NAKŁAD DO 16 000 EGZEMPLARZY

30 minut

BEZPŁATNY TYGODNIK REGIONALNY

ISSN: 17300878

23 KWIETNIA 2021, NR 841
WAŁBRZYCH/ŚWIDNICA/ŚWIEBODZICE

REKLAMA R0166/21

Otwarto drive-thru!

W poniedziałek 19 kwietnia oficjalnie otwarto mobilny punkt szczepień w Wałbrzychu. Żeby skorzystać z usługi zaszczepienia w punkcie drive-thru, należy wcześniej przejść proces rejestracji, która odbywa się dokładnie tak samo jak w przypadku standardowego szczepienia. Można zarejestrować się za pomocą linii miejskiej lub ogólnokrajowej.

Nowy punkt szczepień w asyście ogólnopolskich mediów otworzyli uroczyście Minister Michał Dworczyk, pełnomocnik rządu ds. szczepień i Prezydent Miasta Wałbrzycha dr Roman Szełemej. Warto wspomnieć, że miejsce do mobilnego podawania antycovidowych szczepionek położone jest na placu po byłej zajezdni autobusowej przy ulicy Armii Krajowej w sąsiedztwie Politechniki. To daje bardzo łatwy dostęp komunikacyjny dla zmotoryzowanych. - Cieszę się, że udało się to samo zrobić we Wrocławiu i nade wszystko w Wałbrzychu. Wierzymy również, że ten model szczepień sprawdzi się, tak jak stało się to w Stanach Zjednoczonych, czy też w krajach europejskich – mówił Minister Michał Dworczyk podczas otwarcia. - Liczymy, że ten sposób szczepień trafi przede wszystkim do młodszych mieszkańców miasta czy regionu, ale tak naprawdę każdy, kto będzie chciał z tego punktu skorzystać, będzie mógł to zrobić – komentował Roman Szełemej, prezydent Wałbrzycha. Niewątpliwie walorem punktu drive-thru jest pewnego rodzaju prywatność, ponieważ osoby, które chcą się zaszczepić w ten sposób, nie będą miały styczności w kolejce z innymi osobami.

PAS/JZ
Foto:PAS i KPRM

Jak działają szczepienia w drive-thru?

- od kwalifikacji lekarskiej do szczepienia to czas 7 minut,

- obecnie mogą się szczepić 4 osoby na 15 minut,

- docelowo punkt ma być otwarty 24/h,

- pasażer po szczepieniu czeka 15 minut, kierowca 20 minut,

- żeby się zaszczepić w drive-thru trzeba zaznaczyć w procesie rejestracji, że ma to być drive-thru Wałbrzych,

- w pierwszym dniu byli zaszczepieni pacjenci z Bolkowa,

- docelowo w punkcie ma być szczepionych ponad tysiąc osób na dobę,

- otwarto go jako jeden z trzech w Polsce, z Wrocławiem i Legnicą,

- od 10 maja mają być skierowania na szczepienia dla wszystkich pełnoletnich osób.

temat tygodnia str. 4

rozmowa str. 6

PRZEGLĄD SPORTOWY WAŁBRZYCH

sport str. 7-10

Co tam w Boguszowie? str. 11

REKLAMA R0167/21

rozmowa tygodnia

z Michałem Dworczykiem

szefem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, pełnomocnikiem rządu ds. szczepień

W Wałbrzychu ruszył mobilny punkt szczepień drive-thru. Ile w Polsce powstanie jeszcze takich punktów? Czy mają one istotny wpływ na przyspieszenie procesu szczepień Polaków?

Pilotażowe punkty drive-thru zostały uruchomione w Wałbrzychu, Mińsku Mazowieckim i Wrocławiu. Czwarty, w Gdańsku, uruchomi swoją działalność w najbliższym czasie. Biorąc pod uwagę dużą przepustowość tego typu placówek będą one ważnym i naturalnym uzupełnieniem Narodowego Programu Szczepień w nadchodzącym czasie.

Ile osób planuje się zaszczepić do wakacji? Czy liczba zaszczepionych osób będzie miała wpływ na otwarcie hoteli i gastronomii przed wakacjami?

Cele NPS wytyczamy w ujęciu tygodniowym, miesięcznym i kwartalnym biorąc pod uwagę zmienne prognozy dostaw realizowanych przez zagranicznych producentów. Do końca czerwca, zgodnie z deklaracjami złożonymi przez premiera Mateusza Morawieckiego, wykonamy łącznie 20 mln szczepień. Chcemy także by do końca sierpnia wszyscy chętni otrzymali przynajmniej pierwszą dawkę preparatu.

Czy i kiedy ruszą punkty szczepień w aptekach?

W ramach przyspieszenia Narodowego Programu Szczepień w II kwartale bieżącego roku przewidzieliśmy wiele nowych form wykonywania szczepień, w tym szczepienia w aptekach. Farmaceuci z dużym entuzjazmem podeszli do tego pomysłu - podobnie zareagowali sami pacjenci. Mam nadzieję, że szczepienia w tego typu placówkach ruszą już w maju. W tym celu konieczne było znowelizowanie szczegółowych przepisów prawnych i przejście całej ścieżki legislacyjnej.

W Polsce dopuszczone zostały do użytku szczepionki rekomendowane przez Europejską Agencję Leków. Czy Polacy będą mogli również szczepić się szczepionkami z Rosji i Chin, jak to ma miejsce na Węgrzech?

Polska nie będzie rozmawiała z Rosją o zakupie szczepionek Sputnik V. W ramach europejskiego mechanizmu wspólnych zakupów nasz kraj zakontraktował odpowiednią liczbę (100 mln) preparatów innych producentów, które w całości pokryją bieżące zapotrzebowanie. Z badań opinii publicznej jednoznacznie wynika także, że Polacy nie darzą wskazanych szczepionek zaufaniem - słuchamy tych głosów i podejmujemy racjonalne decyzje.

Co ze szczepieniem osób niepełnosprawnych? Czy będą one szczepione wcześniej, niezależnie od ich wieku?

Dla mnie to wyjątkowo trudny temat, który w ramach zespołu rządowego poddawaliśmy wielu szczegółowym analizom. Ostatecznie podjęto decyzję, aby niepełnosprawni i ich opiekunowie szczepieni byli zgodnie z przynależnością do grupy wiekowej, chyba że mają schorzenia wskazane w rozporządzeniu epidemicznym jako choroby przewlekłe - kwalifikujące do szczepień w grupie 1B Narodowego Programu Szczepień.

Jest wiele osób, które bardzo ciężko chorują i niosą w swoim życiu ogromny ciężar. Ale musimy pamiętać, że również z punktu widzenia osób niepełnosprawnych lub tych z ograniczoną mobilnością, bardzo ważne jest, abyśmy nabrali odporności zbiorowej.

Kiedy Polacy powinni osiągnąć tak zwaną odporność zbiorową? Czy wówczas znikną wszystkie obostrzenia, jak w Izraelu czy Wielkiej Brytanii?

Sprawny proces szczepień jest dziś jedyną efektywną bronią w walce z pandemią COVID-19. To naturalna ścieżka powrotu do normalności. Niestety na dziś jest zbyt wcześnie, by powiedzieć jaki wpływ proces szczepień będzie miał na nasze wakacje. Musimy być w tym względzie bardzo ostrożni.

Dziękuję za rozmowę.
Rozmawiał Paweł Szpur

kalendarium

„Można tak się zamknąć w zimie, że nie dostrzeże się wiosny."
~Stefan Garczyński

Prognoza pogody na weekend (w Wałbrzychu):

Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek
4°C	3°C	8°C	9°C

KWIECIEŃ 23 PIĄTEK
Imieniny: Jerzego, Wojciecha
Dzień Geografa

10:00-16:00 Zwiedzanie Muzeum Kolejnictwa na Śląsku (otwarta przestrzeń).
19:00 Stream online „Pilnie kupię bibliografię"(Teatr Dramatyczny Wałbrzych).

KWIECIEŃ 24 SOBOTA
Imieniny: Grzegorza, Aleksandra
Europejski Dzień Śniadania

10:00-18:00 Zwiedzanie Muzeum Kolejnictwa na Śląsku (otwarta przestrzeń).
18:00 Stream online „Pilnie kupię bibliografię"(Teatr Dramatyczny Wałbrzych).
20:00 Stream online „Pilnie kupię bibliografię"(Teatr Dramatyczny Wałbrzych).

KWIECIEŃ 25 NIEDZIELA
Imieniny: Marka, Jarosława
Międzynarodowy Dzień Piłki Nożnej i Przyjaźni

10:00-18:00 Zwiedzanie Muzeum Kolejnictwa na Śląsku (otwarta przestrzeń).
19:00 Stream online „Orfi" (Teatr Dramatyczny Wałbrzych).

KWIECIEŃ 26 PONIEDZIAŁEK
Imieniny: Marii, Marcelego
Międzynarodowy Dzień Pamięci o Katastrofie w Czarnobylu

KWIECIEŃ 27 WTOREK
Imieniny: Zyty, Teofila
Światowy Dzień Grafika

10:00-16:00 Zwiedzanie Muzeum Kolejnictwa na Śląsku (otwarta przestrzeń).
19:00 Stream online „Cudowne i pożyteczne. O seksie." (Teatr Dramatyczny Wałbrzych).
21:00 Stream online „Cudowne i pożyteczne. O seksie." (Teatr Dramatyczny Wałbrzych).

KWIECIEŃ 28 ŚRODA
Imieniny: Pawła, Walerii
Międzynarodowy Dzień Pamięci Ofiar Wypadków przy Pracy

10:00-16:00 Zwiedzanie Muzeum Kolejnictwa na Śląsku (otwarta przestrzeń).
18:00 Stream online „Pacjent 0" (Teatr Dramatyczny Wałbrzych).
20:00 Stream online „Cudowne i pożyteczne. O seksie." (Teatr Dramatyczny Wałbrzych).

KWIECIEŃ 29 CZWARTEK
Imieniny: Piotra, Pawła
Międzynarodowy Dzień Tańca

10:00-16:00 Zwiedzanie Muzeum Kolejnictwa na Śląsku (otwarta przestrzeń).
18:00 Stream online „Cyrano" (Teatr Dramatyczny Wałbrzych).
20:00 Stream online „Pacjent 0" (Teatr Dramatyczny Wałbrzych).

Pomogli chłopcu

W sobotni wieczór około godziny 21:30 do patrolu policji na ulicy Andersa w Wałbrzychu podszedł mężczyzna i poprosił o pomoc. Okazało się, że 37-latek wiezie w swoim pojeździe dwulatka, który w wyniku nieuwagi domowników oblał się gorącą herbatą. Policjanci poinformowali dyżurnego i niezwłocznie przy użyciu sygnałów pojazdu uprzywilejowanego eskortowali poszkodowane dziecko do szpitala przy ulicy Sokołowskiego w Wałbrzychu. W zaistniałej sytuacji każda sekunda była cenna.

PAS

REKLAMA R0168/21

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%

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, Jakub Zima

współpraca: dr Agnieszka Osińska-Szpur, Michał Jabłoński, dr Małgorzata Beślerzewska, Małgorzata Szpara, Paweł Ludwiczak, Magda Przepiórka, Dobrosław Kowalski, Karolina Tomza

e-mail: redakcja@30minut.pl,
Foto: Agencja Art-A, użyczone oraz archiwum redakcji

Relacje publiczne i rekrutacja: 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

Gigantyczna inwestycja w kolej!

Na Dolnym Śląsku przybędzie 19 nowoczesnych pociągów

Przez najbliższe dwa lata flota Kolei Dolnośląskich powiększy się aż o 19 nowoczesnych pociągów. Będą to pojazdy elektryczne i hybrydowe. Wartość zamówień przekroczyła pół miliarda złotych. To największa inwestycja w historii regionalnego przewoźnika.

We wrześniu ubiegłego roku Koleje Dolnośląskie i PESA Bydgoszcz podpisały umowę, w ramach której regionalny przewoźnik zamówił pięć elektrycznych pięcioczłonowych pociągów Elf2. Do kontraktu dodano prawo opcji, umożliwiające zakup w przyszłości kolejnych dwudziestu składów. Teraz zapadła decyzja o rozszerzeniu zamówienia o osiem pociągów. Jesienią 2020 roku Koleje Dolnośląskie kupiły także 6 trzyczłonowych hybrydowych Impulsów II od spółki Newag SA. Łączna wartość wszystkich kontraktów to blisko 550 mln zł.

– Systematycznie rozszerzamy sieć połączeń kolejowych na Dolnym Śląsku. Nasz samorządowy projekt przejmowania od państwa nieczynnych dotychczas linii i przywracania ich do ruchu pasażerskiego jest zaawansowany i wymaga stałego rozwijania taboru naszego przewoźnika – Kolei Dolnośląskich. Każdy nowoczesny pociąg Elf2 zabierze na pokład około 550 pasażerów, dlatego idealnie odpowiadają one potrzebom mieszkańców Dolnego Śląska, którzy coraz chętniej korzystają z kolei regionalnej **– mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.**

Nowy tabor pozwoli Kolejom Dolnośląskim oraz samorządowi województwa kontynuować rozwój siatki połączeń w regionie w kolejnych latach. Pierwsze pociągi wyjadą na tory w regionie już za około rok. Pozostałe składy zostaną przekazane przewoźnikowi w 2023 roku.

- Zamierzamy nadal intensywnie inwestować w rozwój kolei w regionie. Pomijając sytuację epidemiczną, dane statystyczne jednoznacznie wskazują, że ten środek transportu jest jednym z najpopularniejszych wśród Dolnoślązaków. To dla nas jasny sygnał, że warto kontynuować rozwój kolei – **deklaruje Tymoteusz Myrda, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego odpowiedzialny za rozwój infrastruktury kolejowej w regionie.**

Koleje Dolnośląskie nadal mogą rozszerzyć kontrakt z PESA Bydgoszcz, czego zarząd spółki nie wyklucza. Prawo opcji umożliwia zamówienie kolejnych dwunastu składów do końca września 2021 roku. Ta inwestycja kosztowałaby 350 mln zł.

– Od samego początku naszym zamiarem było zakupienie największej możliwie liczby nowych pociągów w ramach tego projektu taborowego. W zeszłym roku zamówiliśmy 11 składów, w tym 6 hybryd z Newagu. Teraz wyraziliśmy wolę zwiększenia tego zamówienia o kolejnych osiem nowoczesnych pociągów elektrycznych. Już jest to największy projekt taborowy w historii Kolei Dolnośląskich, a zapewniam, że nie powiedzieliśmy w tej sprawie ostatniego słowa. Cały czas pracujemy nad tym, aby maksymalnie wykorzystać opcje zakupowe. Mamy na to jeszcze trochę czasu **– mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.**

Rozszerzenie zamówienia na zakup ośmiu elektrycznych Elfów2 z opcji było możliwe dzięki współpracy z bankiem PKO BP, który przygotował ofertę preferencyjnego kredytu konsolidacyjnego w wysokości ponad 442 mln zł. Dla Kolei Dolnośląskich ta umowa to wiele korzyści, m.in. wydłużenie okresu spłaty zobowiązań, czy zwiększenie możliwości finansowych spółki na przyszłość.

- Kolejnych 8 pociągów dla naszego przewoźnika - Kolei Dolnośląskich - to bardzo dobra wiadomość dla regionu i jego mieszkańców. To również mocny impuls do rozwoju KD. Wszystko to dzieje się dzięki bardzo dobrej współpracy z PKO Bank Polski. Jednak wspólne działania z bankiem dają dobre efekty nie tylko w zakresie wsparcia infrastruktury kolejowej. Od początku pandemii PKO BP angażuje się w walkę z Covid-19. Wspiera nas w działaniach mających na celu ochronę życia i zdrowia ludzi, między innymi w takich jak doposażenie marszałkowskich poradni pocovidowych **– mówi Marcin Krzyżanowski, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego.**

Samorząd województwa współpracuje z bankiem PKO Bankiem Polskim (w ramach konsorcjum z Bankiem Gospodarstwa Krajowego) także przy innych strategicznych dla regionu inwestycjach, takich jak Dolnośląskie Centrum Sportu w Jakuszycach (wartość projektu 186 mln zł, kredyt 100 mln zł) oraz przygotowywanego do budowy Nowego Szpitala Onkologicznego we Wrocławiu (wartość 197 mln zł). Bank od 26 lat wspiera też organizację Biegu Piastów.

Komfortowe wyposażenie pociągów

Wybrany przez regionalnego przewoźnika model Elf2 należy do najnowszej generacji pociągów elektrycznych zaprojektowanych przez PESA Bydgoszcz. Są one niskoemisyjne, komfortowe i bezpieczne, mogą rozwijać prędkość maksymalną sięgającą 160 km/h. Nowe pociągi posiadają 250 miejsc siedzących. Każdy z nich zabierze na pokład łącznie około 550 pasażerów. Dla podwyższenia komfortu podróży i bezpieczeństwa Elfy2 będą wyposażone w klimatyzację, WiFi, monitoring oraz miejsca do: przewozu rowerów, dla wózków osób niepełnosprawnych, przechowywania większego bagażu.

Duże inwestycje taborowe

Koleje Dolnośląskie to jeden z najdynamiczniej rozwijających się przewoźników kolejowych w kraju. Dzięki skutecznym działaniom jego flota w najbliższym czasie wzrośnie łącznie o 19 nowych pociągów. Spowoduje to, że liczba ekologicznych pojazdów KD zwiększy się aż o 60 procent (z 32 do 51 sztuk), a miejsc dla pasażerów przybędzie 45 procent (z niecałych 20 tysięcy do prawie 28 tysięcy).

Skorzystanie z prawa opcji to część szerszego projektu, który jest współfinansowany przez Centrum Unijnych Projektów Transportowych. Projekt „Aglomeracyjna Kolej Dolnośląska – zakup taboru kolejowego do obsługi ruchu pasażerskiego we Wrocławskim Obszarze Funkcjonalnym" jest dofinansowany kwotą 85,1 mln złotych.

Szczepionki na koronawirusa

Szczepić czy nie szczepić? Oto jest pytanie. Choć większość Polaków ma już „wypracowany" swój pogląd na temat szczepienia przeciwko COVID-19, to często zastanawiamy się, która ze szczepionek jest najlepsza. Mimo, że pierwsze szczepionki przeciwko COVID-19 powstały w imponującym tempie, wszystkie preparaty zostały poddane starannym analizom i dopuszczone do użycia przez wyspecjalizowane instytucje.

Czym jest COVID-19?

Przypominamy, że jest ostrą wirusową chorobą układu oddechowego, która pojawiła się nagle w drugiej połowie 2019 roku, szerząc się w sposób niekontrolowany i w błyskawicznym tempie. Wywołała kryzys w sektorze zdrowia publicznego w niespotykanej dotąd skali. Objawy COVID-19 są zbliżone do innych infekcji układu oddechowego i postawienie diagnozy wymaga wykonania badań laboratoryjnych. Najczęściej u zakażonych pacjentów obserwuje się: gorączkę, suchy kaszel, uczucie zmęczenia lub osłabienia. Rzadziej występują: bóle mięśniowe, ból gardła, biegunka, zapalenie spojówek, ból głowy, utrata węchu lub smaku, wysypka lub odbarwienia na palcach rąk lub stóp.

Historia anty-COVID-owej szczepionki

21 lutego 2020 roku prezes Greffex Inc. ogłosił, że jego firma ukończyła prace nad szczepionką na koronawirusa, a teraz przejdzie do testów na zwierzętach, zgodnie z wymogami rządu USA. Jeżeli szczepionka zostanie zatwierdzona, firma przekaże ją do innych krajów za darmo. Greffex Inc. ze względów bezpieczeństwa nie używała żywej ani martwej formy wirusa, który powstał w Wuhan. Parę dni później firma Moderna ogłosiła, że jej szczepionka koronawirusowa o nazwie mRNA-1273 jest gotowa do wstępnych testów. Jej stworzenie trwało zaledwie 6 tygodni. Niestety - pierwsze badania kliniczne mogą rozpocząć się dopiero w kwietniu, a proces testowania i zatwierdzania musi potrwać przynajmniej rok.

Rodzaje szczepionek przeciw COVID-19

Pierwszy rodzaj to szczepionki mRNA. Zawierają one kwas rybonukleinowy, który koduje białko S (spike czyli kolec) wirusa SARS-CoV-2. Dzięki informacji zawartej w mRNA, komórki ludzkie syntetyzują białko kolca, czyli antygen, który pobudza odpowiedź odpornościową organizmu, uruchamia produkcję przeciwciał i stymuluje produkcję limfocytów T przeciwko koronawirusowi SARS-CoV-2. Taka szczepionka nie zawiera fragmentów wirusa, a jedynie informację genetyczną. Zastosowanie tej technologii znacząco skraca czas produkcji szczepionki. Drugi rodzaj to szczepionki wektorowe. W przypadku takich szczepionek, komórki ludzkie otrzymują kod genetyczny niezbędny do wytworzenia białek wirusa patogennego, przeciwko któremu szczepionka jest skierowana. Środkiem transportu informacji genetycznej jest inny, niegroźny wirus – wirus wektorowy, zapewniający wniknięcie potrzebnej informacji do komórki, przeniknięcie do jądra i uruchomienie jej „realizacji" ekspresji. Zakażone przez wektor komórki szczepionego zaczynają wytwarzać i wydzielać do swojego otoczenia białka wirusa patogennego zgodnie z przepisem, który otrzymały, a to wystarcza do wytworzenia pełnego mechanizmu obronnego u szczepionego: przeciwciał i komórek pamięci immunologicznej, specyficznych dla patogenu.

Jakie mamy szczepionki?

Obecnie na świecie mamy kilka rodzajów szczepionek na COVID-19: Pfizer i Moderna, AstraZeneca i Johnson&Johnson, Sputnik-V, CoronaVac, Novavax. W krajach Unii Europejskiej stosuje się przede wszystkim szczepionki Pfizer, Moderna oraz AstraZeneca. Z kolei na Węgrzech do użytku dopuszczono też rosyjski preparat Sputnik-V. Czeskie władze poinformowały, że one również zaczną stosować rosyjską szczepionkę. Natomiast w Stanach Zjednoczonych właśnie dopuszczono do użytku preparat firmy Johnson&Johnson.

Podział producencki szczepionek

Szczepionki Pfizer i Moderna to najpopularniejsze preparaty na COVID-19, opierające się na takiej samej technologii. Istnieją jednak między nimi drobne niuanse techniczne, które powodują, że szczepionka firmy Moderna jest łatwiejsza pod względem przechowywania, transportu itp. Zarówno Pfizer, jak i Moderna to szczepionki nowej generacji mRNA. W przypadku szczepionek genetycznych wykorzystuje się jeden lub więcej genów wirusa w celu wywołania odpowiedzi immunologicznej organizmu. Kolejne preparaty - AstraZeneca i Johnson&Johnson - to szczepionki wektorowe. Opierają się one na wykorzystaniu fragmentów innych wirusów do wywołania odpowiedzi immunologicznej przeciw konkretnemu wirusowi – w tym przypadku koronawirusowi SARS-CoV-2. W przypadku szczepionki AstraZeneca, badania wykazały, że jej skuteczność oscyluje na poziomie 60 proc. Podaje się ją w dwóch dawkach. Do jej transportu oraz przechowywania wystarcza temperatura 2-8 stopni Celsjusza; może być trzymana w lodówce przez co najmniej sześć miesięcy. Szczepionka na COVID-19 Johnson&Johnson została właśnie zarejestrowana w Stanach Zjednoczonych, co oznacza, że w tym kraju będzie powszechnie stosowana. To szczepionka jednodawkowa, o skuteczności na poziomie 66 proc. Jest ona relatywnie łatwa w transporcie. Sputnik-V jest pierwszą zarejestrowaną szczepionką na COVID-19. Rosyjski preparat zatwierdzono 11 sierpnia 2020 roku. Obecnie Sputnikiem-V szczepią nie tylko Rosjanie, ale też Białorusini, Węgrzy czy Argentyńczycy. Na łamach czasopisma medycznego "Lancet" opublikowano wyniki III fazy klinicznej. Dowodzą one, że Sputnik-V ma 91,6 proc skuteczności. Novavax jest kolejną szczepionką na COVID-19, która ma trafić do Polski. To szczepionka wykorzystująca białko koronawirusa do wywołania odpowiedzi immunologicznej. Oznacza to, że jest innym rodzajem preparatu niż wszystkie pozostałe szczepionki na COVID-19. 27 stycznia Novavax poinformował, że w testach szczepionka wykazała 89,3 proc.

Zebrał i opracował
Paweł Szpur
gazeta@30minut.pl

Źródła i cytaty:
https://www.medonet.pl
https://www.medonet.pl
https://www.medicover.pl
https://www.gov.pl/web/szczepimysie
https://szczepienia.pzh.gov.pl
https://www.gdziepolek.pl
https://diag.pl

REKLAMA R0169/21

30 minut Zielonym do góry

DR MAŁGORZATA BEŚLERZEWSKA

Oglądamy telewizję i możemy spodziewać się, że 12 minut na każdą godzinę zajmie blok reklamowy. W radio czas reklam również nie jest krótki i chyba nie przesadzę, że możemy odnieść wrażenie, że to reklamy przerywane są jakimś programem a nie odwrotnie.

Ogłoszenia te mają zachęcić nas do wydawania pieniędzy i kupowania rzeczy i usług, bez których zazwyczaj się spokojnie obywamy, ale w reklamach twierdzą coś innego. Nasze życie odmieni się po paście do zębów, tabletkach na włosy i z supernowoczesnym kontem bankowym.

Nadmierny konsumpcjonizm jest zaprzeczeniem zrównoważonego życia i troski o środowisko i w tej rubryce było tak wiele o tym słów, że na tym zakończę ten wątek. Chcę teraz zwrócić uwagę na inny aspekt reklam, czyli ich treść. W części z nich – i mam wrażenie, ze dotyczy to głównie banków – przewija się bardzo szeroko (ale i płytko) rozumiane działania proekologiczne. Żeby nie brzmieć jak malkontentka, powiem, że to w sumie jest OK.

Drugie oblicze reklam to ogromny zalew informacji o lekach, suplementach diety i magicznych pigułkach na wszelkie żale. Musimy być bardzo chorym społeczeństwem, bo warto namawiać nas na lekarstwa. Dodajmy, że reklamy w TV i radio są drogie, więc jest to inwestycja, którą podejmuje się z rozwagą. Tabletki, plasterki, syropki, maści na: ból głowy, na smutek, na radość, na mały apetyt, na duży apetyt, na starość, na młodość, na brak snu, na senność i mogę tak bez końca wymieniać, naprawdę, a wszystko bez recepty i bez konsultacji z lekarzem. Dlaczego piszę o tym w Zielonym do góry? Bo stymulowani wszelkimi suplementami wpędzamy się w stan chorobowy. Witaminy to warzywa i owoce, na problemy z zaśnięciem jest spacer, a na nadwagę - ruch i umiar w jedzeniu. My jesteśmy częścią środowiska naturalnego, bardzo liczną, zaburzenia zdrowia ludzi to zaburzenia zrównoważonego środowiska. Dbajmy o siebie!

Wymyśl nazwę obwodnicy i wyjedź do Brukseli

Jeśli posiadasz choć odrobinę kreatywności, wykorzystaj to i stwórz nazwę dla nowej obwodnicy Wałbrzycha. A warto! Autor wybranego pomysłu pojedzie wraz z osobą towarzyszącą na wycieczkę do stolicy Europy.

Konkurs na najlepszą nazwę obwodnicy

Jak pewnie dobrze wiecie trwa budowa obwodnicy Wałbrzycha, której koniec zbliża się wielkimi krokami. Jest realizowana dzięki środkom Unii Europejskiej i ma na celu przede wszystkim udrożnienie i odciążenie centrum miasta od nadmiernego ruchu samochodowego. Wszystko jest dopięte na ostatni guzik prócz… nazwy. Z tego powodu Prezydent Miasta Wałbrzycha organizuje konkurs „Nazwij obwodnicę i wygraj wycieczkę do Brukseli".

Etapy konkursu

Celem konkursu jest wyłonienie pomysłu na nazwę, ale zależy nam na tym, by jej pomysłodawcami były osoby zamieszkujące naszą okolicę. Dlatego w konkursie może wziąć udział każdy pełnoletni mieszkaniec Gminy Wałbrzych. W pierwszym etapie konkursu należy przesłać propozycję nazwy z pomocą dedykowanego formularza – na co jest czas do 31 maja 2021. Ważne, żeby dokładnie przeczytać zasady oraz regulamin na stronie Urzędu Miasta Wałbrzych: https://um.walbrzych.pl. W kolejnym etapie, spośród 3 nazw wybranych przez Komisję Konkursową (w której mam przyjemność zasiadać) wyłoniony zostanie zwycięzca przy udziale głosowania wałbrzyszan.

Jak będzie przebiegać obwodnica

Nowa droga będzie mieć 5,34 km długości i drogą dwujezdniową - z dwoma węzłami (Żeromskiego i Reja) i aż trzema wiaduktami. Ma ona na celu przede wszystkim usprawnienie dojazdów, ale też wyciszenie i poprawienie bezpieczeństwa i komfortu życia mieszkańców miasta. Jeśli chcecie poznać szczegóły i zobaczyć postępy prac to zapraszam na stronę http://obwodnicawalbrzycha.pl/.

Zachęcam gorąco do udziału w konkursie. Co jeszcze ważne: nazwa powinna nawiązywać do wkładu Unii Europejskiej w rozwój regionu oraz korzystnego wpływu na środowisko. Pamiętajcie, termin do 31 maja!

/AnatolSzpur.official
www.anatolszpur.pl
anatol.szpur@gmail.com
/AnatolSzpur
/anatolszpur.official

Anatol Szpur
BEZ PARTYJNI samorządowcy
Bezpartyjny Samorządowiec,
Radny Miasta Wałbrzych

REKLAMA R0170/21

ZAPRASZAMY DO NOWOOTWARTEJ PRZYCHODNI

VITA CENTRUM
Wałbrzych, ul.H.Wieniawskiego 31

Cierpisz na problemy układu kostno - stawowego po urazach lub w wyniku zmian zwyrodnieniowych?

Odczuwasz dolegliwości bólowe ze strony kręgosłupa, stawów, ścięgien, więzadeł?

VITA CENTRUM to miejsce, w którym możesz skorzystać z konsultacji i leczenia doświadczonego LEKARZA ORTOPEDY.

Zabiegi i badania wykonywane w naszym gabinecie:
- leczenie zespołów bólowych kręgosłupa,
- leczenie choroby zwyrodnieniowej stawów,
- leczenie urazów narządu ruchu: złamań kości, skręceń lub zwichnięć stawów, uszkodzeń ścięgien i mięśni,
- leczenie ran, zmiany opatrunków klasycznych i gipsowych, usuwanie szwów skórnych,
- punkcje stawów, iniekcje dostawowe (np. kwasy hialuronowe, steryd), wykorzystanie PRP (osocza bogatopłytkowego),
- USG narządu ruchu, m. in. barku, kolana, stawu skokowego, nadgarstka.

lek. Adam Krzywda specjalizuje się w Ortopedii i Traumatologii Narządu Ruchu, przyjmuje w poniedziałki w godz. od 15.00 do 18.00.

Oferujemy Państwu kompleksowe wsparcie fizjoterapeuty:
- masaż klasyczny / profilaktyczny, masaż sportowy, masaż relaksacyjny,
- masaż leczniczy: masaż tensegracyjny, masaż tkanek głębokich, manualny drenaż limfatyczny, masaż izometryczny + elektrostymulacja z narzędziem compex, rozbijanie punktów spustowych,
- indywidualne ćwiczenia korekcyjno - ruchowe.

Rejestracja telefoniczna: tel. 74-300 01 03 www.vita-centrum.eu

Damian Sipiorski – Technik masażysta przyjmuje we wtorki i czwartki od godz. 16.00

30 minut Pod powierzchnią

MAŁGORZATA SZPARA

Na głowach śpiących jeszcze domów wczesne rano kładzie swoje drobne i zziębnięte po nocy dłonie. Ich skóra to słoje po wewnętrznej stronie drzewa, z jej pomarszczeń łatwo sczytać wiek. Jest takie miejsce w mojej drodze do pracy, w którym się zawsze zatrzymuję, nieważne, jak byłabym już spóźniona. Niestraszna mi też żadna z pogód. Muszę przystanąć, zatrzymać te senne głowy pod powiekami na jeszcze jedną chwilę, uśmiechnąć się do kawowych kubków wyciąganych z porannych kredensów, do niespiesznych rozmów i przygniecionych pięt ulubionych kapci, przez których przetarcia prześwitują już gołe stopy. W porankach kryją się wszystkie tajemnice nienarodzonego jeszcze dnia. I całe jego misterium. Kiedy postoję tak chwilę i poczuję, że jestem, mogę ruszać dalej. Na uliczce, którą skracam sobie drogę stoi szpaler pięciu domków górujących ze swojego wzgórza nad okolicą. Pomarańczowe miękkie światło z ich rozespanych jeszcze okien sączy się na całą uliczkę, ogrzewając mnie przez chwilę swoim niespiesznym ciepłem. Na jej końcu zielony karmnik dla ptaków i coś na kształt tablicy ogłoszeń zmajstrowanej przez żyjących w zgodzie mieszkańców. Na niej ostatnio same klepsydry, często zmieniające się nazwiska kończą moją poranną medytację.

Kiedy ostatni raz zastanawialiście się nad tym, o czym marzyliście jeszcze pięć lat temu? Wiem, że bardzo trudno wygospodarować choć odrobinę czasu na taką ekstrawagancję, ale kiedy? Co wtedy było pierwsze na waszej liście, zapisanej gdzieś na marginesie kalendarza? Coraz trudniej mi ostatnio opuszczać gabinety lekarskie ze sprzedcovidową prędkością. Teraz wszyscy gapią się w ekrany swoich komputerów, drapią się po głowie, spoglądają przepastnie a to na mnie, a to na wyniki kolejnych badań. O czym marzysz, co masz jeszcze do zrobienia z tej swojej listy, zanim twój termin ważności się skończy? Tego okresu gwarancji wydłużyć nie potrafi nikt.

Studio Espresso gościło w Sztygarówce w Starej Kopalni

Studio Espresso z Mają Ludwiczak

z muzykiem i wokalistką znaną jako Maja Karteczka rozmawiał Paweł Szpur

Jakie były Twoje początki w muzyce? Chyba byłaś wówczas jeszcze dzieckiem.

Mój tato - muzyk zaszczepił we mnie muzykę. Od kiedy pamiętam, nasz dom był pełen rozmaitych i pięknych dźwięków. Tato uwrażliwiał mnie na pewne melodie, stąd - jak pamiętam - słuchałam zawsze wyszukanej muzyki. Sama też muzykę wymyślałam. Pamiętam, że sporo dzieciństwa spędziłam na tym, że sobie nuciłam i bawiłam się, że przedmioty i zabawki są elementami musicalu. Wszystkie śpiewały, każda piosenka tych przedmiotów to był mój wymyślony utwór.

To rodzice wysłali Cię do Szkoły Muzycznej?

Ja chciałam.

Chciałaś?

Tak. Tata mnie trochę zniechęcał, bo rzeczywiście w tamtych czasach losy muzyków były dwojakie. Ja bym powiedziała, że dziś jest podobnie. Albo...

Muzycy są zawodowo muzykami?

Jeszcze inaczej. Albo muzycy się zajmują - trochę pejoratywnie to zabrzmi - chałturą. Choć to jest taka uczciwa i rzetelna praca. Albo muzycy się przebijają, ale to jest mały procent tych, którzy odnajdują swoją grupę docelową i mogą żyć z muzyki naprawdę.

W Szkole Muzycznej miałaś epizod ze skrzypcami. Jak to się stało, że tych skrzypiec nie ma?

To nie był epizod, to były lata nauki. Nie pokochałam tego instrumentu. Początkowo bardzo chciałam grać na skrzypcach, ale później okazało się, że są rzeczy, które kocham dużo bardziej.

To kiedy pojawił się wokal tak naprawdę?

No właśnie - on był od zawsze, u tej małej Mai, która bawiła się laleczkami i tworzyła musicale. Już wtedy było to takie organiczne, naturalne.

Z córką, mężem i zwierzakami, z którymi mieszkacie, tworzycie taką muzykalną rodzinę. Łatwiej się pracuje z melodią, z dźwiękami, kiedy wszyscy są utalentowani muzycznie?

Chodzi Ci o takie domowe grono muzyczne?

Tak.

Teraz się pewnie narażę - nie.

Nie?

Nie – dlatego, że (to nie jest prosta odpowiedź na to pytanie) z jednej strony z Pawłem poznaliśmy się poprzez muzykę właśnie, ale z drugiej strony mamy różne gusta muzyczne. Często było tak, że on dążył w swoją stronę, a ja w swoją stronę. Mieliśmy więc trochę tarcia na tym polu. W pewnym momencie doszliśmy do wniosku, że jeżeli ja robię moje rzeczy, moje utwory, to ja mam ten ostateczny głos. To poluzowało pewne ciśnienie. A co do Laury? Laura jest jeszcze młodziutka, i myślę, że potrzebuje teraz czasu, żeby się uczyć. Granie z nami - myślę - było mocno obciążające. Kiedy szykowaliśmy się do koncertów, wtedy trzeba było dużo pracować, a ona chodzi jeszcze do szkoły i uważam, że to jest właśnie czas na tę szkołę.

Jeśli się nie mylę, twoimi ulubionymi stylami muzycznymi są R&B i jazz. Prowadziłaś bluesowe jam sessions w wałbrzyskim klubie muzycznym A'propos. Mogłabyś opowiedzieć o tym?

Tak było. Rzeczywiście w wałbrzyskim klubie A'propos prowadziłam jam sessions i sporo muzyków przewinęło się przez nie. To były jam sessions bluesowe. Mieliśmy fajną przygodę z zespołem OZMA z Francji, który dzień wcześniej miał swój występ. Gdy dołączyli do nas - to była taka fuzja jazzowo - bluesowa. Było świetnie, naprawdę fajna przygoda. Poza tym mnóstwo świetnych muzyków przewinęło się przez te jam sessions. Moje inspiracje muzyczne? Inspiruję się dwojako albo wielorako. Muzycznie to najbardziej rzeczywiście jazz. Jazz jest taką muzyką, która najbardziej opiera się o improwizację. A improwizacja, czy takie przebłyski podświadomości i spontaniczności, to jest to, co w muzyce podoba mi się najbardziej. Ukułam sobie teorię, że to jest pewna prawda, spójność <z wykonawcą przyp.>. Trudno jest z głębi, emocjonalnie improwizować i nie wydawać z siebie pewnej prawdy. (...) Jeśli ktoś włącza emocje, (tą prawdę) to wtedy jest to najpiękniejsze. W jazzie tego jest najwięcej.

Dziękuję za rozmowę.

W dalszej części wywiadu Maja opowiada o tym, jak powstają teksty do jej utworów, a także o tym, co to jest „wkurz". Dlatego zeskanuj kod i oglądaj pełen wywiad.

Oglądnij pełen wywiad

Pobierz kod!

REKLAMA R0171/21

OFERTA NA WYNAJEM POMIESZCZEŃ BIUROWYCH LUB WYODRĘBNIONEGO KOMPLEKSU BIUR

w Dolnośląskim Parku Technologicznym T-park w Szczawnie-Zdroju

Dolnośląska Agencja Rozwoju Regionalnego SA oferuje na wynajem pomieszczenia biurowe o powierzchniach 22 m2. Lokale mieszczą się we wspólnych modułach z dostępem do aneksów kuchennych, pokojów spotkań oraz sal konferencyjnych.

Istnieje również możliwość wynajmu wyodrębnionego kompleksu biurowego składającego się z 6 pokoi o łącznej powierzchni 131,08 m2 (z możliwością połączenia sąsiadujących biur), korytarza, aneksu kuchennego, a także małej sali konferencyjnej , pokoju spotkań oraz przestrzeni magazynowo-archiwizacyjnej. Całkowita przestrzeń kompleksu to 248,03 m2.

Kontakt:
Dolnośląska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A.
Ul. Szczawieńska 2
58-310 Szczawno-Zdrój
Tel. 74 64 80 400, e-mail: darr@darr.pl

DARR S.A

T-park Dolnośląski Park Technologiczny

PRZEGLĄD SPORTOWY WAŁBRZYCH

30 minut

SPORTOWY WAŁBRZYCH
JEDYNY TAKI PORTAL W MIEŚCIE

KOSZYKÓWKA

Półfinał w trzech aktach!

czytaj str. 9

PIŁKA NOŻNA

GÓRNICY NA PÓŁMETKU WALKI O AWANS

czytaj str. 8

KOSZYKÓWKA

ALKATRAZ TYM RAZEM BEZ PRZESZKÓD?

czytaj str. 8

PFL

Czy Miners powstrzymają Armię?

czytaj str. 10

PIŁKA NOŻNA

Futbolowe zmagania czas zacząć!

czytaj str. 10

KWS

Andrzej Dębski

czytaj str. 8

30 minut Dobrosław Kowalski

futbol po mojemu....

Papierowa rewolucja

Od kilku dni cały piłkarski świat (i nie tylko piłkarski, bo sprawa zatacza także coraz szersze kręgi polityczne) żyje ogłoszeniem powołania przez dwanaście najsilniejszych klubów z Angli, Hiszpanii i Włoch Superligi. O pomyśle mówiło się już od kilku dobrych lat ale chyba nikt tak naprawdę nie myślał, że do tego dojdzie. I mimo ogłoszenia startu tych rozgrywek już w sierpniu ...ja ciągle uważam, że nie dojdą one do skutku. Ani w tym roku, ani w przyszłym ...ani nigdy, w formie właśnie takiej Superligi. Dlaczego jej start ogłoszono właśnie teraz? UEFA zapowiedziała zmianę formuły Ligi Mistrzów, dlatego uważam, że ta inicjatywa wspomnianej dwunastki jest zagrywką mającą zmusić europejską federację do rozmów w celu znalezienia kompromisowego rozwiązania ale w ramach istniejącej Ligi Mistrzów a nie wypowiedzeniem jej posłuszeństwa. Oczywiście strony szybko zawrą rozejm, „dając sobie czas na rozmowy i negocjacje" a za jakieś trzy, pięć lat nowa Liga Mistrzów faktycznie powstanie i pewnie przybierze kształt bardziej elitarnych rozgrywek zarezerwowanych dla klubów z najlepszych europejskich lig, choć niecałkowicie zamkniętych dla drużyn np. z Czech, Belgii, Rosji...

Stanie się tak dlatego, że jawna wojna żadnej ze stron się nie opłaca. UEFA ma instrumenty aby kluby, które przystąpiłyby do Superligi jakoś ukarać - mówi się o wykluczeniu z krajowych lig, zakazie występów ich zawodników w meczach reprezentacji itp. To spowodowałoby straty finasowe dla tych klubów, odpływ części gwiazdorów, którzy jednak w barwach narodowych chcieliby grać a co za tym idzie ...dalsze straty finasowe, których nie pokryłyby wpływy z Superligi. Jednak co zyskałaby UEFA? Ligę hiszpańską bez Realu i Barcelony, Serie A bez Juventusu czy Milanu, Premier League bez Manchesterów, Arsenalu itp... czyli zrywanie kontraktów sponsorskich, niższe przychody z praw telewizyjnych, czyli niższe pensje, słabsi piłkarze... Ponadto brak wielu gwiazd na mistrzostwach świata czy Europy - czytaj: mniejsze zainteresowanie kibiców, tym samym sponsorów ...odpływ pieniędzy. Nikomu się to nie opłaca!

dobroslawkowalski.pl
futbolpomojemu.pl

Górnicy na półmetku walki o awans

Po przymusowej pauzie związanej z nałożonymi obostrzeniami zespoły niższych klas rozgrywkowych rozpoczynają wiosenną odsłonę walki o ligowe punkty. W pierwszej tegorocznej kolejce klasy A Górnik zmierzy się na Ratuszowej w wyjazdowym spotkaniu z Orłem Witoszów.

Na inaugurację drugiej części sezonu niepokonany lider klasy A zagra w niedzielę o godzinie 17 na płycie bocznej stadionu przy ulicy Ratuszowej z Orłem Witoszów. I choć mecz odbędzie się w Wałbrzychu, to gospodarzem są zajmujący 14. miejsce w klasyfikacji rywale.

Nie da się ukryć, iż do rundy rewanżowej praktycznie wszystkie zespoły przystąpią z marszu. - Po trzech tygodniach obowiązkowej przerwy powoli wracamy do reżimu treningowego. Powoli, gdyż za nami dopiero dwa treningi. Dlatego dopiero w trakcie najbliższych spotkań oraz treningów będziemy dochodzić do pełnej dyspozycji - **przyznał podczas wtorkowej rozmowy trener Marcin Domagała.** Jak jednak dodał szkoleniowiec biało-niebieskich, wcześniejszy plan przygotowań został zrealizowany w każdym szczególe. - Mimo trudnych warunków udało się rozegrać wszystkie sparingi, spośród których szczególne znaczenie miała wygrana nad Słowianinem Wolibórz 4:1, który prowadzi w tabeli „okręgówki" i otwarcie mówi o walce o awans do IV ligi - **tłumaczył Domagała.**

W porównaniu do jesieni w składzie wałbrzyszan doszło do kilku zmian. Po stronie wzmocnień należy wspomnieć o pozyskaniu dwóch bramkarzy. Mowa o Bartoszu Walusiaku oraz Radosławie Brzezińskim. I to na pewno dobra wiadomość, gdyż pod koniec poprzedniej rundy trener Domagała miał spore problemy z obsadą bramki. Do biało-niebieskich dołączył także wypożyczony z Czarnych Wałbrzych – Marcin Betlej, który ma być uzupełnieniem składu. - Na pewno też w większym stopniu będziemy ogrywać juniorów, jeśli nie będą w tym czasie rozgrywali swoich spotkań. Liczę chociażby na Oskara Nowaka, który ma miejsce w pierwszym składzie mojego zespołu -, powiedzial opiekun Górnika. Niestety, wiosną w składzie lidera „Serie A" raczej nie zobaczymy Adama Niedźwiedzkiego, który wciąż zmaga się z kontuzją kolana. I to jest zła wiadomość, gdyż „Niedźwiedź" jest ważnym ogniwem naszej ekipy.

Mimo zakłóconego cyklu przygotowań Górnicy są pewnym kandydatem do mistrzostwa ligi oraz awansu do klasy okręgowej. Za biało-niebieskimi przemawia komplet zwycięstw w pierwszej części sezonu i aż 9 punktów przewagi nad wiceliderem ze Szczawna-Zdroju. - Nasz cel jest jeden – gramy o awans. Jesteśmy w połowie drogi i cieszę się, że w końcu wracamy na boisko. Bo awans bez grania nie smakuje tak, jak ten wywalczony na zielonej murawie - **zakończył Domagała.**

Sparingi Górnika Wałbrzych

Górnik – Karolina Jaworzyna Śląska 3:0, Górnik – Olimpia Kowary 2:0, Górnik – Olimpia Kamienna Góra 1:4, Górnik – Górnik Nowe Miasto 5:0, Zjednoczeni Żarów – Górnik 1:3, Górnik – Słowianin Wolibórz 4:1, Górnik – Zdrój Jedlina-Zdrój 2:4, Górnik – Ślęza Sobótka 8:0.

Bartłomiej Nowak

Alkatraz tym razem bez przeszkód?

W tym tygodniu poznaliśmy wstępne daty przeprowadzenia mającego długą tradycję turnieju streetballa – Alkatraz2K21. Do zawodów dojdzie najprawdopodobnie w czerwcu, w połowie maja zaś do walki o awans do II ligi przystąpią koszykarze MKS-u Basket Szczawno-Zdrój.

Ta wiadomość na pewno ucieszy fanów koszykówki ulicznej, których przecież w naszym regionie nie brakuje. Wszystko bowiem na to wskazuje, iż w tym roku uda się przeprowadzić turniej Alkatraz2K21, czyli „Basket w rytmie hip hopu". Mimo aż dwóch terminów, czerwcowego oraz sierpniowego, przed rokiem do turnieju nie doszło, za czym stała pandemia koronawirusa. - Mam nadzieję, że tegoroczna edycja odbędzie się już bez przeszkód, bo wydaje się, iż wszystko zmierza ku lepszemu -, powiedział Michał Borzemski, pomysłodawca i główny organizator imprezy. Zabezpieczając się jednak przed problemami Borzemski zaproponował dwa terminy: 19 czerwca lub ewentualnie 26 czerwca. Czasu na podjęcie decyzji pozostało dość sporo, również na odnowienie boiska, czyli obiektu Zespołu Szkół Politechnicznych „Energetyk", który od samego początku gości uczestników imprezy. Czekamy zatem na oficjalne potwierdzenie turnieju, a w międzyczasie zapraszamy na stronę: facebook.com/alkatraz/basketball.walbrzych, gdzie między innymi można zakupić okolicznościowe breloki.

„Mineralni" czekają na losowanie

Dopiero 5 maja koszykarze MKS-u Basket Szczawno-Zdrój poznają półfinałowych rywali w walce o awans do II ligi. Turniej odbędzie się w dniach 14 – 16 maja, a oprócz podopiecznych trenera Bartłomieja Józefowicza naszą grupę III ligi w dalszej części rywalizacji o promocję na wyższy szczebel reprezentować będą ponadto Team-Plast KK Oleśnica oraz KKS Siechnice. Warto przy tym podkreślić, iż choć Basket może się poszczycić dość krótką, bo zaledwie 5-letnią historią klubową, to po raz drugi weźmie udział w zmaganiach o awans.

Bartłomiej Nowak

30 minut KARTA WAŁBRZYSKIEGO SPORTOWCA

Imię: Andrzej
Nazwisko: Dębski
Data urodzenia: 25 lipca 1961 roku
Pseudonim sportowy: Brzeszczot
Klub: KS Górnik Wałbrzych (piłka nożna)

Największy dotychczasowy sukces?

Nieosiągalny dla większości lokalnych piłkarzy, czyli półfinał Pucharu Polski z Lechem Poznań w 1988 roku. U siebie wygraliśmy 2:1 i pojechaliśmy na rewanż do Poznania. Tam przegraliśmy 0:3, ale sędziowie nas kręcili jak chcieli. Co prawda do przerwy było 0:2, ale w drugiej połowie gospodarze rzadko wychodzili z własnej połowy, tak ich cisnęliśmy. W tym spotkaniu grałem na stoperze. Po jednej z akcji Pachelski, który stał dobrych kilka metrów za mną, dostał dalekie podanie, sędziowie puścili ewidentnego spalonego i przegraliśmy 0:3. W Ekstraklasie rozegrałem ponad 20 spotkań. Z meczów, które szczególnie zapadły mi w pamięci, to porażka u siebie z Legią Warszawa 1:3. Do przerwy po główce Zbyszka Ośko prowadziliśmy 1:0, ale w drugiej połowie Dziekanowski zaaplikował nam trzy gole. Warto również wspomnieć, iż pojedynek oglądało 30 tysięcy kibiców, co teraz wydaje się liczbą niewiarygodną.

Kto jest twoim idolem sportowym?

Diego Armando Maradona. Dla mnie idol wszech czasów. Prawdziwy czarodziej piłki nożnej, który już się nie powtórzy.

Dlaczegopiłka nożna?

W czasach mojej młodości organizowane były turnieje tak zwanych „dzikich" drużyn. Mieszkaliśmy na Piaskowej Górze, dlatego graliśmy na boisku „Lustrzanki". Pamiętam, że w jednym turnieju zagraliśmy jako Syrenka. Mieliśmy białe koszulki, a jedna z mam naszyła nam orzełki. Zawody odwiedził trener Horst Panic, który zaprosił trzech chłopaków na tak zwaną selekcję. W niej wzięło udział około stu chłopaków z całego Wałbrzych, spośród których trener miał wybrać około dwudziestu. I tak w wieku trampkarza zacząłem moją przygodę z Górnikiem.

Jaki cel chcesz osiągnąć?

Chciałbym zobaczyć Górnika przynajmniej w I lidze. Bo jak patrzę w tabelę, kto występuje w I lidze, to zastanawiam się czemu nie ma tam Górnika. A nie ma, bo nie ma prawdziwego sponsora. Zawsze porównuję Wałbrzych do Gliwic, które mają piękny stadion, strefę ekonomiczną i zespół w czubie Ekstraklasie. W czym Wałbrzych jest gorszy od Gliwic?

30 sekund

Z Orła do Victorii
Nowym zawodnikiem Victorii został Marcin Michnicki. Wychowanek Gwarka Wałbrzych i były piłkarz Skalnika Czarny Bór, Białego Orła Mieroszów, Zdroju Jedlina Zdrój występował ostatnio w Orle Lubawka. Marcin to lewonożny skrzydłowy, często grający na prawej stronie. Nowy nabytek Victorii będzie miał szansę zadebiutować już przeciwko Gromowi Witków.

Mocniejsi w obronie
Victoria w rundzie jesiennej traciła średnio ponad 2,5 bramki na mecz. Problemy w defensywie sprawiły, że sztab szkoleniowy postanowił wzmocnić formację. Do zespołu dołączył Grzegorz Wroczyński. 29-letni wałbrzyszanin dobrze czuje się na bokach defensywy. Wychowanek Górnika Nowe Miasto ostatnie dwa sezony spędził w Orle Lubawka, z którą wywalczył awans do IV ligi.

Makowice odpadają
Z rozgrywek Ligi Okręgowej w ostatniej chwili wycofał się zespół Dabro-Bau Makowice, który po rundzie jesiennej zajmował 14 miejsce z dorobkiem 9 punktów. Zgodnie z regulaminem rozgrywek wszystkie drużyny, które w pozostałych 12 kolejkach rundy wiosennej miały grać z zespołem Makowice otrzymają 3 punkty, a mecze będą rozstrzygane jako walkowery.

Zdrój spokojnie
W ostatnim sparingu podczas tegorocznych przygotowań do rundy rewanżowej Zdrój Jedlina-Zdrój zremisował z przedstawicielem dolnośląskiej IV ligi, Pogonią Pieszyce 1:1. Bramkę dla zielono-czerwonych zdobył Mateusz Kałwak. Drużyna trenera Kwiatkowskiego prezentuje równą formę i zapowiada walkę o czołowe miejsca w tabeli. Start rozgrywek już w sobotę.

Tur w Zagłębiu
Do sztabu trenerskiego wałbrzyskiego Zagłębia dołączył Paweł Tur. Nowy trener odpowiedzialny będzie za grupę juniorów grających w 4 lidze, gdzie będzie szlifował swój warsztat trenerski pod okiem pierwszego trenera. Paweł w swojej przygodzie z piłką występował w takich klubach jak AKS Strzegom, Olimpia Kamienna Góra czy Czarni Wałbrzych.

Brazylijczyk Gladiatorem
Patrick Rangel Mendes został zawodnikiem Włókniarza Głuszyca. Patrick to 25-letni ofensywny zawodnik, który ma ogromny ciąg na bramkę przeciwnika. Dobrze wyszkolony technicznie piłkarz, będzie przede wszystkim odpowiadał za strzelanie goli. Brazylijczyk pierwszą szansę na zaprezentowanie swoich umiętności będzie miał już w sobotę w Mokrzeszowie.

Wojciechowski z dziewczynami
Trener Łukasz Wojciechowski, który do tej pory łączył funkcję pierwszego trenera męskiej i żeńskiej drużyny Zagłębia Wałbrzych, zdecydował skupić się na pracy z występującą w IV lidze drużyną kobiet. Jego podopieczne już w najbliższą sobotę zagrają sparing z dużo wyżej notowaną Bielawianką Bielawa, która rywalizuje w II lidze.

Dziekan w FA
Nowym trenerem w Football Academy został Stanisław Dziekan. Świeży nabytek drużyny może pochwalić się występami w kadrze Polski w kategoriach wiekowych od U15 do U18. Łącznie rozegrał w niej jako junior około 40 meczów. W seniorskiej piłce występował między innymi w takich klubach jak: Górnik/Zagłębie Wałbrzych, MKS Szczawno Zdrój czy Biały Orzeł Mieroszów.

Półfinał w trzech aktach!

AKT PIERWSZY:
Rataj psuja

Rywalizacja w Opolu miała skończyć się w sobotę. W trakcie meczu Rataj zepsuł jednak przestarzałą konstrukcję kosza i zawodów nie dokończono. Wielu z nas zastanawiało się dlaczego nie zastosowano przepisu o walkowerze.

Jakiś czas temu tak właśnie sędziowie zinterpretowaliby dane wydarzenie. Tym razem jednak w myśl przepisów, nie mogli przedłużać przerwy w grze dłużej niż 60 minut. Dodatkowo w związku z nowym regulaminem gry, zastosowano się do przepisu z paragrafu 9, podpunktów 9.7 i 9.8, które stanowią że:

9. ORGANIZACJA MECZÓW

9.7 Mecz przerwany powinien zostać dokończony w innym terminie. Jednak jeśli warunki, w których mogłoby się odbyć dokończenie meczu, uniemożliwiałyby odtworzenie sytuacji, w jakiej był pierwotnie rozgrywany, Wydział Rozgrywek PZKosz może podjąć decyzję o ponownym rozegraniu meczu od początku.

Możliwe więc były jedynie dwa scenariusze. Dokończenie meczu od momentu przerwania lub rozegrania go od stanu 0:0. Wybrano drugą formę, choć korzystniejsza dla Górnika byłaby zapewne wersja z dokończeniem spotkania.

AKT DRUGI: Ach ten Brenk

W sobotę miało być po wszystkim. Może gdyby mecz zakończył się w sobotę, byłoby po wszystkim. Sobotniego niestety nie udało się dokończyć i przeniesiono go na niedzielne przedpołudnie.

Spotkanie miało zupełnie inny przebieg. Gospodarze zneutralizowali Cechniaka. Mało widoczny był też super strzelec Krzysztof Jakóbczyk. Zdecydowanie lepiej na tle nieskutecznych graczy z Wałbrzycha, radzili sobie gospodarze. Szczególnie dobre wrażenie pozostawił po sobie Artur Łabinowicz.

Zawodnik Politechniki był aktywny nie tylko w ofensywie. Na uwagę zasługuje również jego dobra gra w obronie. 12 zbiórek Łabinowicza dało biało-niebieskim do myślenia. Słaba skuteczność w rzutach z dystansu sprawiła, że Górnik miał duży problem ze zdobywaniem punktów. Był to niewątpliwie jeden ze słabszych występów drużyny w całym sezonie.

Pomimo słabszego występu do porażki w Opolu nie musiało dojść. Tuż przed końcem zawodów, mieliśmy remis. Zanosiło się na dogrywkę, ale ku uciesze miejscowych kibiców, punkty równo z końcową syreną, trafił Adam Brenk. Opole wygrało.

3 mecz w serii do 3 zwycięstw

Politechnika Opolska - Górnik Trans.eu Wałbrzych 86:84 (24:21 | 15:18 | 25:23 | 22:22)

Opole: Łabinowicz 21, Brenk 15, Kaczmarzyk 14 - Górnik: Malesa 18, Jakóbczyk 12, Bojanowski 11

Stan rywalizacji: 2-1 dla Górnika

AKT TRZECI: Wkurzyli się

Tak naprawdę ten mecz skończył się jeszcze zanim na dobre zaczął. Świetna dyspozycja Górnika w pierwszych dwóch kwartach dała do myślenia. Wysoka skuteczność i deklasacja opolskiej drużyny powetowała sympatykom biało-niebieskich zamieszanie, z którym przyszło nam się zmierzyć.

Genialne zawody zagrał Krzysztof Jakóbczyk. Jego 17 punktów przy 16 Tomasza Ochońki i 15 Macieja Bojanowskiego, było fundamentem zwycięstwa drużyny. Szczególnie, że poza celnym okiem, nasi zawodnicy mogli popisać się również fenomenalną grą w obronie. Zbiórki Cechniaka (7) i Bojanowskiego (5), 2 bloki Marcina Wróbla i jeszcze kolejnych 5 asyst Bojanowskiego były prawdziwą egzekucją.

Gospodarze próbowali się przeciwstawić. Ponownie dobrze na parkiecie radził sobie Artur Łabinowicz. Próbowali do niego dołączyć inni, ale w przypadku tej konkretnej rywalizacji, nie mieli już na to mocy. Górnik do przerwy zbił rywala po siatkarsku, wygrywając dwukrotnie 25:16. Po trzech kwartach przewaga wzrosła do 22 punktów. Ostatecznie biało-niebiescy zwyciężyli 99:81.

Wygrana dała Górnikowi awans do półfinału, gdzie od soboty czeka WKK Wrocław. Pierwszy mecz odbędzie się w Wałbrzychu już w najbliższą sobotę (24.04) o godzinie 17:00. Rywalizacja będzie się toczyła do 3 wygranych spotkań

4 mecz z serii do 3 zwycięstw:

AZS Politechnika Opolska - Górnik Trans.eu Wałbrzych 81:99 (16:25, 16:25, 24:28, 25:21)

Opole: Łabinowicz 17, Skiba 14, Wilk 13 - Górnik: Jakóbczyk 17, Ochońko 16, Bojanowski 15

Stan rywalizacji: 3-1 dla Górnika --> AWANS GÓRNIK

Zdjęcia autorstwa Dawid Wójcikowski

JZ

30 minut Jakub Zima
sport na zimno

Super SZAJS

Spłynęło na nas jak śnieg w maju. Byliśmy świadkami rewolucji. Mamiono nas naprawą, ale tak naprawdę chodziło tylko o kasę i to nie naszą, a tych bogatych, którym wciąż brakuje. Perez chciał być Mesjaszem, a stał się... tumanem. Zabawne było też to, że chciał otumanić nas wszystkich.

Tak brakuje im kasy. Tak piłka niedługo przestanie istnieć. HAHA. Boże jaki on jest naiwny. Rozpuszczony finansowo lelal to rzeczywiście cała piłka? Sorry Gregory, ale nie! Trzeba było nie wydawać ponad stan. Nie płacić horrendalnych kwot piłkarzom, trenerom, menago czy komukolwiek tam płacili. Skoro mają zbankrutować, to niech bankrutują. Boże jak ja nie cierpię tej drużyny.

To samo zresztą tyczy się Piemonte Calcio i prezesika, który drży o kasę dla Cristiano. Niech sobie idzie w cholerę. Kogo to obchodzi. Nie mój cyrk. Nie moje małpy. Wara jednak od górnolotnych tekstów, że którykolwiek z was ratuje piłkę. Chcieliście ratować tylko własne tyłki.

Nigdy nie lubiłem angielskiej piłki, ale dzisiaj śmiało mogę powiedzieć, że kibice Liverpoolu, Chelsea, czy ManU bardzo mi zaimponowali. Zawiodłem się na Socios. Zły byłem na Rossonierich. W ogóle nie obchodziło mnie co mieli do powiedzenia knypki z Madrytu czy Internazionalle. Prawdę mówiąc, pomimo tego, że nie kibicuję UEFA w takim wydaniu jak dzisiaj, to bardzo chciałem, żeby nie spękali i wywalili banitów poza nawias. Żadnej ligi, żadnych Mistrzostw Świata czy Europy. Chcą u prywaciarza, droga wolna.

Ligi Mistrzów też już od dawna nie oglądam. Dlaczego? Bo to nie jest Liga Mistrzów, tylko coś w rodzaju EuroLeauge. Nie jest to jednak system, który ma wydrenować wszystkich spoza finansowego układu. Pomysł Pereziątka = piłkarski matrix w czystej postaci. Jak będę chciał obejrzeć mecz Superligi, to włączę sobie bajkę Super Strikers..

JZ

Futbolowe zmagania czas zacząć!

Piłkarscy kibice od miesięcy czekają na powrót rozgrywek. Za nami najdłuższa przerwa w roku, ale ku radości wszystkich koniec laby. Już w najbliższy weekend wraca nasza ukochana Wałbrzyska Serie

Po jesiennych zmaganiach stawce przewodzi wałbrzyski Górnik, który pierwszą połowę sezonu zakończył z kompletem punktów. Piętnaście zwycięstw daje podopiecznym trenera Marcina Domagały komfort gry na wiele tygodni. Peleton wydaje się obecnie zbyt daleko, ale w sporcie wszystko jest możliwe. Początek zmagań już 24 kwietnia.

Reprezentujące region na szczeblu Ligi Okręgowej zespoły, rozpoczną zmagania na wyjazdach. Oba mecze zaplanowano na sobotę i oba rozpoczną się o godzinie 17:00. MKS Victoria Świebodzice zmierzy się z Gromem Witków. KS Zdrój Jedlina Zdrój o punkty powalczy w Kamieńcu Ząbkowickim.

Dużo emocji czeka nas na boiskach Wałbrzyskiej Serie A. W sobotnie popołudnie zaplanowano trzy spotkania. Wicelider, MKS Szczawno Zdrój przystępuje do meczu z Wiśniową w roli faworyta. Trudno będzie drużynie Rafała Siczka zgubić tu punkty. Trzeci w tabeli Herbapol Stanowice nie powinien mieć problemów z Unią Bogaczowice. Włókniarz Głuszyca uda się do będącego jesienią w świetnej formie, Zielonych Mokrzeszów. Wydaje się, że łatwiej o punkty będzie miejscowym.

Dzień później granie zaczniemy od derbów. Czarni Wałbrzych zagrają na Dąbrowskiego z Zagłębiem. Ciekawy pojedynek dwóch zespołów, które swoje domowe mecze rozgrywa na tym samym obiekcie, nie ma faworyta. Wyniki sparingów sugerują jednak, że tym razem zielono-czarni powinni sobie poradzić. Podopieczni Wojciecha Błażyńskiego zagrają za to z ekipą z Mrowin. W tym przypadku punkty powinny zostać w Wałbrzychu. Wspominany wcześniej Górnik zmierzy się z Orłem Witoszów. Zdrowy rozsądek mówi nam, że biało-niebiescy ponownie urządzą sobie festiwal strzelecki. Górnik Gorce zagra na własnym boisku z Podgórzem.

Na koniec niedzielnych zmagań również derby. Tym razem Gminy Walim. Ekipa Roberta Rzeczyckiego zagra w Dziećmorowicach z miejscowymi Sudetami. Ostatnio był pogrom, ale pamiętamy też mecze, w których padały zupełnie nieoczekiwane wyniki.

O punkty w Serie B walczą 4 zespoły z regionu wałbrzyskiego. Efektownie grający Szczyt Boguszów Gorce zmierzy się z KP MCK Mieroszów. Derbowy pojedynek zapowiada się na wyjątkowo ciekawy. Obie drużyny grają widowiskowo i lubią strzelać dużo bramek. Rezerwy MKSu Szczawno Zdrój powalczą z Sokołem Kostrza. Wydaje się, że punkty powinny zostać w uzdrowisku. W pierwszym meczu Mineralni wygrali różnicą trzech goli. Na koniec Iskra Witków Śląski rozegra mecz z Unią Jaroszów. Będzie to starcie drużyn będących na dwóch różnych biegunach. Ostatnio gracze z Witkowa zaaplikowali najbliższemu rywalowi aż 10 bramek.

Plan gier na najbliższy weekend:

LIGA OKRĘGOWA

24.04|g. 17:00| Grom Witków – MKS Victoria Świebodzice

24.04|g. 17:00| Zamek Kamieniec Ząbkowicki – Zdrój Jedlina Zdrój

WAŁBRZYSKA SERIE A

24.04|g. 15:00| Zieloni Mokrzeszów - Włókniarz Głuszyca

24.04|g. 15:00| Herbapol Stanowice - Unia Bogaczowice

24.04|g. 16:00| MKS Szczawno Zdrój - LKS Wiśniowa

25.04|g. 12:00| Czarni Wałbrzych - Zagłębie Wałbrzych

25.04|g. 14:00| Sudety Dziećmorowice - KS Walim

25.04|g. 17:00| Orzeł Witoszów - Górnik Wałbrzych

25.04|g. 17:00| Górnik Boguszów-Gorce - Podgórze Wałbrzych

25.04|g. 17:00| Górnik Nowe Miasto Wałbrzych - Zieloni Mrowiny

WAŁBRZYSKA SERIE B

25.04|g. 11:00| KP MCK Mieroszów – Szczyt Boguszów-Gorce

25.04|g. 11:00| Iskra Witków Śląski – Unia Jaroszów

25.04|g. 11:00| MKS II Szczawno Zdrój – Sokół Kostrza

JZ

Czy Miners powstrzymają Armię?

Podczas ostatniego spotkania pomiędzy Miners Krause Wałbrzych a Armia Poznań, drużyna z wielkopolski nie miała sobie równych. Mądra gra bez fajerwerków wystarczyła, by pokonać podopiecznych Pawła Sołtysiaka. Podobnie wyglądały spotkania w turniejach wyjazdowych. Górą zawsze była poznańska Armia! Jak będzie tym razem?

Trudno jednoznacznie ocenić formę wałbrzyskiej drużyny. Za czasów Austina Stubbsa, byliśmy spokojni o rozegranie. Rok później w krajowym składzie zabrakło amerykańskiej fantazji. Było nam szkoda, ale musieliśmy to przyjąć. Dodatkowo sezon został utrudniony przez pandemię koronawirusa. Rozegrano go w wersji 9-osobowej i zaczęto wprowadzać zmiany, które mają zaprocentować w przyszłości.

Dzisiaj Miners przystępują do Polskiej Futbol Ligi na drugim szczeblu rozgrywkowym. Będą mieli za przeciwników 7 trudnych do pokonania zespołów. Sama liga rozegrana zostanie w systemie szwajcarskim. Dzięki takiemu rozwiązaniu, futbolistów w rundzie zasadniczej trzykrotnie zobaczymy w Wałbrzychu. Trzy mecze Miners rozegrają na wyjeździe. Ważnym aspektem nowych rozgrywek jest też fakt, że od bieżącego sezonu, Polska Futbol Liga jest oficjalnym partnerem Związku Futbolu Amerykańskiego w Polsce. To z kolei sprawia, że American Football staje się sportem kwalifikowanym.

Warto walczyć, ale o punkty będzie szalenie trudno. Pierwszym rywalem wałbrzyskiej drużyny będzie zeszłoroczny finalista drugiej ligi. Biorąc pod uwagę wszystkie za i przeciw, faworytem spotkania będą poznaniacy. Czy wygrają? Zobaczymy już w najbliższą niedzielę. Jak do rywalizacji podchodzą sami zawodnicy? Cytując za oficjalną stroną rozgrywek HALFTIME, ciekawie o najbliższym rywalu i całej lidze wypowiedział się trener linii i zawodnik ofensywy, Paweł Cieciera.

"Druga liga zawsze była jedną wielką niewiadomą i moim zdaniem dodaje to pikanterii temu poziomowi rozgrywkowemu. Mieliśmy już niejednokrotnie przyjemność gry z Poznaniem, który jest bardzo mocny i będzie dla nas nie lada wyzwaniem. Łódź odwiedziła nas w zeszłym roku na spotkaniu sparingowym, które było cennym doświadczeniem. Osobiście bardzo lubię grać z Gdańskiem, ponieważ nasze spotkania to zawsze kawał dobrego, fizycznego futbolu w duchu fair play. Zdaję sobie sprawę z dobrej pracy trenera Lwów i wzmocnień, które udało im się pozyskać. Na pewno będą mocni w tym sezonie. Moja wiedza na temat Rockets, Dragons i Hammers pochodzi tylko i wyłącznie z transmisji wideo i nie mieliśmy jeszcze przyjemności konfrontować się na boisku. Zarządy drużyn w stu procentach wykorzystują szanse pozyskania wzmocnień wynikających z przysługujących w regulaminie ligowym możliwości i zbroją się na sezon. Jeden fenomenalny import może wiele zmienić i przechylić szalę zwycięstwa. To będzie bardzo ciekawy sezon. Już nie mogę się doczekać tych emocji, adrenaliny i mam nadzieję wielu zwycięstw. Cel Miners na ten sezon to nawiązać wyrównaną walkę z najlepszymi i wygrać wszystko co tylko się da"..

JZ

Żłobek w Boguszowie-Gorcach już działa!

Od dnia 19 kwietnia br. dzieci mogą korzystać z nowo powstałego Żłobka Miejskiego nr 1 w Boguszowie-Gorcach przy ul. Waryńskiego 10. Rodzice, którzy jeszcze nie zapisali swoich pociech, nadal mogą to zrobić – zostało jeszcze kilka wolnych miejsc. Aby uzyskać więcej szczegółów lub dokonać zgłoszenia, napisz na adres e-mail: zlobek.boguszow@gmail.com lub zadzwoń pod numer telefonu 530 275 747.

Przypomnijmy, że żłobek powstał w części budynku dawnej szkoły gimnazjalnej zaadoptowanej dzięki dofinansowaniu otrzymanemu w ramach resortowego programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 pn. „Maluch+" 2020 w wysokości 1 419 000 zł. Dzięki realizowanemu w roku 2020 I etapowi inwestycji wyremontowano i przystosowano na potrzeby żłobka przyziemia i parter w części głównej budynku, gdzie zostaną utworzone 43 miejsca żłobkowe. W ramach prac powstały kuchnia, pomieszczenia do obróbki jedzenia, szatnia, sala zabaw oraz pomieszczenia do leżakowania.

W połowie kwietnia Krzysztof Kumorek p.f. Burmistrz Miasta Boguszowa-Gorc podpisał umowę w sprawie udzielenia wsparcia finansowego na realizację zadania w ramach resortowego programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „MALUCH+" 2021. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przyznało naszej gminie dofinansowanie w wysokości 918 720,00 zł na kolejny etap adaptacji części budynku byłego Gimnazjum nr 1 na Żłobek Miejski. Obecnie trwają przygotowania do procedury przetargowej oraz aktualizowany jest harmonogram rzeczowo-finansowy. Docelowo żłobek będzie dysponował 72 miejscami w tym: 43 utworzonymi dzięki dofinansowaniu w ramach „MALUCH+" 2020 oraz 29 w ramach „MALUCH+" 2021.

Red.

Środki z RFIL dla Gminy Boguszów-Gorce

Gmina Boguszów-Gorce pozyskała łącznie już blisko 9 mln złotych rządowego wparcia na inwestycje w ramach Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych.

Końcem marca wojewodowie poinformowali o wynikach drugiego naboru do Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Do podziału było 1,65 mld zł., dodatkowo 1 mld zł został przeznaczony na wsparcie dla gmin górskich z przeznaczeniem na infrastrukturę turystyczną. Wśród dofinansowanych projektów po raz kolejny znalazł się projekt Gminy Boguszów-Gorce. Tym razem zakłada on budowę nowych miejsc postojowych wraz z przebudową drogi dojazdowej do Ośrodka Sportowo-Rekreacyjnego Dzikowiec, ob. Stary Lesieniec. Kwota, jaką uzyskała gmina na to zadanie to 750 tys. zł.

Przypomnijmy, że to nie pierwszy raz, kiedy gmina korzysta z tego rodzaju wsparcia na realizację zadań inwestycyjnych. Wcześniej, w efekcie starań i wniosków o dofinansowanie złożonych przez Krzysztofa Kumorka p.f. Burmistrza Miasta Boguszów-Gorce pozyskano 5,3 mln zł oraz blisko 3 mln zł., dzięki którym możliwe będzie zrealizowanie zadań ważnych dla mieszkańców, takich jak: przebudowa budynku przy ul. Waryńskiego na potrzeby utworzenia przedszkola, przebudowa i remont budynku na potrzeby funkcjonowania OPS, przebudowa i remont chodników wraz z doświetleniem, a także tych przeznaczonych na rozwój i poprawę funkcji turystycznych na terenie gminy. Planowane w tym zakresie inwestycje dotyczą: budowy rowerowych placów zabaw, modernizacji i rozbudowy infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, budowy i przebudowy tras rowerowych Downhill i MTB, wiat turystycznych, punktów widokowych wraz z infrastrukturą, modernizacji układu sterowania turystycznej kolei linowej oraz zakupu wielofunkcyjnego ciągnika górskiego dla potrzeb OSR Dzikowiec.

Red.

REKLAMA R0172/21

REKLAMA R0173/21

Starosta Wałbrzyski, podaje do publicznej wiadomości:

WYKAZ NIERUCHOMOSCI PRZEZNACZONEJ DO ODDANIA W UŻYCZENIE NA OKRES DO LAT TRZECH, STANOWIĄCEJ WŁASNOŚĆ SKARBU PAŃSTWA, POŁOŻONEJ W WALIMIU

Położenie nieruchomości i określenie nieruchomości wg ewidencji gruntów	Opis nieruchomości/zabudowy	Przeznaczenie / rodzaj użytkowania	Uwagi
Działka nr 565 o pow. 0,3281 ha Działka nr 565/15 O pow. 0,0225 ha Obr.0009 Walim Gm. Walim Ul.Dworcowa KW nr SW1W/00024410/0 własność: Skarbu Państwa – zasób nieruchomości	Obie działki stanowią część nieruchomości objętej księgą wieczystą nr SW1W/00024410/0 . Działki są niezabudowane do działek od ul. 3-go Maja. Działki zdegradowane , po wyburzeniach budynków na kompleksie działek przyległych.	Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego wsi Walim zatwierdzonego Uchwałą Rady Gminy Walim nr XIX/101/2012 z dnia 04.06.2012r., ogłoszonym w Dzienniku Urzędowym Woj. Dolnośląskiego Symbol C4.65UP- usługi o charakterze publicznym: -podstawowe przeznaczenie terenu-zabudowa usługowa, nieuciążliwa, -uzupełniające przeznaczenie terenu: Zabudowa produkcyjno-usługowa, nieuciążliwa oraz zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, realizowana w formie lokalu mieszkalnego lub budynków wolnostojących, -możliwa jest lokalizacja na działce obiektów gospodarczych związanych funkcjonalnie z podstawowym przeznaczeniem terenu (np.garaż) oraz urządzeń infrastruktury technicznej i urządzeń towarzyszących w zakresie: komunikacji wewnętrznej, obiektów małej architektury, zieleni towarzyszącej, izolacyjnej i ogrodzeń.	Nieruchomość przeznaczona pod lokalizację bazy materiałowo-sprzętowej dla utrzymania dróg powiatowych.

Zgodnie z art.35 ust.1 ustawy o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz.U. z 2020r. ,poz.1990 ze zm.) wykaz zostaje wywieszony na okres 21 dni **od dnia 21.04.2021r. do dnia 12.05.2021r.**

Wszelkie niezbędne informacje na temat wynajmowanych pomieszczeń można uzyskać w Starostwie Powiatowym w Wałbrzychu Al. Wyzwolenia 22, III piętro, pok. 340, tel . 74 8460545

REKLAMA R0174/21

NISSAN J.M. MAZUR www.jmmazur.com

Wałbrzych ul.Noworudzka 4a - Tel.: 74 887 81 03, 74 887 81 04

Godziny otwarcia: Pon.-Piątek 8.00-17.00, Sobota 10.00-14.00

*Wiosna to idealny moment aby zadbać o swojego Nissana. Zachęcamy do odwiedzenia naszego Autoryzowanego Serwisu Nissana J. M. Mazur w celu sprawdzenia Waszego pojazdu po zimie oraz przygotowania do wiosenno-letnich wyjazdów urlopowych. Podczas przeglądu sprawdzimy: szczelność układu klimatyzacji, ciśnienie w oponach i stan bieżnika, działanie świateł i ich optymalne ustawienie, poziom oleju w silniku, napięcie i stan paska klinowego, działanie spryskiwaczy szyb i reflektorów, stan wycieraczek, stan przedniej szyby. Weryfikacja poziomów i parametrów jakości płynów eksploatacyjnych: chłodzącego, hamulcowego, do spryskiwaczy, układu wspomagania. Promocja dotyczy wyłącznie czynności określonych jako kontrola auta na wiosnę, które nie zastępują przeglądu okresowego. Obejmuje wszystkie modele samochodów NISSAN. Cena rekomendowana brutto nie zawiera części i płynów. Okres obowiązywania promocji: od 01/04/2021 do 30/04/2021. Zdjęcia są jedynie ilustracją. Dane i fakty podane w niniejszej reklamie służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią oferty zawarcia umowy.

30 minut *Wokół piękna*

MAGDA PRZEPIÓRKA
KLINIKA SZYKOWNE POLKI

Dieta a trądzik

Wśród najczęściej występujących problemów skórnych, z którymi pacjenci trafiają do gabinetów kosmetycznych i dermatologicznych jest trądzik młodzieńczy. Zazwyczaj dotyczy osób młodych w okresie dojrzewania, natomiast coraz częściej zmiany te obserwujemy także u osób dorosłych. Jest to przewlekła i zapalna choroba skóry, która objawia się nadmiernym wytwarzaniem łoju przez gruczoły łojowe, co prowadzi do powstawania wykwitów skórnych, takich jak: zaskórniki, grudki, krostki, cysty czy torbiele. Leczenie nie jest proste i często nie przynosi pożądanych efektów. Przyczyną choroby może być genetyka, wpływ hormonów, przyjmowanie niektórych leków, niewłaściwa pielęgnacja, nadmierny stres oraz dieta. Co zatem jeść, a czego unikać, aby pozbyć się zmian trądzikowych?

Przede wszystkim powinniśmy zadbać o odpowiednie nawodnienie. Woda w cudowny sposób nie zlikwiduje zmian, ale pomoże pozbyć się toksyn, które gromadzą się w skórze, powodują stan zapalny i nasilenie się trądziku. Swoją dietę warto wzbogacić o antyoksydanty. Witaminę A, która korzystnie wpływa na nawilżenie skóry oraz odpowiada za pracę gruczołów łojowych. Witamina D ogranicza produkcję łoju. Cynk działa bakteriostatycznie, selen antyseptycznie i przeciwzapalnie, a krzem i siarka przyspieszają złuszczanie naskórka.

Ogranicz cukry! Dieta o wysokim indeksie glikemicznym przyczynia się do zwiększonego wydzielania androgenów (hormonów wpływających na pojawienie się zmian trądzikowych). Dlatego ze swojego jadłospisu warto wyeliminować słodycze oraz mleko i produkty mleczne, które odpowiadają za podwyższony poziom insuliny we krwi.

Menu dla skóry

My - kobiety uwielbiamy pięknie pachnieć, dlatego w tym numerze polecamy wam apetyczne i aromatyczne kosmetyki do pielęgnacji, dzięki którym, mimo chłodnej aury, poczujecie się jak w raju. Podobno w Indiach obowiązuje zasada, by na skórę kłaść tylko to, co chciałoby się zjeść. W pełni się z tym zgadzamy i przedstawiamy na naszych łamach najlepsze „kosmetyczne menu".

CIAŁO. Ziaja oferuje soczysty microscrub mango. Produkt idealnie sprawdzi się przed wizytą w saunie, ale i też w domowym spa. Uzupełnieniem pielęgnacji będzie antycelllulitowe fit serum z tej samej linii. W asortymencie marki znajdziemy również słodkie i pobudzające aromaty. Średnioziarnisty peeling do ciała spod znaku Wellness, sygnowany dodatkowo wegańskim listkiem, umili nam rytuał oczyszczania za sprawą kawy i gorzkiej czekolady. Dogłębniej zadziała w duecie z dwufazowym płynem myjącym o identycznym składzie bądź z żelem pod prysznic kokos-migdał, przywodzącym na myśl krajobrazy z planu filmowego „Niebiańska plaża" z Leonardem DiCaprio w roli głównej.

O poranku, dla rozbudzenia, sięgnijmy po orzeźwiającą wodę kokosową z melonem (Oriflame).

TWARZ. Ekstrakt z maliny jako jeden z podstawowych składników serwuje nam na kosmetycznym talerzu Bielenda. Obecny jest on w nawilżająco-kojącej wodzie micelarnej, kremie i serum. Wszystkie trzy produkty należą do koktajlowej serii Eco Sorbet. Witaminowy boom cerze zapewnią także tonik rozświetlający na bazie marakui oraz maski: arbuzowa bądź z grejpfrutów (Sephora).

WŁOSY. Ananasową kurację na skórę głowy i włosy możemy zastosować znów dzięki marce Ziaja. A jeśli wolimy miód i mleko - wybierzmy asortyment szwedzki (Oriflame).

DŁONIE. Laboratorium Floslek zadbało o nasze ręce, opracowując formułę balsamów z mlekiem ryżowym, mlekiem owsianym lub mlekiem kokosowym.

Zebrała: osa

Źródło zdjęcia: pixabay.com

REKLAMA R0175/21

30 minut *Słowo na piątek*

PAWEŁ SZPUR

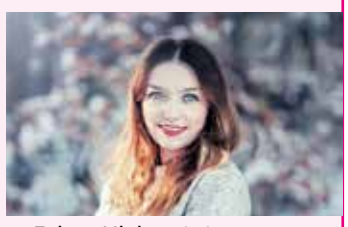
Strach - według Słownika Języka Polskiego leksem ten oznacza: niepokój wywołany przez grożące niebezpieczeństwo lub przez rzecz nieznaną, która wydaje się groźna, a także według wierzeń ludowych: duch zmarłego, bądź kukła ustawiona w polu, mająca odstraszać ptactwo. Okazuje się jednak, że strach jest cechą niezbędną człowiekowi do przetrwania. Jak podają źródła, właśnie z instynktu przetrwania bierze swój początek. Naukowo rzecz biorąc, strach rodzi się w mózgu, a dokładniej w ciele migdałowatym, które z kolei przekazuje impulsy do podwzgórza, na skutek czego organizm produkuje adrenalinę. W dalszym procesie działa większe wytwarzanie „hormonu strachu". Wówczas napinamy mięśnie, a serce zaczyna szybciej bić. Jest to naturalne przygotowanie organizmu do walki lub ucieczki przed zagrożeniem. Nic więc dziwnego, że na strach reagujemy emocjonalnie, ale stopień tej reakcji zależy już od konkretnej osoby. Warto również zwrócić uwagę, że psychologowie i psychiatrzy dokonali wielu podziałów strachu. Nie ma jednak jednej obowiązującej typologii. W literaturze fachowej można znaleźć podział najczęściej na cztery rodzaje: strach biologiczny, strach społeczny, strach moralny czy strach dezintegracyjny. W czasie pandemii często spotykam osoby, które boją się szczepień przeciw COVID-19, a także tych, którzy boją się zachorować na koronawirusa. Zarówno na jednych, jak i drugich działa strach biologiczny. Dlatego łatwo zrozumieć osoby, które boją się szczepień, bo nie wiedzą jak ich organizm zareaguje na daną szczepionkę. Ale do zagadnienia szczepień powinniśmy podejść racjonalnie, a nie emocjonalnie, dlatego polecam Temat Tygodnia o rodzajach szczepionek przeciw COVID-19. Może to ułatwi niektórym z Was podjęcie decyzji o przyjęciu szczepionki.

Redaktor Naczelny

30 minut

Karoli zdaniem

KAROLINA TOMZA



Ech… Ulało mi się w tamtym tygodniu, ale w tym wracam do Was z pogodą ducha, naprzeciw aurze za oknem. Skoro zima nie powiedziała ostatniego słowa to ja sama ją żegnam wiosną w sercu. Ideą mojej obecności na łamach tygodnika było przybliżanie Wam naszego regionu, pokazywanie walorów miejsc, które odwiedzam. W ostatnich tygodniach musiałam skoncentrować się na innych tematach, słońce dość rzadko się do nas uśmiechało, więc lokalne odkrywanie troszkę zaniechałam. Codziennie jednak, z przyczyn prywatnych i zawodowych jestem w Świebodzicach, Wałbrzychu i Szczawnie-Zdroju, więc choćby przez szybę samochodu widzę bieżące zmiany.

Mimo wszystko, ponownie, przez wzgląd na ogromny sentyment i piękne wspomnienia z dziecięcych lat, poświęcę chwilę na miejscowość typowo wypoczynkową, nawet dla wałbrzyszan. Szczawno-Zdrój wyróżnia zarówno bogata historia, czego między innymi dowodem jest zabytkowa architektura, ale i przyroda, której atuty dostrzegamy o każdej porze roku. Park Zdrojowy i Park Szwedzki to serce miasta. Na terenie tego pierwszego uwielbianym przez nas obiektem jest Pijalnia Wód Mineralnych wraz z Halą Spacerową zakończoną sgraffito Hansa Rumscha – wrocławskiego malarza. Malowidło robi ogromne wrażenie. Przedstawia Asklepiosa - boga sztuki lekarskiej, który przyjmuje z rąk Higiei - bogini zdrowia czarę z najstarszą szczawieńską wodą mineralną Mieszko. Dół malowidła zdobi napis: „experto credite", czyli „zaufaj doświadczonemu". Ja od dawna ufam. Wstęp do pijalni oferującej 4 rodzaje leczniczych wód kosztuje 2.50 zł. Dziś wody nie trzeba pobierać czerpakiem na długim kiju. Można się nią delektować, popijając z pijałki bądź tekturowego kubeczka. Dąbrówka, Marta, Mieszko i Młynarz polecają się na różnego rodzaju schorzenia. Sami specjaliści chorób zakaźnych ze szczawieńskiego uzdrowiska polecają w ramach programu dla ozdrowieńców COVID-19 z wciąż trwającymi dolegliwościami kurację pitną i inhalacje wodą leczniczą Mieszko! Tu po prostu musi być bezpiecznie:)

Zapraszam Was zatem na spacer do Szczawna-Zdroju.

„Poszukiwania" w Starej Kopalni

16 kwietnia odbyło się otwarcie wystawy Łukasza Karkoszki „Poszukiwania" w Starej Kopalni. Z powodu lockdownu wydarzenie zrealizowano w opcji wirtualnej na facebooku instytucji. Wystawę otworzyli Jan Jędrasik, dyrektor instytucji, Łukasz Karkoszka, artysta oraz Piotr Micek, kierownik Centrum Ceramiki Unikatowej oraz kurator wystawy.

W Galerii Sztuki Współczesnej pojawiły się prace - autora i uczestnika wystaw indywidualnych i zbiorowych, laureata licznych nagród, wyróżnień i stypendiów. Większość prac wałbrzyszanina, które można zobaczyć na terenie Starej Kopalni, nie było nigdy wcześniej prezentowanych. Jest to absolutna premiera. - Praca nad wystawą trwała dwa lata, jest podsumowaniem 20 lat doświadczeń ceramicznych. Ekspozycja przygotowana z myślą o przestronnych, postindustrialnych przestrzeniach Starej Kopalni. Eksponaty stanowią kontynuację mojej opowieści o człowieku traktowanym, jako inspiracja do budowania przestrzennej, trójwymiarowej formy rzeźbiarskiej. Człowiek stanowi pretekst do ciągłej interpretacji, do pracy nad kształtem, formą, proporcją bryły. Uzupełnieniem obiektów trójwymiarowych jest kolekcja mozaik, które są wynikiem eksperymentów związanych z komponowaniem obrazu za pomocą technik ceramicznych - przekazuje Łukasz Karkoszka. - Podczas procesu tworzenia artysta myślał o przestrzeni, w której będą prezentowane prace, jej skali i industrialnym charakterze. Jednocześnie artyście zależało, aby nie zatracić charakteru swoich rzeźb wynikającego z inspiracji nadmorskimi klifami i nieskalanym nadmorskim krajobrazem. Rzeźby są na pograniczu figuratywności i abstrakcji, co mocno definiuje artystyczną działalność Łukasza Karkoszki - dodaje Piotr Micek. Wystawa będzie dostępna do 31 lipca 2021 roku.

Red./MW

Barokowo w Szczawnie-Zdroju

Szczawno – Zdrój świętuje w tym roku swoje 800. urodziny. Z tej okazji w Teatrze Zdrojowym rodzi się zupełnie nowy festiwal. Wbrew wszystkim trudnym okolicznościom, kiedy cała kultura czeka na szczęśliwe zakończenie pandemii, w uzdrowisku zaczyna się od 22 kwietnia 2021 roku pierwsza edycja międzynarodowego festiwalu muzyki dawnej "Szczawno-Zdrój Baroque Festival". Już to premierowe wydanie zdradza pomysł na wydarzenia planowane z rozmachem.

Wnętrza Teatru Zdrojowego stanowią piękną oprawę dla muzyki barokowej, bo barok to bogactwo ornamentów, najwyższa jakość, kunszt, ukryte znaczenia, głębokie przeżycia duchowe – wielkie tematy – miłość, śmierć, ale też fantazja, dowcip i lekkość. Podczas czterech dni Barokowego Festiwalu, w dniach 22-25 kwietnia odbędzie się 6 koncertów. Na inaugurację usłyszymy arcydzieło francuskiego baroku "Leçons De Ténèbres" (czyli czytania Ciemnej Jutrzni) François Couperina w wykonaniu Dagmary Barnej i Marty Czarkowskiej, którym towarzyszyć będzie zespół pod kierownictwem Władysława Kłosiewicza. Drugi koncert kameralny to "Kantaty Mitologiczne" - międzynarodowy projekt ukraińskiej klawesynistki Eleny Zhukovej z udziałem polskich muzyków oraz solistów śpiewaków: Petera Kooija oraz Iwony Lubowicz. W programie kantaty "Medee" i "L'Amour et Bacchus" L.N. Clermbault oraz "Thetis" J.P. Rameau i utwory instrumentalne. Z solowymi recitalami wystąpią trzy klawesynistki: Weronika Kłosiewicz-Paine, Justyna Woś oraz Elena Zhukova. Festiwal zamknie wykonanie dwóch oratoriów J.S. Bacha: "Oratorium Wielkanocne" oraz "Oratorium na Wniebowstąpienie". Wykonawcami będzie prowadzona przez Agnieszkę Żarską międzynarodowa orkiestra i chór "Baroque Collegium 1685" oraz soliści śpiewacy: Magdalena Podkościelna, Margot Oitzinger, Benedikt Kristjansson oraz Peter Kooij.

Z powodu obowiązujących warunków sanitarnych w zaplanowanych wydarzeniach nie możemy liczyć na żywy kontakt z publicznością. Muzycy pracować będą więc w trybie studyjnym, co oznacza, że wszystkie "koncerty" w Teatrze będą profesjonalnie nagrywanie audio/video i po montażu i redakcji będą udostępnione na stronie festiwalu www.baroquefestival.pl oraz na kanale YouTube w ostatni weekend maja. Strona internetowa wydarzenia: www.baroquefestival.pl

Red./TZ

REKLAMA R0176/21

30 minut

PAWEŁ LUDWICZAK

1600 ZNAKÓW O KULTURZE W WAŁBRZYCHU

#nicsięniedzieje

Jakieś 1500-1700 tekstów temu, a może zawsze, lub przynajmniej często, pisałem, że kultura może więcej niż zabawianie, zadzieranie nosa, dąsanie się, czy kompulsywne detonacje ego. I to jest ta funkcja, której tak bardzo obawia się i ten, zrobiony z cienkiego, chińskiego, niedokładnie złożonego, nieporadnie sklejanego, plastiku z bazaru w Kozich Dołach, czy targu przy książańskim Festiwalu Kwiatów, nasz neo PRL, i inni słudzy ciemnoty [*ciemności, zła dykcja].

Krnąbrność, niewpasowanie w sześcian jedynych prawdziwych przekonań, przewidywalnych zachowań. Sprzeciw wobec każdej formy narodowych ściem.

Z tej funkcji skorzystał dyrektor Szaniawskiego, odprawiając Gazetę Wrocławską z jej plebiscytem Osobowość Roku 2020 siłącym się na prestiż tak bardzo, że od lat nie poprawiono sposobu głosowania - płatne SMS-y. Co oznacza bezpośrednią zależność wyniku od portfela przyjaciół i rodziny. W neo PRL-u nakłada się na to dodatkowo kontekst polityczny, bo w prostej linii ojczymem GW jest Orlen z prezesem otoczonym czarną chmurą kłopotów jak stary diesel.

Ale w to nie chce mi się wnikać głębiej. I tak poświęciłem temu za dużo czasu, jak sęp od gorących „niusów". I tak poświęciłem temu więcej czasu, niż uważające się za wiodące, wałbrzyskie tytuły. A można było przecież iść na rower. Lub walczyć z systemem jakoś.

---

27 spektakli w Teatrze Dramatycznym - monodramy w wersji online, które przyjemnie ogląda się z fotela i oburzają i dręczą ducha tak samo.

Stara Kopalnia - jak tylko będzie to możliwe - rzeźby Łukasza Karkoszki - pozycja obowiązkowa. Wywiad z zeszłego tygodnia, który przez luzowanie sobie własnych obostrzeń, zapomniałem podpisać, fanatycznie polecam.

Również na odświeżonym portalu o kulturze: nicsieniedzieje-wałbrzych.pl.

REKLAMA R0177/21

Wałbrzyski
BUDŻET OBYWATELSKI

PLAC ZABAW, BOISKO ...A MOŻE COŚ ZUPEŁNIE INNEGO?

ZMIEŃ SWOJĄ OKOLICĘ!

ZGŁOŚ SWÓJ PROJEKT!

WAŁBRZYSKI BUDŻET OBYWATELSKI 2022

WAŁBRZYCH

REKLAMA R0178/21

UWAGA KONKURS !

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

Wystarczy, że w piątek 23.04.2021 punktualnie o godz.12:00 wyślesz e-mail na adres sekretariat@30minut.pl z dopiskiem McDonald's oraz swoje dane kontaktowe.

REKLAMA R0179/21

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

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

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

PRACA

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

Pakowanie kosmetyków. 2 zmiany. Również osoby z niepełnosprawnością. Wałbrzych. 734 108 163

USŁUGI

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

Remonty łazienek, układanie glazury, instalacje gazowe, centralnego ogrzewania i wodno-kanalizacyjne. Tel. 537 159 025

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

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

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

PRZEPROWADZKI

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

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

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

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

KUPIĘ

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

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

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

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 Opieka Niemcy
prohuman.pl
Tel. 729 965 556