NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

31 minut

ISSN: 17300878

13 GRUDNIA 2019, NR 776
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/ŚWIEBODZICE

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



rozmowa str. 3



temat tygodnia str. 4



wydarzenia str. 8



sport str. 22

REKLAMA R1044/19



Polski Prezes Toyoty

Informację prasową na swojej stronie podała Toyota Motor Manufacturing Poland, że od pierwszego stycznia 2020 roku na stanowisko prezesa Toyota Motor Manufacturing Poland (TMMP) zostanie powołany Dariusz Mikołajczak. To wydarzenie historyczne, ponieważ będzie to pierwszy Polak na takim stanowisku.

czytaj więcej strona 5

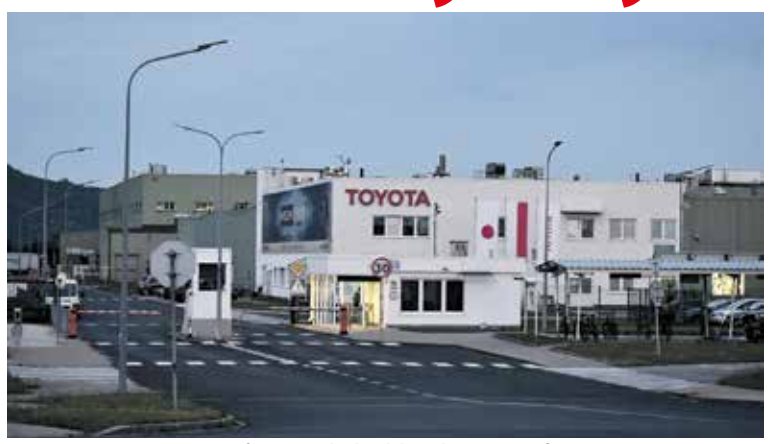


foto: Michał Jabłoński Fotografia

REKLAMA R1045/19



REKLAMA R1046/19



rozmowa tygodnia

z Łukaszem Pokorskim,

naczelnikiem Wałbrzysko – Kłodzkiej Grupy GOPR rozmawia Anna Waligóra-Stupnicka.



- Ze zmianą pory roku zmienił się rodzaj zagrożenia w górach.

Zaczął się okres, kiedy dużo szybciej zapada zmrok, zatem przed wyjściem w góry musimy zaopatrzyć się w latarkę i to najlepiej czołową. Plagą jest oświetlanie sobie drogi telefonami komórkowymi. Raz, że mamy zajęte ręce, dwa - telefony bardzo szybko się rozładowują. Wtedy tracimy i oświetlenie i łączność z ratownikami.

- Była ostatnio taka sytuacja. Mieliście jako ratownicy trochę pracy przy tym.

Dwie osoby poszły z Wałbrzycha przez góry do Andrzejówki. Na Rogowcu się rozłączyli. Jeden doszedł do schroniska, drugi nie. Nie miał ze sobą ani mapy, ani latarki. Telefon szybko się mu rozładował. Przeszedł Łomnicę, Ruprechticki Szpiczak. W końcu dotarł do Czech – około 8 km od schroniska. A wystarczyło żeby miał, podkreślam naładowany telefon. Mógłby zadzwonić i wezwać pomoc lub uruchomić aplikację „Ratunek". Ta aplikacja bardzo nam pomaga, skraca czas dotarcia ratowników do poszkodowanego, bo precyzyjnie określa miejsce, gdzie się znajduje.

- Za chwilę w górach pojawi się śnieg i niska temperatura.

- Jeżeli idziemy w dalszą trasę, należy pamiętać także, aby mieć coś ciepłego do picia. Nie powinienem wspominać o takich standardach jak rękawiczki, czapka czy szalik, ale jak się okazuje nie są to standardy dla wszystkich. Na razie w górach śniegu jeszcze nie ma, ale zaczynają się oblodzenia oraz bardzo niebezpieczne miejscowe śliskości. Warto zatem zaopatrzyć się w tzw. raczki, nie prawdziwe raki, które w przypadku naszych lokalnych wypraw bardzo by przeszkadzały. Tu przydadzą się właśnie małe raczki pomocne na śliskich trawach czy kamieniach.

- Czy na terenie którym działacie, są pasma, w które w okresie zimowym nie powinniśmy chodzić?

- To jest kwestia oceny tego, kto jest wytrawnym turystą, a kto początkującym i kto co powinien wybrać.

- Czego zatem obecnie możemy się spodziewać po Masywie Śnieżnika , a czego po górach w okolicy Sokołowska, czy Andrzejówki?

- W Masywie Śnieżnika lada chwila możemy spodziewać się intensywnych opadów śniegu, tworzących się zasp. W górach położonych bliżej Wałbrzycha jeszcze nie. Inna sprawa to odległości. O ile w okolicach Sokołowska, czy Andrzejówki z każdej góry dość szybko zejdziemy w doliny i znajdziemy jakąś cywilizację, o tyle w Masywie Śnieżnika te odległości są dużo większe. Ze szczytu Śnieżnika do centrum Międzygórza jest 10 km, do pierwszych zabudowań - 8 km przez góry.

- To o czym Pan mówi to nie jedyne problemy z turystami wychodzącymi obecnie w góry?

- Poważny problem to wzmożony ruch turystyczny, do tego niefrasobliwość i nieprzygotowanie. Sporym problemem są też duże, źle zorganizowane imprezy, jak choćby ubiegłoroczna – wyjście w samych szortach na Wielką Sowę. Poproszono nas nawet, abyśmy w tej imprezie uczestniczyli i przy okazji ją zabezpieczyli. Z naszej strony nie ma akceptacji dla takich wydarzeń. Była to impreza na kilkaset osób, czyli de facto masowa, nad którą, jak się okazało, nikt nie miał kontroli.

- Jeżeli już się coś wydarzy, jak wzywać pomoc, żeby było najszybciej?

Wzywamy GOPR, najlepiej przy użyciu aplikacji „Ratunek", której instalację naprawdę zalecam, albo bezpośredni telefon do GOPR: 985, lub 601 100 300.

- Bardzo dziękuję za rozmowę.

Druga część rozmowy - o turystyce narciarskiej, za tydzień.

kalendarium

„Skoro można pomyśleć, że może być lepiej, to znaczy, że już jest lepiej."
Olga Tokarczuk

GRUDZIEŃ 13 PIĄTEK

Imieniny: Łucji, Otylii

Dzień Pamięci Ofiar Stanu Wojennego

12:00 Pomniki Czasu - Tomasz Domański - stawiam nowy Pomnik i opowiadam o wystawie- Stara Kopalnia Wałbrzych
16:30 „Świąteczny czas…" - koncert kolęd w wykonaniu muzyków sekcji instrumentalnej Wałbrzyskiej Szkoły Talentów - Teatr Zdrojowy, Szczawno – Zdrój
19:00 Koncert OSFS - Bartosz Żurakowski: dyrygent, Paweł Tuliński: trąbka – Filharmonia Sudecka, Wałbrzych
20:00 SPOX NIGHT 55 – Paluch – koncert – Stara Kopalnia, Wałbrzych
20:00 Nocne zwiedzanie - Świąteczny Piątek 13-tego – Zamek Książ, Wałbrzych

GRUDZIEŃ 14 SOBOTA

Imieniny: Izydora, Alfreda

Dzień Małpy

18:00 Charytatywny Koncert Bożonarodzeniowy – OSFS: „Obrazy dźwiękiem malowane" - Filharmonia Sudecka, Wałbrzych
18:00 Doroczna Wystawa Komisji Fotografii Krajoznawczej PTTK – wernisaż - Stara Kopalnia (Galeria „Na Piętrze"), Wałbrzych
18:00 Wernisaż wystawy fotografii Krzysztofa Wojnarowskiego: „Między Mnichem a Szatanem. Tatrzańskie Światłocienie" - Wieża Ratuszowa, Świdnica, ul. Wewnętrzna 4
20:00 Nocne Zwiedzanie Zamku Książ

GRUDZIEŃ 15 NIEDZIELA

Imieniny: Celiny, Waleriana

Dzień Herbaty

12:30 „Zaskórniaki i Inne Dziwadła z Krainy Portfela" – spektakl - Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu, Wałbrzych
17:00 Michał Bajor: „Kolor Cafe" – recital – Filharmonia Sudecka, Wałbrzych
17:00 Recenzje Muzyczne: Grosiak / Kartky / Rasta – Klub Bolko, Świdnica
18:00 Golec uOrkiestra - koncert kolęd i pastorałek - Bazylika Mniejsza, Strzegom (wstęp wolny)
19:00 Alchemia Teatralna: „Chrzciny" (premiera spektaklu) - Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica, Rynek

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
2°C	4°C	7°C	7°C

GRUDZIEŃ 16 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Alicji, Zdzisława

Dzień Pokrywania Wszystkiego Czekoladą

19:00 Alchemia Teatralna: „Chrzciny" - spektakl - Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica, Rynek

GRUDZIEŃ 17 WTOREK

Imieniny: Łazarza, Olimpii

Dzień bez Przekleństw

18:00 Spotkanie autorskie z MAGADLENĄ WOCH, współautorką książki: „Zamek Książ historia i tajemnice" –Zamek Książ, Wałbrzych
19:00 Alchemia Teatralna: „Chrzciny" - spektakl - Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica, Rynek

GRUDZIEŃ 18 ŚRODA

Imieniny: Bogusława, Gracjana

Międzynarodowy Dzień Migrantów

17.00 Barbórkowe spotkanie z poezją i muzyką. O tradycjach górniczych i twórczości literackiej opowiedzą członkowie „Stowarzyszenia Górnicza Pamięć" - Filia biblioteki nr 7 z oddziałem dziecięcym, Piaskowa Góra
17.30 Wernisaż wiersza Katarzyny Bogdańskiej – Stara Kopalnia, Wałbrzych

GRUDZIEŃ 19 CZWARTEK

Imieniny: Dariusza, Urbana

Dzień wiecznie zielonych roślin

18:00 Wernisaż wystawy fotograficznej Jarosława Michalaka: „Litery i Szczątki i Didaskalia" - Wałbrzyska Galeria Sztuki BWA, Wałbrzych, ul. Słowackiego 26

REKLAMA R1047/19

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)

REKLAMA R1048/19

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

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 fitklub24 w Wałbrzychu

Studio Espresso z Krzysztofem Grajkiem

z trenerem i doradcą żywieniowym rozmawiał Paweł Szpur



Udowodniłeś, że przez 365 dni można uprawiać zróżnicowaną aktywność fizyczną i mieć z tego świetną frajdę. Skąd pomysł na takie wyzwanie? Na czym ono polegało?

Wyzwanie narodziło się w naszym klubie w Wałbrzychu. Kończyły się wakacje i szukaliśmy pomysłu na to, jak reaktywować naszych klubowiczów do aktywności zaraz po urlopie. Moja małżonka wymyśliła miesięczne wyzwanie, abyśmy byli aktywni. Tą aktywność trzeba było jakoś opisać. Wykorzystaliśmy tutaj media społecznościowe i została utworzona grupa. Każda osoba, która przypisała się pod to wyzwanie, mogła dodawać zdjęcie bądź aplikację endomondo z informacją, że odbyła się ta aktywność. Skończył się wrzesień i padł pomysł, że skoro udało się przez miesiąc, to dlaczego nie spróbować z całym rokiem? I tak narodziło się to wyzwanie, by przeprowadzić je przez 365 dni.

Na czym ta aktywność polegała? Z tego, co widziałem, była ona bardzo zróżnicowana. Rower, pływanie, bieganie, a nawet i zapasy.

Tak naprawdę pomysły pojawiały się każdego dnia. Naszym celem z jednej strony było sprawdzić siebie, czy tak naprawdę jesteśmy w stanie przez

365 dni być aktywni. Ale z drugiej strony była to kontynuacja tego o czym rozmawiamy w klubie: że bycie aktywnym nie wiąże się z wykonaniem codziennie morderczego treningu, po którym człowiek na czworaka wraca do domu. Stąd staraliśmy się mieszać aktywności i robić rzeczy, których nie robimy na co dzień. Chcieliśmy pokazać, że aktywność to także wyjście na dłuższy spacer, zrobienie kilku skłonów w domu i poświęcenie sobie od 15 do 20 minut. To też jest aktywność. Każda osoba jest na innym poziomie, jeżeli chodzi o sprawność. Każdy z nas pracuje w różnych godzinach i nie zawsze mamy czas pojechać na godzinny trening. Stąd te aktywności były dopasowane do tego, co się działo - na przykład do pogody. Próbowaliśmy motywować wspólnie naszych klubowiczów, dlatego mnóstwo zajęć było przygotowywanych razem z nimi.

Czy pamiętasz, który dzień aktywności był dla ciebie najtrudniejszy? Jakaś nowa dyscyplina, czy coś, co bardzo zaskoczyło twój organizm?

Pojawiły się dwie akcje. Jedna z nich była organizowana tu, na terenie w dwóch edycjach - „Sudeckiej Żylety". Edycja zimowa i letnia. Akurat załapaliśmy się i na jedną, i na drugą. Podpięliśmy sobie te wydarzenia pod naszą aktywność. To faktycznie było dla nas extremum. Wydawało się, że zimowa powinna być cięższa ze względu na warunki, natomiast tą letnią odczułem bardziej.

Czy uważasz, że po takiej aktywności twój organizm jest lepiej przygotowany do ćwiczeń różnych partii mięśni?

Dokładnie. Udowodniłem sobie, że konsekwencja codziennych aktywności pozwala podnieść wydolność organizmu w bardzo dobry sposób. Dziś jest mi łatwiej kontynuować daną aktywność. Zdradzę przy okazji, że już drugi miesiąc udoskonalamy naszą aktywność, już może mniej medialnie, natomiast dzień w dzień ta aktywność funkcjonuje. I widać, że jest na dużo lepszym poziomie.

Czy chciałbyś spróbować jeszcze jakiejś dyscypliny sportowej albo wykonać jakieś ćwiczenia, których podczas dotychczasowej aktywności nie zdołałeś zrobić?

Tak, nie udało się wykonać wszystkiego tego, co sobie zaplanowaliśmy. Umawiałem się też z częścią zawodników, którą miałem odwiedzić, ale ze względu na brak czasu, nic z tego nie wyszło. Nie wszystkie dyscypliny sportu udało się w tym okresie zaliczyć, mimo że było na to aż 365 dni - niby bardzo dużo. Są plany, żeby to naprawić.

Przejdźmy do żywienia. Czy podczas roku aktywności musiałeś zmienić sposób odżywiania się tak, by dostosować organizm do aktywności?

Tu trzeba było zwrócić mocno uwagę na regenerację. Nasze żywienie od kilku lat jest mocno poukładane, z tym problemu nie było. Natomiast często ta aktywność, która pojawiała się przez kilka dni, była na bardzo wysokim poziomie. Dlatego posiłki regeneracyjne dla osób po aktywności są bardzo ważne. Zauważyłem, że to jest jeden z głównych problemów, gdyż ludzie są w stanie uprawiać różne dyscypliny sportu, natomiast przy tym wszystkim zapominają, że żywienie jest najważniejsze, Często nie mamy z aktywności takich profitów, jakich oczekujemy, bo zapominamy, że organizm wymaga odpowiedniego odżywiania i regeneracji. Tu zwracaliśmy uwagę i na jedzenie, i na odpowiedni sposób odpoczynku.

Dziękuję za rozmowę.

W dalszej części wywiadu nasz gość porusza sprawę świadomości żywienia wśród społeczeństwa. Dowiecie się również dlaczego warto wprowadzać dobre nawyki do sposobu życia. W rozmowie nie omieszkamy zahaczyć o temat cukru.
Zeskanuj kod i obejrzyj pełen wywiad na kanale Studio Espresso.

Oglądnij pełny wywiad
Pobierz kod!

REKLAMA R1049/19



REKLAMA R1050/19

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

Słowo na piątek
PAWEŁ SZPUR



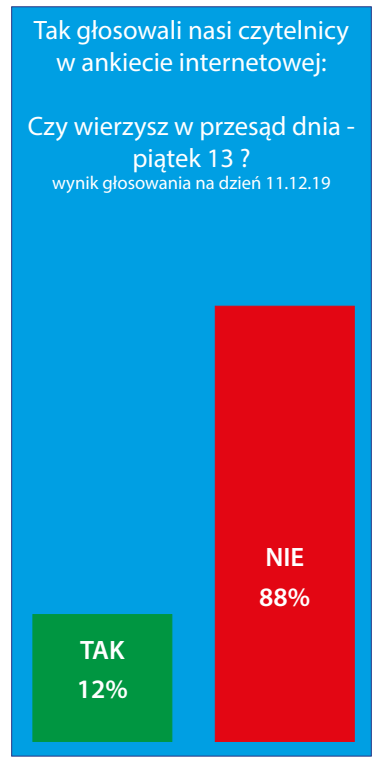
Przesąd –– jak się okazuje słowo to ma podwójne znaczenie. Według słowników leksem ten po pierwsze - oznacza wiarę w tajemnicze, nadprzyrodzone związki między zjawiskami, w fatalną moc słów, rzeczy i znaków; też: praktyki wynikające z tej wiary. Po drugie - mocno zakorzenione, błędne przekonanie. Czy faktycznie przesąd, zwany również zabobonem, ma swoją moc? O tym staramy się nie przekonywać, unikając ich na co dzień. Nie przechodzimy pod drabiną, ratujemy lustro przed rozbiciem czy wystrzegamy się czarnego kota. A co z piątkiem trzynastego? W tym roku ta niepokojąca data wypadła dwa razy: 13 września i 13 grudnia, tyle samo razy wypadnie w roku przyszłym. Czy faktycznie powinniśmy bać się tej daty? Mnie pech związany z trzynastym dopadł już podczas przygotowywania tematu tygodnia, który przeczytacie tuż obok. Kiedy zacząłem wpływać na przestwór internetowego oceanu portali i stron dotyczących tej daty, mój komputer skapitulował. Spowolnił się do tego stopnia, że jedną stronę otwierał w takim czasie, w jakim autobus linii numer 12 dojeżdża spod Palmiarni do Dworca Głównego. Aby zgłębić temat, takich okien musiałem otworzyć kilkanaście. Dramat! Co za pech. Podparłem głowę rękoma, bijąc się z myślami: zresetować, nie zresetować? Jak zresetuję to mogę stracić to, co już napisałem, a tych znaków literowych było już sporo. Podjąłem mozolną walkę z zamulającym systemem operacyjnym i w ten sposób opracowanie tekstu, które zajmuje mi przeważnie dwie godziny, trwało blisko cztery! Północ – skończyłem, zapisałem, wysłałem. Można kontynuować pisanie innych artykułów. I jak za dotknięciem magicznej różyczki Harry'ego Pottera komputer zaczął pracować ze standardową prędkością. Trzynasty w piątek dopadł mnie już jedenastego we wtorek. I jak tu nie być przesądnym? Choć z drugiej strony, jak mi przed pracą rano przebiegnie drogę czarny kot, to mam przeważnie udany dzień. Ciekawe jak wam minie ostatni trzynasty w tym roku?

Redaktor Naczelny

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński
/mjablonski.fotografia/
/dron.walbrzych.fotografia/

ulica Konopnicka / ulica Piotra Wysockiego





Czy wierzyć w zabobony?

Dziś wypada piątek trzynastego. Dzień, w którym według przesądów najlepiej nie wychodzić z domu. Dzień strachów, lęków i obaw. Jeśli w dodatku ktoś wstanie lewą nogą z łóżka, to tylko pozostają modły i egzorcyzmy, żeby przetrwać do wieczora. 13 grudnia jest ostatnim pechowym piątkiem w tym roku.

Skąd wziął się pechowy piątek?

Istnieją źródła, które podają, że przesąd związany z tą datą ma swoje korzenie w starożytnej Babilonii i jej systemu liczbowego. Właśnie w tym systemie liczbowym dwunastka oznaczała najwyższy porządek, a trzynastka odwrotnie. To liczba trzynaście zaburzała harmonię i wprowadzała chaos. Natomiast w chrześcijaństwie liczbę 13 wiąże się z postacią Judasza, który był trzynastym uczestnikiem Ostatniej Wieczerzy. W dodatku właśnie tego dnia, czyli trzynastego, Chrystus został ukrzyżowany. Pamiętamy również, że Filip Macedoński, który dostawił swój posąg jako trzynasty do panteonu dwunastu bogów olimpijskich, niedługo później przypłacił to życiem.

Najbardziej prawdopodobną historią, która wiąże się z początkiem pechowego piątku, jest ta wywodząca się z Francji. Otóż 13 października 1307 roku, kiedy to wypadał piątek, aresztowano Templariuszy. Powodem, dla którego zatrzymano rycerzy zakonu było kłamliwie oskarżenie przez króla Francji Filipa IV. Zarzucał on Templariuszom między innymi sodomię, herezję czy bałwochwalstwo. Naprawdę jednak chodziło o coś innego: król Filip IV był u nich po prostu ogromnie zadłużony. W ten sposób król Francji chciał się szybko pozbyć wierzycieli. W konsekwencji ostatni wielki mistrz zakonu, Jacques de Molay, tuż przed spłonięciem na stosie, przeklął króla Filipa IV i papieża Klemensa V. Rok później obaj nie żyli. Ale piątek trzynastego zaczął być kultywowany dopiero na początku dwudziestego wieku. Określenie paraskewidekatriafobia mówi o lęku przez tym dniem. Jego źródłosłów pochodzi od greckich słów „paraskevi", czyli piątek i „dekatreis" czyli trzynasty oraz fobia, czyli strach.

Gdzie spotykamy się z przesądem?

Według źródeł, przesąd związany z piątkiem trzynastego, występuje najczęściej na obszarach anglojęzycznych i francuskojęzycznych, a także portugalskojęzycznych. Podobny status posiada w krajach takich jak: Polska, Estonia, Niemcy, Finlandia, Austria, Irlandia, Szwecja, Dania, Słowacja, Norwegia, Czechy, Słowenia, Bułgaria, Islandia, Belgia i Filipiny. Natomiast w Grecji, Rumunii i Hiszpanii za pechowy jest uznawany wtorek trzynastego. Z kolei we Włoszech pechowym okazuje się piątek siedemnastego.

Jakie są najczęstsze zabobony?

W kulturze istnieją i przekazywane są różne zabobony. Znamy je niemal wszyscy, a większość z nas czuje do nich respekt. Wśród najpopularniejszych są: czarny kot - przebiegający przez drogę, to znak pecha, lepiej zawrócić: nie oglądaj się za siebie - to zły znak; uwaga na lustra - stłuczone, to siedem lat nieszczęścia; wstawanie z łóżka lewą nogą - nie zwiastuje nic dobrego, lepiej wstać prawą, ewentualnie dwoma nogami; przejście pod słupem/drabiną - zbliża nas do śmierci, gdy już musimy to zrobić, koniecznie z palcami skrzyżowanymi u ręki. Jeżeli chodzi o liczbę trzynaście, to bywa nawet tak, że cyfra ta jest w ogóle pomijana. Przykładem mogą być budynki, w których nie ma piętra o takim numerze czy hotele, w których nie ma takich pokoi. Dla liczących ilości piątków trzynastego w roku istotny jest fakt, że piątek jako trzynasty dzień miesiąca może w danym roku pojawić się minimalnie raz, a maksymalnie trzy razy. Wszystko zależy od tego, czy dany rok jest zwykły, czy przestępny, a także od dnia, w którym zaczyna się nowy rok. Najczęściej jednak boimy się czarnego kota, który trzynastego w piątek przebiegnie nam drogę. Ale co ciekawe - na przykład w Anglii czarny kot uważany jest za talizman szczęścia. Nawet wierzy się, że kiedy dziewczyna mieszka razem z czarnym kotem, stanowi to obietnicę pojawienia się wielu zalotników oraz stabilnego związku.

Opracował i zebrał
Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródła i cytaty oraz memy:
https://dziennikpolski24.pl/
https://dziendobry.tvn.pl/
http://wiadomosci.gazeta.pl/
http://wiadomosci.gazeta.pl/
https://wspolczesna.pl/
https://dziennikzachodni.pl/
https://www.radiozet.pl/





REKLAMA R1051/19



EKO ŚWIDNICA

Taki cel przyświeca przedświątecznej akcji „wymień foliówkę na eko-reklamówkę", która rozpocznie się w najbliższy poniedziałek, 16 grudnia. Świdniczanie po raz kolejny będą mogli wymienić reklamówki wykonane z plastiku na bardziej przyjazne środowisku, materiałowe torby z logiem „Czysta Świdnica". W ubiegłym roku do rąk mieszkańców miasta trafiło ponad 1300 eko-toreb.

Jak zaznaczają propagatorzy akcji - przygotowania do świąt Bożego Narodzenia to czas zakupów. Każda decyzja konsumenta w trakcie ich robienia może mieć zbawienny wpływ na środowisko. Wybierając konkretne artykuły, zwracajmy zatem uwagę na to, w jaki sposób są zapakowane. Przygotujmy się również odpowiednio przed pójściem do sklepu, zabierając ze sobą „eko-reklamówki" wykonane z naturalnego materiału. W ten sposób nie będą nam potrzebne plastikowe opakowania, które czekają przy sklepowych kasach, a które często używamy raz i po powrocie do domu wyrzucamy – zaznaczają eko propagatorzy.

Dlatego też władze miasta zachęcają mieszkańców do zmiany nawyków zakupowych. Zrezygnujcie z foliówek, nie zaśmiecajcie swojego otoczenia. To bardzo proste. Wystarczy zaplanować zakupy wcześniej i zabrać ze sobą eko-torbę! - podkreślają organizatorzy akcji. Każdy mieszkaniec Świdnicy może taką torbę dostać praktycznie za darmo. Wystarczy, że między 16 a 20 grudnia zgłosi się do Urzędu Miejskiego w Świdnicy do Wydziału Gospodarki Odpadami, pokój 2 i zostawi jedną plastikową reklamówkę, a w zamian otrzyma ekologiczną torbę wykonaną z materiału z logiem „Czysta Świdnica".

Red.



Polski Prezes Toyoty

Informację prasową na swojej stronie podała Toyota Motor Manufacturing Poland, że od pierwszego stycznia 2020 roku na stanowisko prezesa Toyota Motor Manufacturing Poland (TMMP) zostanie powołany Dariusz Mikołajczak. To wydarzenie historyczne, ponieważ będzie to pierwszy Polak na takim stanowisku.

Jak podaje koncern, obecny prezes Eiji Takeichi kończy swoją czteroletnią misję w Polsce i wraca do centrali koncernu w Japonii (TMC). Przypominamy, że Eiji Takeichi został powołany na stanowisko prezesa TMMP w styczniu 2016 roku. Wcześniej pełnił funkcję wiceprezesa ds. strategicznego planowania produkcji, kontroli produkcji i logistyki w Toyota Motor Europe, centrali koncernu w Europie. W czasie pełnienia przez niego obowiązków doszło do połączenia zakładów w Jelczu-Laskowicach i w Wałbrzychu. W tym okresie polskie fabryki koncernu pozyskały sześć nowych projektów związanych z technologią hybrydową, w tym elektryczne przekładnie hybrydowe e-CVT oraz silniki benzynowe TNGA - Toyota New Global Architecture. Oznacza to, że zaangażowanie inwestycyjne koncernu zwiększy się w Polsce do ponad 5,5 miliarda złotych, tym samym wprowadzając polskie fabryki na drogę ku elektromobilności.



Kim jest nowy prezes?

Dariusz Mikołajczak jest absolwentem Wydziału Mechanicznego Politechniki Wrocławskiej. Ukończył również programy rozwojowe dla kadry zarządzającej organizowane przez Toyota Institute w Japonii oraz University of Pennsylvania w USA.

Od ukończenia studiów związany jest z branżą motoryzacyjną. Pracował między innymi w Volvo Bus Polska. W 2000 roku dołączył do Toyota Motor Manufacturing Poland w Wałbrzychu jako manager produkcji i był odpowiedzialny za uruchomienie od podstaw produkcji przekładni manualnych zgodnie z Toyota Production System.

W 2004 r. został mianowany na stanowisko dyrektora odpowiedzialnego za produkcję, następnie w 2008 r. awansował na stanowisko dyrektora generalnego odpowiedzialnego za piony inżynierii, jakości i utrzymania ruchu. W 2010 r. został powołany na stanowisko wiceprezesa ds. produkcji.

Od stycznia 2012 r. do grudnia 2013 r. Dariusz Mikołajczak został oddelegowany do pracy w dziale inżynierii produkcji w największym zakładzie produkującym silniki Toyoty – Kamigo. Objął tam stanowisko dyrektora generalnego działu i był odpowiedzialny za uruchomienie nowych linii produkcyjnych w Japonii oraz w fabrykach koncernu poza Japonią.

W styczniu 2014 r. powrócił do TMMP i objął stanowisko wiceprezesa ds. korporacyjnych, odpowiadając za zasoby ludzkie, finanse, IT, logistykę i planowanie produkcji. Po połączeniu polskich fabryk Toyoty w kwietniu 2017 r. został jednocześnie dyrektorem fabryki w Jelczu-Laskowicach.

Jego hobby to: żeglarstwo, biegi (jest uczestnikiem dwóch maratonów) i podróże z plecakiem w nieznane. Jest żonaty i ma dwoje dzieci: syna i córkę.

Red
foto: Michał Jabłoński fotografia

Serdecznie gratulujemy Panu Dariuszowi Mikołaczakowi objęcia funkcji prezesa Toyota Motor Manufacturing Poland. Jednocześnie zdając sobie sprawę, jak Pana praca będzie miała istotny wpływ nie tylko na rozwój regionu, ale również globalnej branży motoryzacyjnej – życzymy owocnej pracy pełnej sukcesów.

Redakcja

30 minut Zielonym do góry

DR MAŁGORZATA BEŚLERZEWSKA



Mieć czy być? Nasza kultura jest pełna sprzeczności. Materialista, egocentryczka, egoista – to pejoratywne określenia. Od najmłodszych lat jesteśmy uczeni, że nie należy oceniać książki po okładce, ważne jest wnętrze a nie powierzchowność i że nie tylko istotny jest cel, ale i droga, jaka do niego prowadzi.

W rzeczywistości mamy jednak wyścig w posiadaniu, nieustającą konkurencję i to w skali pojedynczych konsumentów, jak i globalnie. Bazując na ludzkich słabościach, łatwo jest rozbudzać w nas pożądanie posiadania kolejnych rzeczy, kolejnych wygód, kolejnych „must have". Te potrzeby idealnie wpisują się w mechanizm napędzania gospodarek. Wyznacznikiem dobrobytu jest rosnące PKB. Oznacza to, że musimy coraz więcej produkować, zarabiać, wydawać. W PKB nikt nie uwzględnia czy: pijemy czystą wodę, oddychamy świeżym powietrzem lub jemy zdrową żywność, ile osób zmaga się z depresją i czy się wysypiamy. PKB także nie odzwierciedla, ile wykorzystaliśmy zasobów naturalnych i ile nam ich jeszcze zostało, obrazuje ile posiadamy, a nie jacy jesteśmy.

Od lat 50-tych ubiegłego stulecia żyjemy w antropocenie - epoce, w której ludzka działalność kształtuje naszą planetę i o niej decyduje. Niestety nieustannie nie chcemy/nie potrafimy zobaczyć w jakim kierunku zmierzamy, chociaż to my sami wyznaczamy ten kierunek sobie i wszystkiemu, co żyje na Ziemi. Przywrócenie pamięci, że jesteśmy częścią naturalnego środowiska, ściśle z nim związaną, może ocalić środowisko i nas. Na pewno żyjemy w czasach, w których szala przeważy w stawianiu odpowiedzi: mieć czy być?

„Antropocen: Epoka człowieka" to także film dokumentalny świetnie zrealizowany. Narratorką jest Alicia Vikander. Zapraszam na seans do kina Apollo 19 grudnia o 19.00, a po filmie dyskusja, w której wezmę udział. Będzie także prezydent dr Roman Szełemej. Moderacją zajmie się red. Agnieszka Szymkiewicz. Do zobaczenia!

Z wirtuala do reala

Dolnośląskie Towarzystwo Miłośników Zabytków w skrócie DTMZ to facebookowa grupa miłośników historii, fotografii i wędrówek. Towarzystwo powstało w 2015 roku, a jego szefem jest Robert Matwiejów, emerytowany strażak, funkcjonariusz wałbrzyskiej PSP.

Wśród zaangażowanych w działalność grupy są osoby nie tylko z Dolnego Śląska, ale również różnych części kraju, a także z Czech. Są to osoby, które na co dzień pracują w przeróżnych zawodach i profesjach. Najczęściej członkowie DTMZ komunikują się na Facebook'u. Jako zaangażowani działacze informują pozostałych o swoich dokonaniach, czasem odkryciach, dodają zdjęcia ze swoich „wypadów". Najważniejsze jest to, że co dwa – trzy miesiące „foto-zwiedzacze" spotykają się na zlotach. Podczas nich, oprócz zwiedzania, grupowicze za zgodą lokalnych władz porządkują zabytkowe obiekty. Po zwiedzaniu wspólnie gotują też w wielkim garze zlotową zupę. Mało kto wie, ale tradycją jest przygotowywanie niedzielnej jajecznicy. Są miejsca, do których grupa wraca cyklicznie: Pałac Książęcy we Wleniu, Wieża Książęca w Siedlęcinie i nasze zabytki – Zamki Cisy i Stary Książ. Obiekty te są przez nich porządkowane. W tym roku Towarzystwo odwiedziło m. in. Kotlinę Jeleniogórską, Jurę Krakowsko – Częstochowską i okolice Czerwieńska. Już na początku nowego roku zawitają do Pałacu Książęcego we Wleniu na tradycyjny, świąteczny zlot.

Red.





Zbiórka elektrośmieci w Świdnicy

W najbliższą sobotę, 14 grudnia odbędzie się zbiórka elektrośmieci. To kolejna tego typu akcja w mieście organizowana przez firmę AG-EKO wspólnie z Urzędem Miejskim w Świdnicy. Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny będzie można oddać w godz. od 10.00 do 14:00 na parkingu przed Urzędem Miejskim.

Elektrośmieci to zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny, to wszystkie popsute lub po prostu niepotrzebne urządzenia, które działają lub działały kiedyś na prąd lub baterie, czyli np. pralki, lodówki, żelazka, radia, lokówki, telewizory, komputery, a nawet zabawki. Tego typu odpady zawierają w sobie substancje niebezpieczne dla ludzi i środowiska, dlatego muszą być zbierane selektywnie i oddawane do recyklingu, odzysku lub unieszkodliwienia specjalistycznym firmom.

Ze względu na bezpieczeństwo osób pracujących przy zbiórce odpadów nie powinniśmy przynosić kineskopów bez obudowy, rozbitych telewizorów i sprzętu niekompletnego.

Jeżeli ktoś nie zdąży oddać elektrośmieci w terminie zbiórki, może na co dzień, bezpłatnie przekazać je do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych. Odpady w PSZOK przyjmowane są od razu, wystarczy tylko wylegitymować się. Jest to konieczne, ponieważ punkt ten adresowany jest do mieszkańców Świdnicy, którzy, wnosząc odpady za śmieci, mogą korzystać z usług bezpłatnie.

PSZOK to miejsce, do którego mieszkańcy Świdnicy, bez ponoszenia dodatkowych opłat, mogą przekazywać:

zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny,

zużyte baterie i akumulatory,

odpady budowlane i rozbiórkowe,

meble i inne odpady wielkogabarytowe,

zużyte opony,

chemikalia, w tym opakowania po chemikaliach,

odpady zielone,

odpady ulegające biodegradacji inne niż zielone,

inne odpady niebezpieczne powstające w gospodarstwach domowych,

papier i tektura, metal,

tworzywa sztuczne,

szkło i opakowania ze szkła,

opakowania wielomateriałowe,

opakowania ulegające biodegradacji.

PSZOK zlokalizowany jest przy ul. Metalowców 4. Działa od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 17.00 oraz w soboty w godzinach od 10.00 do 14.00.

Elektrośmieci możemy także przekazać sprzedawcom detalicznym i hurtowym. Podczas zakupu nowego sprzętu, zobowiązani są oni nieodpłatnie przyjąć od nas zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny. Obowiązek ten dotyczy wymiany na zasadach 1 : 1, czyli np. przy zakupie nowego telewizora możemy nieodpłatnie pozostawić w punkcie handlowym stary telewizor.

W każdym gospodarstwie domowym powstają tzw. odpady problemowe, które ze względu na swoje rozmiary lub właściwości nie mogą być umieszczone w pojemnikach i kontenerach przeznaczonych na zmieszane odpady komunalne.

Do odpadów takich należą m.in.:

odpady wielkogabarytowe,

odpady ulegające biodegradacji,

zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny,

odpady budowlane i remontowe,

przeterminowane i niepotrzebne leki.

O tym, gdzie są one przyjmowane, można dowiedzieć się na stronie www.czystaswidnica.pl.

Red.

REKLAMA R1052/19



REKLAMA R1053/19

„Te biomagnetyczne wkładki, w zaledwie 4 tygodnie, raz na zawsze uwolniły mnie od 10 lat cierpienia i przenikliwego bólu!" – Pan Zbigniew

Przeżył katastrofę w kopalni, ale to problemy z kręgosłupem prawie doprowadziły go do kalectwa

Pan Zbigniew (65l.) z Bytomia przepracował 30 lat jako górnik. Wyczerpująca praca fizyczna, a także wieloletnie **ignorowanie dolegliwości bólowych układu mięśniowo - szkieletowego doprowadziły do poważnego schorzenia kręgosłupa.** 10 lat temu po niebezpiecznym wydarzeniu w kopalni, p. Zbigniew musiał przejść na wcześniejszą emeryturę. Przez dekadę **przewlekły ból uniemożliwiał mu wykonywanie najprostszych codziennych czynności** takich jak: zawiązywanie butów, podnoszenie przedmiotów z ziemi, pójście do sklepu. Dzięki przełomowej technologii, dziś p. Zbigniew nie pamięta już co to chroniczny ból pleców, zesztywnienie stawów czy dokuczliwe skurcze mięśni.



Zbigniew Tychowski (fot. 2008)

Z p. Zbigniewem rozmawiała Agata Backiewicz – stażystka odbywająca praktyki w Klinice Leczenia Chorób Przewlekłych w Warszawie. Wywiad publikujemy dzięki uprzejmości ośrodka.

Zbigniew: 30 lat przepracowałem w kopalni jako górnik „na przodku" - przy bezpośrednim wydobyciu. Każdy wie, że to bardzo ciężka praca fizyczna w wymagających warunkach: wysoka temperatura, pył, wielogodzinny wysiłek, często w niewygodnej pozycji dla ciała. Przez wiele lat bagatelizowałem schorzenia. Po tąpnięciu w kopalni, gdzie ledwo uszedłem z życiem, mój organizm był już w tragicznym stanie, a ja musiałem udać się na emeryturę. Dyskopatia, przeciążenie mięśni przykręgosłupowych, RZS - kolejni specjaliści diagnozowali nowe schorzenia, wieszcząc nawet kalectwo! Miałem już dość tych wszystkich chemicznych tabletek, które działały tylko na chwilę…

Agata Backiewicz: Próbował Pan alternatywnych metod leczenia, skoro farmaceutyki nie przynosiły długotrwałej ulgi w bólu?

Z: Oczywiście! Drogie opaski, plastry, leczenie ciepłem i zimnem…Zainwestowałem nawet w pakiet masaży u fizjoterapeuty, ale żeby moje stawy wróciły do formy, musiałbym do niego chodzić do końca życia! Byłem w tragicznej sytuacji. Nie mogłem nawet zawiązać butów, bo przy pochylaniu strzykanie w kręgosłupie było nie do wytrzymania. Przejście kilku metrów powodowało dokuczliwe skurcze łydek i trzaskanie w kolanach, nie mówiąc już o wejściu po schodach, które najczęściej wymagało ode mnie użycia kuli. Długo szukałem skutecznego sposobu, który błyskawicznie uśmierzy mój ból i zwalczy schorzenia raz na zawsze. Po 10 latach, w końcu mi się udało!

AB: Jaka wyjątkowa technologia pozwoliła Panu zwalczyć wieloletnie zwyrodnienia i osiągnąć tak spektakularne rezultaty? Na naszą rozmowę przyjechał Pan rowerem, a przecież nie tak poruszają się osoby, które przez wiele lat zmagały się z przewlekłymi schorzeniami…

Z: Powrót do zdrowia zawdzięczam biomagnetycznym wkładkom. Dostałem je od mojego syna z Holandii. Na początku nie wierzyłem, że coś zdziałają, ale rezultaty przeszły moje najśmielsze oczekiwania! Pierwsze efekty poczułem już po 3 dniach - zauważyłem, że mogę sięgnąć do najniższej szafki w kuchni, bez zgrzytów w kolanach! Po 7 dniach, paraliżujące skurcze mięśni zniknęły, a po 4 tyg. kuracji sztywność kręgosłupa całkowicie ustąpiła i pierwszy raz od wielu lat mogłem sam, bez niczyjej pomocy, wnieść zakupy do domu. Czuję, że moje ciało jeszcze nigdy nie było tak sprawne!

AB: Czy wkładki zadziałały tylko na schorzenia reumatoidalne?

Z: Zauważyłem, że odkąd zacząłem nosić wkładki, ustały moje duszności i uciążliwy kaszel. Zapomniałem już co to ostre zapalenie oskrzeli, na które cały czas chorowałem. Od kilku miesięcy noszę wkładki profilaktycznie, pożyczam je też bratu – dzięki wkładkom jego gwałtowne skoki ciśnienia ustąpiły, a częstotliwość napadów migreny znacznie się zmniejszyła. Jestem pewien, że to zasługa tego wyjątkowego produktu.

AB: Czy to właśnie szybkie efekty i trwała odbudowa organizmu przekonały Pana do wypróbowania tej innowacyjnej metody leczenia?

Z: Tak, w porównaniu do farmaceutyków, tłustych maści, specjalnych zabiegów, noszenie wkładek nie jest uciążliwe, a w moim odczuciu nawet przyjemne. Wypustki znajdujące się na jej wierzchniej stronie, zapewniają akupresyjny masaż stóp, który pobudza mikrokrążenie krwi i przynosi natychmiastową ulgę w dolegliwościach. Na początku obawiałem się, że wkładki będą mnie uwierały, ale dzięki odpowiedniemu wyprofilowaniu, pasują do każdego rodzaju obuwia, co daje ogromny komfort.

Czy wiesz, że...

Akupresura została odkryta 5000 lat temu

Ta naturalna metoda leczenia była stosowana już w starożytnej Azji przez Chińczyków. To oni jako pierwsi zaobserwowali, że uciskanie konkretnych punktów na stopie, wysyła lecznicze impulsy do poszczególnych narządów, eliminując różnorodne dolegliwości, a także wpływa na ich długowieczność. Efektywność dalekowschodniej metody została ponadto potwierdzona przez **Światową Organizację Zdrowia.**

Przeciwdziała 41 rodzajom dolegliwości

Wbudowane w biomagnetyczne wkładki magnesy, precyzyjnie i szybko trafiają w źródło bólu. Skutecznie zwalczają schorzenia m.in. **głowy** (wzrok, mózg, słuch), **układu oddechowego** (nos, gardło, płuca), **jamy brzusznej** (nerki, żołądek, wątroba) i **ukł. szkieletowego** (kręgosłup, staw kolanowy i biodrowy).

Aby zgłębić sekret działania biomagnetycznych wkładek, poprosiliśmy o komentarz fizjoterapeutę M. Bakowskiego

„Od wielu lat proponowałem moim pacjentom masaże z uwzględnieniem dalekowschodniej metody akupresury. Nie wierzyłem, że specjalnie stworzone wkładki, mogą trwale wyeliminować nawet najbardziej przewlekłe schorzenia…Dopóki sam ich nie wypróbowałem. Na czym zatem polega ich fenomen?

Pole magnetyczne wytwarzane przez biomagnesy usprawnia przekaźnictwo nerwowe, zmieniając funkcję biologiczną tkanek. Impulsy bólu zostają zahamowane 15x szybciej od innych środków przeciwbólowych, a jony gromadzące się w błonach komórkowych przyspieszają procesy metaboliczne o 76,3%. Technologia stopniowo i bezinwazyjnie zwalcza nie tylko objawy, ale także przyczyny dolegliwości, stymulując naturalną umiejętność organizmu do autoregeneracji".

Prof. E. Mawiński - współautor wielu zagranicznych publikacji medycznych, zgodził się podzielić z nami najnowszymi odkryciami nt. tej wyjątkowej formy leczenia

„Belgijski Ośrodek Zdrowia w Antwerpii opublikował niedawno przełomowy raport dot. skuteczności najpopularniejszych metod walki z bólem. W badaniu wzięło udział 13 tys. pacjentów, a rezultaty przeprowadzonej analizy okazały się zadziwiające. Dla 85% uczestników najefektywniejszą metodą leczenia uciążliwych dolegliwości było noszenie neorefleksyjnych wkładek.

Dzięki temu patentowi, po 3 dniach, 92/100 pacjentów zauważyło zahamowanie najsilniejszych schorzeń, a po miesięcznej kuracji 94,8% uczestników, pozbyło się jakichkolwiek dolegliwości. Co najważniejsze, osiągnięcie takich rezultatów było możliwe u osób w każdym wieku, niezależnie od rodzaju i stadium choroby".

AB: Przeprowadzenie kuracji wiązało się z jakimiś niedogodnościami bądź skutkami ubocznymi?

Z: Sam byłem tego ciekawy, dlatego poprosiłem syna o przetłumaczenie ulotki. Wyczytałem w niej, że produkt jest w 100% bezpieczny i zachowuje swoje lecznicze właściwości nawet 50 lat! Można go zatem używać przez długi czas, na różne schorzenia, bo produkt ten przeciwdziała 41 rodzajom dolegliwości - blokując każdy rodzaj bólu. Ta autonomiczna metoda, pozwala na wyeliminowanie kilkudziesięciu przypadłości w tym samym czasie, czego sam jestem przykładem.

Tak jak p. Zbigniew i ponad 178 tys. osób, ty też możesz raz na zawsze pozbyć się każdego rodzaju bólu, dzięki biomagnetycznym wkładkom. Pierwsze 80 osób, które zadzwonią do 20 grudnia 2019 r., otrzyma 70% zniżki. Zamów neorefleksyjne wkładki w promocyjnej cenie 97 zł i zaoszczędź 220 zł.

81 300 32 55

30 minut Gospodarka PLUS

Bartłomiej Grzegorczyk



Trzy podatki, jeden rachunek

Jak informuje Ministerstwo Finansów od 1 stycznia 2020 r. nastąpią zmiany w rozliczaniu podatków PIT, CIT i VAT. Zmiana będzie polegała na wyodrębnieniu jednego rachunku podatkowego z indywidualnym numerem przypisanym do poszczególnego podatnika. Na ten numer od nowego roku podatnicy i pracodawcy-płatnicy będą płacić PIT, CIT i VAT. Indywidualny mikro rachunek podatkowy będzie służył tylko i wyłącznie księgowaniu tych podatków, ewentualne zwroty i nadpłaty podatku będą przelewane już na zwykły rachunek bankowy podatnika (podany do informacji Urzędu Skarbowego). Do tej pory powyższe podatki należało regulować na różne, wskazane przez Urzędy Skarbowe rachunki bankowe, które będą aktywne tylko do końca roku. Każdy podatnik posiadający numer PESEL (osoba fizyczna) lub NIP (organizacja, przedsiębiorca) zobowiązany jest sprawdzić swój indywidualny numer rachunku podatkowego w Urzędzie Skarbowym lub za pośrednictwem generatora rachunków Ministerstwa Finansów, dostępnego na stronie internetowej www.podatki.gov.pl. Pozostałe podatki i ich wpłata pozostają na dotychczasowych zasadach, czyli na rachunki bankowe wskazane przez dany Urząd Skarbowy, ale z zapowiedzi MF w przyszłości ulegnie to zmianie. Plusem jednego mikro rachunku podatkowego jest przyporządkowanie do konkretnego podatnika, sprawniejsze księgowanie zobowiązań podatkowych i szybsza możliwość otrzymania np. zaświadczenia o niezaleganiu w podatkach, mniejsza szansa na pomyłkę przy szukaniu numeru bankowego danego Urzędu Skarbowego, a także, jeżeli podatnik zmieni siedzibę firmy lub przeprowadzi się w dowolne miejsce w kraju, indywidualny mikro rachunek podatkowy pozostaje bez zmian. Generalnie zmiana ma na celu łatwiejsze regulowanie zobowiązań podatkowych. Ku przestrodze! Proponuję nie korzystać z innych stron internetowych niż podana oficjalnie, spisywania numeru rachunku z otrzymanych smsów, e-maili lub starych druków polecenia przelewu oraz jakiejkolwiek innej korespondencji, aby wykluczyć możliwość potencjalnego oszustwa lub pomyłki.

Jest zmodernizowany SOR

Zakończyły się modernizacja i rozbudowa Szpitalnego Oddziału Ratunkowego w Szpitalu im. Alfreda Sokołowskiego na Piaskowej Górze, które trwały około 3 lat. Cała inwestycja pochłonęła ponad 10 milionów złotych z czego 5 milionów wyniosło dofinansowanie zewnętrzne.

Parter to za mało

Oddział ratunkowy przeznaczony jest dla ok 300 tys. Osób zamieszkujących teren od Nowej Rudy na wschodzie regionu po Kamienną Górę na zachodzie. Przez ostatnie lata oddział musiał przyjmować pacjentów z udarami, zawałami, z ciężkimi urazami będącymi konsekwencjami wypadków komunikacyjnych, wypadków którym ulegali rowerzyści, turyści w górach. Przyjmowani byli też poszkodowani, chorzy z okolic Świebodzic, Żarowa czy Jaworzyny Śląskiej.

- Dotychczasowy oddział, funkcjonujący jedynie na parterze szpitala, nie był w stanie podołać takiemu wyzwaniu, był nie tylko za mały, nie był w stanie zapewnić intensywnej opieki dla takich przypadków - mówił podczas oficjalnego otwarcia oddziału dr Roman Szełemej

- Obecnie pod względem wyposażenia jesteśmy gotowi do przyjęcia najcięższych przypadków. Zakupiliśmy: wideo bronchoskopy, respiratory, kardiomonitory, elementy do ogrzewania pacjenta w stanach głębokiej hipotermii, stoliki zabiegowe, łóżka do intensywnej terapii, monitory funkcji życiowych, aparat rtg. To wszystko razem jest na wyposażeniu SOR-u. - wymieniał dr Roman Szełemej.

Brakuje kadry

- Oczywiście są ograniczenia kadrowe zarówno jeżeli chodzi o kadrę lekarską, jak i pielęgniarską. W tym roku na Dolnym Śląsku nie zgłosił się ani jeden absolwent akademii medycznej, który chciałby robić specjalizację z medycyny ratunkowej. Podobnie było w roku ubiegłym. Największym wyzwaniem dla mnie, jako kierującego oddziałem ratunkowym, jest ułożyć grafik na następny miesiąc. Ale przynajmniej mamy gdzie pracować – są to warunki prawdziwie europejskie. – dodał dr Szełemej.

Trzy dodatkowe łóżka…

SOR został powiększony o piętro i dodatkowe pomieszczenia, w których stworzono 3 dodatkowe miejsca intensywnej opieki medycznej. .

-Jest kryzys jeżeli chodzi o łóżka intensywnej opieki medycznej W takiej sytuacji, stworzenie 3 dodatkowych łóżek jest zwiększeniem o ponad 20 % dostępności intensywnej opieki medycznej dla naszych pacjentów i całego Dolnego Śląska – mówił Roman Szełemej

Brakuje dwa i pół miliona złotych.

Na wyposażenie nowo wybudowanego kompleksu potrzeba jeszcze około 2 i pół miliona złotych. Marszałek Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski obecny podczas oficjalnego otwarcia oddziału, zapowiedział szeroką pomoc w tej sprawie.

- Nie wyobrażam sobie takiej sytuacji, gdzie jest wybudowany oddział szpitalny, który stoi, ponieważ nie ma urządzeń niezbędnych do tego, aby można było położyć pacjentów. Jako samorząd województwa dołożymy wszelkich starań, żeby ten sprzęt potrzebny do funkcjonowania oddziału, faktycznie się znalazł – mówił podczas otwarcia oddziału Cezary Przybylski, marszałek Województwa Dolnośląskiego.

AW-S
zródło foto: Urząd Miejski w Wałbrzychu





REKLAMA R1054/19



Aktywne Mikołajki za nami

Już po raz trzeci Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu zorganizowała Aktywne Mikołajki. To wydarzenie promujące zdrowy i aktywny tryb życia odbyło się tradycyjnie 6 grudnia w godzinach 8.00-12.00 na terenie kampusu uczelni.

Program wydarzenia podzielony został na trzy strefy aktywności: sportu, zdrowia i urody oraz aktywnej nauki. Zwieńczeniem wydarzenia był Wielki Finał, w którym pobito rekord PWSZ w tzw.„planku" na czas. W Aktywnych Mikołajkach uczestniczyli nie tylko studenci i wykładowcy wałbrzyskiej uczelni, ale i uczniowie szkół podstawowych i średnich, seniorzy oraz wszyscy zainteresowani, ponieważ było to wydarzenie otwarte dla każdego i w każdym wieku. Podczas imprezy można było między innymi spróbować swoich sił w tabacie, tenisie stołowym, a także w e-zawodach (Mikołajkowym Turnieju FIFA i Rozgrywkach League of Legends). W strefie zdrowia i urody zorganizowany został „Mikołajkowy quiz o zdrowiu", zajęcia z pierwszej pomocy, wykłady na temat profilaktyki i prewencji zdrowotnej oraz pokaz zabiegów upiększających. Strefa aktywnej nauki oferowała przeróżne atrakcje, a wśród nich: doświadczenia chemiczne, zajęcia językowo-sportowe z wykorzystaniem języka angielskiego, czy pokazy pomiarów środowiska. Odbyły się również warsztaty projektowe pod nazwą „Zaprojektuj swoją choinkę" oraz warsztaty plastyczne „Trochę inne ozdoby choinkowe", podczas których wykonane zostały dekoracje świąteczne dla wałbrzyskiego hospicjum. Warto podkreślić, że tegoroczny program Aktywnych Mikołajek został przygotowany wspólnie z Komendą Miejską Policji w Wałbrzychu, Fitness World, Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Wałbrzychu, FitDiet Centrum Zdrowia i Urody, Akademickim Związkiem Sportowym oraz Wojskową Komendą Uzupełnień w Kłodzku.

Red.

zobacz relacje z wydarzenia

Pobierz kod!





30 minut sekund

Walim
Spotkanie Wigilijne

Gmina Walim serdecznie zaprasza mieszkańców gminy na Bożonarodzeniowe Spotkanie Wigilijne, które odbędzie się w dniu 13 grudnia 2019. Tradycyjnie rozpocznie się ono mszą świętą pod przewodnictwem Ks. Biskupa Ignacego Deca, o godzinie 16.00 w kościele pw. Św. Jadwigi w Walimiu. Następnie uczestnicy udadzą się na halę sportową. Tam przy wigilijnym stole obejrzą jasełka i wspólnie pokolędują. Jak co roku, na miejsce wydarzenia mieszkańcy mogą dojechać autobusem szkolnym, według poniższego rozkładu jazdy w dniu 13.12.2019 roku: Niedźwiedzica - godzina 15.00, Podlesie - godzina 15.05, Olszyniec - godzina 15.10, Jugowice Górne - godzina 15.20, Jugowice (przystanek na przeciw piekarni) - godzina 15.25, Glinno - godzina 15.15, Michałkowa - godzina 15.20, Zagórze Śl.- godzina 15.35, Jugowice (przystanek obok piekarni) - godzina 15.40, Stary Julianów- godzina 14.45, Nowy Julianów – godzina 14.50, Dziećmorowice: ul. Sienkiewicza 75 (k. świetlicy) - godzina 15.00; ul. Sienkiewicza 57- godzina 15.05, ul.Sienkiewicza 18 - godzina 15.10 ul .Bystrzycka 54- godzina 15.15. Powrót – po zakończeniu uroczystości.

REKLAMA R1055/19



Pod powierzchnią

MAŁGORZATA SZPARA



Mijamy się czasem na granicy światów. Teraźniejszych, przeszłych, a może i przyszłych. Uśmiechamy się do siebie ciepło, wymieniamy pozdrowienia. Czasem przystajemy, ile to już lat minęło, pytamy siebie z niedowierzaniem, po to tylko, aby poddać się po chwili niepokornej matematyce. Czasem pamiętamy swoje imiona, czasem z trudnością wykopujemy je z kopalni pamięci. Są wtedy jak diamenty rozświetlające ciemność zapomnienia, jak nagłe eksplozje neuronów, dzięki którym Kasia staje się na powrót Kasią, a Krzyś - Krzysiem. Nieśmiało liczymy sobie w pamięci swoje siwe włosy, zmarszczki wokół oczu i okłamujemy się czule mówiąc nic się nie zmieniłaś. Snujemy opowieści o dzieciach, jeśli są, czasem o chorobach lub śmierciach Ań i Tomków z równoległych klas. Odkrywamy, że nie wszyscy mieliśmy tyle samo szczęścia. Szukamy samych siebie w tych przypadkowych spotkaniach, w tych oczach roześmianych, w tych nagle odzyskanych wspomnieniach. Oddychamy przez chwilę światem, który odnalazł się nieoczekiwanie, jakby nigdy nie przestał istnieć. Nic nie robimy sobie z tego kilkunastoletniego pomiędzy, z tej niepamięci, w odmętach której zniknęliśmy dla siebie na tak długo. Czas bezpowrotnie oddzielił tamtych nas od tych nas. Chwilowo nie robi to jednak na nas żadnego wrażenia. Jesteśmy, ganiamy po korytarzu na przerwie, boimy się przed pierwszą chemią w środy, wymykamy nocą ze schroniska na szkolnej wycieczce, aby popatrzeć w gwiazdy. Znikają rachunki, kredyty, włosy pofarbowane na ciemniej lub jaśniej, skrywające srebrzące się nici, z których utkany jest porządek świata. Jesteśmy. Nie dopadł nas jeszcze czas.

WARSZTATY PIERNIKOWE

Reniferki, choinki, gwiazdki, kotki czy serduszka to tylko niektóre kształty pierniczków, jakie dekorowały dzieci wraz z rodzicami szóstego grudnia podczas mikołajkowych warsztatów. Odbyły się one po raz kolejny w Centrum Kultury-MBP w Głuszycy.

Podczas piernikowych warsztatów właściciel głuszyckiego „Jadła" Grzegorz Czepil zdradził obecnym swoje kulinarne sekrety dotyczące wypieku i zdobienia świątecznych pierników. Przy nastrojowej muzyce i aromatycznej herbacie dzieci wspólnie z rodzicami zdobiły swoje pierniczki, zamieniając je w piękne świąteczne i smaczne ozdoby. Do dzieci zawitał także długo oczekiwany gość- święty Mikołaj, który z ogromna sympatia przywitał się z wszystkimi i wręczył każdemu dziecku drobny upominek.

Wspólna praca wyzwoliła w uczestnikach warsztatów ogrom kreatywności, pozytywnej energii i dobrego humoru. Organizatorzy dziękują wszystkim za bardzo sympatyczne twórcze spotkanie.

Red.







Dostali węże

W dniu 5 grudnia 2019 r. w siedzibie Starostwa Powiatowego w Wałbrzychu odbyło się przekazanie węży strażackich o łącznej wartości 15.000,00 zł.

Węże zostały zakupione przez Zarząd Powiatu Wałbrzyskiego dla wszystkich jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej z terenu powiatu wałbrzyskiego.

To nie pierwszy raz, gdy Powiat Wałbrzyski przeznacza środki finansowe na doposażenie OSP. Przedstawiciele jednostek wyrazili zadowolenie ze współpracy z Powiatem.

Przekazania na ręce przedstawicieli poszczególnych Ochotniczych Straży Pożarnych dokonał Zarząd Powiatu Wałbrzyskiego w osobach: Krzysztof Kwiatkowski - Starosta Powiatu Wałbrzyskiego, Iwona Frankowska - Wicestarosta Powiatu Wałbrzyskiego, Mirosław Potapowicz i Bogusław Uchmanowicz.

Red.
foto Ziemia Wałbrzyska

Policyjne nabytki

Są nowe, ładne i pachnące. Mowa o najnowszych radiowozach, które ruszą do pracy w naszym regionie. 10 grudnia w Komendzie Miejskiej Policji w Wałbrzychu odbyło się uroczyste przekazanie kluczyków do czterech nowych, oznakowanych radiowozów. Pojazdy zakupione zostały dzięki zaangażowaniu i wsparciu samorządów terytorialnych ziemi wałbrzyskiej, Wałbrzycha oraz Powiatu Wałbrzyskiego, które w połowie finansowały przedsięwzięcie. Pozostała część środków pochodziła z budżetu Policji.

W uroczystości wzięli udział przedstawiciele samorządów terytorialnych powiatu wałbrzyskiego oraz kadra kierownicza Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu. Pojazdy muszą sprawować się bezawaryjnie, dlatego poświęcił je proboszcz, ks. kanonik Jacek Biernacki – kapelan wałbrzyskich policjantów. Warto nadmienić, że nowe radiowozy zostały zakupione z Programu Modernizacji Policji oraz z budżetów samorządów terytorialnych w ramach tak zwanego sponsoringu. Oznakowane samochody trafią do Komisariatów Policji I i V w Wałbrzychu oraz Komisariatów Policji w Głuszycy i Boguszowie-Gorcach. Podczas uroczystości Komendant Miejski Policji w Wałbrzychu, Krzysztof Lewandowski, podziękował w imieniu podległych mu funkcjonariuszy za nowe nabytki, podkreślając, iż zapewnią one bezpieczeństwo mieszkańcom Wałbrzycha oraz powiatu wałbrzyskiego, a także pozwolą policjantom jeszcze lepiej wykonywać zadania na rzecz obywateli. Należy zauważyć, że te radiowozy są dowodem na wzorową współpracę wałbrzyskiej Policji z samorządami. A to przekłada się w konsekwencji na dbanie o lokalne środowisko.

Red.
Źródło informacji i zdjęć:
http://www.walbrzych.policja.gov.pl/



REKLAMA R1056/19

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

Świąteczne iluminacje

Położona na Placu Magistrackim uśpiona zimą fontanna zamigotała tysiącami imitujących wodę światełek, wśród złocistych, fantazyjnych dekorów. Oprócz niej, bogato zdobiona, stożkowa choinka i latarnie wokół Rynku. Wszystko nabrało odświętnego charakteru dzięki świetlistym, złotym koronom z migoczącymi kurtynami z bombkami.

Wałbrzyszanie coraz chętniej odwiedzają Rynek, by zrobić sobie pamiątkowe, nastrojowe zdjęcie przy choince bądź zasiąść w figurze, która jest w kształcie wielkiej bombki. Świąteczną odsłonę Wałbrzycha tworzą nie tylko dekoracje latarniowe, których pojawiło się aż 14 rodzajów, ale również ozdobne choinki. Spacerujący wzdłuż ulic Kopernika i Limanowskiego oraz na Placu Rycerskim z pewnością docenią migające, stożkowe kurtyny świetlne ze złotymi śnieżynkami. Przemianie uległa również przestrzeń na Podzamczu. Przykładem jest skrzyżowanie Wieniawskiego – Podwale – Gagarina-De Gaule'a, które ożywiły iskrzące dekoracje z koronami złożonymi z gwiazd. Z kolei złączenie ulic Wrocławskiej, Uczniowskiej i De Gaulle'a udekorowane zostały przestrzennymi, abażurowymi motywami. Świąteczny blask dotarł również do dzielnicy Piaskowa Góra. Przebiegającą przez centrum dzielnicy ulicę Broniewskiego ozdobiło ponad 50 wachlarzowych dekoracji latarniowych ze złotymi gwiazdami. Za projekt i wykonanie świątecznych iluminacji odpowiada firma Multidekor, która w swoim portfolio ma ponad tysiąc realizacji dla miast i galerii handlowych w Polsce i za granicą. Gwiazdkową metamorfozę Wałbrzycha będzie można oglądać do 31 stycznia 2020 roku. Już teraz fotopunkt w postaci złotej bombki ze srebrzystym wnętrzem staje się miejscem wędrówek fanów świątecznych selfie, którzy mogą wykonać serię zdjęć, siadając w samym środku tej przestrzennej dekoracji.

PAS
foto: P.Szpur



30 minut
czyste powietrze
zdrowy wybór
Twój wybór!
JUŻ ZA TYDZIEŃ!
NOWY DODATEK - CZYSTE POWIETRZE

30 sekund

Świebodzice
Świąteczny nastrój

To chyba zaczyna być tradycją w większości polskich miast, miasteczek i wiosek. Szóstego grudnia, przy okazji Mikołajek, zapalane są uroczyście miejskie ozdoby świąteczne. Nie inaczej było w Świebodzicach. Do wspólnej zabawy zaprosił mieszkańców Świebodzicki Młodzieżowy Dom Kultury. Najważniejszą atrakcją, oprócz zapalenia światełek na miejskiej choince, były występy dzieci z sekcji muzycznej i tanecznej MDK na rynku. W tym samym czasie Mikołaj otworzył swoje biuro, w którym każdy mógł wykonać pamiątkowe zdjęcie. Na przybyłych mieszkańców czekała moc atrakcji, a na miejskiej choince rozbłysły światła, inicjując przygotowania świąteczne.

Strzegom
Ślizgają się

Od 6 grudnia oficjalnie ruszyło lodowisko. Będzie ono czynne w dni powszednie w godzinach 8.00-20.45, natomiast w soboty, niedziele i święta od godz. 10.00 do 20.45. Z kolei od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 do 14.45 pierwszeństwo z korzystania z lodowiska mają uczniowie szkół zarządzanych przez Gminę Strzegom. 45-minutowe seanse rozpoczynają się w pełnych godzinach zegarowych. Codziennie od godz. 15.00 do godz. 16.00 na lodowisku obowiązuje przerwa techniczna. Cennik: dzieci do 6 lat – bezpłatnie, bilet ulgowy – 2 zł, bilet normalny – 5 zł, wypożyczenie łyżew – 3 zł / godzinę, ostrzenie łyżew – 5 zł.

Strzegom
Będą kolędować

I to nie byle z kim. Gościem miejskiego spotkania wigilijnego mieszkańców Strzegomia będzie zespół Golec uOrkiestra. Burmistrz Strzegomia, Strzegomskie Centrum Kultury oraz parafia pw. św. App. Piotra i Pawła w Strzegomiu zapraszają na bożonarodzeniowe spotkanie wigilijne mieszkańców Gminy Strzegom oraz występ grupy Golec uOrkiestra, które odbędą się w najbliższą niedzielę, 15 grudnia. Wieczerza bożonarodzeniowa rozpocznie się o godz. 17.00 na placu przy Bazylice Mniejszej. Tuż po wieczerzy zabrzmią pierwsze nuty kolęd i pastorałek w wykonaniu Golec uOrkiestry. To będą wyjątkowe aranżacje przy dźwiękach instrumentów tradycyjnych.

Region
Zaginiony turysta

Przyjęcie zgłoszenia miało miejsce około godziny 9:00 w poniedziałek. Dzień wcześniej turysta nie powrócił z pieszej wędrówki z Zamku Rogowiec do Andrzejówki. W wyniku zdarzeń okazało się, że turysta pierwszy raz był w tym rejonie, nie miał ze sobą ani mapy, ani latarki, których nie zabrał, bo nie zakładał, że będzie chodził po zmroku. Telefon szybko się rozładował i błądził całą noc po nieznanym sobie terenie, próbując dotrzeć do schroniska. Do zdarzenia wyjechało 8 ratowników z Centralnej Stacji Ratunkowej w Wałbrzychu. Piechur odnalazł się po czeskiej stronie w Mezimesti, gdzie udało mu się naładować telefon.

Krzeszów
Spotkania Młodych

Tym razem nie Legnickie Pola, a Krzeszów będzie gospodarzem Spotkania Młodych. Terminem organizacji tej duchownej imprezy dla młodzieży jest pierwszy lipca. Najważniejszymi aktywnościami podczas Spotkania Młodych są: modlitwa, wykłady, rozmowy w grupach, a przede wszystkim adoracja i liturgia. Od 2012 roku impreza ta miała miejsce na Legnickich Polach, teraz powraca do Opactwa w Krzeszowie, ponieważ to tu zlot odbywał się od 2001 roku. Program aktualnej edycji nie będzie odbiegał od zeszłorocznego.

Adwokat radzi:



Zmiany w opłatach sądowych

Do redakcji wpływa wiele zapytań odnośnie nowej wysokości opłat sądowych i powodu dla którego Państwo jako wnioskujący, są wzywani do uzupełniania braków formalnych.

Całe to zamieszanie spowodowane jest nowelizacją ustawy o kosztach sądowych w sprawach cywilnych która zaczęła obowiązywać od 21 sierpnia 2019 r.

Na łamach artykułu zajmę się najistotniejszymi zmianami dotyczącymi najpowszechniejszych spraw.

Zmianie uległa opłata od pozwu w tzw. sprawach majątkowych, czyli gdy nasze żądanie wyrażone jest w konkretnej sumie pieniędzy i tak gdy nasze żądanie wynosi :

do 500 złotych –opłata to 30 złotych; ponad 500 złotych do 1500 złotych –opłata to 100 złotych; ponad 1500 złotych do 4000 złotych – opłata to 200 złotych; ponad 4000 złotych do 7500 złotych –opłata to 400złotych; ponad 7.500 złotych do 10. 000 złotych –opłata to 500 złotych; ponad 10.000 złotych do 15.000 złotych –opłata to 750 złotych; ponad 15.000 złotych do 20.000 złotych –opłata to 1000 złotych.

W przypadku gdy nasze roszczenie pieniężne wynosi ponad 20. 000 złotych, od pisma pobierana jest opłata stosunkowa wynoszącą 5% tej wartości, nie więcej jednak niż 2000 złotych.

Do tej pory, w sytuacji wniosku o zawezwanie do próby ugodowej, pobierana była opłata stała w wysokości 30 zł dla żądania do 10.000 zł i 300 zł dla żądania ponad 10.000 zł.

Od 21 sierpnia 2019 r. opłata ta wynosi 1/5 opłaty, którą wnosi się wraz z pozwem, co znacząco odbiera atrakcyjności tej formie postępowania.

Kolejną zmianą jest wzrost z 50 do 100 zł opłaty od wniosku o stwierdzenie nabycia spadku, zabezpieczenie spadku, sporządzenie spisu inwentarza lub odebranie oświadczenia o przyjęciu lub odrzuceniu spadku. Co więcej opłata w wysokości 100 zł dotyczyć ma od tej chwili większości postępowań nieprocesowych.

Na mocy nowelizacji pojawiły się także nowe opłaty , takie jak opłata stała w razie wezwania na rozprawę świadka, biegłego lub strony, w wysokości 100 zł od każdej osoby, jeśli wniosek taki zgłosimy po zatwierdzeniu planu rozprawy. W razie konieczności zarządzenia przymusowego sprowadzenia świadka pobiera się jeszcze dodatkowo opłatę wysokości 200 złotych.

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

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

30 minut sekund

Świdnica
Pijany rozbójnik

W poniedziałek około 3:00 nad ranem na stację benzynową w Mokrzeszowie wtargnął mężczyzna. Miał naciągnięty na głowę kaptur. Napastnik miał szarpać kobietę i ją kopać. Tym samym spowodował jej upadek, w wyniku którego pracownica doznała poważnego uszkodzenia kolana. Mężczyzna zbiegł, zabierając około 2400 złotych. Policjantom udało się zatrzymać 34-latka, któremu w środę prokurator przedstawił zarzuty. Prokurator wystąpił do sądu z wnioskiem o tymczasowe aresztowanie mężczyzny na 3 miesiące. 34-latkowi grozi kara od 2 do 12 lat pozbawienia wolności. Swój uczynek tłumaczył nadmierną ilością spożytego alkoholu.

Boguszów-Gorce
Będzie termomodernizacja

Jak oficjalnie informuje miasto na swojej stronie - wniosek o dofinansowanie projektu „Wymiana wysokoemisyjnych źródeł ciepła w budynkach i lokalach mieszkalnych na terenie wybranych gmin Aglomeracji Wałbrzyskiej", który Gmina Boguszów - Gorce przygotowała i złożyła w partnerstwie z kilkunastoma gminami Aglomeracji Wałbrzyskiej i Gminą Miasto Świdnica jako liderem projektu, otrzymał dofinansowanie w wysokości 14 219 607,18 zł To kolejne działanie podjęte przez nas w celu poprawy jakości powietrza w naszym mieście przez dofinansowanie wymiany źródeł ciepła na ekologiczne na terenie Boguszowa - Gorc.

Boguszów-Gorce
Amator Czekolady

Nawet 5 lat więzienia grozi 23-letniemu mieszkańcowi Wałbrzycha zatrzymanemu przez funkcjonariuszy z Boguszowa-Gorc. Mężczyzna ukradł z marketu 63 tabliczki czekolady wartości prawie 650 zł. Wizerunek sprawcy oraz moment kradzieży został zarejestrowany przez sklepowy monitoring. W mieszkaniu zatrzymanego mundurowi znaleźli oprócz skradzionej czekolady, amfetaminę. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara nawet 5 lat pozbawienia wolności. Do kradzieży doszło 3 grudnia br. w jednym z marketów na terenie Boguszowa-Gorc. Jak wynikało z zawiadomienia, z półek sklepowych zostało skradzionych 63 tabliczki czekolady wartości prawie 650 zł. Wizerunek sprawcy oraz moment kradzieży został uchwycony przez sklepowy monitoring. Policjanci po obejrzeniu zarejestrowanego materiału, bazując na zgromadzonych informacjach, ustalili, że prawdopodobnym sprawcą kradzieży jest dobrze im znany, 23-letni wałbrzyszanin. Dzień po zdarzeniu do drzwi 23-latka zapukali mundurowi. Mężczyzna został zatrzymany. W jego mieszkaniu policjanci znaleźli skradzioną czekoladę oraz siedem porcji dilerskich amfetaminy. Narkotyki zostały zabezpieczone. Wczoraj mężczyznę przesłuchano. 23-latek przyznał się do zarzucanych czynów i złożył obszerne wyjaśnienia.

Źródło: http://www.walbrzych.policja.gov.pl/

Seniorzy o finansach

Śpiewająco zakończył się projekt dla seniorów pod nazwą „O finansach … w bibliotece", który od listopada bieżącego roku realizowany był w Bibliotece + Centrum Kultury w Czarnym Borze. Spotkanie wieńczące zadanie odbyło się w pierwszy wtorek grudnia i było nie tylko okazją do podsumowania kursu, ale też wymiany doświadczeń.

Warto podkreślić, że projekt edukacyjny Fundacji Społeczeństwa Informacyjnego we współpracy z Narodowym Bankiem Polskim skierowany był do bibliotek i ich użytkowników wieku 50+ z miejscowości do 20 tysięcy mieszkańców. Natomiast jego celem było umożliwienie dorosłym czytelnikom skorzystanie z nowej oferty, jaką jest edukacja z zakresu finansów osobistych.

O finansach przy kawie

W czarnoborskiej bibliotece zorganizowano szkolenia dla 20 uczestników. Przez cały listopad seniorzy aktywnie uczestniczyli w zajęciach prowadzonych przez bibliotekarki - panie Agnieszkę Kramarczyk i Elżbietę Karbowską. Ich kluczowym zadaniem było przekazanie szerokiego zakres tematów związanych z finansami. Przy kawie i małym poczęstunku uczestnicy warsztatów dzielili się swoimi spostrzeżeniami, chwalili wykorzystaniem nowej wiedzy w praktyce. Dla niektórych udział w projekcie był również pierwszą przygodą z komputerem, tym bardziej cieszono się z nabytych umiejętności.

Nie tylko edukacja

Warty podkreślenia jest fakt, że udział w projekcie miał dla seniorów nie tylko wymiar edukacyjny – ale też społeczny. Był doskonałą okazją do wyjścia z domu i miłego spędzenia czasu w bibliotece. Uczestnicy zajęć bardzo pozytywnie ocenili organizowane szkolenie i już pytali o następną edycję. Każdy otrzymał certyfikat ukończenia kursu oraz mały prezent - książkę pt. „Sprawny umysł. Aktywności wspomagające funkcje poznawcze w wieku senioralnym". Czarnoborscy seniorzy szybko przejrzeli zawartość publikacji, w której, oprócz cennych, porad znalazł się też mini śpiewnik. To z kolei spowodowało, że już po chwili uczestnicy zajęć gotowi byli do wspólnego odśpiewania piosenki „Upływa szybko życie". Była to niezapomniana chwila, więc zarówno bibliotekarkom prowadzącym kurs, jak i uczestnikom projektu trudno było się rozstać. Oby takich projektów dla seniorów realizowano jak najwięcej.

Red.



Mikołajkowe Morsy

Członkowie grupy „Wałbrzyskie Morsy i okolice" po raz kolejny pokazali, że każda świąteczna okazja jest dobra, by wskoczyć do zimnej wody. Tym razem postanowili pokazać, że morsowanie nie jest straszne nawet dla śnieżynek i Mikołajów.

Przypominamy, że grupa morsów w ostatnim czasie zorganizowała morsowanie w strojach Halloweenowych. Miejscem zimnej kąpieli dla blisko trzydziestu śmiałków stał się wówczas staw przy Karczmie Góralskiej w Dziećmorowicach. Tym razem nie mogło być inaczej. Grupa wałbrzyskich morsów w mikołajkowych strojach i świątecznych przyozdobieniach zakosztowała kąpieli w lodowatej wodzie. Jak twierdzą miłośnicy takich atrakcji, ich pasja pozwala na poprawę funkcjonowania organizmu: przyspiesza krążenie krwi, regeneruje mięśnie, a co najważniejsze - buduje odporność. Może warto odwiedzić stronę morsów na portalu Facebook i przyłączyć się do hartowania swojego organizmu?

Red.





Porcelana w ogniu

Znów ruiny po byłej fabryce Porcelany Wałbrzych w dzielnicy Stary Zdrój stanęły w ogniu. Według strażaków mogło być to celowe podpalenie albo wynik zaprószenia ognia. W obiektach po fabryce buszują złomiarze, którzy opalają tu kable i sprzedają w skupach złomu. Pierwszy pożar wybuchł tam po północy 8 grudnia, a kolejny - cztery godziny później. I gasiły go trzy zastępy strażaków z Wałbrzycha do około 9:00 rano. Oprócz gaszenia, strażacy i grupa poszukiwawczo-ratunkowa przeszukiwała obiekty na wypadek ewentualnych poszkodowanych. Na szczęście obyło się bez ofiar.

Red.

REKLAMA R1057/19



Wspaniałe „Mikołajki”!

Po raz kolejny udało się przygotować wspaniałe paczki mikołajkowe dla najmłodszych mieszkańców Wałbrzycha. Ta inicjatywa ma już blisko dwunastoletnią tradycję!

Jak co roku w organizację paczek zaangażowany był radny Rady Miejskiej, Anatol Szpur. To wspaniałe przedsięwzięcie nie miałoby jednak miejsca, gdyby nie wsparcie wielu ludzi, firm i instytucji, m.in. Cezarego Przybylskiego, Marszałka Województwa Dolnośląskiego i Bezpartyjnych Samorządowców. Ale to nie wszystko. Gościnę i siedzibę dla maluchów i ich rodzin dla spotkania z Mikołajem przygotował proboszcz, ks. dr prałat Jan Gargasiewicz z Sanktuarium Relikwii Drzewa Krzyża Świętego w Wałbrzychu w dzielnicy Podzamcze. Nie zabrakło również lokalnych działaczy, w tym radnej Rady Miejskiej, Renaty Wierzbickiej oraz wolontariuszy czy radnych RWS Stary Zdrój. W dotarciu do dzieci, które oczekiwały na paczki mikołajkowe, pomogli dyrekcja i pracownicy Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wałbrzychu. Dzięki tak wielkim sercom udało się przygotować ponad pół tysiąca podarków. Co najważniejsze - wszystkie zapakowane były w ekologiczne, papierowe torby.

- Serdecznie dziękuję Panu Cezaremu Przybylskiemu, Marszałkowi Województwa i Bezpartyjnym Samorządowcom za pomoc w organizacji. Szczególne podziękowania kieruję również do księdza proboszcza Jana Gargasiewicza oraz Renaty Wierzbickiej, a także do wolontariuszy - komentował Anatol Szpur, radny Rady Miejskiej Wałbrzycha, organizator akcji. - Najważniejsza w tym wszystkim jest radość dzieci – dodaje.

Przypominamy, że inicjatywę organizacji mikołajkowych paczek radny Anatol Szpur prowadzi już blisko dwanaście lat.

Red.







30 sekund

Wałbrzych Mały Podróżnik

W wyniku nieuwagi rodziców 2,5-letni chłopczyk sam wsiadł do autobusu i bez opieki wyruszył w podróż w nieznanym kierunku. W tej trudnej sytuacji z pomocą przyszli funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego wałbrzyskiej komendy, którzy odnaleźli dziecko i zaopiekowali się nim. Wystraszony maluch uspokoił się na widok radiowozu, którym mundurowi odwieźli go do zaniepokojonych całym zajściem rodziców.

Wczoraj około godz. 19:00 w Wałbrzychu rodzice wraz z 2,5-letnim synem oczekiwali na przystanku na przyjazd autobusu. Gdy w jednym momencie podjechały dwa, dwoje dorosłych wsiadło do jednego z nich, natomiast chłopiec do drugiego. W momencie, gdy opiekunowie zorientowali się, że nie ma z nimi dziecka, natychmiast zadzwonili na numer alarmowy. Dyżurny wałbrzyskiej jednostki błyskawicznie wysłał patrol, który znajdował się najbliżej miejsca zgłoszenia.

Funkcjonariusze Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Wałbrzychu, używając sygnałów świetlnych i dźwiękowych, ruszyli w „pościg” za autobusem, którym jechał chłopczyk. Pojazd zatrzymano dość szybko w zatoce postojowej. W jego środkowej części siedział wystraszony 2,5-latek pytający o mamę i tatę. Policjanci zaopiekowali się maluchem. Dziecko uspokoiło się na widok radiowozu, którym mundurowi odwieźli go do przerażonych całą sytuacją rodziców.

Źródło :
http://www.walbrzych.policja.gov.pl

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



30 minut sekund

BWA ZAPRASZA
Wernisaż wystawy

Wałbrzyska Galeria Sztuki BWA zaprasza na wernisaż wystawy: LITERY I SZCZĄTKI I DIDASKALIA. Jarosław Michalak fotografie, który odbędzie się 19.12.2019 r. o godz. 18.00, w galerii, przy ul. Słowackiego 26.

Kim jest autor?

Jarosław Michalak
Założyciel i przewodniczący Wałbrzyskiego Klubu Fotograficznego (2007). Od roku 2010 pełni funkcję prezesa Stowarzyszenia Wałbrzyski Klub Fotograficzny. Kurator Galerii pod Atlantami w latach 2007 – 2010.
Członek Kłodzkiego Klubu Fotograficznego oraz Związku Polskich Fotografów Przyrody, w którego strukturach w latach 2008 – 2012 pełnił funkcję wiceprezesa Okręgu Dolnośląskiego ZPFP. W latach 90. zaczął specjalizować się w fotografii obiektów architektonicznych oraz pejzażu Ziemi Wałbrzyskiej i Dolnego Śląska – zarówno przy wykonywaniu zamówień do publikacji, jak i realizacji własnych projektów artystycznych. Autor licznych fotografii wałbrzyskiej architektury przemysłowej: m.in. do książki „Historyczne okręgi przemysłowe w okresie deindustrializacji". Na przełomie wieków najczęstszym tematem w jego fotografii był akt, a finalnym zestawem - cykl zdjęć pt. KOBIETA ŚWIĘTA. Od 2007 roku stopniowo powracał do rejestrowania architektury i przestrzeni miejskich, tworząc trzy najnowsze cykle fotografii: LITERY, GALERIE oraz SZCZĄTKI. Wystawa LITERY – zaprezentowana została w Galerii OBOK ZPAF (2017) – jako wystawa towarzysząca Warsaw Photo Days.

WOK
Wystawa PTTK

Galeria „Na piętrze" Wałbrzyskiego Ośrodka Kultury, w kompleksie Starej Kopalni stanie się 14 grudnia 2019 roku o godzinie 18.00 miejscem dorocznego spotkania fotografów KFK PTTK z gośćmi, którzy są odbiorcami fotograficznych dokonań członków PTTK. Organizatorzy zapraszają na wernisaż o różnorodnej, bogatej tematyce, gdzie każdy z fotografów ukazuje swoje najnowsze osiągnięcia, prezentując niezaprzeczalne wartości naszego ojczystego krajobrazu w ciekawych formach wyrazu artystycznego, w niejednokrotnie odkrywczych ujęciach, wywołujących estetyczne wrażenia, pobudzające do refleksji. Dlatego warto wybrać się na spotkanie z fotografią i z twórcami. Równocześnie polecamy uwadze państwa poplenerową wystawę członków i sympatyków Komisji Fotografii Krajoznawczej PTTK pt. „Czeska Szwajcaria" Warto zobaczyć uwiecznione w kadrach te szczególnie malownicze, niepowtarzalne, pełne wyjątkowości krajobrazowych miejsca.

Podsumowanie Barbórki

W ubiegłym tygodniu w Starej Kopalni miał miejsce Festiwal Tradycji Górniczych Barbórka. Była to już piąta edycja wydarzenia, którego głównym celem jest celebrowanie górniczych tradycji Wałbrzycha i regionu oraz przybliżenie uczestnikom historii górnictwa. W tegorocznym programie znalazły się atrakcje dla szerokiego grona odbiorców.



Barbórka rozpoczęła się 1 grudnia od Szychty Rodzinnej. W kopalnianej kuźni przygotowane były stanowiska m.in. tworzenia własnego czako, questing rodzinny dotyczący górnictwa, archeologia, geologia oraz ceramika. Po zaliczeniu wszystkich zadań, uczestnicy otrzymywali nagrody za ukończenie szychty. Ponadto można było także skorzystać z warsztatów prowadzonych przez KidsTech, gry w warcaby oraz fotobudki.

Sztuka na wesoło

Tego samego dnia, o godzinie 19.00 w sali koncertowej wystawiono spektakl komediowy „Szalone Nożyczki", który przyciągnął sporą publiczność. Na scenie pojawili się m.in. Urszula Dębska, Alan Andersz, Krzysztof Ibisz czy Dominika Gwit. Aktorzy angażowali zgromadzonych widzów w rozwój scenariusza.

Dla najmłodszych

2 grudnia o godzinie 10.00 rozpoczęła się Biesiada Szkolna skierowana do uczniów wałbrzyskich szkół podstawowych. Podczas spotkania uczestnicy mieli okazję poznać górnicze tradycje, a pomagały im w tym Wałbrzyskie Stowarzyszenia Górnicze. Świetną zabawę zapewniali również animatorzy.



Kolejnego dnia przygotowano drugą Biesiadę Szkolną – tym razem uczestniczyły w niej dzieci z regionu (Szczawno-Zdrój, Świebodzice i Głuszyca). Uczniowie po raz pierwszy brali udział w tego rodzaju wydarzeniu i wywarło ono na nich ogromne i pozytywne wrażenie. Po raz pierwszy w trakcie festiwalu zorganizowano dwie biesiady szkolne.

Oficjalnie i podniośle

4 grudnia rozpoczęły się uroczyste obchody dnia Świętej Barbary, patronki górników. O godzinie 12.00 odbyła się msza święta w Kościele pw. Aniołów Stróżów w Wałbrzychu. Następnie ulicami miasta przeszła Wielka Parada Górnicza z udziałem stowarzyszeń górniczych, orkiestry, władz miasta, uczniów szkół wałbrzyskich, mieszkańców i zaproszonych gości z miast partnerskich. Parada zakończyła się złożeniem kwiatów pod Pomnikiem Pamięci Górnictwa Wałbrzyskiego.

Na luzie i modnie

Również 4 grudnia miały miejsce dwa wydarzenia - najmocniej związane z górniczą tradycją. Karczma Piwna - wyłącznie dla panów, na którą wałbrzyskie stowarzyszenia górnicze przygotowały tradycyjną górniczą biesiadę z unikatowym programem artystycznym oraz dla pań – Babski Comber w klimacie lat 20. i 30. Damy świetnie bawiły się przy przebojach z dawnych czasów, nie zawiodły także swoimi stylizacjami – nie brakowało piór, opasek i pereł.

5 grudnia z okazji piątej edycji Barbórki zwiedzanie Starej Kopalni było w promocyjnej cenie 5 zł, a ostatnie wejście z przewodnikiem o godzinie 17.00.

W obiektywie

O godzinie 18.00 rozpoczął się wernisaż wystawy fotografii Bogdana Konopki „Rezonanse". Zainaugurowali go: dyrektor Starej Kopalni Jan Jędrasik, kierownik Galerii Sztuki Współczesnej Paweł Ludwiczak oraz żona zmarłego w tym roku twórcy – Jacqueline Konopka. Pani Jacqueline podkreśliła, że mąż bardzo doceniał Starą Kopalnię i został tu ciepło przyjęty podczas swojej wystawy w 2017 r. „Szary Paryż w Wałbrzychu". Podczas wernisażu można było zakupić również album z pracami artysty.

Wieczór górniczy

Na zakończenie dnia zaplanowano wieczór górniczy w Sztygarówce, którego gościem specjalnym był były górnik i przyjaciel Starej Kopalni – Zbigniew Jóźwiakowski. Zgromadzeni uczestnicy mogli posłuchać o początkach Festiwalu Tradycji Górniczych Barbórka w Starej Kopalni. Pan Zbigniew zaznaczył, że bardzo ważny dla górników jest fakt, iż dzięki licznym działaniom wzrasta świadomość i znajomość specyfiki tego zawodu, zwłaszcza wśród młodszego pokolenia.

Odwiedziny Mikołaja

W piątek Starą Kopalnię odwiedził Górniczy Mikołaj – z tej okazji w Łaźni Łańcuszkowej od godziny 10.00 na dzieci z wałbrzyskich szkół czekały liczne atrakcje. Animacje, warsztaty ceramiczne, warsztaty tworzenia czako, questing z udziałem górnika Jana



Rochowiaka ze Stowarzyszenia Gwarkowie Thoreza, dmuchańce, fotobudka oraz poczęstunek.

O godzinie 18.00 miała miejsce Mikołajkowa Nocna Szychta Dziecięca, podczas której uczestnicy wykonywali lekkie prace górnicze pod czujnym okiem przewodnika – górnika. Za ukończenie szychty czekały słodkie nagrody.

Z muzyką w tle - dokładamy kolejną cegłę

Piąta edycja Festiwalu Tradycji Górniczych Barbórka zakończyła się dwoma koncertami: Another Pink Floyd – 6 oraz 7 grudnia. Ze względu na duże zainteresowanie ustalono aż dwa terminy. Podczas występu publiczność mogła usłyszeć największe hity legendarnej grupy Pink Floyd.

Oni pomogli

Nie udałoby się stworzyć tak bogatego programu bez pomocy wielu osób. Ogromny wkład w całe wydarzenie miały Wałbrzyskie Stowarzyszenia Górnicze. Wspaniałą pracę wykonali również wolontariusze z wałbrzyskich szkół, którzy pomagali podczas każdego punktu festiwalu.

Partnerami festiwalu byli: Wałbrzyskie Zakłady Koksownicze VICTORIA, Ronal Group, Merida, Cersanit III, Zamek Książ, Fundusz Regionu Wałbrzyskiego, Śnieżka, Darr S.A., Wałbrzyski Ośrodek Kultury, Browar Książęcy Nysa, Andrzej Zibrow, Feruslexx, KidsTech.

Za piękne elementy wystroju w stylu retro podczas Babskiego Combra organizatorzy dziękują Teatrowi Dramatycznemu im. J. Szaniawskiego w Wałbrzychu.

Patronat honorowy nad piątą edycją Festiwalu Tradycji Górniczych Barbórka objęli: Prezydent Miasta Wałbrzych dr Roman Szełemej, Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego, Marszałek Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski, Wojewoda Dolnośląski Paweł Hreniak, Polska Organizacja Turystyczna.

Barbórka w liczbach

7 dni, 15 wydarzeń, ponad 4000 uczestników – tak można podsumować tegoroczną edycję Barbórki. Dziękujemy wszystkim za zaangażowanie, za udział i mamy nadzieję, że w przyszłym roku ponownie spotkamy się podczas Festiwalu Tradycji Górniczych Barbórka 2020.

opracowanie PAS
źródło i foto:
Stara Kopalnia



Zdrowy Festiwal zakończony

Informujemy, że organizatorzy: Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Wałbrzychu Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia podsumowała XXVII Festiwalu „PROMOCJA ZDROWIA W SZTUCE TEATRALNEJ DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ – WYBIERAM ZDROWIE". Odbył się on w Teatrze Dramatycznym im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu w dniu 3 grudnia 2019 r.



W kategorii dzieci młodszych:

I miejsce: Publiczna Szkoła Podstawowa nr 28 w Wałbrzychu „Pułapka"

II miejsce: Publiczna Szkoła Podstawowa nr 37 w Wałbrzychu „Anioł i Diabeł"

III miejsce: Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 5 w Wałbrzychu „Bajka o szpetnej Agacie"

IV miejsce: Publiczna Szkoła Podstawowa nr 23 w Wałbrzychu „Jeden dzień, dwa światy""

W kategorii dzieci starszych:

I miejsce: Publiczna Szkoła Podstawowa nr 28 w Wałbrzychu „Pasje i marzenia"

II miejsce: Publiczna Szkoła Podstawowa nr 37 w Wałbrzychu „Pinokio-historia prawie prawdziwa"

III miejsce: Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 3 w Wałbrzychu „Bezpieczny Internet"

IV miejsce: Publiczna Szkoła Podstawowa nr 10 w Wałbrzychu „Mogę Wam opowiedzieć o samotności wśród ludzi"

V miejsce: Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 1 w Wałbrzychu „Zemsta Zeusa"





Festiwal zorganizowany był przez Powiatową Stację Sanitarno – Epidemiologiczną i Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Oddział w Wałbrzychu przy wsparciu Urzędu Miejskiego w Wałbrzychu.

Red.

Źdódło: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu

30 sekund

Wałbrzych Schwytany pijany

Funkcjonariusze z Komisariatu II Policji w Wałbrzychu po krótkim pościgu zatrzymali 33-letniego wałbrzyszanina. Mężczyzna najpierw uciekał przed policjantami samochodem, a później pieszo. Okazało się, że 33-latek wsiadł za kierownicę pijany, bez prawa jazdy i z sądowym zakazem prowadzenia pojazdów.

Do zdarzenia doszło w niedzielę 8 grudnia br. na ul. Mickiewicza w Wałbrzychu. Jadący nieoznakowanym radiowozem policjanci z Komisariatu II Policji w Wałbrzychu, na przejściu dla pieszych, zostali wyprzedzeni przez VW Touran. Mimo sygnałów świetlnych i dźwiękowych włączonych natychmiast przez mundurowych, kierowca nie zatrzymał się, a nawet przyspieszył. Wjechał w ul. Piotra Skargi, gdzie porzucił samochód i kontynuował ucieczkę pieszo. Mężczyzna próbował schować się w bramie budynku mieszkalnego, ale w tym momencie został zatrzymany przez policjantów.

Szybko wyszedł na jaw powód zachowania mężczyzny. Okazało się, że 33-latek wsiadł za kierownicę pijany. Badanie alkomatem wykazało prawie 3 promile alkoholu w organizmie. Dodatkowo, podczas sprawdzania w policyjnych bazach danych, okazało się, że mężczyzna ma sądowy zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych oraz cofnięte uprawnienia do kierowania.

Mężczyzna trzeźwieje w policyjnym areszcie. Jeszcze dziś usłyszy zarzuty. Za popełnione przestępstwa grozi mu kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności.

Źródło :
http://www.walbrzych.policja.gov.pl

REKLAMA R1058/19



Kontakt Tel. 881-21-22-23
Pap-Trans Recykling
Ul. Gagarina 20 58-306 Wałbrzych
Email: surowce@paptrans.com.pl
Zapraszamy od 06:00 do 18:00

Jesteśmy jedyną działającą firmą na terenie Wałbrzycha

PAP-TRANS

Recykling
Karton, Folia, Ulotki, Styropian (opakowaniowy)

Odbiór
Prowadzisz sklep, małą gastronomię, hurtownię, zakład fryzjerski? Ustawa mówi o obowiązkach firm działających na terenie Wałbrzycha, które powinny mieć podpisane umowy na wywóz odpadów z firmą komunalną oczyszczająca nasze miasto.
Uwolnimy Cię od problemu.
Pomożemy też prowadzić obowiązkową ewidencję.

Makulatura, książki, gazety, opakowania
Nie wiesz jak się ich pozbyć? Przywieź do nas za darmo !!!!
Lub zamów płatny odbiór, nasz wykwalifikowany pracownik przyjedzie do Ciebie i uwolni Cię od problemu. Masz też gwarancję, że odebrany towar nie zostanie po prostu wyrzucony, a będzie poddany recyklingowi i przyczyni się do ochrony środowiska.

Karton, folia, ulotki, styropian
Jak się ich pozbyć za darmo?
Nic prostszego, posegreguj i przywieź do nas !
Możesz też zlecić nam płatny odbiór! W ustalonych terminach nasz pracownik będzie odbierał od Ciebie odpady, co będzie potwierdzane Kartą Przekazania Odpadu.

Przyjmujemy :
-czyste posegregowane odpady z papieru i tektury 15 01 01
-czyste posegregowane odpady opakowaniowe z tworzyw sztucznych 15 01 02
-styropian czysty opakowaniowy biały 150102

Dzięki temu zgodnie z przepisami udokumentujesz prawidłowe prowadzenie gospodarki odpadami.

Co ćwierka w sieci...

Szymon Hołownia Oficjalny
@szymon_holownia

„Żyjemy w tak upartyjnionej rzeczywistości, że narzędzie bezpośredniego zabierania głosu przez obywateli nie działa: przecież gdy ogłosi się referendum, partie zaraz zrobią z tego kolejną scenę do bójki. Moim rozwiązaniem mogłoby być coś, co nazywam prezydenturą partycypacyjną".
8:33 AM · 11 gru 2019

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Wśród laureatów @WalbrzyskaSSE Jeszcze raz dziękujemy. To dla nas ogromny zaszczyt i wyróżnienie oraz zarazem zobowiązanie do jeszcze cięższej i bardziej wytężonej pracy na rzecz rozwoju polskiej gospodarki. @piotr_sosinski #Kamil-Zieliński @KrzysztofDrynda #WSSE #PSI
2:44 PM · 11 gru 2019

Olga Tokarczuk official
@tokarczuk_olga

„Dzisiaj wzorem dla nowego pokolenia kobiet może być światowej klasy fantastyczna pisarka, posiadająca wyjątkowy styl literacki oraz wrażliwość na otaczający nas świat i odwagę w jego opisywaniu." #OlgaTokarczuk
10:16 AM · 10 gru 2019

Czarni Wałbrzych
@CzarniWalbrzych

„Pochodzę z kraju, gdzie temperatura nie schodzi poniżej 20 stopni. Gdy przeprowadziłam się do Polski, mroźne zimy były dla mnie dużym kłopotem. Odkąd noszę szalik Czarnych, problem zniknął jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki! Szalik Czarnych Wałbrzych–Twój wybór na zimę!"
6:51 PM · 8 gru 2019

Cezary Przybylski
@PrzybylskiCez

Miałem zaszczyt uczestniczyć w obchodach upamiętniających ofiary stanu wojennego. Pod pomnikiem „Wszystkich Współtwórców, Obrońców i Bohaterów Solidarności" oddaliśmy cześć tysiącom dzielnych, często anonimowych działaczy, którzy w latach 80. organizowali struktury podziemne.
2:23 PM · 11 gru 2019

Koleje Dolnośląskie
@KolejeD

Za nami historyczny moment - równo po 15 latach na trasie Legnica-Głogów przejechał dziś pierwszy pociąg. Już od 15 grudnia wznowiony zostanie na tej trasie bezpośredni ruch pasażerski.
#KolejZagłębiaMiedziowego
2:54 PM · 11 gru 2019

Ministerstwo Rozwoju
@MinRozwoju

Już od Nowego Roku wchodzi w życie nasza ustawa #StopZatoromPłatniczym. Dzięki niej mniejsze firmy zyskają większą ochronę przed zatorami, które wpędzają je w kłopoty, doprowadzając nawet do ich upadłości - @JEmilewicz, min. Marek #Niedużak. @UOKiKgovPL
12:34 PM · 11 gru 2019

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

W ostatnim tegorocznym meczu w @AquaZdroj Górnik Wałbrzych pokonuje GKS Tychy 77-57! #Wałbrzych
7:18 PM · 8 gru 2019

REKLAMA R1059/19

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

Prowadzisz firmę? Zatrudniasz nowego pracownika?

Skorzystaj ze wsparcia Sudeckiego Inkubatora Przedsiębiorczości w Wałbrzychu
Zwracamy Pracodawcom koszty doposażenia
nowego stanowiska pracy do kwoty **22 000** zł netto
oraz dodatkowo
Zwracamy koszty wynagrodzenia nowego pracownika przez okres **minimum**
6-ciu miesięcy do kwoty około **2700 złotych / miesięcznie**

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

Biurowe Feng Shui

Feng shui jest praktyką planowania i zagospodarowania przestrzeni w celu osiągnięcia harmonii ze środowiskiem naturalnym i z samym sobą. Wywodzi się z Chin, a u jej podstaw leży tzw. siatka bagua - podzielony na osiem równych części oktagon, reprezentujący poszczególne sfery życia: karierę, wiedzę, rodzinę/zdrowie, bogactwo, sławę/uznanie, małżeństwo, dzieci, pomocne osoby (przyjaciele).

Urządzając biuro lub dom w myśl tej starożytnej zasady, pamiętajmy również o wu-xing - pięciu elementach: drzewie, ogniu, ziemi, metalu i wodzie.

Poniżej przedstawiamy najważniejsze architektoniczne (i nie tylko) rozwiązania, które pomogą uatrakcyjnić twoje miejsce pracy.

1. Przede wszystkim zadbaj o porządek. Rozgardiasz i bałagan źle wpływają na koncentrację, kojarzą się z wiecznym chaosem.

2. Naturalne materiały. Jeśli masz wpływ na aranżację pomieszczenia, w którym pracujesz, wykorzystaj to! Otocz się drewnem, lnem, bawełną, roślinami.

3. Akustyka. Hałas może obniżyć naszą wydajność aż o dwie trzecie. Wpływa na emocje, zmniejsza odporność, podwyższa tętno. Stąd wskazane są miękkie meble: kanapy, fotele, pufy i poduszki.

4. Kolorystyka. Najlepiej stonowana, ciepła, mało krzykliwa, pastelowa.

5. Oczyszczacz powietrza. Przyda się w erze smogu i spalin.

6. Open space mówimy nie! Po pierwsze - duże skupiska ludzi generują większy gwar, po drugie - są przyczyną chorób, po trzecie - rozpraszają naszą uwagę, po czwarte - z powodu braku prywatności i wyciszenia, zwiększają poziom stresu.

osa
Źródło zdjęcia: pixabay.com



A ty, którą przestrzeń wybierzesz?



ZUS INFORMUJE - Ważna informacja

Zmiana numerów bankowych w Kasie Stefczyka

Osoby, którym ZUS przelewa emerytury lub renty na konto bankowe w Skok Stefczyka muszą najpóźniej do 17 stycznia 2020 roku złożyć dyspozycje wypłat z nowym numerem konta. Jest to efekt zmiany numeru kont w Skok Stefczyka. Wniosek złożony w ZUS musi zawierać podpis osoby uprawnionej do jego zgłoszenia tj. właściciela konta lub jego pełnomocnika.

- Ponieważ Krajowa Spółdzielcza Kasa Oszczędnościowo-Kredytowa poinformowała Zakład, iż zmiana rachunków płatniczych może dotyczyć również członków innych kas, zachęcam wszystkich klientów do sprawdzenia czy właśnie ich nie dotyczy zmiana numeru konta - mówi Iwona Kowalska-Matis Regionalny, Rzecznik Prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. – Pozwoli to nam na terminowe przelanie pieniędzy na już nowe konto – dodaje.

Jest to bardzo ważne z tego względu, że wpłaty dokonane przez ZUS w lutym na dotychczasowe numery kont będą zwracane do Zakładu z powodu niemożności ich doręczenia.

ZUS | ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH

REKLAMA R1060/19



Balneologia wraca do łask!

Balneologia jest dziedziną wiedzy medycznej wykorzystującą w profilaktyce oraz w leczeniu naturalne surowce: wody mineralne, peloidy (np. borowina), gazy lecznicze czy walory klimatyczne. Jej skuteczność znana była już w starożytności - zwłaszcza w Grecji, w Rzymie oraz w Egipcie, gdzie chętnie stosowano wszelkiego rodzaju kąpiele wodne na przeróżne dolegliwości. Może czas powrócić do korzeni?



Zalety hydroterapii, cieplic oraz zdrojów ponownie doceniono w wieku XIX. A stało się to za sprawą Vincenta Priessnitza i księdza Sebastiana Kneippa. Warto podkreślić, iż romantyzm w ogóle upodobał sobie uzdrowiska i turystykę sanatoryjną. Bywanie w kurortach stało się ważne nie tylko ze względów zdrowotnych, ale i obyczajowych, towarzyskich, na co zwrócił uwagę w jednym ze swych listów do Aleksandra Fredry Józef Grabowski. Bez krenoterapii (zabieg polegający na wypiciu określonej ilości wody w ciągu dnia) i balneologii „po prostu nie wyobrażano już sobie życia" - czytamy w artykule prof. dr hab.Mariana Ursela z Uniwersytetu Wrocławskiego pt. „Prasa polska XIX wieku o uzdrowiskach dolnośląskich" (s.87-88).

Górny i Dolny Śląsk kolebką romantycznych uzdrowisk

Za znaczące wówczas ośrodki terapeutyczne, tzw. „bady" uznawano: Szczawno, Stary Zdrój, Jedlinę, Sokołowsko, Cieplice, Świeradów, Kudowę, Duszniki, Długopole, Lądek, Mużaków, Pokój, Goczałkowice, Jastrzębie i Kokoszyce. O ich nieocenionej roli wspominał m.in. w „Gazecie Lekarskiej" prof.dr Henryk Łuczkiewicz, znany balneolog.

A jak jest dziś? W większości wymienionych miejsc wciąż można napić się dobrej, leczniczej wody i skorzystać z zabiegów. W Świeradowie w klinikach spa, w leczeniu schorzeń kręgosłupa i zwyrodnień stawów, wykorzystuje się np. kąpiele bąbelkowe, perełkowe, borowinowe i okłady błotne. W lokalnych sklepikach bez problemu zaopatrzymy się w produkty przeznaczone do domowego użytku, które w swym podstawowym składzie mają właśnie torf (solanki, sole, mydełka, żele pod prysznic i do ciała, ekstrakty, szampony marki BingoSpa).



osa

Źródło informacji:
M.Ursel, „Prasa polska XIX wieku o uzdrowiskach dolnośląskich", [w:] http://www.ifp.uni.wroc.pl/data/files/pub-8773.pdf
http://www.balneologia.lo.pl/cobalneo.html
https://pl.wikipedia.org/wiki/Balneologia

Morskie skarby

Termin „thalassoterapia" wywodzi się z języka greckiego. Oznacza morze (thalassa) oraz dbanie, pielęgnację (therapea). W praktyce stosuje się go na określenie leczniczego wykorzystania wody morskiej oraz jej dóbr (sole, algi). Najbardziej cenione są produkty, mające w swym składzie substancje pochodzące z Morza Martwego, np. Black Mud (czarne błoto). Zabiegi na bazie tych cennych darów natury pomogą oczyścić nasz organizm z toksyn, odświeżyć cerę, zrelaksować ciało oraz umysł. Do domowego użytku polecamy następujące kosmetyki:

1. Krem nawilżający z morskimi minerałami „Siła oceanu", Declare, 50 ml, od 154 zł
2. Lekki balsam odżywczy do ciała z jedwabiem morskim, Lirene, 200 ml, 12 zł
3. Spray do układania włosów z solą morską, Wella Eimi, 150 ml, ok.28 zł
4. Algowy olejek do mycia twarzy, seria GdanSkin, Ziaja Polska, 140 ml, 14 zł
5. Głęboko oczyszczający scrub do ciała z minerałami z Morza Martwego, seria Planet Spa, Avon, 200 ml (w promocyjnym zestawie 35,99)
6. Kojące masło do ciało z minerałami z Morza Martwego, Seria Planet Spa, Avon, 200 ml (w promocyjnym zestawie 35,99)
7. Wygładzająca maseczka Peel Off z ekstraktem z alg, seria Planet Spa, Avon, 75 ml, cena 21 zł (w promocji 9,99)
8. Wygładzający żel pod oczy z ekstraktem z alg, seria Planet Spa, Avon, 15 ml, cena 25 zł
9. Rewitalizująco-tonizujący płyn do kąpieli i pod prysznic z wodą morską, BJOBJ, 250 ml, 29 zł
10. Solny peeling do ciała, seria Swedish Spa, Oriflame, 200 ml, 49,90

osa



REKLAMA R1061/19



Świąteczny blask

W tym roku świąteczny makijaż jest glamour. Dominują w nim barwy złota i srebra, blask i lśnienie. By osiągnąć ten efekt, proponujemy sięgnąć po cienie z drobinkami brokatu w kolorach pustynnego piasku bądź metaliczne kredki, których połysk przywołuje na myśl gwiazdy, słońce i księżyc. Warto skorzystać również z baz rozświetlających, zarówno tych przeznaczonych na powieki, jak i na twarz. Dopełnieniem całości będą usta: czerwone, śliwkowe lub w odcieniu fuksji. Do tego dobieramy identyczny lakier do paznokci.

osa
Źródło zdjęcia: pixabay.com



Lodowa kraina

Zimą nasza skóra wymaga zróżnicowanej pielęgnacji. W tym czasie obowiązuje też inny look niż w miesiącach letnich. Marka Sephora specjalnie z tej okazji przygotowała sezonową linię produktów, których nazewnictwo oraz design nawiązują do śnieżnej, mroźnej pory. Szczególnie polecamy: brokatowy spray do włosów i ciała Frosted Party (50 ml, 29 zł), trzy kąpielowe kule do wanny Crazy Snowballs (29zł), paletkę cieni do powiek Enchanted Mountains (15 zł), błyszczyk do ust Igloo Lip Gloss (15 zł), wielorazowe, wygładzające płatki pod oczy Cooling Eye Pads (25 zł), opaskę na oczy do spania w kształcie pingwina Penguin Sleep Mask (25 zł), zestaw 2 w 1 - błyszczyk i róże do policzków Lip&Cheek Duo (15 zł).

osa
Źródło zdjęcia: pixabay.com



Sephora Collection nawiązuje stylizacją i pomysłem do Disney'owskiej Krainy Lodu.

REKLAMA R1062/19



„Piękny umysł" - dieta mózgu

Nasz mózg zużywa 20-25% całej energii. By prawidłowo funkcjonował, codziennie powinniśmy zaopatrywać go w cenne substancje odżywcze, które mają istotny wpływ na produkcję neuroprzekaźników, enzymów i hormonów, regulujących funkcje organizmu i odpowiadających za samopoczucie czy ogólnie - zachowanie, emocje, nastrój.

Tuż po nocy warto wypić szklankę wody. Dzięki temu pobudzimy układ trawienny i metabolizm. Podstawą jest jednak dobrze skomponowane śniadanie: jajka, twarożek, łosoś, pełnoziarniste pieczywo, kasza jaglana na ciepło z owocami i z miodem, awokado. Drugi posiłek spożywamy w południe, około 11.00. W jego skład mogą wchodzić suszone śliwki, morele, daktyle, żurawina, orzechy. Na obiad, serwowany między 13-15, warto zjeść na przykład kaszę lub brązowy ryż z brokułami, makaron, mięso. Po południu uraczmy się filiżanką czerwonej bądź zielonej herbaty (ale nie ekspresowej z torebki tylko naturalnej, liściastej), a także sałatką z tuńczyka, pomidorków kokajlowych, słonecznika, jarmużu itp. Na zakończenie dnia idealna będzie ryba na parze z warzywami - źródło kwasów omega-3. Przez cały czas pamiętajmy o nawadnianiu - dwa litry płynów to już standard w dietetyce. Unikajmy słodyczy, chipsów, nadmiernej ilości kawy, kalorycznych przekąsek. Nie dopuśćmy do spadku glukozy, zmęczenia, spowodowanego złymi nawykami żywieniowymi. Postawmy na: aloes, owoce goji, komosę ryżową, żeń-szeń, oliwę z oliwek. Super food to produkty, które nie tylko dostarczą nam witamin i minerałów, ale i wspomogą mózg i ciało w walce o piękno i zdrowie, zapewniając przy okazji bezustanny uśmiech na twarzy. Zupełnie gratis. I takie efekty „uboczne" kochamy!

osa
Źródło zdjęć: pixabay.com





Bądź fit na święta!

W święta chcemy wyglądać lepiej niż zazwyczaj. Może od razu, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, nie stracimy kilku kilogramów, ale na pewno poprawimy swoją wydolność, kondycję fizyczną i samopoczucie. A o to przecież chodzi. Jeśli lubimy zajęcia grupowe, wybierzmy się na zumbę, jogę, pilates. Tym zaś z Was, które wolą ćwiczyć same, z pewnością przypadnie do gustu trening personalny. Jak sama nazwa wskazuje - wszelkie aktywności ruchowe i siłowe zostaną dopasowane do twoich potrzeb, możliwości, oczekiwań i stanu zdrowia. Bądź więc przygotowana na medyczny wywiad, pytania o serce, przewlekle choroby, nadciśnienie, cukrzycę, kłopoty ortopedyczne. Na siłownię i do klubu fitness można pójść w każdym wieku - nie wstydźmy się więc tuszy, lat, figury!

osa
Źródło zdjęcia: pixabay.com

Ekskluzywne prezenty dla niej

Gwiazdka coraz bliżej. Z tej okazji przygotowaliśmy dla was świąteczny poradnik prezentowy. Mamy nadzieję, że ułatwi wam kosmetyczne wybory: dla mamy, dla córki, szwagierki, siostry. A może znajdziecie w nim przy okazji coś dla siebie? W końcu odrobina luksusu należy się każdej z nas.

Zoeva, Precious Eyeshadow Palette. Kompaktowa paleta z sześcioma cieniami do powiek w wersji brokatowej i mat o kremowej konsystencji. Edycja limitowana. Cena 79 zł.

Clinique, Grab + Go: Merry Moisture. Zestaw: krem nawilżający Moisture Surge 72-Hour Auto-Replenishing Hydrator 30 ml, balsam koloryzujący do ust Chubby Stick Lip Colour Balm 1.2g. Cena 99 zł.

Marc Jacobs, Velvet Noir. Maskara. Cena 65 zł.

Giorgio Armani, Si. Zestaw miniaturowych wód perfumowanych. Cena 115 zł.

Tous, Touch Luminous Gold. Woda toaletowa. Cena 159 zł za 30 ml, 50 ml - 235 zł, 100 ml - 335 zł.

Smashbox, Studio Skin Hydrating. Podkład 30 ml. Cena 159 zł.

Shiseido, Synchro Skin. Sypki puder rozświetlający. Cena 225 zł.

Fresh, Darlings Set. W zestawie: maska regenerująca z lotosem, żel do mycia twarzy na bazie soi oraz intensywnie nawilżający krem z różą. Cena 119 zł.

osa

Lekcja koloru

Choć czasy, kiedy słońce było uznawane za bóstwo już minęły, fascynacja światłem pozostała do dnia dzisiejszego. W kosmetyce wykorzystuje się je do leczenia. Fototerapia jest nieinwazyjna, a do tego odmładza. Każdy kolor odpowiada za inne procesy. Błękit pomoże ci w pozbyciu się trądziku, czerwień cię zregeneruje i ujędrni, zieleń zamaskuje przebarwienia, a żółć pobudzi krążenie limfatyczne.

osa



REKLAMA R1063/19



30 minut w Filharmonii Sudeckiej: recenzja

Klasyka dla dzieci -„Dziadek do orzechów”

„Dziadek do orzechów” od stuleci zachwyca widzów swym kunsztem i magią. Najsłynniejszy balet Piotra Czajkowskiego, inspirowany romantycznym dziełem E.T.A. Hoffmanna z 1816 pod tym samym tytułem, co roku w okresie przedświątecznym wystawiany jest w największych teatrach i salach koncertowych na świecie. W wałbrzyskiej Filharmonii Sudeckiej 7-go grudnia z okazji „Mikołajek”, pod batutą Piotra Wajraka, mogliśmy wysłuchać jego wersji dla najmłodszych. W roli solistów wystąpili artyści z Teatru Wielkiego w Poznaniu.

Spektakl już od pierwszych dźwięków przenosi małych widzów w cudowny, oniryczny świat baśni. I to nie tylko za sprawą nut, ale i choreografii, bożonarodzeniowej scenerii, a także barwnych kostiumów. Wraz z Klarą, Fredem, Arlekinem i Królem Myszy w wigilijny wieczór przeżywamy niezapomniane przygody w ożywionych za pomocą czarów i snu królestwie zabawek i Krainie Słodyczy.

Każda scena to inny, urzekający koncept, a jednocześnie integralny element całości. Mamy tu na myśli przede wszystkim zapierające dech w piersiach pląsy i popisy akrobatyczne, m.in. taniec Wieszczki Cukrowej czy tańce: chiński, arabski, hiszpański, za które realizatorzy przedsięwzięcia otrzymali owacje na stojąco.

Oby jak najwięcej takich wydarzeń! Gratulujemy i zapraszamy do obejrzenia relacji fotograficznej po zeskanowaniu kodu QR!

osa
Fot. Paweł Szpur

Pobierz kod!







Aleksander Dumas (ojciec) po raz pierwszy przedstawił francuskim czytelnikom wersję „Dziadka do orzechów” w 1860 roku. Ta adaptacja przypadła do gustu Czajkowskiemu. Premiera baletu miała miejsce w Petersburgu w Teatrze Maryjskim w 1892 roku. W Polsce „Dziadka do orzechów” wystawiono w Bydgoszczy w 1958 roku.

TEATR DRAMATYCZNY im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu

„Teraz każdy z was jest Rzeczpospolitą ”

Tekst: pilgrim / majewski
Reżyseria: Maciej Podstawny
Dramaturgia: Seb Majewski
Scenografia: Martyna Chojnacka
Kostiumy i rekwizyty: Karolina Mazur
Muzyka: Kondensator Przepływu (Qba Janicki + Bartłomiej Chmara)
Ruch sceniczny: Dorota Furmaniuk
Zdjęcia: Bartek Warzecha
Występują: Elżbieta Golińska [WTW], Irena Sierakowska, Jolanta Solarz-Szwed [WTW], Mariusz Bąkowski [WTW], Rafał Kosowski, Tadeusz Ratuszniak [WTW], Dariusz Skowroński, Wojciech Świeściak

Spektakl powstał w koprodukcji z Wrocławskim Teatrem Współczesnym [WTW].

Rok 1793 nie należał do spokojnych. Już w styczniu rozpoczęła się aneksja ziem polskich będąca II rozbiorem Polski. W tej atmosferze historycznych zawirowań i narastającej anarchii żyją ludzie, którzy nie zdają sobie sprawy z brzemiennych skutków zdarzeń, których są świadkami. Wśród nich są również aktorzy wędrownego teatrzyku Wiktora Ryksa, którzy dają co wieczór swoje dziwaczne przedstawienie. Członkowie trupy wędrują i obserwują upadający kraj. Z czasem rozkład i zamęt zaczyna dotykać ich samych. Co stanie się z aktorami w upadającym państwie? Jaki świat niszczeje dokoła nich? Kim jest w ich gronie królobójca? I wreszcie, kto tak naprawdę jest RZECZPOSPOLITĄ? Twórcy postarają się znaleźć odpowiedź na te wszystkie pytania.

Inspirowane scenariuszem i filmem „Diabeł” Andrzeja Żuławskiego.

Gramy: 15 grudnia (niedziela) o 18:00 na Dużej Scenie

KUP BILET ONLINE: http://bilety.teatr.walbrzych.pl/
Rezerwacja i informacja: Biuro Współpracy z Publicznością, tel. 74 648 83 01 (do 03)

EKONOMIA NA WESOŁO W TEATRZE LALKI I AKTORA W WAŁBRZYCHU

15 grudnia o godz. 12.30 zapraszamy widzów od 6. roku życia do Teatru Lalki i Aktora w Wałbrzychu na przedstawienie „Zaskórniaki i inne dziwadła z krainy portfela” w reż. Daniela Arbaczewskiego na podstawie znanej książki Grzegorza Kasdepkego, które na wesoło oswaja nas z trudnymi pojęciami z dziedziny ekonomii.

Poznamy Ogród Dziwnych Stworów Ekonomicznych, czyli specjalne ZOO, zamieszkiwane przez różne dziwolągi: debet, fiskus, podatki, popyt i podaż. W tym niezwykłym ogrodzie dużo się dzieje: niektóre stworzenia dopiero się rozwijają, inne mają problem z wielkością, jeszcze inne muszą być umieszczone w formalinie i zabezpieczone.

Ożywione ekonomiczne stwory są niczym smoki, wilki, krasnoludy i inne niezwykłe istoty rodem z baśni. Teatralna wizualizacja wszystkich dziwolągów doskonale oddziałuje na wyobraźnię dziecka i sprawia, że trudne i skomplikowane terminy na długo zostaną w jego pamięci.

Spektakl dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz Gminy Wałbrzych.
foto: W.Łomża

BILETY NA SPEKTAKL:
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
Fot. W. Łomża



1600 ZNAKÓW O KULTURZE W WAŁBRZYCHU
PAWEŁ LUDWICZAK

#nicsięniedzieje



Dochodzi druga w nocy. Zapadam się w sofę, w ciepły jak podgrzewany fotel i puchaty jak kocia głowa, między dniem, a snem, bezwład. Bywałem nigdzie. Tylko w pracy, za dużo. Teraz docierają do mnie Jej słowa, że ten czas inwestujemy i wydaje się to słuszne, ale nigdy już do nas nie wróci.

Próbuję przypomnieć sobie ostatnie dni w mieście.

W stalowych murach kopalni odgrzewane kotlety, w jazzowym klubie nazwy na jakie Państwo nie chodzi, bo Państwo nie zna ich z telewizji, dźwięki klasyki z worka tych znanych, lubianych i bezpiecznych, a w tle prężny teatr świętuje i robi swoje, to „inne” i „nie nasze”, słowa wypowiadane w robotniczym mieście z niesmakiem.

Jeszcze relikt przeszłości. Wielki przemarsz ostatnich, prawdziwych budowniczych lokalnej gospodarki, tej sprzed kilkudziesięciu lat, gdy z nieba leciał czarny śnieg i można było wyjechać w środku roku szkolnego nad morze, zdrowie podratować - spróbować pierwszego alkoholu, nieśmiałego tańca blisko dziewczęcego ciała.

Zapamiętały mi się twarze z tego marszu, kilku gapiów. Ich ładne uśmiechy, zaciekawienie, wzrok wlepiony w nagrywające telefony.

„Czemu kilku?”

Węgiel już niemodny, węgla już nie będzie.

Zostaną historie o niesamowitej, międzyludzkiej więzi. O ludziach przeciwko żywiołom. Braterstwie jakie da się osiągnąć tylko podczas wielkiego cierpienia, wojny, albo ciężkiej, szalonej pracy.

Kiedyś gapiów przybędzie. Zatęsknimy i miejmy nadzieję, że tradycja, mały folklor, z którego oddechu czuć smrodek partyjnych przemów i peerelowskiego zamordyzmu, mimo wszystko przetrwa.

Historia łączy się z naszą przyszłością i jesteśmy za nią współodpowiedzialni.

———

A Państwo gdzie bywali, co polecają zobaczyć?

Zapraszam na fanpage „Hasztag nicsięniedzieje” na Facebooku i do podzielenia się.

30 minut *Subiektywnie o sporcie*

BARTŁOMIEJ NOWAK



Najlepszym strzelcem minionej kolejki I ligi koszykarzy był Marcin Dymała z Miasta Szkła Krosno, który zdobył 32 punkty. Najskuteczniejszy z Górników, Grzegorz Kulka, zanotował 23 „oczka". Jeśli zaś chodzi o najwyższy szczebel rozgrywkowy w Polsce, czyli Energa Basket Ligę, tu najwięcej, bo 28 punktów zdobył Christ Wright z zespołu Polski Cukier Toruń. Nic oczywiście nie ujmując powyższym, czołowym zawodnikom swych drużyn, jakże blado wypadają ich statystyki na tle Mieczysława Młynarskiego.

Dlaczego w tym miejscu wspominamy byłą gwiazdę reprezentacji Polski oraz Górnika Wałbrzych? Bowiem we wtorek miała miejsce 37 rocznica nieprawdopodobnego wyczynu „Młynarza", który 10 grudnia 1982 roku w meczu z Pogonią Szczecin zdobył 90 punktów (!). To wręcz kosmiczny wynik biorąc pod uwagę chociażby fakt, iż przepis o rzutach za 3 punkty wprowadzono dopiero w 1984 roku.

Jakiś czas temu miałem tę przyjemność porozmawiać z panem Mieczysławem o tamtym historycznym wydarzeniu, do którego jednak sam bohater nie przywiązuje obecnie większej wagi. Jak przyznał, nie zamierzał bić rekordu Edwarda Jurkiewicza, który zdobył w jednym meczu 84 punkty. - Ja sam na przykład rzuciłem w kilku meczach po 60 punktów. Graliśmy normalne spotkanie ligowe z Pogonią. W pierwszej połowie rzuciłem 44 punkty. W czasie przerwy moi koledzy namawali mnie, abym próbował pobić dotychczasowy rekord, bo jest tak blisko. I to był błąd, bo oni grali na mnie, a cały czas dwóch, trzech zawodników Pogoni mnie kryło. Rzuciłem 30 czy 40 osobistych, bo w większości sytuacji byłem faulowany. To było naprawdę niesamowite, a zarazem niezwykle wycieńczające doświadczenie, bo przez dwa dni po spotkaniu nie mogłem wyjść z łóżka, takie miałem bóle, wspominał „Młynarz".

Kolejne lata, wręcz dekady mijają, a żaden ze współczesnych graczy nawet się nie zbliżył do powyższych statystyk. Każda zatem, nawet niezbyt okrągła rocznica jest doskonałą okazją, aby odświeżyć naszą pamięć o rekordzie Mieczysława Młynarskiego, co niniejszym z przyjemnością czynię.

Bartłomiej Nowak

U akademiczek zima

Po czterech miesiącach zmagań w Ekstralidze oraz Pucharze Polski piłkarki AZS-u PWSZ w końcu rozpoczęły zasłużony odpoczynek od futbolu. Dość krótki odpoczynek, gdyż tuż po Święcie Trzech Króli podopieczne trenera Jasińskiego powrócą do treningów.

W drugim tygodniu stycznia wałbrzyszanki rozpoczną przygotowania do rundy rewanżowej Ekstraligi, w tym zaległego spotkania z Olimpią Szczecin. Co prawda wciąż nie ustalono dokładnej daty pojedynku, który pierwotnie miał się odbyć we wrześniu, ale dojdzie do niego najprawdopodobniej w lutym, gdyż na 29 lutego zaplanowano początek drugiej części sezonu. Jak się nieoficjalnie dowiedzieliśmy, w ramach przygotowań akademiczki rozegrają około 4, 5 sparingów, w tym zmierzą się z AZS-em Wrocław oraz dwukrotnie z zespołem z czeskich Pardubic. Początek roku zatem zapowiada się dla ekipy trenera Kamila Jasińskiego dość pracowicie, tym bardziej że w połowie stycznia nasze panie czeka w Krakowie półfinał Akademickich Mistrzostw Polski w futsalu, a jeśli wałbrzyszanki przejdą tę fazę rozgrywek, to w połowie lutego wezmą udział w finałach, których gospodarzem będzie Poznań.

Informując o przygotowaniach, czy to do nowego sezonu, czy odsłony rewanżowej ligi, nie zapominamy o ewentualnych zmianach w składzie. Według naszych źródeł nikt nie opuści AZS-u PWSZ, o wzmocnienia również będzie trudno, gdyż większość zawodniczek ma kontrakty podpisane do końca czerwca. Z dobrych wieści należy jednak podkreślić, iż wiosną niewykluczony jest powrót do gry dochodzących do zdrowia po ciężkich kontuzjach – Dominiki Dereń oraz Natalii Piątek (na zdjęciu).

Bartłomiej Nowak



Pojedynek gigantów w Słupsku

Przed koszykarzami Górnika Trans.eu najtrudniejsze jak dotąd wyzwanie. W sobotni wieczór wicelider z Wałbrzycha zmierzy się z prowadzącymi w klasyfikacji Czarnymi Słupsk, a do pojedynków gigantów I ligi dojdzie na parkiecie rywala.



Po serii trzech spotkań przed wałbrzyską, liczną publicznością biało-niebieskich czeka kolejne wyzwanie. Najtrudniejsze wyzwanie, należy podkreślić, gdyż w przedostatniej kolejce pierwszej rundy podopieczni trenera Łukasza Grudniewskiego zmierzą się z liderem ze Słupska. Teoretycznie faworytem I-ligowego szczytu są koszykarze Czarnych, którzy mogą się pochwalić znakomitą passą siedmiu zwycięstw u siebie, z drugiej jednak strony nasi jak dotąd przegrali tylko jeden mecz poza Wałbrzychem, w dość pechowych zresztą okolicznościach z Księżakiem Łowicz 84:89. Możemy zatem się spodziewać kolejnego zaciętego spotkania, z którego mamy nadzieję obronną ręką wyjdą Rafał Glapiński i spółka. Tych, którzy nie będą mogli się wybrać w daleką, bo 600-kilometrową podróż do Słupska, aby osobiście wesprzeć Górników, zapraszamy na stronę tvcom.pl.

Wspomniany portal przeprowadzi bowiem internetową transmisję z rywalizacji Czarnych z Górnikiem. Początek w sobotę o godzinie 17.50.

Do konfrontacji na szczycie rozgrywek chłopcy Grudniewskiego przystąpią podbudowani niedzielnym zwycięstwem w hali Aqua-Zdroju z GKS-em Tychy 77:57. To był całkiem udany występ naszej ekipy, mimo widocznych problemów ze skutecznością w drugiej kwarcie. Na szczęście pozostałe odsłony toczyły się pod zdecydowane dyktando gospodarzy. O przewadze wałbrzyszan najlepiej świadczy fakt, iż pod koniec ostatniej ćwiartki na parkiecie pojawiło się czterech wychowanków Górnika: Damian Durski, Mateusz Podejko, Marcin Jeziorowski oraz Łukasz Makarczuk, którzy utrzymali 20-punktową przewagę miejscowych, a Podejko nawet zdołał się wpisać do statystyk punktowych spotkania trafiając z dystansu.

Górnik Trans.eu Wałbrzych – GKS Tychy 77:57 (25:14, 14:21, 16:9, 22:13)

Górnik Trans.eu: Grzegorz Kulka 23 (2x3), Damian Pieloch 12 (2), Krzysztof Jakóbczyk 9 (3), Rafał Glapiński 8 (2), Maciej Koperski 8 (2), Damian Cechniak 6, Marcin Wróbel 4, Damian Durski 3, Mateusz Podejko 3 (1), Kamil Zywert 1, Marcin Jeziorowski, Łukasz Makarczuk. Trener: Łukasz Grudniewski

Tabela I ligi

1. Czarni Słupsk	12	22	+70
2. Górnik Trans. eu Wałbrzych	11	20	+102
3. WKK Wrocław	11	19	+85
4. Księżak Łowicz	11	18	-18
5. GKS Tychy	12	18	-20
6. Sokół Łańcut	11	17	+56
7. Miasto Szkła Krosno	11	17	+16
8. Pogoń Prudnik	12	17	+13
9. Polonia 1912 Leszno	12	17	-25
10. Nysa Kłodzko	11	15	-67
11. ZB Pruszków	11	15	-70
12. Basket Poznań	11	14	-46
13. AZS Politechnika Opole	11	14	-47
14. Kotwica Kołobrzeg	11	14	-49

Bartłomiej Nowak

30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA



Imię: Jarosław
Nazwisko: Pizuński
Data urodzenia:
3 stycznia 1987 roku
Pseudonim sportowy: Pizun/Długi
Klub:
MKS Aqua-Zdrój Wałbrzych (siatkówka)

Największy dotychczasowy sukces?
W 2012 roku wraz ze Stalą Nysa wywalczyłem Mistrzostwo I ligi. To był zresztą mój najbardziej udany sportowo rok, bo występując z Piotrkiem Wierzbickim w barwach Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej z Wałbrzycha zdobyłem srebrny medal Akademickich Mistrzostw Polski w siatkówce plażowej, a następnie ten sam tytuł powtórzyłem również na hali.

Kto jest twoim idolem sportowym?
brak

Dlaczego piłka nożna?
Bo nie lekkoatletyka (śmiech). Zaczynałem bowiem od lekkoatletyki w małej miejscowości koło Namysłowa na opolszczyźnie, jednak po przyjeździe w wieku 16 lat do Wałbrzycha zająłem się siatkówką. Trener Jacek Sobczyk zaprosił mnie na zajęcia siatkarzy i tak już zostało. Siatkówka wymaga największych umiejętności technicznych, a błędy weryfikują sędziowie i rywale. Uważam, że to najbardziej techniczny, a zarazem najmniej kontaktowy sport.

Jaki cel jako zawodnik Aqua-Zdroju chcesz osiągnąć?
Na koniec przygody z siatkówką chciałbym awansować do I ligi. Czułbym się spełniony sportowo i mógłbym w pełni usatysfakcjonowany zawiesić buty na kołku.

fot. użyczone (siatkowka.walbrzych.pl)

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

Nowe Miasto, 2 pokoje, 51m2, ogrzewanie miejskie, parter,okna PCV, do własnej aranżacji. Cena: 119 000 złotych, telefon: 577-321-840.

Podzamcze, 2 pokoje, 36m2, mieszkanie umeblowane wraz ze sprzętem AGD, do wprowadzenia. Cena: 145 000 złotych, telefon: 881-700-772.

Podzamcze ulica Grodzka, 2 pokoje, 36m2, 1 piętro, niskie koszty utrzymania, OKAZJA. Cena: 119 000 złotych, telefon: 530-998-374.

Piaskowa Góra, 2 pokoje, 41m2, 1 piętro, wymieniona instalacja elektryczna, okna PCV, niskie koszty utrzymania, brak podzielników ciepła. Cena: 165 000 złotych, telefon: 577-321-840.

Okazja Dom w zabudowie bliźniaczej, 4 pokoje, 76m2, wnętrze do remontu, atrakcyjna cena. Cena: 219 000 złotych, telefon: 530-998-374

USŁUGI

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

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

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

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

(2) **MEBLE NA WYMIAR** - KUCHNIE, SZAFY, GARDEROBY, ZAMÓWIENIA INDYWIDUALNE -TANIO! W W W . M E B L E - I B G . WEEBLY. COM TEL. 607 218 533

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 R1064/19



UWAGA KONKURS !

Wygraj zaproszenie do McDonald's i odbierz dowolny McZestaw za darmo ! Wystarczy, że w piątek 13.12.2019 punktualnie o godz.13:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

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

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

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

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

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

(2) HYDRAULIK, ELEKTRYK, DROBNE SPAWANIE METALU – SOLIDNIE. TEL. 795 632 130

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

PRACA

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

(2) Osoby niepełnosprawne!!! Do pakowania, siedząca. Wałbrzych, 734 108 163

KUPIĘ

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

WYNAJMĘ

(3) Do wynajęcia pomieszczenia na warsztaty.
Tel. 795 602 683

(3) Wynajmę mieszkanie.
Tel. 795 602 683

Kupię płyty gramofonowe– winylowe i gramofony oraz kasety magnetofonowe, stare zegarki, odznaki i medale. Tel. 506 454 120

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
SYLWESTER PRADZE 31.12
Liberec+IQLandia+Babylon
8 lutego
WCZASY BAŁTYK 2020!
WWW.OMNIBUS-SZCZAWNO.PL
TEL. 667 424 680

30 minut
Reklamuj się u nas!
Zadzwoń
531 407 736
reklama@30minut.pl

REKLAMA R1065/19

Tylko w dniach 13-15.12.2019 r.

rabat do -30%* na wybrane zabawki



*rabat naliczany przy kasie

wys. 150-175 cm



~~56,99~~

36,99 szt.

JODŁA KAUKASKA
cięta

Auchan
Wałbrzych