodzica, do którego może przyjść. To jest właśnie ten fundament wzajemnych relacji, o którym wspomniałam wcześniej.

W tym momencie nie da się już uciec od problemu edukacji rodziców .

Ta edukacja jest konieczna, tym bardziej, że mamy już globalny problem z technologią, która wdarła się do naszych domów i stanęła między rodzicami i dziećmi, ale nie tylko. Stanęła również między dorosłymi. Tak bardzo trudno jest zbudować relacje oparte na więzi i rozmowie, bo wszędzie jest telefon i internet. Dlatego coraz częściej spotykamy się z rodzicami np. w szkołach, podczas wywiadówek. Podczas tych spotkań próbujemy namówić rodziców, aby sami sobie odpowiedzieli na pytanie, ile czasu poświęcają swojemu dziecku. Czy przypadkiem nie licytują tym czasem, na zasadzie – dałem ci telefon, spełniłem obowiązek. Nakłaniamy rodziców, aby zwracając baczniejszą uwagę na swoje dzieci, zastanowili się też czasem, czy przypadkiem problemy, o których słyszą dookoła, nie dotyczą także ich dziecka.

Dziękuję za rozmowę.
Rozmawiała
Anna Waligóra-Stupnicka

Część druga rozmowy już za tydzień.

kalendarium

„Młodość jest potwornie ciężkim przypadkiem i chyba nie ma nikogo, kto by z tego wyszedł bez powikłań."

Agnieszka Osiecka

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
10°C	9°C	9°C	9°C

LISTOPAD 22 PIĄTEK

Imieniny: Cecylii, Marka

Dzień Kredki

17:00 „Historia elektryfikacji dolnośląskich linii kolejowych" - prezentację przedstawi Rafał Wiernicki - Multimedialna Filia Biblioteczna Biblioteki pod Atlantami - Podzamcze, Wałbrzych
17:30 „Sceny dla dorosłych czyli sztuka kochania" – spektakl - Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica
18:00 Wernisaż wystawy pokonkursowej Jazz World Photo 2019 - Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica
19:00 „Kobieta idealna" - spektakl - Teatr Zdrojowy, Szczawno-Zdrój
19:00 Koncert OSFS - Bartosz Żurakowski: dyrygent, Dalibor Karvay: skrzypce - Filharmonia Sudecka, Wałbrzych
20:00 Muzyka przy świecach - Krzysztof Kurnyta i Edmund Bogacz – Klub A'PROPOS, Wałbrzych

LISTOPAD 23 SOBOTA

Imieniny: Adeli, Klemensa

Dzień Licealisty

17:00 „Tajemniczy ogród" – spektakl dla dzieci (premiera) - Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu, Wałbrzych
18 Wernisaż wystawy zbiorowej grupy „Mal – Amat" - Wałbrzyski Ośrodek Kultury, Galeria na Piętrze, Wałbrzych, ul. Wysockiego 29
19:00 Paweł Domagała 1984 TOUR cz. 4 - Stara Kopalnia, Wałbrzych
20:00 Lao Che – koncert - Filharmonia Sudecka, Wałbrzych

LISTOPAD 24 NIEDZIELA

Imieniny: Aleksandra, Flory

Katarzynki

12:30 – „Tajemniczy Ogród" - spektakl dla dzieci – Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu, Wałbrzych
18:00 „Muzyka Polska" - koncert Książęcej Orkiestry Salonowej – Zamek Książ, Wałbrzych
19:00 „Pawlik/Moniuszko – Polish Jazz" – koncert - Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica

LISTOPAD 25 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Katarzyny, Erazma

Dzień Pluszowego Misia

20:00 Curlig - otwarty trening z reprezentantem Polski - Bartoszem Łobazą - Lodowisko ŚOSiR, Świdnica, ul. Śląska 36

LISTOPAD 26 WTOREK

Imieniny: Konrada, Sylwestra

Święto Niepodległości Mongolii

18.00 Kinomaniacy odc. 12: „Piękny Umysł" - Wałbrzyski Ośrodek Kultury - Piaskowa Góra, Wałbrzych, ul. Broniewskiego 65a (wstęp wolny)

LISTOPAD 27 ŚRODA

Imieniny: Waleriana, Maksymiliana

Dzień Maaveerar - Święto mniejszości etnicznej Indii

17.00 Spotkanie autorskie Janusza Leona Wiśniewskiego, autora m.in. „Samotności w sieci" i „Grandu" - Multimedialna Filia Biblioteczna Biblioteki pod Atlantami, Podzamcze, Wałbrzych

LISTOPAD 28 CZWARTEK

Imieniny: Grzegorza, Zdzisława

Dzień Pocałunku

19:00 Muzyczny Stand-Up Czesława Mozila – Stara Kopalnia, Wałbrzych

REKLAMA R0956/19

Nagły wydatek? Remont? Wydatki świąteczne?
Chcesz zamienić kilka rat w jedną mniejszą?

Potrzebujesz KREDYTU GOTÓWKOWEGO?
KONSOLIDACYJNEGO?
A może interesuje Cię KREDYT NA FIRMĘ?

W naszym biurze JAN-MAR FINANSE znajdziesz
OFERTY KILKU NAJWIĘKSZYCH BANKÓW
W JEDNYM MIEJSCU!

NIE WYMAGAMY ZGODY WSPÓŁMAŁŻONKA
do kwoty kredytu
80 000 zł
Do wyliczenia zdolności kredytowej
NIE BIERZEMY POD UWAGĘ CHWILÓWEK!

Zadzwoń i sprawdź naszą ofertę
536 425 654
lub odwiedź nasze biuro JAN-MAR FINANSE
Wałbrzych, ul. Dmowskiego 22

Biuro JAN-MAR FINANSE
Wałbrzych, ul. Dmowskiego 22
www.janmarfinanse.pl
JAN-MAR Finanse

REKLAMA R0957/19

PRACA
w Niemczech
dla kobiet i mężczyzn
✔ sortowanie surowców wtórnych
✔ demontaż RTV i AGD
✔ rozładunek paczek kurierskich
✔ pracownik usług komunalnych
Premie do 150 EUR !
REMAX Sp. z o.o., Wałbrzych ul. Główna 9 (I piętro)
tel.: 727 010 114, 74 663 82 93
www.remax-praca.pl
(KRAZ 7765)

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

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

współpraca:
dr Agnieszka Osińska-Szpur, Michał Jabłoński, dr Małgorzata Beślerzewska, Małgorzata Szpara, Paweł Ludwiczak, Bartłomiej Grzegorczyk

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 ORAZ KOLUMN AUTORSKICH
IMM

Studio Espresso gościło w Harcówce w Wałbrzychu

Studio Espresso z Piotrem Wierzbickim

Z byłym zawodnikiem siatkarskiego Chełmca i Victorii Wałbrzych, a obecnie trenerem siatkówki wśród najmłodszych i twórcą Uczniowskiego Klubu Sportowego Kinder Volleyball rozmawiał Paweł Szpur



Czy do gry w siatkówkę ktoś specjalnie Cię zachęcił, czy sam wybrałeś ten sport?

W siódmej klasie szkoły podstawowej udaliśmy się na szkolne zawody sportowe do hali byłego OSiR-u.

Dziś Hala Wałbrzyskich Mistrzów.

Tak, dziś Hala Wałbrzyskich Mistrzów i tam świętej pamięci Edward Gajek wypatrzył...

Mój nauczyciel wychowania fizycznego.

Wypatrzył takich dwóch z Podgórza, którzy przyjechali ze Szkoły Podstawowej numer dwanaście i zapytał, czy nie chcielibyśmy spróbować treningów siatkówki. Wziął do naszych rodziców numery telefonów i już za tydzień trafiłem na pierwszy trening siatkówki.

Od pierwszego treningu do wejścia w pierwszą drużynę - wówczas Chełmca, a później Victorii Wałbrzych - ile czasu minęło?

Minął jeszcze rok, to było w ósmej klasie. Wówczas trenowałem dwa sporty. W poniedziałki i środy trenowałem w byłej Koksochemii Wałbrzych piłkę nożną... jak to każdy chłopak chciał trenować, a wtorki i czwartki jeździłem na Podzamcze do szkoły dwadzieścia jeden, gdzie mieliśmy treningi siatkówki.

Co przeważyło, że zostałeś przy siatkówce, a zrezygnowałeś z piłki nożnej?

Decydującym momentem był któregoś razu mecz piłki nożnej. Toczył się on w fatalnych warunkach. Było zimno, było błoto, padał deszcz. W pewnym momencie przychodząc do domu taki skopany przez przeciwnika powiedziałem sobie: – Chyba wolę to robić na hali w krótkim rękawku, w cieple, przy licznej publiczności.

W przeciwieństwie do piłki nożnej, siatkówka nie jest sportem kontaktowym. Łatwo w niej mimo to o kontuzje?

Ten sport jest bardziej narażony na kontuzje, które możemy wywołać nawet sami. Źle stanąć – drugiej osobie na stopę. Skręcenia stawów skokowych, kontuzje barków, ale dużo mniej kontuzji niż w piłce nożnej.

Wspomniany przez ciebie świętej pamięci Edward Gajek powtarzał nam na lekcjach, że siatkówka to przede wszystkim gra nóg, a nie rąk. Zgodzisz się z tą tezą?

Ja myślę, że to mi zostało od Edwarda Gajka, od trenera Sobczyka, od trenera Ignaczaka, od trenera Kwiatka, od wszystkich trenerów, przez których ja przeszedłem. I trener Szczepanowski. Do dziś ja powtarzam moim najmłodszym, którzy próbują gry w siatkówkę, że w większości podstawą gry w siatkówkę jest dobra praca na nogach. Jak będziemy dobrze pracować na nogach, to będziemy dobrze grali w siatkówkę - tak nam zawsze powtarzano i coś w tym musi być.

Twój siatkarski mecz, który zapamiętasz do końca życia to...?

To trudne pytanie. Było wiele takich meczów, ale myślę, że mecz który mieliśmy w Sudetach Kamienna Góra. Mecz o awans do I ligii. Był to ostatni mecz, który graliśmy przeciwko Krzyśkowi Janczakowi. Wygrywaliśmy tam 2:1 – kto wygrał ten wchodził do pierwszej ligii.

Bardziej zapamiętuje się te mecze, które się przegrało?

Ja myślę, że to był taki decydujący moment, że można było wywalczyć tą I ligę i zagrać na wyższym poziomie.

Obecnie trenujesz tych najmłodszych w projekcie, który firmujesz, czyli w UKS Kinder Volleyball. Jak szukasz młodych zawodników? Rodzice sami przyprowadzają swe pociechy na treningi? Czy sam również dostrzegasz potencjał w młodej osobie?

Na pewno w tym wieku ciężko to powiedzieć, czy będzie to zawodnik czy nie. Dziecko dzisiaj trenuje siatkówkę, za tydzień idzie na basen, a po trzech miesiącach mówi rodzicom, że chce iść na koszykówkę. Na pewno jest mi łatwiej, ponieważ od szesnastu lat pracuję w wałbrzyskich przedszkolach. Nie jestem tak zwaną „przedszkolanką", a prowadzę tam zajęcia sportowe, z gimnastyki ogólnorozwojowe z elementami siatkówki. Te najmłodsze dzieci kojarzą mnie stamtąd. Oprócz tego pracuję w PSP numer pięć na Podgórzu. W tej szkole są bardzo dobre warunki do uprawiania siatkówki, a dodatkowo - dużo jest sprawnych fizycznie uczniów.

Utalentowanych...

Utalentowanych, i stąd jest łatwiej o te dzieci, które mogą przyjść na siatkówkę.

Jak zachęcić te maluszki do gry? Siatka jest dla nich wysoko, piłkę trzeba odbić.

Ja cały czas powtarzam i motto moje jest takie, jak to mówią policjanci – dostosować jazdę do warunków panujących na jezdni. My to samo musimy tutaj zrobić. Musimy tą siatkę, te ćwiczenia dostosować. Nie ma książek do ćwiczeń dla takich małych dzieci ze szkolenia siatkarskiego. One zaczynają się dopiero od klasy III, IV. My musieliśmy stworzyć swój autorski program, na którym teraz pracujemy w czternastu grupach treningowych. Są to ćwiczenia głównie skupione na zabawie.

Dziękuję za rozmowę.

W dalszej części wywiadu nasz gość opowiada o tym, jak wyglądają treningi w Kinder Volleyball oraz, gdzie trenują adepci Piotra.

Oglądnij pełny wywiad

Pobierz kod!

REKLAMA R0958/19



REKLAMA R0959/19

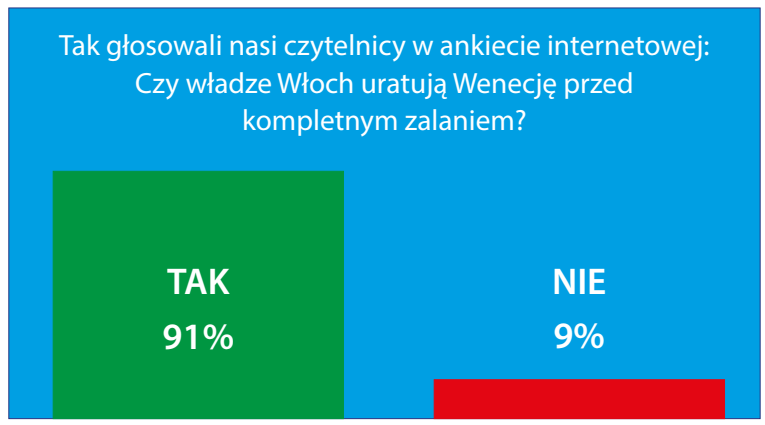
Szukasz gotówki?
My ją dla Ciebie znajdziemy!
74 666 88 99
74 663 80 30
Kredyty i pożyczki ponad 30 firm
Po pożyczkę przyjdź do Fines
ul. 1 Maja 4 (ok. 50m od Rynku)
ul. Broniewskiego 69 (w mrówkowcu obok baru Małgosia)
Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

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

Wałbrzyskie Śródmieście zimą





Atak „acqua alta”

Choć Plac Świętego Marka bywa często nieznacznie zalewany przez wodę w regularnych odstępach czasu, to takiej powodzi Wenecja nie widziała blisko pięćset lat. Dla miasta, które jest wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO tegoroczna powódź jest wielkim dramatem.

Jak powstała Wenecja

Rozwój tej miejscowości przypada na czasy, kiedy wszystko tak naprawdę odbywało się pod zwierzchnictwem Bizancjum. Jednak okresem, który uznawany jest za początek tego miasta, jest piąty wiek naszej ery. Jak podają źródła, początkowo dwie największe wyspy, San Marco i Rialto, były jedynie schronieniem dla uciekinierów, którzy ratowali się przed barbarzyńcami. W erze Bizancjum, Lagunę Wenecką zaanektowano na port, zabudowano i skolonizowano. Ale bardzo szybko Wenecja uniezależniła się od cesarstwa. Co ważne - na miejsce dotychczasowego namiestnika bizantyjskiego, ówczesna elita powołała spośród siebie dożę, który reprezentował separatystyczne dążenia rosnącego w siłę - dzięki swojemu położeniu - miasta. Patronem Wenecji jest Święty Marek. Jego szczątki spoczywają w Bazylice Świętego Marka, która to została wzniesiona właśnie na jego cześć i stanowiła centrum życia religijnego przez stulecia.

Niesamowite zabytki

Oprócz wspomnianej Bazyliki Świętego Marka, niemalże cała Wenecja opatrzona jest w zabytkowe budowle. Kilka kroków od wspomnianego obiektu mieści się Pałac Dożów (Palazzo Ducale) - prawdziwa perła architektury stworzona między XIV a XV wiekiem. Obecnie w jego wnętrzach znajduje się muzeum, ale pierwotnie to tam dokonywano koronacji kolejnych władców, ustanawiano prawa, wydawano wyroki podczas procesów sądowych. Ten pałac był ośrodkiem życia politycznego Wenecji. Z kolei Most Westchnień, który zlokalizowany jest na tyłach Pałacu Dożów, został wybudowany w 1614 roku. Łączył miejscowe więzienia z pomieszczeniami pałacu. Warto wspomnieć też o dzwonnicy Świętego Marka, liczącej ponad 100 metrów, a w przeszłości pełniącej rolę latarnii morskiej. Oryginalna budowla przetrwała do trzęsienia ziemi w 1902 roku. Dziesięć lat później została odbudowana. Godny obejrzenia jest również Arsenał w Wenecji (Arsenale di Venezia), czyli obszerny kompleks stoczni, w których konstruowano okręty wojenne i statki handlowe na potrzeby Republiki Weneckiej. Z czasem na jego terenie powstały fabryki broni i amunicji oraz odlewnie dział.

Wyżej przytoczone zabytki, to tylko nieliczne przykłady fantastycznego zapisu historii. Polecamy sięgnąć po przewodniki, by dokładnie „przestudiować” informacje na temat tego, co dokładnie znajduje się w tym mieście na wodzie.

Zapora dla miasta

Zalewanie Wenecji występuje regularnie. Najczęściej w okresach jesiennych i zimowych. Przeważnie około pięć razy w roku mieszkańcy miasta muszą chodzić po drewnianych pomostach. Powodzie, które zaczynają dotykać tego zabytkowego miejsca są niestety coraz częstsze i większych rozmiarów. Dlatego władze kilkanaście lat temu rozpoczęły budowę systemu, który zatrzyma napływ wody z Adriatyku do Laguny Weneckiej. Projekt nosi nazwę MOSE (Modulo Sperimentale Elettromeccanico – po włosku znaczy także „Mojżesz”). Nazwa to wyraźne skojarzenie z opowieścią biblijną o Mojżeszu, przed którym rozstąpiło się Morze Czerwone. Zapory miały być gotowe w 2014 roku, ale budowa systemu barier została zahamowana przez opóźnienia w finansowaniu. Wiadomo, że budowa pochłonęła już kilka miliardów euro. Cały system ma zawierać 78 ruchomych zapór. Według inżynierów będzie w stanie zamknąć dopływ wody z Adriatyku do Laguny Weneckiej. Jak podkreślają naukowcy, w czasie przypływów i sztormów Laguna stanie się prawie zamkniętym zbiornikiem z poziomem wody niższym o kilka metrów od morza.

Wenecja pod wodą

Tydzień temu Wenecja zmierzyła się z najwyższą falą, sięgającą 160 cm. Takiej fali powodziowej Wenecja nie widziała blisko 150 lat. 120 kościołów zostało zalanych wodą, ucierpiały zabytkowe mozaiki. Straty liczone są w milionach euro. Mieszkańcom brakowało chleba. Według Instytucji Climate Central, Wenecja zostanie całkowicie zalana do 2050 roku. Niektórzy twierdzą, że może podzielić los legendarnej Atlantydy.

Zebrał i opracował:
Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródła:
https://wiadomosci.radiozet.pl
https://tvnmeteo.tvn24.pl
https://www.rmf24.pl
https://podroze.dziennik.pl
https://podrozepoeuropie.pl
https://podroze.onet.pl

REKLAMA R0960/19

Husqvarna
READY WHEN YOU ARE
SKLEP
SERWIS

Husqvarna
Wałbrzych
ul. 11 Listopada 87
(naprzeciwko biedronki)
tel. 74 663 05 07
kom. 502 783 522
zetka@husqvarna.pl
Oferujemy: pilarki, kosiarki, traktory ogrodowe, ridery, kosiarki automower, wykaszarki, maszyny akumulatorowe
Naprawy gwarancyjne oraz pogwarancyjne, naprawy bieżące maszyn wszystkich marek, krótkie terminy napraw - atrakcyjne ceny
sprzedaż ratalna
RATY 0% RRSO=0%

Zrównoważona przestrzeń

Miasto Świdnica zostało laureatem III edycji konkursu „Lider Zrównoważonego Gospodarowania Przestrzenią". Jest on organizowany przez Instytut Rozwoju Miast i Regionów oraz Związek Miast Polskich.



Świdnica doceniona została „za trudną sztukę łączenia rozwoju przestrzennego miasta z poszanowaniem wartości historycznych i walorów przyrodniczych. Za umiejętność powiązania interesów różnorodnych grup mieszkańców, co umożliwia wzbogacenie przestrzeni publicznej i poprawę wizerunku miasta". W tym roku kapituła szczególną uwagę przywiązywała do oceny sposobu gospodarowania przestrzenią poprzez m.in.: realizację wizji rozwoju przestrzennego miasta; partycypację; oszczędne gospodarowanie przestrzenią, jako zasobem nieodnawialnym oraz ochronę i wykorzystania zabytkowych fragmentów miasta i rewitalizacji. W jej składzie zasiada kilkanaście osób, są to m.in.: prof. dr hab. inż. arch. Krystyna Pawłowska (wykładowca Wydziału Architektury Politechniki Krakowskiej oraz Wydziałów: Geografii i Geodezji, a także Zarządzania i Komunikacji Społecznej na Uniwersytecie Jagiellońskim), dr hab. Iwona Jażdżewska (wykładowca w Instytucie Geografii Miast i Turyzmu na Wydziale Nauk Geograficznych Uniwersytetu Łódzkiego. Kieruje Zakładem Geoinformacji w IGMiT), prof. dr hab. inż. arch. Piotr Lorens (kierownik Katedry Urbanistyki i Planowania Regionalnego Wydziału Architektury Politechniki Gdańskiej, Przewodniczący Rady i były Prezes Towarzystwa Urbanistów Polskich), dr hab. Barbara Szulczewska (prof. SGGW) oraz Andrzej Porawski (dyrektor Biura Związku Miast Polskich) i dr Wojciech Jarczewski (dyrektor Instytutu Rozwoju Miast i Regionów).

Organizatorom konkursu zależy na wzmocnieniu profesjonalizmu i podnoszeniu kompetencji administracji w zakresie zarządzania przestrzenią miast, a także na kreowaniu pozytywnego wizerunku władz samorządowych. Podkreślają, iż „tegoroczna edycja konkursu pokazała, że mimo postępującej zapaści, w jakiej znajduje się od lat polskie planowanie przestrzenne oraz braku wyczekiwanych rozwiązań systemowych w tym zakresie, część włodarzy miast prowadzi mądrą i odpowiedzialną gospodarkę przestrzenną."

Red
foto: um.swidnica.pl

Tytuł „Lider Zrównoważonego Gospodarowania Przestrzenią" w roku 2019 otrzymały następujące miasta:

w kategorii miast wojewódzkich – Gdańsk;
w kategorii miast na prawach powiatu (z wyłączeniem miast wojewódzkich) – Gliwice;
w kategorii miast powiatowych – Świdnica;
w kategorii pozostałych miast – Radzionków

REKLAMA R0961/19



Słowo na piątek
PAWEŁ SZPUR



Wyobraźnia – definiowana przez słowniki jako zdolność tworzenia w myślach rozmaitych obrazów, historii itp. Wyobraźnia to również praca umysłu czy aktywność mózgu człowieka. Ale skupmy się na wyobraźni kierowców poruszających się po drogach. O jej braku przekonałem się w minioną niedzielę.

Otóż jadąc autostradą A4 z Krakowa w kierunku Wrocławia, za Górą św. Anny zaczął tworzyć się korek, który spowodował spowolnienie jazdy na obu pasach. Ja jechałem z rodziną środkowym. Kierowca jadący przede mną zaczął gwałtownie hamować, nie informując wcześniej światłami awaryjnymi o tworzącym się zatorze. Ja zacząłem hamować za nim. Dzięki tym wszystkim magicznym systemom postawiłem auto niemalże do pionu, hamując w miejscu i nie doprowadzając do zderzenia. Jednocześnie spojrzałem w lusterka, a tam - samochód za mną z dużym impetem kierował się w tył mojego pojazdu. Zapewne jego właściciel też nie wiedział o korku, bo jak mogłem go o tym poinformować skoro zajmowałem się ostrym hamowaniem? Do tej pory nie wiem, jak to zrobiłem, ale widząc, co się święci, instynktownie dodałem gazu i skierowałem pojazd na zielony pas - pomiędzy barierką rozdzielającą kierunki jazdy na autostradzie, a pas ruchu po którym się poruszałem. Na szczęście było tam wystarczająco miejsca, by posadowić auto. W jednej chwili usłyszałem pisk opon i, skręcając głowę, zobaczyłem auto stające na wysokości połowy mojego. Uff... żyjemy. To wszystko działo się w milisekundach. Gdyby nie wyobraźnia i jakiś chwilowy przypływ refleksu dziś być może tego bym nie pisał. Aż mam ciarki na myśl o tym, że na tylnym fotelu podróżowała moja trzeletnia córka.

Kochani kierowcy - zbliża się zima: „szklanka", śnieg, zaparowane szyby. Na drogach mogą zdarzyć się różne nieoczekiwane sytuacje. Dlatego noga z gazu, nie śpieszmy się, nie poganiajmy innych kierowców. Więcej wyobraźni na drodze, a wówczas unikniemy nieprzewidzianego i być może tragicznego finału.

Redaktor Naczelny

REKLAMA R0962/19



Nielegalny Tytoń

Policjanci z Wydziału do Walki z Przestępczością Gospodarczą wałbrzyskiej Komendy Policji, prowadząc czynności, ustalili, że 64-letni mieszkaniec Wałbrzycha handluje nielegalnym tytoniem. Przeszukanie mieszkania 64-latka w czasie, podczas którego ujawniono ponad 20 kg krajanki tytoniowej bez polskich znaków akcyzy skarbowej, potwierdziło wcześniejsze ustalenia śledczych. Skarb państwa, z tytułu nieopłaconego podatku akcyzowego poniósł straty na kwotę prawie 40 000 złotych. Wstępne ustalenia wskazują, że z nielegalnego handlu tytoniem mężczyzna uczynił sobie stałe źródło dochodu. Za handel tytoniem bez polskich znaków akcyzy skarbowej zatrzymanemu 64- latkowi grozi kara grzywny do 720 stawek dziennych albo kara pozbawienia wolności do lat 3, albo obie te kary łącznie.
Źródło: www.walbrzych.policja.gov.pl

Zielonym do góry

DR MAŁGORZATA BEŚLERZEWSKA



Jeśli w pracy stale wdychamy pyły nie większe niż 2,5 µm w ilościach przekraczających normy, pracodawca musi stanowisko pracy modernizować, zmienić czas pracy itd., a może nawet je zlikwidować. Niezwykle mały rozmiar cząsteczek pyłu (2,5 µm) pozwala im łączyć się z krwią i wraz z nią transportowany jest w całym organizmie. Polki i Polacy wdychają najgorszej jakości powietrze w Europie. Przekroczenia dobowe pyłów zawieszonych, także o tym najmniejszym rozmiarze, są na porządku dziennym. Obok nich króluje benzo(a)piren – tan sam, który znajdujemy w dymie papierosowym. Jest substancją rakotwórczą.

Nauka mówi jednoznacznie: zanieczyszczone powietrze skraca życie i obniża jego jakość. Dzieci oddychające zanieczyszczonym powietrzem gorzej się uczą, ich sprawność intelektualna spada. Rocznie w Polsce umiera w wyniku zanieczyszczeń powietrza ok. 50 tys. ludzi. To jakby Świdnica znikała z mapy.

Nie było tak zawsze. Po 1989 r. wielki przemysł upadał. Ten, który przetrwał, był modernizowany. Było czym oddychać. W 2003 r. zniesiono normy jakości węgla. Na rynku pojawił się opał tani, ale najgorszej jakości. Do pieców trafiały też wszelkie plastikowe śmieci, opałem okazały się meble i, chociaż zamożność w społeczeństwie sukcesywnie wzrasta, jakość powietrza nie poprawia się. Jeśli z komina kamienicy wydobywa się gęsty, ciemny dym, to truje on przede wszystkim mieszkańców tej kamienicy i wszystkich w okolicy 40 m od tego miejsca – trujemy sami siebie. Chichot losu sprawia, że zimy są coraz cieplejsze, co wynika z kryzysu klimatycznego i dlatego, rzadziej palimy w piecach. Dlaczego brzmi to przewrotnie? O tym za tydzień.

REKLAMA R0963/19

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

JARMARKOWY KONKURS

Wałbrzyski Jarmark Świąteczny organizowany będzie w terminie 13-15.12.2019 roku na Wałbrzyskim Rynku w godzinach od 10:00 do 19:00.

W związku z tym Biuro Rewitalizacji i Planowania Przestrzennego Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu przygotowało konkurs. Wykonaj anioła lub szopkę bożonarodzeniową i wygraj atrakcyjne nagrody, w tym: wycieczka do Pragi dla 2 osób, całodniową wycieczkę po Kotlinie Kłodzkiej w kategorii grupowej, karnety do kręgielni, 1 z 10 domków z piernika najlepszej w mieście cukierni i wiele, wiele innych. Konkurs ma charakter otwarty i kierowany jest do wszystkich mieszkańców Gminy Wałbrzych. Jego celem jest pobudzenie aktywności twórczej, rozwijanie zainteresowań tradycją Świąt Bożego Narodzenia oraz kształtowanie, promowanie i rozpowszechnianie jej wśród mieszkańców. Zadaniem uczestników jest wykonanie samodzielnie, wspólnie z rodziną lub nauczycielem i przyjaciółmi ozdób świątecznych: anioła lub szopki. W swojej pracy należy uwzględnić wyraźnie elementy tradycji Bożego Narodzenia. Organizatorzy zapraszają do świątecznych straganów, do obejrzenia występów artystycznych oraz do udziału w animacjach i konkursach oraz po raz pierwszy - skorzystania z lodowiska. Podczas oficjalnego otwarcia Jarmarku, 13 grudnia, godz. 12:00 zostną ogłoszeni zwycięzy konkursu na wykonanie najpiękniejszej ozdoby świątecznej.

Red.

Do udziału w konkursie można przystąpić w jednej z trzech kategorii:

-indywidualnej: wykonanie anioła świątecznego dowolną techniką;

grupowej (organizacje pozarządowe, klasy szkolne, grupy nieformalne): wykonanie szopki bożonarodzeniowej dowolną techniką;

-rodzinnej (w tym co najmniej jedno dziecko): wykonanie szopki bożonarodzeniowej dowolną techniką.

Najwyżej oceniana będzie pomysłowość wykonania ozdób, nawiązanie do tradycji, własnoręczne wykonanie, kolorystyka, nowatorstwo, dekoracyjność i ogólne wrażenie estetyczne.

Prace należy dostarczyć do Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu, do Biura Rewitalizacji i Planowania Przestrzennego, 58 – 300 Wałbrzych, ul. Rynek 23, pok. 204, w godz. od 8.00 do 14.00 w nieprzekraczalnym terminie do 29.11.2019 r.

Zwycięzców konkursu poznamy podczas Jarmarku Świątecznego, który odbędzie się w dniach 13-15 grudnia br. na wałbrzyskim Rynku. Regulamin konkursu, karta zgłoszeniowa i zgoda rodziców są dostępne na stronie www.rewitalizacja.walbrzych.pl

NSZZ „Solidarność" przygotowania

W 2020 roku przypada 40-lecie powstania NSZZ „Solidarność". Miasto Świdnica chce uczcić to święto godnie. Obchody rozpoczną się 31 sierpnia 2020 roku, a uroczysta akademia planowana jest na 4 września.

W ubiegłym tygodniu u prezydent miasta, Beaty Moskal-Słaniewskiej odbyło się spotkanie dotyczące przygotowania tego jubileuszu. Uczestniczyli w nim przedstawiciele związku, Zofia Cierniewska - Przewodnicząca Rady Oddziału NSZZ „Solidarność" Powiatu Świdnickiego oraz Tadeusz Grabowski. Wśród pomysłów uczczenia tego wydarzenia pojawiło się m.in. utworzenie Izby Pamięci – miejsca, gdzie zgromadzone zostaną pamiątki dotyczące działalności związku. Już dziś organizatorzy zwracają się z prośbą do wszystkich, którym ta rocznica nie jest obojętna.

- Zajrzyjcie do szuflad, pudełek, segregatorów. Każde zdjęcie, gazeta, broszura może stać się cennym eksponatem. Koordynatorem obchodów ze strony Urzędu Miejskiego będzie Joanna Trojan-Skała, kierownik Referatu Kultury. Zapraszam do kontaktowania się z nią w tej sprawie. Sugestie i pomysły, dotyczące obchodów również są miłe widziane – mówi prezydent, Beata Moskal – Słaniewska.

Pamiątki można przekazywać codziennie bezpośrednio w siedzibie związku przy ul. Łukasińskiego 13, w godzinach od 9.00 do 15.00 (adres e-mail: swidnica@solidarnosc.org.pl), w Urzędzie Miejskim w Referacie Kultury pokój 317, w godzinach od 7.30 do 15.30 (adres e-mail: j.trojan-skala@um.swidnica.pl) lub w sekretariacie Centrum Organizacji Pozarządowych przy ul. Długiej 33, w godzinach od 8.00 do 18.30 od poniedziałku do piątku.

Red.
foto: UM Świdnica



REKLAMA R0964/19

Fundusze Europejskie Program Regionalny
Rzeczpospolita Polska
DOLNY ŚLĄSK
Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

Prowadzisz firmę? Chcesz stworzyć nowe stanowisko pracy?

Skorzystaj ze wsparcia Sudeckiego Inkubatora Przedsiębiorczości w Wałbrzychu

Wsparcie na utworzenie nowego miejsca pracy wynosi nawet do 50 000 złotych z czego nawet do 22 000 netto na zakupy inwestycyjne niezbędne do utworzenia nowego stanowiska pracy.

Dzwoń po szczegóły: 74 84 80 100

Liczba miejsc w projekcie ograniczona

Z perspektywą w przyszłość
Projekt realizowany w ramach działania 8.2 Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego

REKLAMA R0965/19

Skandynawscy naukowcy wyleczyli z przerostu prostaty juz 77 tys. mężczyzn z całego świata w zaledwie 28 dni.Odzyskaj pewność siebie i męską sprawność!

Erósept

Prostata męska rzecz



Dwaj najwięksi rywale świata urologii połączyli siły i stworzyli preparat doskonały! Od dzisiaj przerost prostaty i zaburzenia erekcji są już przeszłością. Przełomowy środek na „męskie dolegliwości" w końcu dostępny na rynku!

Dramatyczna sytuacja

Profesor Paul Brodstick z Norwegian Urological Institute w Tromso od wielu lat próbował wynaleźć preparat, który uwolni świat od przerostu gruczołu krokowego i zaburzeń erekcji. Niestety mimo wielu prób wszelkie środki, które opracowywał i sprzedawał aptekom, okazywały się nieskuteczne.

Podobnie było w przypadku jego największego konkurenta prof. Andersa Johansona z Uniwersytetu Medycyny Naturalnej w Goteborgu. Panowie ciągle rywalizowali o to, który z nich pierwszy odkryje **kompleksowy preparat na „męskie schorzenia".** Wszystko zmieniło się, jednak gdy okazało się, że ojciec Brodsticka ma tak duży przerost gruczołu krokowego, że grozi mu nawet śmierć. Mimo, że Pan Bjørn całe życie dbał o prawidłową dietę, unikał alkoholu i papierosów oraz w młodości trenował biegi narciarskie to nawet on nie ustrzegł się tych groźnych dla zdrowia i krępujących problemów.

Męski problem, męskie rozwiązania

Brodstick wiedział, że prof. Johanson posiada możliwość pozyskania powszechnie niedostępnych składników, które jak podejrzewał, mogły być „tym czymś", czego brakowało recepturom stosowanym w jego preparatach. Tylko że środki opracowywane przez Szweda też przecież nie były doskonałe… Postanowił więc odłożyć na bok dumę i zawalczyć o zdrowie i życie swojego ojca. Zaproponował swojemu największemu konkurentowi połączenie sił. Johanson gdy dowiedział się o całej sytuacji, bez wahania zdecydował się pomóc.

Obaj Panowie po wsparcie w przeprowadzeniu testów laboratoryjnych swojego autorskiego środka zgłosili się do Scandinavian Clinical Laboratory w Kopenhadze. Przez wiele lat opracowywano coraz to nowsze formuły środków na „męskie dolegliwości". Jednak do tej pory żaden z nich nie różnił się od niekompletnych produktów obecnych w aptekach od wielu lat. Teraz dzięki tej wielkiej skandynawskiej współpracy możliwe okazało się stworzenie **jednego wszechstronnego i niezwykle skutecznego preparatu**.

Fenomen tej metody polega na tym, że w przeciwieństwie do tzw. niebeskiej tabletki nie działa jedynie doraźnie, a wprowadza organizm w fazę autoregeneracji, dzięki czemu mechanizm powstawania erekcji zostaje przywrócony **w pełni naturalny i w 100% bezpieczny sposób**. To wszystko sprawia, że ten skandynawski preparat bije na głowę inne dostępne na rynku środki.

Badania potwierdziły skuteczność

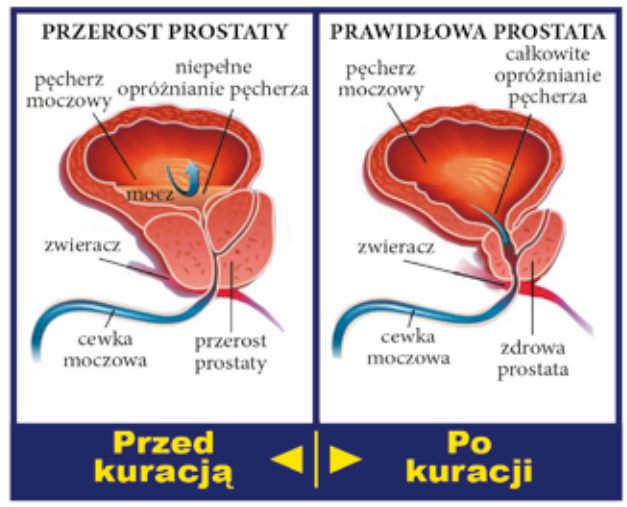
Zanim przełomowy preparat skandynawskich naukowców ujrzał światło dzienne, czekał go szereg badań, których wyniki zszokowały nie tylko opinię publiczną, ale i samych badaczy. Po przeprowadzeniu 4-tygodniowych testów klinicznych na 876 mężczyznach zaobserwowano:

- zmniejszenie przerostu prostaty aż o 82%,
- 5-krotne zredukowanie częstotliwości oddawania moczu,
- 3x mniej intensywne pieczenie cewki moczowej,
- podniesienie testosteronu o 76%,
- ustąpienie niebezpiecznych stanów zapalnych i obrzęków już w pierwszych dniach stosowania,
- aż 4-krotne wzmocnienie wzwodu i wydłużenie stosunku średnio aż o 30-35 minut.

Dr Paul Brodstick



Choroba ojca sprawiła, że podjąłem najważniejszą decyzję w moim naukowym życiu. Zaproponowałem wspólną pracę nad innowacyjnym, nowatorskim preparatem mojemu największemu rywalowi prof. Johansonowi. Dzięki połączeniu naszej wiedzy i naturalnych składników mój tata znowu jest zdrowy, tak samo, jak i tysiące innych mężczyzn na całym świecie. Uniwersalność tej metody sprawiła, że poza naturalnym odbudowaniem mechanizmu powstawania erekcji i zmniejszeniem przerostu gruczołu krokowego nasz preparat kompleksowo regeneruje też męski układ moczowy dzięki czemu pozwala **5-krotnie zredukować częstotliwość oddawania moczu oraz rozszerzyć światło cewki moczowej** likwidując uczucie pieczenia. Bez wątpienia to moje największe zawodowe osiągnięcie!



W czym tkwi jego siła?

Fenomen tej zupełnie nowatorskiej, nieznanej wcześniej metody tkwi w zawartych w preparacie specjalnie **wyselekcjonowanych biostymulujących substancjach aktywnych.** Wyłącznie dzięki połączeniom **naturalnych składników** możliwe było znalezienie recepty na najczęstsze „męskie dolegliwości".

Kluczem okazało się zestawienie ze sobą unikatowej **mieszanki wywaru z owoców i liści specjalnej odmiany myszopłocha kolczastego** rosnącego jedynie w okolicach norweskiego fjordu Sognefjord z ekstraktem z nasion Hippocastinum L występujących głównie na szwedzkiej wyspie Tjorn.

Dzięki specjalnym właściwościom tego ekstraktu gruczoł krokowy **zmniejsza się o 82%**, nawet 3-krotnie zwiększa się za to chłonność ciał jamistych. Automatycznie rozpoczyna się też proces samoregeneracji przerośniętej tkanki. Pozwala to na **blokowanie mechanizmów prowadzących do ponownego rozrostu prostaty.** Ryzyko nawrotu choroby zmniejszone jest o **97.8%!** Mężczyznom zostaje przywrócona też silna, młodzieńcza erekcja.

Odzyskaj swoją męskość

Tuż po tym spektakularnym odkryciu, koncerny farmaceutyczne z całego świata ustawiały się w kolejce do wykupienia praw dystrybucji produktu. Wiązało się z tym jednak ogromne ryzyko, że preparat trafi do aptek po zawyżonej, nieosiągalnej dla klientów cenie. Obaj jego wynalazcy nie chcąc, aby koncerny bogaciły się na ich odkryciu, kosztem zwykłych ludzi zdecydowali, że **EroSept** będzie rozprowadzany jedynie w limitowanym nakładzie. Niestety z powodu wysokiego kosztu produkcji producent wyraził zgodę na odstąpienie jedynie niewielkiej ilości preparatu.

W Polsce środek Brodsticka i Johansona można otrzymać ze specjalnym dofinansowaniem, jedynie dzwoniąc na poniższy numer telefonu. Liczba opakowań jest limitowana. **Decyduje kolejność zgłoszeń.**



„Próbowałem wielu specyfików na moje coraz bardziej uciążliwe „męskie dysfunkcje". Większość z z nich podrzucała mi żona zirytowana moim ciągłym nocnym wstawaniem do toalety i stale niezadowolona z naszego współżycia, a raczej jego prób. Codzienne łykanie garści tabletek było już moim osobistym i bardzo kosztownym rytuałem. Przygnębiony tym faktem pożaliłem się bratu, który opowiedział mi, że przeczytał gdzieś o odkryciu tego preparatu. Zamówiłem ten środek jeszcze tego samego dnia. To była najlepsza decyzja w moim życiu! Nie muszę już ciągle latać do łazienki z każdą kropelką, a moje życie seksualne ponownie nabrało rumieńców. Żona znów jest dumna, że ma takiego męża i w łóżku nie daje mi ani chwili wytchnienia…"

Kazimierz K. (63l.), Ostróda

-72%

WIELKA WYPRZEDAŻ!

DLA PIERWSZYCH 100 MĘŻCZYZN

TYLKO 87zł + WYSYŁKA GRATIS!

Otrzymasz preparat skandynawskich naukowców do walki z prostatą i jej przykrymi konsekwencjami w promocyjnej cenie **87zł** zamiast ~~317zł~~. Wystarczy, że zadzwonisz do 29.11.2019 r., a otrzymasz specjalną zniżkę - 72% na zakup kuracji.

Darmowa przesyłka!



Zadzwoń: 81 300 30 72

Linia czynna od pon. do niedz. w godz. 8:00-20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Liczba opakowań jest limitowana.

30 minut sekund

Głuszyca
Droga Gotowa

Zakończył się remont drogi łączącej Głuszycę Górną z Łomnicą. Modernizacja drogi dotyczyła wymiany nierównej i popękanej nawierzchni oraz ułatwienia dostępu do gruntów rolnych.
Przypominamy, że promesę Samorządu Województwa Dolnośląskiego na realizację zadania pod nazwą „Głuszyca Górna – Łomnica. Droga dojazdowa do gruntów rolnych" odebrał 24 czerwca bieżącego roku w Czarnym Borze Burmistrz Głuszycy Roman Głód z rąk ówczesnego Wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego Marcina Gwoździa. Pozyskana kwota na tą inwestycję w wysokości 91 200 zł pochodziła ze Środków Ochrony Gruntów Rolnych Budżetu Województwa Dolnośląskiego.

Wałbrzych
Włamywacz złapany

Dzielnicowi z Komisariatu V Policji w Wałbrzychu, na gorącym uczynku włamania do mieszkania, zatrzymali 38-letniego mieszkańca powiatu wałbrzyskiego. Po przewiezieniu na komisariat i sprawdzeniu w policyjnych rejestrach okazało się, że 38-latek poszukiwany jest przez Sąd Rejonowy w Wałbrzychu do odbycia kary roku pozbawienia wolności za wcześniej popełnione przestępstwa. Mężczyzna został przewieziony do Zakładu Karnego. O tym kiedy go opuści zadecyduje sąd. Za usiłowanie włamania i kradzieży grozi mu kara nawet 10 lat pozbawienia wolności.
źródło: http://www.walbrzych.policja.gov.pl/

KONSERWACJA ROWÓW

Mowa o rowach melioracyjnych znajdujących się na terenie Gminy Świdnica, dla których wykonano obecnie prace konserwacyjne. Wszystko w celu utrzymania optymalnych stosunków wodnych na użytkach rolnych oraz zapewnienia ochrony przed powodzią.



W bieżącym roku wykonano gruntowną konserwację rowów melioracyjnych w miejscowościach: Burkatów i Lutomia Dolna. Łączna kwota poniesionych wydatków wyniosła ponad 170 tysięcy złotych przy wykorzystaniu 30 tysięcy złotych dotacji z budżetu Województwa Dolnośląskiego.

Burkatów

Prace na terenie miejscowości Burkatów obejmowały konserwację rowów melioracyjnych na odcinku ponad 370 mb. W ramach konserwacji wybudowano 30 mb murów oporowych oraz wykonano zastawki pozwalające na sterowanie poziomami wody dopływającej do stawów. Prace konserwacyjne obejmowały swoim zakresem: wykoszenie z dna i skarp rowów porostów, wykarczowanie zakrzaczeń oraz drzew z koryt i skarp rowów, odmulenie rowów i ich wyskarpowanie. Poddano gruntownemu odmuleniu „mały staw".

Lutomia Dolna

Z kolei na terenie miejscowości Lutomia Dolna wykonano konserwację rowów melioracyjnych o długości 1710 mb. Na tym obszarze prace konserwacyjne obejmowały swoim zakresem: wykoszenie z dna i skarp rowów porostów , wykarczowanie zakrzaczeń oraz drzew z koryt i skarp rowów, odmulenie rowów i ich wyskarpowanie, udrożnienie urządzeń drenarskich oraz przepustów. Przeprowadzenie konserwacji przyczyniło się nie tylko do utrzymania urządzeń wodnych w dobrej sprawności, ale również do polepszenia zdolności produkcyjnej gleby, ułatwienia jej uprawy oraz zmniejszenia ryzyka wystąpienia podtopień na tym obszarze. Zasadnicze funkcje urządzeń melioracji wodnych sprowadzają się do regulacji stosunków wodnych w celu polepszenia zdolności produkcyjnej gleby, ułatwiania jej uprawy, ochrony użytków rolnych przed degradacją.

Szczęśliwa „piętnastka"

Warto nadmienić, że prace melioracyjne zrealizowano w piętnastu miejscowościach na terenie gminy Świdnica takich jak: Mokrzeszów, Krzczonów, Witoszów Dolny, Witoszów Górny, Bystrzyca Dolna, Bystrzyca Górna, Boleścin, Burkatów, Makowice, Wiśniowa, Sulisławice, Panków, Jagodnik, Gogołów, Wieruszów. Wykonane zostały przez pracowników zatrudnionych w ramach organizowanych robót publicznych, a w swoim zakresie obejmowały wykaszanie skarp i dna rowów.

Red
foto: gmina.swidnica.pl

NOWE LAMPY

Kolejne 40 punktów oświetleniowych zostało zainstalowanych w 5 sołectwach. Nowe lampy pojawiły się w Witoszowie Górnym, Słotwinie, Jagodniku, Bojanicach i Lutomi Górnej.

Łącznie wykonanych zostało 40 punktów oświetleniowych, zainstalowanych na słupach betonowych i aluminiowych wraz z liniami zasilającymi. Mając na uwadze ograniczania zużycia energii elektrycznej, obwody oświetleniowe wyposażone zostały w energooszczędne oprawy ze źródłami światła wykonanymi w technologii LED. Łączna wartość inwestycji wyniosła 230 tysięcy złotych. Środki w całości pochodzą z budżetu gminy Świdnica. To już druga w tym roku, tak duża realizacja zadania związana z wymianą i budową oświetlenia ulicznego. Warto nadmienić, że każdego roku sukcesywnie realizowane są potrzeby wynikające z rozbudowy oświetlenia drogowego. Na początku roku w 10 sołectwach na terenie gminy Świdnica pojawiło się 700 nowych punktów świetlnych. Całkowita wartość wymiany opraw wyniosła ponad 725,15 tysiące złotych przy dofinansowaniu ze środków unijnych na poziomie 85%.

Red

REKLAMA R0966/19

STUDIUJ BEZPŁATNIE

www.pwsz.com.pl

REKLAMA R0967/19

WIELKA WYPRZEDAŻ DRZWI



W CENĘ WLICZONO:
- montaż z obróbką
- skrzydło drzwiowe
- ościeżnica metalowa
- zamek podklamkowy
- komplet wkładek
- wizjer, próg, blokady

KRÓTKIE TERMINY REALIZACJI!

ZAMÓW BEZPŁATNY POMIAR I WYCENĘ
tel. 507 986 123
www.impulsdrzwi.pl

DRZWI WEWNĘTRZNE

Masz kafelki?
Zrobione podłogi?
Nie chcesz wymienić futryny?

ROBIMY PROFESJONALNE
WPASOWANIE STOLARSKIE
DO ISTNIEJĄCYCH OŚCIEŻNIC!

KUPUJ NA RATY
BEZ PIERWSZEJ WPŁATY



SZEROKA GAMA WZORÓW I KOLORÓW

tel. 507 986 123 ZAMÓW BEZPŁATNY POMIAR

30 minut Gospodarka PLUS

BARTŁOMIEJ GRZEGORCZYK



Koniec dostaw gazu z Rosji?

Polskie Górnictwo Naftowe i Gazownictwo S.A. poinformowało, że 15 listopada przekazało do Gazpromu oświadczenie woli zakończenia z dniem 31.12.2022 r. kontraktu kupna-sprzedaży gazu ziemnego do Polski zawartego 25.09.1996r. (tzw. Kontrakt Jamalski). Zgodnie z postanowieniami Kontraktu Jamalskiego, na trzy lata przed przewidzianym zakończeniem umowy Polska zobowiązana była do złożenia deklaracji dotyczącej dalszej współpracy z Rosjanami. Oznacza to jednoznaczną intencję o rezygnacji z importu drogiego gazu z Rosji po 2022 r. i zakończenie współpracy z Gazpromem. Od 2014 r. za rosyjski gaz przepłacaliśmy rocznie ok. 1 mld złotych i momentami płaciliśmy najwięcej w Europie. Od 2022 r. dostawy gazu z Kontraktu Jamalskiego zastąpione zostanę przez: Baltic Pipe - gazociąg, który ma dostarczać gaz z szelfu norweskiego, bieżące dostawy ciekłego gazu ziemnego z USA i Bliskiego Wschodu przez gazoport w Świnoujściu oraz własne wydobycie ze złóż krajowych. Polska w ten sposób uniezależnia się od gazu z Rosji oraz konsekwentnie realizuje plan dywersyfikacji swoich dostaw. Najważniejszymi elementami tego planu są: zakończenie do 2022 r. budowy gazociągu do złóż norweskich, dalsza rozbudowa gazoportu w Świnoujściu oraz budowa terminalu w Gdańsku. W ślad za tym, rząd PiS na początku tego roku podjął decyzję o budowie nowego, pływającego terminalu LNG w Gdańsku a obecna rozbudowa terminalu LNG w Świnoujściu, który powstał również dzięki decyzji rządu PiS z 2006 r. jest objęta specjalnym „Programem Rozbudowy Terminalu LNG". Terminale przeładunkowe skroplonego gazu ziemnego (LNG) pozwalają na odbieranie błękitnego paliwa drogą morską z dowolnego państwa na świecie, co prowadzi do zwiększenia bezpieczeństwa energetycznego Polski i zaspokojenia naszego zapotrzebowania na gaz.

Pamiętniki Daisy

Wielkimi krokami zbliża się polska premiera trzeciego tomu pamiętników najsłynniejszej w historii mieszkanki Wałbrzycha, czyli księżnej Daisy von Pless.

Ostatnia pani na Zamku Książ wydała swe wspomnienia w Wielkiej Brytanii w 1936 roku pod tytułem „Co przemilczałam". Po 83 latach książka trafi w końcu do rąk polskich czytelników. O tym co przemilczała słynna arystokratka, 29 listopada w Sali Maksymiliana w Zamku Książ, opowie tłumaczka wspomnień i biografki księżnej Daisy, Barbary Borkowy. Już dziś prezentujemy wybrane fragmenty tej wyjątkowej publikacji, wydanej przez Zamek Książ w Wałbrzychu przy współpracy Fundacji Księżnej Daisy von Pless.

Red.

„Co przemilczałam, Księżna Daisy von Pless, Wałbrzych 2019, tłumaczenie: Barbara Borkowy"

Kobieta obdarzona uwielbieniem

…Cofając się do odległej przeszłości, czyż nie każdy z nas wie, że żona Adama, używając tylko węża i jabłka, dokonała wiekopomnego aktu historycznego, pomimo że Wszechmogący nie był w stanie jej stworzyć bez kradzieży jednego z adamowych żeber. Choć żadna kronika (pisana przez mężczyzn) o tym nie wspomina, możemy być prawie pewni, że nie kto inny, ale żona Noego karmiła kury, kierowała mężem, kładła dzieci spać i utrzymywała wszystko w porządku w pierwszym w historii domu-arce, zanim dopłynął on bezpiecznie do góry Ararat.

Ale co to wszystko ma wspólnego z Daisy?

Otóż, tylko kobieta obdarzana przez mężczyzn uwielbieniem, tak jak ja byłam, może wiedzieć, jacy oni są. Nie, pomimo tytułu tej książki, nie mam najmniejszego zamiaru wydać któregokolwiek z nich. Niektórzy mężczyźni, których znałam, mogą spokojnie spoczywać w swoich grobach, a wdowy po nich, z którymi za życia ledwo rozmawiali i do sypialni których nie wchodzili latami, mogą nadal chodzić z zadartymi nosami, udając, że były bohaterkami szczęśliwych małżeństw i jedynymi wybrankami rozgrzanych, ale wiernych serc ich małżonków.





REKLAMA R0968/19

Feniks
Fundacja na Rzecz Osób Niepełnosprawnych FENIKS
Z pasją pomagamy Ludziom

Dzienny Dom Opieki

Z dniem 01.03.2020r. uruchamiamy Dzienny Dom Opieki dla osób starszych.
Pobyt od godz. 6.00 do godz. 17.00

W naszej placówce:
- zajmie się Tobą wykwalifikowany personel,
- zjesz dwa posiłki (śniadanie i obiad/catering),
- codziennie będziesz korzystał/a z terapii zajęciowej, ćwiczeń usprawniających pamięć, relaksacji,
- codziennie będziesz mógł/mogła skorzystać z fotela masującego, rowerka i rehabilitacji usprawniającej itp.

Zapraszamy do kontaktu oraz w celu zadeklarowania chęci pobytu w naszym Dziennym Domu Opieki.
Zapisy na stronie: www.fundacja-feniks.org.pl w formularzu „Zgłoś chęć uczestnictwa" lub telefonicznie.

KONTAKT
ul. Forteczna 28/35
58-316 Wałbrzych
fundacjafeniks@vp.pl
tel. 663 171 113

REKLAMA R0969/19

Otwórz się na nowe perspektywy!

Zostań Doradcą Klienta w Providencie
i zapewnij sobie atrakcyjne dochody!

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

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

Provident
Wierzymy w Twój plan

Sportowa Świdnica

Świdnica otrzymała tytuł „Sportowej gminy 2019" i „Inwestora na medal XX - lecia 1999-2019" oraz wyróżnienie w kategorii „Sportowy obiekt roku" za modernizację stadionu miejskiego. Nagrody przyznane zostały po raz dwudziesty przez Klub Sportowa Polska.

Warto nadmienić, że miastu przyznano także nagrodę specjalną za całokształt dotychczasowych działań na rzecz rozwoju nowoczesnej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w mieście, na rzecz promocji sportu i rekreacji wśród dzieci, młodzieży i społeczności lokalnej, a tym samym za wspieranie programu „BUDUJEMY SPORTOWĄ POLSKĘ". Konkurs organizowany jest w ramach programu „Budujemy Sportową Polskę" m.in. pod patronatem Stowarzyszenia Architektów Polskich, Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego, Akademickiego Związku Sportowego, Polskiego Związku Pływackiego, Polskiego Związku Piłki Nożnej, Centralnego Ośrodka Sportu, Fundacji Teraz Polska. Jest jedynym tego rodzaju przedsięwzięciem w kraju, w którym w sposób kompleksowy analizuje się osiągnięcia oraz przyznaje wyróżnienia osobom, instytucjom i firmom zaangażowanym w realizację obiektów sportowych i rekreacyjnych, w którym doceniana jest rola wszystkich uczestników procesu inwestycyjnego. Nagrody „Budowniczego Polskiego Sportu" zostały wręczone podczas uroczystej gali, która odbyła się 14 listopada w Warszawie w siedzibie Polskiego Komitetu Olimpijskiego. W imieniu miasta odebrali je: Jerzy Żądło – zastępca prezydenta miasta, Andrzej Nowak – dyrektor Wydziału Inwestycji oraz Radosław Werner – kierownik Biura Sportu i Rekreacji Urzędu Miejskiego w Świdnicy. - Nasze działania to nie tylko promocja sportu i rekreacji, ale także rozwój infrastruktury, czyli tworzenie dogodnych miejsc do uprawiania sportu i aktywnego spędzania wolnego czasu. To w ostatnich latach m.in. modernizacja lodowiska, przebudowa stadionu miejskiego, nowe place zabaw, zewnętrzne siłownie czy też budowa sieci ścieżek rowerowych, których jest w Świdnicy już około 25 kilometrów – dodaje Jerzy Żądło, zastępca prezydenta Świdnicy.

Red
foto: um.swidnica.pl



STREFA DLA ROZWOJU

Specjalny program pożyczek Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej „INVEST-PARK" dla samorządów, to najnowsze działanie prorozwojowe przygotowane przez zarząd strefy.

W siedzibie Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej „INVEST-PARK" odbyło się spotkanie promujące program pożyczek dla jednostek samorządu terytorialnego, będący elementem polityki realizowanej przez Zarząd WSSE „INVEST-PARK", w ramach przyjętego Planu Rozwoju Inwestycji. Przybyłych na spotkanie samorządowców przywitał Prezes Zarządu WSSE „INVEST-PARK" - dr Piotr Sosiński, który przedstawił główne założenia programu pożyczkowego. Następnie szczegóły przedsięwzięcia omówili przedstawiciele departamentu finansów i kontroli WSSE „INVEST-PARK", odpowiedzialnego za realizację programu.

Według założeń, pożyczki mają przynieść korzyści jednostkom samorządu terytorialnego, ponieważ stanowić będą dodatkowy instrument finansowy umożliwiający realizowanie przez jednostki samorządu terytorialnego zadań infrastrukturalnych, co wpłynie na rozwój społeczno-gospodarczy obszaru, jego atrakcyjność oraz wartość ekonomiczną. Atrakcyjne oprocentowanie pożyczek, mniej dokuczliwa, w porównaniu do komercyjnych pożyczek, forma zabezpieczenia, brak prowizji i dodatkowych opłat manipulacyjnych a także minimum formalności - również ma zachęcić samorządowców do skorzystania z oferty WSSE „INVEST-PARK". Pracownicy WSSE „INVEST-PARK" wyjaśnili również, kto może ubiegać się o pożyczki z programu, na co mogą być przeznaczone pozyskane środki, jakim kryteriom oceny będą podlegały składane wnioski.

Po oficjalnej prezentacji programu pożyczek dla jednostek samorządu terytorialnego, samorządowcy zadawali pytania, w części nieoficjalnej mogli porozmawiać na interesujące ich szczegółowe zagadnienia dotyczące nowego projektu Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej „INVEST-PARK".

Najważniejsze to cel programu pożyczek dla jednostek samorządu terytorialnego, a jest nim między innymi eliminacja barier infrastrukturalnych, edukacyjnych i lokalizacyjnych występujących na obszarze zarządzanym przez WSSE „INVEST-PARK" oraz zintensyfikowanie działań związanych z rozwojem infrastruktury terenów przeznaczonych pod przemysł lub usługi na obszarze zarządzanym przez wałbrzyską strefę.

Red
foto: WSSE



REKLAMA R0970/19

W WAŁBRZYCHU LECZĄ PIJAWKAMI !!!

Leczenie pijawkami ma już 2 tys. letnią udokumentowaną tradycję. Pijawkami leczono w starożytnym Egipcie, Grecji, Indiach czy Rzymie. Ta forma leczenia zyskała tez popularność w średniowiecznej Anglii i Francji. Chyba każdy zna pijawki z opowiadań naszych babć, które pijawkami leczyły praktycznie wszystko.

Obecnie pijawki zyskują na popularności dzięki swym cudownym właściwością leczniczym, warto wspomnieć, że z dobrodziejstw tych małych pasożytów korzystają gwiazdy Hollywood m in. Demi Moore, a także nasz lekkoatleta Marcin Lewandowski, czy piłkarze Śląska Wrocław i Jagielloni Białystok. Niestety wśród części społeczeństwa wciąż panuje stereotypowe przekonanie, że leczenie pijawkami to zabobon, czy czary, a tak nie jest i warto wspomóc tą formą terapii leczenie takich chorób jak żylaki, hemoroidy, miażdżyca, nadciśnienie, reumatyzm, bóle kręgosłupa różnego pochodzenia, bóle stawów, kontuzje sportowe, nerwica, depresja, a także tiki nerwowe i trądzik.

W Polsce hirudoterapia , bo tak właśnie nazywamy zabiegi z wykorzystaniem pijawek lekarskich nadal zaliczana jest do metod medycyny niekonwencjonalnej, gdy tymczasem na zachodzie Europy w szpitalach powstają oddziały leczenia pijawkami.

Efekt terapeutyczny jaki uzyskujemy podczas zabiegu z pijawkami nie polega jak sądzono jeszcze do niedawna na upustach „ złej krwi",lecz na tym, że pijawka podczas swej „pracy" wprowadza wraz ze swoja śliną do naszego organizmu około 200 cennych substancji,a do najważniejszych z nich zaliczamy hirudynę, antystazynę, histaminę, bdelinę, endomorfiny, czy naturalny kortyzol.

Ślina pijawek to wieloskładnikowy i wyjątkowy eliksir, który polepsza unerwienie i ukrwienie uszkodzonych miejsc, poprawia krążenie, usuwa obrzęki, wspomaga wydalanie toksyn z organizmu, a substancje wydzielane przez pijawki działają przeciwzakrzepowo, rozpuszczają istniejące zakrzepy, udrażniają naczynia krwionośne, zapobiegają zawałom i udarom, regulują cholesterol i ciśnienie krwi. Dzięki hirudoterapii nasze organy są dobrze dotlenione i odżywione, lepiej pracują i nie obumierają co korzystnie wpływa na stan naszego zdrowia.

Pijawki używane są jednorazowo i pochodzą z certyfikowanej hodowli laboratoryjnej, gdzie znajdują się pod stałą kontrolą Inspekcji Weterynaryjnej.

Sam zbieg hirudoterapii jest bezbolesny i trwa około 45 minut. Warto spróbować tej zapomnianej formy terapii i przekonać się o jej cudownym wpływie na nasz organizm.

PIJAWKI LEKARSKIE - GABINET HIRUDOTERAPII Ilona Skieresz

REJESTRACJA TELEFONICZNA
533-741-573

Gabinet 325, piętro 2
Przychodnia Piaskowa Góra

www.pijawki.walbrzych.pl

Hirudoterapia to skuteczna, bezpieczna i w 100% naturalna metoda leczenia!!!



30 sekund minut

Bystrzyca Górna
Jest droga

Właśnie zakończyła się przebudowa drogi do gruntów rolnych Burkatów-Bystrzyca Górna. Na ten cel władze gminy wykorzystały otrzymane wsparcie w wysokości ponad 153 tysięcy złotych.

Tym razem droga na odcinku Burkatów – Bystrzyca Górna zyskała asfaltową nawierzchnię. W latach 2016 - 2018 w ramach dotacji z budżetu Województwa Dolnośląskiego przebudowano cztery drogi dojazdowe do gruntów rolnych: w Witoszowie Dolnym, Bystrzycy Dolnej oraz Słotwinie. Zawarta z wykonawcą umowa w oparciu o wyniki przetargu nieograniczonego obejmowała między innymi roboty na odcinku blisko 735 mb w następującym zakresie: wykonania korytowania i wykopów pod kanalizację deszczową, ułożenia kanalizacji deszczowej wraz z przykanalikami, studniami rewizyjnymi i wpustami ulicznymi, wykonania warstwy ścieralnej z betonu asfaltowego, wykonania poboczy, przepustów wraz z umocnieniami, oczyszczenia i pogłębienia rowu wraz z profilowaniem dna i skarp, przebudowy istniejącej linii kablowej, montażu oświetlenia autonomicznego i oznakowania drogowego pionowego. Łączy koszt inwestycji wyniósł ponad 896 tysięcy złotych. Dla przypomnienia - tylko w ostatnich trzech latach na kontynuację działań związanych z poprawą dróg dojazdowych do gruntów rolnych na terenie gminy Świdnica pozyskano ponad 947 tysięcy złotych.

Za nami VII Dolnośląski Kongres Samorządowy

„Silny samorząd – silne państwo" – to główne hasło zakończonego właśnie siódmego Dolnośląskiego Kongresu Samorządowego. Wydarzenie, organizowane już tradycyjnie przez samorząd województwa dolnośląskiego, zgromadziło przedstawicieli samorządów, administracji rządowej, naukowców, przedsiębiorców, ekspertów i dziennikarzy.





Dolnośląski Kongres Samorządowy cieszy się rosnącą popularnością. Siódma edycja przyciągnęła ponad 600 osób zainteresowanych istotą i kondycją samorządności w Polsce.

- Zasługi samorządu terytorialnego dla rozwoju kraju są niepodważalne. To właśnie tutaj, na dole, w mozolnym trudzie i dzięki ciężkiej pracy, wykuwa się autentyczna siła Polski i jej przyszłość. Obwodnice, hale sportowo-rekreacyjne, nowe żłobki i przedszkola, szkoły, boiska sportowe, koleje, tysiące zrealizowanych potrzeb – to osiągnięcia samorządu, z których dumni są wszyscy Polacy. Najlepszym tego przykładem jest Dolny Śląsk – mówił marszałek Cezary Przybylski.

Red.

REKLAMA R0971/19

Z TAKIM UPCEUSZEM
INTERNET ŚMIGA WSZYSTKIM I WSZĘDZIE



Internet w super pakietach dla super rodzin.

INTERNETOWI	SUPER-INTERNETOWI	TELEWIZYJNO-INTERNETOWI	ROZRYWKOWI	MULTI-ROZRYWKOWI
do 500 Mb/s Smart Wifi na kilku urządzeniach	do 1 Gb/s Giga Smart Wifi na wielu urządzeniach	do 300 Mb/s Wifi w całym domu	do 500 Mb/s Smart Wifi na kilku urządzeniach	do 1 Gb/s Giga Smart Wifi na wielu urządzeniach
do 34 kanałów na dobry start	do 34 kanałów na dobry start	do 165 kanałów z: • Horizon Go • Replay TV	do 165 kanałów z: • Horizon Go • Replay TV • nagrywarką	do 165 kanałów z: • Horizon Go • Replay TV • nagrywarką HBO HBO GO HBO OD
59,99 zł	59,99 zł przez 3 mies., potem 79,99 zł	79,99 zł	99,99 zł	99,99 zł przez 3 mies., potem 119,99 zł

ZAPRASZAMY DO SALONU UPC:
Wałbrzych ul. Janusza Kusocińskiego 13 74 637 18 50

Oferty dla nowych Klientów. Promocja do 31.12.2019 r. lub odwołania. Koszt instalacji 59,90 zł albo 150 zł dla domów jednorodzinnych. Zobowiązanie dla pakietów na 24 mies. Ceny z rabatami za e-rachunek (5,01zł) i zgodę marketingową (5,01zł). Prędkość do 1 Gb/s dostępna na zmodernizowanej sieci, na wybranych obszarach. Usługi Replay TV i Horizon Go dostępne na wybranych kanałach. Szczegóły w regulaminach, w salonach i u Przedstawicieli UPC. Usługi komórkowe: oferta promocyjna dla osób, które posiadają lub zamówią co najmniej jedną Usługę stacjonarną UPC. Dla wszystkich pakietów jednorazowa opłata aktywacyjna 29,99 zł. Promocja obowiązuje do 18.10.2019 r. Rozmowy i smsy bez limitu obejmują połączenia z krajowymi numerami komórkowymi i stacjonarnymi bez numerów specjalnych.

upc

REKLAMA R0972/19

PROMEDICA24

PRACA • OPIEKA • NIEMCY

PEWNA PRACA OPIEKUNA SENIORA CZEKA NA CIEBIE!

ZAPEWNIAMY:
- WYSOKIE ZAROBKI
- KURSY JĘZYKA NIEMIECKIEGO OD PODSTAW W TWOJEJ MIEJSCOWOŚCI!
- PEŁNĄ ORGANIZACJĘ POBYTU
- DEDYKOWANEGO OPIEKUNA KONTRAKTU
- DOBRANE OFERTY I SZYBKIE WYJAZDY

ZADZWOŃ!
UMÓW SIĘ NA SPOTKANIE Z REKRUTEREM



ŚWIĄTECZNY BONUS DO 300 EURO*

PREMIA ZA PRZEJŚCIE 200 EURO*

*Szczegóły promocji w regulaminie w oddziałach.

WAŁBRZYCH, UL. LUBELSKA 1 | TEL. 789 218 008, 509 892 436 www.promedica24.pl

Co ćwierka w sieci...

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Kolejne w przeciągu miesiąca szkolenie dla pracowników firm działających na obszarze @WalbrzyskaSSE to niewątpliwy dowód na to, że zarząd #WSSE poważnie traktuje opiekę poinwestycyjną i dba o przedsiębiorców - prezes @piotr_sosinski podczas otwarcia seminarium Klubu HR #WSSE.

7:37 PM · 19 lis 2019

MKS Szczawno-Zdrój
@MksZdroj

Pokonujemy @CzarniWalbrzych 5:0 i na koniec rundy plasujemy się na 3 miejscu ze stratą 5 punktów do lidera. Nagrodę za najlepszego piłkarza w tym meczu otrzymał nasz zawodnik Paweł Tobiasz.

4:57 PM · 17 lis 2019

Kancelaria Premiera
@PremierRP

Premier @MorawieckiM: Były pytania o #SMOG i odnawialne źródła energii. Nasz rząd w ciągu 2 lat zrealizował postulaty Polskiego Alarmu Smogowego.Wprowadziliśmy normy jakości węgla, wyeliminowaliśmy tzw.kopciuchy, wprowadziliśmy #CzystePowietrze i #MójPrąd. #exposePMM

9:31 PM · 19 lis 2019

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

W Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej im Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu rozpoczęła się jubileuszowa X Ogólnopolska Konferencja Naukowa Młodych Logistyków „Pollogus 2019". Życzymy owocnych obrad! #Wałbrzych

11:32 AM · 14 lis 2019

Koleje Dolnośląskie
@KolejeD

Remont zabytkowego parowozu dopiero co dobiegł końca, a na horyzoncie już pojawiają się kolejne przedsięwzięcia!

6:20 PM · 19 lis 2019

PolskaOrgTurystyczna
@POT_GOV_Pl

Pierwszy raz w historii tarasy Zamku Książ w Wałbrzychu rozbłysnęły tysiącami świateł! Już od 8 listopada i aż od 31 marca otwarte dla turystów są Ogrody Światła @Zamek_Ksiaz
. Spektakularne dekoracje tchnęły nowe życie w niezwykłą architekturę zamku.

2:30 PM · 14 lis 2019

dolnośląska Policja
@DPolicja

W hali sportowej na terenie Legnicy został rozegrany X Turniej Piłki Halowej o Puchar Komendanta Miejskiego Policji w Legnicy. Zwycięzcami tegorocznego turnieju okazali się być, jak w ubiegłym roku - reprezentanci Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu.

12:33 PM · 19 lis 2019

Michał Dworczyk
@michaldworczyk

„Polskość to wolność, polskość to solidarność, polskość to normalność" - mówił @MorawieckiM
. Będziemy ciężko pracować, by to przekonanie utrwalało się wśród Polaków w kolejnych latach. #exposePMM

11:54 AM · 19 lis 2019

REKLAMA R0973/19



30 minut Pod powierzchnią

MAŁGORZATA SZPARA



Mijam ją prawie codziennie. Szeroko otwarte okno jej mieszkania na parterze, w którym mości się na atłasowej, wysłużonej poduszce niczym królowa na tronie, jest jak portal do innego wymiaru. Kiedy patrzę na fronton jej kamienicy na rogu Hoppera i Wieczności, któremu figlarny architekt nadał wygląd ludzkiej twarzy, nigdy do końca nie wiem, czy ta kamienica się do mnie uśmiecha czy ze mnie drwi. Królowa i jej dwór są jednym, doskonale skończonym, współodczuwającym ciałem. To na pewno. Niedawno zaczęłam się do niej nieśmiało uśmiechać, a kiedy to zostało odwzajemnione, odważyłam się na lapidarne pozdrowienia. Szybciutkie, bo nie chcę przeszkadzać. Królowa nigdy nie jest sama. Pod jej oknem zawsze ktoś stoi, złowiony wzrokiem nawet z drugiej strony ulicy. Obserwuję te spotkania z czułością, bo ja przecież ciągle w niedoczasie, a tutaj na wyciągnięcie ręki życie się właśnie zatrzymało i nigdzie się nie spieszy. Jest sobie przycupnięte jak najedzony kot w promieniach słońca, który leniwie oblizuje sobie pyszczek. Królowa nie odtrąca nikogo. Przechodzisz? Musisz się zatrzymać i jakoś odnaleźć w gąszczu nawarstwiających się pytań. Patrzę na tych odyseuszowych straceńców, którzy raz pochwyceni w jej sidła, spóźnią się już na pewno do swoich portów, do których jeszcze przed chwilą gnał ich pomyślny wiatr. Jej Wysokość jest niewyczerpanym źródłem wszechwiedzy o ciemnych zakamarkach dusz sąsiadów. O jasnych też, ale to już rzadziej. Ostatnio wtargnęłam niechcący w puentę jej porannego monologu - ludzie to wilki, pani, to wilki, ale nie żałuję ani minuty.

Tak się składa, że ja też nie.

Profilaktyka uzależnień – konkurs

Sztuka, hobby, zdrowe życie – receptą na uzależnienie

„Nie biorę, nie piję, nie palę" oraz „Uzależnieni od życia" to tytuły dwóch konkursów zorganizowanych przez Dział Profilaktyki wałbrzyskiego MOPS. Laureatów obu konkursów poznaliśmy w ubiegłym tygodniu.

Spektakle teatralne

Zgodnie z regulaminem do konkursu „Nie biorę, nie piję, nie palę" zgłoszone zostały kilkunastominutowe przedstawienia teatralne, które zaprezentowane zostały na scenie wałbrzyskiej Galerii Victoria przez uczniów z 14 wałbrzyskich szkół. Wszystkie minispektakle odniosły się w różny sposób do tematyki związanej z profilaktyką uzależnień i zdrowym stylem życia.

Laureatami w poszczególnych kategoriach wiekowych zostały grupy z trzech wałbrzyskich szkół: Zespołu Szkolno - Przedszkolnego nr 6, Publicznej Szkoły Podstawowej nr 28 oraz II Liceum Ogólnokształcącego.

- Przedstawienie zaprezentowane przez II Liceum było naszym zdaniem idealnie wyważone jeżeli chodzi o muzykę, emocje – mówi Agnieszka Maltz, szefowa Działu Profilaktyki wałbrzyskiego MOPS-u. - Od samego początku do końca przedstawienia świetnie pokazana została szkodliwość zażywania substancji psychoaktywnych i tego jaki to ma wpływ na życie, na relacje.

- Zachwycił nas też spektakl Zespołu - Szkolno Przedszkolnego nr 6, w którym dzieci ujęły problem w zupełnie inny sposób – dodaje Joanna Zarzycka-Żyła, autorka projektu i kampanii w tym konkursie. - Potrafiły w spektaklu powiedzieć o higienie własnego ciała, zdrowych nawykach, nie tylko żywienia, świetnie opowiedziały o tym, że warto mieć coś oprócz typowych obowiązków. I w tym kierunku, takiego przedstawiania problemów, chcemy pójść w kolejnych edycjach konkursów związanych z profilaktyką.

- Chcemy trochę, przeformułować idee konkursu, tak aby dzieci pokazywały coś co spowoduje, żeby w stronę używek w ogóle nie spoglądać - dodaje Agnieszka Maltz. - Chodzi o to, żeby mówić nie o tym co należy zrobić z zaistniałym problemem, ale jak do niego nie dopuszczać. Planujemy tytuł: „Nie biorę, nie piję, nie palę" zmienić na bardziej pozytywny, który sprowokuje do pokazania i rozpropagowania zdrowego stylu życia.

Kolekcjonerzy i profilaktyka pozytywna

Z takiego założenia – profilaktyki pozytywnej wziął się pomysł na konkurs: „Uzależnieni od życia" - mówi jego autorka Monika Wójtowicz, terapeutka w wałbrzyskim MOPS. - Pragnęliśmy poprzez konkurs pokazać, że możemy skupić się nie tylko na umartwianiu się i nie tylko na podążaniu za pracą, domem czy karierą. Chcieliśmy pokazać, że istnieją wokół nas ludzie z pasją, których można naśladować.

W tym konkursie nie wyznaczona została kategoria wiekowa. Do ścisłej czołówki trafiło 10 osób, które raz jeszcze, podczas finału mogły opowiedzieć o swojej pasji.Pierwsze miejsce w konkursie zajęła Marzena Zdun i jej malarstwo - osoba niepełnosprawna, która jak mówi, mimo niepełnosprawności kocha życie i przekłada to umiłowanie do życia na swoje obrazy.

Drugie miejsce zajął uczestnik z kolekcją głośników i lamp, trzecie kolekcjoner temperówek, których zgromadził 1600, zbierając je po całym świecie.

AW-S
Foto: MOPS





Malarstwo Marzeny Zdun - laureatki konkursu: „Uzależnieni od życia"



Grupy teatralne: ZSP nr 6, PSP nr 28 i II LO

REKLAMA R0974/19

Masz szansę być częścią wielkiej akcji rozwijającej wolontariat na Dolnym Śląsku i w Polsce!

Chcesz rozwijać wolontariat w swojej instytucji ?
Z nami wymienisz doświadczenia, nawiążesz kontakty i zdobędziesz kompetencje.

Proponujemy dla koordynatorów wolontariatu w organizacjach i instytucjach
- pośrednictwo wolontariusz/organizacja
- wspólne spotkania i debaty
- wsparcie organizacyjne i finansowe inicjatyw
- szkolenia, doradztwo i staże w instytucjach mających doświadczenie we współpracy z wolontariuszami

Zgłoś się do nas- www. merkury.org.pl

NIW Korpus Solidarności FUNDACJA merkury

Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków "Korpusu Solidarności - Programu Wspierania i Rozwoju Wolontariatu Długoterminowego na lata 2018-2030"

Człowiek z dłutem i pasją

15 listopada 2019 roku w pracowni plastycznej „Mansarda" odbyło się spotkanie z Ryszardem Łomańskim – grafikiem amatorem, który tworzy exlibrisy w technice linorytu.

Pan Ryszard pracował w kopalni jako technik górnik. Swój pierwszy exlibris wykonał w 1984 roku dla Muzeum Rzemiosł Drzewnych w Środzie Śląskiej. Plastyką interesował się od najmłodszych lat, niestety nie miał możliwości uczęszczania na zajęcia w takiej placówce jak dom kultury. Twórca exlibrisów opowiedział młodzieży o swojej pasji, tworzeniu rysunków, inspiracjach czerpanych z książek, ciągłej potrzebie tworzenia nowych prac. Młodzi plastycy z „Mansardy" z ciekawością obejrzeli prace artysty, zadawali pytania dotyczące warsztatu grafika i samodzielnie wykonali odbitki z matrycy wyciętej przez Pana Ryszarda. Była to bardzo interesująca lekcja plastyki, po której określenie „ekslibris" nie jest już tajemnicą dla młodzieży, ale jak pisał Marian Jan Wojciechowski: „exlibris jest najwłaściwszym i najszlachetniejszym sposobem oznaczenia własności książki, gdyż jako miniaturowe dzieło sztuki graficznej budzi uczucia estetyczne, będąc jednocześnie dowodem kultury jej właściciela." Organizatorzy dziękują panu Ryszardowi za lekcję i trzy exlibrisy, które wykonał dla Młodzieżowego Domu Kultury w Świdnicy, Joanny Waksmundzkiej i Zbigniewa Curyla. Piątkowe spotkanie w pracowni plastycznej było dowodem na to, że pasja tworzenia łączy przedstawicieli różnych pokoleń.

Red



UDANY SPEKTAKL I LO

„ANTYGONY PORTRET WIELOKROTNY", to spektakl przygotowany i wystawiony 12 listopada 2019 roku przez uczniów I Liceum Ogólnokształcącego w Wałbrzychu.

Szkolny Teatr I Liceum Ogólnokształcącego wystawił spektakl wyreżyserowany przez panią Prof. Magdalenę Ilnicką-Janczak na podstawie tekstu Miro Gavrana „Antygona Kreona". W ten sposób społeczność I LO celebrowała 101 Rocznicę Odzyskania Niepodległości Polski. Podczas premiery nie zabrakło znamienitych gości, a wśród nich: Danuta Marosz -Dyrektorka Teatru Dramatycznego im. J. Szaniawskiego w Wałbrzychu, Aleksandra Mentek - Kierowniczka Biura Edukacji w Urzędzie Miejskim w Wałbrzychu, Małgorzata Henglewska - Wizytatorka z Kuratorium Oświaty, Małgorzata Wiłkomirska - Przewodnicząca Komisji Edukacji w Radzie Miasta Wałbrzycha oraz mieszkańcy Wałbrzycha.

Powrót do tekstu starożytnego przypomina i napomina, że władza bez odpowiedzialności za podwładnych jest niebezpiecznym narzędziem, że kreowanie świata przez władców ma swój kres w wolności obywateli. Tragiczna Antygona w obliczu nieuchronnej śmierci dokonuje wyboru, by zachować osobistą godność przez akt woli. Czyżby starożytni, w świecie bez natłoku milionów bitów informacji, widzieli to, co istotne, co podstawowe i fundamentalne? Może dzisiaj nastał czas, by wracać i przypomnieć sobie to co istotne dla kondycji ludzkiego losu? Ta chwila refleksji, połączona z mądrymi piosenkami (przygotowanie uczniów P. Prof. Anna Walendzik), intrygującą muzyką (przygotowanie szkolnego zespołu muzycznego P. Prof. Marcin Olkowski) i choreografią (P. Prof. Adriana Gawlik) pozwoliła zatrzymać się i jeszcze raz zadać sobie pytanie „A ja jakim jestem obywatelem?". Jeden z aktorów przypomina: „a Wy widzowie, którzy tylko patrzycie też jesteście uczestnikami tej historii". Spektakl będzie wystawiany raz jeszcze po Nowym Roku, na deskach Teatru Dramatycznego.

Red

Refren finałowej piosenki, śpiewanej przez młodzież:

„Daj mi żyć! Bez poleceń, lęków i kazań.

Daj mi żyć! W swoich błędach ciągle trwać.

Daj mi żyć! Nie chcę wiecznie na siebie uważać.

Daj mi żyć! Daj oddychać mi, daj po prostu być." /P. Cugowski /

jest jak prośba do dorosłego pokolenia o możliwość wybrania własnej drogi.

W przedstawieniu wystąpili:

Obsada spektaklu:

Szymon Sławik, Kuba Nowak, Kuba Hayatli, Julia Połeć, Dominika Malicka, Wiktoria Ronzac, Wiktoria Janicka

Chór:

Alicja Rychłowska, Zofia Pradel, Aleksandra Kalińska, Natalia Pietruszka, Alicja Gniatkowska, Maria Kwintal, Kacper Gawron, Martyna Kowalczyk, Alicja Szarek, Wiktoria Piaskowska, Julia Marcinkiewicz, Alicja Ławniczak Alicja, Nikola Zachara, Amelia Witkowska, Marta Sadłowska, Paweł Herman, Vanesa Krawczyk, Martyna Chowaniak, Wiktoria Wierzbicka, Katarzyna Niemiec, Alicja Lichorobiec, Boni Delia, Nikola Mucha.

Zespół muzyczny: Nela Walendzik, Laura Strzałka, Karolina Łaszewska, Piotr Pobiedziński, Oskar Niczyporuk.



REKLAMA R0975/19



REKLAMA R0976/19

STAWIAMY NA INNOWACJE

KIERUNEK TOYOTA

DOŁĄCZ DO WYJĄTKOWEJ DRUŻYNY!

FABRYKA W WAŁBRZYCHU.

Toyota to innowacyjna, globalna marka i jeden z liderów rynku motoryzacyjnego na świecie. W nowoczesnym zakładzie w Wałbrzychu zajmujemy się produkcją konwencjonalnych przekładni, a w 2018 roku uruchomiliśmy także produkcję nowej generacji przekładni hybrydowych.
Wspólnie tworzymy najnowsze technologie i pracujemy nad najlepszymi rozwiązaniami i innowacjami!

Do pracy w fabryce Toyoty w Wałbrzychu poszukujemy pracowników do działów:

- **Utrzymanie Ruchu**
- **Utrzymanie Ruchu – Formy Odlewnicze**

Więcej informacji o ofertach pracy znajdziesz na stronie:

www.kierunektoyota.pl

Wyślij CV na: **praca@toyotapl.com**
Jeśli masz pytania, zadzwoń: **(+48) 604 756 946**



Moja córka Zosia ma 9 lat, przyszła na świat w 26 tyg. ciąży. Przedwczesny poród spowodował cztero kończynie porażenie mózgowe. Każdy dzień Zosi to ciężka praca zawiązana z rehabilitacją i ćwiczeniami, a wszystko po to by mogła być samodzielna. Zosia ma zaplanowany każdy dzień, od wczesnych godzin rannych do wieczora. Kiedy inne dzieci wstają do szkoły ona już dawno jest po porannych ćwiczeniach i rozciąganiu tak by mogła funkcjonować w szkole. Zofia na co dzień jest pogodną, mądrą, dziewczynką. Uwielbia chodzić do szkoły i czytać książki przygodowe.
Po zajęciach szkolnych Zosia każdego dnia ma zajęcia dodatkowe czyli basen, hipoterapia lub zajęcia z rehabilitantem. Wszystkie te starania prowadzą nas do celu - Zosia musi chodzić.
Rehabilitacja i wszystkie zajęcia dodatkowe są bardzo kosztowne, ale nie możemy sobie pozwolić by w tym momencie przerwać to wszystko i skazać ją do końca życia na wózek . Dla tego zwracam się jako mama do każdego kto chciałby i może wesprzeć moja Zosię w jej trudnej życiowej walce o lepsze jutro .

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „SŁONECZKO"
77-400 Złotów, Stawnica 33A

KRS: 0000186434 NIP 767 15 85 965 REGON 572125388

kontakt:
poniedziałek-piątek, 10:00-14:00
tel. (+48) 67 263 40 90
tel./fax (+48) 67 263 25 96
fundacja@fundacja-sloneczko.pl

Prezes - mgr Dorota Augustyniak - Psycholog
Wiceprezes - Zuzanna Pabińska

Tytułem: Dla Zofia Bichler 223/B

Konta bankowe:
Spółdzielczy Bank Ludowy Zakrzewo Oddział w Złotowie

Darowizny w PLN:
89 8944 0003 0000 2088 2000 0010

Darowizny w EUR:
76 8944 0003 0000 2088 2000 0050

Darowizny w USD:
97 8944 0003 0000 2088 2000 0060

dla wpłacających z zagranicy kod SWIFT (inaczej zwany BIC):
GBW CPL PP





SPEŁNIJ MOJE MARZENIE
I POMÓŻ MI CHODZIĆ

Proszę przekaż mi Twój 1%

Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko"
KRS 0000186434
cel szczegółowy:
Zofia Bichler 223/B

Zofia Bichler



Tylko black&white

Nowa kolekcja Chanel - Noir et Blanc udowadnia, że minimalizm również może być trendy, także w makijażu. Zamiast intensywnych, soczystych barw, kultowa marka proponuje czerń i biel - na oku i na... ustach. Twarzą tej niezwykle charakterystycznej kampanii została Kristen Stewart, gwiazda młodzieżowej serii o wampirach - „Zmierzch" - słynna Bella Swan.

osa
Źródło zdjęcia: pixabay.com



Za nowy look domu mody Chanel odpowiada dyrektor kreatywna - Lucia Pica

Kosmetyka hi-tech

Nowe technologie nie ominęły nawet rynku beauty. A wręcz przeciwnie - szturmem go zdobywają. Dzięki zaawansowanym urządzeniom w bardzo krótkim czasie możemy poprawić stan naszej cery i ciała. Kosmetyka hi-tech to znak rozpoznawczy profesjonalnych salonów, gabinetów, spa. Z jej pomocą podejmiemy skuteczną walkę z rozstępami, przebarwieniami, bliznami, utratą jędrności.

osa
Źródło zdjęcia: pixabay.com


Współczesne zabiegi, także te z wykorzystaniem laserów, są minimalnie inwazyjne, nie wymagają znieczulenia, a ich rezultaty widoczne są gołym okiem już po pierwszej sesji. Szybkie wyszczuplanie czy modelowanie ciała nie stanowi już problemu

W stylu wiktoriańskim

Plisy i fałdy zdobią teraz wszystko: spódnice, bluzki, sukienki a nawet bieliznę. Królują na pokazach mody u największych kreatorów: Diora, Cavallego, Altuzzary. I to w różnych odcieniach, choć naszym typem zdecydowanie są: złoto, musztarda i czerń. Tak więc w twojej szafie w tym sezonie nie może zabraknąć mieniącej się solejki, która idealnie skomponuje się z górą - grubym, wełnianym swetrem!

osa

Zimowy „Top Ten"

Uwielbiamy listy przebojów. W tym wydaniu przedstawiamy wam jednak nie hity radiowe, a kosmetyczne. Bez tych produktów w sezonie zimowym ani rusz!

1. Krem do twarzy (najlepiej z filtrem, ochronny, o gęstej, ciężkiej konsystencji; wg potrzeb).
2. Balsam do ust (ochroni przed pękaniem, mrozem i wysuszeniem, np. Oriflame, Nivea).
3. Krem do rąk (glicerynowy, kokosowy, migdałowy - pachnie i pielęgnuje, np. Avon, Oriflame).
4. Krem do stóp cynamonowy, pomarańczowy - nawilża, zmiękcza, np. Avon).
5. Olejek nawilżający (do włosów, ciała, twarzy, np. Bielenda).
6. Odżywka do włosów (przyda się przy ujarzmianiu niesfornych kosmyków pod czapką, np. Oriflame, Keune).
7. Dobry podkład (matujący i liftingujący, np. Clarena).
8. Mgiełka zapachowa (wanilia, czereśnia, kardamon, np. Avon).
9. Masło do ciała (kakaowe, czekoladowe, kokosowe lub oliwkowe, np. Avon, Ziaja).
10. Maseczka (nawilżająca, dodająca blasku, np. Avene lub arbuzowa Oriflame).

osa





Kosmetyk idealny?

Czy istnieje kosmetyk idealny? Zdaniem Stowarzyszenia Lekarzy Dermatologów Estetycznych, przyznających nagrodę - Perłę Dermatologii Estetycznej - tak. W 2017 roku w taki właśnie sposób wyróżniono produkty Universkin. Ich skład dobierany jest do indywidualnych potrzeb skóry, lekarz dysponuje uniwersalną bazą - Serum P oraz 19 aktywnymi składnikami. Na ich podstawie tworzy aż 1159 kombinacji preparatu. A wszystko po to, by twoja skóra wyglądała młodo, zdrowo i pięknie. Universkin pomoże pozbyć ci się obrzęków, cieni, zmarszczek, przebarwień czy bruzd. Wyłącznym dystrybutorem marki jest Croma (www.croma.pl).

Źródło informacji: Elle
osa

Na ratunek skórze

Jeśli zmagasz się z trądzikiem różowatym, a do tego chcesz uzyskać efekt „baby face", polecamy zabiegi laserem Fotona 4D, które nie tylko cię odmłodzą, ale i pomogą wyleczyć stany zapalne, zwężą pory i popękane naczynka, zniwelują blizny oraz przebarwienia. Twoja cera będzie rozświetlona, ujędrniona, bez niedoskonałości i zmarszczek.

osa

REKLAMA
R0977/19

Sklep medyczny
Pracownia ortopedyczna
SKLEPY MEDYCZNE
SAMO ZDROWIE

Drodzy rodzice jeżeli zaobserwujecie u swoich dzieci:
• niewłaściwy takt chodu, np. dziecko potyka się,
• widoczna jest koślawość pięt i kolan
• dziecko szybko się męczy podczas chodzenia lub biegania
• skarży się na ból lub dyskomfort
• stopy są stawione mocno do wewnątrz lub zewnątrz

Drodzy rodzice – wkładki ortopedyczne dla dzieci czy są konieczne? Dowiesz się w Pracowni Ortopedycznej przy Al. Wyzwolenia 19 (w kącie obok starego kina "Górnik") ...twoje dziecko wymaga diagnozy i oceny specjalistycznej. Zapraszamy Państwa na: diagnostykę stóp z opisem, podoskopową analizę stóp oraz odcisk obu stóp w ustawieniu statycznym i dynamicznym.

Polecamy profesjonalne dynamiczne wkładki ortopedyczne dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Wkładki są wyjątkowo dokładne i komfortowe – modelowane bezpośrednio na stopach.



Al. Wyzwolenia 19 58-300 Wałbrzych
tel.: 74 3003170
walbrzych@sklepmedycznysamozdrowie.pl

godziny otwarcia
pn-pt: 8:00-16:00

Realizujemy wnioski NFZ

W CAŁEJ HISTORII POLSKIEGO JAZZU NIE BYŁO TAKIEJ GRUPY, JAK ONI - TOMASZ STAŃKO

25 lat Marcin Wasilewski Trio

Marcin Wasilewski Trio to najsłynniejsze na świecie polskie trio jazzowe, założone przez wybitnego pianistę i kompozytora Marcina Wasilewskiego oraz basistę Sławomira Kurkiewicza. Muzycy od wielu lat są ambasadorami polskiej kultury na świecie.

Laureaci licznych nagród, zdobywcy największej liczby Fryderyków w kategorii jazz – nagród Polskiego Przemysłu Muzycznego. Sam Marcin Wasilewski zgromadził na swoim koncie aż 9 statuetek. Mogą się poszczycić współpracą z niemal wszystkimi czołowymi postaciami polskiego i światowego jazzu. Jako Trio grali z takimi sławami jak Charles Lloyd, Joe Lovano, Nils Petter Molvaer, indywidualnie muzycy pracowali także z Branfordem Marsalisem, Janem Garbarekiem, Manu Katche, Alem Fosterem i wieloma innymi. To oni przez prawie 20 lat współtworzyli na scenie legendarny Kwartet Tomasza Stańki oraz nagrali z nim albumy: Soul of Things, Suspended Night czy Lontano. Do dziś są najdłużej współpracującym z jedną z najważniejszych wytwórni jazzowych na świecie ECM Records polskimi artystami.

W 2019 roku zespół obchodzi 25. rocznicę istnienia w niezmienionym składzie: Marcin Wasilewski fortepian, Sławomir Kurkiewicz kontrabas, Michał Miśkiewicz perkusja. Jego historia sięga jednak



1990 roku. Wówczas powstała formacja Simple Acoustic Trio. W 1993 roku do składu dołączył jako ostatni perkusista Michał Miśkiewicz, syn słynnego jazzowego saksofonisty Henryka Miśkiewicza. Od tego momentu formacja działa jako kompletny band niepoddający się żadnym personalnym zawirowaniom. Na swoim koncie mają 9 płyt, w tym nagrodzony w tym roku Fryderykiem w kategorii Jazzowy Album Roku krążek Live.

Jubileusz Marcin Wasilewski Trio zbiega się z również z obchodami 50-lecia istnienia jednej z najważniejszych wytwórni płytowych na świecie – ECM Records, macierzystej wytwórni, dla której Trio nagrało już 5 płyt, wcześniej występując na 3 albumach nieodżałowanego Tomasza Stańki w jego Kwartecie.

Druga znacząca rocznica to 50. rocznica śmierci Krzysztofa Komedy, przypadająca również na ten rok. To właśnie muzycy Marcin Wasilewski Trio (pod pierwotną nazwą Simple Acoustic Trio) jako pierwsi po śmierci Komedy sięgnęli po jego muzykę na swojej debiutanckiej płycie Komeda, która stała się jednym z najgłośniej komentowanych debiutów tamtych lat.

W ramach jubileuszu, w listopadzie i grudniu 2019 roku odbędzie się ogólnopolska trasa koncertowa. Podczas koncertów Trio zaprezentuje różne oblicza swojej twórczości, oddając hołd swoim wielkim mistrzom i mentorom: Krzysztofowi Komedzie oraz niedawno zmarłemu Tomaszowi Stańce.

Marcin Wasilewski Trio:

Marcin Wasilewski – fortepian,
Sławomir Kurkiewicz - kontrabas,
Michał Miśkiewicz- perkusja

Więcej informacji na temat trasy i jubileuszu:
marcinwasilewski.com
facebook.com/marcinwasilewskitrio.official
facebook.com/goodwalkmusic

Jubileusz 25. lat Marcin Wasilewski Trio odbywa się pod patronatem Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Organizatorem trasy jubileuszowej jest agencja **Good Walk**

Trasa Jubileuszowa
Marcin Wasilewski Trio
50 lat ECM Records / 25 lat Marcin Wasilewski Trio

29.11 Białystok, Filharmonia Podlaska

2.12 Kielce, Filharmonia Świętokrzyska

3.12 Częstochowa, Filharmonia Częstochowska

4.12 Kraków, Manggha

5.12 Wałbrzych, Filharmonia Sudecka

6.12 Zielona Góra, Filharmonia Zielonogórska

11.12 Toruń, Klub Od Nowa

12.12 Poznań, Centrum Kultury Zamek

13.12 Wrocław, Impart

15.12 Gdańsk, Filharmonia Bałtycka

16.12 Olsztyn, Filharmonia Warmińsko-Mazurska



Uwaga konkurs!!!
Wystarczy wysłać maila z hasłem CZESŁAW MOZIL wraz z danymi kontaktowymi na adres e-mail: sekretariat@30minut.pl w piątek 22.11.2019.
Na laureatów czekają trzy zaproszenia.



Szalone Nożyczki - Wałbrzych STARA Kopalnia
01.12.2019, godz. 19:00
bilety: https://biletyna.pl/spektakl/Szalone-Nozyczki/Walbrzych

TAJEMNICZY OGRÓD – listopadowa premiera w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu

Na deskach Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu tym razem klasyka literatury dziecięcej – TAJEMNICZY OGRÓD na podstawie powieści Frances Hodgson Burnett, której adaptacji i reżyserii podjął się Arkadiusz Klucznik.

To spektakl muzyczny o perypetiach osieroconej w Indiach angielskiej dziewczynki – Mary Lennox, która w starym domu samotnego wuja odkrywa wiele gorzkich tajemnic. Jej ciekawość świata i upór w dążeniu do celu przywrócą do życia nie tylko zapomniany ogród, ale także serca domowników.

Atutem przedstawienia jest musicalowa muzyka autorstwa Marcina Partyki oraz scenografia i kostiumy, zaprojektowane przez Marię Szachnowską. W rolę głównej bohaterki wcieli się utalentowana dziewczynka – Amelia Sikora, której partneruje zawodowa aktorka, Urszula Raczkowska.

Zapraszamy widzów od 7. roku życia w teatralną podróż do dziewiętnastowiecznej Anglii, do pełnego tajemnic zamku Misselthwaite Manor, położonego pośród angielskich wrzosowisk.

Premiera spektaklu odbędzie się 23 listopada 2019 r. o godz. 17:00 na Dużej Scenie Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu.

Na najbliższe pokazy popremierowe zapraszamy 24 listopada oraz 1 grudnia o godz. 12:30.

Partnerami spektaklu są Wałbrzyska Specjalna Strefa Ekonomiczna oraz Radio RMF MAXXX.

BILETY na premierę: 25 zł
BILETY na spektakle popremierowe: 19 zł (dorośli), 17 zł (dzieci)

KASA BILETOWA TEATRU tel. 74 666 73 41 – czynna jest we wtorki, czwartki i piątki od godz. 8.30 do 11.30 oraz w weekendy na godzinę przed spektaklem.

KUP BILET ON-LINE – bilety.teatrlalek.walbrzych.pl

TAJEMNICZY OGRÓD
na podstawie powieści Frances Hodgson Burnett

przekład: Jadwiga Włodarkiewicz
adaptacja i reżyseria: Arkadiusz Klucznik
teksty piosenek: Dariusz Czajkowski
scenografia i kostiumy: Maria Szachnowska
muzyka: Marcin Partyka
przygotowanie wokalne: Anna Mansfeld
choreografia: Urszula Pietrzak
asystent reżysera: Filip Niżyński
obsada: Karolina Bartkowiak, Anna Jezierska, Bożena Oleszkiewicz, Urszula Raczkowska, Kamil Król, Paweł Kuźma, Seweryn Mrożkiewicz, Filip Niżyński, Paweł Pawlik, Amelia Sikora (gościnnie)



Stara Kopalnia na weekend

22-24.11.2019 r.
Polska Zobacz Więcej – Weekend za pół ceny

Po raz kolejny Stara Kopalnia uczestniczy w ogólnopolskiej akcji POLSKA ZOBACZ WIĘCEJ – WEEKEND ZA PÓŁ CENY! Z tej okazji bilety na zwiedzanie obiektu (normalne i ulgowe) będą obniżone o 50%.

23.11.2019 r., godz. 19.00
Koncert Pawła Domagały

Paweł Domagała to jeden z najbardziej rozpoznawanych aktorów młodego pokolenia. W jego dorobku znajduje się wiele ról teatralnych, serialowych, a także filmowych. Nie każdy jednak wie, że drugą największą pasją Pawła oprócz aktorstwa jest muzyka. Pisze i wykonuje swoje piosenki od wielu lat, spełniając się artystycznie również na tym polu. Zachęcony sukcesem pierwszego albumu, rozpoczął z zapałem pracę nad kolejnym krążkiem. Płyta ukazała się 16 listopada. Jej tytuł to "1984", znalazło się na niej 12 premierowych piosenek.

23.11.2019 r., godz. 9.00
Twoja Profil-TAK-tyka

W sobotę 23 listopada zapraszamy do Starej Kopalni na bezpłatne konsultacje i porady lekarzy specjalistów na temat: raka piersi, raka jelita grubego, raka płuc, raka szyjki macicy, raka prostaty, nowotworów skóry. Wykłady poprowadzą: Paweł Pyka, Katarzyna Tomczyk, Honorata Magierska, Kamil Gajecki, Joanna Szełemej, Łukasza Ziaja, Małgorzata Kowalik, Maria Janyst. Specjaliści doradzą również jak wykonywać istotne badania. Aleksandra Bieniek będzie także udzielała porad w zakresie zdrowego żywienia.

Udział bezpłatny!

Codziennie w godzinach 10.00-18.00 dostępna jest wystawa Tomasza Domańskiego „Pomniki Czasu. Retrospektywa". Wstęp na ekspozycję jest bezpłatny.

Red.

ARTVARK – kwartet saksofonowy w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu

29 listopada o godz. 19:00 w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu zagra ARTVARK – kwartet saksofonowy, wędrujący po świecie muzyki tradycyjnej, spontanicznie poruszając się w jej rytmie w scenicznej przestrzeni. Artvark znany jest z innowacyjnych i oryginalnych kompozycji. Tworzą go czterej instrumentaliści o wyjątkowej i wyrazistej osobowości, którzy zabierają publiczność w pełną przygód muzyczną podróż trasą wyznaczoną groovem saksofonów.

wartet brał udział w renomowanych międzynarodowych festiwalach: The North Sea Jazz Festival (Holandia), The Cairo Jazz Festival (Egipt), Bohemia Jazz Festival (Republika Czeska), Jazz Bruges (Belgia). Koncertował w Irlandii, Turcji i Afryce Południowej. Nawiązał wyjątkową i niezwykłą współpracę m.in. z Peterem Erskinem, legendarnym perkusistą jazzowym, Doudou N'Diaye Rose, senegalskim mistrzem instrumentów perkusyjnych i z duńskim zespołem Efterklang. Wspólnie z Claron McFadden, amerykańską sopranistką, saksofoniści nagrali płytę Sly Meets Callas i wystąpili na prestiżowych festiwalach, takich jak Grachtenfestival Amsterdam i Rotterdamse Opera Dagen, a także na wielu scenach teatralnych. Piąta płyta kwartetu, zatytułowania Blue Stories, dała początek obfitującej w koncerty trasie z udziałem aktora Johna Buijsmana, zorganizowanej w ramach projektu Polder Beast.

Po kilku latach intensywnej i owocnej współpracy ze światowej sławy artystami muzycznymi w 2017 r. Artvark, jako kwartet, wydał nową płytę Trance. Wraz z jej pierwszymi dźwiękami słuchacze przenoszą się w pulsującym rytmie w kalejdoskopowy świat wielowarstwowych i wzajemnie przenikających się melodii. Od niemal dwóch lat (2018 i 2019) utwory z tej płyty muzycy prezentują na koncertach w Holandii i poza jej granicami.

ZESPÓŁ Artvark
Rolf Delfos (saksofon altowy)
Bart Wirtz (saksofon altowy)
Mete Erker (saksofon tenorowy)
Peter Broekhuizen (saksofon barytonowy)

Cena biletu: 30 zł (przedsprzedaż), 35 zł (dniu koncertu)

BILETY do nabycia w kasie Teatru we wtorki, czwartki i piątki w godz. 8:30 – 11:30 lub Klubie
A'PROPOS – tel. 74 840 40 49, 74 660 63 20.

BILETY ON-LINE https://www.teatrlalek.walbrzych.pl/bilety/
www.aproposclub.pl
http://www.artvarksq.com/



30 minut #nicsięniedzieje

PAWEŁ LUDWICZAK



Sala była prawie pełna, ale na darmową herbatę i ciastko chętnych zawsze znajdzie się więcej niż wolnych miejsc.

Nawet bez specjalnych wydarzeń kawiarnia, w której siedzę myśląc jeszcze o creme brulee, po którym stoi tylko puste naczynie, często pęka w szwach. Tajemna magia nieznana dużej części restauratorów - dobra obsługa, ciepłe wnętrze.

I odwaga bycia w miejscu, do którego się nie chodzi, choć wielu by chciało przyjść - wałbrzyski rynek, paradoks.

W wąskim pomieszczeniu przy stolikach kilkadziesiąt osób, w tym znane twarze łowców darmochy. Dwie urzędniczki animują spotkanie literackie, zerkając co jakiś czas na zegarki w telefonach. Niby ma być przytulnie, a jednak praca. Rozmowa jednak ucieka im w to i owo, najważniejsze przecież żeby pan, czy pani pochwaliła się tym, co wie, jak to na spotkaniach z obcymi ludźmi. Kilka osób, które jak ja liczyło na literaturę, próbuje zaprowadzić porządek.

Czyli strata czasu i bez sensu?

Nie.

Dwudziesty pierwszy wiek. Nasi przodkowie wyobrażali sobie, że własnymi, może kupionymi na kredyt, pojazdami, będziemy zwiedzać odległe galaktyki, że wynajdziemy skuteczny lek na AIDS, raka, czy inne świństwo trawiące współczesną cywilizację przepełnionych brzuchów i skrajnego głodu.

Tymczasem żyjemy w izolacji, więzieniu cyfrowego świata, umawiamy się na spotkania wpisując się w kalendarze, a spontaniczne odwiedziny zaczynają być nietaktem.

Tu grupa obcych, w tym samym czasie, znosi się, miejscami lubi, a na pewno się widzi i razem jest.

Odwiedź Kawiarenki Obywatelskie. Niby praca, a jednak przytulnie.

REKLAMA R0978/19



Madziara Motorsport

podsumowanie sezonu 2019 część 1

Sezon Górskich Samochodowych Mistrzostw Polski dobiegł końca. Ostatnie rundy rozgrywane w Korczynie wyłoniły Mistrzów Polski w wielu klasach i grupach. Jacek Madziara, zwyciężając w 7 wyścigach w sezonie, już przed ostatnią rundą, zapewnił sobie tytuł Mistrza Polski w swojej klasie A/PL.

Sezon dla kierowcy Subaru rozpoczął się od wyścigu w Załużu, gdzie udało się zdobyć 8 miejsce w sobotę i 1 pozycję w niedzielę. Kiepski wynik podczas pierwszej rundy GSMP wynikał z błędnie dobranych opon. Efektem tego wyboru był obrót podczas pierwszego podjazdu wyścigowego i duża strata czasowa. Kolejne rundy pokazały, że Jacek jest pretendentem do tytułu Mistrza Polski.

Następny weekend to wyprawa w okolice Gorlic. Podczas 6 Wyścigu Górskiego Magura Małastowska, Jacek Madziara po raz kolejny popisał się świetną jazdą. W sobotę z walki o wysokie miejsce wyeliminowały go jednak zmienne warunki atmosferyczne – ostatecznie zajął 6 miejsce w grupie A/Pl. Niedzielne zawody w Magurze to zwycięstwo z wygranymi w obu podjazdach.

Limanowa to runda Mistrzostw Europy, czyli najwyższy możliwy poziom górskiego ścigania na świecie. Wyścig górski w Limanowej zalicza się do jednego z trudniejszych w Polsce. Trasa jest bardzo szybka i śliska, o czym przekonali się najlepsi kierowcy.

Wyścig Górski Przełęcz Pod Ostrą to również wielkie święto wyścigów górskich. W tak doborowym towarzystwie i odświętnej atmosferze, Jacek Madziara pokazał, że dwa zwycięstwa w grupie w poprzednich rundach nie były dziełem przypadku. Sobotnią rywalizację Jacek zakończył na 1 miejscu w grupie A/PL. Niedziela to wygrana w grupie i wysokie - 28 miejsce w klasyfikacji generalnej Mistrzostw Polski.

Środek wakacji to rozgrywana od lat runda GSMP w okolicach słowackich Banovców.Trasa prowadząca z Uhrovca na szczyt góry Jankov Vrsok uznawana jest przez zawodników za jedną z najciekawszych w sezonie. 3700 metrów długości i niezliczona ilość bardzo technicznych zakrętów powodują, że jest to bardzo wymagający wyścig. Jacek ponownie udowodnił, że dobry kierowca za kierownicą legendarnego samochodu jest nie do pokonania. Bilans wyjazdu na Słowację to dwie wygrane eliminacje Górskich Samochodowych Mistrzostw Polski i umocnienie się na pozycji lidera w grupie A/PL.

Red.

Część 2 za tydzień

Walczuk mistrzem!

Patryk Walczuk jest tegorocznym złotym medalistą mistrzostw Polski i mistrzostw Europy w kategorii sylwetkowej Men's Phisique (Fitness Plażowe) do 173 cm. Pierwsze miejsce zdobyte przez niego w zawodach z cyklu Pucharu Polski w Warszawie, dało mu awans do grupy najlepszych sportowców Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego oraz powołanie do kadry na Mistrzostwa Świata.

- Jestem mega dumny i spełniony, bo takie chwile jak ta uświadamiają mi jasno, że to co kocham, robię najlepiej jak tylko mogę. Najlepiej na świecie! – powiedział strzegomski kulturysta Patryk Walczuk chwilę po tym, jak zdobył tytuł Mistrza Świata w Zjednoczonych Emiratach Arabskich. Mistrzostwa globu w Kulturystyce i Fitness Mężczyzn odbyły się w dniach 5-10 listopada tego roku.

W kategorii Men's Phisique (Fitness Plażowe) wzięło udział ponad 80 zawodników w 6 kategoriach wzrostowych. Rywalizacja była bardzo zacięta, rywalami byli zawodnicy między innymi z Hiszpanii, Chin, Japonii, Iranu, Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Norwegii, Słowacji i Ukrainy. Idealnie symetryczna sylwetka, równomiernie rozwinięte partie mięśniowe, swoboda na scenie połączona z perfekcyjną prezentacją oraz uśmiech pozwoliły mu zdobyć złoty medal Mistrzostw Świata. Po raz kolejny w swojej karierze stał dumnie na najwyższym stopniu podium i ze wzruszeniem wysłuchał hymnu Polski.

Red.



REKLAMA R0979/19



Koniec jesieni, ale nie koniec grania

Na zakończenie rundy jesiennej piłkarki AZS-u PWSZ przegrały w Krakowie z AZS-em UJ 1:3. Na odpoczynek naszym paniom przyjdzie jednak jeszcze poczekać, gdyż przed wałbrzyszankami pucharowe starcie w Bielsku-Białej oraz zaległy mecz z Olimpią Szczecin.



Zamykający pierwszą część sezonu pojedynek w stolicy Małopolski rozstrzygnął się już do przerwy, a konkretnie w pierwszych 30 minutach, gdyż po pół godzinie walki wyżej notowane rywalki wygrywały 3:1. Wynik już w 6 minucie otworzyła Natalia Sitarz, która doszła do dalekiego podania i bez większych problemów wykorzystała sytuację sam na sam z Jagodą Sapor. I choć po zaledwie 120 sekundach mieliśmy remis, gdyż dokładne dogranie Klaudii Fabovej skutecznie zamknęła Kinga Podkowa, to kolejne fragmenty odsłony należały ponownie do gospodyń. Najpierw naszą bramkarkę uderzeniem głową pokonała Natalia Sitarz, a wynik spotkania w 23 minucie ustaliła kolejna Natalia – Wróbel, która w zamieszaniu w polu karnym AZS-u PWSZ skierowała piłkę do siatki.

W drugiej części wałbrzyszanki przejęły inicjatywę, a w efekcie wypracowały kilka okazji strzeleckich. Niestety, mimo dobrych sytuacji Alicji Materek, Fabovej, Ewy Cieśli oraz Moniki Kędzierskiej piłka niczym zaczarowana mijała obrany cel, co również należy tłumaczyć świetną dyspozycją Karoliny Klabis, bramkarki miejscowych. Tym samym komplet punktów pozostał w Krakowie, a podopieczne trenera Kamila Jasińskiego spadły na 8. miejsce w tabeli Ekstraligi.

Na szczęście tę lokatę piłkarki AZS-u PWSZ mogą jeszcze w najbliższym czasie poprawić, gdyż przed nimi zaległy pojedynek u siebie z Olimpią Szczecin, która z przewagą 2 punktów plasuje się na 7. pozycji. Zanim jednak dojdzie do wizyty szczecinianek na Ratuszowej, wcześniej, bo już jutro akademiczki wyjeżdżają do Bielska-Białej na spotkanie IV rundy Pucharu Polski. Przeciwnikiem Marcjanny Zawadzkiej i spółki będzie miejscowy Rekord, czyli wicemistrz I ligi grupy południowej.

AZS UJ Kraków – AZS PWSZ Wałbrzych 3:1 (3:1)

Bramki: 1:0 Natalia Sitarz (6), 1:1 Kinga Podkowa (8), 2:1 Natalia Sitarz (12), 3:1 Natalia Wróbel (23)

AZS PWSZ: Sapor, Kędzierska, Zawadzka, Bosak, Szewczuk, Turkiewicz, Cieśla, Podkowa, Ostrowska, Materek, Fabova. Trener: Kamil Jasiński

Bartłomiej Nowak

A na smaczny deser koszykarze

Przed nami niezwykle atrakcyjnie zapowiadający się pod kątem sportowych emocji weekend. W sobotę swoje mecze rozegrają siatkarze Aqua-Zdroju, siatkarki Chełmca Wodociągów. Hitem niedzieli będzie zaś bez wątpienia derbowy pojedynek dwóch czołowych drużyn I ligi koszykarzy, a więc Górnika Trans.eu oraz WKK Wrocław.

Warto jutro odwiedzić halę Aqua-Zdroju. Przede wszystkim dlatego, iż swój mecz rozegrają nasi siatkarze, którzy o godzinie 16 podejmą wicelidera II ligi – Bielawiankę Bielawa. Do derbowej konfrontacji wałbrzyszanie przystąpią opromienieni cenną wygraną w minionej kolejce z Olavią Oława 3:0, dzięki której zespół trenerów Janusza Ignaczaka oraz Fabiana Kurzawińskiego nie stracił szans na pierwszą „czwórkę" ligi. Drugi powód jest równie istotny. Przed halą bowiem zaparkuje ambulans Regionalnej Stacji Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, w którym w godzinach 10 – 14 będzie można podzielić się swym najcenniejszym skarbem. Akcję oddawania krwi wspierają Zakłady Koksownicze Victoria S.A., tak więc dawcy będą na pewno mogli liczyć na upominki, a konkretnie pamiątkowe koszulki.

MKS Aqua-Zdrój – Olavia Oława 3:0 (25:23, 25:19, 25:21)

MKS Aqua-Zdrój: Kulik, Leński, Nowak, Pizuński, Gawryś, Dzikowicz (libero) oraz Dereń, Laskowski, Mikulski, Mordarski (libero). Trenerzy: Janusz Ignaczak oraz Fabian Kurzawiński

Po sukcesie w Radzionkowie liczyliśmy na zwycięską powtórkę siatkarek Chełmca Wodociągów w Szczyrku. Tym razem jednak musieliśmy się obejść ze smakiem, gdyż wzmocnione I-ligowymi zawodniczkami rywalki nie dały ekipie trenera Marka Olczyka urwać choćby punktu. Tragedii z porażki jednak nikt nie robił, bo jak podkreślali działacze wałbrzyskiego klubu, wyniki przyjdą z czasem. Zresztą nie można psioczyć na Aleksandrę Małodobrą i spółkę, gdyż po sześciu odsłonach sezonu beniaminek II ligi siatkarek plasuje się na wysokim 5. miejscu, a dodatkowo strata do wicelidera z Kalisza wynosi zaledwie 1 punkt.

Ten punkt, a nawet całą pulę, mamy nadzieję, wałbrzyszanki wywalczą w najbliższej odsłonie, w której podejmą właśnie wspomnianą Energę MKS II Kalisz. Początek sobotniego spotkania w Hali Wałbrzyskich Mistrzów o godzinie 17.30.

SMS PZPS II Szczyrk - MKS Chełmiec Wodociągi Wałbrzych 3:0 (25:21, 25:19, 25:19)

Chełmiec Wodociągi: Łuszyńska, Gezella, Małodobra, Sobolewska, Judyta Rzeczycka, Olczyk oraz Bojko (libero), Sławińska, P. Pawelska, E. Pawelska (libero), Gajczyk. Trener: Marek Olczyk

Kibice koszykówki odliczają ostatnie dni przed niedzielną konfrontacją na szczycie I ligi pomiędzy wiceliderem rozgrywek, Górnikiem Trans.eu, a zajmującym 3. miejsce – WKK Wrocław. Smaczku zbliżającej się rywalizacji dodaje fakt, iż w zespole gości pierwszoplanową rolę odgrywa Piotr Niedźwiedzki, a więc jeszcze w minionym sezonie lider biało-niebieskich.

Do nadchodzącej potyczki wałbrzyszanie przystąpią podbudowani niedzielnym zwycięstwem na wyjeździe z AZS-em Politechniką Opolską. Nasi pokonali beniaminka I ligi 89:75, a uwagę zwraca niezwykle zespołowa postawa gości, gdyż w Opolu aż pięciu podopiecznych trenera Łukasza Grudniewskiego zanotowało dwucyfrową zdobycz punktową. Tym samym Górnicy zaliczyli 7 wygraną, co wydaje się, iż stawia ich w roli faworyta przed meczem z WKK. Na derby Dolnego Śląska zapraszamy w niedzielę o godzinie 16 do hali Aqua-Zdroju.

Weegree AZS Politechnika Opolska - Górnik Trans.eu Wałbrzych 75:89 (24:11, 17:32, 12:25, 22:21)

Górnik Trans.eu: Zywert 16, Cechniak 15, Jakóbczyk 14 (1x3), Kulka 13 (3), Wróbel 11 (3), Pieloch 6, Glapiński 5 (1), Koperski 5 (1), Durski 4, Ratajczak. Trener: Łukasz Grudniewski

Bartłomiej Nowak



KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Łukasz
Nazwisko: Wawrzyniak
Data urodzenia: 19 lipca 1985 roku
Pseudonim sportowy: Wawrzyn
Klub: Wawrzyn Team (bieganie)

Największy dotychczasowy sukces?
To zależy, co mamy na myśli mówiąc: sukces, ale do najważniejszych osiągnięć zaliczam udział w najtrudniejszych biegach na świecie z cyklu UTWT, czyli Ultra Trial World Tour. To górskie biegi z najwyższą skalą trudności, do tego powyżej 100 km.W lutym 2018 roku uplasowałem się w pierwszej „setce" jednego z najtrudniejszych biegów na świecie, czyli Trans Gran Canaria. Trasa wynosiła 128 km, a łączna suma wzniesień – 7800 metrów. Zajęło mi to 18 godzin i 26 minut, co uważam za swój największy jak dotąd sukces.

Kto jest twoim idolem sportowym?
Killian Jornet – najlepszy na świecie ultrabiegacz. Hiszpan robi rzeczy, które nie mieszczą się w głowie przeciętnego człowieka. Ustanowił między innymi rekord wbiegnięcia i zbiegniecia z Mount Everest. Co ważne, dokonał tego bez dodatkowej pomocy oraz butli z tlenem.

Jaki cel jako biegacz chcesz osiągnąć?
Moim marzeniem jest udział w największym festiwalu biegowym na świecie, czyli UTMB – Ultra Trail du Mount Blanc. Ten start byłby spełnieniem moich biegowych marzeń, o co nie będzie łatwo, gdyż samo zapisanie się do zawodów nie wystarczy. Trzeba mieć jeszcze szczęście, aby zostać wylosowanym. Bieg liczy 170 km, a trasa zlokalizowana jest wokół masywu Mount Blanc i wiedzie przez Francję, Włochy oraz Szwajcarię. W tym wypadku łączna suma podejść wynosi 10000 metrów, a limit czasowy to 46 godzin. Fizycznie czuję się gotowy do udziału w biegu, gdyż od trzech lat przygotowuję się do tej imprezy, ale jak dotąd nie miałem szczęścia w losowaniu. Mój pierwszy poważny przyszłoroczny start będzie miał miejsce w kwietniu na Maderze, gdzie wezmę udział w zawodach MIUT (Madera Island Ultra Trial). Przede mną trasa o długości 115 km i 7600 metrów podbiegnięć.
Fot. użyczone (ULTIMASPORT)

30 minut Subiektywnie o sporcie
BARTŁOMIEJ NOWAK



Ponad 20 lat stałej obecności na wałbrzyskich arenach, relacjonowania sukcesów i porażek reprezentantów regionu, a mimo to wciąż daję się ponieść emocjom. Niestety, tym razem nie miały one nic wspólnego z fetowaniem kolejnej wygranej koszykarzy Górnika Trans.eu, srebrnego medalu pięściarzy Leone Imperium Boxing Wałbrzych czy ważnego zwycięstwa siatkarzy Aqua-Zdroju z Olavią Oława. Powyższe wydarzenia całkowicie bowiem przyćmiła śmierć Jacka Kurzawińskiego.

Cytując Wikipedię można napisać, iż Jacek Kurzawiński był wychowankiem Chełmca, skąd przeszedł do Resovii Rzeszów, a następnie Gwardii Wrocław. Potem była przygoda z turecką ekstraklasą, a po powrocie do kraju kolejne występy w Chełmcu, z którym zdobył Puchar Polski i dotarł do ćwierćfinału Pucharu Zdobywców Pucharów. Następnie wyjechał do Francji, gdzie przez kilka lat grał w II lidze, a także rozpoczął pracę w roli szkoleniowca. Po powrocie do Polski prowadził Jokera Piła czy Sudety Kamienna Góra. Jako szkoleniowiec siatkarek Chełmca Wodociągów zdobył w 2018 roku wicemistrzostwo Dolnego Śląska i był zaledwie o krok od awansu do II ligi. Karierę siatkarską przeplatał dziennikarską przygodą, gdyż współpracował z nieistniejącym już Radiem Wałbrzych, a także Gazetą Wyborczą.

Tyle jeśli chodzi o źródła internetowe. Ja miałem to szczęście, że Jacka poznałem osobiście i przegadałem niejedną godzinę przy złocistym napoju. W ubiegłym roku, gdy jeszcze nic nie zapowiadało nadejścia śmiertelnej choroby, spotykaliśmy się, aby porozmawiać o kondycji wałbrzyskiej siatkówki. Miał wiele planów na przyszłość. Szczególnie kibicował siatkarkom Chełmca Wodociągów, ale można Go było również spotkać na spotkaniach z udziałem panów, niemal zawsze z ukochaną wnuczką Mają na kolanach. Niestety, swoich planów nie zdoła już zrealizować, w niedzielę bowiem dotarła do nas wiadomość o śmierci Jacka. Odszedł w wieku zaledwie 57 lat. Cześć Jego Pamięci!

Bartłomiej Nowak

NIERUCHOMOŚCI

MENTOR 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

Mieszkanie na Podzamczu, 2 pokoje, 36m2. Cena: 129 000 złotych, tel: 881-700-772.

Mieszkanie na Podzamczu, 2 pokoje, 36m2, okna PCV, I piętro. Cena: 119 000 złotych, tel: 530-998-374.

Mieszkanie na Piaskowej Górze, 2 pokoje, 41m2, okna PCV, widna kuchnia. Cena: 123 000 złotych, tel: 577-321-840.

Mieszkanie na Piaskowej Górze, 2 pokoje, 30m2, po generalnym remoncie. Cena: 119 900 złotych, tel: 535-285-514.

Dom na Piaskowej Górze, 100m2, okna PCV, wymieniona instalacja elektryczna. Cena: 309 000 złotych, tel: 577-263-955.

USŁUGI

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

(6) ANTENY SATELITARNE – montaż, naprawy i ustawianie w najlepszej cenie i najkrótszym czasie. Tel. 606 937 229

(5) Remonty łazienek i mieszkań, instalacje wod-kan, gaz i CO. Tel. 574 219 164

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

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

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

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

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

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

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

(4) Naprawa maszyn do szycia wszelkich typów, domowe i przemysłowe. Wałbrzych ul. Armii Krajowej 47, czynne w godz. 9-16. Tel. 790 26 04 51

(5) HYDRAULIK, ELEKTRYK – SOLIDNY. TEL. 795 632 130

(9) Remonty łazienek i mieszkań, instalacje elektryczne i wodno-kanalizacyjne. Tel. 660 596 328

PRACA

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

(1) Osoby niepełnosprawne, praca przy pakowaniu. Lekka. Wałbrzych, 734 108 163

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

(3) Sprzedam pół domu piętrowego w Stanowicach k/ Strzegomia z zabudowaniami gospodarczymi i działką budowlaną 0,12 ha. Powierzchnia mieszkalna domu 104 m2, dodatkowo pomieszczenia piwniczne i strychowe. Tel.661 371420

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 R0980/19



UWAGA KONKURS !

Wygraj zaproszenie do McDonald's i odbierz dowolny McZestaw za darmo ! Wystarczy, że w piątek 22.11.2019 punktualnie o godz.12:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

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

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

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

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

Profesjonalny montaż instalacji gazowej, C.O, wod.-kan.
Tel. 665 222 910

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

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

WYCIECZKI
ZAPRASZAMY!
JARMAR W WIEDNIU
7 grudnia
JARMAR W DREŹNIE
15 grudnia
WCZASY
NAD BAŁTYKIEM
2020 ROK
WWW.OMNIBUS-SZCZAWNO.PL
TEL. 667 424 680

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

REKLAMA R0981/19

KGHM POLSKA MIEDŹ

KGHM Polska Miedź S.A.

KGHM - polski koncern o zasięgu globalnym działający w branży wydobywczej i przetwórczej rud miedzi. Zajmuje szóste miejsce na świecie w produkcji górniczej miedzi i drugą pozycję w produkcji górniczej srebra. Posiada swoje aktywa w Polsce, USA, Kanadzie i Chile. Grupa Kapitałowa KGHM liczy ponad 70 podmiotów. Zatrudnia ponad 33 tys. pracowników.

Nazwa oddziału: KGHM Polska Miedź S.A. Centrala
Poszukuje osoby na stanowisko:

Specjalista w Departamencie Komunikacji - umowa na zastępstwo

Miejsce pracy: LUBIN
Komórka organizacyjna: DEPARTAMENT KOMUNIKACJI
Zakres obowiązków:

- Odpowiadanie za wizerunek spółki.
- Pisanie komunikatów, artykułów do Intranetu i czasopism.
- Tworzenie prezentacji.
- Organizacja spotkań oraz uroczystości wewnętrznych i zewnętrznych.
- Aktywne pozyskiwanie informacji z wewnątrz organizacji celem późniejszej komunikacji do mediów.
- Samodzielne prowadzenie projektów z zakresu komunikacji wewnętrznej i zewnętrznej.
- Aktualizacja i dbałość o spójną identyfikację wizualną.
- Zapewnienie zgodności komunikacji z wewnętrznymi politykami firmy.

Wymagania:
Minimalne:

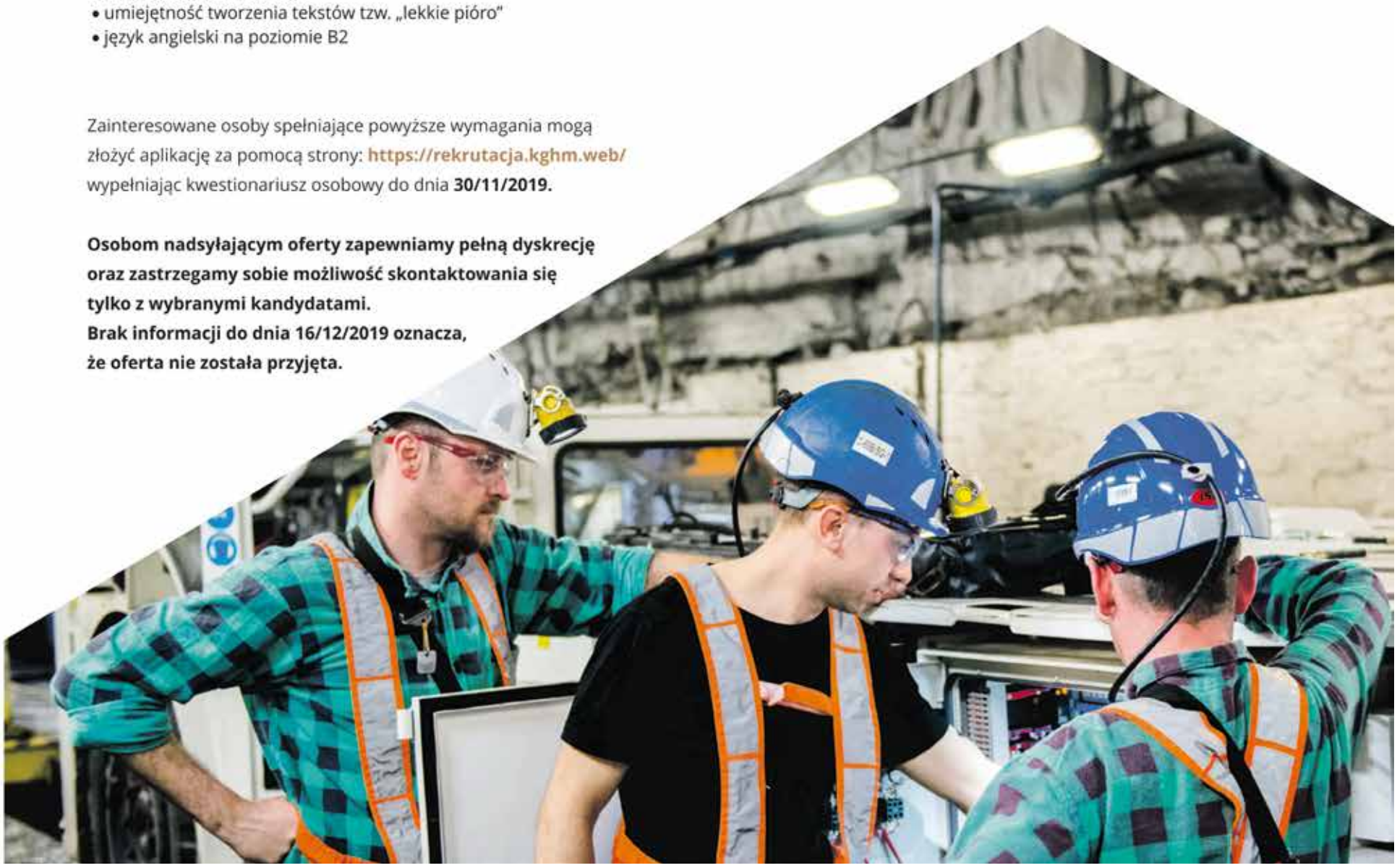
- wykształcenie: magister o kierunku zarządzanie i marketing lub public relations, stosunki polityczne, komunikacja społeczna
- wymagany staż: 3 lata
- bardzo dobre posługiwanie się językiem polskim
- umiejętność pisania komunikatów, informacji do Intranetu oraz artykułów do wydawnictw
- biegła obsługa MS Office
- umiejętność tworzenia tekstów tzw. „lekkie pióro"
- język angielski na poziomie B2

Dodatkowe:

- dobra organizacja pracy, umiejętność logicznego myślenia
- umiejętność pracy pod presją czasu, w szybko zmieniającym się otoczeniu
- nienaganna i estetyczna prezencja
- mile widziana znajomość języka hiszpańskiego

Zainteresowane osoby spełniające powyższe wymagania mogą złożyć aplikację za pomocą strony: **https://rekrutacja.kghm.web/** wypełniając kwestionariusz osobowy do dnia **30/11/2019.**

Osobom nadsyłającym oferty zapewniamy pełną dyskrecję oraz zastrzegamy sobie możliwość skontaktowania się tylko z wybranymi kandydatami.
Brak informacji do dnia 16/12/2019 oznacza, że oferta nie została przyjęta.



REKLAMA R0982/19



MANHATAN
HALA TARGOWA
Zawsze udane zakupy

NAJWIĘKSZA HALA ODZIEŻOWA NA DOLNYM ŚLĄSKU

ODZIEŻ DO ROZMIARU NAWET 56





POLSCY PRODUCENCI

U NAS NA KAŻDĄ OKAZJĘ
UBIERZESZ SIEBIE
I CAŁĄ RODZINĘ

HALA TARGOWA MANHATAN
UL.KUSOCIŃSKIEGO 21 (obok biedronki)

ZAPRASZAMY:
Od poniedziałku do piątku 10:00-18:00
Sobota 10:00-15:00
Niedziela Handlowa 10:00-14:00

REKLAMA R0983/19



SYLWESTER
W DWORZYSKU

LIVE COOKING | WODZIREJ | DJ

Szczawno-Zdrój | START - 20:00

1 os. - 350 zł

REZERWACJA restauracja@dworzysko.eu
+48 539 521 831



Sylwester
na Białej Sali

PRZYWITAJ 2020 ROK
W BALOWYM STYLU

Szczawno-Zdrój
START - 20:00

1 os. – 250 zł

ZAREZERWUJ JUŻ DZIŚ

restauracja@dworzysko.eu
+48 539 521 831