

NASZ REGION

Wałbrzych | Świdnica | Dzierżoniów | Świebodzice | Szczawno-Zdrój | Kamienna Góra | Bielawa | Głuszyca
Jedlina-Zdrój | Boguszów-Gorce | Strzegom | Jaworzyna Śląska | Czarny Bór | Mieroszów

nr 40 - GRUDZIEŃ 2012

MIESIĘCZNIK WYSOKONAKŁADOWY

nakład: 50 000

Wykluczeni

**Coraz więcej bezdomnych
jest w naszych miastach.
Na polskich ulicach
mieszka już blisko 50 000 ludzi.
Każdego roku zabija ich mróz, alkohol,
bywa i tak, że popełniają samobójstwa.
Z bezdomności wychodzą tylko nieliczni.**

czytaj więcej na str. 3

Nie kupiła butów na zimę, bo pomaga zwierzętom

Dostrzegają w bezdomnych zwierzętach istoty żywe, które tak jak my czują ból i strach. Jedni przygarniają bezdomne koty i psy, inni potrafią się podzielić swoją wrażliwością fundując dla bezdomnych zwierząt jedzenie.

czytaj więcej na str. 9

Co przyniesie 2013 rok?



Mimo zapewnień premiera Donalda Tuska, że w 2013 roku nie będzie żadnych podwyżek podatków, należy jego słowa włożyć między bajki i trzymać się mocno za kieszenie. W roku 2013 szykują się nam podwyżki podatków i opłat, pogorszenie wzrostu gospodarczego ...

str. 10

Nie będzie Aquaparku w Świdnicy



Radni miejscy w Świdnicy zagłosowali za likwidacją spółki Inwestycje Świdnickie, która została powołana aby zbudować Aquapark w Świdnicy.

str. 4

Były policjant podejrzany o udział w kradzieży 5 milionów zł.



str. 6



Region

**Świdniczanin zamachowcem
na obraz Matki Boskiej w Częstochowie**

W niedzielę rano (9 grudnia) 58-letni mężczyzna usiłował zniszczyć cudowny obraz Matki Bożej na Jasnej Górze. Został jednak w porę powstrzymany przez straż jasnogórską.

„Strażnicy zareagowali natychmiast, powstrzymali mężczyznę, a potem oddali w ręce policji” - powiedziała Joanna Lazar z częstochowskiej policji.

Na razie nie wiadomo, jakie motywy kierowały mężczyzną. Jest on przesłuchiwany przez policję. Ustalono już, że pochodzi z województwa dolnośląskiego. „Chcemy się dowiedzieć, kiedy przyjechał, co dokładnie chciał zrobić i w jaki sposób” - dodała Lazar.

„Cudowny Obraz Matki Bożej Częstochowskiej w żaden sposób nie ucierpiał podczas porannego incydentu, ale wierni są poruszeni” - powiedział rzecznik Jasnej Góry o. Robert Jasulewicz.



szy i twarzy wizerunku Maryi.

Jasnogórski obraz Matki Bożej to jeden z najstarszych obrazów znajdujących się na terenie Polski. Jego historia sięga XIII wieku, powstał prawdopodobnie na Bałkanach. Od wieków obraz jest otaczany kultem przez wiernych. „Starożytny wizerunek, który nosi na sobie znamiona chrześcijaństwa na Wschodzie i na Zachodzie, jest ozna-

Jedyna próba zniszczenia wizerunku Czarnej Madonny miała miejsce w 1430 roku, kiedy to został skradziony z klasztoru. Kilka lat później za sprawą Władysława Jagiełły został jednak odrestaurowany. Nadal widoczne są skutki tego wydarzenia w postaci cięć na

ką jedności tych dwóch światów, bogactw i kultur, które poprzez chrzest święty spotkały się i zjednoczyły w Chrystusie” - tak mówił o jasnogórskiej ikonie Jan Paweł II podczas pobytu w sanktuarium w 1991 roku.

źródło: PAP

Chcesz być w tym roku Świętym Mikołajem?
MAMY DLA CIEBIE IDEALNE ROZWIĄZANIE:

- ❁ świąteczne pożyczki od 300 zł do 250.000 zł,
- ❁ bez zabezpieczeń i bez poręczycieli,
- ❁ nie pobieramy opłat,

NAJWIĘKSZA PRYZNAWALNOŚĆ KREDYTÓW!

Biura Kredytowe w Wałbrzychu:

- * ul. Nowy Świat 1A, II piętro, 58-300 tel. 796 600 006
- * ul. Broniewskiego 65C, 58-309 tel. 728 765 048, 74 664 83 85

- Czysto wewnątrz i na zewnątrz
- Promocja jesienno-zimowa

KÄRCHER

F.H.U. ARTUS
ul. Armii Krajowej 1 Wałbrzych
tel. 74 843 91 62 kom. 602 495 289

NT 25/1 Ap
odkurzacze z funkcją
odsysania wody
cena brutto
899,00 zł

Kancelaria Księgowa
Buchalter

- Zeznania roczne osób fizycznych
- Kompleksowa obsługa księgowa firm
(CIT, PIT, ZUS, BHP, Prawo Pracy, reprezentacja przed organami skarbowymi i inne)

Doświadczenie i profesjonalizm, działamy od 1999r

Wałbrzych
dzielnica Piaskowa Góra
ul. Duracza 16/3

tel. 74 842 90 93
tel. kom. 606-44-57-60

Akademia Maluszka Zapraszamy dzieci w wieku od 5 miesięcy do 4 lat

Bajkowy Domek

Nasza akademia to miejsce, w którym w ciepłej i serdecznej atmosferze, pod troskliwą i profesjonalną opieką Maluszki spędzają czas na bezstresowej zabawie i poznawaniu otaczającego je świata. Dzieci starsze realizują program przedszkolny. Oferujemy różne formy opieki w elastycznych godzinach dopasowanych do indywidualnych potrzeb.

- dzieci:
w wieku od 5 miesięcy do 2,5 lat
Świdnica, ul. Głowackiego 20/6
tel. 791 206 262

w wieku od 2,5 do 4 lat
Świdnica, ul. Głowackiego 14
tel. 795 706 897

SUPER PROMOCJE
www.bajkowydomek.com

Wrocław

EURO 2020 we Wrocławiu?

UEFA ogłosiła, że turniej finałowy Mistrzostw Europy w piłce nożnej Euro 2020 zostanie rozegrany w wielu krajach Europy.

Decyzja organizacji turnieju w wielu krajach została bardzo dobrze przyjęta przez krajowe związki piłkarskie. Oprócz względów promocyjnych, taka decyzja to również reakcja na ogólną sytuację ekonomiczną Europy. Jednemu czy dwóm krajom trudniej jest dźwignąć ciężar perfekcyjnego przygotowania turnieju.

Giannini Infantino, sekretarz generalny UEFA przypomniał, że w 2020 roku przypada 60-ta rocznica piłkarskich Mistrzostw Europy, a liczba drużyn w porównaniu do rozgrywek EURO 2012 zwiększy się do 24.

Prezydent Wrocławia, Rafał Dutkiewicz, zapytany o to, czy Wrocław zgłosi swoją kandydaturę jako współgospodarza EURO 2020 powiedział, że z prawdziwą przyjemnością widziałby Wrocław w roli miasta-



gospodarza. Stwierdził też, że pomysł wspólnego europejskiego projektu jest znakomity.

Szczegóły związane z pierwszymi wymaganiami dla kandydatów na gospodarzy EURO 2020 będą znane w pierwszym kwartale 2013 r.

źródło: wroclaw.pl

NASZ REGION DOLNOŚLĄSKI
GAZETA BEZPŁATNA
Siedziba: ul. Niepodległości 114, 58-303 Wałbrzych

Redaktor naczelny: Dariusz Gustab
Biuro Ogłoszeń: tel. 604 05 86 85; e-mail: gazeta.naszregion@wp.pl
Skład: TPNET - Studio Graficzne; e-mail: biuro@pawezka.pl
Druk: Polskajpress Poligrafia o/Wrocław

Redaguje zespół
Kontakt z redakcją: forumpolskie@wp.pl
Redakcja nie odpowiada za treść reklam



dokończenie ze str. 1

Równia pochyła

Nie ma jednej przyczyny powodującej, że ludzie zaczynają mieszkac na ulicy.

Według przeprowadzonych badań najczęstszymi przyczynami bezdomności są: eksmisja na bruk, rozpad rodziny, brak stałego dochodu, likwidacja hoteli robotniczych, zwolnienie z więzienia, opuszczenie domu dziecka, powrót ze szpitala psychiatrycznego. Jednak wspólnym mianownikiem dla większości tych przyczyn jest alkohol. Wśród bezdomnych przybywa ludzi młodych i wykształconych.

Większość z bezdomnych uważa, że jest to ich świadomy wybór. Taka postawa utrudnia, a czasem uniemożliwia udzielenie im pomocy nawet w sytuacjach skrajnie niebezpiecznych. Gdy przychodzi zima i temperatura spada poniżej zera, wielu z tych ludzi woli odmówić udzielenia im pomocy i pozostać w ogrodowych altankach czy piwnicach. Jednak Ci, co decydują się na stałą pomoc muszą przestrzegać bezwarunkowo trzeźwości. Dlatego rotacja w ośrodkach jest bardzo duża. W ciągu roku przez Integracyjny Dom dla Bezdomnych w Wałbrzychu przewinęło się 176 osób, jednak na stałe zamieszkuje tam tylko 60. Pomimo że w samym Wałbrzychu jest kilka takich miejsc, w których schronienie otrzymują bezdomni, to po pojawieniu się pierwszych mrozów zaczyna brakować w nich miejsc.

Mówi **Aleksander Nowak** instruktor terapii uzależnień - Integracyjny Dom dla Bezdomnych w Wałbrzychu:

Do nas ludzie przychodzą z problemem bezdomności, bo nie mają gdzie spać, gdzie głowy położyć, bo grozi im zamarznięcie. Większość z nich dotkniętych jest problemem uzależnień szeroko pojętym, jednak przeważa tu alkohol. Ja tu pracuję już 15 lat i przez ten okres udało się wyciągnąć z bez-

domności może kilkadziesiąt osób. Nikogo tu się nie przekreśla. Istotą alkoholizmu nie jest samo picie ale nieporadność z sytuacją, z uczuciami, z życiem.

Jakie życie taka śmierć

Irek pochodził z Podgórze (dzielnica Wałbrzycha) zaczął pić mając 15 lat. Jego życie powoli szło w dół, nigdy nie potrafił się zatrzymać. Po drodze tracił wszystko co udało mu się pozyskać: pracę, mieszkanie, dziewczynę. Jak trafił do nas miał mały sukces, utrzymał trzy miesiące abstynencji. Jednak choroba była silniejsza i znów zapił. Pewnie uświadomił sobie, że nie udało mu się pokonać uzależnienia i wtedy odebrał sobie życie. Policja powiadomiła nas, że powiesił się na ogródkach, gdzie przebywał kiedy znów pił. Dożył 52 lata - wspomina Aleksander Nowak.

Na przystanku autobusowym w dzielnicy Podzamcze siedzi skulony mężczyzna. Brudna odzież, nie golił się od lat, ręce sine, spuchnięte a pod paznokciami brud. Ludzie przechodzą obojętnie, jedna z pań oczekująca na autobus stwierdza głośno: fu, jak od niego śmierdzi!

Próbujemy z nim rozmawiać ale kontakt jest utrudniony. Widać, że człowiek ten ma kłopoty ze zdrowiem psychicznym. Wciąż powtarza: nazywam się Kazik... pracowałem na kopalni. Pytamy czy potrzebuje pomocy odpowiada wielokrotnie, że tak. Dzwonimy więc na Straż Miejską i kiedy funkcjonariusze przyjeżdżają okazuje się, że znają osobę. *Tak znamy go, jest bezdomnym od co najmniej dziesięciu lat, ostatnio spał w sypie na śmieci na Piaskowej Górze. Nie przyjmuje od nas pomocy.* Podchodzimy do bezdomnego mężczyzny jeszcze raz pytamy, czy chce otrzymać pomoc? Mężczyzna wielokrotnie odpowiada, że tak. Pytamy również czy spożywał dziś alkohol lecz mężczyzna zaprzecza. Nie ma



więc przeszkód, aby taka pomoc została mu udzielona. Funkcjonariusz kontaktuje się z centralą, w celu sprawdzenia, gdzie można przewieźć bezdomnego. Po chwili okazuje się, że Monar odmawia przyjęcia mężczyzny z braku miejsc, w innych placówkach jest podobnie. Strażnik Miejski informuje bezdomnego mężczyznę, że jedyne miejsce, gdzie może się udać to ogrzewalnia dla bezdomnych na ul. Pocztowej, ale ta czynna jest dopiero od 19 do 7 rano a była dopiero godzina 13. Do tego czasu musi radzić sobie sam. *Proszę podejść o 19 do nas na posterunek na Podzamczu, stamtąd możemy Pana odwieźć na Pocztową* - informuje funkcjonariusz bezdomnego mężczyznę.

Mężczyzna zostaje skulony na przystanku a funkcjonariusze odjeżdżają. Po kilku godzinach sprawdzamy. Mężczyzna dalej siedzi skulony na przystanku, wątpliwe by zrozumiał co do niego mówili funkcjonariusze, wygląda na osobę upośledzoną psychicznie. Prawdopodobnie kolejną noc będzie spać w sypie na śmieci, o ile ją przeżyje. Tylko w powiecie wałbrzyskim od stycznia 2012r zmarło 13 bezdomnych.

Siła Chciejstwa

Karol ma 60 lat w Integracyjnym Domu dla Bezdomnych w Wałbrzychu przebywa 4 lata, bije od niego siła jak sam mówi chciejstwa, chce odbudować swoje życie. Poznał kobietę, które też była bezdomna, ale jego miłość nie

trwała długo, zostawiła go. Nie załamuje się niepowodzeniami, nie wraca do alkoholu. Został objęty specjalnym programem, wierzy, że już niedługo otrzyma mieszkanie socjalne i będzie znów na prostej drodze do normalności. Opowiada nam swoją historię:

Jak ja się tu dostałem? Zaraz powiem. Narozrabiałem jak psi diabeł. Miałem dom, żonę, dziecko i pracę na kopalni jako rębacz. W 1994r. zostałem objęty zwolnieniem grupowym jak likwidowali kopalnię i zacząłem „tankować”. Wpadłem w marazm, tłumaczyłem sobie, że jutro będzie lepiej, jutro pewnie coś się załatwi, ale nic z tego nie wychodziło. Tak to się toczyło w tym zakłętym kole, aż któregoś dnia popiłem i chwyciłem za

jest przystosowanych do samodzielności. Często, jak osoby te otrzymywały lokal socjalny, to nie potrafiły taki lokal utrzymać. Postanowiliśmy uruchomić specjalny program, gdzie pod nadzorem grupy motywującej, dziesięciu bezdomnych jest przygotowywanych do samodzielnego życia. Otrzymaliśmy lokal od gminy, gdzie bezdomni samodzielnie go wyremontowali i czworo z nich tam zamieszkało, kolejna szóstka jest przygotowywana w naszym ośrodku. Program trwa od października 2011r. Osoby, które zostały wytypowane do zamieszkania w samodzielnym lokalu do tej pory sprawdzają się i nie złamały regulaminu. Ich zadaniem jest nie tylko praca w domu ale także to, aby co najmniej dwóch z nich znalazło pracę, chociażby na pół etatu. Cały czas nad tymi bezdomnymi czuwa zespół motywacyjny i pomagają im w osiągnięciu pełnej samodzielności. Kiedy te pierwsze cztery osoby już w pełni usamodzielnia się i przejdą na lokale socjalne, to na ich miejsce wprowadzona zostanie kolejna grupa czterech osób.

siekierę na żonę i dziecko. Wylądowałem w więzieniu. Na szczęście pozostał mi jakiś odruch, że to moja rodzina i nie doszło do najgorszej tragedii. Będąc w więzieniu rozwodzę się z żoną i muszę się wymeldowywać z mieszkania. Złożyłem wniosek o mieszkanie socjalne i po wyjściu z więzienia wylądowałem tutaj. Uświadomiłem sobie gdzie jestem. Gdy człowiek się ponownie narodzi, łapie tylko świeżego powietrza, chce żyć!

Nie potrafię stać, muszę pomagać innym, zawsze jestem na telefonie jak trzeba coś zrobić. Wiem, że osiemdziesiąt procent moich kolegów dalej pije, ale to jest ich wybór, a ja się nazywam Karol a na drugie mam „chciejstwo” i chce dalej żyć.

Przełamywanie bezradności

Pomoc bezdomnym należy do zadań własnych gminy.

Pomoc ta może przybrać formę udzielenia noclegu, posiłku, odzieży, obuwia a także zasiłku celowego na leczenie.

Samorządy mogą zlecić wykonywanie swoich zadań organizacjom pozarządowym. W Polsce jest blisko sto organizacji zajmujących się pomocą osobom bezdomnym.

Łukasz Lipka - Kierownik Zespołu ds. Bezdomnych w Integracyjnym Dom dla Bezdomnych w Wałbrzychu:

Większość z bezdomnych nie

Bezdomność w Polsce drastycznie nasiliła się w wyniku przemian ustrojowych z początku lat 90. Trudno jest tak naprawdę oszacować wielkość tego zjawiska.

Bezdomność to nie tylko brak mieszkania. Bezdomność, to ludzie wykorzeni społecznie, nie przystosowani do życia w ściśle zorganizowanym społeczeństwie, w krańcowej fazie nawet nie potrafiący sformułować własnych myśli. Należy uwzględnić również choroby psychiczne. Państwo Polskie przekreśla tych ludzi, skazuje na powolną śmierć. Przerzucenie obowiązków na samorządy, a zarazem ograniczenie dotacji celowych, nie jest niczym innym, jak wyrokiem śmierci wykonanym na tych ludziach. Gdy brakuje pieniędzy niemal na każdą dziedzinę nie można liczyć, że samorządy przeznaczą więcej niż minimum środków na rozwiązywanie problemu bezdomności. W rezultacie zjawisko będzie narastać, tysiące osób zadłużonych czeka na eksmisję, a miliony złotych przeznaczane są rocznie na pomoc socjalną. Powoduje to, że zamiast uczyć ludzi, jak samodzielnie funkcjonować w nowych warunkach ekonomiczno-gospodarczych, Państwo uzależnia ich od a następnie, kiedy przekraczają granicę całkowitego nieradzenia sobie, odwraca się od nich i zostawia na łaskę losu.

Dariusz Gustab

Świdnica

Nie będzie Aquaparku w Świdnicy

Radni miejscy w Świdnicy zagłosowali za likwidacją spółki Inwestycje Świdnickie, która została powołana aby zbudować Aquapark w Świdnicy

Na sesji Rady Miejskiej w Świdnicy 11 radnych przegłosowało wniosek SLD oraz PiS za likwidacją spółki miejskiej, której zadaniem było przygotowanie projektów i wybudowanie Aquaparku. Prezydent Świdnicy Wojciech Murdzek:

To zła decyzja, która oznacza wprost, że większość Radnych opowiada się przeciwko aquaparkowi z prawdziwego zdarzenia, na który czekają mieszkańcy. Szkoda, że 1 głos zdecydował o definitywnym zlekceważeniu oczekiwań bardzo wielu Świdniczan. Dokonano tego w momencie, gdy w praktyce pokonał



ostatnie bariery przed rozpoczęciem budowy. W obecnej sytuacji realizacja tego scenariusza wiąże się z koniecznością przerwania „za pięć dwunasta” procesu inwestycyjnego, zmierzającego do powstania aquaparku. Dlatego mimo wszystko jestem przekonany, że spełnienie aspiracji Świdniczan nie jest ostatecznie przekreślone.

Najpierw nosiła nazwę „Świdnicki Park Przemysłowy”. W 2011 roku ze względu na problemy z pozyskaniem środków przekształcono ją w „Inwestycje Świdnickie”. Radni SLD twierdzą, że to

kompletnie nic nie dało. Wśród najpoważniejszych jej grzechów wyliczają: firma nie pozyskała pieniędzy na budowę aquaparku, jest utrzymywana z budżetu miasta, a samą budowę parku wodnego może zrealizować komórka Urzędu Miasta, która zatrudnia ośmiu pracowników. Świdnicki Park Wodny miał powstać u zbiegu ulic Śląskiej i Sportowej, tuż obok Świdnickiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, naprzeciwko parku Centralnego, na terenie dawnych ogródków działkowych. Byłby to 14. aquapark na Dolnym Śląsku.

Red

Auto-Serwis PIT-CAR

ul. II Armii 7C
Wałbrzych

**SKUP AUT ZA GOTÓWKĘ
CAŁYCH I USZKODZONYCH**

tel. kom.
696 473 695



Ul. Głowackiego 14; 58-100 Świdnica
tel: 74 851 34 99; e-mail: kontakt@eu-college.pl

Prowadzi zapisy na następujące kursy:

- Język niemiecki dla pielęgniarek
- Język angielski dla pielęgniarek
- Język niemiecki dla opiekuna osób starszych (kurs pierwszej pomocy **Gratis!!!**)
- Opiekun osoby starszej (kurs pierwszej pomocy **Gratis!!!**)
- Opiekun w żłobku i klubie malucha **NOWOŚĆ!!!**

**Ucz się nie wychodząc z domu!!!
Zobacz na www.eu-college.pl**

Absolwentom kursów oferujemy zatrudnienie w firmie



R E K L A M A

Pracuj legalnie w Niemczech jako OPIEKUN/OPIEKUNKA OSÓB STARSZYCH



GLOBAL SERVICE
ul. Głowackiego 14
58-100 Świdnica
Tel. 74 851 39 90

- wysokie zarobki nawet do **1500** euro
- umowa o pracę
- sprawdzone oferty wyjazdów
- darmowe wyżywienie i zakwaterowanie
- kompleksowe załatwianie formalności
- zwrot kosztów podróży

e-mail: office@globalservicema.pl www.globalservicema.pl



Ośrodek Kształcenia Zawodowego zaprasza na KURS OPERATORA

- narzędzi udarowych ręcznych
- zagęszczarek i ubijarek wibracyjnych
- przecinarek do nawierzchni dróg
- walców drogowych
- koparkoładówek
- ładowarek jednonaczyniowych (kl. III, II, I)
- koparek jednonaczyniowych (kl. III, II, I)
- maszyny do produkcji, sortowania i uszlachetniania kruszyw (kl. III, II)
- sprzętarki przewożne (kl. III, II)



**58-100 Świdnica, ul. Letnia 13,
tel 74 852 42 10, fax 74 851 24 50**

Region

Wilki wracają na Dolny Śląsk

Jeszcze kilka lat temu każdy leśnik zapytany o miejsca występowanie wilka - mówiłby o Bieszczadach, Puszczy Białowieskiej, ale z pewnością nie o Dolnym Śląsku.

Przyrodnicy odkryli na południowych zboczach Karkonoszy ślady watahy wilków. W Czechach to wielka sensacja, bo w tym rejonie nie widziano tych drapieżników od ponad 170 lat. Czescy przyrodnicy potwierdzili, że w ich części Karkonoskiego Parku Narodowego odkryto ślady kilku osobników wilków (*Canis lupus*). To nie była jakaś wiadomość. Po pierwsze dlatego, że nie widywano tam tego drapieżnika od ponad 170 lat, po drugie - to może oznaczać początek długofalowego przywracania równowagi przyrodniczej w całych Karkonoszach. Już od co najmniej sześciu lat leśnicy z terenu Bórków Dolnośląskich meldowali o spotka-



niach z wilkami. Liczebność wilków w Bórkach Dolnośląskich jest badana. Z pewnością Bory zasiedlone są przez kilka grup rodzinnych. Podkreślić należy, że wilki nie stanowią zagrożenia dla człowieka, a ich obecność leśnicy odczytują za dobrą ocenę swojej pracy.

Red

Świdnica

Budowlańcy wrócili na dworzec

Przetarg rozstrzygnięty, umowa podpisana, a wykonawca już zajmuje się dokończeniem prac przy przebudowie dworca kolejowego Świdnica Miasto. Wyłonienie nowego wykonawcy było konieczne po upadłości firmy, która do tej pory prowadziła prace w tym miejscu.

W drodze przetargu wyłoniono firmę „Architekton” z Głogowa, która zaoferowała najkorzystniejszą cenę za dokończenie prac – 1,85 mln zł. Oferta najdroższa opiewała na 2,4 mln zł.

„Architekton” realizował już jeden projekt w Świdnicy. Zajął się przebudową budynku przy ul. Długiej 33, gdzie powstało Centrum Wspierania Organizacji Pozarządowych.

Do końca maja 2013 r. firma dokończy prace, które nie zdążył wykonać „Integer”. Są to m. in. wykończenie wnętrza – głównie holu pasażerskiego, montaż instalacji wewnętrznych, w tym kurtyń przeciwpożarowych, wykonanie iluminacji oraz wykończenie elewacji budynku.

W toku jest również przetarg łączny na realizację drugiej części I etapu budowy Centrum Przesiadkowego (przebudowę ul. Dworcowej), a także II etap (budowa dworca autobusowego) i III etap (budowa przejścia podziemnego pod torami kolejowymi). Oferty od zainteresowanych firm przyjmowane będą do 18 grudnia 2012 r.



Budowane Centrum Przesiadkowe w Świdnicy będzie pełnić funkcję węzła przesiadkowego dla mieszkańców Świdnicy i całego regionu. Szacowana wartość projektu to 24,1 mln zł, z czego 15,97 mln zł. Świdnica ma pozyskać z funduszy unijnych. Finalna wartość prac będzie znana po rozstrzygnięciu przetargu.

źródło: um.świdnica

Strzegom

„Kamienne Piekło KL Gross-Rosen II“

W Amerykańskim Centrum Informacji i Kultury AMERICAN CORNER we Wrocławiu odbyła się konferencja podsumowująca starania o upamiętnienie martyrologii ponad 120 tysięcy więźniów KL Gross-Rosen - jednego z najcięższych obozów koncentracyjnych II wojny światowej, w postaci monumentu „Kamienne Piekło KL Gross-Rosen II”.



Spotkanie prowadzili: Janusz Barszcz - dyrektor Muzeum Gross-Rosen, Piotr Koral - prezes Zarządu Fundacji Kamieniołomy Gross-Rosen oraz Mirosław Nizio - wybitny polski architekt, który opracował koncepcję Pomnika Zagłady „Kamienne Piekło KL Gross-Rosen II”. Panowie przypomnieli, że projekt „Kamienne Piekło” składa się z dwóch etapów: zakończonego już projektu „Kamienne Piekło KL Gross-Rosen I” oraz będącego na etapie przygotowanej dokumentacji projektu „Kamienne Piekło KL Gross-Rosen II”.

Uczestnicy konferencji

obejrżeli projekcję multimedialną zawierającą wizualizację projektu, poznali również etapy rozwoju i obecny stan realizacji projektu. Dyrektor Muzeum Gross-Rosen przypomniał, że projekt „Kamienne Piekło KL Gross-Rosen II” jest realizowany dzięki ogromnemu wsparciu Fundacji „Kamieniołomy Gross-Rosen” i Polsko-Amerykańskiemu Funduszowi Przedsiębiorczości. To dzięki nim w 2005 r. muzeum w drodze darowizny otrzymało teren, włączony następnie w obszar muzeum, na którym zlokalizowane jest historyczne wyrobisko - miejsce niewolniczej pracy więźniów KL Gross-

Rosen. Fundacja sfinansowała uporządkowanie kamieniołomu, ogrodzenie i oświetlenie, co pozwoliło na udostępnienie tego miejsca zwiedzającym. Fundacja, od czasu swojego powstania, czynnie wspiera muzeum - finansowo i organizacyjnie - w zabieganiu o realizację tego przedsięwzięcia. Na zlecenie fundacji „Kamieniołomy Gross-Rosen”, koncepcja Pomnika Zagłady została przygotowana przez Mirosława Nizio, wybitnego polskiego architekta, specjalizującego się w budowlach i ekspozycjach muzealnych, w tym także martyrologicznych.

źródło: um.strzegom

Wałbrzych

Śląskie Konsorcjum Autobusowe będzie woziło wałbrzyszan

3 grudnia dyrektor Zarządu Dróg Komunikacji i Utrzymania Miasta podpisał 10 letnią umowę na usługi komunikacyjne w Wałbrzychu ze Śląskim Konsorcjum Autobusowym. Firma została wyłoniona w przetargu, gwarantując najniższą cenę.

-To ważny moment w historii komunikacji miejskiej w Wałbrzychu. Od nowego roku w mieście będziemy mieć 53 nowe autobusy i obsługę na najwyższym poziomie - zapowiedział dyrektor ZDKiUM, Bogusław Rogiński.

Śląskie Konsorcjum Komunikacyjne tworzy sześć firm z Górnego Śląska. W sumie firmy dysponują 350 pojazdami. Realizują rocznie 20 000 000 wkm. - Mamy po-



tencjał, który chcemy rozwijać. Gwarantujemy świadczenie usług na najwyższym poziomie. Bardzo zależy nam by Wałbrzyszanie byli zadowoleni z komunikacji miejskiej. - mówi Zbigniew Gruszka z Konsorcjum. Od nowego roku ruszy także nowy rozkład jazdy, który został opracowany na podstawie badań z potoków pasażerskich. Mieszkańcy już dziś mogą zapoznać się z ze zmianą tras na stronach ZDKiUM.

źródło: um.wałbrzych

Wrocław

Sylwester z Dwójką

Na sylwestrowej scenie, usytuowanej na Rynku we Wrocławiu wystąpią: Maryla Rodowicz, Kayah, Krzysztof Krawczyk, Lady Pank, Ireneusz Dudek, Ania Rusowicz, Kuba Badach, Damian Ukeje, Cree z Sebastianem Riedelem, Jerzy Połomski, Hey, Wojciech Waglewski, Michał Szpak, Mezo oraz zespół Plateau w repertuarze Marka Grechuty. Nie zabraknie muzycznych evergreenów oraz zaskakujących pokoleniowych duetów. Widzów i uczestników koncertu czekają również... repertuarowe niespodzianki. Maryla Rodo-

wicz podczas imprezy noworocznej zaprezentuje autorską wersję „gangnam style”. A zespół Lady Pank sylwestrowym koncertem na wrocławskim rynku zwieńczy obchodzony w tym roku swój 30. jubileusz. Gwiazdom towarzyszyć będzie kilkudziesięciu tancerzy pod wodzą Jarosława Stańka, którzy zaprezentują choreografię w stylach od rock&rolla po breakdance oraz gwiazdy szklanego ekranu, a także gość-niespodzianka zza granicy. „Sylwester z Dwójką - Wrocław 2012” to kolejne przedsięwzięcie współorganizowane przez TVP2



i władze Wrocławia. Historia imprez sylwestrowych Dwójki i Wrocławia sięga 2005 roku. - Jest to już zatem wydarzenie z tradycjami i z ugruntowaną marką, za którą stoją lata wspólnych doświadczeń i bliskiej współpracy - mówi Jerzy Kapuściński, dyrektor TVP2.

źródło: wroclaw.pl

OGŁOSZENIE PŁATNE

*2 okazji Świąt Bożego Narodzenia
wielu głębokich i radosnych przeżyć,
wewnętrznego spokoju, wytrwałości i radości
oraz błogosławieństwa Bożego
w każdym dniu nadchodzącego Nowego Roku 2013*

Senator RP Wiesław Kilian

Wiesław Kilian



Polanica

Kobieta groziła i zastraszala, wysyłając ponad 2 tys. sms-ów

Dręczycielka przez blisko rok wysłała do pokrzywdzonych ponad 2 tys. sms-ów, zawierających wulgarne i obraźliwe treści. Zatrzymana kierowała również, poprzez wiadomości tekstowe, groźby pozbawienia życia. Kobieta trafiła do policyjnego aresztu.

Policjanci z Polanicy-Zdroju rozwiązali sprawę uporczywego nękania 44-letniej mieszkanki powiatu kłodzkiego oraz jej 57-letniego przyjaciela. Osobą podejrzaną w tej sprawie okazała się inna, 48-letnia kobieta,

syłając sms-y wzbudził zarówno u kobiety jak i mężczyzny poczucie zagrożenia oraz istotnie naruszał ich prywatność.

W trakcie prowadzonego postępowania funkcjonariusze ustalili, że zatrzymana



mieszkanka jednej z miejscowości położonych na terenie gminy Łądek-Zdrój. Podejrzewana o to przestępstwo, trafiła do policyjnego aresztu.

Policjanci wyjaśniając okoliczności tej sprawy ustalili, że pokrzywdzona od około roku otrzymywała wulgarne sms-y, zawierające groźby i obraźliwe treści. Nieznany wówczas jeszcze sprawca nękał w tym samym czasie również znajomego pokrzywdzonej. Dręczyciel wy-

przez nich kobieta, podejrzewana o stalking, przez prawie rok wysłała do pokrzywdzonych ponad 2 tys. sms-ów. Kobieta usłyszała w prokuraturze zarzuty popełnienia przestępstwa. 48-latką odpowie przed sądem za przestępstwo stalkingu, czyli uporczywego nękania osób i wzbudzania w nich poczucia zagrożenia. W świetle kodeksu karnego, za tego typu przestępstwo, grozi kara nawet do 3 lat pozbawienia wolności.

Wrocław

Były policjant podejrzany o udział w kradzieży 5 milionów złotych

Policjanci z Komendy Wojewódzkiej we Wrocławiu zatrzymali mężczyznę podejrzanego o udział w oszustwie i kradzieży ponad 5 milionów złotych z jednej z sortowni działających na terenie Wrocławia.

Policjanci Wydziału Kryminalnego z Komendy Wojewódzkiej we Wrocławiu w wyniku przeprowadzonej realizacji zatrzymali mężczyznę podejrzanego o udział w oszustwie i kradzieży pieniędzy z jednej z sortowni działających na terenie Wrocławia. Łupem sprawców padło wówczas ponad 5 milionów złotych. Zatrzymany w tej sprawie mężczyzna, po przedstawieniu zarzutów, decyzją sądu został tymczasowo aresztowany.

Do zdarzenia doszło w marcu 2010 r. Nieznani wówczas sprawcy, podszywając się za konwojentów, ukradli z sortowni dużą ilość gotówki. Od samego początku nieprzerwanie nad tą sprawą pracowali funkcjonariusze Wydziału Krymi-



nalnego i Dochodzeniowo – Śledczego Komendy Wojewódzkiej Policji we Wrocławiu. Czynności realizowane były w ramach śledztwa prowadzonego przez prokuraturę.

Policjanci przyjęli wiele wersji śledczych. Sprawdzali różne tropy i osoby z różnych środowisk, w tym także grup zawodowych. W

ostatnim czasie jeden z tropów doprowadził policjantów do mężczyzny, który w ich ocenie mógł mieć związek z tym przestępstwem. Okazał się nim były funkcjonariusz, który już od 12 lat nie pracuje w Policji, a wcześniej pełnił służbę w pionie prewencji, m.in. jako funkcjonariusz służby patrolowej. Policjanci zlokalizowali też

miejsce, w którym podejrzany obecnie przebywał. Dalsze czynności operacyjne, prowadzone przez funkcjonariuszy uwiarygodniły podejrzenie.

3 grudnia 2012 r. na podstawie zgromadzonego materiału, policjanci przeprowadzili realizację na terenie powiatu średzkiego. Po godzinie 6.00 rano weszli do jednego z tamtejszych domów. Mężczyzna podejrzewany o udział w oszustwie i kradzieży pieniędzy został zatrzymany. Trafił on do policyjnego aresztu. Po przedstawieniu zarzutów przez prokuraturę, która w tej sprawie prowadzi śledztwo, zatrzymany mężczyzna, decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na okres trzech miesięcy.

Region



Policja ostrzega !!!

Nowa metoda oszustów ... na montera RTV

Policja ostrzega przed oszustami, którzy wykorzystując zmianę nadawania sygnału telewizyjnego z analogowego na cyfrowy podają się za monterów RTV i pod pretekstem zmian w odbornikach usiłują dostać się do naszych mieszkań. Gdy już osiągną swój cel dokonują kradzieży mienia. Do tego typu zdarzenia doszło już na terenie kilku dolnośląskich powiatów i sprawcy mogą również pojawić się na terenie naszego powiatu.

Jak ustalili policjanci zajmujący się tego typu sprawami, sprawcy przychodzą do mieszkań osób starszych i podając się za monterów telewizji cyfrowej informują, że w związku ze zmianą sposobu nadawania sygnału telewizyjnego z analogowego na cyfrowy, konieczne jest dokonanie pewnej modyfikacji w telewizorze. Twierdzą ponadto, że z usługi skorzystali już sąsiedzi. Następnie będąc już w mieszkaniu udają, że stroją odbiornik, po czym

żądadą zapłaty w różnych, niezbyt wysokich kwotach. Kolejnym elementem sprawców jest odwrócenie choć na chwilę uwagi pokrzywdzonych po czym okradają ich z pieniędzy i kosztowności. Policja apeluje szczególnie do osób starszych o ostrożność i rozwagę. Jak możemy zaobserwować oszuści potrafią wykorzystać każdą okazję by osiągnąć swój cel. Tym razem jest to zmiana sposobu nadawania sygnału telewizyjnego, o której tak głośno

w ostatnim czasie. Pamiętajmy, że jeżeli już zdecydujemy się wpuścić do naszego mieszkania, czy domu kogoś obcego, to pod żadnym pozorem nie zostawiamy tej osoby samej nawet na chwilę, jak również nie wskazujemy miejsca przechowywania pieniędzy. Poprośmy inną osobę np. sąsiada, aby towarzyszył nam przy wykonywaniu ewentualnej usługi. Postarajmy się w miarę możliwości potwierdzić tożsamość usługodawcy. Załączamy

okazania dowodu osobistego lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość. Pamiętajmy również, że zawsze o swoich podejrzeniach możemy powiadomić Policję. Wówczas postarajmy się zapamiętać jak najwięcej szczegółów dotyczących wyglądu i zachowania osoby podejrzanej.

źródło:dolnyslaska.policja

Źródło: Policja Dolny Śląsk

Usługi narzędziowe Obróbka skrawaniem

- formy wtryskowe – budowa, modyfikacje, naprawy
- tłoczniaki, wykrojniki
- frezowanie CNC
- toczenie CNC
- szlifowanie płaszczyzn
- szlifowanie powierzchni obrotowych
- elektrodrażenie wgłębne i drutowe
- obróbka cieplna
- inne przyrządy i narzędzia na zamówienie klienta

PROMET Sp. z o.o.
UL. WROCŁAWSKA 8 A
58-100 ŚWIDNICA

tel. 600894614
fax. 748534547
e-mail: l.bukszynski@pro-met.com

www.pro-met.com

Bosch Service Skiba Stacja Kontroli Pojazdów

Al. Podwale 1, 58-314 Wałbrzych (S.M. Podzamcze)
tel.: 74/664-20-17, fax: 74/840-83-30

Bosch Car Service... jakość i kompleksowa obsługa w zasięgu ręki

Wesołych Świąt!

Noga Św. Mikołaja

Raz Mikołaj skreślił nogę,
zatem nie mógł ruszyć w drogę
i zmartwiony tym widocznie
myślał, co on teraz pocznie.
Tyle dzieci czeka nań!
Pokuśtykał więc do sań.

W czasie drogi lód przykładał
i do siebie wciąż powiadał:
„Mikołaju weź się w garść!
Może ci pomoże maść?”
I tak całą przebył drogę,
równocześnie lecząc nogę

Wszystko dobrze się skończyło,
choć kłopotów trochę było.
Paczki dzieci otrzymały,
bo Mikołaj jest wspaniały!

Katarzyna Partyka

Mikołaj w Przedszkolu

**Jak obyczaj stary każe,
Według ojców naszych wierzeń.
Pragniemy złożyć Wam życzenia,
W dniu Bożego Narodzenia.
Niech gwiazdka betlejemaska,
Która świeci o zmroku.
Doprowadzi Was do szczęścia,
W nadchodzącym Nowym Roku.**

Życzą przedszkolaki

PRZEDSZKOLA, KTÓRE OD RODZICÓW POSIADAJĄ MANDAT ZAUFANIA

Wałbrzych:

Przedszkole Niepubliczne BAJKA
oraz Oddział Żłobkowy
ul. Bogusławskiego 2 Wałbrzych
tel. 74 84 232 09
tel. 502 249 174

Przedszkole Niepubliczne
JEDYNECZKA
ul. Mickiewicza 17a Wałbrzych
tel. 74 84 263 40 lub 46
tel. 666 557 921

Świebodzice:

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka
Osiedle Sudeckie 12 Świebodzice
tel. 74 640 27 21

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka I
ul. Świdnicka 32-34 Świebodzice
tel. 74 854 02 46
tel. 602 231 533

Boguszków-Gorce:

Przedszkole Niepubliczne
Koniczynka II
ul. Warszawska 1 Boguszków-Gorce
tel. 74 84 40 455



SZCZAWNO-ZDRÓJ

To był rok pełen sukcesów

Fundusze unijne zmieniają Dolny Śląsk – Uzdrowska Gmina Miejska Szczawno-Zdrój w pierwszej dziesiątce!

„Dolnośląski Lider RPO”. Nominowana do tej nagrody dziesiątka została wyróżniona za innowacyjność, rzetelność i szczególne znaczenie ich przedsięwzięć dla rozwoju regionu. Gmina Szczawno-Zdrój ponownie znalazła się wśród nominowanych do nagrody. Uznanie Komisji konkursowej zdobył projekt „Prace konserwatorskie w zabytkowym Teatrze Zdrojowym w Szczawnie-Zdroju”. Prace zakończyły się w ubiegłym

roku, kosztowały niespełna 900 tys. zł, przy czym 70% kosztów pokryto ze środków Unii Europejskiej.

Warto przypomnieć, że w pierwszej edycji konkursu „Dolnośląski Lider RPO” w 2011 r. Gmina Szczawno-Zdrój też znalazła się wśród 10 laureatów za projekt „Budowa traktu spacerowego na szlaku Hochbergów w ciągu ul. Wojska Polskiego wraz z modernizacją małej infrastruktury przestrzeni publicznej”.



Szczawno-Zdrój zostało wyróżnione w ogólnopolskim konkursie na najlepsze praktyki jednostek samorządu terytorialnego w zakresie polityki wobec osób niepełnosprawnych Samorząd Równych Szans 2012.



Projekt obejmował zadania zrealizowane przez gminy w zakresie likwidacji barier w dostępie osób niepełnosprawnych do pełnego udziału w życiu społecznym. Z danych Ośrodka Pomocy Społecznej w Szczawnie-Zdroju wynika, że osób niepełnosprawnych lub dotkniętych problemem niepełnosprawności jest około 750, co stanowi ponad 13% ogółu mieszkańców Gminy. Sytuacja osób niepełnosprawnych oraz działania

przeciw wykluczeniu społecznemu określona została w Gminnej Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Szczawna-Zdroju na lata 2009-2013. Priorytetem w działaniach samorządu stała się likwidacja barier architektonicznych w obiektach użyteczności publicznej i na obszarze miejskiej przestrzeni oraz zwiększenie dostępu do Urzędu poprzez wykorzystanie Elektronicznej Skrzynki Podawczej.

Budowa kompleksu boisk sportowych w Szczawnie-Zdroju zakończona.

Szczęśliwie dobiegły końca prace budowlane na terenie kompleksu sportowego położonego przy ul. Topolowej 5 w Szczawnie-Zdroju. Problemy z pierwszym wykonawcą, który nie wywiązał się z umowy spowodowały znaczne opóźnienia w realizacji prac i w związku z tym Gmina musiała ogłosić dodatkowy przetarg na dokończenie



boisko z trawy naturalnej do piłki nożnej oraz infrastruktura lekkoatletyczna: 4-torowa bieżnia do biegu na 60m i skocznia do skoku w dal. Nowe obiekty dopełniły powstały w 2010 roku kompleks boisk sportowych wybudowany w ramach programu „Moje Boisko – ORLIK 2012”.

budowy boiska i infrastruktury lekkoatletycznej. Prace trwały około cztery miesiące. W rezultacie w ramach kompleksu powstało

Czas na prezenty!

Świąteczna gotówka

Chwilówka

od 50 zł do 1.000 zł

Kredyty

do 100.000 zł

nawet na 150 miesięcy
tylko do końca grudnia!



KŁODZKO
ul. Łukasieńskiego 23
tel. (74) 865 62 14

DZIERŻONIÓW
ul. Rynek 22
tel. (74) 816 15 38

ŚWIDNICA
ul. Pułaskiego 8 A
tel. (74) 852 52 37

WAŁBRZYCH
ul. Broniewskiego 77
tel. (74) 666 60 15

ZĄBKOWICE ŚLĄSKIE
ul. Armii Krajowej 9
kom. 795 590 698

WAŁBRZYCH
ul. Rynek 10
tel. (74) 843 45 21

kredyty-chwilowki.pl infolinia: 801 800 107

Sowa NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAMY



Nowe Miasto 33m², 1 pokój, duża kuchnia i łazienka. Mieszkanie po remoncie.

Cena: **88 000** zł. DO NEGOCJACJI!



3 pokojowe na Kruczkowskiego I piętro

Cena: **123 500** zł



3 pokojowe na Piłsudskiego w Świebodzicach 62m²

Cena: **195 000** zł.



Dwa rozkładowe pokoje

po remoncie 51 m²

Cena: **110 000** zł. DO NEGOCJACJI!



3 pokojowe mieszkanie na Podzamczu

z jasną kuchnią

Cena: **135 000** zł. DO NEGOCJACJI!

SOWA NIERUCHOMOŚCI UL. SŁOWACKIEGO 5/2 (OBOK APTEKI) 58-300 WAŁBRZYCH
TEL. 74 842 12 84; 74 846 54 33 FAX. 74 666 68 14; TEL. KOM. 601 570 6210

www.sowa.nieruchomosci.pl

Nie kupiła butów na zimę, bo pomaga zwierzętom

Dostrzegają w bezdomnych zwierzętach istoty żywe, które tak jak my czują ból i strach. Jedni przygarniają bezdomne koty i psy, inni potrafią się podzielić swoją wrażliwością fundując dla bezdomnych zwierząt jedzenie.

Pomagasz zwierzętom? Nie jesteś sam!

Nasi czytelnicy opowiadają nam o swoim zaangażowaniu w społeczną pracę na rzecz bezdomnych zwierząt. Większość z nich nie jest ludźmi zamożnymi. Wydają własne pieniądze, najczęściej z niskiej emerytury i muszą wydobyć z siebie wiele wysiłku i wyrzeczeń aby sponiewierane, bezdomne zwierzęta mogły przeżyć. Robią to z potrzeby serca i wrażliwości, której brakuje innym.

którzy trafiają przed sąd bo znęcanie nad zwierzętami sprawiało im przyjemność.

Dodatkowe zatrudnienie, wyrzeczenia, bo trzeba pomagać

Pani Grażyna po naszym poprzednim artykule przyjechała z Piaskowej Góry i przywiozła duży wór kocię karmy. Podarowała go mieszkańcom budynku, w którym zorganizowano przytulisko dla bezdomnych kotów. Wręczając pakunek powiedziała, że miała kupić

cownego grona ludzi o złotych sercach dołączamy dziś panią Łucję, która będąc na emeryturze podjęła dodatkową pracę, a zarobione pieniądze przeznacza na pomoc dla zwierząt.

Historia jakich wiele a jednak wyjątkowa

Pani Łucja mieszka na Białym Kamieniu, podjęła kilka lat temu dodatkową pracę, za którą kupuje karmę dla bezdomnych kotów. Oprócz tych przygarniętych, mieszkających w domu opiekuje się tymi co przychodzą do piwnicy, a dodatkowo tymi z działki.

Od kiedy pomagam zwierzętom? Hm, od kiedy tylko żyje, u nas zawsze były zwierzęta.

Bezdomne koty cały czas są, jedne giną i odchodzą, drugie się pojawiają i są. W domu mam teraz cztery takie moje, oswojone, a inne przychodzą do piwnicy i na działki.

Na działce to nie wiem ile tych kotów jest. Zawsze jak zanośzę im z rana to widzę, że wszystko jest wyjedzone. Bo ja zawsze dwa razy im nośję jeść.

Do piwnicy też przychodzą. Mam zostawione wejście w okienku, a tam ciepło bo tam jest piec od centralnego. Na rurach pokładałam mi kartony, bo tam lubią spać najbardziej. Kiedyś nam się tu nawet przydarzyło, chyba tchórzofretka. Przychodziła z kotami, spała tam z tyłu za baniakiem. Przepłoszyli ją, jak przyjechali z siatką i próbowali złapać ale im uciekła i już się nie pojawiła. Szkoda tych wszystkich zwierząt, no szkoda ale ja naprawdę... ja dla tych biedaków tylko dorabiam. Może jeszcze z pół roku się tam utrzymam, emerytura za mała, co zrobić.

Sąsiadów mam dobrych, nie przeszkadzają im koty w piwnicy. Sąsiadka nawet, jak poprosiłam, to przygarnęła też do domu małego kotka. Przez ten cały czas to nawet nie zliczę ile tych kotów się przewinęło, ale na pewno powyżej setki - wspomina pani Łucja

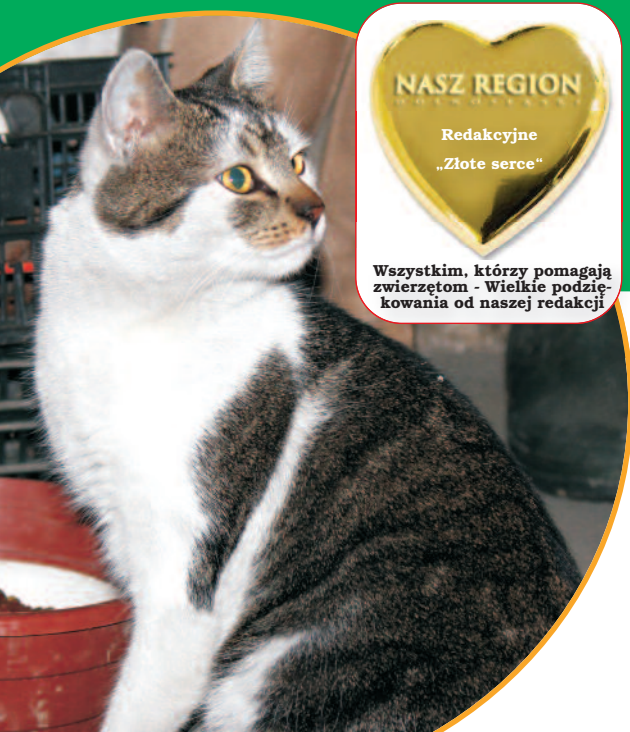
Znajoma pani Łucji też pomaga

Pani Beata wraz z córką opiekują się bezdomnymi kotami przy domu i na działkach. Kotkom podają tabletki, aby nie przybywało małych, mało kto potem martwi się co z nimi będzie.

Ciągle mi przybywa kotów, one to chyba ze sobą rozmawiają i przekazują wiadomości, żeby przyjść do mnie - żartuje pani Beata.

Ja to mam taki żal, że w szkołach i w domu nie uczą miłości do zwierząt, znieczulica teraz taka.

Młodzi i dzieci nie chcą dostrzegać, że zwierzęta cierpią. Podejdzie i niby chce



pogłaskać, a za chwilę kopie psa czy kota. Taki to pokolenie rośnie teraz, Boże.

Najwięcej w domu to miałam siedem kotów, bo psiom daję dalej od domu. Psy stoją pod bramą szukając domu i czekają na jedzenie, nie chcą odejść, a ja mam już jednego i koty. Nie chce, żeby potem sąsiedzi gadali

wszystko wyjedzą. A przecież życie takie drogie i nie ma skąd brać tych pieniędzy dla tych biednych zwierzątek - opowiada pani Beata.

Obie panie wymieniają jeszcze kilku swoich sąsiadów, pan Marek z naprzeciwka, pani doktor co codziennie puszkę w siatkę

**Pomóż dokarmić bezdomne zwierzęta
Ufunduj karmę na zimę
Adoptuj bezdomnego kota
tel 663 592 770, 74 841 52 09**

Nie wszyscy są życzliwi. Ktoś mi otrął sześć kotów, nie wiem jak komuś mogą zwierzęta przeszkadzać. One chyba już wiedziały, że umierają, bo się pochowały, a ta kotka co dawała się pogłaskać to na siano jeszcze weszła i tam ją znalazłyśmy martwą. W czerwcu też małą kotkę otruto. Boże ona tak cierpiała i schowała mi się w tapczanie. Weterynarz nie zdążył już do niej. Teraz przy domu tych bezdomnych zostało chyba pięć. Na działkach jest więcej, ale tam córka chodzi karmić. Te ogródkowe to jeszcze się schowają w altankach i nie tylko my dokarmiamy, ale te co przychodzą z pola to jedna bieda, takie wychudzone. Ile by nie zanieść tego jedzenia, to

dla kotów nosi, nieznajoma pani, co ma ogródek dużo dalej od naszych działek...

Nie wszyscy się znają i nie wszystkich my możemy poznać, aby napisać ich historie i historie wielu bezdomnych zwierząt, które nie zawsze dobrze się kończą. Najbardziej pocieszające jednak w tym wszystkim jest to, że jest coraz więcej ludzi, którzy nie oczekują na pochwałę, opiekując się zwierzętami bezinteresownie. Wiele tych zwierząt dzięki tym ludziom znajduje nowe domy, wiele przeżyje zimę nie zamarzając, wiele nie cierpi głodu. Powtarzając za naszymi rozmówcami „Ale najbardziej szkoda tych maluchów”.

Agnes



Człowiek, który dostrzega istotę żywą odczuwającą ból, głód i strach musi wydobyć z siebie całą naszą ludzką wrażliwość, aby pomóc. Jeżeli ludzie potrafią patrzeć i przechodzić obok krzywdy zwierząt, przejdą również obojętnie obok krzywdy innego człowieka. Pisząc artykuły o zwierzętach odkrywamy, jak wielka armia ludzi angażuje się w pomoc, jak wile potrafią dać od siebie, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy, uważając, że tak trzeba. Niektórzy podejmują dodatkową pracę, bo emerytura mała, a zwierzęta każdego dnia przychodzą głodne. Inni nie zważając na mróz, śnieg czy deszcz, maszerują codziennie na swoją działkę, bo tam gromadka bezdomnych kocia-ków czeka, może przeżyć tylko dzięki przyniesionej karmie.

Zaobserwowaliśmy również, że coraz więcej ludzi zaczyna włączać się do tej pomocy, są jednak też tacy,



sobie nowe buty na zimę, ale zdecydowała, że przechodzi ją w starych, a za pieniądze chce nakarmić zwierzęta. Ta wielka wrażliwość i wyrzeczenie to cecha ludzi, których poznajemy i dzielimy się tym z naszymi czytelnikami. Pisaliśmy kiedyś również o Pani Kazi mierze ze Śródmieścia, która opiekuje się trzydziestoma kotami. Całą swoją emeryturę dzieli między siebie, a dokarmianiem i leczeniem tych zwierząt. Przedstawialiśmy również historie ludzi, którzy za własne pieniądze budowali ocieplone budki dla kotów. Do sza-

Dwa koty to wiem, że zostały przejechane przez samochód, bo zostawiono jednego mi pod bramką a tego drugiego, kilku miesięcznego to znalazłam nieopodal na górze, już nie żył. Może nie samochód a ktoś zrobił mu krzywdę - zastanawia się głośno pani Łucja. Tak się zawsze lubi tulić, bardzo mi go było szkoda, do wszystkich się garnął maluch. W tym roku małych kotków już nie było widać, bo podobno lisy je zagryzają.

Co przyniesie 2013 rok?

Mimo zapewnień premiera Donalda Tuska, że w 2013 roku nie będzie żadnych podwyżek podatków, należy jego słowa włożyć między bajki i trzymać się mocno za kieszenie. W roku 2013 szykują się nam podwyżki podatków i opłat, pogorszenie wzrostu gospodarczego i wzrost bezrobocia.

Z internetowej ankiety portalu Interia.pl wynika, że aż 94 procent Polaków uważa, iż w Polsce płaci się za wysokie podatki. Przeciwne zdania jest zaledwie 4 procent głosujących w tym sondażu. Mimo to rządzący doją Polaków coraz bardziej. Projekt budżetu państwa na rok 2013 zakłada, że wpływy z CIT mają być wyższe o 11,3 proc., z PIT - o 6,2 proc., z VAT - o 4 proc., a z akcyzy - o 3,4 proc. Ktoś musi te sumy zapłacić. Podpisana już przez prezydenta Komorowskiego nowelizacja ustawy o PIT zawiera zredukowanie możliwości odliczania 50-procentowych kosztów uzyskania przychodów przez twórców pracujących na podstawie umowy o dzieło, ograniczenie ulgi prorodzinnej dla osób mających jedno dziecko i rozszerzenie tej ulgi, dla rodziców mających co najmniej trójkę dzieci oraz likwidację bardzo popularnej ulgi na Internet dla

pocztowe niepowszechnie, świadczone przez Poczta Polską (dotychczas zwolnione z tego podatku), wełna szarpana, nasienie zwierząt oraz odpady zwierzęce surowe, niejadalne. Od stycznia wzrośnie też akcyza na papierosy oraz stawki opłat za korzystanie ze środowiska, a także stawki opłat produktowych. Przedsiębiorcy zapłacą też wyższe składki na ubezpieczenia społeczne w związku z ustalaniem urzędowo wyższymi: płacą minimalną i średnim wynagrodzeniem, od których liczy się te składki.

Minister finansów Jacek Rostowski podniósł również maksymalne dopuszczalne na 2013 rok stawki kwotowe podatków i opłat lokalnych - w stopniu odpowiadającym wskaźnikowi cen towarów i usług konsumpcyjnych, czyli o 4 proc. Należy się spodziewać, że wiele samorządów zastosuje maksymalny wzrost stawek, jaki

ciekawe, mimo inflacji Ministerstwo Finansów nie zamierza podnieść zamrożonych od kilku lat progów w podatku od dochodów osób fizycznych i kwoty wolnej od podatku, co realnie oznacza podniesienie tego haraczu.

Na dodatek jak zapisano w budżecie państwa, wpływy z mandatów w 2013 roku mają wynieść 1,5 mld zł, podczas gdy w tym roku było tylko 50 mln zł. A to oznacza, że kierowcy będą jeszcze bardziej niż obecnie narażeni na fotoradary i policjantów wyskakujących z krzaków albo zza zakrętu z „suszarką”. Ponadto Inspekcja Transportu Drogowego wysłała na drogi kilkadziesiąt nowych, nieoznakowanych radiowozów z fotoradarami, które również będą polować na kierowców. I pomyśleć, że są kraje na świecie (np. Indie), gdzie policja nie daje mandatów, tylko pomaga kierowcom...



- uważa Artur Dziambor, wiceprzewodniczący Kongresu Nowej Prawicy. - Dotąd mieliśmy firmę, której płacę za wywóz śmieci i ja decydowałem, jakiej wielkości kubel jest mi potrzebny. Teraz o wszystkim będzie „za nas” decydowała gmina. Przetargi wygryją firmy, które już teraz są niemal monopolistami na rynku, więc wszystkie małe spółki „pójdą w piach” - dodaje. Nowa ustawa spowoduje, że w wielu przypadkach wywóz śmieci zajmą się pozbawione konkurencji spółki komunalne, co doprowadzi do spadku jakości usług i podwyżek cen.

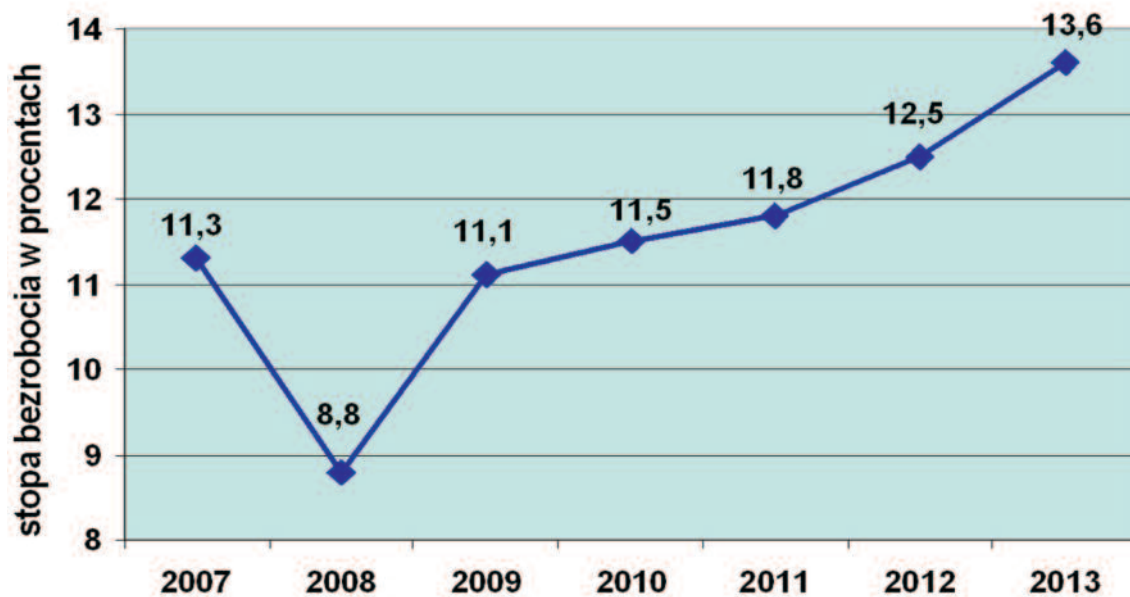
Jak podał GUS, w trzecim kwartale 2012 roku wzrost PKB Polski wyniósł zaledwie 1,4 proc., a kolejne kwartały przewiduje się jeszcze gorsze. Z pewnością w 2013 roku wzrost PKB nie wyniesie 2,2 proc., jak przewiduje rząd PO-PSL, tylko znacznie mniej. Polska Konfederacja Pracodawców Prywatnych Lewiatan na pierwszy kwartał 2013 roku przewiduje nawet recesję. Oznacza to, że gospodarka nie będzie tworzyć nowych miejsc pracy, czyli ruszy gwałtowny wzrost bezrobocia. W ustawie budżetowej na 2013 rok przewidziano podniesienie bezrobocia do 13 proc., podczas gdy eksperci wieszczą co najmniej 13,6 proc. Należy zaznaczyć, że w prognozy polskiego rządu nie wierzy już nawet Komisja Europejska, która podaje wyższe wskaźniki choćby zadłużenia publicznego Polski niż nasz rząd. Tymczasem praca jest podstawą egzystencji każdego społeczeństwa.

Jak mówi specjalnie dla „Naszego Regionu Dolnośląskiego” Grzegorz Sowa, przedsiębiorca, który w sądach walczy o niepłacenie obowiązkowych składek na ZUS, „rzeczywistym problemem naszego społeczeństwa jest brak możliwości realizacji potrzeb i aspiracji życiowych poprzez własną pracę. Żyjemy, by realizować swoje cele, czy to materialne w postaci mieszkania, samochodu, czy po prostu jedzenia, aby przeżyć, a także psychologiczne,

jak np. posiadanie rodziny, dzieci, wykształcenia czy kultywowanie własnych przekonań religijnych. Aby to wszystko było możliwe, konieczne jest posiadanie pracy, która zapewni nam i bliskim podstawy egzystencji. Efekty pracy poszczególnych członków społeczeństwa zapewniają realizację materialnych potrzeb innym członkom. Dlatego podstawowym zadaniem władz powinno być działanie na rzecz zatrudnienia maksymalnej ilości ludzi w sferze produkcji i usług. Wynagradzanie powinno się odbywać za konkretne efekty pracy, a nie za samą obecność, jak to ma dziś miejsce w instytucjach publicznych. Obywatel powinien być zmuszony jedynie do płacenia podatków, ale władza z tych podatków powinna się rozliczyć. Władza nie może nas-obywateli, tak jak dzisiaj, bezkarnie zadłużać. To obywatel powinien decydować, gdzie i czy w ogóle będzie się ubezpieczał. Działania państwa powinny się skoncentrować na pobudzaniu gospodarki, a nie na jej spętaniu, jak to ma miejsce dzisiaj przy okazji narzucania ubezpieczeń społecznych”.

Niestety dowodzony przez premiera Donalda Tuska rząd PO-PSL działa wbrew potrzebom polskiego społeczeństwa, o czym świadczy nie tylko wzrost bezrobocia, ale także inne wskaźniki i twarde dane. Łukasz Piechowiak napisał w artykule na portalu Bankier.pl, że liczba osób ubogich w Polsce w ostatnim roku wzrosła o 300 tysięcy, co oznacza, że 2,5 miliona ludzi nie stać na zaspokojenie podstawowych potrzeb. Dane Unii Europejskiej mówią, że 27 proc. Polaków zagrożonych jest biedą i wykluczeniem społecznym. Z kolei z raportu NBP wynika, że w 2012 roku po raz pierwszy od 12 lat stopa dobrowolnych oszczędności Polaków spadła poniżej zera. Tylko 8 proc. Polaków deklaruje, że regularnie oszczędza, a aż 56 proc. przeznaczają wszystkie pieniądze na bieżące potrzeby - informuje portal Bankier.pl.

Tomasz Cukiernik
www.tomaszcukiernik.pl



Bezrobocie w październiku latach 2007-2013 w procentach. Opracowanie własne na podstawie danych GUS. Rok 2013 - prognoza.

osób, które z niej już korzystały.

Ponadto z 5 do 8 proc. wzrosła stawka VAT na gotowe posiłki i dania przeznaczone do bezpośredniego spożycia (także mrożone pizze czy kanapki i hot dogi) oraz lody, a z 8 do 23 proc. na wyroby sztuki ludowej oraz rękodzieła, rzemiosła ludowego i artystycznego. Poza tym 23-procentową stawką VAT zostaną obłożone tzw. usługi

dopuszcza resort, bowiem sytuacja finansowa władz lokalnych nie jest zbyt dobra. Poza tym większość dużych miast planuje w nadchodzącym roku podnieść ceny biletów komunikacji miejskiej. A dla przykładu Wrocław podniósł opłaty za wywóz śmieci, wodę i ścieki, a także zwiększa stawki podatków od nieruchomości i środków transportu. Co

Zgodnie z nową ustawą dotyczącą gospodarki odpadami komunalnymi, która jest efektem wdrożenia unijnych regulacji, od lipca 2013 roku obowiązek zajęcia się wywozem i zagospodarowaniem śmieci będzie przeniesiony na gminy. Oznacza to podwyżki cen nawet o ponad 50 procent. - Tak naprawdę państwo wprowadziło po prostu kolejny podatek



Czy wiesz, że miłość to narkotyk?

Miłość to narkotyk - w przenośni i dosłownie. Związek chemiczny odpowiedzialny za stan zwany zakochaniem - fenyloetyloamina (PEA), należy do grup amfetamin i wywołuje podobne reakcje jak środki odurzające.

Fenyloetyloamina (PEA) należy do grupy amfetamin (narkotyków). Jej podwyższone stężenie w mózgu objawia się stanami podobnymi do tych, jakie odczuwają narkomani: euforią, bezsennością, uczuciem nieuzasadnionej radości, pewnością siebie, zaburzeniami łaknienia czy depresją na przemian z żywieniem i brakiem koncentracji. Krótko mówiąc, zakochani są w stanie nieustannego amfetaminowego rauszu.

Reakcją na podniesienie poziomu PEA w mózgu jest zwiększone wydzielanie noradrenaliny - hormonu zwanego też substancją miłości. Noradrenalina z kolei odpowiada za wydzielanie innego związku - dopaminy. Dopamina właśnie odpowiada za chemiczne procesy w mózgu kontrolujące ruch i zdolność odczuwania przyjemności.

Razem dopamina i PEA wywołują doznania, które ludzie odczuwają jako miłość.

Naukowcom udało się także określić, kiedy stan zakochania wygasa. U nieco ponad połowy przypadków poziom hormonów wraca do normy w ciągu 3-8 lat od momentu podwyższenia. Stan równowagi, za który odpowiada oksytocyna, wazopresyna i serotonina, można określić jako przywiązanie.

Czy wiesz, że szczerzy uśmiech przedłuża życie?

Szczerzy uśmiech może przedłużyć życie nawet o siedem lat - stwierdzili naukowcy z uniwersytetu stanowego w Detroit.

Ernest Abel i Michael Kruger z Wayne State University w Detroit poddali testom zawodników baseballowej drużyny Major League z sezonu 1952 r. Ci, którzy mają na archiwalnych, oficjalnych zdjęciach szczerzy uśmiech żyli przeciętnie o siedem lat dłużej niż ci, którzy nie uśmiechali się do obiektywu - a o pięć lat dłużej od tych, których uśmiech wyglądał sztucznie. Po uwzględnieniu takich przedłużających życie

czynników jak: wyższe wykształcenie i dobry stan zdrowia, związek pomiędzy uśmiechem a długością życia stał się jeszcze wyraźniejszy. Badacze przeanalizowali zdjęcia graczy z sezonu 1952 r. W czasie prowadzenia badań 184 sportowców już nie żyło. Gracze, którzy się nie uśmiechali na zdjęciach mieli tylko 50 procent szans na dożycie 80. roku życia, podczas gdy autentycznie uśmiechnięci - 70 procent.

Czy wiesz, że nałogowi palacze mają niższe IQ?

Palacze mają niższy iloraz inteligencji niż niepalący - wynika z badania izraelskich naukowców. Poza tym osoby o niższym współczynniku inteligencji częściej wybierają palenie niż te o wyższym IQ.

Naukowcy z Centrum Medycznego Sheba w Tel Hashomer w Izraelu przebadali 20 tys. młodych mężczyzn i odkryli, że młodzi mężczyźni wypalający co najmniej paczkę papierosów dziennie mają wyniki w testach na IQ średnio o 7,5 pkt. gorsze niż ich niepalący koledzy. Badania obejmowały także ludzi

mających problemy z zachowaniem albo problemy psychiczne. W obu tych przypadkach rośnie zarówno ryzyko, że dany człowiek sięgnie po papierosa, jak i to, że ma on stosunkowo niższy iloraz inteligencji. Prawidłowość ta była aktualna również, gdy naukowcy uwzględnili status społeczno-ekonomiczny mężczyzn - oceniali go sprawdzając, ile lat nauki mają za sobą ojcowie rekrutów. Średni wynik IQ niepalących wynosił około 101, natomiast mężczyźni, którzy zaczęli palić jeszcze przed poborem, osiągnęli przeciętnie 94. Wynik IQ systematycznie spadał proporcjonalnie do liczby wypalanych dziennie papierosów - od 98 u rekrutów popalających od jednego do pięciu papierosów, do średnio 90 u mężczyzn wypalających więcej niż paczkę. Uznaje się, że wynik IQ w zakresie 84-116 należy do osób "przeciętnie inteligentnych".

Czy wiesz, że nasz głos nie brzmi dokładnie tak jak go słyszymy?

Może się wydawać, że nasz głos brzmi dokładnie tak jak go słyszymy. Nie jest to jednak prawdą. Nasz głos brzmi inaczej

dla nas i inaczej dla osób z otoczenia.

To, że nasz głos brzmi inaczej dla nas samych a inaczej dla innych, możemy się przekonać, odsłuchując nagranie własnego głosu. Nie ważne jak dobry jakościowo byłby sprzęt nagrywający, nasz głos zawsze brzmi dla nas obco i dziwnie, podczas gdy głos naszych znajomych - normalnie i znajomo.

Nie chodzi o to, że sprzęt nagrywający zniekształca głos (robi to tak naprawdę minimalnie), lecz wynika to z faktu, że tylko część dźwięku trafia wraz powietrzem do naszych uszu. Głębsze tony docierają do ucha poprzez głowę, a dokładniej mówiąc - tony wytwarzane w krtani przenikają do bębenków w uchu przez mięśnie szyi i twarzy, kości szczęki i czaszki. Mięśnie i kości rezonują dźwięk i wydaje nam się, że nasz głos jest głęboki, dźwięczny.

Jednak osoby z otoczenia nie słyszą tych niskich tonów wychodzących z naszego wnętrza, a jedynie te, które docierają do nich wraz z powietrzem. Dla nich więc nasz głos jest wyższy, podobny do tego z nagrania.

źródło: czywiesz.pl

R E K L A M A

Przychodnia SALMED

BEZPŁATNE PORADNIE W RAMACH NFZ

PRYWATNE GABINETY

Nowa poradnia!

Ceny już od 80 złotych!

GINEKOLOGI

- Maria Kwiatkowska
- Jacek Poleszczuk
- Małgorzata Dąbrowska-Szewczyk

PULMONOLOGI

- Iwona Knapik
- Honorata Magierska
- Anna Gruszczyńska-Sobiech

DERMATOLOG - Lidia Kałuska

PODSTAWOWA OPIEKA MEDYCZNA - NFZ

INTERNISTA - Aleksandra Kawalec

PEDIATRA - Iwona Knapik

HEMATOLOG, ORDYNATOR Kliniki AM we Wrocławiu - dr n. med Marek Kiełbiński

DENTYSTA - Małgorzata Żak-Sokół

GINEKOLOG - Maria Kwiatkowska

DERMATOLOG - Lidia Kałuska

ANGIOCHIRURG - dr n. med Willy Hauzer

UROLOG - dr n. med Dominika Makota-Glazder

PSYCHIATRA - Piotr Niezgoda

KARDIOLOG - Joanna Juszczyk-Kuriata

LARYNGOLOG - Małgorzata Błach-Jeżowska

REUMATOLOG - Elżbieta Kachnikiewicz

PORADNIA MEDYCZNY PRACY

Tel. 74 664 97 68 oraz 74 664 97 69.
ul. Królowej Elżbiety 84, 58-160 Świebodzice.
Przychodnia znajduje się przy spółdzielni Mieszkaniowej Piast na Osiedlu Piastowskim.

ZAPRASZAMY: 08.00 - 18.00

www.salmed.co

Dla pacjentów naszej przychodni wykonujemy:

- badania laboratoryjne
- EKG, USG, szczepienia
- iniekcje, opatrunki
- badania profilaktyczne układu sercowo-naczyniowego

USG JAMY BRZUSZNEJ

W CZWARTKI: BEZPŁATNE BADANIA SŁUCHU

wysokiej klasy nowy aparat

Palisz? Masz problem!

Niech jednak zawsze towarzyszy ci świadomość, że wraz z jednym wypalonym papierosem wdychasz około czterech tysięcy związków chemicznych, z czego mniej więcej czterdzieści to substancje o działaniu kancerogennym. Poznaj więc listę najczęstszych chorób, z powodu których rocznie w Polsce umiera siedemdziesiąt tysięcy osób.

Palisz? Chorujesz na nowotwory

Statystyki nie mają litości – niemal dziewięćdziesiąt procent **zachorowań na nowotwory płuc** wynika z palenia papierosów. Jeżeli jesteś palaczem nałogowym, wówczas należysz do grona osób, które są nawet trzydzieści razy bardziej narażone na raka niż osoby, które papierosów nie palą.

Paląc papierosy, wzrasta prawdopodobieństwo, że zachorujesz na raka krtani, jamy ustnej, gardła i przełyku, żołądka, trzustki, pęcherza moczowego, a w przypadku kobiet dodatkowo – na raka jajników, szyjki macicy czy piersi.

Palisz? Masz nadciśnienie

Specjaliści uważają, że naj-

częstszą **przyczyną nadciśnienia** jest właśnie palenie tytoniu. Każdorazowe zaciągnięcie się **dymem papierosowym** przyczynia się do zwężenia naczyń krwionośnych, nagłego podwyższenia ciśnienia krwi oraz przyspieszenia akcji serca.

Palisz? Licz się z przewlekłym obturacyjnym zapaleniem płuc

Palenie papierosów może powodować kłopoty z oddychaniem. To z kolei po kilku latach notorycznego palenia może spowodować nieuleczalną chorobę o nazwie **przewlekłe obturacyjne zapalenie płuc** (w skrócie **POCHP**). Schorzenie to objawia się nieustannym kaszlem, który jest niezwykle uciążliwy. Często

dochodzi również do napadów duszności.

Palisz? Możesz mieć zawał i udar mózgu

Jeżeli jesteś miłośnikiem „dymka”, musisz liczyć się z tym, że masz większe szanse – nawet o siedemdziesiąt procent – na zawał i udar mózgu. Za sprawą nikotyny „zły” cholesterol – LDL – odkłada się w naczyniach krwionośnych, co powoduje zwężenia ich światła. W efekcie dochodzi do podwyższenia ciśnienia krwi, a serce pracuje gorzej. Wzrasta również ryzyko zatorów, w rezultacie czego może dojść wspomnianego już **zawału oraz udaru mózgu**.

Warto wiedzieć, że każdego roku na świecie z powodu chorób krążenia życie traci aż 12 milionów ludzi.

Palisz? Możesz nie mieć dzieci

Warto wiedzieć, że nikotyna zawarta w papierosach może przyczynić się do upośledzenia płodności. Dzieje się tak, ponieważ na skutek palenia papierosów **dochodzi do zaburzeń gospodarki hormonalnej**.

Nikotyna może przyczynić się do uszkodzenia produkowanych komórek jajowych

– w przypadku palących kobiet. Natomiast w przypadku mężczyzn dochodzi do uszkodzenia plemników. Z tych więc powodów mogą wynikać problemy z zacięciem w ciążę, donoszeniem dziecka, a nawet jego urodzeniem.

Palisz? Czeka cię zakrzepowe zapalenie żył

Zakrzepowe zakażenie żył może spotkać kobiety, które paląc, jednocześnie zażywają pigułki antykoncepcyjne. **Hormony** zawarte w tabletkach, w połączeniu z nikotyną przyczyniają się **do zwiększenia ryzyka pojawienia się choroby zakrzepowej**. Poza tym,

że na nogach pojawią się nieestetyczne pajęczki, zwiększa się również prawdopodobieństwo udaru mózgu i zawału.

Palisz? Możesz mieć torbiele jajników

Jeżeli jesteś kobietą palącą, wówczas możesz spodziewać się **torbieli jajników**. Nie zostało do końca wyjaśnione, dlaczego panie, które miłują dymki częściej borykają się z tym schorzeniem niż kobiety, które szerokim łukiem omijają dym tytoniowy. Mimo wszystko musisz liczyć się z tym, że torbiele jajników mogą **skutkować silnymi bólami brzucha**, utrudniając zacięcie w ciążę. Torbiele mogą

również grozić nieodwracalnym uszkodzeniem jajników.

Palisz? Licz się z osteoporozą

Istnieje wiele przesłanek, które wskazują na to, że **nikotyna może przyczyniać się do zahamowania pracy komórek**, które odpowiadają tworzeniu się oraz **odbudowie kości**. W dymie papierosowym znajduje się kadm, który zaburza gospodarkę wapniową, w efekcie czego pierwiastek ten nie jest w stanie odbudować kości, a ten, który jest obecny po prostu z nich ulatnia się. To z kolei sprzyja osteoporozie.



BICOM
gabinety

RZUĆ PALENIE!
1 zabieg 90% skuteczności
ALERGIA
bezbolesne testy i odczulania

Gabinety Bicom:
Świdnica, ul. Długa 70
Dzierżoniów, ul. Piastowska 3 (Dzierżoniowskie Centrum Medyczne)
Wałbrzych, ul. Blankowa 47 (Prywatne Gabinety SALUS)

Rejestracja od poniedziałku do piątku 9.00 - 17.00
tel. 74/853 54 15, 605 222 105
www.bicomgabinety.pl

Okulary na Święta



W Salonie Optycznym świadczymy kompleksowe usługi i doradztwo w zakresie optyki. Naszym celem jest uzyskanie przez Państwa nowego spojrzenia. Indywidualne podejście do potrzeb klienta, profesjonalizm i rzetelna obsługa zapewnia wysoki standard obsługi. Dokładamy wszelkich starań, aby sprostać Państwa oczekiwaniom w wyborze okularów. Dlatego też nasz asortyment dobrany jest tak, aby każdy znalazł to czego potrzebuje. Dostrzegając problem większości osób po 40 roku życia z widzeniem przedmiotów w bliskiej odległości od oczu np. druk w gazecie, chcielibyśmy zwrócić Państwa uwagę na prezbiopię. Jest to naturalny, fizjologiczny proces starzenia się oczu. Z upływem lat zmniejsza się zdolność akomodacji, w następstwie czego poja-

wia się trudność z widzeniem na każdą odległość. Osoby których to dotyczy wiedzą doskonale, że lepiej im się czyta przy wyciągniętej ręce, lecz należy pamiętać o tym, że w końcu tej ręki może zabraknąć. Wówczas niezbędne stają się „okulary do czytania”. Te z kolei nie spełniają swojej funkcji – wyraźnego widzenia przedmiotów położonych w oddali. Sposobem na prezbiopię są okulary z soczewkami progresywnymi, dzięki którym będziemy widzieć wyraźnie na każdą odległość. Niewątpliwie fakt, że nie trzeba ciągle zmieniać okularów daje duży komfort. Specjalnie z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia przygotowaliśmy dla Państwa wyjątkową ofertę na w/w soczewki. Proponujemy również karty podarunkowe, które będą doskonałym prezentem dla Państwa bliskich.



Nowo Otwarty Salon Optyczny „NOWE SPOJRZENIE”
Bogusława Magda

Tel. 533 308 228

- Szeroki wybór oprawek
- Soczewki okularowe renomowanych producentów HOYA, JZO, ESSILOR, ZEISS
- Soczewki kontaktowe
- Płyny do soczewek kontaktowych
- Okulary progresywne z gwarancją adaptacji
- Okulary przeciwsłoneczne z mocami klienta

- Realizujemy recepty NFZ
- Darmowe, komputerowe badanie wzroku przy zakupie okularów
- Na miejscu wykonujemy okulary oraz dokonujemy drobnych napraw

ul. Palisadowa 15 (pasaż Polo Market)
Wałbrzych - Podzamcze

Godziny otwarcia:
pon - pt 9.00 - 18.00
sobota 9.00 - 14.00

2 okazje zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku życzymy Państwu wszelkiej pomyślności, radości oraz spełnienia wszystkich marzeń
Bogusława i Krzysztof Magda

15% RABATU
na wszystkie soczewki progresywne

Właściwości miodu

Miód ma walory odżywcze i lecznicze. Jest łatwo przyswajalny przez organizm. Enzymy nadają temu produktowi cechy leku, gdyż wiążą toksyny. Żelazo zawarte w miodzie jest prawie całkowicie przyswajalne przez organizm człowieka. Zawartość inhibiny i rutyny sprawia, że ma on wyraźne działanie bakteriobójcze. U osób wyczerpanych pracą, miód powoduje szybką regenerację organizmu. Jest jedynym w swoim rodzaju środkiem odżywczym dla serca, a także lekiem przy niedomaganiach tego organu. Miód korzystnie wpływa na układ nerwowy, uspokaja, wzmacnia pracę umysłową, zwalcza migrenowe bóle głowy, zwiększa odporność na zakażenia i infekcje oraz ma działanie przeciwzapalne. Dodatkowo ma zastosowanie w leczeniu dróg oddechowych, układu krążenia, układu pokarmowego, wątroby, układu nerwowego, chorób wewnętrznych i zewnętrznych.



Właściwości miodu lipowego

Działa on antyseptycznie i uspokajająco. Dla wzmocnienia jego działania dobrze jest dodać go do herbaty z kwiatu lipowego. Zastosowanie swoje znajduje w stanach gorączkowych, kaszlu, zapaleniu oskrzeli. Miód ten skuteczny jest przy leczeniu przeziębienia, w stanach niepokoju i bezsenności. Ma jasnożółtą barwę i ostry smak, z wyczuwalnym posmakiem lipy. Miód lipowy szczególnie ceni się za cechy wspomagające leczenie przeziębienia i grypy. Miód lipowy ma działanie antybiotyczne, przeciwgorączkowe i przeciwkaszlowe. Ułatwia zasypianie, łagodzi stres i równowagę ciśnienie.

Właściwości miodu rzepakowego

Stosowany jest głównie przy schorzeniach płucnych i sercowych. Poza tym również przy zaparciach, schorzeniach wątroby, nerek i przewodu moczowego.

Miód rzepakowy jest słodki z gorzkawą nutą i odznacza się słomkowym kolorem. Zawiera olejki eteryczne, witaminy, aminokwasy i dużą ilość glukozy. Bardzo szybko ulega krystalizacji, pod wpływem której staje się niemal biały. Miód rzepakowy ma właściwości detoksacyjne, jest łagodny dla wątroby. Lecznicze właściwości miodu rzepakowego wykorzystuje się przy schorzeniach serca i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych. Przyspiesza gojenie się ran i chroni przed zakażeniem.

Właściwości miodu wielokwiatowego

Miód ten stosowany jest przy różnego rodzaju alergiach oraz katarze siennym. Jak każdy miód ma właściwości lecznicze serca i chorób przeziębieniowych. Ma żółtą barwę, po skryształizowaniu przybiera kolor jasnobrunatny. Jest bardzo słodki. Właściwości miodu wielokwiatowego wykorzystuje się przy ta-

kich dolegliwościach jak: anemii, zmęczenie, zapalenie gardła, przeziębienie. Miód wielokwiatowy pomocny jest w leczeniu chorób serca, regulacji ciśnienia oraz alergii. Polecany jest szczególnie osobom uczulonym na pyłki roślin, dzięki niemu łatwiej znosi się wiosenne alergię.

Właściwości miodu akacjowego

Zalecany jest diabetikom, przy przeziębieniach i trudnościach trawiennych oraz schorzeniach nerek i przewodu moczowego. Miód akacjowy zawiera dużą ilość fruktozy, a także izoflawony i glikozydy. Bardzo wolno się krystalizuje. Miód akacjowy przyspiesza regenerację błon śluzowych żołądka, przez co zapobiega chorobom wrzodowym żołądka i dwunastnicy, wspomaga także trawienie. Właściwości miodu akacjowego wykorzystywane są również przy schorzeniach nerek i dróg moczowych. Ten ro-

dziej miodu ma działanie bakteriobójcze i moczopędne.

Właściwości miodu gryczanego

Zastosowanie znajduje przy leczeniu nieżytów górnych dróg oddechowych. Sprzyja tworzeniu się kości i przez wzgląd na swoje właściwości zaleca się jego spożywanie przy złamanach. Pomocny jest w stanach wyczerpania nerwowego, a także przy leczeniu miażdżycy, nadciśnienia, zapaleniu nerek i przy grypcach gorączkowych. Zawiera dużo biopierwiastków. Ma on ciemną barwę bursztynową i płynną konsystencję. Po skryształizowaniu kolorem przypomina mocną herbatę. Miód gryczany łatwo rozpoznać po ostrym, lekko piekącym smaku. W odróżnieniu od innych rodzajów miodu, miód gryczany zawiera substancję wzmacniającą i oczyszczającą naczynia krwionośne - rutynę. Z tego powodu jest on polecany zwłaszcza osobom starszym,

szczególnie narażonym na schorzenia układu krwionośnego. Rutyna ma także właściwości przyspieszające gojenie ran zewnętrznych i wewnętrznych. Miód gryczany jest bogaty w minerały i witaminy. Ze względu na dużą zawartość magnezu zaleca się jego spożywanie przy stanach wyczerpania nerwowego. Bursztynowy nektar korzystnie wpływa również na pamięć.

Właściwości miodu spadziowego

Miód ten zawiera dużo białka, a tym samym posiada większe wartości odżywcze i lecznicze od miodów nektarowych. Stosowany jest przy anemiach i zaburzeniach przemiany materii. Ze spadzi iglastej leczy się nieżyt górnych dróg oddechowych. Miód ten powstaje z lepkiej substancji występującej na drzewach i krzewach takich jak: świerki, jodły, sosny, modrzewie, dęby, klony, lipy, brzozy, buki, wierzby, głóg. Ma cha-

rakterystyczny zielonkawy kolor i korzenny smak, jednakże spośród wszystkich rodzajów miodu jest najmniej słodki. Właściwości miodu spadziowego wykorzystywane są do produkcji syropów wykrztuśnych. Miód spadziowy ma również działanie przeciwzapalne i antybakteryjne.

Właściwości miodu wrzosowego

Lecznicze właściwości miodu wrzosowego wykorzystywane są głównie przy schorzeniach układu moczowego, kamicy nerkowej, zapaleniu jelit i biegunkach. Znajduje również zastosowanie w leczeniu prostaty. Ma barwę ciemnobrunatną, po skryształizowaniu - pomarańczową i uzyskuje konsystencję galaretowatą. Charakteryzuje się ostrym, gorzkim smakiem. Ze względu na antyseptyczne właściwości, po miodzie wrzosowym warto sięgnąć w stanach zapalnych jamy ustnej.

Agnes

STOISKO FIRMOWE
Pasieki Specjalistycznej z Opalenicy
Pasieka pod stałym nadzorem lekarza weterynarii

Sklep „Kropka”
Wałbrzych – dzielnica Podgórze
ul. Niepodległości 114
(ok 2 km od Galerii Victoria)
tel. 533 174 397

(Przy większej ilości możliwy dowóz do 20km od sklepu)

- MIODY Z BIESZCZAD
- MIODY Z MAZUR

- Wielokwiatowy
- Rzepakowy

Cena miodu
19,99
zł/kg

- Lipowy
- Gryczany
- Akacjowy

Cena miodu
23,50
zł/kg

**Polecamy także miody:
spadziowy, wrzosowy,
oraz malinowo-mniszkowy**

Cena promocyjna do wyczerpania zapasów

PROSTE ZABIEGI STOMATOLOGICZNE - Twoja wizyta u dentysty

Wizyta u dentysty zwykle nie należy do najmilszych, nie należy też do chętnie odbywanych, chyba że faktycznie zmusi nas sytuacja i wyjątkowo ból zęba. W innym wypadku mało kto zgodzi się na dobrowolne wybranie się do stomatologa i poddanie, zdawać by się mogło, nie-zwykle bolesnym zabiegom.

A tymczasem **proste i standardowe zabiegi dentystyczne** wcale do bolesnych nie należą i zwykle są jedynie krótką, uniwersalną procedurą. Przykładowo można tu wymienić takie zabiegi jak wybielanie zębów, lakowanie, uzupełnianie plombami, zabiegi laserowe czy abrazja. Każdy z nich jest zabiegiem praktycznie bezbolesnym, bezkrwawym, a do tego nie-zwykle szybkim i wykonywanym w każdym gabinecie stomatologicznym.

O ile **wybielanie zębów** nie jest jakimś tajemniczym zabiegiem, bo polega na wy-czyszczeniu płytki nazębnej, o tyle uzu-pełnianie plombami wbrew pozorom wcale do znanych technicznie nie należy. Co prawda pacjent wie mniej więcej, na czym polegać będzie proces plombowania, ale nie ma zielonego pojęcia, co tak faktycznie dentysta będzie robił. Podobnie jest zresztą z lakowaniem, czyli dosłownym uzupełnianiem i wyrównywaniem niedoskonałości zęba (bruzd). Dzięki temu zapobiega się bezsensownym,



a nierzadko i bolesnym sytuacjom, kiedy w owych ubytkach pozostają pozostałości po pokarmach.

Zabiegi laserowe to zaś technika zupełnie nowoczesna, stosowane w dość nielicznych gabinetach stomatologicznych. Jako że jest to bardzo nieinwazyjny i całkowicie bezbolesna technika leczenia, często korzystają z niej dzieci lub ludzie szczególnie wrażliwi na ból. Tym samym zmniejszeniu ulega prawdopodobieństwo nabawienia się infekcji czy zakażeń.

Stosunkowo młodą dziedziną stomatologii zajmującą się prostymi zabiegami jest abrazja, która obejmuje **szybkie usuwanie próchnicy drogą bezdotykową**, poprzez zwyczajne wydmuchiwanie jej z zęba.

źródło: poradnik medyczny online

Gabinet Stomatologiczny
Beata i Tomasz Koźlińscy

CHIRURGIA
- stomatologiczna
- szczękowo-twarzowa

STOMATOLOGIA
- zachowawcza
- estetyczna i protetyczna

*Na radosne Święta Bożego Narodzenia,
życzymy obfitych darów łask płynących
z Tajemnicy Bożej Miłości
objawionej w ciszy Nocy Betlejemskiej,
oraz wiele pokoju i radości w Nowym Roku 2013.*

Życzą:
Beata i Tomasz Koźlińscy

ul. Wyzwolenia 14/5 Wałbrzych; tel. 74 842 48 56; tel. 74 842 61 91

Przeciwdziałaj zimowej depresji

Zazwyczaj zaczyna się niewinnie, nawał zajęć w domu, kawa albo napój na przebudzenie, problemy ze snem, bóle mięśni, nerwy. Epizod depresyjny przeszło, przechodzi lub przejdzie co trzecia osoba. Nierzadko jeden lek nie wystarcza i trzeba dołożyć drugi. Naukowcy udowodnili, że zamiast kolejnego antydepresantu można zalecić ćwiczenia!

Jakim cudem? Okazuje się, że regularny wysiłek wpływa na nasz mózg w bardzo podobny sposób jak wspomniane farma-

ceutyki. I nie wywołuje żadnych objawów ubocznych – bardzo częstych w przypadku antydepresantów. Przeciwnie, oprócz poprawy

nastroju zapewnia inne korzyści-obniża ciśnienie krwi, stabilizuje wagę i usprawnia działanie układu krwionośnego. O dobroczynnym wpływie gimnastyki na samopoczucie wiadomo od dawna. Współcześni naukowcy dochodzą więc dzisiaj do takich samych wniosków co starożytni Rzymianie, którzy, jak się okazuje, bardzo słusznie mawiali, że w zdrowym ciele drzemie zdrowy duch.

Przynajmniej godzinę dziennie zarezerwujmy na coś, co lubimy, co pozwala nam się odprężyć. Dobrym rozwiązaniem jest aktywność fizyczna w Condizione. To ważne, bo nadmierny stres jest szkodliwy dla naszego organizmu i psychiki. Dla nas samych ale i najbliższego naszego otoczenia, a zwłaszcza osób nam bliskich.

Regularne uprawianie sportu pomaga zapobiegać

depresji. Sytuacja odwrotna, tj. zaniedbanie ćwiczeń fizycznych, sprzyja pojawieniu się objawów depresji. Sport na depresję jest bardzo dobrym lekarstwem.

Zadbajmy o to aby wypoczywać aktywnie. Wyborem lepszym niż wizyta w centrum handlowym będzie wyjście do Klubu Condizione, gdzie każdy znajdzie dla siebie zajęcia, które będą mu odpowiadały.

Ponadto będzie otoczony fachową opieką instruktorów, którzy podpowiedzą, doradzą, oraz przeprowadzą trening personalny. Po takiej wizycie na pewno nabierzemy dużą dawkę energii. Poprawi nam się samopoczucie przez wydzielanie endorfin podczas wysiłku fizycznego. Na pewno większość z osób po tak spędzonym czasie w Condizione chętnie i z przyjemnością zamieni leki właśnie na taką terapię, która nie tylko doskonale wpłynie na nasz stan wewnętrzny ale i dodatkowo

wpłynie na nasz wygląd zewnętrzny.

Jest takie powiedzenie, że osoba aktywna fizycznie to ktoś uśmiechnięty. To człowiek pogodny, otwarty, pozytywnie nastawiony do życia.

Uprawiając sport można zapomnieć o problemach. Po ćwiczeniach, nabiera się dystansu do życia, oczyszcza się ze stresu i złych emocji. Wzrasta pewność siebie, zwiększa się znaczenie swojej świadomości.

Instruktor w Condizione
Elżbieta Wolff



Condizione
health & fitness

1 PIĘTRO

NOWY WYMIAR FITNESSU

- Profesjonalna, klimatyzowana siłownia
- Najwięcej maszyn cardio + TV LCD
- Kilkadziesiąt lekcji fitness w tygodniu
- m.in. zajęcia rowerowe - indoor cycling
- Sauna GRATIS i bez ograniczeń

AKCEPTUJEMY KARTĘ MULTISPORT

MultiSport

Świdnica, Galeria Świdnicka
ul. Westerplatte 29,
tel. 668 505 458 www.condizione.eu

dołącz do nas

Zioła, które leczą

„MĄDRY CZŁOWIEK POWINIEN WIEDZIEĆ, ŻE ZDROWIE JEST JEGO NAJWIĘKSZĄ WŁASNOŚCIĄ I POWINIEN UCZYĆ SIĘ, JAK SAM MOŻE LECZYĆ SWOJE CHOROBY”

Hipokrates

Naturalne sposoby leczenia

Odpowiednio dobrane zioła i właściwe dawkowanie mogą stanowić dla nas prawdziwe wybawienie od wielu męczących dolegliwości i zapobiegać chorobom. Badania naukowe potwierdzają, że rośliny lecznicze i pochodzące z nich preparaty są niejednokrotnie bardziej skuteczne w działaniu niż czysta chemia, dlatego też zaufanie do ziół ciągle rośnie. Wykaz chorób i dolegliwości, które możemy leczyć ziołami jest bardzo szeroki – od całkiem błahych, po bardzo poważne. Po zioła warto sięgać nie tylko wtedy, gdy nam już coś dolega, ale i profilaktycznie, np. w celu oczyszczenia organizmu, który potrafi potem bronić się skutecznie sam. Możemy je stosować

wewnętrznie jako np. herbatki, napary, syropy lub zewnętrznie jako np. kompresy, maści, inhalacje. Możemy też kupować gotowe leki roślinne, których skuteczność i bezpieczeństwo oparte są na wynikach badań naukowych i obserwacjach klinicznych i które stanowią alternatywę dla leków syntetycznych. Na przykład przy chorobach przewlekłych długotrwałe stosowanie antybiotyków może silnie osłabić organizm, wyniszczyć florę bakteryjną w przewodzie pokarmowym, zaburzyć zdolność przyswajania witamin i uszkodzić wątrobę, natomiast leczenie odpowiednio dobranymi produktami roślinnymi (pod kontrolą lekarza) gwarantuje powrót do zdrowia bez skutków ubocznych. Zioła stosujemy poje-

dyńczo lub w mieszankach. Pojedyncze zioła działają wielokierunkowo, choć jedna z ich właściwości jest dominująca. W mieszankach zioła współdziałają ze sobą wzmacniając swoją siłę leczenia. Na przykład – dobra mieszanka ziołowa dla tych, którzy mają kłopoty z zasypianiem, składa się z męczennicy cielistej, chmielu i kozłka lekarskiego. Wszystkie te trzy zioła razem mają właściwości uspokajające, relaksujące. Użyte oddzielnie działają następująco: męczennica cielisty – pomaga w zasypianiu, kozłek lekarski – relaksuje napięcia mięśni, chmiel – uspakaja system nerwowy.

Czym jest ziołolecznictwo?
Żyjąc szybkim tempem

podwójnie jesteśmy narażeni na zachorowanie. Starając się zapobiegać złapaniu infekcji należy uważnie dbać o odporność naszego organizmu szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Jednak gdy nie zadamy odpowiednio o nasze zdrowie i dopadnie nas choroba, wtedy trzeba pomyśleć o środkach jej przeciwdziałających. Powszechnie uważa się, że aby skutecznie wyleczyć różne schorzenia najskuteczniejsze są drogie kuracje antybiotykowe. Jednak jest to nie do końca prawdą. Jak się okazuje naturalne leki mogą być równie skuteczne. Oprócz witamin i minerałów zawartych w owocach i warzywach, swą magiczną moc mają również zioła. Tego typu środki lecznicze były znane już od wieków. Wielu spe-

cialistów zaleca preparaty ziołowe jako uzupełnienie standardowych sposobów leczenia różnych problemów zdrowotnych, ponieważ są na ogół bardzo bezpieczne, skuteczne i powszechnie dostępne. W niektórych przypadkach, preparaty ziołowe mogą z powodzeniem zastąpić leki dostępne wyłącznie na receptę, co pozwala uniknąć skutków niepożądanego działania leków recepturowych.

Tajemnica działania ziół

Ziołolecznictwo jest gałęzią medycyny niekonwencjonalnej. Tego typu metoda zwalczania niektórych schorzeń i chorób znana już była za czasów naszych odległych przodków. Wiele z opatentowanych przez nich mikstur było przekazywanych kolejnym pokoleniom i przetrwały do dnia dzisiejszego. Oprócz pochodzących z domowych spiżarni, preparaty ziołowe są również dostępne w specjalistycznych sklepach. Wiele z nich używamy w życiu codziennym nie zdając sobie sprawy z ich naturalnego pochodzenia. Choć zioła mogą nie przekony-



wać nas swoim skutecznym działaniem to jednak posiadają moc, dzięki której jesteśmy w stanie wygrać z niektórymi chorobami. W czym więc tkwi ich lecznicza magia? Przede wszystkim zioła są znacznie bezpieczniejsze w stosowaniu od różnego rodzaju środków pochodzenia chemicznego. Zazwyczaj nie wywołują one niepożądanych skutków ubocznych. Pacjenci coraz częściej decydują się na używanie w leczeniu naturalnych leków ziołowych ze względu na ich skład oraz cenę. Dzięki temu, że w preparatach tym występują jedynie naturalne składniki zawarte w odpowiednich proporcjach, zioła stały się równie skuteczne jak dobry lek, nie powodując silnych skutków ubocznych.

Źródło:
ziololecznictwo.fundacja-wpr.pl
naturalne.lekarstwa.edu.pl

ZIOŁA Z UPRAW EKOLOGICZNYCH

Stoisko Firmowe
Producenta ekologicznych herbat i ziół
Dary Natury
tel. 533 174 397

Sklep „Kropka”
Wałbrzych - dzielnica Podgórze
ul. Niepodległości 114
(ok 2 km od Galerii Victoria)

Kup i podaruj najbliższemu na Święta trochę zdrowia

Herbaty Ziołowe

z Upraw Ekologicznych – Certyfikowane

duży wybór:

Bio-energia
Bomba witaminowa
Dla Niejadka
Na chrypkę
Morwa biała
Fitnes
Miłorzębowa
Przy Depresji

Dla Nerwusów
Dla Serduszka
Rozgrzewająca Eko
Polecana przy miazdżycy
Polecana przy alergii
Wspomagająca krążenie
Wspomagająca pracę nerek
Wspomagająca pracę wątroby

Dla „Żołądkowców”
Polecana przy depresji
Polecana przy cukrzycy
Polecana przy nadciśnieniu
Polecana przy zgadze
Uodparniająca
Bądź zdrow z zieleń jeżówki
Trzustkowa Eko

Polecamy przyprawy i mieszanki przyprawowe bez chemii

Kiedy Chuck bierze kredyt?

Na co dzień i od święta.

Ty też bądź jak Chuck Norris,
przyjdź do Banku Zachodniego WBK
i weź kredyt na co tylko sobie życzysz.



☎ 1 9999
bzwbk.pl



WBK

Bank Zachodni WBK

Szczegóły oferty, informacje o opłatach, prowizjach i oprocentowaniu dostępne w placówkach BZ WBK i pod numerem 1 9999. Decyzja kredytowa uzależniona od wyniku badania zdolności kredytowej. Opłata za połączenie z numerem 1 9999 zgodna z taryfą danego operatora. Stan na 02.11.2012 r.