NAKŁAD: 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut

ISSN: 17300878

12 CZERWCA 2020, NR 800
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/ŚWIEBODZICE

temat tygodnia str. 4

rozmowa str. 6

wydarzenia str. 9

sport str. 13-14

BEZPŁATNY TYGODNIK REGIONALNY

Skwer Smoleński otwarty

W Wałbrzychu w minioną środę uroczyście otwarto Skwer Smoleński, na którym usytuowany został pomnik poświęcony pamięci 96 ofiar katastrofy smoleńskiej. Odsłonięcia pomnika dokonali Małgorzata Sekuła-Szmajdzińska - wdowa po Jerzym Szmajdzińskim oraz Jacek Świat - wdowiec po Aleksandrze Natalii-Świat.

W uroczystościach wzięli udział przedstawiciele władz miasta - prezydent Wałbrzycha Roman Szełemej i wiceprezydent Sylwia Bielawska. Obecni byli także wałbrzyscy duchowni z kościoła rzymskokatolickiego, z prawosławnego oraz z parafii ewangelickiej. W uroczystościach uczestniczyli również m. in. wałbrzyscy radni, przedstawiciele partii politycznych, autor pomnika, jego fundatorzy i mieszkańcy Wałbrzycha. Pomnik nawiązuje kształtem do skrzydła samolotu. Został ufundowany ze społecznej zbiórki prowadzonej przez Komitet do spraw upamiętnienia rocznicy katastrofy smoleńskiej. Natomiast Skwer Smoleński został zrewitalizowany za środki z budżetu miasta. Poprzednie klomby wyburzono, teren wyrównano. Wytyczono nowy układ alejek, a także dokonano nowych nasadzeń roślin. Skwer znajduje się naprzeciwko budynku głównej poczty, przy ulicy Słowackiego.

Nie obyło się bez kontrowersji

Kiedy tylko pojawiła się informacja, że miasto planuje budowę skweru na danej działce o numerze ewidencyjnym 749 położonej przy ulicy Słowackiego w Wałbrzychu w obrębie Śródmieścia, w internecie zawrzało. Nazwę temu miejscu musiała nadać Rada Miasta w formie uchwały, której projektodawcą był Prezydent Miasta Roman Szełemej. Ostatecznie 12 marca uchwałę podjęto podczas sesji przy 23 głosach radnych za oraz 1 przeciw.

Dyskutowali wszyscy

Mimo to, przez kilka tygodni na różnych stronach i portalach społecznościowych temat powstania skweru wzbudzał wiele skrajnych komentarzy wśród mieszkańców. Prezydent Miasta Roman Szełemej również włączył się w dyskusję. W opublikowanym filmie na swojej stronie Facebook apelował do mieszkańców: „... Nie mija potrzeba, na pewno moja potrzeba godnego, ale skromnego uhonorowania, przypomnienia, oddania szacunku tym, którzy tam zginęli, pełniąc funkcje publiczne. Wyjątkowym osobom, wyjątkowym postaciom, z wyjątkowymi zadaniami i życiorysami. Chciałbym, aby to oddanie szacunku w naszym mieście było godne, było skromne. Stąd moja inicjatywa powołania społecznego komitetu....". Setkom komentarzy nie było końca, zarówno pozytywnych jak i negatywnych.

Inaczej w Świdnicy

Inaczej postąpiono w sąsiedniej Świdnicy. Tam władze miasta zaproponowały konsultacje społeczne, których celem była pomoc w podjęciu decyzji dotyczącej usytuowania jednej z trzech propozycji pomników na skwerze Lecha Kaczyńskiego. Miejmy nadzieję, że nowy skwer i pomnik położony w śródmieściu Wałbrzycha nie będzie wzbudzał nadal kontrowersji wśród mieszkańców, a stanie się ważnym miejscem refleksji.

AW-S/PAS
foto: aw-s

REKLAMA R0260/20

Część IV

Senior w formie

W okresie trwania stanu epidemicznego seniorzy powinni ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych aby uniknąć zakażenia koronawirusem. Jednak warto zadbać o kondycję fizyczną w domu. Wykonywanie ćwiczeń wzmacnia naturalną odporność i sprawność. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby seniorzy poświęcali co najmniej 150 minut tygodniowo na umiarkowaną aktywność rekreacyjną. Zachęcamy do wykonywania ćwiczeń co najmniej 3 razy w tygodniu.

Ćwiczenie SKRĘTY GŁOWY

Wykonanie: Stań w lekkim rozkroku z rękami na biodrach i stopami rozstawionymi na szerokość ramion. Powoli obracaj głowę na lewo, utrzymując podbródek na jednym poziomie. Nie przechylaj głowy. Utrzymaj tę pozycję. Powoli przekręć głowę na prawo i utrzymaj tę pozycję. Pamiętaj, żeby nie przechylać głowy do tyłu podczas wykonywania tego ruchu. Oddychaj spokojnie. Zrób przerwę między seriami.

Powtórzenia: 2 serie po 6 powtórzeń

Ćwiczenie PALCE-PIĘTY

Wykonanie: Usiądź wygodnie na brzegu łóżka. Nogi ustaw równolegle, ręce połóż swobodnie na kolanach, wyprostuj plecy. Ustaw stopy na palcach, następnie przejdź na pięty. Wykonuj ruch naprzemiennie. Oddychaj swobodnie.

Powtórzenia: 3 serie po 10 powtórzeń

Ćwiczenie WSTAWANIE Z KRZESŁA

Wykonanie: Usiądź na krześle, nogi lekko rozstaw, pięty cofnij. Wstań powoli z krzesła do pozycji stojącej. Wyprostuj się. Ściągnij łopatki. Policz do 10. Usiądź na krześle, pamiętaj o wyprostowaniu pleców.

Powtórzenia: 2 serie po 10 powtórzeń

Ćwiczenie KRĄŻENIA STOPĄ

Wykonanie: Stań przy krześle. Przytrzymaj się oparcia i unieś wyprostowaną nogę do przodu. Nakreśl stopą kilka kółek – najpierw zgodnie z ruchem wskazówek zegara, następnie w przeciwnym kierunku. Wykonaj ćwiczenie drugą nogą.

Powtórzenia: 2 serie po 10 powtórzeń

DOLNY ŚLĄSK
Projekt dofinansowany z budżetu Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego

Dolnośląska Federacja Organizacji Pozarządowych

Dolnośląskie Małe Granty

rozmowa tygodnia

Ks. Bogusław Kropielnicki

proboszcz dwóch parafii polskokatolickich - w Boguszowie Gorcach i Wałbrzychu

Jak uroczystości Bożego Ciała obchodził Kościół polskokatolicki?

Boże Ciało to ważna uroczystość we wszystkich kościołach katolickich na całym świecie. Kościół polskokatolicki z wielką czcią, atencją i pobożnością patrzy na Najświętszy Sakrament. My również obchodzimy to święto, również mamy procesję do czterech ołtarzy i również Pan Jezus jest u nas niesiony w monstrancji. Kiedyś wychodziliśmy na zewnątrz, ale ostatnio ze względów technicznych i organizacyjnych procesja np. w Boguszowie prowadzona jest wewnątrz kościoła. Są cztery symboliczne ołtarze, podobnie jak w kościele rzymskokatolickim czytamy Ewangelię, są rozważania, modlitwy. Krótko mówiąc, układ liturgiczny jest identyczny jak w Kościele rzymskokatolickim.

Jest wiele wspólnego między tymi kościołami: takie same szaty liturgiczne, krzyż, wystrój. A przy tym występuje sporo różnic.

Jeżeli chodzi o doktrynę, czy o sakramenty święte - niczym się nie różnimy. Uznajemy wszystkie siedem sakramentów, uznajemy święta maryjne, wszystkie święta zapisane w kalendarzu liturgicznym kościoła rzymskokatolickiego m.in. także Uroczystość Bożego Ciała. To wynika z doktryny i ideologii naszego Kościoła.

To czym zatem się różnicie?

Kościół polskokatolicki nie odrzucił teologii i doktryny Kościoła rzymskokatolickiego, nawet struktury. Odrzucił natomiast pewne ustalenia ludzkie. Różnimy się dyscypliną kościelną, która polega na tym, że nie uznajemy zwierzchnictwa Watykanu. Jesteśmy Kościołem autonomicznym, należymy do grupy tzw. Kościołów starokatolickich zrzeszonych w Unii Utrechckiej. Takie Kościoły jak nasz, o takim samym podłożu teologicznym, istnieją w całej Europie Zachodniej i Środkowej oraz Ameryce Północnej. Ten nurt powstał na bazie sprzeciwu wobec dwóch dogmatów, ogłoszonych przez papieża na Soborze Watykańskim I w 1870 roku: o nieomylności papieża w sprawach wiary i moralności i o powszechnej i uniwersalnej władzy papieża nad całym Kościołem.

Wiadomo też, że księża w Kościele polskokatolickim, mogą mieć żony i zakładać rodziny, różne jest także podejście do spowiedzi świętej.

Nasz Kościół praktykuje dwie formy sakramentu spowiedzi. Pierwsza to taka, jaka obowiązuje w Kościele rzymskokatolickim, czyli bezpośrednia, przy konfesjonale. Te formę preferujemy dla młodzieży i dzieci, przede wszystkim dla tych, które po raz pierwszy przystępują do spowiedzi i komunii świętej. Druga forma, to spowiedź ogólna, przed ołtarzem. Kapłan przypomina wtedy zebranym warunki dobrej spowiedzi, mówi na czym polega sakrament pokuty, po czym prowadzi rachunek sumienia I wzywa do żalu za grzechy. Uczestniczący w spowiedzi, w ciszy i skupieniu wyznają grzechy przed Bogiem. Następnie ksiądz zadaje im ogólną pokutę i udziela rozgrzeszenia. Druga forma spowiedzi ma taką sama moc sakramentalną jak pierwsza, przy konfesjonale.

A forma komunii świętej?

Przed pandemią komunia zalecana była pod dwoma postaciami. Jest specjalna puszka liturgiczna do udzielania komunii św. pod dwoma postaciami i poprzez zamaczanie Ciała Chrystusa w Krwi Pańskiej podaje się do ust wiernym. Teraz w okresie pandemii jest to oczywiście niemożliwe.

Dziękuję bardzo za tę część rozmowy. W kolejnej rozmawiać będziemy o tym, jak Kościół przybył do Polski i jak W Polsce funkcjonuje.

Anna Waligóra - Stupnicka

kalendarium

„Jeśli wydaje ci się, że wszystko idzie dobrze, to znaczy, że nie masz pojęcia, co się naprawdę dzieje." prawo Murphy'ego

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
24°C	27°C	22°C	22°C

CZERWIEC 12 PIĄTEK
Imieniny: Jana, Mieczysławy
Światowy Dzień Sprzeciwu Wobec Pracy Dzieci

CZERWIEC 13 SOBOTA
Imieniny: Antoniego, Lucjana
Światowy Dzień Robienia na Drutach w Miejscach Publicznych

CZERWIEC 14 NIEDZIELA
Imieniny: Elizy, Metodego
Narodowy Dzień Pamięci Ofiar Niemieckich Nazistowskich Obozów Koncentracyjnych i Obozów Zagłady

CZERWIEC 15 PONIEDZIAŁEK
Imieniny: Jolanty, Wita
Dzień Wiatru

CZERWIEC 16 WTOREK
Imieniny: Anety, Aliny

Ogólnopolskie Święto Wolnych Książek

CZERWIEC 17 ŚRODA
Imieniny: Adolfa, Laury

Dzień Czołgisty

CZERWIEC 18 CZWARTEK
Imieniny: Amandy, Elżbiety

Międzynarodowy Dzień Sushi

REKLAMA R0261/20

30 minut sekund

Czarny Bór

Remont drogi w Witkowie

Podpisano umowę na wykonanie robót związanych z realizacją zadania inwestycyjnego pn. „Odbudowa drogi dojazdowej do gruntów rolnych dz. nr 189 w Witkowie". Umowę sygnowali: wójt Gminy Czarny Bór Adam Górecki oraz przedstawiciel firmy Usługi Montażowo Budowlane A.J.M. Artur Gawłowski z siedzibą w Kamiennej Górze, która będzie wykonawcą robót. Wartość całej inwestycji to 615.308,73 zł brutto, z czego 340.200 zł pochodzić będzie z budżetu Województwa Dolnośląskiego. Zaplanowano, że prace na drodze zakończone zostaną we wrześniu tego roku.

Szczawno Zdrój

IV Dyktando „O pióro burmistrza Szczawna – Zdroju"

Organizatorem konkursu jest Miejska Biblioteka Publiczna w Szczawnie - Zdroju, fundatorem nagrody – burmistrz Marek Fedoruk. Dyktando rozpocznie się 16 czerwca o godz. 17.00. Mogą w nim uczestniczyć osoby powyżej 15. roku życia, mieszkające na terenie naszego kraju, które nie są absolwentami Filologii Polskiej i osobiście zgłoszą się u organizatora do 15 czerwca do g. 16. Udział w Dyktandzie został zagwarantowany 20 osobom, które jako pierwsze dokonają rejestracji. O szczegółach informuje regulamin konkursu, dostępny na stronach: http://www.mbp-szczawno.pl/ oraz https://www.szczawno-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,

współpraca: dr Agnieszka Osińska-Szpur, Michał Jabłoński, dr Małgorzata Beślerzewska, Małgorzata Szpara, Paweł Ludwiczak, Bartłomiej Grzegorczyk, Magda Przepiórka, Jakub Zima, Dobrosław Kowalski

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

Poglądy autorów i treści zawarte w publikacji nie zawsze odzwierciedlają stanowisko wydawcy

Drukarnia w Sosnowcu POLSKA PRESS Sp. z o.o. ul.Baczyńskiego 25 A, 41-203 Sosnowiec- Milowice

REDAKCJA NIE ODPOWIADA ZA TREŚĆ REKLAM I OGŁOSZEŃ ORAZ KOLUMN AUTORSKICH

IMM

REKLAMA R0262/20

ogólnopolska sieć hurtowni branży instalacyjnej, grzewczej i wodociągowej

od 1981r.
grupa aqua

SPRZEDAŻ DETALICZNA i HURTOWA

- zapraszamy klientów indywidualnych oraz firmy - rabaty na inwestycje
- współpracujemy z najlepszymi instalatorami - wyceny wraz z robocizną

WAŁBRZYCH
ul.Wrocławska 130
tel. 885 224 461
tel. 885 224 462
poniedziałek-piątek
godz: 7:30 - 15:30

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

Wybory na Urząd Prezydenta RP

Przed nami niespełna trzy tygodnie kampanii na Urząd Prezydenta RP. Choć większość z nas chciałaby puścić w niepamięć ostatnią próbę przeprowadzenia głosowania, to z pewnością wielu rodaków z emocjami będzie śledzić obecną kampanię. My, nie chcąc wzbudzać dodatkowych i niepotrzebnych emocji politycznych, skupimy się na sprawach praktycznych.

Historia prezydentury

Urząd Prezydenta Polski istnieje od grudnia 1922 roku. Wówczas Urząd Prezydenta II RP zastąpił Urząd Naczelnika Państwa Republiki Polskiej. Warto przypomnieć, że po 1939 roku jego depozytariuszami byli prezydenci Polski na uchodźstwie w Paryżu, Angers i Londynie. W wyniku porozumień Okrągłego Stołu, Urząd Prezydenta został przywrócony w 1989. Pierwszym demokratycznie wybranym prezydentem po 1989 roku był Lecha Wałęsa, który odebrał insygnia od ostatniego prezydenta na uchodźstwie – Ryszarda Kaczorowskiego.

Prezydent, czyli kto?

Wszystko, co powinniśmy wiedzieć o Urzędzie Prezydenta RP zawarte jest w Konstytucji, a dokładniej w dziale piątym, artykule 126. Prezydent jest najwyższym przedstawicielem RP i gwarantem ciągłości władzy państwowej. Prezydent czuwa nad przestrzeganiem Konstytucji, stoi na straży suwerenności i bezpieczeństwa państwa oraz nienaruszalności i niepodzielności jego terytorium. Prezydent Rzeczypospolitej wykonuje swoje zadania w zakresie i na zasadach określonych w Konstytucji i ustawach. Natomiast w artykule 127 zawarty jest sposób jego wyboru: „Prezydent Rzeczypospolitej jest wybierany przez Naród w wyborach powszechnych, równych, bezpośrednich i w głosowaniu tajnym. Prezydent Rzeczypospolitej jest wybierany na pięcioletnią kadencję i może być ponownie wybrany tylko raz. Na Prezydenta Rzeczypospolitej może być wybrany obywatel polski, który najpóźniej w dniu wyborów kończy 35 lat i korzysta z pełni praw wyborczych do Sejmu. Kandydata zgłasza co najmniej 100 000 obywateli mających prawo wybierania do Sejmu".

Co Prezydent może?

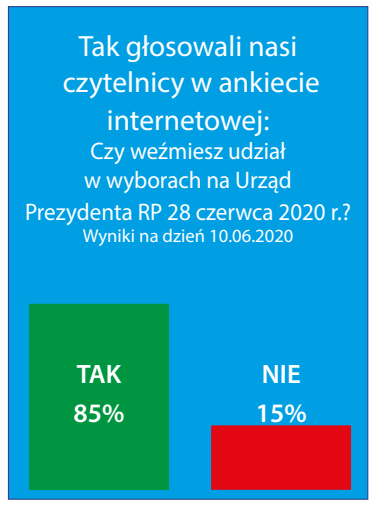
Prezydent Rzeczypospolitej to: reprezentant państwa w stosunkach międzynarodowych i Zwierzchnik Sił Zbrojnych. Nadaje ordery i odznaczenia oraz nominacje. Desygnuje i powołuje Premiera i członków Rady Ministrów. Nadaje obywatelstwo czy przewodniczy Radzie Gabinetowej . Ma prawo łaski - czytamy na stronie prezydent.pl.

Zgodnie z przepisami art. 122 Konstytucji warunkiem wejścia w życie każdej ustawy jest podpisanie jej przez Prezydenta. Mogą jednak wystąpić sytuacje, w których Prezydent ma wątpliwości co do słuszności (celowości) przyjętych w ustawie rozwiązań lub jej zgodności z Konstytucją.

Kalendarz wyborczy Wybory Prezydenckie 2020

Przed nami wybory na Urząd Prezydenta Polski 2020. Zgodnie z kalendarzem wyborczym, opublikowanym przez Polską Agencję Prasową, w piątek 5 czerwca minie termin na zawiadomienie PKW o utworzeniu komitetów wyborczych kandydatów na prezydenta, a także o uczestnictwie w wyborach przez komitety wyborcze, których zawiadomienia o utworzeniu zostały przyjęte przez PKW w związku z wyborami prezydenta zarządzonymi na 10 maja.

10 czerwca minie termin na zgłaszanie do PKW nowych kandydatów na prezydenta, a także ponowne zgłaszanie kandydatów, których zawiadomienia o utworzeniu zostały przyjęte przez PKW w związku z wyborami zarządzonymi na 10 maja. W praktyce oznacza to, że do 10 czerwca komitety nowych kandydatów będą musiały złożyć wymagane sto tysięcy podpisów poparcia. Okazuje się, że obecnie nowym kandydatem, który zapowiedział start w wyborach jest Rafał Trzaskowski.



12 czerwca pełnomocnicy wyborczy będą mogli zgłaszać kandydatów na członków obwodowych komisji wyborczych. Natomiast komisje wyborcze mają być powołane przez komisarzy wyborczych do **15 czerwca.**

Wybory korespondencyjne i w lokalu. Do **13 czerwca** wyborcy przebywający za granicą mają czas na zgłaszanie konsulom zamiaru głosowania korespondencyjnego. Natomiast do **16 czerwca** wyborcy będą mogli zgłosić chęć głosowania korespondencyjnego w kraju.

Do **21 czerwca** Państwowa Komisja Wyborcza na wniosek Ministra Zdrowia będzie mogła wydać uchwałę, w której zarządzi wyłączne głosowanie korespondencyjne na terenie co najmniej gminy lub jej części, jeśli na tym terenie nastąpiło nagłe i znaczące pogorszenie sytuacji w związku z epidemią koronawirusa.

Do **26 czerwca** osoby przebywające w dniu wyborów na obowiązkowej kwarantannie, izolacji lub izolacji w warunkach domowych będą mogły zgłosić zamiar głosowania korespondencyjnego.

Uwaga - ważne! 26 czerwca to również dzień do którego wyborcy głosujący korespondencyjnie w kraju będą mieli czas na wrzucenie kopert zwrotnych do nadawczych skrzynek pocztowych.

28 czerwca w godzinach od 7 do 21 odbędzie się głosowanie w lokalach wyborczych. Wtedy też możliwe będzie dostarczenie kopert zwrotnych (od głosujących korespondencyjnie) przez Pocztę Polską oraz urzędy gmin do właściwych obwodowych komisji wyborczych, możliwe będzie także dostarczenie kopert zwrotnych przez wyborców osobiście lub za pośrednictwem innych osób do właściwych obwodowych komisji wyborczych.

Zebrał i opracował
Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

źródła i cytaty:
www.sejm.gov.pl
https://www.prezydent.pl
https://wybory.gov.pl

REKLAMA R0263/20

Dolnośląski biznes wkracza w trzeci wymiar

Dolny Śląsk stawia na nowe technologie i zaprasza do siebie innowatorów, którzy w swoich przedsięwzięciach biznesowych zamierzają wykorzystywać druk 3D. Budowa Dolnośląskiego Inkubatora Druku 3D, realizowana dzięki wsparciu funduszy unijnych, właśnie ruszyła i ma zakończyć się w przyszłym roku. Z tej okazji w miejscu inwestycji uroczyście podpisany i złożony został akt erekcyjny.

– Dolny Śląsk znajduje się wśród najbardziej innowacyjnych regionów w Polsce. Budowa gospodarki opartej na wiedzy i związany z tym wzrost konkurencyjności przedsiębiorstw to jedne z naszych głównych celów strategicznych – **mówi marszałek Cezary Przybylski.** *– Od lat stawiamy na kooperację sektorów nauki i biznesu, bo to jest przyszłość rozwoju gospodarczego regionu, a także wiele nowych miejsc pracy* – **dodaje marszałek.**

Dolnośląski Inkubator Druku 3D będzie skierowany przede wszystkim do mikro, małych i średnich przedsiębiorców, którzy rozpoczynają działalność i nie mają jeszcze własnych obiektów produkcyjnych, magazynowych czy usługowych. Celem projektu jest pomoc małym firmom w uruchamianiu działalności gospodarczej w oparciu o doradztwo specjalistyczne. Inkubator ma przede wszystkim przygotować nowych potencjalnych producentów do rozwoju swojej działalności i uruchomienia własnych zakładów.

- To niezwykle istotna inwestycja. Zabiegamy o wsparcie jej ze źródeł rządowych. Cieszy nas to, że rodzimi przedsiębiorcy będą mogli korzystać z wielu nowoczesnych rozwiązań, a także konkurować w nowych technologiach z zagranicznymi koncernami – **informuje wicemarszałek Grzegorz Macko.**

W Centrum Druku 3D możliwe będzie zaprojektowanie danego elementu, a następnie jego wydrukowanie z tworzyw sztucznych czy metalu. Nowoczesne urządzenia będą w stanie drukować nawet skomplikowane modele wykorzystywane w medycynie. Dolnośląski Inkubator Druku 3D będzie także współpracował z podmiotami naukowymi, pracującymi nad innowacyjnymi możliwościami drukarek. Zainteresowani będą mogli również brać udział w spotkaniach i warsztatach druku 3D, realizowanych w ramach Akademii Druku.

Dolnośląski Inkubator Druku 3D będzie gotowy w połowie przyszłego roku. Koszt inwestycji to ponad 24,1 mln zł, w tym 15,7 mln zł to środki unijne.

Czas na podsumowanie działań samorządu województwa w 2019 roku

Już po raz drugi sporządzony został „Raport o stanie Województwa Dolnośląskiego", który podsumowuje pracę samorządu województwa i podległych mu instytucji w ubiegłym roku. Raport opisuje aktualny poziom rozwoju regionu, przedstawia najważniejsze inwestycje samorządu i stan ich realizacji, a jednocześnie określa plany oraz kierunki działań na kolejne lata.

Dolnoślązacy mogą zabrać głos w dyskusji nad stanem województwa. Debata nad Raportem odbędzie się 25 czerwca 2020 r. podczas sesji Sejmiku Województwa. Informacje o tym, jakie warunki należy spełnić by zabrać głos w debacie oraz treść „Raportu o stanie Województwa Dolnośląskiego 2019" można przeczytać na stronie www.sejmik.dolnyslask.pl.

Studio Espresso gościło w Cafe Sztygarówka w Starej Kopalni

Studio Espresso ze Sławomirem Orzech

z byłym piłkarzem Górnika Wałbrzych, a obecnie piłkarzem III ligowej Polonii Świdnica rozmawiał Paweł Szpur

Jak to się stało, że postanowiłeś zajmować się zawodowo piłką nożną?

Jak pewnie każdy młody człowiek, zaczynałem grać na podwórku. Zauważyli to moi rodzice. Moja mama zaprowadziła mnie na pierwszy trening jak miałem siedem lat. Od razu do Włodzimierza Ciołka, a tam byli dużo starsi ode mnie zawodnicy.

Czyli prosto do legendy.

Tak jest, oczywiście. Pozdrawiam Włodka Ciołka. I tak od 7 roku życia do praktycznie 21 roku życia cały czas w Górniku. Tak to wyglądało.

Piłka nożna sprawiała Ci tyle frajdy, że poświęcałeś jej więcej czasu niż innym rzeczom?

Oczywiście, piłka była na pierwszym miejscu, później była szkoła (śmiech), później było wszystko inne.

Jak porównasz czasy trenowania w piłkę? Teraz czy kiedyś było jest łatwiej?

Myślę, że ciężko to porównać. Czasy się zmieniły, ale jak ja na to patrzę z mojej perspektywy widzę, że młodzież teraz ma więcej możliwości. Mogą się rozwijać, mają więcej sprzętu i więcej miejsca przeznaczonego na to.

Mają teraz wielofunkcyjne boiska...

Dokładnie.

Przeszedłeś wszystkie kategorie wiekowe w Górniku i dotarłeś do pierwszej drużyny. W pewnym momencie postanowiłeś jednak zmienić klub.

Pierwszy mój klub, do którego przeszedłem w ramach wypożyczenia, to była Bielawianka Bielawa. Wtedy Górnik grał w II lidze. W zimie przeniosłem się w ramach wypożyczenia, gdyż miałem małe szanse na grę regularną, a chciałem regularnie grać. Poszedłem do Bielawianki, gdzie był mój znajomy Michał Łaski, który mi bardzo pomógł i razem z nim mieszkałem. Bardzo dobre pół roku tam spędziliśmy, ale nie udało nam się utrzymać w III lidze i wróciłem do Górnika walczyć o awans z III ligi z powrotem do II ligi. Co też nam się nie udało. Przegraliśmy baraż z Polonią Warszawa.

Który był emitowany na pasmach ogólnopolskich.

Tak jest.

W Górniku nie udało się, ale była przygoda zagraniczna. Gdzie trafiłeś?

Trafiłem przez przypadek, gdyż zadzwonił do mnie znajomy, że jest taka opcja, by jeździć do Niemiec. Do Rot-Weiss Bad Muskau. To jest taka drużyna, która znajduje się w mieście uzdrowiskowym graniczącym z Polską Bad Muskau. W tej drużynie było bardzo dużo Polaków, panowała fajna atmosfera.

Jaka to była liga?

Jeżeli dobrze liczę, to siódma liga.

Mamy ligę siódmą niemiecką i trzecią polską. Jak porównasz te ligii?

Myślę, że ciężko porównać te ligii. Już prędzej polską czwartą ligę, bo jest to bardziej amatorskie granie. W Polsce w III lidze już bardziej profesjonalnie podchodzi się do sprawy. Główna różnica jaką ja zauważyłem, to jest na pewno to, że w Polsce przywiązuje się uwagę do taktyki i ułożenia zespołu, do całości jako zespół. Trener przywiązuje uwagę do tego, jak zachowuje się cały zespół na boisku. Tam z kolei w Niemczech decydowało to, kto ilu miał obcokrajowców w drużynie i ilu zdolnych zawodników. Jeśli było pięciu wyróżniających się zawodników, to była lepsza drużyna.

Ile czasu grałeś w Niemczech?

W Niemczech grałem pół rundy, a stamtąd przeniosłem się do Austrii - również na pół rundy. Ale ponownie wróciłem do Niemiec na sezon.

Zanim wrócimy do Polski... w jakiej drużynie grałeś w Austrii?

Kimbergaming. Tam długo grał Radek Matuszak i to dzięki niemu i jego synowi nas tam kilku grało.

Która to była liga?

Około szóstej, ale ciężko to porównać, gdyż poziom piłkarski tam w Austrii był dużo mniejszy niż w Niemczech i Polsce.

Wróciłeś do Polski i postanowiłeś grać w Świdnicy.

Najpierw wróciłem do Górnika do IV ligi. Było to w poprzednim sezonie. Walczyliśmy ze Śląskiem Wrocław o wejście do III ligi, najpierw do baraży. Niestety nie udało się, przegraliśmy ze Śląskiem. Po tym feralnym sezonie Górnik Wałbrzych wycofał się do A klasy. Z powodów finansowych.

Trzeba było szukać klubu?

Trzeba było szukać jakiegoś wyzwania na lepszym poziomie.

Jak to się stało, że trafiłeś do Świdnicy? Dostałeś propozycję gry?

Praktycznie tą propozycję dostałem w ostatniej chwili, gdyż z powrotem jeździłem do Niemiec i miałem tam zaklepany klub. Pojawiła się opcja gry w Świdnicy, gdzie trener i chłopaki ambitnie podchodzili do sprawy. Widać było, że chcą wywalczyć ten awans do III ligi. Dostałem propozycję i zgodziłem się na nią.

Dziękuję za rozmowę,

Oglądnij pełny wywiad
Pobierz kod!

30 minut Gospodarka PLUS
Bartłomiej Grzegorczyk

Dodatek solidarnościowy, zasiłek dla bezrobotnych, zasiłek opiekuńczy

Sejm przyjął propozycję ustawy autorstwa Prezydenta RP Andrzeja Dudy o dodatku solidarnościowym przyznawanym w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom COVID-19. Propozycja ustawy wprowadza nowe świadczenie dla osób, które utraciły pracę - dodatek solidarnościowy wypłacany przez trzy miesiące oraz podwyżka na czas określony zasiłku dla bezrobotnych. Ustawa powstała we współpracy z NSZZ Solidarność, Ministerstwem Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Zakładem Ubezpieczeń Społecznych. Dodatek solidarnościowy ma być świadczeniem przyznawanym od 1 czerwca do 31 sierpnia 2020 br. w wysokości 1400 zł miesięcznie. Będzie on przysługiwał osobom zatrudnionym na etacie, z którymi po 15 marca br. rozwiązano umowę o pracę za wypowiedzeniem oraz osobom, którym umowa po 15 marca br. uległa rozwiązaniu z upływem czasu, na który była zawarta (czyli wygasła). Warunkiem koniecznym uzyskania prawa do dodatku solidarnościowego będzie posiadanie w 2020 r. okresu podlegania ubezpieczeniom społecznym z tytułu stosunku pracy przez co najmniej okres 60 dni. Natomiast zasiłek dla bezrobotnych ma być podwyższony do wysokości 1200 zł miesięcznie w okresie pierwszych 90 dni posiadania prawa do zasiłku. Po tym okresie kwota zasiłku wyniesie 942,30 zł. Zasiłek ma wzrosnąć od 1 września 2020 br. Podwyższoną kwotę zasiłku mają otrzymać wszyscy bezrobotni (aktualnie pobierający zasiłek oraz nowo rejestrujący się). Sejm uchwalił także kolejną tarczę antykryzysową – Tarcza 4.0 ma na celu łagodzenie skutków kryzysu spowodowanego epidemią koronawirusa. Tarcza 4.0 zakłada m.in. przedłużenie do 28 czerwca br. prawa do dodatkowego zasiłku opiekuńczego dla osób, które sprawują osobistą opiekę. Aby ustawy mogły wejść w życie musi je jeszcze przegłosować Senat i wtedy trafią do podpisu przez Prezydenta.

REKLAMA R0264/20

REKLAMA R0265/20

Z ŻYCIA WZIĘTE: ISLANDZKA KURACJA 3W1 REMINERALIZUJĄCA KANAŁ SŁUCHOWY

Jeszcze 14 dni temu byłam głucha, ale...

1 DAWKA PRZYWRACA 100% SPRAWNOŚCI SŁUCHOWEJ I WYCISZA SZUMY USZNE.

Wzmocnisz najważniejsze dźwięki i mowę ludzką, pozbędziesz się syndromu zatkanego ucha, usłyszysz pełne spektrum dźwięku - od najwyższych po najniższe, jak 18 900 osób w Europie!

21 kwietnia prof. Christopher Einarsson z islandzkiej Akademii Medycznej otrzymał nagrodę „Przełom 2018" w dziedzinie medycyny alternatywnej, idąc na wojnę z wątpliwej jakości aparatami słuchowymi. Jego kuracja 3w1 już od 1. zastosowania chroni organizm przed całkowitą głuchotą oraz groźnymi dla zdrowia powikłaniami m.in. demencją, oraz zapaleniami uszu.„Wystarczyło 14 dni kuracji, bym znowu mogła usłyszeć śpiew mojego kanarka. Laryngolog nie mógł uwierzyć w to, co widzi, odzyskałam mocny i wyraźny słuch oraz całkowicie wyeliminowałam szumy uszne." – potwierdza Pani Janina.

Naukowiec po latach badań i analiz w końcu zdał sobie sprawę, że na Islandii praktycznie nie występują problemy ze słuchem. Doszedł do wniosku, że duża mineralizacja powietrza w nadmorskim klimacie pozwala na samoregenerację przewodu słuchowego! Prof. Einarsson rozpoczął badania nad minerałami w 2016 roku i od tego czasu pomógł już blisko 18 900 osobom w Europie trwale poprawić lub odzyskać słuch.

Jedną z pierwszy osób w Polsce, która skorzystała z tej remineralizującej kanał słuchowy kuracji była Pani Janina (72l.) z Bytomia. Dzięki tej mikromineralnej formule pozbyła się wieloletnich problemów ze słuchem, pisków, trzasków i szumów usznych oraz uzyskała 6 - krotną poprawę słyszalności mowy ludzkiej, grającego radia i TV.

DIAGNOZA „Całkowita głuchota i powolny zanik mowy"

Krystyna S. (64 l.)

Od 15 lat zmagam się z postępującym niedosłuchem. Próbowałam różnych zabiegów m.in. komory hiperbarycznej czy płukania ucha. Drogi aparat słuchowy, który dostałam w prezencie, okazał się bezużytecznym „śmieciem". Lekarz był przerażony tym, jak bardzo zniszczony jest mój kanał słuchowy. Powiedział, że jeśli nic z tym nie zrobię, to stracę słuch raz na zawsze i powoli będę także traciła mowę. Żadne wcześniejsze metody, których próbowałam, nie dawały mi żadnej nadziei na odzyskanie słuchu. Ostatnią deską ratunku była moja wnuczka, która sprowadziła dla mnie z Islandii kuracje prof. Einarssona. Zażywam jedynie dwie dawki dziennie, a już po 3 dniach zauważyłam, że nie muszę już tak mocno podgłaśniać TV. Po tygodniu znowu swobodnie rozmawiam z księdzem w konfesjonale. Nic nie piszczy, nie trzeszczy. Jestem zachwycona!

Ciesz się niezawodnym słuchem do końca życia

Wciąż chodziłam z kartką i długopisem, aby w razie potrzeby skomunikować się z otoczeniem. Z dnia na dzień było coraz gorzej. Gdy przestałam już praktycznie słyszeć, a lekarze załamywali ręce postanowiłam spróbować kuracji remineralizującej kanał słuchowy 3w1 prof. Einarssona. Dzięki niej w ciągu 14 dni stosowania mój stan diametralnie się poprawił: zniknęło ciągłe uczucie zapchanego ucha, pozbyłam się gwizdów, pisków i w końcu słyszę wszystko i wszystkich wokół siebie. Nawet tych którzy mówią cicho i niewyraźnie.

Do momentu, póki nie trafiłam na kuracje 3w1 byłam praktycznie całkowicie głucha. Przestałam spotykać się z sąsiadkami, wstyd mi było, co chwilę dopytywać co mówią, albo tylko głupkowato się uśmiechać. Nawet przestałam jeździć na rowerze w obawie, że nie usłyszę kierowców na jezdni, coraz bardziej czułam też, że tracę równowagę. Na początku podchodziłam bardzo sceptycznie do stosowania tej islandzkiej formuły 3w1. Nie miałam jednak nic do stracenia, więc rozpoczęłam kurację. Efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania. Już w pierwszych dniach piski i trzaski stopniowo ustępowały, w uszach już mi tak nie szumiało, jak wcześniej. Po tygodniu słyszałam już nawet koszenie trawy za oknem i szczekanie psa u sąsiadki za ścianą. Po 14 dniach mój słuch wrócił do pełnej sprawności, jak wtedy gdy byłam nastolatką. Znowu z uśmiechem na ustach uczestniczę w rodzinnych spotkaniach, spotykam się z przyjaciółkami na cotygodniowe pogaduchy. Islandzka kuracja 3w1 dała mi nowe życie!

Skuteczność metody 3w1 wywołała podziw u ekspertów

W odróżnieniu od innych preparatów, formuła mikromineralna 3w1 nie tylko działa na nerw słuchowy i układ krążenia, ale również na układ kostny ucha! To zupełnie nowatorskie i kompleksowe podejście do problemów laryngologicznych odbudowuje ruchome elementy narządu słuchu, które z czasem ulegają zużyciu. Nie dziwi więc, że tak innowacyjna i nieznana wcześniej metoda została wyróżniona i zyskała uznanie największych autorytetów z zakresu laryngologi, foniatrii i audiologii oraz tysięcy pacjentów w Europie i na całym świecie".

Dr Jędrzej Kozłowski, otolaryngolog:

Potwierdzam - działanie kuracji reminalizującej 3w1 jest szybkie i gwarantowane. Zgodnie z badaniami klinicznymi przeprowadzonymi w 2017 r. na grupie 700 osób, jednoznacznie wykazano, że w przypadkach, w których występują niewielkie ubytki i problemy ze słuchem (szumy, niedosłyszenie), całkowite wyleczenie następuje już po 14 dniach kuracji. W cięższych przypadkach, gdzie utrata słuchu jest znacząca, kuracja przynosi zadawalające rezultaty już po 4-6 tyg. Ponadto, preparat jest w 100% bezpieczny. Opiera się na ciężkich do pozyskania bio-substancjach mineralnych występujących wyłącznie na terenie Islandii, w trudnodostępnym, unikalnym na skale światową obszarze ekologicznym. To właśnie sekret jego skuteczności.

Gwarantowana siła działania „3w1"

Chroniony prawami autorskimi patent prof. Einarssona polega na zamknięciu rdzenia mineralnego w mikrocząsteczkach, które przenikają bezpośrednio do krążenia obwodowego, a stąd do naczyń krwionośnych w uchu, co pozwala na działanie na 3 obszarach jednocześnie:

1 OCZYSZCZENIE KANAŁU SŁUCHOWEGO W 97%

Naczynia krwionośne rozszerzają się, podgrzewając wnętrze ucha, co oczyszcza je z zalegającej woskowiny podczas zwykłej higieny uszu, pod prysznicem lub w trakcie kąpieli (nie trzeba stosować patyczków higienicznych). Takie działanie gwarantuje Ci natychmiastowe wyostrzenie słuchu, likwidację szumów oraz zwalczanie stanów zapalnych, swędzenia czy dyskomfortu.

2 WZMOCNIENIE NERWU SŁUCHOWEGO W 92%

Składniki aktywne usprawniają mikrocyrkulację krwi oraz wzmacniają komórki nerwu słuchowego, dzięki czemu fale dźwiękowe docierające do ucha są mocniejsze. Efekt jest podobny do działania aparatu słuchowego – dźwięki stają się dla Ciebie bardziej wyraźne i głośne, jednak w przeciwieństwie do aparatu wzmocnienie słuchu jest trwałe i następuje już po 3-4 tygodniach kuracji.

3 ODBUDOWA SŁUCHU W 87%

Minerały zamknięte w bio-transporterach, „pracują" w trakcie nocy, automatycznie remineralizując i odmładzając mechanizmy kanału słuchowego, tj. kowadełko, strzemiączko i młoteczek, które z wiekiem utraciły sprawność.

Podsumowując, remineralizująca kuracja 3w1 to innowacyjna 3-etapowa formuła mikromineralna, dzięki której z łatwością pozbędziesz się problemów takich jak:

- **zanikanie słyszalności, związane z wiekiem i długotrwałym przebywaniem w hałasie**
- **zaburzenia słuchu polegające na słyszeniu szumów, gwizdów, dzwonienia, pisków**
- **uczucie zatkanego ucha, dyskomfort w kanale słuchowym, swędzenie i wydzieliny**
- **choroby, infekcje i bolesne stany zapalne ucha**

Masz dość tego, że nie słyszysz?

Ty również możesz odzyskać mocny słuch i cieszyć się na nowo z każdego słyszanego dźwięku. Dołącz do grona tysięcy osób, które odmieniły swoje życie dzięki kuracji prof. Einarssona. Co więcej już teraz możesz zamówić kurację 3w1. Wystarczy jedynie wykręcić poniższy numer szybciej od innych, aby **otrzymać całkowicie darmową wycenę oraz zniżkę 73%.** (przesyłka GRATIS). Promocja obowiązuje tylko dla pierwszych 150 osób do dnia **19 czerwca 2020 r.**, zatem nie zwlekaj!

Ilość zestawów promocyjnych jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń

Tel.: 81 300 35 15

Pon. - niedz. 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Bezpłatne przyłbice

To doskonały przykład na to, jak pomysłowi ludzie wspólnie góry przenoszą. Z jednej strony epidemia koronawirusa wstrzymała życie społeczne i gospodarkę, ale z drugiej pobudziła aktywność wałbrzyszan, którzy wytwarzają i bezpłatnie rozdają potrzebującym bardzo dobrej jakości przyłbice ochronne. Przekazano ich już ponad 1400, a produkcja nadal trwa.

Stan epidemii spowodował, że w wielu miejscach zaczyna brakować środków ochronnych. Za pośrednictwem mediów docierały do społeczeństwa alarmujące i dramatyczne relacje ze szpitali i domów opieki. Dla wielu aktywnych ludzi był to impuls do działania. Tak właśnie było w przypadku Fundacji „Merkury", gdzie z chęci pomagania rozpoczęto współpracę z Politechniką Wrocławską i zmieniono biuro Fundacji w małą manufakturę przyłbic.

Początki produkcji były trudne. Najłatwiej było zmotywować zespół i wolontariuszy. Mieliśmy chęci, ale brakowało materiałów – gumki do mocowania i folia plexy stały się towarem deficytowym i bardzo szybko drożejącym. Pierwsze szybki wycinaliśmy ręcznie, efekt nie zawsze był zadowalający – wspomina Iwona Żuk-Magierska, koordynatorka akcji z ramienia Fundacji. Wydział Chemii Politechniki Wrocławskiej robił, co mógł, żeby wydrukować dostateczną liczbę opasek, ale szybko okazało się, że wydajność drukarki 3D jest za mała w stosunku do planów i zauważalnych potrzeb. Były momenty zwątpienia, że nie damy rady wyprodukować dostatecznej ilości przyłbic lub, co gorsza, dostarczymy komuś produkt złej jakości – dodaje Żuk-Magierska.

Przyszedł czas na efekty – przyłbice w większych ilościach zostały bezpłatnie przekazane medykom, opiekunom w domach seniora i DPS-ach. Zespół Politechniki Wrocławskiej pod kierownictwem prof. Stanisława Bartkiewicza z Wydziału Chemii zaprojektował opaski zapewniające komfort noszenia przyłbicy połączony ze skuteczną ochroną. Również dzięki zaangażowaniu i determinacji Profesora władze Wydziału zakupiły odpowiedni sprzęt umożliwiający wytwarzanie dużej ilości opasek w znacznie krótszym czasie. Natomiast środki pozyskane z Programu „Korpus Solidarności" Narodowego Instytutu Wolności umożliwiły Fundacji zakup folii dobrej jakości i jej profesjonalne pocięcie na szybki.

Wytworzone przez Fundację „Merkury" i Politechnikę Wrocławską przyłbice wykorzystywane są m.in. przez ratowników SOR-u, lekarzy i pielęgniarki ze szpitala, pracowników Hospicjum i Domu Seniora, personel Domów Pomocy Społecznej w Wałbrzychu, Jaworze, Mierczycach i Bolkowie. Ostatnio także dostali je nauczyciele – I i II LO w Wałbrzychu na czas matur oraz wałbrzyskich szkół podstawowych na egzamin ósmoklasisty.

Przyłbice powstały dzięki zaangażowaniu wielu osób i instytucji. Oprócz wyżej wymienionych byli to – Marcin Borowiec, Mariusz Kobylarz, Jarosław Rumniak, Robert Kalinowski, Wojciech Magierski, II LO w Wałbrzychu i firmy LOGO, Drew- Rom, Heapmail, Pasmanteria na ul. Głównej w Wałbrzychu, Związek Dolnośląskich Pracodawców. Fundacja „Merkury" dziękuje wszystkim za dotychczasową współpracę i wspólnie pomagamy dalej.

Red./T.S.

Robert Biedroń w Wałbrzychu

Robert Biedroń, kandydat Lewicy na prezydenta RP spotkał się w Wałbrzychu z przedstawicielami Lewicy, byłymi górnikami, sympatykami, a także dziennikarzami. Spotkanie odbyło się pod Pomnikiem Pamięci Górnictwa Wałbrzyskiego przy Alei Wyzwolenia. Przybyło na nie kilkadziesiąt osób.

- Wałbrzyscy górnicy odegrali bardzo znaczącą rolę nie tylko w Wałbrzychu, to dzięki nim Polska rosła w siłę – mówił podczas spotkania Robert Biedroń. Ich trud, ich ciężka praca sprawiły, że polskie miasta, polski przemysł przez ostatnie dziesięciolecia odbudowywały się. Górnicy to wielki skarb i Polski Ludowej, i III Rzeczpospolitej. Pod pomnikiem Pamięci Górników Wałbrzyskich pragnę złożyć hołd wszystkim górnikom.

Kandydat na prezydenta mówił także o czasie, kiedy bezrobocie w Wałbrzychu wynosiło 35%, o tym jak dzięki wysiłkowi mieszkańców odbudowywano miasto po transformacji, przekształcając je w duży ośrodek przemysłowo - turystyczny. Dziękował i górnikom, i mieszkańcom miasta za trud, nazywając wszystkich bohaterami.

- Daliście radę zostawieni często sami sobie, bez pomocy ze strony państwa.

Robert Biedroń wspomniał także o teraźniejszych problemach związanych z kryzysem, który zaczyna dotykać Wałbrzych obecnie. Wspominał o zagrożonych miejscach pracy w Aqua Zdroju i Porcelanie Krzysztof.

Odpowiadając na pytania dziennikarzy, Robert Biedroń potwierdził gotowość udziału we wszystkich debatach telewizyjnych i radiowych. Zapytany czy weźmie udział także w wielkiej debacie, którą proponuje Rafał Trzaskowski, współprodukowanej przez trzy stacje telewizyjne, podczas której pytania zadawaliby dziennikarze wszystkich trzech stacji, powiedział m.in.:

- Wezmę udział w każdej debacie, która będzie organizowana, ponieważ jestem wielkim zwolennikiem rozmowy. Tylko nie może być tak, bo ja rozumiem, że częścią tego planu jest to, żeby nie odbyły się pozostałe debaty. Ja chciałbym, żebyśmy mieli szansę debatować w różnych stacjach, przy różnych okazjach, a boję się, że Rafał Trzaskowski boi się debatowania, boi się tej konfrontacji, tego, że okaże się, że „król jest nagi". Nie pozwólcie Państwo na to, żeby skupić całą uwagę tylko na jednej debacie. To jest też w interesie Państwa. Po to jest kampania, po to są wybory prezydenckie, żebyśmy przy różnych okazjach ze sobą rozmawiali. Wiem, że i Polsat i TVN i TVP próbują organizować debaty także przez swoje stacje i chciałbym tam się spotkać ze wszystkimi kandydatami i rozmawiać o przyszłości Polski. A jak będzie debata wspólna wszystkich stacji, to także trzeba tam być. Ale sprowadzenie całej kampanii do jednej, jedynej debaty, w mojej ocenie jest tchórzostwem, jest nie fair wobec wyborców.

AW-S
foto: aw-s

Nowy blask kapliczek

Czarnoborskie wiejskie kapliczki, przydrożne krzyże, czy kamienne pomniki to nie tylko miejsca kultu, ale również ważne elementy wiejskiego dziedzictwa kulturowego. Właśnie trwają prace w Gminie Czarny Bór nad finalizacją projektu grantowego pt. „Czarnoborskie kapliczki i pomniki".

Dzięki dofinansowaniu dawny blask odzyskują już: teren wokół Kapliczki Matki Boskiej Częstochowskiej (dawniej Ildefonsa) w Borównie, kapliczki Św. Anny w Witkowie, porządkowany jest Zespół Pałacowo-Ogrodowy Czettritzów, na terenie którego znajdują się pomniki nagrobne rodziny von Portatius. Prace nad realizacją zadania trwają już od maja. W wymienionych miejscach zamontowane zostały tablice turystyczne oraz ławki spełniające również funkcję stojaków do rowerów. Teren jest odchwaszczany i porządkowany, a niebawem ruszą nasadzenia kwiatów i krzewów. A wszystko w ramach programu „Zachowanie dziedzictwa lokalnego - miejsca odtworzenia krajobrazu kulturowego wsi". Na realizację zadania Biblioteka + Centrum Kultury otrzymała dofinansowanie w wysokości 20.000,00 zł.

Projekt realizowany w ramach: „Europejskiego Funduszu Rolnego na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie". Instytucja Zarządzająca PROW 2014–2020 - Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi.

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach poddziałania 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju kierowanego przez społeczność" objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014 – 2020 dla operacji realizowanych w ramach projektu grantowego.

Red./KB
foto: BC+K

Bezpłatne WIFI w Wałbrzychu

Jest bezpłatny internet w 13 miejscach w Wałbrzychu. Wszystkie uruchomione punkty są zlokalizowane zgodnie ze wskazaniami samych mieszkańców, którzy wypowiedzieli się na ten temat w specjalnie przygotowanej ankiecie.

Latem tego roku uruchomiona zostanie kolejna, pokazująca, gdzie powinny zostać usytuowane następne punkty. Montaż i uruchomienie hotspotów z bezprzewodowym i przez 5 lat nieodpłatnym internetem kosztował 15 tysięcy euro. Inwestycja w stu procentach została sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej. Jak informował podczas konferencji prasowej prezydent Wałbrzycha Roman Szełemej - całe przedsięwzięcie to wynik działania kilku wydziałów UM w Wałbrzychu.

aw-s

Chełmiec posprzątany!

Za nami inicjatywa społeczna, której celem było uporządkowanie flagowej góry Wałbrzycha. Akcja Posprzątajmy Razem Chełmiec cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem, frekwencja mimo panującej deszczowej aury dopisała wyśmienicie ponieważ do prac porządkowych stawiło się blisko stu zapaleńców.

Sprzątanie Chełmca ruszyło o godzinie 10:00 w minioną niedzielę w czterech punktach startowych: Boguszów Gorce Stadion, ulica Piasta – szlaban, DWORZYSKO, Lubomin. Prace porządkowe przebiegały wzdłuż szlaków turystycznych. W akcję włączyła się gmina Szczawno-Zdrój, która aktywistom rozdała worki na śmieci i rękawiczki. - Przemierzając szlaki turystyczne prowadzące na szczyt zbieraliśmy najczęściej puste butelki po napojach alkoholowych, puszki po piwie i butelki typu PET. - komentuje twórca tej zacnej idei a zarazem biegacz Jarosław Kowalczyk. Wolontariusze nie zapomnieli o zachowaniu odpowiedniego dystansu. Jak podają wolontariusze, zebrano ponad 30 worków odpadów. Organizatorzy szczególne dziękują Straży Pożarnej z OSP Boguszów Górce za odbiór nieczystości i pomoc w oczyszczaniu szlaków. Warto dodać, że na szczycie czekała gorąca herbata i kawa. Wśród dodatkowych atrakcji nie zabrakło również rozpalonego ogniska przygotowanego przez Gminę Szczawno-Zdrój, gdzie głodni i zmęczeni aktywiści mogli upiec kiełbaskę. Szczególne podziękowania kierowane są również do grup biegowych: Grupa Biegowa Dzikowiec, Grupa Biegowa PREDATORS, KAT KROSS, LEKKIE ZADYSZKI, Sekcja Biegowa I Nordic Walking Trójgarb Stare Bogaczowice za zaangażowanie i pomoc w całym wydarzeniu. Po udanej akcji na Chełmcu czas na posprzątanie Książańskiego Parku Krajobrazowego, na który działacze zapraszają w dniu 11.07, o czym z pewnością napiszemy.

PAS/JK

foto: Jarosław Kowalczyk

REKLAMA R0266/20

30 minut Zielonym do góry

DR MAŁGORZATA BEŚLERZEWSKA

Denialiści klimatyczni w Polsce podnoszą głosy, że maj mamy za sobą chłodny a i czerwiec jest wyjątkowo zimy. Ergo? Kryzys klimatyczny to ściema ekologów wymyślona dla robienia lukratywnych interesów na zmianach gospodarczych – to najkrótsza droga do poglądów o klimacie.

Najsłabszą stroną denializmu – i generalnie wszelkich pomysłów antynaukowych – jest wybiórczość i dobieranie tematów do postawionej z góry tezy. W taki sposób tworzy się poglądy, opinie a nie bazuje na wiedzy i nauce.

Oczywiście nikt nie zaprzecza faktom, że obecna wiosna należy do chłodnych. Należy jednak brać pod uwagę, że jeśli mówimy „kryzys klimatyczny", to rozwinięciem jest tu kolejny termin – globalne ocieplenie. Kluczem jest tu słowo GLOBALNE. Rzecz w tym, że wiosna chłodna była tylko na niewielkim obszarze globu, a globalnie bardzo wysokie temperatury i tak zdecydowały o stałym wzroście temperatur. GLOBALNIE maj ponownie był najcieplejszym miesiącem w całej historii pomiarów. Dla zainteresowanych obserwowaniem historii pomiarów polecam stronę climate.copernicus.eu.

Nie łudźmy się, przyswajanie wiedzy dotyczącej zmian klimatu nie jest proste, łatwo dostępne i nie jest też elementem edukacji szkolnej. W szkołach o klimacie mówi się tak, jakby kryzysu wcale nie było. W Polsce, jedna z osób, która podjęła się trudu dotarcia do jak największej ilości osób, jest prof. Szymon Malinowski. „Chcę chwytać się wszystkich sposobów komunikacji, by mówić o zmianie klimatu. Zauważyłem, że gdy wypowiadam się w roli profesora, to część osób puszcza to mimo uszu, bo istnieje przekonanie, że naukowiec żyje w innym świecie. Jonathan Ramsey, reżyser i pomysłodawca filmu, zaproponował mi inny sposób narracji. To opowieść o faktach naukowych, ale z osobistej perspektywy" - profesor Szymon Malinowski o filmie „Można panikować", który obejrzymy za darmo na kanele YouTube jesienią, po festiwalu Millennium Docs Against Gravity. Już teraz zachęcam!

Co ćwierka w sieci...

WałbrzychMojeMiasto
@WalbrzychMM

Trwa budowa budynku przy ulicy Staszica. Powstaną w nim 43 mieszkania komunalne oraz dwa komfortowe lokale użytkowe o powierzchni 235,20 m2 oraz 163,02 m2. Zainteresowani wynajęciem już mogą kontaktować się z Miejskim Zarządem Budynków https://mzbwalbrzych.pl #Wałbrzych

1:32 PM · 4 cze 2020

Muzeum Porcelany w Walbrzychu
@MuzeumWalbrzych

Za sprawą odnalezionych niedawno broszur reklamowych i informatorów pochodzących z lat 1959, 1975 i 1983 uchyliły się przed nami wrota czasu. Zapraszamy w wyjątkową podróż po wnętrzach Muzeum w Wałbrzychu i Muzeum Okręgowego. Wystarczy odwiedzić nasz profil na Facebooku.

2:54 PM · 9 cze 2020

BBN
@BBN_PL

W Lipuszu Prezydent wręczy druhom z 25 jednostek OSP z woj. pomorskiego promesy na zakup wozów gaśniczych. Strażacy walczyli ze skutkami nawałnic w 2017, w których zginęło 6 osób. Dzięki wsparciu Prezydenta ochotnicy z całej Polski otrzymają w tym roku środki na ponad 500 wozów

10:42 AM · 9 cze 2020

Ministerstwo Edukacji Narodowej
@MEN_GOV_PL

Do tej pory otrzymaliśmy ponad 4tys. wniosków od szkół ponadpodstawowych o dodatkowe środki ochrony. Na kolejne zgłoszenia czekamy do 10 czerwca. Wspólnie z @MZ_GOV_PL zachęcamy dyrektorów do przesyłania wniosków przez stronę: https://soi.mz.gov.pl. #bezpieczeństwo

4:11 PM · 9 cze 2020

MKS Szczawno-Zdrój
@MksZdroj

Hej @Dolny_Slask przygotowujemy wraz z @Turnieje_Fifa i firmą ZINA Klubowe Mistrzostwa Dolnego Śląska w grę FIFA 20. Jesteście zainteresowani? Dajcie nam o tym znać kontakt@mksszczawnozdroj.pl @SlaskWroclawPl @ZaglebieLubin @AP_Zaglebie @MKS_ZL @CzarniWalbrzych @PZPNGrassroots

8:31 PM · 9 cze 2020

Cezary Przybylski
@PrzybylskiCez

Samorząd @Dolny_Slask przejął od @PKP_PLK_SA
linie kolejowe na odcinku Gryfów Śląski - Mirsk - Świeradów Zdrój! Dziś podpisany został akt notarialny, dzięki któremu już niedługo mieszkańcy regionu zyskają nowe połączenie kolejowe m. in. do uzdrowiska w Świeradowie Zdroju.

2:17 PM · 8 cze 2020

Kancelaria Prezydenta
@prezydentpl

W Lipuszu Prezydent wręczył promesy na zakup wozów gaśniczych druhom z 25 jednostek OSP z woj. pomorskiego. Wielu z nich walczyło ze skutkami nawałnic w 2017 r. Dzięki m. in. wsparciu AndrzejDuda strażacy ochotnicy z całej Polski otrzymają w tym roku środki na ponad 500 wozów.

1:55 PM · 9 cze 2020

Przewodniczący Episkopatu
@Abp_Gadecki

Zwracam się do wszystkich uczestników uroczystości religijnych z gorącym apelem o konsekwentne stosowanie się do aktualnych zaleceń sanitarnych. W sposób szczególny proszę o zasłanianie ust i nosa lub zachowanie dystansu 2 metrów. #Komunikat #BożeCiało: https://bit.ly/2zlZVTa

11:17 AM · 9 cze 2020

REKLAMA R0267/20

NOWOCZESNE
MIESZKANIA 30-80 m²

LOKALIZACJA:
ul. Kazimierza Odnowiciela
w Świebodzicach
REALIZACJA: 06.2020 - 03.2022

Wysoki standard • Podziemny garaż • Zewnętrzny parking • Tarasy i balkony • Windy • Plac zabaw

SPRAWDZONY INWESTOR:
SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA W ŚWIEBODZICACH, ul. Królowej Elżbiety 1A
tel. 746 462 000 | SMSWIEBODZICE.pl

Słowo na piątek
PAWEŁ SZPUR

Kobieta – według definicji kobieta to żeński dojrzały płciowo osobnik z rodzaju Homo. W biologii przyjmuje się, że różnice w genotypie kobiety i mężczyzny determinują dymorfizm płciowy człowieka. Kobieta różni się od mężczyzny rodzajem chromosomalnym, gdyż 99,995% zdrowych kobiet ma dwa chromosomy X, co jest jedną z manifestacji dymorfizmu płciowego. Tyle z biologii. Jak mówi porzekadło: „im bardziej w las, tym więcej drzew". Nie inaczej jest, gdy „wpływam na suchego przestwór internetowego oceanu" w poszukiwaniu definicji słowa kobieta. Jest tego tak dużo w niemal każdej dziedzinie życia, że stron w Tygodniku 30 minut nie starczyłoby na opisanie. Ale można trafić na co ciekawsze smaczki. Okazuje się na przykład, że niemal trzydzieści tysięcy osób podpisało się pod petycją o usunięcie „seksistowskich" definicji słowa „kobieta" ze słownika Oxford English Dictionary oraz słownika wyrazów bliskoznacznych Oxford Thesaurus of English. Celem petycji jest „wyeliminowanie określeń, które dyskryminują kobiety lub są wobec nich protekcjonalne", poszerzenie wpisu na temat słowa „kobieta", a także zmieszczenie w definicji słowa „kobieta" przedstawicielek mniejszości seksualnych, takich jak kobiety transpłciowe. Ale przejdźmy na nasze podwórko. Wielu mężczyzn twierdzi, że świat bez kobiet może być lepszy, ale bez nich jest niemożliwy. Ja posunę się dalej. Polityka bez kobiet byłaby możliwa, ale bez nich w polityce jest mało powściągliwa. Kobiety w polityce łagodzą obyczaje, zmieniając charakter politycznego sporu. Obserwując wiele kampanii na urząd prezydenta, zastanawiam się, dlaczego ciągle w naszym kraju Prezydentem Polski nie może zostać w końcu kobieta?!

Redaktor Naczelny

Burmistrz Boguszowa – Gorc odwołany

W minioną niedzielę w Boguszowie-Gorcach odbyło się referendum w sprawie odwołania burmistrza Jacka C. Mieszkańcy miasta zadecydowali że Jacek C., który nadal pozostaje w areszcie, nie będzie już burmistrzem miasta. Jak poinformowała PAP, w głosowaniu oddano 3991 głosów. By referendum było ważne, do urn wyborczych musiało pójść co najmniej 3089 osób. Przeciwnych odwołaniu burmistrza było 66 głosów, pozostałe 3925 głosujących opowiedziało się za odwołaniem Jacka C. z funkcji burmistrza.

Wygaśnięcie mandatu burmistrza w wyniku referendum oznacza też odwołanie jego zastępcy. Do czasu nowych wyborów obowiązki burmistrza pełnić będzie osoba wyznaczona przez premiera. Premier powinien też niezwłocznie zarządzić wybory przedterminowe, które powinny zostać zorganizowane w ciągu 90 dni. Jednakże może to nastąpić pod warunkiem, że nie wniesiony zostanie protest przeciwko ważności referendum. Gdyby tak się stało do czasu rozpoznania protestu przez sąd, nie zarządza się wyborów.

Protest, jeżeli miałby być wniesiony, musi zostać skierowany do sądu okręgowego pisemnie, w terminie 7 dni od ogłoszenia wyników w wojewódzkim dzienniku urzędowym. Protest może wnieść każdy uprawniony do wzięcia udziału w referendum, jeżeli uzna, że doszło do naruszenia ustawy z 15 września 2000 r. o referendum lokalnym i mogło to wywrzeć istotny wpływ na wynik głosowania. Sąd powinien rozpatrzyć protest w ciągu 14 dni. Jednak na tym nie kończą się możliwości odwołań i zażaleń. Komisarz wyborczy i przewodniczący komisji wyborczej (jeżeli taka będzie ich wola) mają z kolei prawo, wnieść do sądu apelacyjnego zażalenie na orzeczenie sądu okręgowego. Muszą to jednak zrobić w terminie 7 dni od daty doręczenia wspomnianego orzeczenia sądu okręgowego. Sąd apelacyjny powinien rozpatrzyć takie zażalenie w ciągu 30 dni.

Zebrała:
aw-s

zdjęcie użyczone źródło:
boguszow-gorce.pl

Źródła:
samorzad.infor.pl
portalsamorzadowy.pl
PAP

30 sekund

Głuszyca
Zapisz dziecko na wakacje

Rozpoczęły się zapisy na zajęcia wakacyjne organizowane przez Centrum Kultury - Miejską Bibliotekę Publiczną w Głuszycy oraz świetlice wiejskie. Zajęcia przeznaczone są dla dzieci w wieku 6-12 lat, które mieszkają na terenie Gminy Głuszyca. W tym roku zaproponowano cztery tygodniowe turnusy - od 29 czerwca do 24 lipca, podczas których zorganizowane zostaną m.in. wycieczki piesze i wyjazdowe, gry i zabawy sportowe, gry terenowe, wyjścia na basen, zajęcia muzyczne i plastyczne. Zgłoszenia przyjmowane są do 18 czerwca, pod numerem tel. 503 102 817.

Świebodzice
OSiR zaprasza

Przy OSiR w Świebodzicach czynne są siłownia, kręgielnia i Wodne Centrum Rekreacji. We wszystkich obiektach obowiązują jednak podwyższone zasady bezpieczeństwa sanitarnego. Poza obowiązkową dezynfekcją rąk konieczne jest zachowanie 2 m dystansu między użytkownikami. Ponadto, zarówno sprzęty, jak i pomieszczenia są systematycznie odkażane.

Gmina Świdnica
Zmiana godzin odjazdu linii nr 30

W związku z rozpoczęciem kolejnego etapu przebudowy drogi nr 379 Świdnica-Wałbrzych przez Modliszów wprowadzono zmiany godzin odjazdów dla kursów autobusów linii nr 30. Szczegółowy rozkład jazdy znajduje się na stronie: http://www.gmina.swidnica.pl/content/view/5705/1/

Mieroszów
Remontowane drogi i chodniki

Jak informuje burmistrz Mieroszowa Andrzej Lipiński niebawem GDDKiA rozpocznie przebudowę odcinka drogi przy ul. Mickiewicza. Kostka granitowa ma zostać wymieniona na drogę bitumiczną. Ruszyła natomiast przebudowa chodnika przy ulicy Mikołaja Kopernika – od pl. Niepodległości do mostu na rzece Ścinawce. Dzięki wsparciu wicemarszałka Województwa Dolnośląskiego Grzegorza Macko, z budżetu Województwa Dolnośląskiego przekazano na ten cel 112 tys. zł.

Świdnica
Konsultacje w sprawie rewitalizacji Parku Młodzieżowego

Mieszkańcy Świdnicy mogą wziąć udział w konsultacjach, wyrażając swoją opinię na temat zagospodarowania zielenią Parku Młodzieżowego. Ankiety oraz dokumentacja dotycząca rewitalizacji tego terenu dostępne są na stronie: www.um.swidnica.pl do 24 czerwca br. Ankiety w formie papierowej są także wyłożone przy urnie, na parterze budynku w Urzędzie Miejskim.

PAWEŁ LUDWICZAK
1600 ZNAKÓW O KULTURZE W WAŁBRZYCHU
#nicsięniedzieje

Podczas ostatnich miesięcy wielu uznało, że całe to zamieszanie z sadzeniem drzew, nieścinaniem łąk, poidełkami dla pszczółek, czy z unikaniem plastiku, wobec poczucia zagrożenia dręczącego kruche, zawodne, tymczasowe ziemskie powłoki przyzwyczajone do luksusu codziennych zakupów i beztroskiego marnotrawstwa, to fanaberia.

Ironia. Czeka nas wszystkich śmierć. Prędzej, czy później, jako kolejny etap życia, czasem wyzwolenie. Może czeka nas zagłada, za chwilę lub za dłuższy czas, spowodowana właśnie tym beztroskim zadowalaniem tego słabego, kluskowatego zlepku komórek. Realizacja kosztem wszystkiego wokół. Pożyczanie i cwane śmianie się w twarz, gdy dług trzeba oddać.

"Fanaberia" jak wszystko, co toczy się poza światem jedzenia, spania i piwa do snu - kebaba powszedniego, tego, co nadaje wartość, czego trzymamy się, żeby móc mówić o sensie istnienia. Co otwiera się jak nowe planety, gdy tylko uda się sięgnąć umysłem poza ignorancję. Kebaba powszedniego.

Będzie ku temu okazja. Zawsze jakaś jest.

Nie dlatego polecam, że to jedyne wydarzenie (oprócz otwartego kina Apollo i WOK-owskiego kina na powietrzu), które zobaczymy w czerwcu oraz nie dlatego, że felietony czyta mój szef (puszczam oko, lecz twarz jak ze skały).

Zapowiada się interesująco. Huczne, dwudniowe zakończenie wystawy "Dekada ognia" w Starej Kopalni - 20 i 21 czerwca.

Spotkajmy się, dajmy porwać w zakamarki czyjejś wyobraźni, ustalmy sami warunki tego porwania. To więcej możliwości.

30 minut *Wokół piękna*

MAGDA PRZEPIÓRKA
KLINIKA SZYKOWNE POLKI

Modelowanie sylwetki

Modelowanie sylwetki jest jednym z najczęściej wybieranych zabiegów w gabinetach kosmetologicznych. Największą popularnością cieszy się w tzw., ‚sezonie bikini", czyli okresie wiosenno-letnim. Jednak z powodzeniem tego typu zabiegi wykonywane są przez cały rok. Do tych najbardziej popularnych zaliczamy masaże podciśnieniowe, szukane i znane pod nazwami Endermologia czy Icoone. Zabiegi te są wyjątkowym rozwiązaniem na problemy estetyczne naszej sylwetki, ponieważ w sposób bezbolesny pozbywamy się cellulitu i nadmiaru tkanki tłuszczowej. W obu przypadkach kurację warto wspomóc przez stosowanie odpowiedniej diety i aktywność fizyczną. Należy zadbać również o odpowiedni poziom nawodnienia, ponieważ woda pozwoli na pozbycie się toksyn z organizmu.

Jak to działa? Działanie tych urządzeń polega na masażu próżniowym ciała, podczas którego głowica zasysająca fałd skórny do wewnątrz mechanicznie rozbija komórki tłuszczowe. Co ciekawe, techniką tą możemy wymodelować praktycznie każdy fragment naszego ciała.

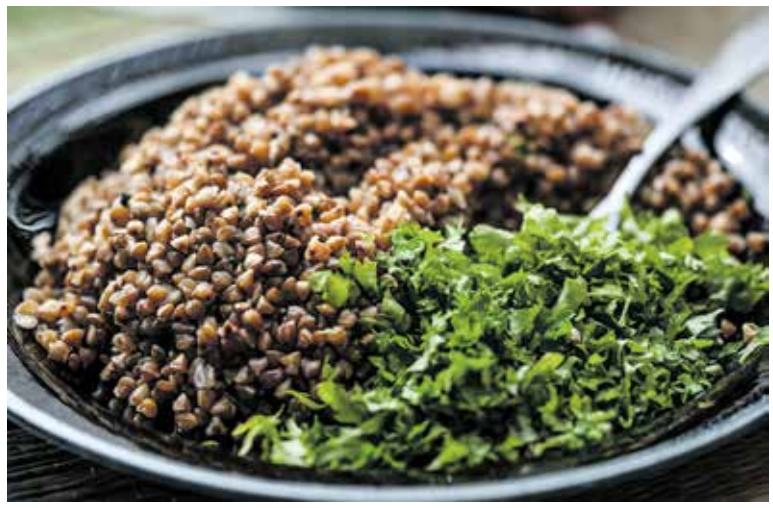
Technologia Icoone dodatkowo dzięki rolkom wyposażonym w mikrootworki stymuluje skórę milimetr po milimetrze przez co wpływa na poprawę jej jędrności oraz na redukcję obrzęków limfatycznych. Jest to również jedyna technologia umożliwiającą pracę na tkance łącznej. Dzięki temu przynosi długotrwałe rezultaty. Zabiegi wykonywane są w specjalnych kombinezonach, które zapewniają higienę podczas zabiegu oraz zabezpieczają skórę przed nadmiernym przekrwieniem, obrzękami czy urazami skóry. W celu uzyskania zadowalających efektów należy wykonać serię zabiegów (10-15 zabiegów) dwa razy w tygodniu.

A od kaszy człowiek zdrów!

Czy wiecie, że Polacy coraz częściej zastępują ziemniaki kaszą? A wszystko z powodu rosnącej świadomości zdrowego odżywiania. Używamy tego produktu praktycznie do wszystkiego. Kasza stała się królową naszych śniadań i deserów (np. jaglanka na ciepło), zup, drugich dań i sałatek. Wykorzystuje się ją nawet jako farsz do pierogów czy kotletów. Brawo - tak trzymać!

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com



Balansuj ile się da!

Popularny produkt dla dzieci - deska do balansowania - zdobywa uznanie wśród dorosłych. Okazuje się, że nie tylko maluchy lubią ćwiczyć równowagę, ale i ich rodzice. Na rynku znajdziemy produkty do 100 i do 200 kg, różnej wielkości, długości i szerokości. Warto rozejrzeć się za odpowiednim modelem i spróbować swoich sił w „bujaniu". To taka mini domowa siłownia i świetna zabawa.

osa

Ekspresowy poradnik

Jak dotyk słońca

Jeśli chcesz, aby twoja skóra cieszyła się doskonałą opalenizną, pamiętaj by przed nałożeniem samoopalacza (w formie kremu, pianki, musu, sprayu) wykonać dokładny peeling całego ciała. Na twarz stosuj natomiast bronzery (np.w sztyfcie z drobinkami złota), rozświetlacze, pudry w kulkach i perełkowe (np. z efektem glow lub bronze). Uwaga! Nie przesadzaj tylko z ich ilością. Ma być subtelnie i delikatnie, bez maski!

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com

Modne dodatki na lato

Modne dodatki - to one często nadają charakteru i sznytu całej stylizacji. Podpowiadamy zatem, co jest absolutnym must have tego sezonu, niezależnie od tego, czy masz na sobie sukienkę, czy spodnie.

Zegarek. Na lato polecamy odcienie pastelowe, z silikonowym paskiem i obudową. Najmodniejsze w tym sezonie są koperty miętowe, błękitne, pudrowy róż i żółte.

Bransoletka. Cienka na sznureczku lub grubsza z charmsami nawiązującymi do motywów marynistycznych.

Apaszka. Przyda się przy wietrznej pogodzie nad morzem. Wybierajcie te, których motywem przewodnim jest kotwica, muszelka, kwiat.

Kapelusz słomkowy. Nie dość, że ochroni cię przed słońcem, to jeszcze sprawi, że poczujesz się jak bohaterka książki „Rozważna i romantyczna".

Duża i pojemna torba, koniecznie z linami jako uchwytami, najlepiej w soczystych barwach latach: energetycznej żółci, królewskiego błękitu fal i zniewalającej zieleni symbolizującej poranną trawę.

osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com

30 minut *Pod powierzchnią*

MAŁGORZATA SZPARA

Obserwuję go od kilku dni. Siedzi na ławce opierając się o przezroczyste szyby przystanku, jak gdyby siedział na fotelu w salonie swojego domu. Czasem rozsiada się wygodnie wykładając nogi na niewidzialnym podnóżku, czasem siedzi skulony. To w te chłodniejsze dni, kiedy jego ubranie jest przemoczone a wełnopodobne tworzywo czapki, przez którą nieustannie drapie się po swojej pozbawionej włosów głowie, zsuwa się złośliwie na oczy. Po prostu siedzi. W niczym mu nie przeszkadzają podjeżdżające co chwilę autobusy ani potoki ludzi wylewające się z ich dusznych wnętrz. Bez znaczenia jest ich pośpiech i napięty rozkład dnia. On jest ponad wszelkim porządkiem rzeczy. Nie dla niego konwenanse. Choć zdarza mu się uczestniczyć w codziennych ludzkich zmaganiach, wtedy, kiedy po zmianie ławki wybiera tę skierowaną prosto w paszczę spiralnego jak Droga Mleczna ronda, trwa to zazwyczaj tylko chwilę. Je zachłannie rozrzucając wokół siebie resztki tego, co udało mu się znaleźć. Po chwili ławka, służąca mu akurat za jadalnię zamienia się w kamienną podłogę zamczyska, w którym trwała uczta po udanym polowaniu. On nie poddaje się ogólnoprzyjętym rytuałom. Czym one są w jego świecie, który paralelnie trwa obok mojego, nic nie robiąc sobie z tego niezawinionego współistnienia?

Zaczęłam szukać dla niego pomocy. Tylko nad ranem, kiedy budzę się udręczona pytaniem, na co on tak codziennie czeka na tym przystanku, oddzielony szybą wiaty od znanego mi świata chleba wypiekanego na śniadanie i ubrań zmiękczanych przed wyprasowaniem, boję się, czy mu nie zaszkodzę. Bo może to jego czekanie, pozbawione iluzorycznych ornamentów, jest lepsze od mojego.

Czy to koniec Ekstraligi w Wałbrzychu?

W poprzednim sezonie drużyna prowadzona przez trenera Kamila Jasińskiego imponowała formą na hali podczas Akademickich Mistrzostw Polski w futsalu kobiet. Srebrny medal i doskonała atmosfera przed powrotem na trawę. Świetny początek rundy przypieczętowany zwycięstwem nad Medykiem w Koninie i nastał czas koronawirusa.

Ostatecznie słabsza od spodziewanej pozycja w tabeli na koniec sezonu i przerwa, która miała przynieść ukojenie. Niestety zaczęło się od złych wiadomości. Z klubem pożegnała się Natalia Piątek. Bramkarka podpisała kontrakt z Olimpią Szczecin, zespołem, który od pewnego czasu przymierzany jest do gry w barwach szczecińskiej Pogoni.

Zawodniczka od dłuższego czasu borykała się z problemami zdrowotnymi. Wszyscy w klubie liczyli jednak na jej szybki powrót do zdrowia i pełni sił. Z komunikatów w trakcie rekonwalescencji wynikało, że już niedługo zobaczymy Natalię na wałbrzyskich boiskach. Nieoczekiwanie jednak, ta wybrała inny kierunek w dalszej karierze sportowej.

Zaledwie dzień później reprezentantka Słowacji, Klaudia Fabova, podpisała dwuletni kontrakt z Medykiem Konin. Oznacza to, że i jej nie zobaczymy już w barwach wałbrzyskiej drużyny. Jest to o tyle bolesna strata, że Fabova była jedną z najlepszych w całej lidze. Przez miejscowych kibiców zapamiętana z wielu ważnych goli i nieprzeciętnego uśmiechu, który niejednokrotnie zarażał smutnych z osiąganych przez drużynę wyników, fanów.

Nasuwa się pytanie, kto będzie następny. Nie od dziś wiadomo, że polityka klubu często doprowadzała do dużych rotacji w zespole. Często z Wałbrzycha wyjeżdżało nawet 8 piłkarek, by na ich miejsce przyszła kolejna fala. Tym razem wydaje się, że to może być koniec. W kuluarach słyszy się, że zamiar odejść ma kilka kolejnych zawodniczek. Środowisko piłkarskie sceptycznie również patrzy na transfery do klubu. Może to oznaczać, że w przyszłym sezonie Wałbrzych straci Ekstraligę na długo.

JZ

Marcin Kochanowski w Panthers Wrocław

Marcin Kochanowski, trener i były zawodnik Miners Wałbrzych, dołączył do sztabu szkoleniowego mistrza Polski, Panthers Wrocław.

Trener Kochanowski z futbolem amerykańskim zaczął się identyfikować, grając w Bielawa Owls. To w tym klubie stawiał pierwsze kroki jako zawodnik i trener. Nabierał doświadczenia, które zaprocentowało w późniejszym etapie kariery. W sezonie 2017 Marcina Kochanowskiego zobaczyliśmy w barwach Miners Krause Wałbrzych.

Występując w lidze rozwojowej, Kochanowski grał na pozycji rozgrywającego. W kolejnych latach spełniał rolę koordynatora ofensywy wałbrzyskiego klubu, pracując w sztabie Pawła Sołtysiaka, głównego trenera zespołu.

Kochanowski jako trener może pochwalić się dobrymi wynikami, które już w poprzednim sezonie pozwoliły Miners Wałbrzych dotrzeć aż do półfinału II ligi Ligii Futbolu Amerykańskiego (LFA2). Wałbrzyszanom bardzo niewiele zabrakło do zwycięstwa z Silesią Rebels. Zwycięstwo dałoby szansę drużynie powalczyć o awans do elity, co jak widać zostało zauważone.

W drużynie mistrza Polski, Marcin Kochanowski, będzie pełnił rolę asystenta trenera ofensywy. Jego głównym zadaniem będzie praca ze skrzydłowymi i biegaczami. Pełnią oni rolę zawodników, których podstawowym zadaniem będzie kończenie akcji po podaniach rozgrywającego.

JZ

Darbor ulega w pierwszym sparingu

Pierwszy mecz sparingowy rozegrała już drużyna Darboru Bolesławice, która na początek zmierzyła się z silną ekipą Zjednoczonych Żarów. Spotkanie obfitowało w wiele sytuacji podbramkowych, które piłkarze nader często zamieniali na bramki. Dość powiedzieć, że w ciągu całego spotkania padło ich aż siedem.

W pierwszej połowie bardziej skuteczni byli zawodnicy z Żarowa. Pewne prowadzenie trzema bramkami sugerowało, że nic szczególnego nie może im się przytrafić. Nie od dzisiaj jednak wiadomo, że w piłce nożnej wszystko jest możliwe.

Po zmianie stron gracze Darboru zaczęli częściej gościć pod bramką rywala, co skutkowało aż trzema trafieniami. Gole dla zespołu z Bolesławic strzelali jak zawsze niezawodni Paweł Chrzan i Dawid Wojak. Trzecie trafienie przypadło zawodnikowi testowanemu. Ostatecznie jednak Zjednoczeni zwyciężyli, zdobywając zaledwie jedną bramkę więcej.

Zjednoczeni Żarów - Darbor Bolesławice 4:3 (3:0)

- 62' zaw. test. 69' Chrzan, 82' Wojak

JZ

DOTYCHCZASOWE SPARINGI		
	Zjednoczeni Żarów – Darbor Bolesławice	4:3
3 czerwiec	Szczyt Boguszów – Górnik Nowe Miasto	1:7
6 czerwiec	KS Zdrój Jedlina Zdrój – Górnik Nowe Miasto	13:3
7 czerwiec	Zieloni Mokrzeszów – Unia Bogaczowice	1:3
NAJBLIŻSZE MECZE		
13 czerwiec	Zjednoczeni Żarów – Górnik Nowe Miasto	Żarów
13 czerwiec	Victoria Świebodzice – Grom Witków	Świebodzice
14 czerwiec	Unia Bogaczowice – Górnik Boguszów Gorce	Bogaczowice
18 czerwiec	Victoria Świebodzice – Orzeł Lubawka	Świebodzice
21 czerwiec	Unia Bogaczowice – Szczyt Boguszów	Bogaczowice

30 minut Jakub Zima

sport na zimno

E-Sport – nastał czas gier

W ostatnim czasie dość prężnie rozwija się sport w wersji elektronicznej. Sprzyjała ku temu sytuacja. Epidemia koronawirusa musiała zmienić zapatrywania na tego typu rozrywkę. Dynamika zmian. Tempo życia i łatwość dostępu pozwalają na tworzenie pola do rywalizacji, bez której człowiek nie potrafi się obejść.

Powstają sekcje e-sportowe. Odbywają się pierwsze turnieje w skali regionu, kraju, a nawet Europy. Wszystko w formie amatorskiej zabawy, ale i tak najważniejsze jest zwycięstwo. Wątpię, żeby ktoś, kto załóżmy zostanie mistrzem w FIFA, czy LOL, czy Fortnite, czy choćby nawet w tzw. „Małysza", nie cieszył się ze zwycięstwa.

Powiem nawet więcej. Jestem pewien, że niemal każdy cieszy się z tego tak samo, jak sportowcy biegający po olimpijskich arenach. Do tej pory każdy gracz rywalizował przede wszystkim ze sztuczną inteligencją. Dziś w dobie szybkiego Internetu, więcej adrenaliny daje graczom konfrontacja z żywym przeciwnikiem. Taki myśli niekonwencjonalnie. Nie da się go nauczyć na pamięć. Zwycięstwo smakuje jeszcze bardziej. Porażka natomiast boli dokładnie tak samo.

W naszym regionie mamy już prężnie działającą sekcję e-sportową. Powstały przy MKS Szczawno-Zdrój klub, ma już na koncie kilka sukcesów. Pomijając wygrane w meczach towarzyskich, zawodnicy MKSu zajęli #eBekstraklasie 4 i 7 miejsce. Największym sukcesem okazała się jednak wygrana w Mistrzostwach Europy Drużyn Polonijnych w FIFA20.

Patrząc na to, jak prężnie rozwija się dzisiaj E-Sport i fakt, że od lat funkcjonują zawodowe sekcje, turnieje, ligi i mistrzostwa, występujący w nich zawodnicy zarabiają krocie, należy bacznie się przyglądać tej dyscyplinie sportu.

JZ

30 minut Dobrosław Kowalski

futbol po mojemu....

Ekstraklasa w drodze na salony... cz. 2

W pierwszej części, wskazałem solidne fundamenty, na których można zbudować siłę naszej Ekstraklasy. Potencjał marketingowy, stadiony a także pieniądze, które w niej już są. Oczywiście nie takie jak w Bundeslidze czy Premier League ale porównywalne lub nawet większe niż w ligach państw od Polski bogatszych. I tu możemy przejść do mankamentów, które powodują brak najważniejszego - odpowiedniego poziomu sportowego. Bo pieniędzy trochę już jest, ale są źle wydawane, w sposób, który nie przyczynia się do sportowego rozwoju. A tylko taki może generować jeszcze większe przychody, które można reinwestować. Tylko w taki sposób zapewni się - co najistotniejsze, zdrowy dopływ pieniędzy. Oczywiście inwestorzy, sponsorzy są niezbędni, ale te środki muszą iść na rozwój wynikający z długofalowego planu a nie na doraźne cele, choćby były nimi nawet incydentalne awanse do Ligi Mistrzów przy udziale jakiś zagranicznych „gwiazd" w wieku przedemerytalnym.
Co można więc zrobić, aby te złe trendy odwrócić? To zadanie dla Ekstraklasa S.A. i przede wszystkim PZPN. Piłkarska centrala robi pewne posunięcia, ale są one kosmetyczne a tu potrzeba działań systemowych, które „przeorają" myślenie o sposobie budowania klubowej piłki w Polsce. Limit obcokrajowców, wpływanie na kluby do inwestowania w infrastrukturę treningową, akademie (i ich certyfikowanie), systemowe dbanie o edukację i rozwój trenerów ...to tylko kilka elementów. Ktoś powie, że kluby piłkarskie to niezależne podmioty, przedsiębiorstwa i powinny zarabiać i wydawać jak chcą. A ja wtedy dam przykład NBA (także MLS) - lig z kraju będącego symbolem liberalnej gospodarki. A to właśnie tam są drafty, limity wynagrodzeń dla młodych zawodników i wiele innych wymogów odgórnie narzucanych przez władze tychże lig, mające na celu ciągły rozwój sportowy.

dobroslawkowalski.pl
futbolpomojemu.pl

Wielkopolski sukces Zuzi Figlak

Kilka tygodni temu po raz pierwszy, i jak wtedy zaznaczyliśmy nie ostatni, informowaliśmy o Zuzi Figlak, tenisowym talencie ze Starego Julianowa. Dzisiaj wracamy do tematu naszej zawodniczki, która w miniony weekend zajęła doskonałe 2. miejsce w Wojewódzkim Turnieju Tenisowym do lat 12 Warta Poznań 2020.

Choć zaledwie 11-letnia, to Zuzia świetnie poradziła sobie w rywalizacji ze starszymi o rok przeciwniczkami w ramach niedawnego turnieju Warta Poznań 2020. Dość powiedzieć, iż tenisistka ze Starego Julianowa stanęła na niższym stopniu podium wielkopolskiej imprezy przegrywając w finale z turniejową „dwójką" Julią Szczerek.

Zacznijmy jednak od początku. Po wygranych w eliminacjach Zuzia awansowała do ćwierćfinału turnieju, w którym trafiła na „starą" znajomą Igę Balcerską. Podopieczna trenera Łukasza Nowika zwyciężyła 6:3, 5:7, 10:6 i po zaciętej walce zameldowała się w półfinale. Na tym szczeblu trafiła na rozstawioną z numerem „jeden" - Nelę Pietrzak. Podbudowana wcześniejszymi sukcesami Figlak dość gładko odprawiła faworytkę zawodów 6:3, 6:3 i w rezultacie znalazła się w ścisłym finale imprezy. Pojedynek o 1. miejsce rozpoczął się udanie dla naszej tenisistki, która wygrała 6:3. W kolejnych jednak odsłonach dało o sobie znać rosnące zmęczenie i dwie następne partie przyniosły wygrane Szczerek 6:4, 10:4, a w rezultacie końcowy triumf reprezentantki KKS 1925 Kalisz. - To był udany dla Zuzi turniej, dlatego tym większe podziękowania dla Jarosława Pizuńskiego, który zajmuje się przygotowaniem ogólnorozwojowym córki, oraz trenera Łukasz Nowika za jego codzienną, ciężką pracę - powiedział Paweł Figlak, ojciec bohaterki naszego tekstu.

Informując o kolejnym sukcesie Zuzi Figlak po raz kolejny zwracamy się z prośbą o wsparcie utalentowanej tenisistki. Jak już bowiem w połowie maja wspomnieliśmy, miesięczny koszt treningów, sprzętu, wyjazdów na cztery turnieje, wymaganych, aby się liczyć w rankingu Ogólnopolskiego Turnieju Klasyfikacyjnego, to nawet 12 tysięcy złotych. - Chęci i talent są, bolączką są jednak finanse, które znacznie wykraczają poza nasze możliwości - przyznał pan Paweł. Jak dodał, każda forma wsparcia ma znaczenie, stąd pomoc zaprzyjaźnionego z rodziną Jarosława Pizuńskiego, na co dzień siatkarza Chełmca Wałbrzych. Chętni, którzy chcieliby dołożyć drobną cegiełkę do kolejnych sukcesów Zuzi Figlak, proszeni są o kontakt z redakcją.

Bartłomiej Nowak

Popis tenisisty Gorana Burbo

Za nami Mistrzostwa Dolnego Śląska w kategorii skrzatów U-12 w tenisie ziemnym. W rozegranych na kortach w Szczawnie-Zdroju zawodach nie mogło zabraknąć przedstawicieli gospodarzy, spośród których bezkonkurencyjny okazał się Goran Burbo.

W miniony weekend korty KT Szczawno-Zdrój gościły uczestników Mistrzostw Dolnego Śląska skrzatów, czyli graczy w kategorii U-12. Barw miejscowego klubu bronili: Ignacy Pankowski, Franciszek Mataczyński, Marcel Guziński oraz Goran Burbo wśród chłopców, a także debiutująca w turnieju wspomnianej kategorii wiekowej – Sara Sebastiańska.

W zmaganiach chłopców do fazy ćwierćfinałowej awansowali Pankowski oraz Mataczyński, ale klasą dla siebie okazał się Goran Burbo (na zdjęciu w czerwonej bluzie). Dość poinformować, iż podopieczny trenera Roberta Kosińskiego bez choćby straty seta wywalczył mistrzowski tytuł po finałowym zwycięstwie z Igorem Dziedziną z Wrocław. Jeśli chodzi o rywalizację dziewczynek, to na najwyższym stopniu znalazła się Lena Uzdowska z Bolesławca, ale miejscowym kibicom sporo radości swym występem sprawiła zaledwie 9-letnia, debiutująca w zmaganiach ze znacznie starszymi rywalkami – Sara Sebastiańska.

Bartłomiej Nowak

KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA

Imię: Marek
Nazwisko: Figurski
Data urodzenia: 7 października 1959 roku
Pseudonim sportowy: Martin
Klub: UKS Baszta Wałbrzych (piłka nożna)

Największy dotychczasowy sukces?
Sukcesów było sporo, ale najbardziej zapadły mi w pamięci wygrana w międzynarodowym turnieju we Francji w 2002 roku oraz tytuł Mistrza Dolnego Śląska trampkarzy, który wywalczyliśmy po długiej batalii i zwycięstwie w turnieju finałowym w sezonie 2005/2006. Na swoim koncie moi podopieczni mieli ponadto triumfy w dwóch dużych imprezach ogólnopolskich, w Puławach oraz Katowicach. W drugim przypadku Baszta okazała się lepsza między innymi od Górnika Zabrze, Ruchu Chorzów, GKS-u Katowice, Podbeskidzia Bielsko-Biała czy Korony Kielce. W finale turnieju pokonaliśmy Stadion Śląski Chorzów 1:0, a jedynego gola zdobył Bartek Biel, który obecnie występuje w I-ligowym GKS-ie Bełchatów. To jeden z moich licznych, znanych wychowanków, do których należy również dołączyć Roberta Bubnowicza, Macieja Jaworskiego, Patryka Parola, Dominika Radziemskiego, Jana Rytko, Igora Lewandowskiego (obecnie Miedź II Legnica), czy Dominika Janika, byłego króla strzelców III i IV ligi, byłego zawodnika Młodej Ekstraklasy – Dyskobolii Grodzisk Wielkopolski.

Kto jest twoim idolem sportowym?
Włodzimierz Lubański – w latach mojej młodości kibicowałem Górnikowi Zabrze i zawsze byłem pod wrażeniem klasy piłkarskiej, kultury osobistej oraz inteligencji Włodka Lubańskiego.

Dlaczego piłka nożna?
Miłością do piłki nożnej zaraził mnie mój wujek. W tamtych czasach w naszym mieście liczyły się dwa kluby: Górnik oraz Zagłębie. Wujek zabrał mnie na mecz Górnika, który wówczas występował w II lidze i tak się zaczęło. Co ciekawe, w wieku 10 lat trenowałem w Górniku dojeżdżając na Nowe Miasto autobusem z Piaskowej Góry, a moim pierwszym trenerem był Horst Panic, który później wprowadził Górnika do Ekstraklasy.

Jaki cel jako trener chcesz osiągnąć?
Mam nadzieję, że pod koniec pracy trenerskiej doczekam się kolejnego po Robercie Bubnowiczu wychowanka w Ekstraklasie.

jedno działanie → wiele możliwości

reklama — Tygodnik 30minut, bezpłatna gazeta - nakład 16 000 egz.
relacje video — www.30minut.pl, odwiedza ok. 10 000 os. / tyg.
tekst sponsorowany — facebook.com/Tygodnik30minut, obserwuje 7 000 os.
reportaż — facebook.com/nasze.miasto.walbrzych, obserwuje 7 700 os.
wywiad — www.sportowy-walbrzych.com.pl, odwiedza ok. 10 000 os. / tyg.
informacja — facebook.com/sportowywalbrzych, obserwuje 6 700 os.
facebook.com/studio.espresso.official
facebook.com/trendymamasite, blog parentingowy

30 minut
reklama marketing public relations
531 407 736 promocja@30minut.pl

ALARMY-KAMERY-
-MONTAŻ
ZDALNY PODGLĄD
KAMER
LOKALIZACJA
POJAZDÓW GPS
ul.DŁUGA 3A
WAŁBRZYCH
tel.608 44 22 04

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

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

Takie ogłoszenie W RAMCE możesz mieć już za 399 zł * ZA PÓŁ ROKU
tel. 531 250 173
***plus vat 23%**

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

PRACA

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

USŁUGI

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

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

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

(3) 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

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

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

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

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

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

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

(10) Remonty mieszkań pod klucz, centralne ogrzewanie, elektryka, kafelki, gładzie na mokro, remonty łazienek. Tel. 513 022 801

KUPIĘ

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

SPRZEDAM

(3) Sprzedam pół domku w Jedlinie Zdroju, ul. Kościelna. Domek piętrowy, dwurodzinny. Powierzchnia mieszkalna ok. 70m2, dodatkowo pomieszczenia piwniczne, taras 100m2 plus garaż. Cena do uzgodnienia. Tel. 508 194 806

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

Alarmy-immobilizery samochodowe sprzedaż montaż naprawa
Naprawa drobnych instalacji elektrycznych
Montaż świateł do jazdy dziennej
ul.Długa 3a Wałbrzych
tel.608 44 22 01

WCZASY NAD BAŁTYKIEM 2020
REWAL
1300 ZŁ/OS.
28.06 - 7.07.20
autokar w cenie
TEL. 690 821 421
www.omnibus-szczawno.pl

REKLAMA R0268/20

BEZPŁATNE WiFi PUNKTY JUŻ DZIAŁAJĄ

LOKALIZACJE PUNKTÓW DOSTĘPOWYCH:

1 ul. Wrocławska (Palmiarnia)
2 ul. Podwale (przejście TESCO)
3 ul. Dunikowskiego (Ogródek Jordanowski)
4 ul. Broniewskiego/Główna
5 ul. Armii Krajowej 38
6 ul. Andersa/Wańkowicza ("mijanka")
7 Pl. M. Darowskiej
8 ul. 11 Listopada/Świdnicka
9 Pl. Teatralny
10 Al. Wyzwolenia 2
11 Schronisko Harcówka
12 Dworzec PKP Szczawienko
13 Rondo Solidarności

#WiFi4EU

WAŁBRZYCH

Punkty bezpłatnego dostępu do Internetu w 100% zostały sfinansowane z grantu z Komisji Europejskiej w ramach programu WiFi4EU.

WiFi4EU

Komisja Europejska

WWW.WIFI4EU.EU