NAKŁAD: 24 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

24 STYCZNIA 2020, NR 780
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/ŚWIEBODZICE

BEZPŁATNY TYGODNIK REGIONALNY
Strzegom, Jaworzyna Śląska, Szczawno - Zdrój, Głuszyca, Jedlina - Zdrój, Boguszów - Gorce, Stare Bogaczowice, Czarny Bór, Walim, Kamienna Góra, Marciszów, Lubawka, Kłodzko, Nowa Ruda, Duszniki Zdrój, Kudowa Zdrój, Bystrzyca Kłodzka, Stronie Śląskie

REKLAMA R0031/20

Sklep mycenter RTV / AGD / MULTIMEDIA SABA
AGD RTV MULTIMEDIA
Autoryzowany punkt sprzedaży m.in:
SOLGAZ- płyty gazowe bez płomieni
FREGGIA- piekarniki GAZOWE do zabudowy
TOFLESZ- lider na rynku okapów
Wałbrzych ul. Noworudzka 1,
wjazd do miasta od strony
Kłodzka przy (Centrum Ogrodniczym)
tel: 500-106-782
fb: My Center Saba
www.sababis.pl
pn-pt od 9:00 do 19:00
sb od 9:00 do 15:00
Zapraszamy!
My Center Saba
- TWOJE UDANE ZAKUPY

Studio Espresso z Jagodą Sapor
rozmowa str. 3

Czy cukier szkodzi?
temat tygodnia str. 4

Nowy dział!
motoryzacja str. 16

Ponad tuzin medali lekkoatletów Górnika
sport str. 18

TOYOTA – 2 miliony zł i pół tysiąca miejsc pracy!

Najbardziej doceniany zakład pracy w regionie, czyli Toyota jest w trakcie kolejnego skoku rozwojowego. Łączy się to nie tylko z wdrożeniem nowych technologii do najnowszych modeli aut, ale przede wszystkim z inwestycjami, które będą potrzebowały obsługi nowych pracowników.

W związku z tym w bieżącym roku planowane jest rozpoczęcie masowej rekrutacji ponad 500 nowych pracowników. Jest to konsekwencją faktu, że w ciągu najbliższych dwóch lat fabryka Toyoty w Wałbrzychu będzie wdrażać trzy nowe projekty związane z technologią hybrydową.

Fabryki Toyoty w Wałbrzychu i Jelczu-Laskowicach pozyskały w ostatnim czasie aż sześć projektów związanych z technologią hybrydową o łącznej wartości ponad 2 miliardy złotych. Warto podkreślić, że trzy z nich dotyczą przyszłych planów fabryki Toyoty w Wałbrzychu. O fakcie tym informowaliśmy we wcześniejszych wydaniach tygodnika 30 minut. - W 2021 zakład uruchomi dwie linie elektrycznej przekładni hybrydowej (e-CVT), a rok później - silnika o pojemności 1,5 litra tworzących razem elektryczny zespół hybrydowy. Napęd ten będzie montowany między innymi w nowej generacji toyoty Yaris, która w bieżącym roku zadebiutuje na europejskim rynku. Od stycznia fabrykami kieruje Dariusz Mikołajczak - pierwszy Polak na stanowisku prezesa w fabrykach Toyoty.

W związku z nowymi projektami już od jesieni ubiegłego roku Toyota prowadzi rekrutację do działu utrzymania ruchu osób z doświadczeniem jako automatycy, mechatronicy, elektrycy. To praca przeznaczona dla osób z minimum zawodowym wykształceniem i doświadczeniem. Kandydat do działu utrzymania ruchu powinien potrafić czytać rysunek techniczny oraz schematy elektryczne, znać zagadnienia z wybranego obszaru: programowanie CNC, elektryka, pneumatyka, mechanika i pokrewne. Część stanowisk przeznaczonych jest dla osób bezpośrednio po szkole technicznej, które mają wysoką wiedzę teoretyczną, ale brakuje im praktyki. Praca odbywa się w systemie 12-godzinnym, co oznacza, że pracownik pracuje mniejszą liczbę dni w tygodniu niż w systemie 8-godzinnym.

W przypadku pracowników produkcyjnych rekrutacja ruszy w drugiej połowie bieżącego roku i potrwa około dwóch lat. Toyota będzie szukać osób na wszystkie obszary produkcyjne czyli linie kuźni, odlewni, obróbkę mechaniczną, montaż oraz logistykę wewnętrzną. Oferta skierowana będzie dla osób z wykształceniem zawodowym lub średnim oraz predyspozycjami do pracy w danym obszarze. „Predyspozycje do pracy w Toyocie weryfikowane są podczas dnia rekrutacyjnego. Najważniejsze są zdolności manualne oraz chęć do rozwoju. W naszym centrum szkoleniowym uczymy nowych umiejętności i zawodu."- podkreśla Magdalena Kaczmarek, manager działu kadr w Toyocie. Osoby zainteresowane pracą w fabryce mogą śledzić bieżące oferty pracy publikowane na dedykowanej stronie kierunektoyota.pl

Red. / TM

DODATEK SPECJALNY
Kampania Czyste Powietrze | Rządowy Program
ZŁÓŻ WNIOSEK DO WŁAŚCIWEGO WFOŚIGW LUB GMINY, Z KTÓRĄ JEST PODPISANE POROZUMIENIE

rozmowa tygodnia

Z Katarzyną Nieć,

dyrektorem Zespołu Szkół nr 7 imienia Komisji Edukacji Narodowej w Wałbrzychu

Dzień Edukacji w styczniu? Czy to nowe święto?

I tak, i nie! Od roku 2018, rezolucją Zgromadzenia Ogólnego ONZ, 24 stycznia obchodzony jest jako Międzynarodowy Dzień Edukacji. Hasłem obchodów w 2020 roku jest "Uczyć się dla ludzi, planety, dobrobytu i pokoju" (Learning for people, planet, prosperity and peace). Słowa te służą podkreśleniu zasadniczej roli edukacji w życiu człowieka i dla zrównoważonego rozwoju.

Edukacja stanowi nadal dobro luksusowe prawie dla 258 milionów dzieci, które nie mają dostępu do żadnej szkoły. Wśród 617 milinów analfabetów na świecie ponad połowa to kobiety i dziewczęta.

W naszym kraju szkoły publiczne są ogólnodostępne i bezpłatne, a edukacja jest obowiązkowa do 18 roku życia. W tym momencie wyniki naszych uczniów są rewelacyjne na tle innych szkół UE. Po reformie oświaty, na efekty wprowadzonych zmian będziemy musieli jeszcze poczekać.

Wałbrzyskie szkoły zawodowe, bo o tych mogę się wypowiadać, są wyposażone na światowym poziomie, a jakość nauki zawodu – zawiera się w potencjale naszych absolwentów, ciągle poszukiwanych przez pracodawców na rynku pracy.

W Polsce obchodzimy przecież Dzień Edukacji 14 października, a jak w innych krajach?

Dzień Edukacji Narodowej – polskie święto oświaty, ustanowiono 27 kwietnia 1972 roku, najpierw jako Dzień Nauczyciela, a od 1982 roku obchodzone jako Dzień Edukacji Narodowej. Data 14 października nie jest przypadkowa, upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej, która została utworzona z inicjatywy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego i zrealizowana przez Sejm Rozbiorowy w dniu 14 października 1773 roku.

Dzień Nauczyciela obchodzi większość państw na świecie, np.: w Czechach obchodzony jest – 28 marca, w Rosji – 5 października, na Tajwanie – 28 września (w dniu urodzin Konfucjusza). W jednych państwach ma on charakter oficjalny, w innych zwyczajowy. Dzień ten, podobnie jak w Polsce związany jest z lokalnymi wydarzeniami.

Czy w takim razie w styczniu są organizowane jakieś lokalne wydarzenia związane z Międzynarodowym Dniem Edukacji?

I tutaj zaskoczę czytelników – a i owszem! Dyrektorzy wałbrzyskich szkół zawodowych: Zespołu Szkół nr 5, Zespołu Szkół nr 7 i Zespołu Szkół Politechnicznych „Energetyk", już po raz drugi, właśnie w styczniu, startują ze swoją inicjatywą „Zawodowy Strzał w 10!". W tym roku 27 stycznia, w Starej Kopalni, o godzinie 17.00 odbędzie się konferencja poświęcona szkolnictwu zawodowemu. Głównie jest ona skierowana do rodziców klas VIII, których dzieci staną w czerwcu przed pytaniami: Co dalej? Jaką szkołę wybrać? Jak połączyć pasję i przyszły zawód?

Na te i inne pytania będziemy próbowali odpowiedzieć podczas panelu dyskusyjnego. Serdecznie zapraszamy rodziców, wychowawców klas, doradców zawodowych.

Dziękujemy za rozmowę.
Redakcja

kalendarium

„Źle się wywdzięcza mistrzowi, kto zawsze tylko jego uczniem zostaje."

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
0°C	3°C	2°C	4°C

STYCZEŃ 24 PIĄTEK

Imieniny: Franciszka, Tymoteusza

Międzynarodowy Dzień Edukacji

16:30 Teatr Piasku - Królowa Śniegu, Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica, Rynek
18:00 Stand-up Wałbrzych: Damian Skóra oraz Jakub Poczęty, Stara Kopalnia Wałbrzych
18:30 Teatr Piasku - Królowa Śniegu, Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica, Rynek
19:00 OSFS: Estrada, Młody Paganini - koncert laureatów – Filharmonia Sudecka, Wałbrzych

STYCZEŃ 25 SOBOTA

Imieniny: Pawła, Miłosza

Dzień Sekretarki i Asystentki

14:00 Koncert dla Babci i Dziadka – Stara Kopalnia, Wałbrzych
16:00 Nerwica natręctw – spektakl – Filharmonia Sudecka, Wałbrzych
18:00 Kruk Krukowi (10+) -spektakl, Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu, Wałbrzych
18:00 Wernisaż Wystawy Teresy Kuzio - Stara Kopalnia, Galeria „Na piętrze", Wałbrzych
19:00 Nerwica natręctw – spektakl – Filharmonia Sudecka, Wałbrzych
19:00 Disorder, Dead Again, Collision – koncert - Klub Bolko, Świdnica, pl. Grunwaldzki 11
19:00 Koncert Janusza Kurowskiego - ,'Pod pretekstem" art cafe, Wałbrzych, ul. Rycerska
20:00 Koncert Benefitowy FNB Wałbrzych V.2 – PAPUG PUB, Wałbrzych, ul. Forteczna
20:00 Gorączka Sobotniej Nocy - prowadzi DJ Darecki – Klub A'PROPOS, Wałbrzych

STYCZEŃ 26 NIEDZIELA

Imieniny: Seweryna, Pauliny

Światowy Dzień Śniegu

12:30 Piotruś Pan (6+) -spektakl, Teatr Lalki i Aktora w Wałbrzychu, Wałbrzych
16:00 Zespół Pieśni i Tańca „Wałbrzych": Pójdźmy adorować Pana - Parafia pw. św. Franciszka z Asyżu, Wałbrzych, ul. Poznańska 7
18:00 Koncert Karnawałowy „Muzyka z Czterech Stron Świata" - Świdnicki Ośrodek Kultury, Świdnica, Rynek
18:00 Grupa Dużego Ryzyka - próba otwarta – Klub A'PROPOS, Wałbrzych

STYCZEŃ 27 PONIEDZIAŁEK

Imieniny: Anieli, Jana

Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu

16:00 Wokół literatury i filmu. Prezentacja „Człowiek jest kłębowiskiem sprzeczności – Leopold Tyrmand" i projekcja filmu „Jutro premiera" - Biblioteka pod Atlantami, Czytelnia Czasopism, Wałbrzych, Rynek
17:00 Maraton Fitness W Rytmie DISCO 80, 90's - Fitness World - Wałbrzych, Piaskowa Góra, Długa 5A

STYCZEŃ 28 WTOREK

Imieniny: Walerego, Karola

Dzień Piszczałek i Fujarek

18:00 Kinomaniacy: Stowarzyszenie Umarłych Poetów - WOK Piaskowa Góra (Sala Kameralna), Wałbrzych, ul. Broniewskiego 65 a

STYCZEŃ 29 ŚRODA

Imieniny: Zdzisława, Franciszka

Dzień Składanki i Łamigłówki

17.00 Akademia Pogodnego Seniora. Spotkanie z Renatą Madziar „Aloes – dlaczego jest nazywany królową roślin"- Biblioteka pod Atlantami, Wypożyczalnia Główna, Wałbrzych, Rynek
18:00 IMAGO - premiera monodramu Nikoli Mierzejewskiej - Teatr Dramatyczny w Wałbrzychu, Wałbrzych

STYCZEŃ 30 CZWARTEK

Imieniny: Macieja, Martyny

Dzień Głupkowatych Powitań na Poczcie Głosowej

19:00 Stand-up Świdnica Level: Paweł Reszela Exclusive – LEVEL, Świdnica, Plac Grunwaldzki 11

REKLAMA R0032/20

FUNDACJA MERKURY

1%

Cel szczegółowy 1%
(prosimy o wpisanie)
na leczenie Dawida Kupisa
z rozpoznaniem Zespołu Laurence-Moon-Bardet-Biedl

Numer Fundacji „MERKURY"
w Krajowym Rejestrze Sądowym (KRS):
0000191584

„...Czas bez rehabilitacji jest czasem nie do odpracowania. Kosztowne leczenie i długotrwała rehabilitacja to jedyna nadzieja dla naszego syna."

Dziękujemy wszystkim darczyńcom wspomagającym Dawida Kupisa!

Rodzice Dawida
i Waldemar Weihs - Prezes Fundacji „Merkury"

Ogłoszenie w całości jest finansowane ze środków pozyskanych z 1%

REKLAMA R0033/20

AQUA ZDRÓJ WAŁBRZYCH

SIŁOWNIA AQUA ZDRÓJ

Podejmij wyzwanie!

www.aqua-zdroj.pl

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

Redaktor Naczelny:
Paweł Szpur, gazeta@30minut.pl

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

Relacje publiczne i rekrutacja:
Anna Waligóra-Stupnicka
kontakt@30minut.pl

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

Studio Espresso gościło w Kawiarni Zielona Sofa w wałbrzyskim Śródmieściu

Studio Espresso z Jagodą Sapor

z piłkarką, bramkarką AZS PWSZ Wałbrzych i reprezentacji Polski U19 rozmawiał Paweł Szpur

Jesteś pierwszą kobietą, która potrafi wyjaśnić co to jest „spalony".

(Śmiech) Mam nadzieję, że potrafię. Najprościej mówiąc, jest to wtedy, gdy napastnik w momencie podania jest za linią obrony.

Jak obserwuję, to piłka nożna kobieca nie jest jeszcze tak popularna. Czy próbowałaś innych dyscyplin zanim zaczęłaś grać w piłkę?

Szczerze powiem, że w dzieciństwie przejawiały się siatkówka, nawet unihokej czy koszykówka. Próbowałam każdego sportu. Ale dopiero piłka nożna była sportem, która miała w sobie „to coś". To, co mnie zatrzymało i spowodowało, że rozwijam się w tym kierunku. Zaczęło się od trenera z lokalnej drużyny w mojej rodzinnej miejscowości Opalenicy. Tak szczeblami szłam wyżej.

Za tobą już pięć klubów, AZS PWSZ jest twoim piątym. Jak to jest wyjechać w tak młodym wieku z rodzinnego miasta i praktycznie co rok zmieniać środowisko? Trudno było zaklimatyzować się?

Jak dobrze pamiętam, wyjechałam w wieku czternastu, albo piętnastu lat do Konina. Ja jestem z Wielkopolski, Konin też jest w Wielkopolsce, później przeniosłam się do Wrocławia i Wałbrzycha, które są na Dolnym Śląsku. Zmieniłam tylko dwa razy województwo. Cztery razy byłam w klubie kobiecym, najpierw był to Grodzisk, później Medyk Konin – rezerwy. Był epizod w pierwszej drużynie, ale zdecydowałam się na odejście do wrocławskiego klubu. Tam byłam dwa lata i później przeszłam do Wałbrzycha. Każdy klub kobiecy zmieniałam po dwóch latach.

Może to są takie losy kariery, by znaleźć swoje miejsce?

Może tak, choć jest to zdefiniowane przez szkołę. Przykładem może być to, że żadnej szkoły nie skończyłam, tam gdzie zaczęłam.

Zanim przejdziemy do studiów i łączenia nauki z grą, chciałbym zapytać, czy piłka nożna kobieca bardzo się różni od męskiej?

Zależy na czym się skupimy. Jeżeli skupimy się na zasadach i organizacji gry, to nie różni się ona niczym. Często jest zastanowienie ze strony męskiej lub osób, które się na tym w ogóle nie znają. Gramy na takie same bramki, mamy takiej samej wielkości boisko, przepisy są takie same. Wszystko jest takie same, sport niczym się nie różni. Później jest to tylko uwarunkowane predyspozycjami fizycznymi.

Czyli podsumowując: piłka męska jest szybsza i intensywniejsza niż kobieca.

Tak, jest też bardziej siłowa, a kobiety uważane są za słabszą płeć, choć nie zawsze się tak zdarza.

Właśnie - często zdarzało się, że ulegałaś kontuzjom, nie z twojej winy. Kobiety mocniej odczuwają ból? Chyba jesteś twarda, zawsze wstawałaś, by dalej grac?

Powiem, że tak, jak miałam dwie drastyczne sytuacje, dość nietypowe, bo straciłam zęby dwa razy. Jeszcze dla śmieszności, straciłam jedynki. Po pierwszej sytuacji wstałam i dopiero dziewczyna, która mi pomagała, pociągnęła mnie za koszulkę i powiedziała: ty leżysz i czekasz, aż ktoś Ci pomoże. Ja chciałam wstać i grać. W drugiej sytuacji koleżanka zapytała, co mi się stało, ja na to że zęba nie mam. Totalny spokój, nic się nie dzieje, a ona do mnie: pokaż. Rozładowała całą atmosferę. Ostatnim razem, jak napastniczka nadepnęła mi na kolano, to widziałam dziurę w nodze, zero paniki i nic się nie dzieje. Chciałam grać dalej, dajcie mi stripsy ja gram. Ale jak usłyszałam, że jedzie karetka, to wówczas zaczęłam wyżywać się nieco na wszystkich. Trochę im się oberwało, ale myślę, że nie mają mi tego za złe.

Studiujesz pedagogikę, również jesteś w trakcie kursu trenerskiego. To bardzo profesjonalne podejście. Takie rozwiązanie jest w Islandii,gdzie każdy trener musi być pedagogiem. Studia pedagogiczne to był świadomy wybór?

Pierwsza myśl była taka, że nie było dla mnie lepszego kierunku, który by mnie jakoś urzekł. Skoro jestem na pedagogice, to chcę to przełożyć na piłkę. Uczymy się, jak być pedagogiem, jak pracować z dzieckiem, jak do niego podejść, czego go nauczyć. Nauczyć przystosować do życia. My nie mamy mu pokazać drogi, tylko pozwolić na wybranie własnej. To można przełożyć na piłkarza, piłkarkę, bramkarkę, bramkarza, sportowca ogólnie - na zasadzie, że ty musisz nauczyć się takich samych wartości jak ja w życiu, brać na siebie odpowiedzialność. My dajemy Ci narzędzia, to co ty z nimi dalej robisz - to twoja inwencja twórcza.

Dziękuję za rozmowę.

W dalszej części wywiadu Jagoda podejmuje temat kursu trenerskiego, który obecnie przechodzi. Nasz gość opowiada również o ciekawym projekcie sportowym, który współrealizuje. Dowiemy się również na jakim poziomie rozwoju jest kobieca piłka nożna. Dlatego zeskanuj kod i zobacz pełen wywiad.

Oglądnij pełny wywiad

Pobierz kod!

REKLAMA R0034/20

Oferta świąteczna dla nowych Klientów, do 31.01.2020 r. lub odwołania, ograniczona terytorialnie. Prezenty przy zamówieniu pakietów dostępnych w promocji świątecznej. Koszt instalacji 59,90 zł. Zobowiązanie 24 mies. Klient może zamówić tylko 1 pakiet dostępny w ofercie świątecznej, pod warunkiem pozytywnej oceny wiarygodności płatniczej Klienta. Liczba prezentów ograniczona. Zdjęcia prezentów są poglądowe. Opłata za połączenie zgodnie z cennikiem Operatora sieci. Szczegóły w regulaminach w salonach i u Przedstawicieli UPC.

REKLAMA R0035/20

Szukasz gotówki?
My ją dla Ciebie znajdziemy!

74 666 88 99

74 663 80 30

Kredyty i pożyczki ponad 30 firm

Po pożyczkę przyjdź do Fines

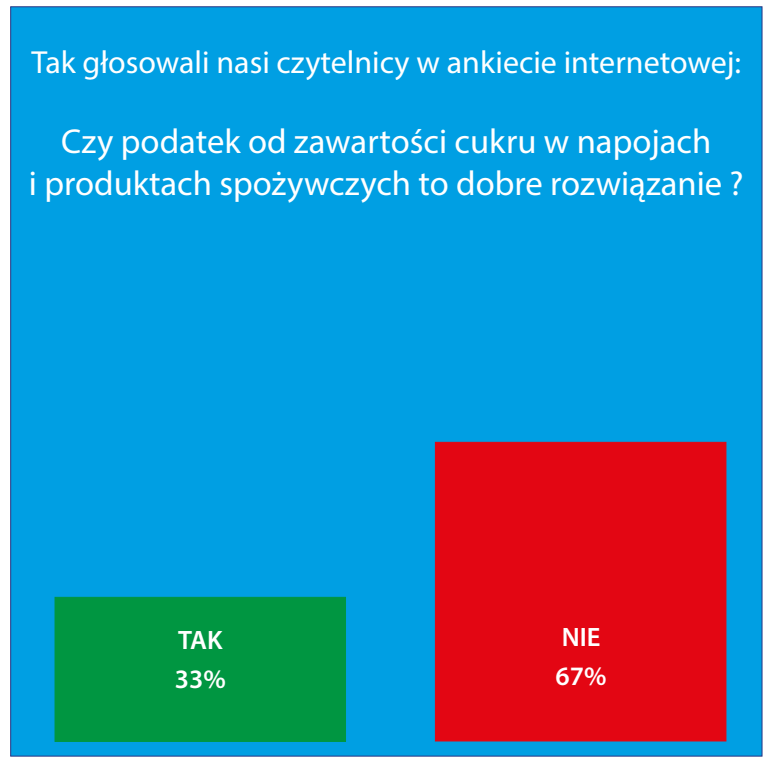
ul. 1 Maja 4 (ok. 50m od Rynku)
ul. Broniewskiego 69 (w mrówkowcu obok baru Małgosia)

Fines operator bankowy
WIELE POŻYCZEK - JEDNO MIEJSCE

Zdjęcie tygodnia
Michał Jabłoński

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

Ulica Rycerska



Czy cukier szkodzi?

Często uważamy, że jak nie jemy słodyczy to ograniczamy spożycie cukru. Nic bardziej mylnego! Otóż cukier w żywności to pułapka, w którą szybko wpadamy. Nadmiar cukru w diecie to problem wielu z nas – powoduje otyłość, cukrzycę, inne choroby. Niejednokrotnie nie zdajemy sobie sprawy z tego, że cukier znajduje się w produktach takich jak: napoje, jogurty, sosy do makaronu, stanowiąc, niestety, ich dużą część. Temat spożywania cukru i jego wpływu na organizm jest tak obszerny, że trudno jest go wyczerpać w jednym tekście.

Czym jest cukier?

Pod pojęciem „cukru" rozumiemy różne związki. Pytając inne osoby o to, czym ich zdaniem jest cukier, z pewnością otrzymamy tyle odpowiedzi, ilu było respondentów. Można powiedzieć, że każdy cukier jest węglowodanem, ale nie każdy węglowodan cukrem.

Cukier to w mowie potocznej „cukier spożywczy". Sacharoza jest dwucukrem składającym się z połączonych ze sobą chemicznie cząsteczek cukrów prostych czyli glukozy i fruktozy. Jego półprzezroczyste kryształki możemy znaleźć w swoich cukiernicach i na półkach sklepowych. Funkcjonuje na przykład pod nazwą „cukier rafinowany" lub „cukier trzcinowy". Zatem cukier spożywczy to nic innego niż sacharoza. Z kolei cukry w ujęciu chemicznym, to cała grupa związków składających się z atomów węgla, wodoru i tlenu, posiadające co najmniej jedną grupę hydroksylową (-OH) i zazwyczaj wykazujących właściwości redukujące. Synonimem naukowym „cukrów" są „węglowodany", które dzielimy na proste i złożone zaś cukier spożywczy jest tylko jednym z wielu cukrów.

Co robi cukier w organizmie?

Cukry proste i dwucukry dostarczone z dietą wchłaniają się błyskawicznie lub bardzo szybko, co powoduje natychmiastowy wzrost stężenia glukozy we krwi. Konsekwencją tego jest fakt, iż organizm szybko reaguje, wydzielając insulinę, której zadaniem jest wychwytywanie cząsteczek glukozy i ich transport z krwi do komórek organizmu. Szybka akcja oznacza szybką reakcję, a szybka reakcja to szybkie efekty końcowe. Tym efektem będzie krótkie nasycenie i powrót głodu. Na pewno każdy z nas sięgnął po coś słodkiego, jak czekolada, batonik, czy choćby słodki napój gazowany, gdy odczuwaliśmy ssanie w żołądku. Rezultat? Głód szybko znikał i równie szybko się pojawiał, często ze zdwojoną siłą. Problem tkwi w tym, że takie wahania glikemii, brak stabilnego stężenia i nagłe, częste wyrzuty insuliny krótkodziałającej, są czynnikami sprzyjającymi rozwojowi insulinooporności i cukrzycy typu 2. Insulinooporność jest odwracalnym stanem, jednak gdy zostanie wykryta cukrzyca, niezwłocznie zastosować trzeba dietę cukrzycową, która pozwoli kontrolować ilość i jakość spożytych węglowodanów oraz wdrożyć insulinoterapię.

Cukier - normy spożycia cukru

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2015 roku wydała raport dotyczący spożycia cukru przez dorosłych i dzieci oraz rekomendacje wskazujące bezpieczne ilości cukrów w diecie. Obecnie przyjmuje się, że ograniczeniu powinny podlegać cukry wolne, czyli te dodawane do żywności, oraz znajdujące się naturalnie w sokach owocowych i miodzie. Pozostałe cukry proste, jak laktoza w mleku czy glukoza i fruktoza w owocach, nie podlegają według zaleceń ograniczeniu, gdyż nie wykazano, aby ich spożywanie wpływało negatywnie na stan zdrowia. Zaleca się, aby wolne cukry nie dostarczały więcej niż 10% energii w diecie osób dorosłych oraz dzieci. Jednocześnie eksperci wskazują, że dalsze ograniczenia spożycia wolnych cukrów do ilości poniżej 5% energii w diecie mogą przynosić kolejne dodatkowe korzyści zdrowotne. Dowody naukowe wykazały związek pomiędzy spożywaniem wolnych cukrów w ilości powyżej 10% energii w diecie a nadwagą, otyłością oraz próchnicą zębów u dorosłych oraz dzieci.

Podatek od cukru coraz bliżej

Nowy podatek od cukru ma wejść w życie już w 2022 roku i będzie elementem planu walki z nowotworami, który nosi nazwę Narodowa Strategia Onkologiczna. Rząd troszczy się w ten sposób o zdrowie Polaków. Przy okazji też o większe wpływy do budżetu państwa.

Zebrał i opracował
Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

https://www.poradnikzdrowie.pl
https://www.kobiety.pl
https://sante.pl
https://medicovergo.com
https://money.pl
https://oczymlekarze.pl

REKLAMA R0036/20

SANATORIA DOLNOŚLĄSKIE
SPÓŁKA Z O.O.

zatrudnimy w Sokołowsku:
- Opiekun / Opiekunka osób starszych
- Salowo – noszowy
- Pielęgniarka

WYMAGANIA:
cierpliwość, wyrozumiałość i empatia,
umiejętność pracy w zespole.

OFERUJEMY:
zatrudnienie na umowę o pracę,
stabilne warunki zatrudnienia.

dodatkowe informacje
od 7.00 do 15.00 pod tel. 784 50 40 43

Aplikacje zawierające CV i list motywacyjny
prosimy składać na adres mailowy:
sekretariat@sanatoria-dolnoslaskie.pl
albo osobiście:
„Sanatoria Dolnośląskie" Sp. z o.o.
ul. Parkowa 3, 58 – 351 Sokołowsko

Złożonych dokumentów nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo kontaktowania się tylko z wybranymi osobami. Do załączonych dokumentów prosimy o dopisanie następującej klauzuli: Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do procesu rekrutacji zgodnie z ustawą z dnia 10.05.2018r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2018r., poz. 1000, 1669).
Informujemy, że Administratorem danych jest "Sanatoria Dolnośląskie" Sp. z o.o. z siedzibą w Sokołowsku, ul. Parkowa 3.

Słowo na piątek
PAWEŁ SZPUR

Motoryzacja – Słownik Języka Polskiego w bardzo łatwy i zwięzły sposób definiuje ten leksem: motoryzacja to wprowadzenie do transportu pojazdów mechanicznych; też: ogół zagadnień z tym związanych. I gdyby tylko na takiej definicji pozostać, to dziś świat dużych chłopców byłby czarno-biały niczym pasy na jezdni wyznaczające przejście dla pieszych. Dzięki Bogu, my - faceci, wiemy, że pojemność znaczeniowa wyrazu „motoryzacja" to niekończąca się tęczowa paleta barw. Motoryzacja to nie tylko branża w części gospodarki, to dla wielu mężczyzn religia. Pojazdów mechanicznych jest tak wiele i tak różnych rodzajów - począwszy od samochodów użytkowych, przez ciężarówki, autobusy, auta wyścigowe, bolidy formuły jeden czy auta klasyczne, poprzez motocykle, quady i inne cuda! A w świecie motoryzacji każdy facet jest jak mały chłopiec w piaskownicy. Motoryzacja to nie tylko produkcja, zakłady pracy, salony samochodowe czy transport miejski. To również show telewizyjne, internetowe. Guru wszystkich kochających motoryzację jest niewątpliwie Jeremy Clarkson, brytyjski dziennikarz z autentycznym brytyjskim poczuciem humoru i ciętą ripostą. Człowiek, który pojazdy mechaniczne i wszystko, co z nimi związane, stawia na pierwszym miejscu. To prowadzący pierwsze, moim zdaniem najlepsze odcinki słynnego programu Top Gear i autor serii książek „Świat według Clarksona". I to właśnie jego książki czytając, uwierzyłem, że pojazdy „mogą mieć duszę". Dlatego postanowiłem przywrócić w Tygodniku 30 minut dział „motoryzacja". W pierwszym wydaniu Tygodnika 30 minut, który trafił w ręce czytelników 29 listopada 2002 roku, dział „motoryzacja" był jego nieodzownym elementem. Później przepadł w otchłań. Ale skoro mamy coś dla Pań, czyli działy takie jak: „zdrowie i uroda" czy „dziecko", to najwyższa pora wprowadzić równouprawnienie. Panom też od życia coś się należy! Zatem uroczyście wprowadzam dział „Motoryzacja" i zapraszam na stronę 16 !

Redaktor Naczelny

Bezsenność nietoperzy

Na terenie Suwalskiego Parku Krajobrazowego jest około dwieście nietoperzy pięciu gatunków. Brak mroźnej zimy i śniegu sprawił, że nietoperze nie hibernują i są nadal aktywne. Według przyrodników jest to niebezpieczna sytuacja dla tych ssaków. Dlaczego? Kiedy nietoperze będą aktywne to szybko zużyją swoje zapasy. Nie będą miały możliwości szukania pokarmu, bo owadów jeszcze nie ma, którymi się żywią. Suwalski Park Krajobrazowy prowadzi badania nad nietoperzami przebywającymi na Suwalszczyźnie. Celem badań jest zachowanie zagrożonego gatunku. Wszystkie nietoperze w Polsce objęte są ochroną prawną.

Zastąpić plastik

Nad takim rozwiązaniem pracują naukowcy z Zachodniopomorskiego Uniwersytetu Technologicznego w Szczecinie. Tworzywem tym mają być fotodegradowalne materiały polimerowe, które mogłyby rozkładać się w ciągu roku. Do produkcji biopolimerów naukowcy używają przede wszystkim kukurydzy. Możliwe jest ich otrzymanie z innych polisacharydów. Jak podkreślają naukowcy, chodzi o materiał, który posłuży do produkcji opakowań spożywczych, nie tylko butelek, ale również mniejszych pojemników. Materiał, którego używają badacze ma lepsze właściwości barierowe niż materiały standardowo używane, na przykład do produkcji butelek PET. Projekt badawczy jest finansowany z programu Sonata Narodowego Centrum Nauki.

Było gorąco

Jak poinformowała Światowa Organizacja Meteorologiczna (WMO), 2019 rok był drugim najgorętszym od 1850 roku. Organizacja zauważa, że wysokie temperatury mogą powodować występowanie ekstremalnych zjawisk pogodowych w kolejnych latach. Z raportu WMO wynika, że średnia temperatura w 2019 roku była o 1,1 stopnia Celsjusza wyższa niż w latach 1850-1900, czyli w przedziale, jakiego używa się jako przykładu temperatur w okresie preindustrialnym. Dotychczas najcieplejszym rokiem był 2016. Średnia temperatura była wówczas wyższa o 1.2 stopnia Celsjusza od temperatury w okresie preindustrialnym. WMO dodała, że średnie temperatury na świecie były najwyższe w historii w ostatnich pięciu i dziesięciu latach.

Da Vinci operuje

Jak podają źródła, w 2019 roku przeprowadzono rekordową liczbę blisko dziewięćset zabiegów przy użyciu robotów da Vinci. Pierwszy tego typu robot trafił do Polski już w 2010 roku. Jednak polska robotyka chirurgiczna wciąż się rozwija. Warto zaznaczyć, że na świecie w 2019 roku przeprowadzono 1 milion 250 tysięcy operacji z wykorzystaniem 5,5 tysięcy tego typu robotów. Roboty te najczęściej wykorzystywane są w operacjach z zakresu urologii, onkologii, ginekologii, bariatrii, chirurgii ogólnej. Ostatnio używa ich się również podczas operacji chirurgii głowy, szyi czy klatki piersiowej. Liderem europejskim w dostępie do robotyki medycznej są Niemcy, gdzie pracuje 130 systemów da Vinci, a także Włochy, gdzie jest ich 120.

Armia viagrą stoi

Mowa oczywiście o armii Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Jak donosi z Waszyngtonu agencja dpa, powołując się na Pentagon, tylko w 2014 roku armia USA na zakup medykamentów wydała blisko 84 miliony dolarów, z czego połowę na viagrę. Pentagon twierdzi, że od 2011 roku wydał blisko 300 milionów dolarów na walkę z zaburzeniami erekcji w armii. Dla zobrazowania tyle kosztują cztery myśliwce F-35. Według raportu gazety „The Military Times", zaburzenia te mogą być skutkiem traumatycznych przeczyć żołnierzy podczas akcji bojowych. Badania dowodzą, że liczba wojskowych dotkniętych tego typu przypadłością stale rośnie. Zdecydowana większość z nich to weterani.

Źródła informacji:
Centrum Prasowe PAP

Samorządowcy o projektach ustaw

Blisko 40 prezydentów, burmistrzów i wójtów wzięło udział w obradach wyjazdowych zarządu Związku Miast Polskich, które odbyły się w ubiegłym tygodniu w Teatrze Zdrojowym w Szczawnie-Zdroju. Samorządowcy spotkali się, aby przede wszystkim omówić projekty ustaw proponowane m. in przez rząd, posłów oraz niektóre ugrupowania polityczne.

Zarząd ZMP przedstawił m.in. stanowisko w sprawie niesłusznych, jak uznał, roszczeń o dotacje dla przedszkoli niepublicznych. Przedstawiciele miast uznali, że wyroki zapadające w tych sprawach są niesprawiedliwe dla samorządów, ponieważ opierają się na błędnej interpretacji ustawy o systemie oświaty i nie uwzględniają przepisów dotyczących finansów publicznych, które m.in. regulują funkcjonowanie finansów samorządowych. Wiele miast, w tym również Wałbrzych, zwróciło się do Sądu Najwyższego o kasację wyroków w tej sprawie. Zarząd Związku zadeklarował szerokie wsparcie dla tych wniosków.

Przedstawiciele miast zgłosili też wiele uwag do rządowego projektu ustawy o drogach publicznych. Zaniepokojenie samorządowców wzbudziła propozycja umożliwiająca poruszanie się samochodów zbyt ciężkich po wszystkich drogach publicznych, nawet takich, które do obciążenia wymienionego w projekcie nie są dostosowane.

Dobrze oceniono natomiast proponowane zmiany w ustawie o podatku od spadków i darowizn. Dzięki proponowanym zapisom dzieci wychowane w domach dziecka i rodzinach zastępczych, czyli w tzw. pieczy zastępczej, będą mogły być traktowane podobnie jak dzieci własne lub adoptowane, co spowoduje, że zostaną zwolnione z podatku od spadków i darowizn. Do tej pory mogły jedynie występować o ulgę indywidualną od prezydenta, burmistrza czy wójta, która zwykle była udzielana.

Z kolei negatywnie oceniono projekt ustawy Karta Praw Podatnika, który ma służyć podniesieniu świadomości społecznej i zapewnieniu należytej ochrony praw podatników. Projekt uznano za niejasny i niedoprecyzowany mogący spowodować jedynie chaos interpretacyjny.

Poruszono też sprawy z wiązane z ustawami o odpadach oraz o utrzymaniu czystości i porządku w gminach. Omówiono problemy, które już istnieją, albo mogą się pojawić w związku z koniecznością funkcjonowania baz danych dotyczących np. odprowadzania, czy składowania odpadów.

Omówiono również projekt ustawy, która stałyby się korzystniejsza dla samorządów z punktu widzenia wkładów własnych przy realizacji projektów dofinansowywanych ze środków unijnych.

AW-S

REKLAMA R0037/20

30 minut Gospodarka +PLUS

Bartłomiej Grzegorczyk

W marcu br. wejdzie w życie nowelizacja prawa upadłościowego, dotycząca upadłości konsumenckiej. Ma to pomóc w nowym starcie życiowym ponad 2 milionom Polaków, którzy nie mogą poradzić sobie z przeterminowanym zadłużeniem, opiewającym na kwotę ponad 50 miliardów złotych! Przygotowane rozwiązania pozwolą wyjść z zadłużenia, uregulować ich spłatę i umożliwić stabilne życie obywatelom, którzy z różnych przyczyn wpadli w spiralę długów przez chorobę, nieszczęśliwe życiowe zdarzenie, stratę pracy lub, niestety, umyślne działanie. „Nowela" rozszerza zakres oddziaływania także na jednoosobowych przedsiębiorców. Najważniejsze zmiany według Ministerstwa Sprawiedliwości to m.in.: do ogłoszenia upadłości wystarczy samo stwierdzenie, iż dłużnik jest niewypłacalny, tzn. potrzebuje on pomocy w powrocie do normalnego życia, a ustalenie istotnych uchybień w jego zachowaniu nie będzie wyłączało oddłużenia i odrzucenia przez sąd wniosku o upadłość. Zatem sąd nie będzie w pierwszym etapie badał czy dłużnik zadłużył się nieumyślnie czy umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa. Działanie umyślne prowadzące do zadłużenia skutkować będzie jedynie przedłużeniem planu spłaty wierzycieli do 7 lat, w miejsce maks. 3 lat spłaty dla rzetelnego dłużnika. Będzie on mógł także zawrzeć porozumienie z wierzycielem bez konieczności składania wniosku o upadłość z ograniczonym do minimum udziałem sądu, który tylko ustali plan spłaty wierzycieli, biorąc pod uwagę bieżącą sytuację dłużnika. Niewłaściwe i umyślne zachowanie dłużnika prowadzące do zadłużenia będzie badane tylko na tym etapie - przy ustaleniu planu spłat. Dodatkowo nowelizacja ustawy rozszerzyła upadłość konsumencką na osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą. Będą one mogły skorzystać z ochrony przed bezdomnością na równych zasadach jak do tej pory konsumenci, którzy ogłosili upadłość. Według Ministerstwa, z sumy uzyskanej ze sprzedaży domu lub mieszkania wydzielona zostanie kwota (odpowiadająca przeciętnemu czynszowi najmu w tej samej lub sąsiedniej miejscowości), za którą dłużnik będzie mógł przez dwa lata wynajmować mieszkanie dla siebie i swojej rodziny. Bez zmian pozostają rodzaje zobowiązań niepodlegające umorzeniu - alimenty, renty w ramach odszkodowań i za naprawienie szkody wynikającej z przestępstwa. Aby skorzystać z upadłości należy złożyć wniosek do właściwego sądu rejonowego. Ogłoszenie upadłości jest możliwe raz na 10 lat z przyczyn nadzwyczajnych i niezależnych od dłużnika.

Czy referendum uzdrowi Boguszów-Gorce?

Przypominamy: sprawa dotyczy obecnego burmistrza Boguszowa-Gorc, Jacka C. Został on aresztowany 19 grudnia 2018 roku i do dziś przebywa w areszcie. Zarzuty prokuratorskie są poważne. Obejmują: podejrzenie o przywłaszczenie korzyści majątkowej, płatnej protekcji oraz działanie na szkodę gminy.

Kamil Zieliński

Warto podkreślić, że burmistrz Jacek C. ciągle pobiera wynagrodzenie z tytułu pełnionej funkcji. W gminie zebrała się grupa referendalna, która doprowadziła skutecznie do realizacji referendum o odwołanie aresztowanego burmistrza. Pod wnioskiem podpisało się trzy tysiące mieszkańców Boguszowa-Gorc. W konsekwencji Komisarz Wyborczy w Wałbrzychu wyznaczył termin referendum na 15 marca 2020 roku. Aby było ono ważne, do urn musi pójść około 3100 osób. Ale aby skutecznie odwołać aresztowanego burmistrza „za" musi się wypowiedzieć ponad 1545 osób spośród minimalnej liczby osób wskazanej powyżej. Jak deklarują organizatorzy, referendum to nie jest sprawa polityczna. To bardzo istotna kwestia dla mieszkańców i miasta. Jest ona o tyle poważna i niesie się szerokim echem w regionie, że wzbudza zainteresowanie polityków i samorządowców. - Dla mnie rzeczą nie do przyjęcia jest fakt, że przez tak długi czas wymiar sprawiedliwości każe nam czekać na rozstrzygnięcie sprawy aresztowanego przed ponad rokiem burmistrza. Mamy rozpisane referendum i to mieszkańcy zadecydują, czy chcą takiej prowizorki, czy chcą zmiany. Jeżeli referendum się nie uda, to nie pozostaje nic innego jak czekać aż młyny sprawiedliwości „przemielą" sprawę aresztowanego burmistrza. Ale zaznaczam, że jeśli referendum się nie uda lub mieszkańcy zadecydują o pozostawieniu burmistrza na stanowisku, to taką decyzję też trzeba będzie w pełni uszanować – komentuje Mirosław Lubiński, przewodniczący Komisji Zdrowia w Sejmiku Województwa Dolnośląskiego. Jeszcze dosadniej wypowiada się Kamil Zieliński, pełnomocnik Prawa i Sprawiedliwości w powiecie wałbrzyskim. - To jest skandal, że z publicznych pieniędzy płacimy za sprawowanie funkcji burmistrzowi, który od ponad roku jest w areszcie! Podkreślam stanowczo, że już dawno powinien był zrezygnować z funkcji. W ten sposób oszczędziłby wstydu sobie i narażania na wstyd miasta. Z funkcji powinien zrezygnować również obecny zastępca burmistrza. Tak postępują ludzie honoru, choć w dzisiejszych czasach próżno go szukać w polityce.

W tych okolicznościach, wydaje się, że referendum o odwołanie burmistrza jest jedynym wyjściem, które może uzdrowić sytuację. Tylko nowy gospodarz miasta, wybrany w uczciwy sposób, może liczyć na wsparcie instytucji wojewódzkich i centralnych. Dlatego wszyscy mieszkańcy winni wziąć sprawy w swoje ręce i prowadzić aktywną kampanię informacyjną, która spowoduje dużą frekwencję, tak aby referendum było skuteczne. Mieszkańcy Boguszowa Gorc zasługują na odpowiedzialnego, uczciwego i merytorycznego włodarza – dodaje Kamil Zieliński.

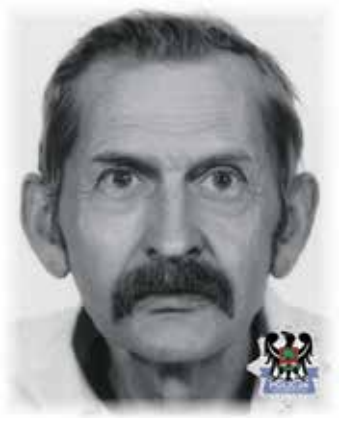
Teraz grupa referendalna mobilizuje mieszkańców. Jak zaznaczają organizatorzy, liczą na fakt, że jeżeli ktoś podpisał się pod wnioskiem o zwołanie referendum, to teraz weźmie aktywny w nim udział. Sami również chodzą bezpośrednio do mieszkańców i angażują ich w to, aby aktywnie 15 marca 2020 roku poszli do tych samych urn wyborczych, w których byli podczas wyborów samorządowych. Bo tylko w tym dniu zdecydują, że obecny burmistrz, który przebywa w areszcie, zostanie odwołany z pełnionej funkcji.

PAS

zdjęcie użyczone źródło: boguszow-gorce.pl/

Policja poszukuje zaginionego mężczyzny

Policjanci z Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu poszukują zaginionego Zbigniewa TRUCHAN. Mężczyzna 06.01.2020r. wyszedł z domu i do chwili obecnej nie wrócił, jak również nie nawiązał kontaktu z rodziną. Zaginiony ma 67 lat, ok. 150 cm wzrostu, jest bardzo szczupłej budowy ciała, włosy krótkie siwe. Ubrany był w dżinsowe spodnie, czarną kurtkę, czarną wełnianą czapkę. Posiada przy sobie portfel z dokumentami, klucze do mieszkania i inhalator.



W przypadku napotkania lub posiadania jakichkolwiek informacji o zaginionym prosimy o pilny kontakt z Komendą Miejską Policji w Wałbrzychu, tel. 74 84 20 213 w godz. 7.30-15.30 lub bezpośrednio z prowadzącym sprawę pod numerem telefonu 691 697 799.

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

Nielegalni handlarze

Policjanci Wydziałów do Walki z Przestępczością Gospodarczą Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu wraz z funkcjonariuszami Delegatury Dolnośląskiego Urzędu Celno–Skarbowego w Wałbrzychu udaremnili próbę wprowadzenia do obrotu prawie 120 tys. sztuk papierosów oraz 34 kg tytoniu bez polskich znaków skarbowych akcyzy. Zatrzymano dwoje podejrzanych, którym grozi kara do 3 lata pozbawienia wolności oraz wysoka grzywna.

21 stycznia, funkcjonariusze Wydziału do Walki z Przestępczością Gospodarczą Komendy Miejskiej Policji w Wałbrzychu wspólnie z funkcjonariuszami Delegatury Dolnośląskiego Urzędu Celno – Skarbowego w Wałbrzychu w ramach realizacji prowadzonej sprawy zatrzymali na gorącym uczynku dwoje mieszkańców Wałbrzycha. 47-letnia kobieta oraz 50-letni mężczyzna handlowali tytoniem i papierosami niewiadomego pochodzenia bez wymaganych znaków skarbowych. W lokalu usługowym prowadzonym przez zatrzymanych zabezpieczono tytoń o wadze 34 kg oraz prawie 120 000 sztuk papierosów niewiadomego pochodzenia wartości 170 000 zł.

Wstępne ustalenia wskazują, że z nielegalnego handlu papierosami i tytoniom przedsiębiorcza para uczyniła sobie stałe źródło dochodu.

Nielegalny towar zabezpieczyli funkcjonariusze Delegatury Dolnośląskiego Urzędu Celno–Skarbowego w Wałbrzychu, którzy będą prowadzić dalsze postępowanie.

Zgodnie z przepisami prawa, za handel papierosami i tytoniem bez polskich znaków akcyzy skarbowej zatrzymanym grozi kara grzywny oraz pozbawienia wolności do lat 3.

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

Uwaga wypadek

Trzy samochody uszkodzone, jedna osoba w szpitalu. To bilans zdarzenia drogowego, do którego doszło na ulicy Świdnickiej w Wałbrzychu. Policjanci apelują o ostrożność na drogach.

W dniu 21 stycznia 2020 roku w Wałbrzychu przy ul. Świdnickiej doszło do zdarzenia drogowego. 31-letni kierujący samochodem osobowym marki Renault Scenic w wyniku niezachowania należytej odległości od poprzedzającego go pojazdu najechania na tył samochodu osobowego marki Ford, który następnie siłą bezwładności przemieścił się i uderzył w poprzedzający go pojazd marki Renault.

W wyniku zdarzenia pasażerka pojazdu sprawcy kolizji będąca w ciąży została przewieziona do szpitala gdzie pozostała na obserwacji. Uczestnicy zdarzenia byli trzeźwi.

Pamiętajmy, najczęstsza przyczyną wypadków i kolizji drogowych jest nadmierna prędkość i nie chodzi tu tylko o przekraczanie prędkości powyżej wartości dozwolonych. W praktyce bardzo duży wpływ na wypadki spowodowane prędkością mają warunki atmosferyczne i jezdne. W niektórych przypadkach, nawet jadąc z dopuszczalną przepisami prędkością, jedziemy za szybko. Ma to miejsce szczególnie w przypadku ograniczonej widoczności (mgła, deszcz, śnieg) oraz złych warunków drogowych co niestety nadal jest normą.

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

Innowacyjny PWSZ

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa im. Angelusa Silesiusa w Wałbrzychu udowadnia, że od lat inwestuje w specjalistyczne pomoce dydaktyczne, które pozwalają studentom uczyć się zawodu na najnowocześniejszym sprzęcie. Ostatnim zakupem uczelni jest symulator wózka widłowego MWS-W-4M-EK oraz zestaw VR wraz z oprogramowaniem i oprzyrządowaniem, z których to korzystać będą studenci logistyki.

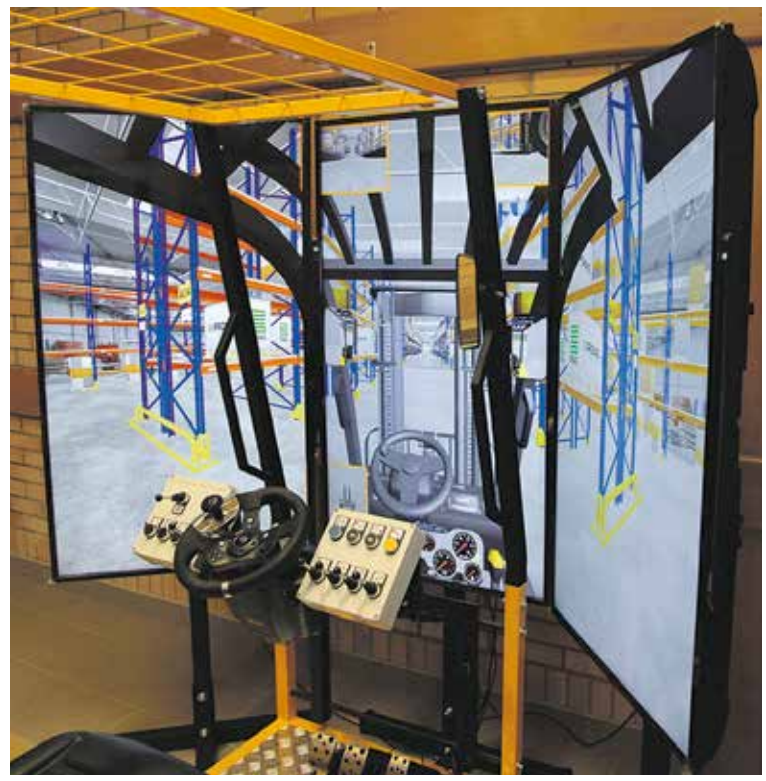
Symulator wózka podnośnikowego umożliwia użytkownikowi doświadczenie prowadzenia rzeczywistego wózka, dzięki temu, że można na nim zasymulować nawet najcięższe warunki robocze, pracę we mgle czy w deszczu. Ćwiczenia na symulatorze pomogą studentom lepiej zaznajomić się ze specyfiką pracy w magazynie w ramach przedmiotu gospodarka magazynowa i współczesne technologie magazynowe. Z kolei technologia rzeczywistości wirtualnej będzie służyła studentom podczas zajęć ze spedycji i transportu, gospodarki magazynowej, współczesnych technologii magazynowych. Jest to pierwszy etap inwestycji w nowe metody nauczania, w następnych – wałbrzyska PWSZ będzie nabywać kolejne aplikacje, dzięki którym zakupiony sprzęt będzie wykorzystywany na innych przedmiotach na kierunku logistyka.

- Technologia odgrywa coraz większą rolę zarówno w naszym życiu osobistym, jak i zawodowym, zwłaszcza w miarę jak zagłębiamy się w czwartą rewolucję przemysłową – tłumaczy Piotr Sylwestrzak, zastępca dyrektora Instytutu Przyrodniczo-Technicznego PWSZ w Wałbrzychu. – Dzisiejsi studenci – czy też cyfrowe pokolenie – wychowali się w środowisku, w którym internet i technologia zostały szczelnie wplecione w tkankę ich życia. Mimo to, nie wszystkie instytucje edukacyjne ewoluowały wraz z upływem czasu, aby przyjąć cyfrowe praktyki nauczania, które mogą ułatwić studentom naukę. Ponieważ szkolnictwo wyższe odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu talentów jutra, zastosowanie technologii może pomóc uczelniom wyższym wyprzedzić krzywą, nie tylko wspierając nauczanie nauczycieli akademickich i promując kreatywne poszukiwania, ale także zwiększając możliwości uczenia się poprzez kontakt z zaawansowanymi technologiami, sprawiając, że uczenie się jest bardziej satysfakcjonujące i angażujące niż w przypadku pasywnej nauki w salach dydaktycznych.

Wałbrzyska uczelnia, dzięki zakupionym pomocom dydaktycznym konkurować może z najnowocześniejszymi ośrodkami akademickimi w kraju. Niewiele uczelni, bowiem, oferuje swoim studentom naukę zawodu na tak zaawansowanym sprzęcie. Inwestowanie w innowacyjność jest stałym kierunkiem rozwoju Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Wałbrzychu, która stara się sprostać wymaganiom, jakie stawia współczesny rynek pracy. Zakup nowego sprzętu do pracowni logistycznej możliwy był dzięki dotacji, którą uczelnia otrzymała w zeszłym roku z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego na realizację przedsięwzięcia pod nazwą „Dydaktyczna inicjatywa doskonałości".

Do 12 lutego 2020 r. trwa rekrutacja na studia II stopnia na kierunku logistyka (forma stacjonarna i niestacjonarna).

Red./PWSZ



REKLAMA R0038/20

30 minut Zielonym do góry

DR MAŁGORZATA BEŚLERZEWSKA

Tygodnik 30 minut otrzymują Państwo w każdy piątek. Zdradzę Czytelnikom i Czytelniczkom, że moje 1800 znaków tekstu redakcja potrzebuje już we wtorek. Pisząc te słowa, mam jeszcze bardzo silne wspomnienia ostatniego weekendu, kiedy mogłam spędzić dwa dni w gronie ludzi, dla których Zielony jest priorytetem – jest u góry!

Takie spotkania są inspiracją do dzielenia się kolejnymi zielonymi tematami, przypominają o tym, jak wiele z nich jest pomijanych. Jednym z nich, o którym za tydzień, będzie permakultura (na pewno przypadnie do gustu działkowiczom). Dzisiaj jednak o czymś innym.

Na sali, w której przebywaliśmy, siedziało około 200 osób. Jesteśmy w różnym wieku, można powiedzieć – od juniora do seniora, kobiety i mężczyźni, mniej więcej pół na pół. Pierwszego dnia spędzamy w jednym miejscu wiele godzin. Wiem, jak wyglądają pomieszczenia po konferencjach, eleganckich galach itp. W tym wypadku pod krzesłami nie stały żadne puste plastikowe butelki po napojach – większość z nas miała swoje, wielorazowe. Podłoga nie była usiana resztkami cateringu i różnych dziwnych śmieci – co zazwyczaj się zdarza. Kosze na śmieci obok umywalek nie przesypywały się z nadmiaru papierowych ręczników. W jednym miejscu na wiele godzin zebrała się grupa ludzi, którzy uważają, że ograniczanie produkcji śmieci to pierwszy i najbardziej codzienny, żmudny, wymagający dyscypliny krok w ratowaniu nas samych i wiecie, co… to działa.

Już nie wywołuję zdziwienia w sklepie, gdy zamiast pakować do foliówek produkty na wagę, wkładam je do swoich wielorazowych worków. Przestaję wywoływać zaskoczenie, gdy mówię przy kasie, że dla środowiska naturalnego nie skuszę się na promocję plus jeden produkt za grosz. I cieszy mnie ogromnie, gdy z mediów docierają informacje, że Polki i Polacy ograniczają spożycie mięsa, kierując się względami środowiskowymi. To znaczy, że to działa!

Listy do redakcji

Zapomniani czy zlekceważeni???

Rok 2019 był rokiem dość szczególnym dla polskiego sportu. Otóż w 1919 roku powołano do życia Polski Komitet Olimpijski. Dla każdego sportowca olimpiada to marzenie i cel ciężkiej pracy, wielu wyrzeczeń w życiu osobistym i rodzinnym, a zdobycie medalu to już wielki sukces życiowy. Aby to zrozumieć i odpowiednio docenić, trzeba przeżyć, ale mamy w polskim języku takie słowo jak „empatia", która niektórym ludziom „pozwala" odczuć wielkie poczucie sukcesu i docenić jego autora i autorów, bo przecież na taki sukces składa się przede wszystkim talent, ale i ciężka praca samego zawodnika, jak i całego zespołu szkoleniowego, terapeutycznego, medycznego i jeszcze paru fachowców.

Takich uczestników Igrzysk Olimpijskich potem nazywa się Olimpijczykami, określa się ich jako majątek narodowy, zapraszani są do szkół i innych placówek jako osoby wybitne i co najmniej godne naśladowania.

To smutne, ale w Wałbrzychu ten obraz jest bardziej ponury. Przez wiele lat powojennej Polski doczekaliśmy się 32 Olimpijczyków, w tym dwóch Paraolimpijczyków, nasi Olimpijczycy w dorobku mają 3 medale oraz jeden zdobyty na Paraolimpiadzie w 1980 roku. Kilkoro z nas już odeszło do przeszłości.

W ubiegłym roku minęło 100 LAT PKOLu. My Olimpijczycy uczestniczyliśmy w wielu spotkaniach w Polsce i na Dolnym Śląsku, gdzie wypowiedziano o nas wiele ciepłych słów, gdzie zostaliśmy docenieni i gdzie dziękowano nam za ten sukces okupiony ciężką pracą i wieloma wyrzeczeniami. W Wałbrzychu ta rocznica przeszła w ciszy i zapomnieniu.

Nie byłem entuzjastą poprzedniego Prezydenta Wałbrzycha zwłaszcza, że za jego rządów po 37 latach spektakularnych sukcesów, medali i rekordów, umarł w Wałbrzychu Sport Osób z Niepełnosprawnością Ruchową, ale nie sposób pominąć w tym miejscu faktu, że z okazji 90 lat PKOLu w Zamku Książ odbyła się uroczystość, z której pamiątka jest w domu na honorowym miejscu. Dziś już nie zdobywamy medali i nie przynosimy miastu takiego splendoru jak za lat świetności, ale uważam, że na pamięć i szacunek zapracowaliśmy sobie i tylko tego dziś oczekujemy.

Przy Prezydencie Wałbrzycha działa społeczna Rada Sportu – organ opiniodawczo-doradczy. Na przedostatnim posiedzeniu naszej Rady 4 września 2019 roku zapytałem w kuluarach: czy planowana jest jakaś uroczystość z okazji 100 lecia PKOlu? W odpowiedzi usłyszałem: „nie, nic o tym nie wiemy".

Czyli o zapomnieniu nie może być mowy, a zatem….

Eugeniusz Skarupa – srebrny medalista w podnoszeniu ciężarów na Paraolimpiadzie w Arnhem w roku 1980.

„Koszty ważnych rzeczy"

Tuż przed Świętami Bożego Narodzenia Rada Miejska Wałbrzycha uchwaliła budżet na rok 2020.

To wydarzenie nie wzbudziło większego zainteresowania opinii publicznej. Zadaję sobie pytanie dlaczego lokalne media zupełnie ignorują najważniejsze dla miasta decyzje Rady Miejskiej?

Nie wierzę, że o tym decyduje tylko niewątpliwy urok Prezydenta Wałbrzycha. A może to ja, podobnie jak i Regionalna Izba Obrachunkowa (RIO), mylimy się widząc zagrożenia dla finansów naszego miasta? Tym razem radnym udostępniono opinię RIO przed sesją Rady Miejskiej, na której przyjęto budżet na obecny rok. Przypomnę, że przed uchwaleniem budżetu na 2019 r. taką opinię zatajono przed radnymi. Zastanawiam się też, ilu radnych zapoznało się z tymi opiniami, ale sądząc po dyskusji, a właściwie po jej braku i wyniku głosowania, opinie RIO nie robią na nich żadnego wrażenia. Ale po kolei.

Według prognozy Pani Skarbnik Miasta - koniec roku powinien zamknąć się długiem ponad 643 milionów złotych. Czy to dużo? W przyjętym w grudniu ub. roku budżecie Wałbrzycha na 2020 rok, zaplanowano dochody bieżące na poziomie 688 mln złotych. Wynika z tego, że zadłużenie miasta przekracza 90% tych dochodów. Oprócz dochodów bieżących, budżet powinien zostać zasilony dochodami majątkowymi na poziomie 162 mln zł. Zaplanowane wydatki jakie poniesie miasto w tym roku to ponad 938 mln. złotych, w tym wydatki bieżące zaplanowano na poziomie ponad 662 mln złotych. Rok 2020, według uchwalonego budżetu, powinien zamknąć się deficytem przekraczającym 87 mln zł. Deficyt ten, ma być sfinansowany kolejnym kredytem. Opinie Regionalnej Izby Obrachunkowej (otrzymaliśmy trzy), w tym „w sprawie o możliwości sfinansowania deficytu Miasta Wałbrzycha przedstawionego w projekcie uchwały budżetowej Miasta Wałbrzycha na 2020 rok", wskazują na zagrożenia, których większość radnych nie dostrzega. Rada uchwaliła budżet głosami wszystkich radnych Klubu Romana Szełemeja (20 głosów „za"), przy trzech głosach przeciwnych (radni PiS: C. Kuriata, B. Mucha i niżej podpisany) i dwóch głosach wstrzymujących (A. Adamkiewicz i R. Wierzbicka).

Koniec części 1

Jerzy Langer
Radny Rady Miejskiej Wałbrzycha

Redakcja nie odpowiada za stwierdzenia, które stanowią wyraz osobistej wiedzy i poglądów autora.
Treści zawarte w felietonie nie odzwierciedlają poglądów i opini redakcji.

REKLAMA R0039/20

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

CO TO JEST PROGRAM CZYSTE POWIETRZE?

Czyste Powietrze to kompleksowy program, którego celem jest poprawa efektywności energetycznej i zmniejszenie emisji pyłów i innych zanieczyszczeń do powietrza z istniejących jednorodzinnych budynków mieszkalnych lub uniknięcie emisji zanieczyszczeń powietrza, pochodzących z nowo budowanych jednorodzinnych budynków mieszkalnych.
Program obejmuje wymianę starych pieców i kotłów na paliwo stałe oraz termomodernizację budynków jednorodzinnych by efektywnie zarządzać energią. Działania te nie tylko pomogą chronić środowisko, ale dodatkowo zwiększą domowy budżet, dzięki oszczędnościom finansowym.

Program skierowany jest do osób fizycznych:

- będących właścicielami/ współwłaścicielami jednorodzinnego budynku mieszkalnego, lub wydzielonego w budynku jednorodzinnym lokalu mieszkalnego z wyodrębnioną księgą wieczystą. W przypadku gdy jednorodzinny budynek mieszkalny/wydzielony w budynku jednorodzinnym lokal mieszkalny jest we współwłasności kilku osób, dofinansowanie przysługuje współwłaścicielowi, pod warunkiem wyrażenia zgody przez pozostałych współwłaścicieli tego budynku/ lokalu.
- będących właścicielami/ współwłaścicielami nieruchomości, które uzyskały zgodę na rozpoczęcie budowy jednorodzinnego budynku mieszkalnego zgodnie z obowiązującymi przepisami i budynek nie został jeszcze przekazany lub zgłoszony do użytkowania. W przypadku gdy nieruchomość jest we współwłasności kilku osób, dofinansowanie przysługuje współwłaścicielowi, pod warunkiem wyrażenia zgody przez pozostałych współwłaścicieli tej nieruchomości.

Dla tych Beneficjentów, których lokal mieszkalny został wyodrębniony po 01.01.2019 r. koszty poniesione na przedsięwzięcie są kwalifikowane w ramach limitu kosztów przypadających na cały budynek.

INFOLINIA ZADZWOŃ

607 700 370

ZESKANUJ KOD QR I WEJDŹ NA STRONĘ PROGRAMU

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu
ul. Jastrzębia 24, 53-148 Wrocław | od pon do pt w godz 7:30- 15:30 | tel 71 333 09 40 fax 71 332 37 76 mobile 667 670 046 | mail: poczta@fos.wroc.pl

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Oddział w Wałbrzychu
ul. Kolejowa 8, 58-310 Szczawno-Zdrój | tel 74 841 48 24, fax 74 63 34 852 | mail: walbrzych@fos.wroc.pl

Publikacja/druk dofinansowane ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu.

CZYSTE POWIETRZE

Informator nr 4 | 24 styczeń 2020 | Nakład 24000 egzemplarzy
Powiat wałbrzyski, świdnicki, kłodzki, kamiennogórski

Poglądy autorów i treści zawarte w publikacji nie zawsze odzwierciedlają stanowisko WFOŚiGW we Wrocławiu.

Wydawca: Centrum sp. z o.o.
ul. Ludowa 1C/111 | 58-304 Wałbrzych
tel.: 531 407 736
e-mail: sekretariat@30minut.pl
www.30minut.pl

Czas stworzyć dobrą atmosferę i wybrać Czyste Powietrze!

Dla przyrody

Smog to nie tylko zagrożenie dla zdrowia, ale także dla otaczającego nas środowiska naturalnego. Emisja toksycznych substancji jest pułapką dla zwierząt i roślin. Tam, gdzie zabudowa jest gęsta, a mieszkańcy nieodpowiedzialnie palą w swoich piecach i kotłach, tworzy się „ekologiczny zator". Kiedy cierpi przyroda, cierpi także człowiek.

Wybierz
Czyste Powietrze
i zyskaj!

- oddech dla natury w Twoim otoczeniu,
- możliwość bezpiecznej rekreacji na otwartych terenach,
- przestrzeń dla kwitnących ogrodów, parków i lasów miejskich,
- relaks dla ciała i ducha,
- zdrowe środowisko życia dla siebie i innych, na dziś i na jutro.

Dym zawiera substancje szkodliwe dla naszego zdrowia i życia.
foto: Michał Jabłoński Fotografia

SIEDEM KROKÓW DO DOFINANSOWANIA

1 ZDOBĄDŹ WIEDZĘ
Zapoznaj się ze szczegółami naboru: regulaminem naboru, programem priorytetowym, formularzem wniosku, załącznikami oraz instrukcjami.

2 ZBADAJ POTRZEBY BUDYNKU
Określ stan obecny i potrzeby budynku, na podstawie zaleceń w audycie energetycznym lub z pomocą uproszczonej analizy energetycznej we wniosku o dofinansowanie; upewnij się, że wszystkie informacje, dotyczące domu (np. powierzchnia ścian i okien) są prawidłowe.

3 WYPEŁNIJ I ZŁÓŻ WNIOSEK O DOFINANSOWANIE
Pamiętaj o wytycznych w tym zakresie na stronie właściwego WFOŚiGW i o dołączeniu dokumentów potwierdzających dochód. Aby wypełnić wniosek wejdź na Portal Beneficjenta na stronie właściwego terytorialnie WFOŚiGW.

4 PODPISZ UMOWĘ O DOFINANSOWANIE/POŻYCZKĘ
WFOŚiGW przygotuje umowę po pozytywnym rozpatrzeniu Twojego wniosku. W przypadku złożenia wniosku o dotację i pozytywnej decyzji o przyznaniu dofinansowania wniosek automatycznie staje się umową, bez potrzeby jej podpisywania (o czym wnioskodawca jest informowany pisemnie).

5 ZŁÓŻ WNIOSKI O PŁATNOŚCI
Środki mogą zostać wypłacone w kilku transzach po zrealizowaniu poszczególnych etapów przedsięwzięcia. Jeśli pojawią się zmiany w realizacji inwestycji, wystąp o odpowiednie zmiany w umowie.

6 ZAKOŃCZENIE PRZEDSIĘWZIĘCIA
Wizytacji końcowej podlegać będą wszystkie przedsięwzięcia realizowane siłami własnymi i nie mniej niż 15% losowo wybranych, zakończonych przedsięwzięć. Dodatkowo możliwa jest kontrola przedsięwzięcia w terminie do 3 lat od zakończenia jego realizacji.

7 ROZLICZENIE PRZEDSIĘWZIĘCIA
Nastąpi po pozytywnej weryfikacji realizacji przedsięwzięcia przez WFOŚiGW.

ZESKANUJ KOD QR I WEJDŹ NA STRONĘ BENEFICJENTA CELEM REJESTRACJI

WARUNKI DOFINANSOWANIA

- Maksymalne koszty kwalifikowane, od których jest liczona wysokość dotacji: 53 tys. zł.
- Minimalna wartość kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia: 7 tys. zł.
- Oprocentowanie zmienne pożyczki: nie więcej niż WIBOR 12M +70 punktów bazowych ale nie mniej niż 2% rocznie, przy czym ustalenie wysokości oprocentowania następuje w cyklu rocznym.
- Planowany okres spłaty pożyczki: do 15 lat.
- Możliwa karencja (zwłoka) w spłacie: do 12 miesięcy od daty zakończenia realizacji przedsięwzięcia.
- Okres realizacji przedsięwzięcia: 30 miesięcy od daty złożenia wniosku o dofinansowanie, lecz nie później niż do 30.06.2029 r.
- Dofinansowaniu podlegają przedsięwzięcia rozpoczęte po złożeniu wniosku o dofinansowanie.
- Do kosztów kwalifikowanych zaliczają się wydatki poniesione po dniu złożenia wniosku o dofinansowanie; data zakończenia realizacji będzie potwierdzona w ostatnim protokole odbioru robót wykonawcy lub w protokole końcowym w przypadku przeprowadzenia kontroli przedstawiciela WFOŚiGW.

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu
ul. Jastrzębia 24, 53-148 Wrocław | od pon do pt w godz 7:30- 15:30 | tel 71 333 09 40 fax 71 332 37 76 mobile 667 670 046 | mail: poczta@fos.wroc.pl

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Oddział w Wałbrzychu
ul. Kolejowa 8, 58-310 Szczawno-Zdrój | tel 74 841 48 24, fax 74 63 34 852 | mail: walbrzych@fos.wroc.pl

DLA KOGO?

Program adresowany jest do:

- osób fizycznych będących właścicielami domów jednorodzinnych, lub wydzielonego w budynku jednorodzinnym lokalu z wyodrębnioną księgą wieczystą,
- osób posiadających zgodę na rozpoczęcie budowy budynku jednorodzinnego.

DOFINANSOWANIE

Beneficjenci programu Czyste Powietrze mogą starać się o dofinansowanie w następujących formach:

- Dotacji
- Pożyczki
- Dotacji i pożyczki

ZESKANUJ KOD QR i zobacz film Zalecenia wstępne – instrukcja wypełniania wniosku

CO OBEJMUJE DOFINANSOWANIE?

W ramach programu Czyste Powietrze można uzyskać dofinansowanie na sześć rodzajów inwestycji:

- zakup i montaż nowych źródeł ciepła spełniających wymagania programu CZP;
- docieplenie przegród budynku;
- wymianę stolarki okiennej i drzwiowej;
- wymianę instalacji centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej;
- instalację odnawialnych źródeł energii (kolektorów słonecznych i instalacji fotowoltaicznej);
- montaż wentylacji mechanicznej wraz z odzyskiem ciepła.

Wymiana lub montaż indywidualnego źródła ciepła są możliwe, gdy podłączenie do sieci ciepłowniczej na danym obszarze nie jest możliwe lub nie jest uzasadnione ekonomicznie.

Warunkiem montażu kotła na paliwo stałe, jest brak możliwości podłączenia lub brak uzasadnienia ekonomicznego podłączenia do sieci dystrybucji gazu.

TERMINY

- Realizacja programu: lata 2018-2029
- Podpisywanie umów do: 31.12.2027 r.
- Zakończenie wszystkich prac objętych umową do: 30.06.2029 r.
- Okres realizacji przedsięwzięcia: 30 miesięcy od dnia złożenia wniosku

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Gdzie uzyskam pomoc w wypełnieniu wniosku?

Obsługą naboru wniosków w ramach Programu zajmują się w ramach danego regionu wojewódzkie fundusze ochrony środowiska i gospodarki wodnej, które w wielu przypadkach oferują pomoc w ramach terenowych punktów konsultacyjnych. Aktualne informacje na ten temat można znaleźć na stronie internetowej http://www.nfosigw.gov.pl/czyste-powietrze/kontakt/. Jednocześnie zachęcamy do zapoznania się z ofertą w tym zakresie, przygotowaną przez konkretne WFOŚiGW i prezentowaną na ich stronach internetowych, obejmująca np. możliwość indywidualnych zapisów na konsultację z pracownikami Funduszu, w celu pomocy przy wypełnieniu wniosku.

Które osoby w gospodarstwie domowym uwzględnić przy wyliczaniu dochodu na jednego członka rodziny?

Przez gospodarstwo domowe rozumie się zespół osób zamieszkujących razem i wspólnie utrzymujących się. Nie ma znaczenia miejsce zameldowania danych osób, a to czy faktycznie osoby te wspólnie się utrzymują. Zwracamy uwagę, że członkowie rodzin mieszkających wspólnie, ale utrzymujących się oddzielnie, stanowią odrębne gospodarstwa domowe.

Jak należy wyliczyć dochód na jednego członka rodziny w gospodarstwie domowym, od którego zależy intensywność dofinansowania?

Miesięczny dochód na osobę w gospodarstwie domowym jest to suma dochodów wszystkich osób w gospodarstwie domowym Wnioskodawcy za wskazany rok podatkowy/kalendarzowy poprzedzający datę złożenia wniosku, podzielona na 12 miesięcy oraz na liczbę osób w gospodarstwie domowym.

Szczegółowy sposób wyliczenia dochodu opisano w załączniku nr 2 do Regulaminu naboru wniosków – Instrukcja wypełniania wniosku o dofinansowanie w ramach programu priorytetowego „Czyste Powietrze" pkt. C Miesięczny średni dochód na osobę w gospodarstwie domowym.

Czy świadczenie wychowawcze 500+ należy wliczyć do dochodu?

Nie. Świadczenie to nie powinno być ujmowane przy wyliczaniu dochodu dla uzyskania dofinansowania.

ZESKANUJ KOD QR I ZOBACZ NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu

ul. Jastrzębia 24, 53-148 Wrocław | od pon do pt w godz 7:30- 15:30 | tel 71 333 09 40 fax 71 332 37 76 mobile 667 670 046 | mail: poczta@fos.wroc.pl

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Oddział w Wałbrzychu

ul. Kolejowa 8, 58-310 Szczawno-Zdrój | tel 74 841 48 24, fax 74 63 34 852 | mail: walbrzych@fos.wroc.pl

Po co?

W wielu polskich domach znajdują się przestarzałe piece i kotły, w których spalane są złej jakości paliwa. Emitują one do atmosfery niebezpieczne dla zdrowia i życia substancje (jest to tak zwana niska emisja) w wysokich stężeniach. Piece i kotły starej generacji, które nie spełniają podstawowych norm dotyczących emisji pyłu i innych szkodliwych substancji, są „trucicielami".
Wymiana źródła ogrzewania na przyjazne środowisku, ekologiczne rozwiązanie proponowane przez program Czyste Powietrze to wybór, który się opłaca:

- dla zdrowia
- dla środowiska
- pod kątem finansowym

W co inwestuję?

Dzięki środkom z programu Czyste Powietrze każdy właściciel bądź współwłaściciel budynku jednorodzinnego może uzyskać realne wsparcie finansowe dla swojej inwestycji w lepsze – bardziej efektywne, przyjazne zdrowiu i środowisku – źródła ciepła. Wymieniając piec i modernizując budynek w ramach programu Czyste Powietrze, inwestujesz w lepsze życie:

- **Wpływasz na poprawę jakości powietrza w swoim otoczeniu (zmniejszając emisję szkodliwych substancji do atmosfery).**
- **Oszczędzasz na codziennych wydatkach (dzięki efektywniejszemu zarządzaniu energią cieplną w swoim domu).**
- **Chronisz zdrowie swoje i całej rodziny.**
- **Dbasz o środowisko naturalne dla dobra obecnych i przyszłych pokoleń.**

Wymiana pieca to trzy inwestycje na „O":

- Odpowiedzialność
- Opłacalność
- Oddech

Tak kopcą przestarzałe kotły i piece.

ZESKANUJ KOD QR
ZOBACZ SPOT
KAMPANII CZYSTE
POWIETRZE

GDZIE UZYSKAĆ INFORMACJE ?

PROGRAM CZYSTE POWIETRZE: PUNKTY OBSŁUGI KLIENTA W SIEDZIBACH GMIN

Zawonia
ul. Trzebnicka 11; 55-106 Zawonia
e-mail: ochrona.srodowiska@zawonia.pl;
urzad@zawonia.pl

Dobroszyce
Rynek 16; 56-410 Dobroszyce
e-mail: srodowisko@dobroszyce.pl;
sekretariat@dobroszyce.pl

Bierutów
Moniuszki 12; 56-420 Bierutów,
e-mail: bierutow@bierutow.pl

Udanin
55-340 Udanin 26
e-mail: ug@udanin.pl

Grębocice
ul.Głogowska 3; 59-150 Grębocice
e-mail: srodowisko@grebocice.com.pl;
sekretariat@grebocice.com.pl

Gaworzyce
ul. Dworcowa 95; 59-180 Gaworzyce
e-mail: ug@gaworzyce.com.pl

Chojnów
ul. Fabryczna 1; 59-225 Chojnów
e-mail: urzad@gmina-chojnow.pl

Kudowa-Zdrój
ul. Zdrojowa 24; 57-350 Kudowa-Zdrój
e-mail: kudowa@kudowa.pl

Polanica-Zdrój
57-320 Polanica-Zdrój 3
e-mail: um@polanica.pl

Duszniki-Zdrój
Rynek 6; 57-340 Duszniki-Zdrój
e-mail: projekty@duszniki.pl; bp@duszniki.pl

Szczawno-Zdrój
ul. Kościuszki 17; 58-310 Szczawno-Zdrój,
e-mail: promocja@szczawno-zdroj.pl

Głuszyca
ul. Grunwaldzka 55; 58-340 Głuszyca
e-mail: sekretariat@gluszyca.pl;

Podgórzyn
ul. Żołnierska 14; 58-562 Podgórzyn
e-mail: gmina@podgorzyn.pl;

Szklarska Poręba
ul. Granitowa 2; 58-580 Szklarska Poręba
e-mail: sekretariat@szklarskaporeba.pl

Zgorzelec
Kościuszki 70; 59-900 Zgorzelec
e-mail: gmina@gmina.zgorzelec.pl

Nowogrodziec
Rynek 1; 59-730 Nowogrodziec
e-mail: urzad@nowogrodziec.pl

Bystrzyca Kłodzka
ul. H. Sienkiewicza 6, 57-500 Bystrzyca Kłodzka

Ząbkowice Śląskie
ul. 1 Maja 15, 57-200 Ząbkowice Śląskie

Gromadka
ul. gen. Wł. Sikorskiego 9, 59-706 Gromadka

Pieńsk
ul. Bolesławiecka 29, 59-930 Pieńsk

Boguszów-Gorce
Plac Odrodzenia 1, 58-370 Boguszów-Gorce

Kunice
ul. Gwarna 1, 59- 216 Kunice

Stronie Śląskie
ul. Kościuszki 55, 57-550 Stronie Śląskie

Góra
56-200 Góra, ul. Adama Mickiewicza 1

Ścinawa
Rynek 17, 59-330 Ścinawa

Trzebnica
pl. Marszałka J. Piłsudskiego 1, 55-100 Trzebnica

Rudna
Plac Zwycięstwa 15, 59-305 Rudna

Ziębice
ul. Przemysłowa 10, 57-220 Ziębice

ZESKANUJ KOD QR
ZNAJDŹ
NAJBLIŻSZY PUNKT
OBSŁUGI KLIENTA

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu
ul. Jastrzębia 24, 53-148 Wrocław | od pon do pt w godz 7:30- 15:30 | tel 71 333 09 40 fax 71 332 37 76 mobile 667 670 046 | mail: poczta@fos.wroc.pl

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej Oddział w Wałbrzychu
ul. Kolejowa 8, 58-310 Szczawno-Zdrój | tel 74 841 48 24, fax 74 63 34 852 | mail: walbrzych@fos.wroc.pl

Co ćwierka w sieci...

Świdnica
@UMswidnica

8 lat temu w Świdnicy. Luty 2012, ostatni pokaz filmowy w Kinie Gdynia. Byliście?Historia obiektu zaczyna się 20 czerwca 1921 r. kiedy to w budynku po dawnym browarze powstało kino Unionstheater.

9:06 AM · 23 sty 2020

Kancelaria Premiera
@PremierRP

Premier @MorawieckiM dla @CNBC: Wierzymy, że należy dokonać obiektywnej oceny wyników w systemie sądownictwa, tak jak ma to miejsce w innych państwach. Właśnie dlatego ta reforma jest tak bardzo potrzebna.
Wywiad - http://bit.ly/PMMwCNBC

1:31 PM · 10 sty 2020

Dolnośląska Policja
@DPolicja

Dzierżoniowscy policjanci zatrzymali mężczyznę i kobietę, którzy dokonywali oszustw internetowych na terenie powiatu. Funkcjonariusze odzyskali wiele przedmiotów uzyskanych w wyniku przestępczego procederu.

12:48 PM · 22 sty 2020

Michał Dworczyk
@michaldworczyk

Cykl świetnych artykułów Prezydenta @AndrzejDuda
w światowych mediach... Walka o prawdę historyczną i pamięć jest jednym z kluczowych zadań polskich władz. Trzeba mówić o faktach, odkłamywać nieprawdziwe tezy, a efekty przyjdą.

10:03 AM · 23 sty 2020

Wałbrzyska SSE
@WalbrzyskaSSE

Nasza strefowa firma #Toyota ogłosiła, że w ciągu najbliższych dwóch lat w Wałbrzychu będzie wdrażać trzy nowe projekty związane z technologią hybrydową. W związku z tym koncern w 2020 r. planuje rozpoczęcie rekrutacji ponad 500 nowych pracowników. Brawo!

4:40 PM · 22 sty 2020

Koleje Dolnośląskie
@KolejeD

2019 był rekordowym rokiem dla
@KolejeD
- 4 nowe połączenia i blisko 14,1 mln przewiezionych pasażerów!

5:19 PM · 22 sty 2020

MKS Szczawno-Zdrój
@MksZdroj

Ile razy w swoim życiu, zastanawialiście się, komu przekazać 1% swojego podatku? My podsuwamy gotowe rozwiązanie: KRS: 0000457030 oraz Cel szczegółowy: MKS Szczawno-Zdrój - piłka nożna (787). Tyle wystarczy, aby wesprzeć nasz klub. Kto się zdecyduje?

1:54 PM · 20 sty 2020

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

Dzisiaj Dzień bez Opakowań Foliowych. Choć folię łatwo jest porwać, jej wytrzymałość na proces rozkładu jest wyjątkowo duża – degradacja „jednorazowej" torby foliowej może trwać nawet kilkaset lat, podczas gdy czas jej użytkowania wynosi zaledwie 25 minut #Wałbrzych #StopPlastik

8:50 AM · 23 sty 2020

REKLAMA R0040/20

Manpower
Agencja zatrudnienia nr 412, oferta pracy tymczasowej

PRACUJ
Z MANPOWER!

PAKOWACZ
/PAKOWACZKA

Wałbrzych

Zatrudnienie na podstawie umowy o pracę tymczasową
Możliwość ustalenia elastycznego grafiku
Wolne weekendy
Chętnie zatrudnimy osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności

608 482 780 | 734108163

aleksandra.adamczyk@manpower.pl

30 minut *Pod powierzchnią*

MAŁGORZATA SZPARA

(część druga)

Jest w nim pewien rodzaj elegancji, choć ciuchy, w które jest ubrany, zawsze w za dużym rozmiarze, nie są jego wyborem. Zimą martwię się, kiedy widzę go bez czapki, w kurtce, która nie chroni przed mrozem. Wiosną rozczulają mnie jego wysokie za kostkę, czerwone skórzane jordany, niepasujące do mężczyzny w jego wieku. Nie od początku należały do niego. Pewnie nie wie, że młodzi chłopcy grają w takich w kosza. A może wie, ale jest to poza nim, bierze co dają. Dwa światy, bez żadnej stycznej.

Kiedy znikąd wypluwa go w sklepie, w którym robię zakupy, chodzę za nim i zaglądam mu do koszyka. Zza półek patrzę, jak nabiera do woreczka orzechy i zjada je, podróżując po sklepie. Weź więcej, mówię w myślach. Jest głodny, a miejsca, w którym śpi nie można nazwać domem, choć ma cztery ściany i pewnie jest w nim coś na kształt łóżka. Kiedy nie widzę go kilka dni, nerwowo szukam w pamięci tego ostatniego razu. Jak wyglądał, czy był bardziej nieobecny niż zwykle? No kiedy to było, przypomnij sobie, przypomnij. A wtedy on pojawia się znowu znikąd. Nie znikaj tak, mówię w myślach. Czasem chcę go zaczepić, wymyślam szybko jakiś powód, ale nigdy nie starcza mi odwagi. Zastanawiam się, jak ma na imię i czy jego mama tuliła go do snu, kiedy był małym chłopcem. Czy pamięta jeszcze jej uśmiech i melodię kołysanki, którą nuciła mu do snu. Czy jadł już coś ciepłego. I co myśli o czasie, który najpierw mu zabrano, a później ofiarowano w zbędnym nadmiarze. Czy mu nie ciąży, nie uwiera go, nie boli. Codziennie zasypiam z nadzieją, że znikąd jest dla niego choć trochę łaskawe.

Ulepimy dziś bałwana?

18 stycznia obchodziliśmy Światowy Dzień Bałwana, choć w tym terminie ciężko było znaleźć materiał budulcowy, czyli śnieg.

Zimy chyba się nie doczekamy, ocieplanie klimatu robi swoje. Symbol ferii i zabawy powoli staje się towarem deficytowym, luksusowym, trudno dostępnym. Obyśmy tylko nie byli świadkami czasów, w których jedynym wspomnieniem po białym przyjacielu będą obrazy filmowe: Kraina Lodu lub Jack Frost. Póki co jednak - nie piszmy czarnych scenariuszy i przygotujmy wraz z dzieckiem własnego, domowego Olafa. Podpowiadamy, jakich możecie użyć do tego celu materiałów.

Miłej zabawy!

Bałwanek z papierowych talerzyków. Materiały: 4 papierowe talerzyki (3 mniejsze, 1 większy), czerwona i czarna farba, czarna plastelina, oczka, pomarańczowy papier kolorowy, dwustronna taśma klejąca (jest wygodna w użyciu), tektura, klej.

Bałwanki z odbitych dłoni. Materiały: czarna i niebieska kartka z bloku technicznego, biała farba, srebrny i niebieski brokat, czarny oraz czerwony marker, klej do prac plastycznych.

Bałwanki z masy solnej. Materiały: masa solna (2 szklanki mąki, 1 szklanka soli, 1 szklanka wody), wodoodporny pisak, farby akrylowe, odcisk dziecięcej stópki, piekarnik (nagrzany do ok. 50 stopni, czas suszenia - do 6 godzin; czas schnięcia - kilka dni! Dopiero po tym okresie malujemy i ozdabiamy).

Bałwanki z piłeczek pingpongowych. Materiały: piłeczki pingpongowe, czarny i pomarańczowy marker, sznureczek, klej na gorąco, farbki, pędzelek, kuchenna ściereczka, druciki, pompony, nożyczki.

Bałwanki z płatków kosmetycznych. Materiały: płatki kosmetyczne, cekiny, klej do prac plastycznych, pieprz lub ziele angielskie, oczka, druciki i patyczki kreatywne, papier ścierny, pomarańczowa kartka papieru kolorowego.

Bałwanek ze śniegu domowej roboty. Materiały: soda, pianka do golenia.

Bałwanek z nakrętek plastikowych. Materiały: nakrętki plastikowe, farbki/pisaki, materiał filcowy, klej na gorąco, cekiny, sznureczek, opcjonalnie - dzwoneczek.

Uwaga:

Pełna instrukcja wykonania prac DIY pojawi się na blogu Trendy Mama. Informację udostępnimy na naszym Facebook'u.

Osa

Książka na ferie

10 lutego w naszym województwie, a co za tym idzie - także i w Wałbrzychu - rozpoczną się ferie. Wyczekiwana przerwa zimowa to doskonała okazja, by nadrobić zaległości czytelnicze. Oto dziesięć propozycji literackich dla małych i nieco starszych dzieci, przygotowanych przez osę, czyli Trendy Mamę i redakcję 30 minut. Miłej lektury!

1.Anna Włodarkiewicz, „Zima Toli", wyd. Zielona Sowa, cena 17,43 zł.

2.Anita Głowińska, „Kicia Kocia. Zima", wyd. Media Rodzina, cena 4,99 zł.

3.Gorel Kristina Naslund, Kristina Digman, „O zimie", wyd. Zakamarki, cena 24.90 zł.

4.Eva Susso, Benjamin Chaud, „Yeti", wyd. Zakamarki, cena 24,99 zł.

5.Astrid Lindgren, Kitty Crowther, „Skrzat nie śpi", wyd. Zakamarki, cena 29,90 zł.

6.Astrid Lindgren, Ilon Wikland, „Patrz, Madika pada śnieg!", wyd. Zakamarki, cena 29,90 zł.

7.Susanne Berner Rotraut, „Zima na ulicy Czereśniowej", wyd. Dwie Siostry, cena 36,90 zł.

8. Lauren Child, „Charlie i Lola. Najbardziej na całym świecie lubię śnieg", wyd. Media Rodzina, cena 22 zł.

9. Tomas Wieslander, Jujja Wieslander, „Mama Mu na sankach", wyd. Zakamarki, cena 25,90 zł.

10. Katarzyna Minasowicz, „Zima, której nie było", wyd. Wilga/GW Foksal, cena 20 zł.

Zebrała: osa

Joan Miró - sztuka dla dziecka

Jeśli chcesz zainteresować swoje dziecko sztuką, prace autorstwa hiszpańskiego artysty Joan Miró nadadzą się do tego idealnie. Jego „piaskownice dla podświadomości" to seria barwnych, ciekawych pod względem formy i geometrii obrazów przeznaczonych właśnie dla najmłodszego odbiorcy. Na stronie http://www.supercoloring.com/pl/kolorowanki/kultura-sztuka/slynne-obrazy/joan-miro znajdziecie kolorowanki, które z pewnością pomogą zachęcić wasze pociechy do sięgnięcia po pędzel i farby. Na kanale You Tube możecie też obejrzeć tutoriale poświęcone zajęciom DIY, inspirowane twórczością Miró. Jeden z nich, w języku angielskim, dostępny jest pod tym adresem: https://www.youtube.com/watch?v=2DgQAixSn4Y. Z kolei starszym polecamy 1000 - elementowe puzzle za 49,70 zł. Do kupienia tu: https://www.art-puzzle.pl/malarze-i-graficy/Joan-miro

osa

Źródło zdjęcia: https://www.art-puzzle.pl/malarze-i-graficy/Joan-miro

REKLAMA R0041/20

ABC dobrej formy: air joga

Jeśli szukasz ciekawych zajęć sportowych, warto wypróbować air jogę. Wbrew pozorom, nie musisz być akrobatką, by poradzić sobie z tego typu treningami. Wykonywane w powietrzu asany przy użyciu specjalnego hamaku, pomogą ci poprawić sylwetkę, pozbyć się cellulitu, nauczą cię prawidłowego oddechu, zrelaksują lub - odwrotnie - sprawią, że będziesz tryskać energią. Brzmi nieźle, prawda?

Z tego typu fitnessu mogą skorzystać również panie, które pragną powrócić do formy po porodzie lub cierpią na endometriozę. Air joga to świetna zabawa, rozluźnienie i rehabilitacja w jednym!

osa
Źródło zdjęcia: pixabay.com

Na ratunek włosom

Włosy są wizytówką kobiety. Poniżej podajemy listę najpopularniejszych zabiegów, jakie można wykonać w salonach fryzjerskich oraz w klinikach, po to, by poprawić ich wygląd i strukturę.

Keratynowe zagęszczanie włosów. Zabieg pozwala na dyskretne uzupełnienie ubytków, np. po bokach, by fryzura odzyskała dawny kształt.

Infuzja tlenowa pomaga uporać się z różnymi problemami skórnymi, dermatozami, nadmierną aktywnością gruczołów łojowych, poprawia mikrokrążenie.

Karboksyterapia skóry głowy opiera się na ostrzykiwaniu skóry dwutlenkiem węgla. Taki zabieg rozszerza naczynia krwionośne oraz dotlenia mieszki włosowe uszkodzone np. podczas dekoloryzacji.

Dekoloryzacja polega na wysuszeniu włosów i przerwaniu ich naturalnej struktury poprzez otworzenie łusek i wypłukanie pigmentu.

Zabiegi regenerujące, np. Shiseido, Biolage Matrix, Loreal Pro Fiber, keratynowe nawilżanie włosów, Olaplex, Rytuał Absolut Repair Lipidium.

osa

Zdrowy sen

Sen jest ważnym czynnikiem regeneracyjnym dla naszego organizmu. Leczy choroby, pomaga wypocząć, ukoić nerwy. Pod warunkiem, że zadbamy o jego prawidłowy przebieg.

Zanim położymy się do łóżka, nie zapomnijmy zatem o kilku podstawowych zasadach.

Po pierwsze - wieczorami ograniczmy korzystanie ze smartfonów i komputerów. W ten sposób się wyciszymy.

Po drugie - nim uśniemy, wykonajmy chociaż parę podstawowych ćwiczeń dla rozluźnienia mięśni.

Po trzecie - zjedzmy wartościowy posiłek, np. kaszę z warzywami (około 2 godziny przed pójściem spać).

Po czwarte - przeczytajmy dobrą książkę, puszczając w niepamięć stresujący dzień.

Po piąte - wyłączmy światło i inne urządzenia elektroniczne. Cisza sprzyja wypoczynkowi.

Po szóste. Przewietrzmy pomieszczenie, w którym śpimy, a temperaturę ustawmy na nie więcej niż 20 stopni Celsjusza.

osa
Źródło zdjęcia: pixabay.com

Podróże Sindbada

Spodnie typu palazzo, zwane popularnie „sindbadami", wydłużają kobiecą sylwetkę i nadają się na każdą okazję. Popularne 100 lat temu, dziś znów są na topie. Do wieczorowego stroju pasują w klasycznym odcieniu czerni, na weekend z przyjaciółmi lepiej sprawdzą się wzory kwieciste. Za szerokie nogawki, wysoki pas i luz pokochali je hippisi, a także gwiazdy Hollywood. Tak więc, drogie panie, fasony typu skinny idą w kąt! W tym sezonie liczy się zwiewność, połączona z elegancją, szykiem i wygodą!

Źródło zdjęcia:https://www.zara.com/pl/pl/kobieta-spodnie-palazzo-l1350.html

Dieta znaczy zdrowie

Żadna dieta nie przyniesie oczekiwanych efektów, jeśli nie zaczniesz zwracać uwagi na to, co jesz i w jakich ilościach. W praktyce, a nie w teorii. Bo najważniejsze w dbaniu o siebie jest zdrowie, a nie tylko samo postanowienie bez realnego pokrycia w działaniu.

Nie mów: „od jutra lepiej się odżywiam". Zrób to już dziś, po prostu wcielaj plany w życie. Idź do ekologicznego sklepu, przeczytaj rozdział książki o wartościowych produktach, odwiedź kulinarne blogi i swoją kuchnię!

Prowadź dziennik zdrowego żywienia. Zapisuj w nim, co jesz, jak się po tym czujesz, uzupełnij notatki o ciekawe przepisy.

Mało znaczy dużo. Wiesz doskonale, że nie od razu Rzym zbudowano. Podobna zasada obowiązuje w dietetyce. Zmiany wymagają cierpliwości. Nie wszystko da się osiągnąć już i teraz.

Inne znaczy lepsze. Pokochaj jarmuż i awokado, a słodycze i puste kalorie zastąp suszonymi owocami, kaszą jaglaną albo biszkoptem z tofu.

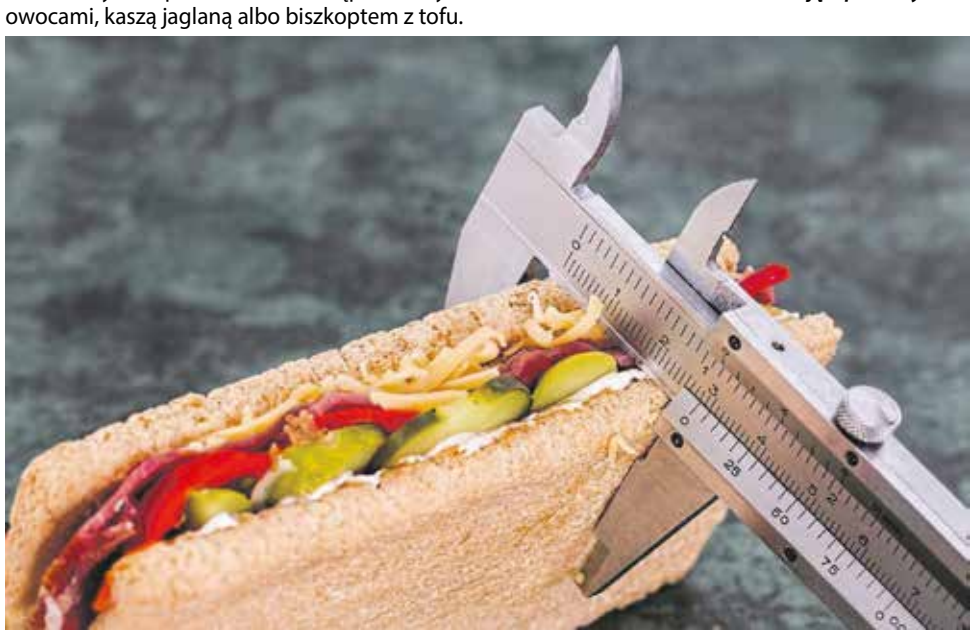
Pszczeli detoks. Idealnie nada się do tego miód, który oczyści organizm z toksyn. Wystarczy, że rozpuścisz go w chłodnej wodzie (jedną łyżeczkę), a rano dodasz do mikstury sok z cytryny.

Zielona herbata. Zapobiega chorobom, odtruwa, dodaje energii.

Czas. Jest z twoim sprzymierzeńcem. Miej go w sklepie - podczas czytania etykiet na produktach oraz w domu - w trakcie planowania spożywczych zakupów.

Powodzenia!

osa
Źródło zdjęć: pixabay.com



REKLAMA R0042/20

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

30 minut sekund/h

Mazda Polska
Podsumowanie 2019

Mazda Motor Poland zakończyła rok 2019 najlepszym wynikiem handlowym w historii, wprowadzając na rynek 15 670 samochodów, o 24,6% więcej niż w poprzednim roku. Rekordowe wzrosty sprzedaży odnotowały wszystkie najpopularniejsze modele marki. Na szczególną uwagę zasługuje wynik Mazdy CX-3, która z 4903 sztukami zarejestrowanymi w 2019 r., odnotowała wzrost o ponad 51% w porównaniu z rokiem 2018. Wolumen sprzedaży marki w Polsce napędzały także Mazda CX-5 – 3570 zarejestrowanych egzemplarzy i Mazda6 – 3828 szt., co w przypadku tego modelu stanowi wzrost o ponad 46% w porównaniu z 2018 r. Statystycznie więcej niż połowa klientów Mazdy wybrała jeden z modeli segmentu SUV, a co czwarty Mazdę 6.

Nissan
Wspiera edukację

Nissan jako lider w zakresie elektromobilności rozumie, że jednym z najważniejszych problemów współczesnego świata jest ochrona środowiska. Jako pionier technologii bezemisyjnej czuje współodpowiedzialność za jakość powietrza, którym oddychamy, ale też za szerzenie nowej kultury mobilności wśród przyszłych pokoleń. Dlatego producent z dużym zaangażowaniem przystąpił do projektu stworzonego przez Polskie Stowarzyszenie Elektromobilności, skierowanego do uczniów szkół podstawowych. Celem projektu jest wsparcie szkół i nauczycieli w budowaniu świadomości ekologicznej oraz osobistej odpowiedzialności za środowisko wśród dzieci i młodzieży jako nowych świadomych konsumentów..

Hybrydowe KIA

Już można zamawiać pierwsze hybrydowe modele marki Kia w segmencie samochodów kompaktowych. Ceed kombi i XCeed dostępne jako hybrydy typu plug-in są kolejnym krokiem Kia Motors w kierunku elektryfikacji jej aut. Nowe hybrydowe modele marki Kia, których zasięg na energii elektrycznej wynosi około 60 kilometrów, na co dzień mogą być wykorzystywane jak bezemisyjne samochody elektryczne.

Ceny Ceeda kombi i XCeeda w wersji hybrydowej typu plug-in wynoszą – odpowiednio – 127 990 zł i 129 990 zł, czyli niewiele więcej niż kosztują modele konkurencyjne oferowane jako klasyczne hybrydy.

Kia Ceed kombi i Kia XCeed w wersji hybrydowej typu plug-in są produkowane w zakładzie w Żylinie na Słowacji. Obydwa modele są pierwszymi autami tego typu produkowanymi przez Kia Motors w Europie. Standardowo, jak wszystkie pozostałe auta marki Kia, są objęte siedmioletnią gwarancją do przebiegu 150.000 km, która chroni także akumulator i silnik elektryczny. Dzięki bardzo atrakcyjnym cenom nowe wersje modeli z bestsellerowej rodziny Ceed wyposażone w hybrydowy układ napędowy typu plug-in są atrakcyjną alternatywą nie tylko dla samochodów napędzanych silnikiem benzynowym lub wysokoprężnym, ale również dla klasycznych hybryd. Ich układ napędowy składa się z akumulatora litowo-jonowego o pojemności 8,9 kWh, silnika elektrycznego o mocy 44,5 kW oraz czterocylindrowego silnika GDI o pojemności 1,6 litra z rodziny „Kappa" wyposażonego w bezpośredni wtrysk paliwa. Łączna moc i moment obrotowy układu napędowego wynoszą, odpowiednio, 141 KM i 265 Nm, co zapewnia przyspieszenie Ceeda kombi od 0 do 100 km/h w 10,8 sekundy, a XCeeda w 11,0 sekund.

T-Cross o mocy 150 KM

Volkswagen T-Cross został wyposażony w silnik o największej mocy spośród wszystkich jednostek stosowanych dotąd w tym modelu – małego SUV-a można teraz zamówić z silnikiem 1.5 TSI osiągającym moc 110 kW/150 KM. Dotychczasowa oferta została tym samym wzbogacona o jednostkę o dynamicznych osiągach. T-Cross z tym silnikiem jest dostępny w cenie od 89 090 zł.

T-Cross z nowym mocnym silnikiem jest nie tylko dynamiczny, ale i oszczędny – średnie zużycie paliwa wynosi 6,4 litra na 100 km (według WLTP). Maksymalny moment obrotowy nowej jednostki napędowej wynosi 250 Nm i jest uzyskiwany w przedziale między 1500 a 3500 obrotów na minutę; od 0 do 100 km/h samochód rozpędza się w ciągu 8,5 sekundy i osiąga maksymalną prędkość 200 km/h. Najmocniejszy silnik montowany pod maską Volkswagena T-Crossa jest dostępny wyłącznie w połączeniu z 7-biegową przekładnią dwusprzęgłową (DSG).

T-Cross wzbogacił w minionym roku ofertę SUV-ów Volkswagena. Nieduże auto okazuje się bardzo wszechstronne – przesuwana w zakresie 14 cm kanapa pozwala albo zwiększyć przestrzeń na nogi dla pasażerów siedzących z tyłu, albo – gdy ich nie ma – powiększyć bagażnik. Jego pojemność może wzrosnąć z 385 do 455 litrów, a jeśli złożyć oparcie tylnej kanapy wyniesie ona nawet 1.281 litrów.

T-Cross jest ponadto znakomicie skomunikowany z otoczeniem. Podłączenie smartfona do samochodowych multimediów nie stanowi żadnej trudności – służą do tego cztery wejścia USB (dwa z przodu i dwa z tyłu pojazdu). Oferowany w ramach opcji tzw. Digital Cockpit wraz z 8-calowym dotykowym ekranem multimediów oraz „Active Info Display" znacząco podnoszą komfort użytkowania samochodu.

REKLAMA R0043/20

30 minut od 18 lat razem z Wami
hostedby.pl dla Was od 1997 roku

pilgrim / majewski

Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego

TERAZ KAŻDY Z WAS JEST RZECZPOSPOLITĄ

reż. Maciej Podstawny

24.01 / godz. 19:00 / Duża Scena

25.01 / godz. 19:00 / Duża Scena

26.01 / godz. 19:00 / Duża Scena
Spektakl tylko dla dorosłych

Czas trwania: 110 min, bez przerwy

NAJLEPSZY DOLNOŚLĄSKI SPEKTAKL ROKU 2019 zdaniem redakcji Radia Wrocław Kultura!

Rok 1793, II rozbiór Polski. W 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 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.

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

Występują: Elżbieta Golińska [WTW], Irena Sierakowska, Jolanta Solarz-Szwed [WTW] / Aleksandra Dytko [WTW], Mariusz Bąkowski [WTW], Rafał Kosowski, Tadeusz Ratuszniak [WTW], Dariusz Skowroński, Wojciech Świeściak

Zuzanna Bojda na podstawie powstańczego pamiętnika Ireny Sierakowskiej

108 KOSTEK CUKRU

reż. Agata Puszcz

25.01 / godz. 17:00 / Scena Kameralna

26.01 / godz. 17:00 / Scena Kameralna

Czas trwania: 55 min, bez przerwy

Najnowsza produkcja – poruszający monodram Ireny Sierakowskiej!

Spektakl na podstawie pamiętnika z Powstania Warszawskiego krewnej aktorki, o tym samym imieniu i nazwisku. Monodram, pomimo swojego trudnego tematu, pełen jest ciepła i czułych, pamiętnikowych wspomnień. Kameralne przedstawienie opowiada o prawdziwej historii jednostki uwikłanej w wielkie wydarzenia oraz prawdziwych emocjach towarzyszących odkrywaniu rodzinnej tajemnicy.

Występuje: Irena Sierakowska

Rezerwacja i informacja: Biuro Współpracy z Publicznością, tel. 74 648 83 01 (do 03)

KUP BILET ONLINE
Pobierz kod!

Teatr Lalki i Aktora

WEEKEND DLA „STARSZAKÓW" W TEATRZE LALKI I AKTORA W WAŁBRZYCHU

Najbliższy weekend w Teatrze Lalki i Aktora w Wałbrzychu dedykowany jest starszym dzieciom i ich opiekunom. W sobotę, 25 stycznia o godz. 18:00 zapraszamy widzów od 10. roku życia na spektakl „Kruk krukowi" w reż. Przemysława Jaszczaka, opowiadający o życiu Kruków, do których sielankowego świata niepostrzeżenie wkrada się wrogość i nieufność. Okazuje się bowiem, że istnieją Kruki lepszej i gorszej kategorii, a o ich losie może zadecydować nawet to, jakie noszą imiona. Swoiste podziały, wkradające się niemal w każdy zakamarek życia bohaterów, mają bardzo destrukcyjny wpływ na ich relacje. Tego chaosu najbardziej nie mogą zrozumieć najmłodsi, m. in. mały Tano, który próbuje zmierzyć się z nieznaną siłą zamętu, a tym samym skłania się ku walce o przyjaciół. Spektakl w metaforyczny sposób odwołuje się do różnych wydarzeń historycznych, poruszając przy tym temat dyskryminacji i fanatyzmu. Historia opowiedziana jest m.in. za pomocą teatru cieni oraz teatru ruchu – całości towarzyszą układy choreograficzne i piosenki, okraszone współczesną elektroniką.

W niedzielę, 26 stycznia o godz. 12:30 zapraszamy dzieci od 6. roku życia na odlot do Nibylandii. A pomoże nam w tym spektakl „Piotruś Pan" w reż. Karoliny Maciejaszek, przedstawiający perypetie chłopca, który postanowił nigdy nie dorastać. Towarzyszami przygód Piotrusia Pana są wróżka Dzwoneczek, grupa Zagubionych Chłopców oraz Wendy – dziewczynka, którą Piotruś zabiera do Nibylandii. Jednak nawet w tej beztroskiej krainie czyhają niebezpieczeństwa. Bohaterowie przedstawienia będą musieli zmierzyć się z piratami pod wodzą strasznego Kapitana Haka. „Piotruś Pan" jest pochwałą nieokiełznanej wyobraźni. Dzieci uczy, że czasem warto zachować się odpowiedzialnie i dojrzale, a ich rodziców – by pielęgnować w sobie dziecko…

BILETY
19 zł – normalny
17 zł – ulgowy (dzieci do 12. roku życia)

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 ONLINE
Pobierz kod!

30 minut
1600 ZNAKÓW O KULTURZE W WAŁBRZYCHU
PAWEŁ LUDWICZAK

#nicsięniedzieje

Ludzie przeciskający się między samochodami, samochody przeciskające się między samochodami i ludźmi, parkujące prawie w lesie i gdzie popadnie, Policja szukająca sprawców otarć, białe zbocza pokryte grubą warstwą dzieci.

Zjechaliśmy na parking niżej, zostawiając do niczego tu nie przydatne, za duże auto i skręciliśmy w pierwszą ścieżkę do lasu. Za plecami Armagedon cichł. Biały puch skrzypiał pod butami za kostkę, zwisająca z drzew, zamarznięta woda, dzwoniła lekko jak w bajkach Disney'a.

To był „wspaniały" pomysł, żeby w dzień wolny dla prawie wszystkich, wybrać się na oglądanie pierwszego śniegu tam, gdzie ten śnieg się akurat pojawił, na niezawodnych zboczach Waligóry.

Przypomniało mi się, jak ktoś od turystyki głosił, że miasto nigdy nie będzie atrakcją. Książ bardziej w Świebodzicach, Andrzejówka bardziej w Głuszycy.

Tylko w pewien krótkowzroczny sposób miał rację.

W pewien krótkowzroczny sposób, pod skórą, sami tak myślimy, choć śmieszne lekko hasła o mieście - sypialni Wrocławia, mieście turystycznym, to, jak wiele śmiesznych lekko haseł w historii ludzkości, pomruki przyszłości. Powinniśmy się przyzwyczajać. Ciekawe czy infrastruktura, baza, pojawi się pioniersko, czy jako urzędowo-leniwa odpowiedź.

Kilka dni temu, w środku tygodnia, deptaliśmy jako pierwsi świeży śnieg na szlaku. Siedzieliśmy później w starym schronisku, przy lepkich od tysiąca warstw farby olejnej stołach, drewnie pamiętającym pierwszego właściciela, wielokrotnie łatana wykładzina. Zerkaliśmy na zewnątrz, które mroziło nam jeszcze chwilę temu oddechy na szalikach, przez małe, zaparowane okienka górskiej chatki.

Cieszyliśmy się, że to jeszcze nie jakieś Green Hill, ani Green Lake.

Jak nas, różnych, zadowolić?

30 minut sekund

Nowy nabytek Górnika

Choć koszykarze Górnika Trans.eu drugi już tydzień odpoczywają od ligowej rywalizacji, to fani biało-niebieskich nie mogą narzekać na brak pozytywnych emocji. Kilka dni temu do wałbrzyszan dołączył bowiem 22-letni, ale już doświadczony Karol Kamiński. Jak poinformował portal www.facebook.com/GornikKosz, obecny sezon Kamiński rozpoczął w Treflu Sopot, ale w poprzednim roku był jednym z najważniejszych graczy I-ligowego Znicza Basket Pruszków. Bilans 22-latka to średnio 17 punktów, w tym niemal 40-procentowa skuteczność z dystansu. Warto dodać, iż Kamiński mierzy 195 cm wzrostu, występuje na pozycji rzucający/niski skrzydłowy, choć potrafi również walczyć pod koszem. Jego kontrakt obowiązuje do końca przyszłego sezonu.

W najbliższy weekend podopieczni trenera Łukasza Grudniewskiego po raz drugi z rzędu pauzują, tak więc debiut nowego zawodnika w biało-niebieskich barwach nastąpi zapewne w środę 22 stycznia, kiedy to Górnicy podejmą Doral Zetkama Nysę Kłodzko. Na derbową rywalizacją zapraszamy o godzinie 18 do hali Aqua-Zdroju i już dziś zachęcamy do zakupu biletów, aby w dniu meczu uniknąć niepotrzebnych kolejek.

Biało-niebiescy grają dalej

Pozostajemy w temacie koszykówki, tym razem jednak III-ligowej, w której kibicujemy rezerwom Górnika Trans.eu oraz MKS-owi Mazbud Basket Szczawno-Zdrój. Za nami koniec rundy zasadniczej, w której wałbrzyszanie uplasowali się na 2. miejscu grupy A, a zespół z uzdrowiska zajął 6. pozycję w grupie B. Dlaczego podkreślamy lokaty obu ekip? A dlatego że najlepsza czwórka obu grup z zaliczeniem wyników z rundy zasadniczej rywalizować będzie w kolejnej odsłonie rozgrywek (mecz i rewanż). Następnie najprawdopodobniej zwycięska „trójka" awansuje do ogólnopolskiej odsłony walki o II ligę. Z racji 2. miejsca w tym gronie znalazły się rezerwy Górnika Trans.eu Wałbrzych, które mają się włączyć w walkę o najwyższe cele, w tym wspomniany awans na wyższy szczebel.

Wyniki ostatnich spotkań naszych drużyn:

PGE Turów Zgorzelec - MKS Mazbud Basket Szczawno-Zdrój 69:71 (20:12, 14:14, 19:22, 16:23)

MKS Mazbud Basket: Myślak 33 (5x3), Stochmiałek 9 (1), Adranowicz 8, Olszewski 8, Kaczuga 6, Pawlikowski 4, Kowalski 3 (1), Józefowicz, Maksymilian Karwik. Trener: Bartłomiej Józefowicz

Górnik Trans.eu II Wałbrzych - Trustmate KKS Kobierzyce 86:79 (28:15, 12:19, 27:19, 19:26)

Górnik Trans.eu II: Durski 34 (3x3), Ratajczak 21, Krzymiński 13 (3), Podejko 12 (2), Matusik 4, Jeziorowski 2, Niziński, Stankiewicz, Szymański, Rejek, Pieprzyk. Trener: Paweł Domoradzki

Bartłomiej Nowak

Ponad tuzin medali lekkoatletów Górnika

Świetny początek sezonu halowego zanotowali lekkoatleci LKS-u Górnik Wałbrzych. W rozegranych w czeskim Jabloncu Mistrzostwach Dolnego Śląska nasi reprezentanci wywalczyli 13 medali, a także poprawili wiele rekordów życiowych.

Po zmaganiach na odkrytych arenach przyszedł czas na inaugurację sezonu halowego. Bardzo udaną inaugurację, należy podkreślić, gdyż wyjazd do czeskiego Jablonca, który tradycyjnie już gościł uczestników MDŚ w lekkoatletyce, przyniósł przedstawicielom Górnika aż 13 różnokolorowych krążków w kategoriach U-16, U-18, U-20. Po złote medale sięgnęli kulomioci: Kacper Kuczaj, Kamil Kuczaj, Alicja Gnyp, Maciej Wojciechowski oraz Martyna Sterenga, córka byłego koszykarza Górnika Wałbrzych – Marcina, która rywalizuje w skoku w dal. Oprócz wspomnianych poniżej w komplecie medalistów barw naszego klubu za południową granicą bronili również Maja Olszak, Weronika Ożga, Wiktoria Mrowiec, Kamila Świątek oraz Aleksandra Liśkiewicz, które choć zakończyły zmagania poza podium, to uzyskały całkiem niezłe wyniki jak na tę część sezonu.

Mistrzostwa Dolnego Śląska w lekkoatletyce

Wyniki LKS-u Górnik Wałbrzych

Złote medale:

Aleksandra Tomaszewska: skok w dal (U-20), 5.15 m

Kacper Kuczaj: kula 5 kg (U-16), 12.09 m

Martyna Sterenga: skok w dal (U-16), 5.50 m

Kamil Kuczaj: kula 6 kg (U-20), 15.52 m

Alicja Gnyp: kula 3 kg (U-16), 11.00 m

Maciej Wojciechowski: kula 5 kg (U-18), 13.48 m

Srebrne medale:

Aurelia Babik: kula 4 kg (U-20), 10.18 m

Martyna Sterenga: 60 m p.pł (U-16), 9.63 s

Ada Polerowicz: skok w dal (U-18), 4.91 m

Kamila Ślawska: kula 3 kg (U-18), 11.71 m

Brązowe medal:

Oskar Partyka: kula 6 kg (U-20), 13.39 m

Ada Polerowicz: 60 m (U-20), 7.93 s

Emilia Kulik: skok w dal (U-18), 4.54 m

Bartłomiej Nowak

Z Czeszkami nam po drodze

Od dwóch zwycięstw w spotkaniach kontrolnych piłkarki AZS-u PWSZ rozpoczęły przygotowania do rundy wiosennej Ekstraligi kobiet. W najbliższych dniach sparingi ustąpią jednak meczom na hali, gdyż dzisiaj wałbrzyszanki rozpoczynają walkę w półfinałach Akademickich Mistrzostw Polski w futsalu.

Przebywający na obozie w Świebodzicach zespół FK Pardubice dwukrotnie zmierzył się z piłkarkami z Wałbrzycha w ramach przygotowań obu drużyn do rundy wiosennej na najwyższym szczeblu. Rywalki bowiem to beniaminek czeskiej I ligi, w której plasują się na ostatnim miejscu w tabeli.

Rozegrane w Wałbrzychu, a następnie Świebodzicach sparingi toczyły się pod dyktando podopiecznych trenera Kamila Jasińskiego, stąd dwie wygrane naszych pań. W pierwszym meczu Jagoda Sapor i spółka zwyciężyły 1:0, a jedyny gol padł w 59 minucie, kiedy to Oliwia Rapacka wykorzystała podanie Klaudii Fabovej (na zdjęciu) i celnym strzałem pokonała bramkarkę gości. Warto jednak podkreślić, iż ambitnie walczące Czeszki dwukrotnie trafiły do naszej siatki, ale na nasze szczęście oba gole padły ze spalonego i w rezultacie skromne prowadzenie gospodyń utrzymało się do końcowego gwizdka sędziego.

Jeszcze wyraźniejszą przewagę wałbrzyszanki wypracowały we wtorkowym rewanżu. Wynik sparingu już w 10 minucie otworzyła Fabova, na który do przerwy odpowiedziała Eliška Dvořáková. Po zmianie stron lepsza postawa akademiczek przełożyła się aż na 3 gole – na listę strzelców wpisała się wprowadzona w tej części spotkania Marcjanna Zawadzka, a następnie Fabova. Bramka na 4:1 padła po samobójczym uderzeniu jednej z Czeszek, która tak nieszczęśliwie odbiła strzał Oliwii Rapackiej, iż umieściła futbolówkę we własnej bramce. Wysoko prowadząc nasze panie nie uniknęły błędów, które w samej końcówce przyniosły przeciwnikowi 2 gole i w rezultacie mecz zakończył się wygraną AZS-u PWSZ 4:3.

Gramy o awans do finałów Mistrzostw Polski

W najbliższych dniach odpoczną od sparingów, ale nie piłki nożnej, gdyż wczoraj reprezentacja Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej złożona z zawodniczek AZS PWSZ wyjechała do Krakowa na półfinały Akademickich Mistrzostw Polski w futsalu. W weekendowym turnieju wystartują 22 zespoły, a awans do finałów uzyska 8 lub 9 najlepszych ekip. Jak przyznał trener Jasiński, jego podopieczne nie powinny mieć problemów z promocją do kolejnej odsłony AMP, choć o miejsce w pierwszej „czwórce" będzie niezwykle trudno.

Spotkania kontrolne:

AZS PWSZ Wałbrzych – FK Pardubice 1:0 (0:0)

Bramka: 1:0 Oliwia Rapacka (59)

AZS PWSZ: Sapor, Kędzierska, Bosak, Ostrowska, Szewczuk, Cieśla, Głąb, Turkiewicz, Rapacka, Materek, Fabova

AZS PWSZ Wałbrzych – FK Pardubice 4:3 (1:1)

Bramki: Klaudia Fabova 2, Marcjanna Zawadzka, bramka samobójcza – AZS PWSZ oraz Eliška Dvořáková 2, Silvia Kunáková – FK

AZS PWSZ: Sapor, Kędzierska, Bosak, Ostrowska, Szewczuk, Cieśla, Głąb, Turkiewicz (46 Zawadzka), Rapacka, Materek, Fabova. Trener: Kamil Jasiński

Bartłomiej Nowak

Derby są nasze. Po niezwykle zaciętym meczu koszykarze Górnika Trans.eu Wałbrzych pokonali w środę Zetkama Doral Nysę Kłodzko 90:86. Już jutro biało-niebieskich czeka wyjazdowy pojedynek z Biofarmem Basketem Poznań.

30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA

Imię: Mirosław
Nazwisko: Otok
Data urodzenia:
19 kwietnia 1969 roku
Pseudonim sportowy: brak
Klub:
Górnik Wałbrzych (piłka nożna - trener)

Największy dotychczasowy sukces?
Jako zawodnik samo granie na zapleczu Ekstraklasy w barwach Zagłębia Wałbrzych miało dla mnie dużą wartość. Potem wraz z KP Wałbrzych również występowałem w ówczesnej II lidze. Rozegrałem ponadto dwa mecze na Wyspach Owczych. Niestety, na samym początku mojego pobytu doznałem groźnej kontuzji, która wyeliminowała mnie z gry. Zerwałem więzadła krzyżowe, co wiązało się z 2-letnim rozbratem z piłką nożną. Jako trener prowadziłem juniorów Górnika Wałbrzych, co wspominam najlepiej, bo przez 3 lata graliśmy w Dolnośląskiej Lidze Juniora Starszego. Nie mogę w tym miejscu nie wspomnieć o mojej osobistej porażce, bo za taką uważam spadek w roli trenera Zagłębia Wałbrzych z klasy A do B.

Kto jest twoim idolem sportowym?
Waldek Nowicki – to był człowiek urodzony do sportu, który miał charakter prawdziwego zawodowca. Wchodząc z juniorów do seniorów bardzo mi imponowało jego mega profesjonalne podejście do pracy.

Dlaczego piłka nożna?
Trudno mi powiedzieć, ale chyba urodziłem się z piłką nożną (śmiech), bo mając 4 czy 5 lat już tłukłem piłką o ścianę. Zresztą kiedyś w piłkę grali dosłownie wszyscy. Zawsze miałem sport w głowie, a przede wszystkim piłkę nożną.

Jaki cel jako trener chcesz osiągnąć?
Chciałbym, aby wszyscy trenerzy w Górniku, ale również inni wałbrzyscy szkoleniowcy mieli po prostu święty spokój, jeśli chodzi o warunki do pracy, dobór zawodników, czy jakość zawodników. Marzą mi się lepsze warunki do pracy, bo obecne są dalekie od idealnych. Fajnie by również było, gdyby Górnik czy Zagłębie powróciły kiedyś na areny ogólnopolskie, czyli co najmniej do II ligi, ale obecnie najważniejsza dla mnie jest stabilizacja w codziennej pracy trenerskiej.

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

Wałbrzych, Podzamcze, 2 pokoje, 40m2, 4 piętro, instalacja elektryczna w miedzi, wymieniona instalacja wodno-kanalizacyjna, stan – do zamieszkania. Cena: 162 000 złotych, telefon: 535-285-514.

Wałbrzych, Podzamcze, 2 pokoje, 48m2, 7 piętro, mieszkanie umeblowane, dobra lokalizacja.
Cena: 169 000 złotych, telefon: 881-700-772.

Wałbrzych, Biały Kamień, 3 pokoje, 77m2, wygodne mieszkanie, pomieszczenie gospodarcze, wymienione instalacje. Cena: 197 000 złotych, telefon: 530-998-374.

Wałbrzych, Piaskowa Góra, słoneczne 2 pokoje, 39m2, 4 piętro, do wejścia, dobra lokalizacja.
Cena: 148 000 złotych, telefon: 881-700-772.

Świebodzice, Osiedle Piastowskie, bardzo dobry układ, 3 pokoje, świetna lokalizacja, instalacja w miedzi. Cena: 179 000 złotych, telefon: 881-700-772.

USŁUGI

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

(47) 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

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

(2) **MEBLE NA WYMIAR** - KUCHNIE, SZAFY, GARDEROBY, ZAMÓWIENIA INDYWIDUALNE -TANIO!

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 R0044/20

UWAGA KONKURS !

Wygraj zaproszenie do McDonald's i odbierz dowolny McZestaw za darmo !
Wystarczy, że w piątek 24.01.2020 punktualnie o godz.13:30 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

WWW.MEBLE-IBG.WEEBLY.COM TEL. 607 218 533

(6) 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

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

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

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

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

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

(22) Remonty łazienek i mieszkań, instalacje elektryczne i wodno-kanalizacyjne. Tel. 537 159 025

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

PRACA

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

Również osoby niepełnosprawne. Wałbrzych. Pakowanie. 2 zmiany. 734 108 163

KUPIĘ

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

Firma „LINK" w Wałbrzychu zatrudni pracowników produkcyjno-magazynowych. Praca 1-zmianowa, soboty, niedziele i święta wolne. Kontakt telefon 74 84-234-56 lub w siedzibie firmy ul. Sportowa 13 (Sobięcin)

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

Kupię płyty gramofonowe– winylowe i gramofony oraz kasety magnetofonowe, stare zegarki, odznaki i medale.
Tel. 509 454 120

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

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

WYCIECZKI
Liberec+IQLandia+Babylon
8 lutego
Walentynki w Pradze
15 lutego
Zakopane i termy
29.02 - 1.03
WCZASY
BAŁTYK 2020!
WWW.OMNIBUS-SZCZAWNO.PL
TEL. 667 424 680

REKLAMA R0045/20

UWAGA! Długo oczekiwana substancja rozwiązująca problemy z erekcją wreszcie dopuszczona do użytku – efekt potwierdzony przez 34 237 mężczyzn

Specyfik z Oxfordu ROZBUDZA POŻĄDANIE

O każdej porze dnia i nocy 3-krotnie wydłuża erekcję i zwiększa grubość wzwodu o 25-30%

Nie ma żadnych medycznych przeciwskazań, żeby mężczyzna mógł uprawiać udany i zadowalający go seks w wieku 70, 80 czy nawet 90 lat– uważa profesor Alan Frampton odkrywca nowatorskiej kuracji zwalczającej zaburzenia erekcji. Odkryliśmy, że organizm każdego mężczyzny jest biologicznie zaprogramowany do uzyskiwania długiej, pełnej erekcji, dlatego z każdymi zaburzeniami wzwodu trzeba walczyć natychmiast.

Jak odmieniło się życie 34 237 mężczyzn?

Naukowcy z Oxfordu opracowali nieznaną wcześniej, naukową metodę, której działanie oparte jest na biostymulacji ciał jamistych prącia. Jest ona oparta na badaniach amerykańskich noblistów Roberta Furchgotta, Louisa Ignarro i Ferida Murada, którzy odkryli organiczny związek tlenku azotu. **Znacznie przyspiesza on transport krwi do członka, reguluje krążenie i wzmacnia gruczoł krokowy.**

Badania laboratoryjne preparatu opartego na bazie tlenku azotu wykazały jego skuteczność **na czterech płaszczyznach:**

1. ***4x BARDZIEJ UWRAŻLIWIA PRĄCIE NA BODŹCE***
   znacznie intensywniejsze orgazmy
2. ***ROZSZERZA NACZYNIA KRWIONOŚNE***
   4 x dłuższe (nawet o 25 minut) i silniejsze erekcje
3. ***ZWIĘKSZA WYTWARZANIE TESTOSTERONU W JĄDRACH***
   apetyt na seks jak u 20-latka
4. ***3X ZWIĘKSZA ILOŚĆ HORMONU PROLAKTYNY***
   członek jest grubszy o 30-35%

O jego fenomenalnym działaniu świadczą też relacje tysięcy zachwyconych mężczyzn. Zamiast krótkich, niepełnych erekcji **w ciągu 24-48 godzin** osiągali oni pełny wzwód. Jedni wreszcie stanęli na wysokości zadania po latach impotencji, inni pokonali niedobór testosteronu i zbyt krótką erekcję. Kobiety twierdziły, że nie pamiętają, kiedy ostatnio seks z partnerem był tak udany i ekscytujący. **Niestety, do tej pory z ta rewolucyjna metoda dostępna była jedynie dla wybranych.**

Jak cieszyć się udanym seksem bez trującej chemii?

Prof. Alan Frampton, twórca nowej metody: Do produkcji naszego preparatu użyliśmy jedynie naturalnych, roślinnych substancji, które dzięki **aktywnej biostymulacji komórek** przywracają erekcję, pobudzają libido i zwiększają sprawność seksualną. Nasza kuracja w przeciwieństwie do popularnych tabletek na potencje nie jest oparta na niebezpiecznych dla organizmu, trujących chemicznych substancjach, jej siła tkwi w naturze.

Dla prawidłowego działania preparatu kluczowy jest **bioaktywny ekstrakt Ruscus Aculeatus L.** Umożliwia on produkowanie w penisie tlenku azotu, który rozszerza naczynia krwionośne i pozwala na dopływ krwi do penisa.

Skuteczność preparatu Framptona jest bezdyskusyjna. Niestety koszt produkcji był tak wysoki, że na jego zakup mogli sobie pozwolić tylko najbogatsi. Sytuacja uległa zmianie, gdy skończył się monopol na wytwarzanie bioaktywnego ekstraktu Ruscus Aculeatus L. w USA. Pozwoliło to na obniżenie **kosztów walki z impotencją z 1000 do 100 dolarów miesięcznie!**

Jednak 100 dolarów to dla Polaków wciąż zbyt wiele. Prof. Frampton postanowił więc ominąć pośredników i wielkie koncerny. Jeżeli mieszkasz w Polsce i urodziłeś się przed 1990 rokiem, już teraz masz szansę wypróbować kuracje prof. Framptona **w wyjątkowo korzystnej promocyjnej cenie.**

Prof. Frampton przestrzega

Jeżeli należysz do grupy aż 75% mężczyzn po 40-stce zmagającej się z problemami z erekcją – **nie wolno Ci tego ignorować!** Z początku będziesz uprawiać seks raz na miesiąc, potem parę razy w roku... Następnie Twoje życie seksualne całkowicie się skończy, a Ty będziesz prowadził życie w przymuszonym celibacie. **Przestaniesz czuć się jak prawdziwy mężczyzna.** Doprowadzi Cię do problemów **zdrowotnych i psychicznych** (np. przerost prostaty, nadciśnienie). W końcu Twoja żona będzie miała tego dość, najpierw znajdzie sobie kochanka, a potem Cię zostawi. **Czy tego właśnie chcesz?**

Wystarczy zaledwie doba, aby Twój penis odzyskał dawną sztywność i sprawność. Jak pokazują wyniki badań medycznych:

Nawet Panowie, którzy nie uzyskali pełnej erekcji od wielu miesięcy, dzisiaj uprawiają seks 3, a nawet 4 razy w ciągu 1 dnia. Dzięki tej nowatorskiej metodzie sztywny, pełny wzwód i młodzieńcza sprawność seksualna jest możliwa nawet u 90-latków.

„Moje małżeństwo odżyło!"

Przez ostatnie kilka lat mój seks był kompletną porażką! Każda próba kończyła się tylko upokorzeniami i rozczarowaniem. Kiedyś kochaliśmy się z żoną 3-4 razy w tygodniu, a później ona wolała odwrócić się do mnie plecami i iść spać, bo wiedziała, że i tak nic z tego nie będzie. Postanowiłem zacząć działać, bałem się, że będzie szukała zaspokojenia na boku. Gdy trafiłem na tę nową metodę, działałem natychmiast. We wtorek zamówiłem, w czwartek dostałem paczkę, a w piątek rano miałem najlepszy seks w życiu. Serdecznie polecam!

Krzysztof K. (56 l.), Bytom

Jak wygrać z zaburzeniami wzwodu w 1 dobę?

Testy kliniczne potwierdzają, że 9 na 10 osób stosujących metodę aktywnej biostymulacji ciał jamistych **odzyskuje silny stalowy wzwód** – bez badań i wizyt w gabinetach lekarskich.

Jeśli chcesz cieszyć się silną młodzieńczą erekcją jak kiedyś: nie płać z góry, nie zamawiaj drogich kuracji. Zadzwoń na **poniższy numer telefonu** (rozmowy są prywatne i nie są nagrywane), aby otrzymać specjalne dofinansowanie na preparat prof. Framptona.

Przysługuje ono tylko pierwszym **150 osobom**, więc warto się pospieszyć. A już za kilka dni nie będziesz mógł odpędzić się od małżonki, która będzie tak wniebowzięta Twoją sprawnością seksualną, że nie będzie chciała wypuścić Cię z łóżka przez wiele godzin.

SPECJALNA PROMOCJA! -70%

Zniżka dla **150 pierwszych osób!**
By otrzymać orginalne preparat na potencję z rabatem **-70%**, zadzwoń:

81 300 34 78

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

Tylko teraz!
97 zł
~~327~~ zł

PRZESYŁKA GRATIS!

Promocja trwa do 31 stycznia 2020r. więc należy się spieszyć!