REKLAMA

DOMINIK BAFIA

Zakład Pogrzebowy

WAŁBRZYCH :
ul. Broniewskiego 2A, ul. Armii Krajowej 24
SOKOŁOWSKO : ul. Słoneczna 5

24H 500 669 070

nagrobki pomniki kremacje

www.centrumpogrzebowewalbrzych.pl

Czwartek, 21 stycznia 2021 r. ✪ nr 3(514) ✪ www.db2010.pl ✪ ISSN 2450-6397 ✪ NAKŁAD ŁĄCZNY 15 000 egz.

DB 2010 .PL

GAZETA AGLOMERACJI WAŁBRZYSKIEJ

Druga wojna w wałbrzyskim PiS

Na wniosek Michała Dworczyka – szefa struktur Prawa i Sprawiedliwości w byłym województwie wałbrzyskim, prezes PiS Jarosław Kaczyński podjął decyzję o rozwiązaniu organizacji terenowej oraz wykluczeniu członków PiS w Wałbrzychu. Decyzja podjęta 12 stycznia 2021 r. dotyczy miejskich struktur PiS w Wałbrzychu i weszła w życie z dniem podjęcia. Decyzję prezesa ma jeszcze zatwierdzić Komitet Polityczny PiS na najbliższym posiedzeniu.

Decyzja o rozwiązaniu PiS w Wałbrzychu była efektem opublikowania nagrań z udziałem między innymi Kamila Zielińskiego - szefa struktur tej partii w Wałbrzychu i powiecie wałbrzyskim. Pierwsze nagrania dotyczą konfliktu pomiędzy lokalnymi działaczami tej partii z frakcji byłej minister edukacji Anny Zalewskiej (która jest obecnie posłem do Parlamentu Europejskiego) i z frakcji szefa Kancelarii Prezesa Rady Ministrów Michała Dworczyka, który druga kadencję jest posłem na Sejm z regionu wałbrzyskiego.

Przypomnijmy: w czerwcu 2019 roku Michał Dworczyk zastąpił na stanowisku szefa struktur PiS w byłym województwie wałbrzyskim Annę Zalewską, która uzyskała mandat w wyborach do Parlamentu Europejskiego. Po ustanowieniu pełnomocników PiS w powiatach: ząbkowickim, dzierżoniowskim i kłodzkim, minister Michał Dworczyk ustanowił również pełnomocników w powiecie świdnickim oraz ziemskim powiecie wałbrzyskim. Zostali nimi poseł Ireneusz Zyska i były wicewojewoda dolnośląski Kamil Krzysztof Zieliński. Ostatnią decyzją pełnomocnika okręgowego było powołanie, na wniosek ówczesnego przewodniczącego wałbrzyskiego Komitetu Terenowego PiS w Wałbrzychu Cezarego Kuriaty (został wcześniej zawieszony w prawach członka PiS), pełnomocnika dla tej jednostki organizacyjnej PiS. Pełnomocnikiem Komitetu Terenowego Prawa i Sprawiedliwości w Wałbrzychu, największego w okręgu wałbrzyskim, został ustanowiony Maciej Badora (pełniący wtedy mandat posła na Sejm RP, zwolniony po wyborze Anny Zalewskiej do euro parlamentu). Jednak w styczniu ubiegłego roku zapadła decyzja o odwołaniu Macieja Badory z funkcji pełnionej w partii. 22 stycznia 2020 r. nowym szefem PiS w Wałbrzychu został Kamil Krzysztof Zieliński, który jest obecnie wiceprezesem Wałbrzyskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej Invest – Park (w ubiegłorocznych wyborach do Senatu zdobył 51 722 głosy). Według działaczy PiS, skupienie władzy pod kierownictwem młodego, ale doświadczonego pełnomocnika miało pomóc partii w otwarciu na nowe środowiska i inicjatywy, ale stało się zarzewiem nowego konfliktu z tzw. „starą gwardią". Niezadowoleni ze zmian członkowie frakcji Anny Zalewskiej wystosowali do władz partii petycję, w której sprzeciwiali się zmianom, ale pismo pozostało bez odpowiedzi. Kolejnym krokiem w walce frakcyjnej było przekazanie kierownictwu PiS nagrań z udziałem m.in. Kamila Zielińskiego, które sporządził jeden z sygnatariuszy petycji.

- Gdy nagrania trafiły do Warszawy, kilka osób zostało zawieszonych w prawach członków PiS, ale nic się nie zmieniło – powiedział anonimowo Tygodnikowi DB 2010 jeden z działaczy PiS. – Dlatego zapadła decyzja o przekazaniu tych nagrań właścicielce jednego z lokalnych portali internetowych, która straciła posadę w miejskiej spółce w Boguszowie – Gorcach oraz umowę na medialną obsługę tamtejszego urzędu miejskiego, po tym jak rządowym komisarzem w tym mieście został kolega Zielińskiego. I wtedy ruszyła lawina.

Decyzji o rozwiązaniu struktur PiS w Wałbrzychu oficjalnie nie chciał skomentować żaden z działaczy. Po opublikowaniu kolejnych nagrań, dotyczących przydzielania dotacji, jedynie Kamil Zieliński zdecydował się na wydanie oświadczenia (pisownia oryginalna):

- Będąc osobą publiczną godzę się z faktem, iż działalność społeczna, polityczna, czy zawodowa to przestrzeń, która jest monitorowana przez media. Natomiast ciężko pogodzić się taką ilością kłamstw, pomówień, manipulacji rzekomymi faktami, wykorzystywaniem dóbr osobistych, wizerunku i nazwisk osób postronnych, niezależnie, czy do grona osób publicznych się zaliczają, czy nie. Takiego poziomu manipulacji, kłamstw i oszczerstw, jakie publikuje WYBORCZA, czy TV DAMI, dawno nie widziałem. Jakie jest drugie dno, interes publiczny? Może partykularny, prywatny? To dobre pytanie, na które jeszcze odpowiedzi nie mam i może mieć nie będę. Na tą chwilę wyraźna jest rządza „krwi", zwolnień, dymisji, czy zburzenie, jak to zostało określone „imperium Zielińskiego". Cóż jestem analitykiem, nie budowlańcem stąd nie wiem, jak się buduje i tworzy imperia, natomiast potrafię ocenić stan faktyczny, a po ziemi stąpam raczej twardo. Łamiecie Państwo rzetelność dziennikarską, obrażacie ludzi, szkodzicie wizerunkowi podmiotów publicznych - szkodzicie i pewnie macie z tego satysfakcję. Spotkamy się rychło w sądzie, choć ta przestrzeń już nie jest taka atrakcyjna medialnie. Jedna rzecz zasługuje na podkreślenie – wolności słowa w internecie nie brakuje – natomiast faktów i zwykłej ludzkiej przyzwoitości, bazując na Państwa tytułach, próżno szukać. Tyle ode mnie, bo od Państwa już na Nowy Rok „życzenia" dostałem i zapewne niejedne dostanę, ale czy szczere?

Ale to nie pierwsza tak ostra walka w strukturach PiS w Wałbrzychu. W 2008 roku z partii odeszło około 130 osób, które wówczas uważały, że są lekceważone przez zwierzchników partii. Z odchodzącymi spotkała się wówczas dzisiejsza Marszałek Sejmu RP Elżbieta Witek z Jawora, która została pełnomocnikiem ugrupowania w regionie wałbrzyskim (po tym jak zrezygnował z funkcji ówczesny szef PiS w byłym województwie wałbrzyskim – poseł Waldemar Wiązowski).

- Mamy żal do zwierzchników, że nie reagowali na nasze sygnały. Zlekceważył nas nawet szef regionu dolnośląskiego, Adam Lipiński – mówił wówczas były pełnomocnik powiatowy, Eugeniusz Stanisławek, który wówczas złożył rezygnację. Swoje członkostwo w PiS zawiesił wtedy także były senator Mieczysław Szyszka.

– To był mój protest przeciwko łamaniu wolności słowa – mówił podczas specjalnie zwołanej konferencji prasowej były parlamentarzysta. – W 19 rocznicę pierwszych po wojnie wolnych wyborów do Senatu złamane zostało podstawowe prawo demokracji, o którą przez tyle lat walczył prezes Jarosław Kaczyński. Pani poseł Witek zakazała członkom Prawa i Sprawiedliwości kontaktowania się z dziennikarzami. Jest to rzecz niebywała! – grzmiał były senator.

Bardziej stonowany w swoich słowach był ówczesny poseł Waldemar Wiązowski.

– Uznałem, że dla dobra partii lepiej będzie, gdy zrezygnuję. Mam nadzieję, że nowemu pełnomocnikowi uda się opanować sytuację i odbudować struktury partii w Wałbrzychu. Widać jednak, że nie będzie to zadanie łatwe – dodał Waldemar Wiązowski.

Tamta wojna w wałbrzyskim PiS rozpętała się trzy lata wcześniej, gdy ówczesna wiceprezydent Wałbrzycha Halina Pankanin i dyrektor kancelarii prezydenta miasta Krystian Bukina zażądali dymisji zastępcy prezydenta Wałbrzycha Mirosława Bartolika, po tym, jak w wałbrzyskim MZK został zatrudniony Czesław Drąg, wtedy radny wojewódzki z SLD. Później, w niejasnych okolicznościach Bartolik został wykreślony z listy kandydatów do Rady Miejskiej Wałbrzycha. Ostatecznie Pankanin i Bukina zostali usunięci z partii, ale po wyborach samorządowych doszło do kolejnego rozłamu – tym razem wśród radnych powiatowych PiS, którzy założyli dwa kluby radnych w Radzie Powiatu Wałbrzyskiego. Wtedy sytuacji nie uspokoiła nawet wizyta prezesa Jarosława Kaczyńskiego w Wałbrzychu.

(RAD)

REKLAMA

PRACA w Niemczech

dla kobiet i mężczyzn

- sortowanie surowców wtórnych
- rozładunek paczek kurierskich
- pracownik usług komunalnych
- operator maszyn
- kierowca z kat. C

Wałbrzych, ul. Główna 9 (I piętro)
tel. 74 663 82 93, 727 010 114
www.remax-praca.pl

KRAZ: 7765

Prawo w pigułce: **odśnieżanie**

Wyjątkowo, jak co roku, nadeszła zima. Wraz z tą porą roku należy spodziewać się, w ciągu nadchodzących tygodni, mniejszych lub większych opadów śniegu. Przy większych opadach pojawia się klasyczny, zimowy problem: odśnieżanie. Kogo i w jakim zakresie dotyczy obowiązek odśnieżania? Jakie konsekwencje może nieść zaniedbanie tego obowiązku?

Zgodnie z przepisami, każdy chodnik, który położony jest wzdłuż posesji, powinien być uprzątnięty. O tym, czy musi to zrobić właściciel, czy też obowiązek ten spoczywa na gminie, decyduje położenie chodnika. Jeżeli ten leży bezpośrednio przy granicy nieruchomości, wtedy obowiązek odśnieżania należy do właściciela posesji. Jeżeli jednak pomiędzy chodnikiem a terenem posesji jest np. pas zieleni, to obowiązek ten spoczywa na gminie. Właściciel nie musi odśnieżać również chodnika, jeżeli gmina pobiera opłaty za postój lub parkowanie samochodu w miejscu przeznaczonym na ruch pieszy, a także z przystanków autobusowych czy tramwajowych, które są wyraźnie wydzielone krawężnikiem lub znakiem poziomym torowisk pojazdów szynowych.

Generalnie niezmiernie ważną sprawą jest, by stan chodnika był bezpieczny dla poruszających się nim pieszych. Właściciel nieruchomości musi zadbać o pozbycie się zanieczyszczeń z chodnika. Do takich należy zarówno śnieg i lód, jak i błoto. To one często stanowią niebezpieczeństwo dla osób przechodzących i mogą spowodować tragiczny w skutkach upadek. Na stan chodnika wpływa jednak nie tylko odśnieżenie. Chodnik (np. płyty chodnikowe) powinien być równy. Nie powinien zawierać uszczerbków w postaci dziur czy nierówności, które również mogą spowodować upadek pieszego. O chodnik trzeba więc dbać nie tylko w okresie zimowym.

Nieodśnieżenie chodnika stanowi wykroczenie z art. 117 kodeksu wykroczeń, za które grozi kara grzywny do 1500 złotych lub kara nagany. Obowiązek utrzymania czystości i porządku w obrębie nieruchomości obejmuje jednak nie tylko chodnik, ale również dach oraz elewację nieruchomości. Może przecież zdarzyć się, i to nie tylko przy dużym wietrze, że spadający z wysokości śnieg czy sople lodu spowodują uszczerbek na zdrowiu przechodniów.

Kancelaria Adwokatów
Czwakiel i Wspólnicy

Odpowiedzialność wykroczeniowa lub - w poważniejszych wypadkach - karna za nieodśnieżony chodnik czy dach, nie jest jedyną, jaką może ponieść właściciel nieruchomości. Mam tu ma myśli oczywiście odpowiedzialność cywilnoprawną. Jeśli ktoś przewróci się na nieodśnieżonym chodniku i złamie przy upadku rękę lub nogę, może żądać od właściciela odszkodowania oraz zadośćuczynienia. W takich sprawach pokrzywdzony musi jednak udowodnić, że upadł nie ze swojej winy oraz związek przyczynowy upadku z doznanym uszczerbkiem na zdrowiu. Jeżeli więc dozna się takiego przykrego zdarzenia warto zebrać dane świadków, zrobić zdjęcia, wezwać policję i – jeśli uraz jest poważny – pogotowie ratunkowe. Dokumentacja medyczna, zdjęcia, notatka policyjna, a także zeznania świadków to podstawowe w tego rodzaju sprawach dowody, na których może oprzeć się sąd rozpoznając sprawę odszkodowawczą.

Marcin Czwakiel
Kancelaria Adwokatów
Czwakiel i Wspólnicy

REKLAMA

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie"

Powstanie centrum szczepień w Wałbrzychu

- Aby przyspieszyć szczepienia i prowadzić je w bezpieczny sposób organizujemy w Starej Kopalni - Centrum Nauki i Sztuki w Wałbrzychu mega centrum szczepień dla mieszkańców naszego miasta – mówi Roman Szełemej, prezydent Wałbrzycha.

- Organizujemy to w porozumieniu ze Szpitalem im. A. Sokołowskiego w Wałbrzychu, Wojewodą Dolnośląskim oraz Marszałkiem Województwa Dolnośląskiego. Chcemy, aby centrum ruszyło już 25 stycznia 2021 r. i pracowało przez 7 dni w tygodniu, w godzinach od 7.00 do 20.00. W tej jednej hali będziemy mogli szczepić nawet 250 osób dziennie. Naszym celem jest zaszczepienie jak największej liczby wałbrzyszan w jak najkrótszym czasie – podkresla dr Roman Szełemej, który – jako pracownik wałbrzyskiego szpitala, sam już przyjął drugą dawkę szczepionki przeciwko koronawirusowi.

(RED)

DB 2010 .PL
GAZETA AGLOMERACJI WAŁBRZYSKIEJ

Uwaga na śnieg i lód

Często - będąc użytkownikami dróg - jesteśmy świadkami zdarzeń na nich występujących. Jeśli uznasz, że konieczna jest interwencja zarządcy drogi bo np. na jezdnię przewróciło się drzewo, droga jest nieodśnieżona lub śliska powiadom go.

- Zwracam się z prośbą, aby o problemach zgłaszać je bezpośrednio do zarządcy drogi – mówi Mirosław Lech, wójt Gminy Stare Bogaczowice. - Na obszarze naszej gminy drogami zarządzają: Dolnośląska Służba Dróg i Kolei - pod jej pieczą znajduje się droga z Dobromierza przez Chwaliszów i Stare Bogaczowice do Szczawna -Zdroju oraz z Jabłowa przez Lubomin do Szczawna -Zdroju i węzła obwodnicy wałbrzyskiej. W razie problemów należy kontaktować się ze Służbą Utrzymania Wałbrzych/Olszyniec – tel. (74) 843 11 17; Starostwo Powiatowe w Wałbrzychu - jest odpowiedzialne za drogę z Gostkowa do Starych Bogaczowic (do tzw. mostu wałbrzyskiego) oraz drogi przez Strugę i Cieszów. W Starych Bogaczowicach drogami powiatowymi są również drogi nad zalew i na ul. Wrony, a także w kierunku Sadów Górnych. W razie problemów kontaktujemy się z Wydziałem Infrastruktury Powiatu i Ochrony Środowiska wałbrzyskoego starostwa – tel. (74) 846 06 67; Gmina Stare Bogaczowice – zarządza pozostałymi drogami na terenie wszystkich miejscowości w gminie. Uwagi należy zgłaszać pod numerami (74) 845 27 19 i (74) 845 27 23.

Podobnie jest w pozostałych gminach, numery służb drogowych w poszczególnych gminach są dostępne na stronach internetowych poszczególnych gmin.

Kilkudniowe, intensywne opady śniegu spowodowały, że mieszkańcy Boguszowa-Gorc zajmują się głównie odśnieżaniem ulic, chodników i podjazdów. Niestety nie wszyscy pamiętają o usunięciu śniegu zalegającego na dachach.

- Kilkudziesięciocentymetrowa warstwa białego puchu wkrótce może stać się bardzo ciężka, a to już prosta droga do katastrofy budowlanej. Dlatego też urząd miejski przekazał informacje do wszystkich zarządców na terenie Boguszowa-Gorc odnośnie obowiązku usuwania sopli oraz zalegającego śniegu z dachów – podkreślają pracownicy boguszowskiego magistratu.

(RED)

Zimowa akcja karmienia dzikich ptaków

Gmina Świebodzice, dbając o równowagę w środowisku, zachęca do przygotowania kul tłuszczowych lub innych zawieszek z ziaren, połączonych żelatyną spożywczą i zawieszenia ich na drzewach w przestrzeni miejskiej. - Za nasze obecne starania, ptaki odwdzięczą się wesołymi trelami, których słuchać będziemy od wiosny do jesieni – mówi Paweł Ozga, burmistrz Świebodzic.

Zima to trudny czas dla dzikiego ptactwa. Zmienna pogoda, brak insektów i roślinności sprawiają, że ptaki, aby przetrwać szczególnie potrzebują naszej pomocy.

Jak dokarmiać, żeby nie zaszkodzić?

Ptaków nie wolno karmić produktami solonymi – tj. orzeszkami solonymi, soloną słoniną, słonym pieczywem. Bardzo niebezpieczny jest pokarm zepsuty (np. spleśniały chleb) lub pieczywo namoczone i zamarznięte. Nie wolno dawać ptakom nie ugotowanego pęczaku oraz innych pęczniejących w przewodzie pokarmowym ziaren i kaszy.

Wydział Promocji i Komunikacji Społecznej wraz z Wydziałem Gospodarki Nieruchomościami, Ochrony Środowiska i Zagospodarowania Przestrzennego Urzędu Miejskiego w Świebodzicach rozpoczynają akcję edukacyjno-pomocową dla naszych małych przyjaciół.

- Świetnym wysokoenergetycznym pokarmem dla ptaków są kule tłuszczowe, które w prosty sposób może zrobić każdy z nas. Przygotowanie przysmaków dla ptaków jest bardzo proste, nie wymaga również zgromadzenia wielu składników – mówią urzędnicy.

Przepis na kule tłuszczowe:

Smalec (niesolony) – jedna kostka; gotowa mieszanka ziaren dla ptaków; siatka po warzywach (z dużymi oczkami) lub myjka kąpielowa; miska; sznurek.

- Warto przed rozpoczęciem tworzenia kuli smalec położyć w ciepłym miejscu, np. w pobliżu grzejnika, aby stał się bardziej plastyczny i łatwiej było go połączyć z ziarnami. Następnie przekładamy go do miski; mieszamy ziarna z lekko ogrzanym smalcem. Z powstałej masy formujemy kule, które później pakujemy w woreczek siatkę na warzywa. Zamiast takiej siatki możemy wykorzystać pociętą na kawałki myjkę kąpielową lub elastyczną siatkę do pieczenia mięs. Kulkę zawiązujemy sznurkiem z obu stron. Kula jest gotowa. Po przygotowaniu można ją zawiesić na oknie, w ogrodzie lub na dowolnym drzewie w parku. Nasze wydziałowe ptasie stołówki już wiszą w Parku Miejskim w Świebodzicach – dodają pracownicy świebodzickiego magistratu.

(UMŚ)

REKLAMA

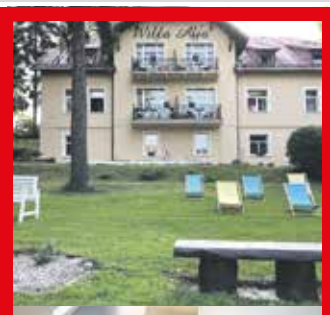
REKLAMA

FERIE

	ze śniadaniem	śniadanie + obiadokolacja
3 dni | 2 noce 1 os.	**199** zł zamiast ~~399~~ zł	**239** zł zamiast ~~450~~ zł
8 dni | 7 nocy 1 os.	**699** zł zamiast ~~1439~~ zł	**839** zł zamiast ~~1199~~ zł
11 dni | 10 nocy 1 os.	**999** zł zamiast ~~1659~~ zł	**1199** zł zamiast ~~1759~~ zł

WALENTYNKI Z MAD FIDDLE 12-14.02.2021

3 dni | 2 noce 1 os. **329** zł zamiast ~~599~~ zł
12.02 – zakwaterowanie, bankiet z tańcami przy sympatycznym DJ i znanym skrzypku Mad Fiddle oraz saksofonistą
13.02 – śniadanie + obiadokolacja
14.02 – śniadanie – wykwaterowanie



DZIEŃ KOBIET 12 – 14.03.2021

3 dni | 2 noce 1 os. **329** zł zamiast ~~599~~ zł
12.03 – zakwaterowanie, bankiet z tańcami przy sympatycznym DJ i znanym saksofonistą
13.03 – śniadanie + obiadokolacja – możliwe ognisko
14.03 – śniadanie – wykwaterowanie

WIELKANOC 2021

4 dni | 3 noce 1 os. **499** zł zamiast ~~899~~ zł
5 dni | 4 noce 1 os. **659** zł zamiast ~~999~~ zł
Wyżywienie + śniadanie świąteczne

Willa Alfa • ul. Słoneczna 12a • 57-350 Kudowa Zdrój • tel.: 510 150 966
recepcja@alfakudowa.pl • www.alfakudowa.pl • www.facebook.com/willaalfakudowa/

Oni dajom…

Janusz Bartkiewicz

Kolega przekazał mi informację, że mogę się zarejestrować na szczepienie przeciw Covid-19, chociaż do wyznaczonego przez ministerstwo zdrowia terminu rejestracji mojej grupy wiekowej jeszcze sporo czasu. Okazało się, że w przychodni zdrowia na Piaskowej Górze w Wałbrzychu faktycznie można to uczynić, ponieważ ktoś tam pomyślał i słusznie doszedł do wniosku, że kiedy rejestracja ruszy, to telefony do każdego punktu rejestracyjnego zostaną zablokowane. Aby więc potencjalnym chętnym ułatwić zarejestrowanie się, przystąpiono do tego z dużym wyprzedzeniem, co też z drugiej strony znacznie ułatwi organizację szczepień, przez to, że od razu przystąpiono tam do tworzenia stosownych grup wiekowych, pozwalających na wstępne określenie list do zaszczepienia w każdym dniu. Przyznam, że byłem mocno zaskoczony, albowiem od tak pozytywistycznego myślenia i działania, zostałem w III RP prawie skutecznie odzwyczajony. Teraz więc czekam na informację o terminie szczepienia i mam nadzieję, że wszystko sprawnie przebiegać będzie do końca.

Po tym jak się zarejestrowałem przyszła mi do głowy myśl, że jednak coś z tymi szczepieniami jest nie tak. Przecież w wyniku pandemii rząd zastosował środki ochronne, których restrykcyjny charakter położył i zapewne jeszcze skuteczniej położy całą naszą gospodarkę, a setki tysięcy ludzi pozostawi bez środków do życia i na dodatek pozbawi ich całego dorobku, gwarantującego nie tylko im, ale też zatrudnianym przez nich pracownikom, możliwość godnej egzystencji. Pomyślałem sobie, że przecież państwu winno przede wszystkim zależeć na tym, aby ratować nie tylko gospodarkę, ale przede wszystkim ludzi, których praca to państwo utrzymuje i daje mu środki na jako takie sprawne funkcjonowanie. Dlatego zacząłem się dziwić, że nikt z rządzących, a zwłaszcza narodowy wicepremier i kierowany przez niego narodowy rząd, nie wpadł na to, iż zaproponowany system i organizacja szczepień zostały postawiona na głowie, co może najskuteczniej przyczynić się do gospodarczej zapaści. Bo wydaje mi się, że w pierwszej kolejności (oczywiście po służbie zdrowia) zaszczepieni powinni zostać wszyscy ci, którzy - mimo pandemii - muszą pracować, nauczać, bronić porządku publicznego, administrować i prowadzić wszelakie firmy, w których na życie zarabia olbrzymia masa Polaków. Słowem: wszyscy ci, którzy świadczą i dają innym pracę, bo to oni narażeni są na częste wzajemne kontakty, które wirusowi ułatwiają coraz bardziej niebezpieczne panoszenie się.

Będę brutalny, ale przypomnę, że jesteśmy w stanie wojny z tymże wirusem, a na wojnie uzbraja się przede wszystkim tych, którzy z wrogiem walczą na pierwszej linii. W dobie pandemii walczącymi zaś są ci, którzy muszą wykonywać swe obowiązki, aby państwo i społeczeństwo mogło normalnie funkcjonować, co będzie możliwe jedynie wtedy, kiedy świadczący pracę i usługi, zostaną uodpornieni na wirusa. Jeszcze raz będę brutalny (bo takie jest życie) i przypomnę, że ludzkie życie jest czasowo ograniczone bo biologia jest bezwzględna, co powoduje, że każdy z nas po osiągnięciu dającego się mniej więcej określić wieku, będzie musiał – czy chce tego, czy nie - przenieść się do krainy wszelkiej szczęśliwości, jak wierzą jedni, lub w otchłań niebytu, tak twierdza inni (w tym i ja sam). A to właśnie takich jak ja, narodowy rząd uznał za najbardziej wymagających ochrony. Wiem, że to bardzo humanitarne, ale wojnę wygrywa się bezwzględnością działań. Myślę, że mam prawo tak mówić, ponieważ sam osiągnąłem wiek, w którym bardzo wielu moich znajomych już się z tego świata wyniosło, a kres dalszej życiowej wędrówki dla moich równolatków zbliża się nieuchronnie. Dlatego zdecydowanie wolę, aby prędzej ode mnie szczepionki otrzymały moje dzieci, które - chcąc czy nie - codziennie muszą iść do pracy i spotykać się z dziesiątkami różnych osób, z których nie wiadomo kto zdrowy, a kto nie. Ja, jak i wszyscy inni emeryci i renciści, możemy czas pandemii przesiedzieć w domu, otoczeni opieką i pomocą rodziny, przez co nie narażając się bezpośrednio na „złapanie wirusa". Dlatego myślę, że powinniśmy być zaszczepieni na końcu, bo - mimo wszystko - to nie my jesteśmy dźwignią gospodarki i nie my możemy ją uratować.

Wiem, że po tym tekście posypią się na moją głowę straszne gromy, ale takie jest moje przekonanie i dlatego je tu wyraziłem. Od marca 2020 roku praktycznie siedzę w domu, bo losu nie chcę kusić, aby przyspieszać osiągnięcia mety, ale czuję się wolny, bo - jak twierdzą marksiści - wolność to uświadomiona konieczność, a ja świadom konieczności tych wszystkich ograniczeń jestem jak najbardziej. I dlatego staram się stosować do wszelkich wyznaczonych przez narodowy rząd restrykcji, chociaż świadomy jestem tego, iż wszystkie one są bezprawne, ponieważ naruszają podstawowe prawo obywateli zagwarantowane nam Konstytucją RP. Świadomość bezprawności działań narodowego rządu stanowi skuteczną broń, jaką posługiwać coraz częściej zaczynają wszyscy ci, którzy zdają sobie sprawę z tego, że jeszcze trochę, a ich biznesy padną, a im samym oraz ich pracownikom przyjdzie zdychać z głodu. Dlatego ruch obywatelskiego sprzeciwu zatacza coraz szersze kręgi, obejmujące nawet górali, którzy do tej pory murem za narodowym rządem stali z ciupagami w dłoni. Teraz temu rządowi wygrażają i złorzeczą, organizując się w stowarzyszenie „Veto", a jeżeli oni zaczęli się buntować, to dla owego rządu nie jest to dobrą wróżbą. I dlatego myślę, że nie tylko masowe manifestacje kobiet i młodzieży, zbulwersowanych poczynaniami rządzących, stoją za ostatnim projektem ustawy dotyczącej „ziobrowych mandatów", ale także coraz częstsze otwieranie restauracji, hoteli, stoków narciarskich, których właściciele czynią to w desperacji, ponieważ rządowa pomoc bardziej ich dobija niż rzeczywiście pomaga. Policjanci nie mogą doprowadzić do zamknięcia wszystkich tych obiektów i pilnowania, aby zamknięte były, ale są w stanie nawet kilka razy dziennie je odwiedzić i wlepić im mandat, którego moc obowiązująca następować będzie z chwilą jego wypisania, a wysokość grzywny i natychmiastowa jej ściągalność błyskawiczne tym buntujacym się bankructwo zagwarantuje. Szybciej niż tak zwany „lockdown" czyli mówiąc po polsku, zamknięcie. I nawet jak po latach pieniądze odzyskają, to będą mogli je przeznaczyć jedynie na przysłowiowe waciki. A gdyby ci właściciele i ich pracownicy zostali wcześniej zaszczepieni, a z ich usług korzystali zaszczepieni inni pracujący, a więc posiadający pieniądze, to i pandemia szybciej by podwinęła ogon i budżet państwa strat by nie ponosił. Ale to tylko takie „wymądrzanie się" emeryta, który z racji wieku stał się oczkiem w głowie rządzących. Bo wiadomo, że poza góralami, to rząd ten emerytami i rencistami stoi, a do wyborów jeszcze tylko trzy lata. Więc hasło „oni dajom" musi stale wybrzmiewać, aby narodowy wicepremier i jego rząd, mogli spokojnie zasypiać.

http://janusz-bartkiewicz.eu

***

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

Napisz jubileuszową piosenkę

- Zapraszam do wzięcia udziału w konkursie na tekst piosenki, której tematem jest jubileusz 800-lecia Szczawna-Zdroju. Teksty konkursowe można wysyłać do 28 lutego 2021 r. Więcej szczegółów znajduje się na stronie http://www.teatr-zdrojowy.pl/ w zakładce konkurs – mówi Mirosław Kowalik, dyrektor Teatru Zdrojowego im. Henryka Wieniawskiego w Szczawnie – Zdroju.

(RED)

Zaśpiewali dla zwierząt

- Projekt "Robisz to dobrze!" dobiegł końca i - zgodnie z obietnicą - prezentujemy utwór "Spojrzenia". Cieszcie się dobrą nutą i nie zapominajcie o naszych braciach mniejszych - zwierzakach, czekających na odpowiedzialne domy. Kawał dobrej roboty wykonali: Weronika Wolańska, Hubert Jagiełło, Dawid Buczyński, Dorian Łysoń, Marcin Grabowski, Kamil Czarny Stuczyński, Norbert Kłosinski. Projekt objął opieką artystyczną Patrycjusz Nullo Kochanowski. Utwór niezmiennie dedykujemy naszemu koledze Dawidowi, bo każde "wspomnienie jest formą spotkania". Projekt został dofinansowany ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – mówi Jarosław Buzarewicz, dyrektor Wałbrzyskiego Ośrodka Kultury.
Link do utworu: https://www.facebook.com/kulturalny.walbrzych/videos/214441273571384

(JR)

DB 2010 .PL
GAZETA AGLOMERACJI WAŁBRZYSKIEJ

Pierwsi kandydaci na burmistrza Boguszowa - Gorc

- 14.01.2021r, otrzymałam postanowienie Komisarza Wyborczego w Wałbrzychu o utworzeniu Komitetu Wyborczego Wyborców Sylwii Dąbrowskiej w związku z czym, od dziś rozpoczynam swoją kampanię wyborczą – ogłosiła Sylwia Dąbrowska, która w wyborach w 2018 r. przegrała w II turze z odwołanym w ubiegłorocznym referendum Jackiem C. Komitet Obywatelskie Porozumienie Samorządowe zarejestrował także Roman Ludwiczuk.

Przypomnijmy: 8 stycznia zostało opublikowane „Rozporządzenie Prezesa Rady Ministrów w sprawie przedterminowych wyborów burmistrza miasta Boguszowa-Gorc w województwie dolnośląskim". Z dokumentu wynika, że głosowanie odbędzie się w 7 marca 2021 r. (niedziela) w godzinach 7.00-21.00, a kampania wyborcza zakończy się 5 marca (piątek) o północy. Kandydaci na burmistrza Boguszowa – Gorc będą mogli zgłaszać się do 12 lutego. Pierwszą osobą, która już kilka miesięcy temu oficjalnie zadeklarowała wolę ubiegania się o fotel burmistrza (zwolniony przez odwołanego w referendum Jacka C.) jest Roman Ludwiczuk – były zastępca prezydenta Wałbrzycha i senator VI i VII kadencji.

- W poniedziałek został zarejestrowany Komitet Wyborczy Wyborców Obywatelskie Porozumienie Samorządowe. Teraz zbieramy podpisy – mówi Roman Ludwiczuk.

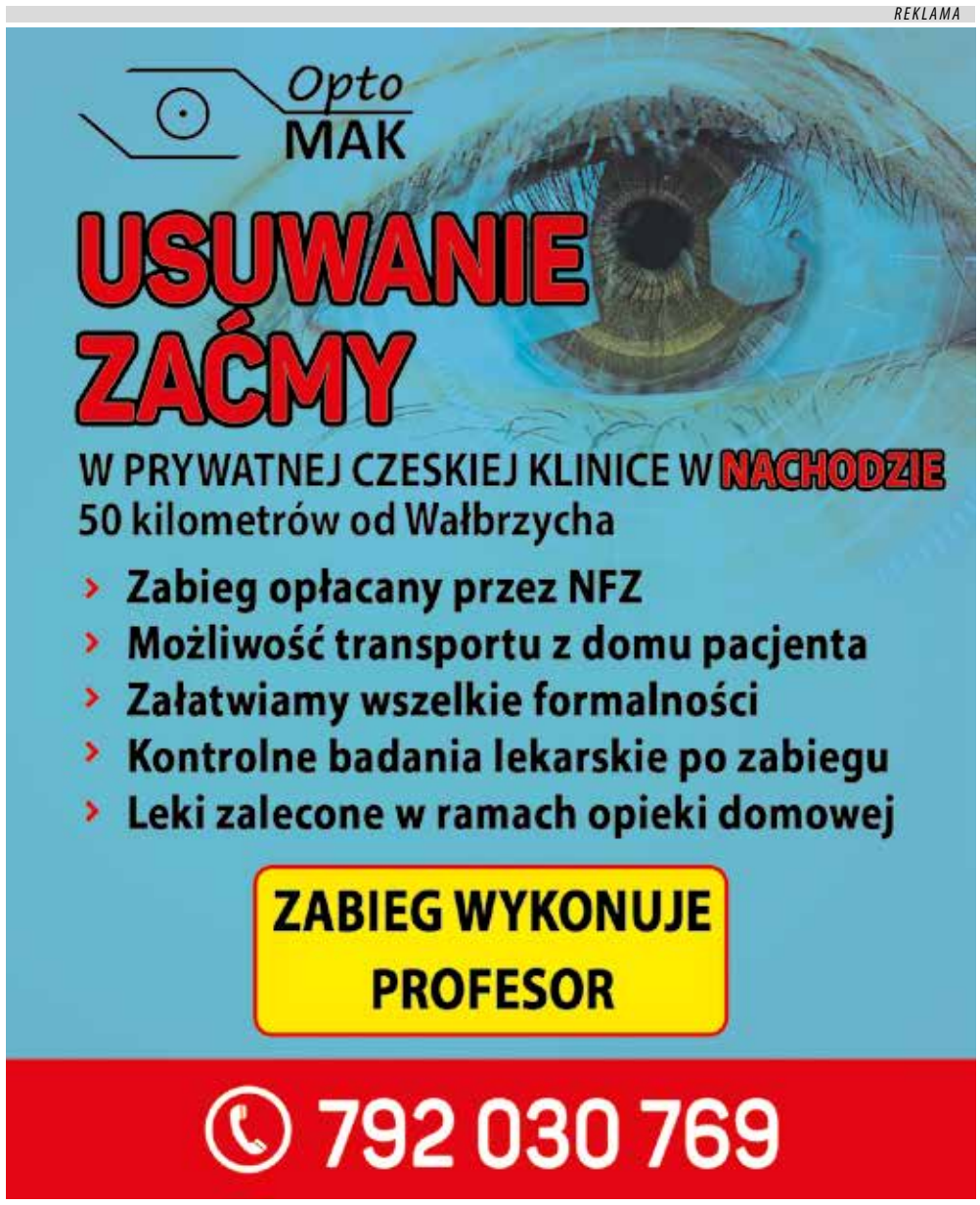
Start w marcowych wyborach potwierdziła już Sylwia Dąbrowska, która w 2018 roku przegrała w II turze z odwołanym burmistrzem Jackiem C. Jest pierwszą kandydatka, która oficjalnie zarejestrowała swój komitet wyborczy.

- Liczę na to, że Ci z Państwa, którzy zaufali mi 2 lata temu i oddali na mnie wtedy swoje głosy, zechcą mnie wesprzeć również obecnie. Wyrażam też nadzieję na to, że będę w stanie przekonać do swoich pomysłów dotyczących funkcjonowania i rozwoju miasta także tych z Państwa, którzy w wyborach samorządowych 2018 roku nie wzięli udziału lub też oddali swój głos na innych kandydatów. Boguszów-Gorce to jest nasze wspólne dobro i wspólnie z Wami, jeśli taka będzie Wasza wola, zrobię wszystko, co będzie w mojej mocy, aby naprawić nadszarpnięty przez ostatnie dwa lata wizerunek naszego miasta. Naprawić to wszystko, co funkcjonuje źle. Zakończyć ten niechlubny rozdział w jego historii, którego wszyscy byliśmy świadkami. Zapraszam Was już dzisiaj do współpracy do dialogu i aktywności. Razem możemy więcej – mówi Sylwia Dąbrowska, która rozpoczęła zbieranie podpisów osób popierających jej kandydaturę.

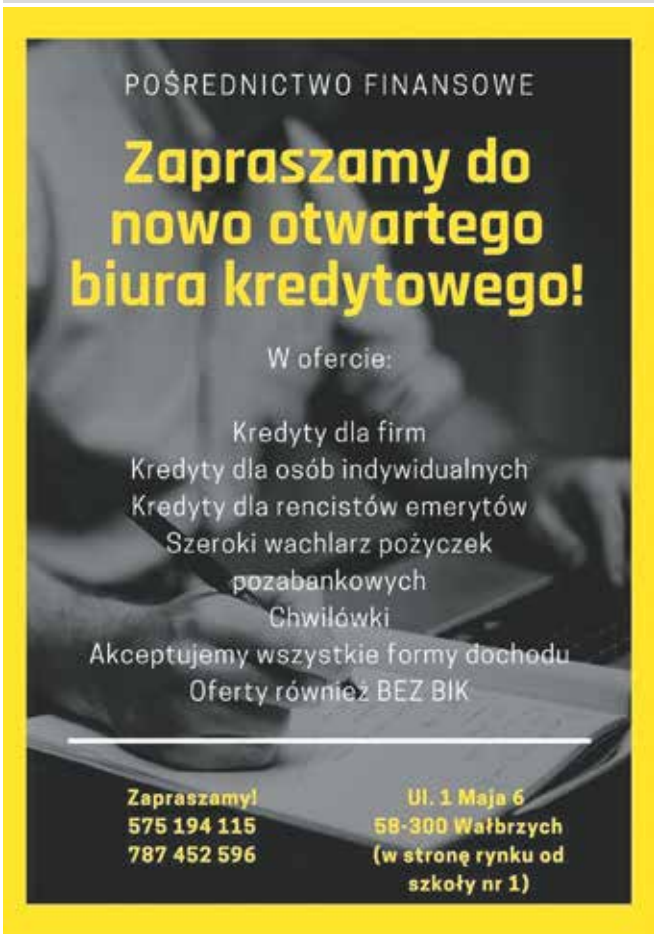
Wśród kandydatów do udziału w przedterminowych wyborach burmistrza Boguszowa – Gorc nieoficjalnie wymieniani są także: Krzysztof Kumorek, który od 24 czerwca 2020 r. pełni obowiązki burmistrza miasta; Sławomir Wójcik, który w 2018 roku nie dostał się do II tury i poparł Jacka C., a potem objął kierownicze stanowisko w miejskiej spółce ZGKiM oraz Iwona Frankowska, która jest radną Rady Powiatu Wałbrzyskiego i urzędującym wicestarostą.

(RED)

REKLAMA



REKLAMA



Czekają na głosy mieszkańców

- Dwie skrzynie zostały oddane do dyspozycji mieszkańców na przekazywanie swoich opinii, pomysłów i wniosków, byśmy wspólnie mogli wpłynąć na poprawę jakości życia w naszym mieście. Pierwsza skrzynia znajduje się w przedsionku ratusza, natomiast druga stanęła w Centrum Kulturalno – Kongresowym Witold. Liczymy bardzo na państwa wsparcie i aktywny udział w budowaniu przyszłości naszego miasta – mówi pełniący obowiązki burmistrza Boguszowa - Gorc Krzysztof Kumorek.

(JCF)

Strefa wypoczynku

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 6 w Boguszowie - Gorcach stworzyła strefę wypoczynku dla uczniów.

Dzięki współpracy z radą rodziców i zaangażowaniu jej przewodniczącej - Wiesławy Piotrowskiej, PSP nr 6 pozyskała wsparcie finansowe w wysokości prawie 12,5 tys. zł na stworzenie w szkole strefy relaksu i wypoczynku dla uczniów. Środki pochodzą z Budżetu Obywatelskiego Gminy Boguszów-Gorce na 2020 rok. W ramach realizacji projektu powstało ogólnodostępne miejsce, wyposażone w parawany wyciszające, mobilną szafkę na gry planszowe i komiksy, stoliki śniadaniowe, gruszki rehabilitacyjne, pufy, kanapy, zestawy siedzisk i zestawy gier planszowych oraz tablicę kreatywną. Wyposażenie już dotarło do szkoły, a gotowa strefa wypoczynku czeka na powrót uczniów do szkoły.

(WK)

Dowiozą na szczepienia

W związku z realizacją Narodowego Programu Szczepień Ochronnych przeciwko SARS-CoV-2, Gmina Głuszyca zorganizuje bezpłatny transport dla osób, które mają trudności w samodzielnym dotarciu do punktów szczepień, w tym dla osób z niepełnosprawnościami.

Transport będzie przeznaczony dla osób:

- posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N lub odpowiednio I grupę w wyżej wymienionymi schorzeniami;
- mających trudności z dostępem do punktu szczepień, np. osoby starsze, które nie mają możliwości samodzielnego dojazdu do punktu szczepień.
- 15 stycznia została uruchomiona specjalna infolinia w sprawie organizacji transportu dedykowana osobom z niepełnosprawnościami i seniorom. Pod numer 690 637 460 będzie można dzwonić od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 15:00 – mówi Roman Głód, burmistrz Głuszycy.

W Głuszycy szczepienia prowadzą: Centrum Medyczne Solaris, ul. Sienkiewicza 59A; Andrzej Hac PRO–MED, ul. Grunwaldzka 22A; NZOZ UNI-MED, ul. Grunwaldzka 24.

Także Gmina Jedlina-Zdrój zapewni bezpłatny transport osobom niepełnosprawnym oraz seniorom, posiadającym aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub odpowiednio I grupę inwalidzką, którzy nie mogą samodzielnie dotrzeć do punktu szczepień.

- W Gminie Jedlina-Zdrój można zgłosić taką potrzebę u koordynatora do spraw przewozu, którym jest Dagmara Dynak, dzwoniąc pod numer telefonu: 720 801 833 od poniedziałku do piątku, w godzinach od 7.30 do 15:30. Po zarejestrowaniu się i wyznaczeniu terminu szczepienia, należy zadzwonić, aby ustalić szczegóły transportu – wyjaśnia Leszek Orpel, burmistrz Jedliny - Zdroju.

Przypominamy, że:

- od 15 stycznia br. ruszyła rejestracja na szczepienia przeciw COVID-19 dla osób, które ukończyły 80 lat;
- od 22 stycznia br. zarejestrować się będą mogły osoby powyżej 70 roku życia;
- od 25 stycznia br. rozpoczną się szczepienia dla zarejestrowanych seniorów.

Na szczepienie można zapisać się przez:

- całodobową, bezpłatną infolinię pod nr 989 - do zapisu wystarczy: numer PESEL oraz numer telefonu komórkowego. Na podany numer zostanie wysłany SMS z potwierdzeniem umówienia wizyty na szczepienie;
- elektronicznie przez Internetowe Konto Pacjenta, dostępne na www.pacjent.gov.pl (należy posiadać Profil Zaufany);
- za pośrednictwem placówki Podstawowej Opieki Zdrowotnej;
- osobiście w punkcie szczepień.

Punkty szczepień dostępne są pod adresem: https://www.gov.pl/web/szczepimysie/dolnoslaskie

(RED)

REKLAMA

Z Rewala przez Głuszycę dookoła Polski

Z Rewala zimą dookoła Polski, czyli ok. 3 500 km – taki cel wyznaczył sobie Paweł Małaszko, który od 1 stycznia 2021 r. rowerem przemierza nasz kraj. 14 stycznia na trasie jego przejazdu znalazła się m. in. Głuszyca i okoliczne miejscowości.

- Po drodze spotykam wielu pozytywnie nastawionych ludzi, którzy często oferują mi pomoc – podkreśla Paweł Małaszko, którego podróż ma też szczytny cel – rowerzysta uruchomił eSkarbonkę Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, na którą można wpłacać pieniądze.

- Chcę tym samym pomóc najmłodszym, którzy tej pomocy szczególnie potrzebują - podkreśla.

Link do skarbonki oraz relację z wyprawy można śledzić na profilu Paweł Małaszko Zimowa Wyprawa Rowerowa Dookoła Polski.

(MC)

Najładniejsze dekoracje

Został rozstrzygnięty konkurs na najładniejszą świąteczną dekorację świetlną, organizowany w Gminie Mieroszów.

Była to pierwsza edycja konkursu na zewnętrzną dekorację świetlną (iluminację) balkonów, okien, posesji, ogrodów, itp. Od wielu lat mieszkańcy ubierają swoje posesje tuż przed świętami Bożego Narodzenia, stąd też idea konkursu, który odbył się w gminie. 15 stycznia 2021 r. komisja powołana przez Burmistrza Mieroszowa dokonała oceny zgłoszonych dekoracji. Oceniano ogólny wyraz estetyczny, oryginalność i pomysł na dekorację, nawiązanie do tradycji świąteczno –noworocznej oraz harmonia z otoczeniem. Za zwycięską uznana została dekoracja wykonana przez Łukasza Adamiaka, II miejsce zajęła dekoracja zgłoszona przez Bogusławę Nalepa.

(RED)

Koronawirus w szkole

W związku z potwierdzonym przypadkiem zachorowania przez jednego z nauczycieli Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Sokołowsku na COVID-19, na podstawie opinii Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Wałbrzychu, zajęcia stacjonarne dla uczniów klasy I i II Publicznej Szkoły Podstawowej oraz dla wychowanków dwóch oddziałów Przedszkola Gminnego w Sokołowsku zawieszone zostały do 28 stycznia 2021 r. W tym okresie zajęcia organizowane będą dla uczniów tej placówki wyłącznie w formie zdalnej. Dla klasy III Szkoły Podstawowej w Sokołowsku zajęcia odbywać będą się bez zmian, tj. w formie stacjonarnej na terenie szkoły.

Sytuacja epidemiologiczna w Gminie Mieroszów: liczba osób przebywających w izolacji domowej – 15, liczba osób przebywających na kwarantannie – 31 (dane nie obejmują osób przebywających na kwarantannie w wyniku procedur zastosowanych przez ZSP w Sokołowsku).

(RED)

Seniorzy seniorom

- Zaczął się nowy rok. Rok, miejmy nadzieję, pełen szczęścia i radości. Jednak to, jaki będzie on naprawdę, zależy od nas samych. Rozpocznijmy go więc od twórczego i kreatywnego czynienia dobra. Serdecznie zapraszam do wzięcia udziału w akcji "Seniorzy Seniorom" – bezpiecznie, w zaciszu domowym, dziergamy skarpety, szale i co kto umie - dla innych seniorów. Akcja powstała z inicjatywy dwóch, pilnych studentek Uniwersytetu II Wieku w Mieroszowie: Jadwigi Jurkin i Barbary Jankowskiej. Ale zwracam się nie tylko do naszych studentów. Jeśli masz dużo czasu i umiesz robić na drutach lub masz w domu resztki niepotrzebnej włóczki, druty lub szydełka zapraszam do kontaktu pod numerem telefonu: 662 20 44 57. Wasze przepiękne i od serca zrobione skarpetki, szaliki i inne ciepłe rzeczy będę odbierała w Mieroszowskim Centrum Kultury po uprzednim kontakcie telefonicznym. My już zaczęliśmy, teraz kolej na Was! Liczę na Was – mówi Ilona Henko, koordynator Uniwersytetu II Wieku w Mieroszowie.

(RED)

Zakaz zatrzymywania

- Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, po licznych monitach w sprawie umożliwienia bezpiecznego poruszania się, wprowadziła zmianę organizacji ruchu w rejonie Przedszkola Miejskiego w Mieroszowie. Na drodze krajowej nr 35 obowiązuje teraz zakaz zatrzymywania się! Jednocześnie informujemy, że teren wokół budynku przedszkola i parking przy placu zabaw w godzinach 6.00 – 16.00 jest przeznaczony do krótkotrwałego postoju tylko i wyłącznie dla opiekunów dzieci z przedszkola – informuje dyrekcja Przedszkola Miejskiego w Mieroszowie.

(RED)

Konkurs plastyczny

Centrum Kultury w Jedlinie – Zdroju zaprasza do udziału w konkursie plastycznym pt. „Świat książki widziany oczami czytelnika". – Puść wodze fantazji i przenieś świat swojej ulubionej książki do wybranego miejsca w Jedlinie – Zdroju – zachęca Wiesław Zalas, który od 1 stycznia 2021 r. jest dyrektorem Centrum Kultury w Jedlinie – Zdroju. Regulamin konkursu oraz załącznik nr 1, który należy wypełnić, dostępne są na stronie internetowej https://www.ckjedlina.pl/.

(RED)

REKLAMA

REKLAMA

Green Hill

Fundacja „Zielone Wzgórze"
NIP 886 28 30 548
ul. Wysockiego 27
58-300 Wałbrzych

Bądź Dobroczyńcą
Przekazując
1% podatku
wspierasz potrzebujących
KRS
0000258016

REKLAMA

Stowarzyszenie
Dzieci i Rodzin
Zasadniczej Szkoły
Zawodowej Specjalnej
ul. Mickiewicza 24
58-300 Wałbrzych
e-mail: sdirwalbrzych@wp.pl

Regon: 891505158 NIP: 886 273 72 92 KRS: 0000165867

Stowarzyszenie Dzieci i Rodzin Zasadniczej Szkoły Zawodowej Specjalnej jest organizacją non profit, zrzeszeniem nauczycieli i terapeutów od lat zajmujących się poprawą funkcjonowania osób niepełnosprawnych w sferze społecznej i zawodowej.

Stowarzyszenie Dzieci i Rodzin Zasadniczej Szkoły Zawodowej Specjalnej zwraca się z uprzejmą prośbą o przekazanie 1% w celu realizacji przedsięwzięć związanych z szeroko pojętą rehabilitacją społeczno – zawodową osób niepełnosprawnych. Jak do tej pory Stowarzyszenie prowadzi Warsztaty Terapii Zajęciowej jak również wielkim sukcesem było utworzenie i uruchomienie pierwszego w subregionie wałbrzyskim Zakładu Aktywności Zawodowej dla osób niepełnosprawnych w stopniu znacznym oraz umiarkowanym.

REKLAMA

1%

Inezpo wypadku komunikacyjnym
potrzebuje POMOCY.

Dzięki Wam może być sprawna.
Przekaż 1% podatku wpisując w formularzu PIT
KRS0000037904 w rubryce
„INFORMACJE UZUPEŁNIAJĄCE – CEL SZCZEGÓŁOWY 1%"
WPISZ:
25859 Pochmara Inez

Noworoczne postanowienia, czyli słomiany zapał (2)

Marek Gawroń

W latach 70-tych XX wieku zespół badaczy pod kierownictwem Waltera Mischela przeprowadził szereg badań nad tzw. odraczaniem gratyfikacji, nazwanych później „testem marshmallow" (testem piankowym). W badaniu wzięła udział grupa pięciuset dzieci w wieku przedszkolnym, których poddano trudnej, jak na ich wiek, próbie czekania na większą nagrodę (dwie pianki marshmallow, maksymalny czas odroczenia reakcji 15 minut) i powstrzymania się od zadowolenia się mniejszą, ale natychmiastową (jedna pianka). Ogromna część badanych dzieci nie była w stanie powstrzymać się od zjedzenia smakowitej pianki, ale były także wśród nich takie, którym udało się poczekać kilkanaście minut na większą nagrodę, pomimo wielkiej pokusy, jaką był widok dostępnej od ręki mniejszej nagrody. Jednak eksperyment nie skończył się na tych próbach i przybrał postać badań podłużanych. Przez wiele lat śledzono losy wybranych, zbadanych dzieci. Po niemal czterech dekadach zebrano imponujący materiał badawczy, który następnie poddano szczegółowej analizie. Wyniki tych analiz pokazują, że dzieci, które okazały się bardziej odporne na pokusy i wykazały większe zdolności do odraczania gratyfikacji w porównaniu z tymi, którzy okazali się mniej wytrwali, miały w przyszłości większe osiągnięcia w nauce, lepsze umiejętności radzenia sobie ze stresem, a także w mniejszym stopniu wykazywały uzależnienia od rożnych substancji. Czyżby więc wytrwałość lub - jak nazywają tę cechę inni (np. R.Baumaister) - siła woli była czymś stałym i wrodzonym?

Za trafnością rozumienia siły woli jako pewnej stałej cechy przemawiają badania nad sumiennością, w ramach szerszych analiz dotyczących wpływu różnych wymiarów osobowości na rozległe obszary naszego życia. Sumienność, obok ekstrawersji (versus introwersji), ugodowości, zrównoważenia emocjonalnego (versus - neurotyczności) oraz otwartość na doświadczenie, jest jednym z pięciu podstawowych i uniwersalnych wymiarów osobowości (tzw. Model Wielkiej Piątki) uwarunkowanych - jak pokazują badania - genetycznie (choć w przypadku sumienności istnieje pewna możliwość jej doskonalenia). Sumienność to stopień w jakim dana osoba jest zorganizowana, zmotywowana do działania, wytrwała i systematyczna w wypełnianiu obowiązków. Nic dziwnego zatem, że osoby z wysokim poziomem sumienności częściej, niż te z niskim poziomem tej cechy, osiągają zamierzone, długoterminowe cele. Wyniki jednego z polskich badań nad wpływem sumienności na skuteczność odchudzania pokazały, że w trakcie ośmiu tygodni trwania projektu badawczego, kobiety bardzo sumienne schudły więcej (średnio o 1,43 kg) niż te mniej sumienne.

Wytrwałość lub siła woli jest mózgowym procesem wzmacniania uruchomionego działania celowego i hamowania działań konkurencyjnych. Twoja silna wola ujawnia się najczęściej w sytuacjach pokusy. Powzięte postanowienie o zrzuceniu wagi może być zagrożone przez wiele pokus, które niemal każdego dnia odciągają nas od obranego celu. Obfita kolacja u znajomych, słynących z fantastycznie przygotowanej pieczonej kaczki, kupione przez dzieci smakowite chipsy, które pojawiają się nagle na stole podczas oglądania ulubionego serialu, czy chęć spędzenia wolnego popołudnia w łóżku przy komputerze - to tylko niektóre z takich pokus, które mogą skutecznie zrujnować nasze postanowienie schudnięcia. Im łatwiej przychodzi ci przeciwstawienie się tym pokusom i nie uleganie im, tym większa jest twoja siła woli i tym bardziej rośnie szansa na to, że uda ci się dotrwać do końca i osiągnąć wymarzony cel. Pozytywna wiadomość jest jednak taka, że - bez względu na to, jak silna lub słaba jest twoja wola - możesz wspomóc swoją wytrwałość.

Po pierwsze: skróć fazę rozmyślań nad postawionym celem (pod warunkiem, że jest właściwie postawiony - patrz reguła SMART). Zbyt silne skupienie się na rozważaniach o celu osłabia motywację do podjęcia działań. Gruntowne rozpatrywanie swoich umiejętności, możliwości, talentów i okoliczności może skutkować przy okazji utratą dobrego humoru, pojawieniem się szeregu wątpliwości, skupieniem na swoich słabościach i ostatecznie porzuceniem marzeń.

Po drugie: skoncentruj swoją uwagę na konkretnym planie działania, zamiast poddawać się przyjemności płynącej z wyobrażania sobie, jak będziesz fantastycznie wyglądać, kiedy schudniesz. Jasno określ jak, gdzie i kiedy zamierzasz działać, aby swój cel zrealizować, wybierz konkretne strategie (środki realizacji celu) i konsekwentnie wdrażaj je w swoją codzienność.

Po trzecie: staraj się automatyzować konkretne działania (np. bieganie w każdy poniedziałek, czwartek i sobotę) delegując kontrolę do sytuacji. Jak to zrobić ? Ustal zasady „jeżeli – to", np. jeżeli wrócę do domu w czwartek - to spakuję swoje sportowe rzeczy i pojadę do klubu fitness, albo jeżeli znajdę się w restauracji - to zamówię lekką sałatkę itd. Regularne i wielokrotne stosowanie tych zasad, tj. stosowania określonego środka (pakowanie rzeczy i wyjście na trening) w danej sytuacji (czwartek po pacy) skutkuje - jak dowodzą badania - hamowaniem dostępu innych, niekorzystnych środków (np. siadanie przed telewizorem). Innym sposobem delegowania kontroli jest publiczne informowanie innych o tym, że zamierzamy osiągnąć jakiś cel (w tym roku schudnę -x kilogramów). Własne porażki (porzucenie realizacji celu) w razie czego możemy zignorować, ale jeśli wiedzą o nich inni, trudniej będzie nam je zracjonalizować i wytłumaczyć się przed nimi (poczucie wstydu nieprzyjemne uczucie, że kogoś zawiedliśmy). Delegowanie kontroli na innych sprawia, że zmniejszamy ciężar samokontroli. Badania nad osobami uczestniczącymi w terapii behawioralnej dowiodły, że łatwiej jest dotrzymać zobowiązań podjętych w obecności innych, w szczególności wobec życiowego partnera lub bliskich przyjaciół.

Po czwarte: spraw, aby działania wspierające postanowienia były łatwiejsze do realizacji niż te, które mogą nam w tym przeszkodzić. Wybitny psycholog K. Lewin zaproponował prostą formułę (którą wspierają wyniki badań): uczyń działanie pożądane łatwiejszym, niczym droga w dół, a działanie niepożądane trudniejszym, podobne do wspinaczki pod górę. Niech np. w twojej lodówce znajdują się wyłącznie takie produkty, które są zgodne z twoją dietą. Kiedy poczujesz głód, łatwiej będzie ci po nie sięgnąć, niż po inne, na które naszła cię ochota (lody, chipsy), bo to wiązałoby się z trudem wyjścia na zakupy.

Po piąte: kiedy myślisz o odległym, trudnym (jak ci się wydaje) celu, spróbuj na chwilę zmienić optykę widzenia. Zrób zbliżenie, przyjrzyj się szczegółom, małym kroczkom, które wiodą do celu. Może się okazać, że nie będzie tam poczynań i wymagań wyjątkowych, jak ci się zdaje, kiedy próbujesz ogarnąć całość jednym spojrzeniem. „Doskonałość to wiele, bardzo wiele niewielkich osiągnięć, a każde z nich jest wykonalne" (A. Duckworth).

Wybrane strategie i opisane wyżej wskazówki dotyczą rzecz jasna niemal wszystkich celów długoterminowych, nie tylko odchudzania. Bez względu jednak na to, jakie jest twoje postanowienie, musisz także liczyć się z tym, że jest ono dla ciebie atrakcyjne tu i teraz, w chwili kiedy o nim myślisz, gdy sobie je wyobrażasz. Jedną z pułapek myślenia, w jaką wpadamy, jest przekonanie, że jeśli uda nam się osiągnąć postawione cele nasze życie na pewno zmieni się na lepsze. Badania naukowe pokazują, że nasze przewidywania co do tego jak będziemy czuli się w przyszłości, kiedy cel zostanie osiągniemy, są na ogół nietrafne. Oceniamy cel, jego wyobrażoną wartość, w oparciu o bieżący kontekst – tj. nasze obecne upodobania, ambicje, przekonania, sytuację. Nie wiemy jak wyglądać będzie nasza ocena w zmienionym kontekście, w przyszłości. Po drugie: mechanizm „hedonistycznego młyna" spowoduje, że to, co budzi nasze pozytywne emocje (osiągnięty cel) już po kilku dniach traci swoją atrakcyjność i siłę oddziaływania (przyzwyczajamy się do dobrego). Po trzecie, jak pokazują badania (poświęcone przedsięwzięciom zawodowym i pozazawodowym), to dążenie do celów, a niekoniecznie ich osiągnięcie, sprawia nam radość.

Stawianie sobie celów długoterminowych bywa, z uwagi na trudność, jaką sprawia nam ich osiąganie, dość ryzykowne, dlatego tym, którzy mają problem z wytrwałością, sugeruję rozważyć możliwość rezygnacji z nich i skupienie się na celach doraźnych. Dzięki temu trudniej o porażki i rozczarowania i ostatecznie szansa na ogólnie pozytywny bilans podsumowujący kolejny rok, znacząco rośnie. Na koniec pragnę podzielić się z Wami, drodzy Czytelnicy, pewną radą i choć nie przepadam ogólnie za dobrymi radami, ta wydała mi dawno temu warta zapamiętania i - w miarę możliwości - wykorzystania jej w swoim życiu (co staram się czynić). I ponieważ wiąże się ona z tematem tego artykułu, pozwolę ją sobie przytoczyć: „to, że uciekł wam pociąg, jest przykre tylko wtedy, gdy biegliście, żeby na niego zdążyć". Spokojnego nowego roku.

Od redakcji: autor jest psychologiem – terapeutą, coachem, ekspertem w wielu krajowych i międzynarodowych projektach badawczych oraz rozwojowych. Publikował w czasopismach naukowych z zakresu psychologii emocji, empatii i relacji terapeutycznych. Prowadzi prywatny gabinet. Kontakt: margaw@op.pl.

DB 2010 .PL
GAZETA AGLOMERACJI WAŁBRZYSKIEJ

REKLAMA

Tartak Urbaniak oferuje:
więźby dachowe, ogrodzenia,
deski: tarasowe, podłogowe, boazeryjne,
elewacyjne (różne profile)
opał iglasty
Jedlina Zdrój, ul. Kłodzka 29
Tel. (74) 845 56 50, 509 52 60 12

REKLAMA

Kompleksowe usługi remontowe domów i mieszkań

Wykonujemy:
- prace ogólnobudowlane
- zabudowy z płyt gipsowo-kartonowych
- kładzenie gładzi gipsowej
- montaż paneli ściennych
- tapetowanie
- malowanie wnętrz
- montaż paneli podłogowych
- układanie glazury
- przeróbki instalacji elektrycznej
- montaż oświetlenia
- przeróbki instalacji wodno-kanalizacyjnej
- przeróbki instalacji centralnego ogrzewania
- montaż stolarki okiennej i drzwiowej

Tel. 606 478 000

Trójgarb dla aktywnych

Ponad 80 km oznakowanych szlaków, 4 trasy biegowe, 2 spacerowe, ponad 100 słupków z oznaczeniami i 6 tablic turystycznych - to infrastruktura, która pojawiła się w ostatnim czasie na Masywie Trójgarbu. Zimowa aura zachęca do pieszych wędrówek i odkrywania zakątków Gór Wałbrzskich, dlatego warto skorzystać z nowych udogodnień. Oznaczenia fanom aktywnego wypoczynku pomogą określić m.in. kierunek trasy, odległość jaka została pokonana, a nawet sumę przewyższeń. Nierozstający się ze swoimi smartfonami będą mogli wczytać trasę za pośrednictwem kodów QR. Kody widnieją na tablicach informacyjnych oraz na mapach dostępnych od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00 w: Bibilotece+ Centrum Kultury w Czarnym Borze przy ul. Sportowej 43 oraz Gminnym Centrum Biblioteczno-Kulturalnym w Starych Bogaczowicach przy ul. Głównej 148.

(JJ)

Gmina w czołówce

- Gmina Stare Bogaczowice zajęła IV miejsce w województwie dolnośląskim w konkursie Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego na gminę o najwyższym odsetku spisanych gospodarstw rolnych w kanale samospisu. Dziękuję wszystkim rolnikom za udział i chęć wzięcia udziału w Powszechnym Spisie Rolnym 2020 – mówi Mirosław Lech, wójt Gminy Stare Bogaczowice.

(IL)

Bezpiecznej w Gminie Czarny Bór

Ochotnicza Straż Pożarna w Jaczkowie, która należy do Krajowego Systemu Ratownictwa Gaśniczego, dostała w nowy sprzęt.

- Gmina Czarny Bór otrzymała na ten cel dotację z Funduszu Sprawiedliwości, którego dysponentem jest Ministerstwo Sprawiedliwości. Nowy sprzęt może być wykorzystywany przy zasilaniu awaryjnym budynków lub przy organizacji imprez plenerowych. Natomiast namiot, pozwoli na szybką reakcję służb, jeśli zajdzie konieczność stworzenia punktu medycznego w czasie pandemii. Nasza jednostka zyskała ogromne wsparcie w zakresie mobilności – mówi Sławomir Łatka, prezes Ochotniczej Straży Pożarnej w Jaczkowie.

Jednostka OSP w Jaczkowie otrzymała: pneumatyczny namiot ratowniczy, nagrzewnice olejowe z oprzyrządowaniem, pompkę elektryczną, agregat prądotwórczy jednofazowy oraz agregat prądotwórczy o mocy 80 kW. Wartość dotacji wyniosła 100 000 zł, przy wartości całkowitej sprzętu ponad 125 000 zł. - Dziękuję za otrzymane wsparcie i zrozumienie potrzeb mieszkańców Gminy Czarny Bór: wicewojewodzie dolnośląskiemu Jarosławowi Kresie, wicewojewodzie dolnośląskiemu Bogusławowi Szpytmie i Wicemarszałkowi Województwa Dolnośląskiego Grzegorz Macko - mówi Adam Górecki, wójt Gminy Czarny Bór.

(JJ)

Usuń azbest z dopłatą

Trwa nabór wniosków o dofinansowanie usuwania azbestu i wyrobów zawierających azbest z terenu Gminy Czarny Bór. Każdy właściciel nieruchomości, zainteresowany pozbyciem się azbestu z terenu swojej nieruchomości winien złożyć stosowny wniosek do 28 lutego 2021 r.

Zgodnie z art. 162 ustawy z dnia 27 kwietnia 2001 r. Prawo ochrony środowiska oraz rozporządzeniem Ministra Gospodarki z dnia 13 grudnia 2010 r. w sprawie wymagań w zakresie wykorzystywania wyrobów zawierających azbest oraz wykorzystywania i oczyszczania instalacji lub urządzeń, w których były lub są wykorzystywane wyroby zawierające azbest właściciel, zarządca lub użytkownik nieruchomości, na której znajduje się azbest, ma obowiązek corocznie - w terminie do dnia 31 stycznia - przedkładać wójtowi informację na temat wyrobów zawierających azbest. W przypadku ubiegania się o dofinansowanie prac związanych z usuwaniem wyrobów zawierających azbest, wyżej wymienione informacje należy przedłożyć wraz z wnioskiem.

Uwaga: dotacje realizowane będą pod warunkiem uzyskania przez Gminę Czarny Bór dofinansowania z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu.

Dokumenty do wypełnienia dostępne są na stronie internetowej Gminy Czarny Bór: https://www.czarny-bor.pl/

(JJ)

Złóż wniosek o odroczenie płatności

Płatnicy, którzy czekają na wejście w życie przepisów Tarczy antykryzysowej 7.0, mogą już teraz składać wnioski o odroczenie terminu płatności składek za styczeń 2021 r. np. o miesiąc lub dwa – zanim przepisy zaczną obowiązywać.

Trwają prace nad rozporządzeniem rządu wprowadzającym tzw. tarczę antykryzysową 7.0. Przewiduje ono m.in. zwolnienie z opłacania składek za grudzień 2020 r. lub za grudzień i styczeń 2021 r. dla płatników działających pod określonymi kodami PKD. Po wejściu w życie przepisów przewidujących zwolnienie z opłacania składek za grudzień 2020 r. lub za grudzień 2020 r. i styczeń 2021 r., przedsiębiorcy działający pod określonymi kodami PKD uwzględnionymi w Tarczy antykryzysowej 7.0, będą mogli wystąpić z wnioskiem o zwolnienie ze składek.

- Zachęcam do złożenia wniosku o odroczenie przed terminem płatności składek, bo w ten sposób płatnik uniknie naliczania przez ZUS odsetek za zwłokę – mówi Iwona Kowalska-Matis, regionalny rzecznik prasowy ZUS na Dolnym Śląsku. – Przyznanie odroczenia będzie udzielane bez opłaty prolongacyjnej – zapewnia rzeczniczka.

Jeżeli przedsiębiorca wcześniej złoży wniosek i nie dojdzie jeszcze do zawarcia umowy o odroczenie składek za styczeń 2021 r., wówczas w pierwszej kolejności będzie rozpatrywany wniosek o zwolnienie ze składek. Jeżeli umowa o odroczenie została zawarta to pierwszeństwo w tej sytuacji ma wniosek o zwolnienie z opłacanie składek. Wówczas płatnicy otrzymają informacje o anulowaniu umowy o odroczenie.

- Oczywiście można też zapłacić składki za grudzień lub styczeń w obowiązującym terminie, a później wystąpić z wnioskiem o zwolnienie z opłacania składek za te miesiące. Wówczas opłacone składki zostaną zwrócone – wyjaśnia Iwona Kowalska-Matis.

Jeżeli natomiast okaże się, że płatnikowi nie przysługuje zwolnienie z opłacania składek za grudzień lub za styczeń i opłaci je po terminie płatności, to będzie mógł wystąpić z wnioskiem o odstąpienie od naliczania odsetek (RDO). Będzie mógł także wystąpić z wnioskiem o rozłożenie składek na raty, jeżeli nie będzie mógł ich zapłacić od ręki.

(IKM)

UBEZPIECZENIA
NA ŻYCIE • MAJĄTKOWE • KOMUNIKACYJNE
DORADZIMY W ZAKRESIE:
Programów grupowych, Abonamentów medycznych, Programów oszczędnościowo – inwestycyjnych, Programów emerytalnych
ZADZWOŃ LUB NAPISZ Tel. 513 018 511

Okna LUCH
- najtańsze okna, które polubisz!
5 lat gwarancji,
perfekcyjny montaż.
Przystępna cena! Raty!
Ponadto wymieniamy stare uszczelki w oknach PCV.
Kontakt: Okna LUCH,
ul. Wańkowicza 5, Szczawno-Zdrój,
74 843 22 84, 605 430 006

P.H.U. - „MAJA" Sp.J.
na rynku od 1998 roku.
Oferuje ubezpieczenia:
- komunikacyjne
- majątkowe
- grupowe
ERGO HESTIA, warta., PZU, Proama, AXA, GENERALI, LINK4, i inne...
Wałbrzych
Pl. Magistracki 10
(obok ratusza),
ul. Zamkowa 4.
Tel. 74/ 666-55-44
74/ 842-36-23
Kom. 603-79-62-54
605-74-37-71

Sprzedam halę 800 m z pomieszczeniami socjalnymi i biurowymi przy ul. Wysockiego w Wałbrzychu (koło Starej Kopalni).
Tel. 606 478 000

DOMOFONY
MONITORING

Siedziba firmy - ul. Kutrzeby 60 Wrocław
Biuro Obsługi w Wałbrzychu
– ul. Dunikowskiego 20
tel. 609 010 023
e-mail: mbbednaski@wp.pl

KUPIĘ STAROCIE
PORCELANĘ SZKŁO
KOLOROWE PATERY
ZEGARKI I INNE
PRZEDMIOTY
Z OKRESU PRL-U
TEL. 509 546 581

SKUP AUT
ZA GOTÓWKĘ
CAŁYCH
I USZKODZONYCH
ORAZ MOTOCYKLI.
TEL: 696-473-695

Wynajmę pomieszczenia biurowe
z powierzchnią magazynową
z osobnym wejściem i parkingiem
przy ul. Wysockiego 27
w Wałbrzychu
(przy Starej Kopalni)
Tel. 606 478 000

Kupię zegarki
mechaniczne (nakręcane) i automatyczne, naręczne, męskie
szwajcarskie - IWC, Omega, Zenith, Eterna, Longines, Oris, Epos, Certina, Tissot, Doxa, Atlantic,
niemieckie - Glashutte, Anker, Ancre, Zeppelin, Junghans, Junkers
japońskie - Seiko, Citizen,
radzieckie - Poljot, Wostok, Slawa, Szturmanskie
polskie - Błonie
tel.: 791 87 34 77

SKŁAD WĘGLA – MAXIMUS
TRANSPORT GRATIS OD 1 TONY
- Wałbrzych i okolice
MARCEL, STASZIC, EKOGROSZEK I INNE
WĘGIEL WORKOWANY 25 KG
PRZYJEDŹ – ZADZWOŃ – SPRAWDŹ CENY
ul. Topolowa 23A Teren Giełdy Piaskowa Góra za Kauflandem
tel. 74 665 82 02, kom. 603 195 875
www.facebook.com/maximus.walbrzych
Dołącz do nas na facebooku!

MALOWANIE,
TAPETOWANIE.
PRZYSTĘPNE CENY.
TEL. 530 321 330

Zima inna niż wszystkie w Gminie Walim

Gmina Walim, położona u podnóża Gór Sowich, w malowniczej dolinie rzeki Walimki, może zaproponować mnóstwo atrakcji. I choć w obecnych czasach turystyka jawi się nam wszystkim w zupełnie nowej odsłonie, to w Krainie Sowiogórskich Tajemnic nie można się nudzić. Malownicze krajobrazy ozdobione białym puchem i lekki mróz zachęcają do spacerów i odpoczynku na świeżym powietrzu.

- Nasza mała ojczyzna leży w przepięknych Górach Sowich, uważanych za najstarsze góry w Polsce, a nawet w Europie. Ich wiek ocenia się na 2,5 miliarda lat. Góry Sowie rozciągają się na przestrzeni 26 kilometrów od Gór Wałbrzyskich - na północnym-zachodzie, po Srebrną Górę i Góry Bardzkie - na południowym - wschodzie. To dzięki przyrodniczym walorom regionu, w 1991 roku powstał Park Krajobrazowy Gór Sowich – mówi Adam Hausman, wójt Gminy Walim. - Do spacerów w zimowej scenerii zachęcają szlaki turystyczne na Wielką Sowę. W Gminie Walim wędrówkę możemy rozpocząć z kliku miejsc. Najbardziej znana i uczęszczana trasa oznakowana jest kolorem czerwonym. Stanowi ona część Głównego Szlaku Sudeckiego imienia dr Mieczysława Orłowicza. Wiedzie główną granią Gór Sowich, przez Przełęcz Sokolą, schronisko Orzeł, na Wielką Sowę - najwyższy szczyt Gór Sowich (1015 m n.p.m.). Następnie ciągnie się przez Kozią Równię do Przełęczy Jugowskiej (a tam schronisko Zygmuntówka) i dalej - przez Słoneczną, Kalenicę (964 m n.p.m.), Bielawską Polanę, Popielak - do Przełęczy Woliborskiej. Stamtąd - przez szczyty Szerokiej, Malinowej - do Przełęczy Srebrnej. Trasa jest długa, jej przejście zajmuje około ok. 10 godzin.

Szlak żółty rozpoczyna się na przystanku w centrum Walimia i wiedzie Cesarską Drogą przez Jelenią Polanę, Małą Sowę do najwyższego szczytu Gór Sowich - Wielkiej Sowy. Dalej prowadzi przez Młyńsko do Przełęczy Stara Jodła. Stamtąd Ścieżką Przyrodniczą dociera do kościoła pw. Aniołów Stróżów w Kamionkach.

Trasa oznakowana kolorem niebieskim, jest częścią Europejskiego Szlaku Długodystansowego. Startujemy z Zamku Grodno w Zagórzu Śląskim

przez: Przełęcz Walimską, Wielką Sowę, Przełęcz Woliborską, gdzie niemal wspólnie z trasą czerwoną kierujemy się do Przełęczy Srebrnej.

Szlak zielony swój bieg rozpoczyna w miejscowości Świerki Dolne, skąd prowadzi przez Sokolec i Schronisko Sowa, aż na najwyższy szczyt Gór Sowich - Wielką Sowę, natomiast drugi szlak zielony jest dłuższy i prowadzi z Walimia wzdłuż drogi 383 aż do Przełęczy Walimskiej, skąd prowadzi do Podolina przez Rościszów, Lasocin, Przełęcz Starą Jodłę do Przełęczy Kozie Siodło. Następnie przejdziemy przez Przełęcz Jugowską, gdzie trasa rozchodzi się w dwie strony: do Kamionek lub do Ludwikowic Kłodzkich.

Mnóstwo ciekawych ścieżek znajdziemy również w okolicach zamku Grodno i jeziora Bystrzyckiego, gdzie pojawiły się nowe szlaki turystyczne, a kilka starych zostało przeniesionych. Przede wszystkim szlak żółty został przeniesiony na lewy brzeg jeziora, przez co jest bezpieczniejszy, bo nie przebiega przez ruchliwą drogę. Obecnie szlak żółty przebiega przez koronę zapory i łączy bezpośrednio zaporę z zamkiem Grodno. Do zamku został doprowadzony nowy szlak czerwony, który przebiega przez nową kładkę wstęgową, koło Centrum Obsługi Ruchu Turystycznego i dalej w kierunku Michałkowej. Do kładki został również doprowadzony nowy szlak czarny, kończy się on przy Hotelu Maria Antonina. Dodatkowo przy zamku i przy kładce pojawiły się nowe drogowskazy. Wszystkie zmiany zostały przeprowadzone przez PTTK Strzelin.

Informacje o wszystkich szlakach wraz z mapami można znaleźć na stronie: http://pttk-strzelin.pl/szlaki/ lub w serwisie https://mapa-turystyczna.pl/ gdzie na bieżąco uaktualniane są przebiegi szlaków. - Zapraszam do spacerów po naszych pięknych górach, do podziwiania wspaniałych widoków, do odpoczynku na łonie natury – dodaje Adam Hausman.

W Górach Sowich można także korzystać z nart biegowych – szczegóły na stronie 12.

(AM)

REKLAMA

USŁUGI

(2) Usługi budowlane: malowanie, tynkowanie, panele, płytki, łazienki, remonty mieszkań. Działalność jednoosobowa. Tel. 666 201 604

(2) KUCHNIE, meble na wymiar, SZAFY WNĘKOWE, GARDEROBY i inne stolarskie. TANIO! 692-123-981.

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

(2) **MEBLE NA WYMIAR** – kuchnie, szafy, garderoby, zamówienia indywidualne – **TANIO!** www. meble-ibg. weebly. com Tel. 607-218-533

PRACA

(2) Opieka. Niemcy. Legalnie. Tel. 725 24 89 35

NIERUCHOMOŚCI

Sprzedam działkę rolną przy głównej drodze Glinno - Walim 1 ha - 3zł/m2. Tel. 502 659 170.

MOTORYZACJA

(2) Kupię stare motocykle oraz szkolne przekroje silników i maszyn parowych, a także syreny strażackie. Tel. 889-706-226.

KUPIĘ

(20) Kupię starcie: dokumenty, zdjęcia, odznaczenia, zegarki, militaria, figurki i patery z okresu PRL-u, szkło kolorowe, komiksy i inne przedmioty. Tel. 604-574-501.

Panorama Nieruchomości

Panorama Nieruchomości
58-300 Wałbrzych
Marii Konopnickiej 1
T: +48 535 416 014
M: rafal@panorama. net. pl
http://www. panorama. net. pl

KUPUJEMY MIESZKANIA ZA GOTÓWKĘ, TAKŻE ZADŁUŻONE I Z KOMORNIKIEM, WYPŁATA GOTÓWKI OD RĘKI. KONAKT: 535-416-014

NAJWIĘKSZA BAZA OFERT Z RYNKU PIERWOTNEGO NA DOLNYM ŚLĄSKU !!!

Ponad 100 inwestycji we Wrocławiu BEZ PROWIZJI ! Zadzwoń 792-549-757

BIAŁY KAMIEŃ super okolica 2 pokoje parter cena 85tys zł tel do kontaktu 535-416-014

oferta dostępna na www. panorama. net. pl pod nr PAN- MS- 1132

PIASKOWA GÓRA 3pokoje, 58m2 1pietro cena 215tys zł tel do kontaktu 535-416-014

oferta dostępna na www. panorama. net. pl pod nr PAN- MS- 1131

NOWE MIASTO 72m2 3pokoje z dużym ogrodem 2 balkony wysoki standard ! cena249tys

Tel do kontaktu 535-416-014 oferta dostępna na www. panorama. net. pl pod nr PAN-MS-1020

NOWE MIASTO Do wynajęcia mieszkanie 29m2 1piętro, ogrzewanie miejskie. Cena 900, -zł

Tel do kontaktu 535-416-014 oferta dostępna na www. panorama. net. pl pod nr PAN-MW-1110

SZCZAWNO ZDRÓJ mieszkanie z ogródkiem 1pok 27m2 parter, ogrzewanie gazowe Cena 92tys zł

Tel do kontaktu 792-549-757 oferta dostępna na www. panorama. net. pl pod nr PAN-MW-1130

Euro Dom nieruchomości

PLAC ZAMENHOFA 1/28
(HALA TARGOWA MANHATAN)
Oferty na stronie:
www. eurodom. walbrzych. pl

Skupujemy mieszkania za GOTÓWKĘ na Piaskowej Górze lub Podzamczu, mogą być zadłużone lub z zajęciem komorniczym !!! tel. 606 976 630

Oferujemy do wynajęcia mieszkania w Wałbrzychu: 1, 2, 3-pokojowe.

Więcej informacji pod numerem tel.; 883 334 486, 606 976 630, 883 334 481

OKAZJA !!! DOM WOLNOSTOJĄCY Biały Kamień, 72m2, do remontu,

cena 99.000 zł. Tel. 883 334 486

DS-4337 Dom w zab. biźniaczej Sobięcin, 112 m2, do remontu, cena 200.000 zł. Tel. 883 334 481

DS-4286 Dom wolnostojący Milikowice, powierzchnia 140 m2, działka 1000 m2, stan idealny! Cena 789.000 zł. Tel. 606 976 630

DS-4307 Dom w zab. Szeregowej Świebodzice, apartament, 135 m2, do wprowadzenia, cena 490.000 zł. Tel. 883 334 486.

MS-4363 Szczawno-Zdrój z ogródkiem! 3 pokoje, 64m2, do wprowadzenia, cena 290.000 zł. Tel. 883 334 486

MS-4365 Podzamcze, 3 pokoje, 63m2, 1 piętro, po remoncie, cena 265.000 zł. Tel. 883 334 481

MS-4361 Osiedle Krakowskie, 2 pokoje, 41m2, cena 125.000 zł. Tel. 883 334 486

MS-4356 Podgórze, spokojna okolica, 3 pokoje, ogródek, do remontu. Cena 99.000 zł. Tel. 883 334 481

MS-4353 Podzamcze, 1 piętro w „4", 2 pokoje 49m2, cena 185.000 zł. Tel. 883 334 486

MS-4352 Świebodzice ul.Szkolna, mieszkanie dwupoziomowe, 64 m2, po remoncie, cena 249.000 zł. Tel. 606 976 630

MS-4351 Podzamcze, 3 pokoje, 65m2, 1 piętro, cena 262.000 zł. Tel. 883 334 481

MS-4350 Podzamcze, 3 pokoje, 54m2, do wprowadzenia, cena 219.000 zł. Tel. 606 976 630

MS-4326 Świebodzice Osiedle Piastowskie, 3 pokoje, 67,5 m2, do wprowadzenia, cena 285.000 zł. Tel. 883 334 486.

MS-4176 Biały Kamień, 2 pokoje, 38m2, 2 piętro, ogrzewanie miejskie, do odświeżenia, cena 149.000 zł. Tel. 883 334 481

MS-4304 Nowe Miasto 3 pokoje, ogródek, 68 m2, cena 175.000 zł. Tel. 883 334 486

MS-4243 Nowe Miasto, 3 pokoje, 66,70m2, parter w 4 piętrowym bloku, ogrzewanie miejskie, do remontu, cena 159.000 zł. Tel. 883 334 481

DLA ZDECYDOWANYCH KLIENTÓW GOTÓWKOWYCH POSZUKUJEMY MIESZKAŃ NA PIASKOWEJ GÓRZE, LUB PODZAMCZU, MOŻLIWOŚĆ SPŁATY ZADŁUŻENIA

bon
Biuro Obrotu Nieruchomościami
58-300 Wałbrzych
Pl. Magistracki 5
bon@nieruchomosci.hm.pl
Najstarsze biuro w regionie!
74 666 66 06
74 666 66 09
74 843 33 33

BON –SZCZAWNO ZDRÓJ MIESZKANIE WILLOWE z tarasem i zadbanym ogrodem (parter) na wynajem wyposażone, 3 pokoje, aneks kuchenny,60m2, piękna okolica Cena: 1 990 zł, (nr: 2551)- (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON –ŚRÓDMIEŚCIE, lokal biurowy, 50m2, parter, 3 pomieszczenia, wc, poczekalnia, ogrzewanie elektryczne. Cena: 169 000zł. Wynajem-1600 zł (nr: 1124) - (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON –SZCZAWNO ZDRÓJ- mieszkanie 3 pokojowe o powierzchni 73 m2, Cena 279 000 zł (nr: 2613) (74) 666 66 06, (74) 843 33 33

BON – ŚRÓDMIEŚCIE, mieszkanie pow. 82 m2, 2 pokoje, widna kuchnia z jadalnią, garderoba, łazienka z WC, ogrzewanie w trakcie modernizacji na gazowe. CENA: 159 000 zł (nr: 2549) (74) 666 66 06, (74) 843 33 33

BON –PODZAMCZE, na sprzedaż mieszkanie z balkonem, 65 m2, 7 piętro, jasna kuchnia w zabudowie, 3 pokoje, ogrzewanie miejskie, cena: 189 000 zł (nr:2618) - (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON –SZCZAWNO ZDRÓJ Dom o pow. 200 m 2, 6 pokoi, kuchnia, 2 łazienki z WC, Działka 1700 m 2. Cena: 1 600 000 zł, (nr: 2599)- (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON –MIEROSZÓW Dom o pow. 772 m 2, 8 pokoi, kuchnia, 2 łazienki z WC,, Działka 751 m 2. Cena: 630 000 zł, (nr: 2612)- (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON –BOGUSZÓW-GORCE Dom o pow. 180 m 2, 4 pokoje, kuchnia otwarta na salon, 2 łazienki z WC, Działka 540 m 2. Cena: 640 000 zł, (nr: 2615)- (74) 843 33 33, (74) 666 66 06,

BON –SZCZAWNO ZDRÓJ Dom o pow. 238 m 2, 5 pokoi, 2 kuchnie, 3 łazienki z WC, Działka 700 m 2. Cena: 690 000 zł, (nr: 2620)- (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON –BOGUSZÓW-GORCE Dom o pow. 330 m 2, 7 pokoi, kuchnia otwarta na salon, 2 łazienki z WC, Działka 1750 m 2. Cena: 630 000 zł, (nr: 2621)- (74) 843 33 33, (74) 666 66 06,

BON – ŚRÓDMIEŚCIE, mieszkanie pow. 51 m2, 2 pokoje, z aneksem kuchennym łazienka z WC, ogrzewanie gazowe. CENA: 155 000 zł (nr: 2631) (74) 666 66 06, (74) 843 33 33

BON –SZCZAWNO ZDRÓJ Dom o pow. 200 m 2, 6 pokoi, kuchnia, 2 łazienki z WC, Działka 826 m 2. Cena: 690 000 zł, (nr: 2640)- (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON – BOGUSZÓW-GORCE, mieszkanie pow. 96,8 m 2, 3 pokoje z kuchnią, przedpokój, łazienka z WC. Cena 398 000 zł, (nr.2641), (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON – GŁUSZYCA, działka w okolicach Głuszycy o pow. 4900 m 2 z warunkami zabudowy oraz rozpoczętą budową domu. Cena 185 000 zł, (nr.2608), (74) 843 33 33, (74) 666 66 06

BON – ŚRÓDMIEŚCIE, mieszkanie pow. 42 m2, 1 pokój, kuchnia,łazienka z WC, ogrzewanie gazowe. CENA: 149 000 zł (nr: 2648) (74) 666 66 06, (74) 843 33 33

BON – ŚRÓDMIEŚCIE, mieszkanie pow. 64 m2, 3 pokoje,kuchnia, łazienka, WC, duży balkon,ogrzewanie miejskie. CENA: 177 000 zł (nr: 2651) (74) 666 66 06, (74) 843 33 33

centrum Nieruchomości i Transportu
www.zolnieruk.pl

Głuszyca ul. Kłodzka 8
tel. 882068300, 660747567
e-mail:info@zolnieruk. pl
www. zolnieruk. pl

Oferujemy naszym Klientom bezpieczne i sprawne przejście przez cały proces zakupu lub sprzedaży, aż do momentu umowy końcowej związanej z jej nabyciem/zbyciem. Pomożemy w określeniu stanu prawnego i kompletowaniu dokumentów. Zapraszamy do bliższej, bezpłatnej prezentacji!

Sprzedam lokal mieszkalny- wysoki standard, po remoncie w spokojnej części Białego Kamienia-okolice ul. Miłosnej. Pow. 42 m2. Cena 185 tys. zł. Czynsz 220 zł.

Sprzedam lokal mieszkalny o pow. 57 m2 w Mieroszowie z niezależnym wejściem, duży pokój, kuchnia, przedpokój, łazienka z WC i piwnica, strych, ogródek, pomieszczenia gospodarcze. Mieszkanie bezczynszowe opłata za zarząd 73 zł/mies. Cena 69 tys. zł.

Sprzedam lokal użytkowy o pow. 40,8 m2 w samym centrum Wałbrzycha, przy ul. Rycerskiej. Lokal znajduje się na parterze i składa się z dwóch pomieszczeń biurowo-usługowych, dwóch przedpokoi i WC. Cena 60 tys. zł.

Sprzedam nieruchomość zabudowaną domem jednorodzinnym o pow. użytkowej 141 m2 na działce o pow. 1500 m2 w miejscowości Kowalowa w gminie Mieroszów. Cena 110 tys. zł

Sprzedam działkę budowlaną w Jedlinie- Zdrój – bardzo atrakcyjny teren o powierzchni 3544m^2 cena 166 tys.zł

Informacje dotyczące nieruchomości zostały sporządzone na podstawie oświadczeń i nie są ofertą w rozumieniu przepisów prawa, mają charakter wyłącznie informacyjny i mogą podlegać aktualizacji, zalecamy ich osobistą weryfikację. Serdecznie zapraszamy do naszego biura w Głuszycy i na stronę www.zolnieruk.pl.

DB 2010 .PL
GAZETA AGLOMERACJI WAŁBRZYSKIEJ

• Ogłoszenia okolicznościowe • Podziękowania
• Kondolencje • Nekrologi

w Tygodniku DB 2010, w portalu db2010.pl, na Facebooku

ATRAKCYJNE CENY! Tel. 790 709 590

REKLAMA

I Konkurs Literacki
„Dzieci piszą bajki dzieciom”

13.01.2021 roku w Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Wałbrzychu odbyło się uroczyste wręczenie nagród w I Konkursie Literackim „Dzieci piszą bajki dzieciom”.

Myślą przewodnią nadesłanych prac był cytat z „Króla Lwa”: „Nawet jak jest źle, to trzeba widzieć świat w tęczowych barwach i płynąć po spokojnych wodach życia”. Młodzi literaci wykazali się niezwykłym kunsztem pisarskim. W sposób barwny, ciekawy, inspirujący do lektury przedstawili historie swoich bohaterów. Bajki przeniosły czytelników do świata wyobraźni, a fabuła nawiązywała do konkursowego cytatu. Dziękujemy wszystkim za nadesłane prace. Gratulujemy zwycięzcom i mamy nadzieję, że zamiłowanie do czytelnictwa i pisarstwa pozostanie ich pasją i zachęci innych do wzięcia książki do ręki z domowej biblioteczki. I tak jak przekazała jedna z autorek nadesłanych prac: tak długo będzie istniał świat wróżek, elfów, czarodziejów, jak długo będziemy dawać im życie zagłębiając się w lekturze!

Oto lista nagrodzonych prac:

I miejsce „W lesie Przyjaźni”
Paweł Gryka, kl. VII
Gminny Zespół Szkolno-Przedszkolny w Czarnym Borze
Opiekun
Pani Krystyna Koralewicz

II miejsce „Zimowy cud”
Jakub Florian, kl. VII
Gminny Zespół Szkolno-Przedszkolny w Czarnym Borze
Opiekun
Pani Julita Urbaniak

III miejsce „ Baśń Luny”
Zuzanna Karankiewicz , kl. IV
Publiczna Szkoła Podstawowa w Walimiu
Opiekun
Pani Dorota Kohlschreibe

Na biegówki w Góry Sowie

- Ruszamy z sezonem zimowym! Zapraszamy amatorów narciarstwa biegowego na trasy w Górach Sowich! - informuje Stowarzyszenie Turystyczne Gmin Gór Sowich.

- Turystów prosimy o niezadeptywanie śladów ratraka! Wybierajcie na sanki górki, a nie trasy do biegówek. Przypominamy także, że obowiązuje zakaz wjazdu pojazdom mechanicznym, każde tego typu zachowanie będzie przez nas zgłaszane policji, wczoraj została w ten sposób zniszczona Trasa Sowa, a sprawca jest już poszukiwany przez funkcjonariuszy. Ratraki ruszyły na trasy. Przygotowane na weekend zostaną:

(RED)

Trasa Nietoperz: https://ridewithgps.com/routes/35006220
Trasa Niedźwiedź: https://ridewithgps.com/routes/35006090
Trasa Lis: https://ridewithgps.com/routes/35006140
Trasa Sowa: https://ridewithgps.com/routes/35006184
Trasa Sokół: wyłączona z użytkowania ze względu na prace leśne.

Wpadka w Krakowie

Dotychczasowy lider I ligi koszykarzy – Górnik Wałbrzych, nieoczekiwanie przegrał w Krakowie z beniaminkiem - Wisłą - 77:80. Dość powiedzieć, że na 5 min. przed końcową syreną wałbrzyszanie prowadzili 72:60… Punkty dla Górnika zdobyli: Bojanowski 20, Ochońko 14, Cechniak 14, Jakóbczyk 10, Malesa 8, Durski 6, Wróbel 3, Zywert 2, Koperski 0, Ratajczak 0. W środę wałbrzyszanie podejmowali we własnej hali WKK Wrocław (relacja na db2010.pl), a w sobotę zmierzą się w Słupsku z Czarnymi.

(RED)

Derby dla Szczawna

Na zakończenie sezonu zasadniczego w grupie A III ligi koszykarzy MKS Basket Szczawno Zdroj pokonał IgnerHome Polonię Świdnica 86:69. Punkty w tym meczu zdobyli: dla MKS - Adranowicz 16, Kołaczyński 3, Stankiewicz 7, Kaczuga 21 Józefowicz 9, Niziński 10, Kosior 9, Makarczuk 11, a dla Polonii: Dymarski 8, Pałac 9, Słobodzian 11, Kaczmarczyk 6, Kostek 2, Soboń 3, Sieńko 19, Rejek 11. Zespół ze Szczawna zajął 3 miejsce w grupie A, a świdniczanie uplasowali się tuż za podium.

(RED)

Balcerowski i Waczyński wracają do reprezentacji Polski!

Mike Taylor, trener reprezentacji Polski koszykarzy, ogłosił szeroki skład reprezentacji Polski na lutowe mecze w Gliwicach. Spotkania kwalifikacyjne do przyszłorocznych mistrzostw Europy z Hiszpanią i Rumunią zostaną rozegrane w Arenie Gliwice.

Spotkania będą rozgrywane w dniach 15 - 21 lutego 2021 r. w formule zamkniętego turnieju (tak zwanej bańki). Polska zmierzy się 19 lutego z aktualnym mistrzem świata Hiszpanią oraz 21 lutego z Rumunią. W pozostałych spotkaniach grupy A odbędą się jeszcze mecze: Rumunia - Izrael oraz Hiszpania - Izrael. Awans do turnieju finałowego mistrzostw Europy, który w dniach 1 do 18 września 2022 r. zostanie rozegrany w: Czechach, Gruzji, Włoszech i Niemczech, biało – czerwoni mogą zapewnić sobie wygrywając jedno z dwóch spotkań. Nawet przypadku dwóch porażek ekipy Mike Taylora awans może stać się faktem jeśli Izrael wygra z Rumunią lub Polacy przegrają ostatnie spotkanie różnicą mniejszą niż 30 pkt.

(RED, źródło PZKosz)

Szeroki skład reprezentacji Polski na turniej w Gliwicach:
ROZGRYWAJĄCY
Łukasz Kolenda, Trefl Sopot
Łukasz Koszarek, Enea Zastal BC Zielona Góra
Andy Mazurczak, MKS Dąbrowa Górnicza
Jakub Schenk, King Szczecin
A.J. Slaughter, Herbalife Gran Canaria (Hiszpania)
RZUCAJĄCY OBROŃCY
Jakub Garbacz, Arged BMSlam Stal Ostrów Wlkp.
Karol Gruszecki, Trefl Sopot
Michał Michalak, Syntainics MBC Weissenfels (Niemcy)
Marcel Ponitka, Enea Zastal BC Zielona Góra
Mateusz Ponitka, Zenit St. Petersburg (Rosja)
NISCY SKRZYDŁOWI
Igor Milicić, Ratiopharm Ulm (Niemcy)
Jeremy Sochan, Ratiopharm Ulm (Niemcy)
Michał Sokołowski, De Longhi Treviso Basket (Włochy)
Adam Waczyński, Unicaja Malaga (Hiszpania)
Jarosław Zyskowski, RETAbet Bilbao Basket (Hiszpania)

SILNI SKRZYDŁOWI
Aleksander Balcerowski, Herbalife Gran Canaria (Hiszpania)
Aaron Cel, Polski Cukier Toruń
Aleksander Dziewa, WKS Śląsk Wrocław
Tomasz Gielo, MoraBanc Andora (Hiszpania)
ŚRODKOWI
Adrian Bogucki, Enea Astoria Bydgoszcz
Adam Hrycaniuk, Asseco Arka Gdynia
Damian Kulig, Polski Cukier Toruń
Maciej Lampe, King Szczecin
Dominik Olejniczak, Trefl Sopot