

WieszCo



Ciekawi jesteście, które projekty
wybrano do realizacji w Wałbrzychu?

str. 6

WAŁBRZYCH | BOGUSZÓW-GORCE | CZARNY BÓR | GŁUSZYCA | JEDLINA-ZDRÓJ | MIEROSZÓW | STARE BOGACZOWICE | STRZEGOM | SZCZAWNO-ZDRÓJ | ŚWIDNICA | ŚWIEBODZICE | WALIM

**Co odwalił
Czarnek?**

str. 4



**Czy aby się
nie boicie?**

str. 11

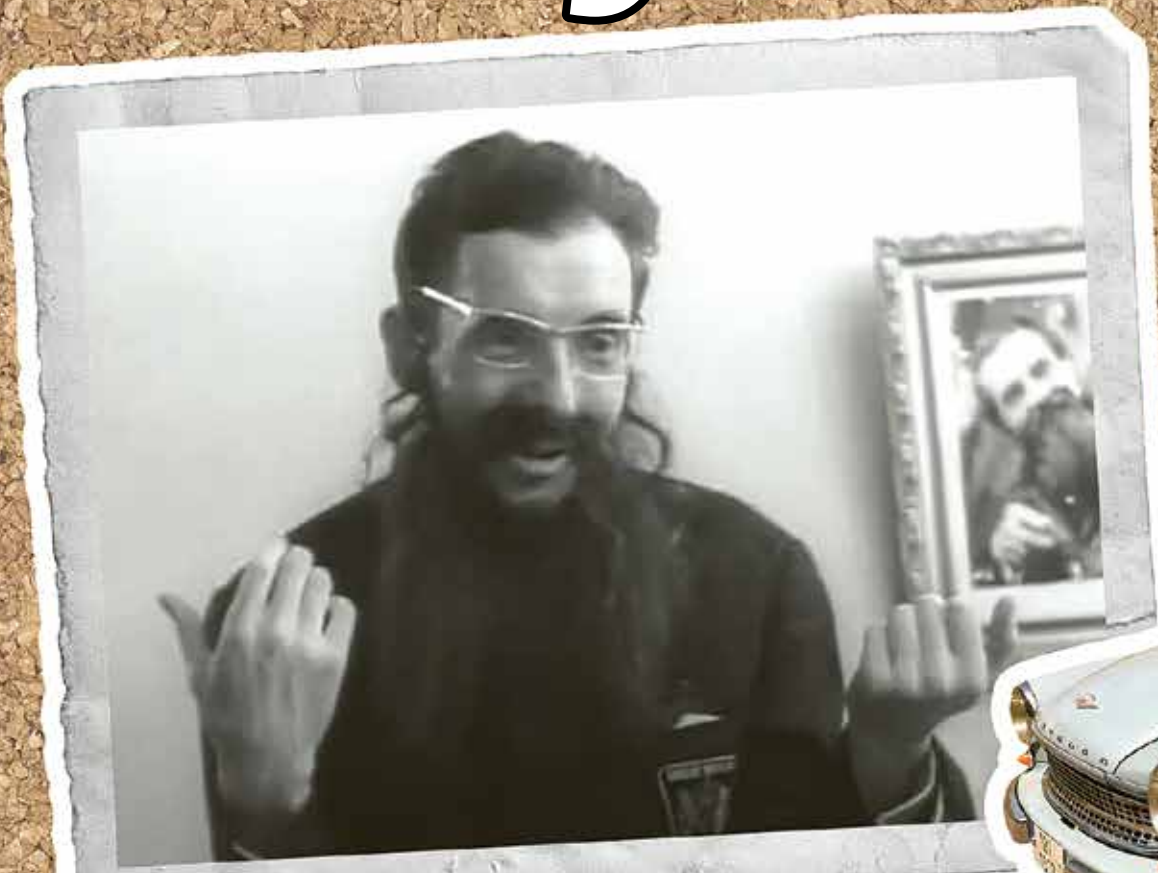


**Spektrum
czas zacząć**

str. 20



To był oszust!



Fot. ilustracyjne (WDF YouTube/www.shutterstock.com)

Fines operator bankowy

Kredyty i pożyczki
w jednym miejscu

WAŁBRZYCH
ul. Broniewskiego 69



ZESKANUJ KOD

74 666 88 99

SkipMax



- wynajem kontenerów,
- wywóz gruzu,
śmieci, odpadów

536 131 009

„WIT-DREX” HANDEL OPAŁEM

DREWNO

- OPAŁOWE • KOMINKOWE
- IGLASTE • DO WĘDZENIA
- LIŚCIASTE • ROZPAŁKOWE

502 686 045

Czy wiesz, że...

„Październik jest miesiącem oszczędzania”? Naszym starszym czytelnikom na pewno kojarzy się to hasło z latami młodości. Szkolna Kasa Oszczędności była popularna w wielu szkołach. Jej głównym celem była edukacja uczniów w celu wpajania umiejętności oszczędzania. Od najmłodszych lat dzieci poznawały

wartość pieniądza i uczyły się w praktyce jak oszczędzać, oraz widziały, że mogą płynąć z tego korzyści.

W konkursie „Dziś oszczędzam w SKO – jutro w PKO”, można było wygrać naprawdę wartościowe wówczas rzeczy, np. rowery, zegarki. Niemal każdy, kto w okresie PRL-u chodził do szkoły pod-

stawowej, miał niewielką papierową książeczkę z napisem Szkolna Kasa Oszczędności, w błękitnym kolorze, gdzie wpisywane były wszystkie transakcje. Dziś Szkolna Kasa Oszczędności to internetowe konta uczniów.

Red

Rubryka powstaje we współpracy z Biblioteką pod Atlantami

WYLUZUJ! UŚMIECHNIJ SIĘ



Czytaj str. 23

Fot. użyte (Zbory prywatne AH)



Tylko u nas 32 strony! Słuchajcie, było tak!

Jakoś tak w połowie października 2019 roku pojawił się pomysł stworzenia w regionie gazety innej niż pozostałe. Stawiającej na pozytywny przekaz, w której idee dziennikarstwa nie miałyby polegać na przepisywaniu prasowych komunikatów, ale na kreowaniu tematów. Gazety, w której różnorodność artykułów mogłaby zaspokoić gusta wielu czytelników. I takiej, która nie bałaby się pisać o trudnych sprawach prosto. I nie owijałaby g*wno w sreberko.

Czy nam to się udało? Nie wiemy. Sami oceńcie. Wiemy natomiast, że dzięki wielkiemu uporowi Beaty Burdek i jej męża Ryszarda, nieustrudzonych wydawców WieszCo, udało się stworzyć nową jakość

na medialnym rynku Aglomeracji Wałbrzyskiej. Gazetę, o którą – nie chcemy powiedzieć, że zabijają się ludzie, bo to by dziwnie zabrzmiało – ale po którą z wielką ciekawością sięgają tysiące czytelników. Tak, tysiące,

ponieważ każdy nasz numer to 10 tys. egzemplarzy, a delikatnie licząc według naszych szacunków, jedną gazetę czyta średnio 5-6 osób. Jak łatwo więc policzyć, w miesiącu, bo jesteśmy przecież dwutygodnikiem,

sięga po nasze czasopismo ponad 100 tys. osób! To tak jakbyśmy co miesiąc docierali do wszystkich mieszkańców Wałbrzycha i połowy populacji powiatu świdnickiego. Robi wrażenie prawda?!

Wyświechtane porzekadło sportowe mówi o tym, że „jesteś tak dobry

jak twój ostatni mecz”. Parafrazując je możemy stwierdzić, że jesteśmy tak popularni jak nasz ostatni numer. A, że bardzo nas lubicie, to co dwa tygodnie WieszCo znika z miejsc kolportażu jak ciepłe bułeczki. A więc chyba jesteśmy popularni. Duża w tym zasługa też WAS, Szanowni Czytelnicy, którzy podsuwacie nam pomysły na kolejne artykuły. Nie przedstawiajcie nas inspirować i pisać do nas w każdym temacie na adres: redakcja@wieszco.pl.

Oddajemy w wasze ręce kolejny numer naszej nieschematycznej gazety, w której nie przeczytacie informacji, którymi raczą was inni. My idziemy pod prąd i robimy swoje. Proponujemy treści, których nie znajdziecie gdzie indziej. A więc do dzieła, gazetę w wersji papierowej znajdziecie w jednym z ponad 500 punktów kolportażu na terenie całego regionu, a on-line ściągniecie ją ze strony www.wieszco.pl. Czytajcie nas kiedykolwiek i gdziekolwiek, bo warto.

Redakcja

WIESZCO „DAJE DO MYŚLENIA”

WieszCo

Wydawca
INF-COM Beata Burdek,

Redaktor naczelny
Tomasz Piasecki
t.piasecki@wieszco.pl

Redaguje zespół
Piotr Frąszczak, Piotr Bogdański,
Sławomir Skonieczny, SCB, KaR

Reklama
Włodzimierz Kaźmirowicz
w.kaźmirowicz@wieszco.pl
reklama@wieszco.pl

Skład
Michał Marczak

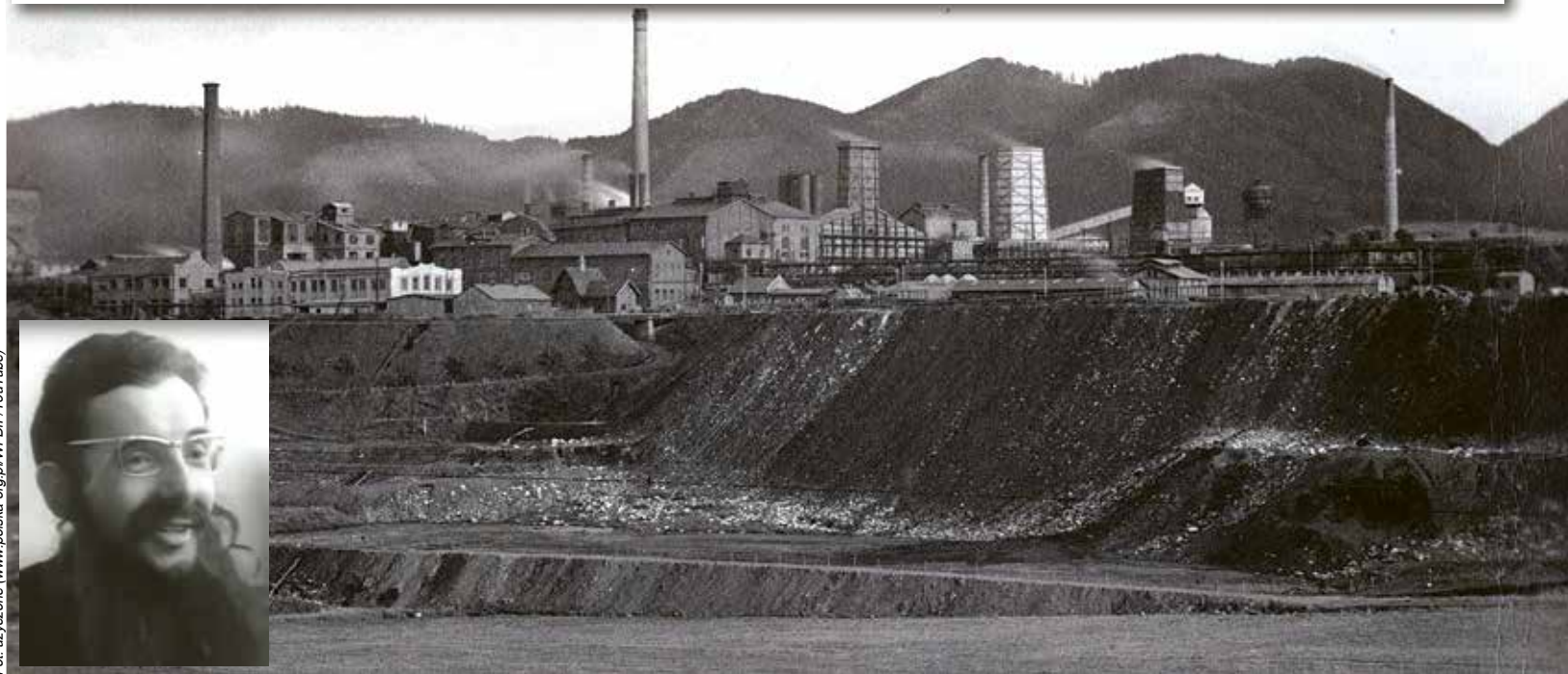
Nakład
10.000 egzemplarzy

Druk
Polska Press Sp. z o.o., Oddział
Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu

Kontakt
ul. Główna 10A 58-309 Wałbrzych
tel. 510 408 085
www.wieszco.pl
e-mail: redakcja@wieszco.pl

Redakcja nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń oraz za materiały nadane.

» **Gdy w dyrekcji Kopalni Węgla Kamiennego „Mieszko” zorientowano się, że Czesław Śliwa nie ma prawie żadnej wiedzy o górnictwie, zwolniono go z pracy**



Fot. używane (www.polska.org.pl/WFDIF/YouTube)

guluje austriacka ambasada. Do współpracy pozyskał 8 przypadkowych osób (m.in. kierowcę taksówki, praktykantkę fryzjerstwa, studentkę germanistyki, rodzinę Greków) oferując im stanowiska m.in. kierowcy, sekretarki czy attache oraz wynagrodzenie w dewizach. Grając rolę „konsula”, podróżując po kraju, w ciągu niecałych 3 miesięcy od różnych ludzi wyłudził około pół miliona złotych.

W międzyczasie Czesław Śliwa rozstał się ze swoją żoną... po prostu znikając z jej życia

Jego niebywała zuchwałość stała się w końcu przyczyną kłopotów. Do ambasady Austrii w Warszawie zaczęły docierać informacje o działalności „konsula”. Miarka się przebrała, gdy hotel Monopol wystawił ambasadzie rachunek na kwotę 600 tys. zł za wynajęcie czterech pokoi i apartamentu z przeznaczeniem na siedzibę konsulatu. Zawiadomiono polskie MSZ. 28 listopada 1969 r. milicja aresztowała „konsula” na przedmieściach Krakowa. Śliwa dostał 7 lat odsiadki i 200 tys. zł grzywny. Nie doczekał końca kary, zmarł 18 listopada 1971 r. Pochowano go na Cmentarzu Osobowickim we Wrocławiu. W 1994 r. jego grób zlikwidowano.

Opr. Piotr Frąszczak

Bibliografia:

1. Szalkowski A., „Największy oszust PRL-u”, Sekrety Wałbrzyska, Dom Wydawniczy Księży Młyn, 2017
2. Urban J., Silberstein vel Śliwa, 1970 (www.niniwa22.cba.pl)
3. www.kronikidziejow.pl

To był superoszust!

Pamiętacie film z 1989 roku pt. „Konsul”? A wiecie, że konsul grany przez Piotra Fronczewskiego istniał naprawdę, a do tego mieszkał przez jakiś czas w Wałbrzychu? Poznajcie historię tego sprytnego oszusta.

Czesław Śliwa urodził się w Rzeszowie 18 lipca 1935 r. w katolickiej rodzinie prowadzącej zakład fotograficzny. Znana powszechnie historia o tym, jakoby urodził się w rodzinie żydowskiej, a w czasie wojny ukrywał się pod przybranym nazwiskiem, to początek kłamstw Śliwy, z użycia których uczynił sposób na wygodne i dostatnie życie. Ale po kolei.

Po wojnie zatrudnił się jako krojczy. Wkrótce wyjechał do Wałbrzyska, gdzie od małżeństwa przesiedleńców z Borysławia wynajął pokój na poddaszu ich domu przy ul. Weteranów. Po latach gospodarze wspominali, że był uprzejmy, czarujący i nie zalegał z czynszem. Dobre wrażenie zrobił również na dyrekcji Kopalni Węgla Kamiennego „Mieszko”, do której udał się ze spreparowanym przez siebie nakazem pracy. Napisał w nim, że z uwagi na „wysokie umiejętności specjalistyczne nie może otrzymywać poborów niższych niż 2,5 tys. zł” (ówczesne przeciętne wynagrodzenie w kraju wynosiło niecałe 1,3 tys. zł). Do nakazu dołączył sfałszowany dyplom ukończenia Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Nie dość, że dostał pracę inżyniera

górnictwa, to jeszcze zapewniono mu wynagrodzenie, jakiego oczekiwał. Tymczasem 13 lutego 1958 r. w wałbrzyskim Urzędzie Stanu Cywilnego stanął na ślubnym kobiercu. Ubrany w mundur inżyniera górnika poślubił Marię Kurzydło (z wykształcenia technik górnicy), urodzoną we Francji córkę polskich reemigrantów.

W kopalni pracował krótko. Gdy w końcu dyrekcja zorientowała się, że Śliwa nie ma prawie żadnej wiedzy o górnictwie, zwolniono go z pracy. Odchodząc był wyposażony w podrobione pieczętki Zjednoczenia Węglowego, kwestionariusze na zakup samochodów z przydziałów węglowych oraz inne druki kopalniane. W międzyczasie rozstał się ze swoją żoną... po prostu znikając z jej życia. Po odejściu z kopalni oferował przypadkowym ludziom pomoc w zakupie samochodu osobowego, pobierając od nich zaliczki w kwotach 30-50 tys. zł, po czym ułatniał się z pieniędzmi. Pamiętajmy, że w tamtych czasach samochód był dobrem luksusowym, dlatego chętnych nie brakowało. Nabrali się m.in. lekarz i taksówkarz z Tarnobrzegu, czy lekarz z Rzeszowa. Oszukał też pracownika koksowni

Biały Kamień, oferując mu pomoc w uzyskaniu dyplomu inżynierskiego AGH. Po zorientowaniu się w oszustwie uczelnia zawiadomiła milicję.

Zatrzymano go na Górnym Śląsku w połowie 1958 r. Po przewiezieniu do Wałbrzyska został oskarżony o fałszerstwo dokumentów, wyłudzenie od różnych osób pół miliona zł za obietnki załatwienia talonów na samochody i inne towary luksusowe, oszustwo przy przyjęciu na studia, a także sfałszowanie książeczki wojskowej (z szeregowego stał się porucznikiem). Zawłaszczonych przez Śliwę pieniędzy nie udało się odzyskać. Świadkowie zeznając, mówili o jego dużej rozrzutności, co dobrze obrazuje pewne wydarzenie. Otóż bawiąc się ze znajomymi w jednym z lokali gastronomicznych zapytany przez jednego z gości lokalu o godzinę, Śliwa podarował mu szwajcarski zegarek.

16 marca 1959 r. wałbrzyski sąd skazał Śliwę na karę 8 i pół roku pozbawienia wolności. W wyniku amnestii pod koniec 1964 opuścił zakład karny i wyjechał na Górną Śląsk, nadal oszukując ludzi. Spreparował choćby (na fikcyjne nazwisko Jacek Elizeusz Zilbercfaig) odpis dyplomu ukończenia studiów

na Politechnice Łódzkiej na wydziale włókienniczym o specjalności ekonomika przemysłu odzieżowego (tak naprawdę nie miał matury). A od handlarzy z Podhala wziął zaliczkę na dostawę płaszczy ortalionowych, których nie dostarczył. Zagarnął też pieniądze przeznaczone na zakup maszyny włókienniczej. Ponownie go skazano, tym razem na 4 lata więzienia, ale nic go to nie nauczyło. Po wyjściu na wolność, podając się za Jacka Bena Silbersteina, wyłudzał pieniądze od osób, które rzekomo ukrywały go w czasie

II wojny światowej. Często przy tym chwalił się różnymi rzeczami (np. że jest uczonym, który wynalazł spadochron do hamowania samolotów odrzutowych). Znowu trafił za kratki. Wyszedł 8 sierpnia 1969 roku i wdrożył w życie plan będący ukoronowaniem jego przestępczej działalności.

Na początku września 1969 r. przyjechał do Wrocławia, aby założyć fikcyjny konsulat austriacki. Na jego siedzibę wybrał hotel Monopol, w którym wynajął kilka pokoi na pół roku, zapewniając, że rachunki ure-

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Zarabiaj w miesiąc
nawet
2200€
na rękę
+ extra premie!

Oferty pracy w opiece
w Niemczech i Holandii

+48 500 401 901

45-064 Opole,
ul. Kółtąja 8/4

rekrutacja@apnsentium.pl
www.apnsentium.pl

Ruszył nabór

Budowa mieszkań przy ul. Traugutta w Wałbrzychu dobiega końca, a co za tym idzie nadchodzi czas naboru na 64 nowe lokale.

Gmina Wałbrzych ogłasza nabór wniosków na przydział nowo wybudowanych lokali mieszkalnych przy ul. Traugutta 1a, 1b, 1c. O mieszkania mogą ubiegać się osoby nie posiadające

tytułu prawnego do lokalu mieszkalnego położonego w Wałbrzychu lub pobliskiej miejscowości i mieszkające na terenie naszej gminy Wałbrzych. Proces naboru oparty będzie na systemie

punktowym. Preferowane są młode rodziny, w których co najmniej jeden wnioskodawca nie przekroczył 35 roku życia, małżeństwa zamieszkujące w lokalu niedostosowanym do ich po-

trzeb, gdzie przynajmniej jedna osoba jest zatrudniona lub prowadzi działalność na terenie gminy Wałbrzych, seniorzy zamieszkujący w lokalu niedostosowanym do ich potrzeb wynikających z warunków zdrowotnych, rodzinnych i społecznych oraz osoby niepełnosprawne posiadające orzeczenie o niepełnosprawności.

Nabór rozpoczął się 14 października i potrwa do 15 listopada. Wnioski można pobrać w BOK UM w Wałbrzychu (ul. Sienkiewicza 6-8), Biurze Lokalowym (ul. Kopernika 2, pok. 108), w siedzibie MZB (ul. Andersa 48), a także na stronie internetowej miasta: www.um.walbrzych.pl.

SCB



Fot. używane (UM Wałbrzych)



Rys. Katarzyna Zalepa

Co odwalił Czarnek?

Nigdy jakoś szczególnie nie przepadalśmy za filmami opatrzonymi sformułowaniem „komediodramat”. No bo jak to? Albo komedia, albo dramat. Dwa w jednym, to może być co najwyżej szampon, ale nie film, na który do kina walą tłumy. W przypadku polityki już tacy restrykcyjni nie jesteśmy. Z jednej strony może być i śmieszno, i straszno. I zaraz opowiemy wam o sytuacji, naszym zdaniem, jednocześnie zabawnej i niepokojącej. Z udziałem Przemysław Czarneka, dawniej ministra, a dziś „tylko” posła PiS.

Zaręczamy uroczyście. Za tym jegomościem – gdyby zapadł się nagle pod ziemię – na pewno byśmy nie tęsknili. Nie i już. Smutno byłoby nam nawet wtedy, gdyby politykę porzucił Jarosław Kaczyński. Co więcej, nie moglibyśmy darować sobie tego, że miałyby już nie być kolejnych części filmu „Listy do M”. Mało tego, brakowałoby nam również meczów piłkarskiej reprezentacji Polski, a za Przemysławem Czarnekem byśmy nie

tęsknili. Sorry, przepraszamy jego zwolenników. Jeśli tacy w ogóle istnieją.

Ostatnia, dość absurdalna sytuacja z krakowskiej świątyni z udziałem byłego ministra edukacji w roli głównej, mogła wam umknąć. Wiadomo powód, tarcia w rządzie dotyczące pomysłów na reformę składki zdrowotnej, problemy z prawem Janusza Palikota, ale tak, tak, poseł Prawa i Sprawiedliwości naprawdę odstawił gruby numer. Jakby

nigdy nic, przemawiał w... kościele. Przecież to są jaja większe niż partyjny desant na Totalizatora Sportowego. W którym działacze PO, PSL i Lewicy, często bliscy współpracownicy czołowych parlamentarzystów koalicji rządzącej, zostali nagle dyktatorami regionalnymi w tej spółce Skarbu Państwa, a miało być przecież inaczej. Ale wróćmy do naszego bohatera. Przemysław Czarnek spotkał się z Rodziną Radia

Maryja w parafii Matki Bożej Nieustającej Pomocy krakowskich redemptorystów. Niczym biskup przemawiał do zgromadzonych w świątyni. Wprawdzie nie mówił stojąc za ołtarzem, lecz wygłaszał swe mądrości z poziomu prezbiterium, ale mimo to wyglądał jak poważny kościelny dostojnik. Biorąc pod uwagę, że ważny krakowski duchowny, niejaki Marek Jędraszewski, przechodzi właśnie na emeryturę, występ posła Czarneka

niektórzy mogliby odebrać jako uroczyste objęcie władzy przez nowego biskupa diecezji krakowskiej.

Dobra, ale zachowajmy powagę. Jak zwał tak zwał, ale według nas kościoły nie powinny być wykorzystywane do tego rodzaju spotkań. Gadanie, że przyszło więcej ludzi niż się spodziewano i że była kiepska pogoda, a każdy chciał posłuchać pod dachem tego, co ma do powiedzenia były minister edukacji, nie przekonuje nas zupełnie. Nie wiemy, którą nogą Przemysław Czarnek wstał z łóżka, czy zjadł pożywne śniadanie, czy może włożył za ciasne spodnie i uwierały go przez cały dzień w kroku. Nie wiemy nawet czy tego dnia biomet był nadzwyczaj korzystny, czy wręcz przeciwnie. Wiemy natomiast, że błysnął on beczelnością, arogancją, tupetem i zuchwałością, graniczącymi z głupotą. Jego wystąpienie w świątyni to nic innego jak upolitycznienie religii. To dla Kościoła katolickiego strzał, hm, na pewno w kolano, a być może kopniak też w inne miejsce. I nie zmieni tego tłumaczenie samego zainteresowanego. Że w kościele nie mówił o polityce, nie używał nazwy partii czy nazwisk samych polityków. Że wspominał o historii, chrześcijaństwie, Matce Bożej i Rodzinie Radia Maryja, której jest przecież częścią. Ciekawe, czy gdyby posłowie Krzysztof Gawkowski i Włodzimierz Czarzasty, badający jakimś cudem wpływ nauki Chrystusa na zachowania mieszkańców Nazaretu, zamierzali również zorganizować spotkanie w krakowskim kościele, to czy też mogliby na to liczyć?

Gdyby wziąć na posła ankietę od fotowoltaiki lub kierowcę Ubera, jeżdżącego po Polsce dzięki kupionej wizie gdzieś w dalekiej Afryce, to z całym szacunkiem do profesji tych ludzi, idziemy o zakład, że mieliby w sobie więcej przyzwoitości oraz taktu od wspomnianego par-

lamentarzysty PiS. Wiedzieliby pewnie, że występ w świątyni jest porażką na całej linii. Że nijak to się nie obroni. Nie ma szans! W nosie mamy wyjaśnienia Przemysław Czarneka, że po spotkaniu Rodziny Radia Maryja w krakowskim kościele, dalszy ciąg dyskusji miał miejsce w salce obok. I dopiero wtedy padły polityczne deklaracje o tym, że jeśli PiS wygra przyszłoroczne wybory prezydenckie, to przejmie władzę w Polsce. Czynny polityk nie powinien przemawiać w świątyni. No chyba, że jest głową państwa. Kropka. Prawda jest jednak taka, że w Polsce zarówno kościoły jak i uroczystości religijne bywają wykorzystywane przez polityków różnej maści. I nie chodzi wyłącznie o tych spod flagi z nazwą PiS. Wystarczy spojrzeć na dożynki, ale o tym może kiedy indziej. Zresztą co my będziemy wam opowiadać banialuki, skoro sami duchowni (znamy kilku takich i wy pewnie też) uprawiają politykę. Należy wytyczyć jasną granicę i potrafić oddzielić to, co boskie, od tego, co cesarskie.

Wiecie jednak co w tym wszystkim było najbardziej przerażające? To, że Przemysław Czarnek w swoim postępowaniu nie widział niczego złego. Każdy człowiek popełnia błędy. Albo kupi za dużo słodczy i żal mu je potem wyrzucić, więc zjada przez cały wieczór śliwki w czekoladzie. Albo zamówi w sklepie internetowym kolejną parę butów, choć w garderobie ma ich blisko 200. Można pomylić się też w wyborze partnera na całe życie, ale to już – sami przyznacie – błąd dużo większego kalibru. Z czasem przychodzi jednak refleksja, że coś „nie pykło”. A tu? A tu nic! Wszystko „pyka”. Więcej takich Czarnków, Rydzików czy Jędraszewskich, a Kościół dokona w sposób spektakularny samozaorania. Jeśli już tego nie zrobił.

Tomasz Piasecki

OD 1 LISTOPADA ZMIENIAJĄ SIĘ ZASADY SEGREGACJI ODPADÓW W WAŁBRZYCHU



OBECNIE

Do żółtych pojemników znajdujących się w boksach wrzucamy tylko butelki PET.

Do czarnych pojemników z pomarańczową pokrywą wrzucamy pozostałe odpady opakowaniowe.

CO SIĘ ZMIENI

Butelki PET i opakowania z tworzyw sztucznych będą umieszczane w jednym pojemniku!

Żółte i czarne pojemniki z pomarańczową klapą zostaną oklejone nową etykietą „Metale i tworzywa sztuczne”.

CO TO OZNACZA W PRAKTYCE?

Zmiana ta ułatwia prowadzenie segregacji odpadów mieszkańcom Wałbrzyska. Odpad w postaci butelki PET, który dotychczas należało zanieść do „gniazda”, będzie można wyrzucić bezpośrednio do pojemnika ustawionego przy nieruchomości.

DO POJEMNIKA NA METALE I TWORZYWA SZTUCZNE OD 1 LISTOPADA NALEŻY WRZUCAĆ:

- puste butelki plastikowe typu PET,
- puste butelki plastikowe po kosmetykach i środkach czystości (np. po szamponach, płynach),
- plastikowe opakowania po żywności (np. kubki po jogurtach, margarynach),
- folie i torebki z tworzyw sztucznych,
- czyste kanistry plastikowe,
- opakowania wielomateriałowe typu tetrapak (po mleku i napojach),
- opakowania stalowe i aluminiowe (puszki, pudełka, folie) metalowe kapsle i nakrętki



KOLEJNA ZMIANA DOTYCZY SEGREGACJI ODZIEŻY I TEKSTYLÓW

Od 1 listopada 2024 roku pojawią się nowe pojemniki na odzież i tekstylia ustawione w różnych częściach miasta. Ta zmiana dotyczy całego kraju, gdyż ubrania, firanki, buty i inne tekstylia zamiast do pojemnika na odpady zmieszane z początkiem 2025 r. będą musiały trafiać do oddzielnego pojemnika.

Nowy Tiguan Special Edition

Z korzyścią 21 500 zł



Szczegóły o sprzedawcy. Obowiązujące do odwołania. Dane o zużyciu paliwa oraz emisji CO2 sprawdzić na stronie www.volkswagen.pl. Prezentowany materiał przedstawia pojazd w wersji Elegance, która nie jest dostępna w sprzedaży w wersji Special Edition.



Autoryzowany Dealer Volkswagena
Jodko-Schiewe

» W wałbrzyskim ratuszu ogłoszono wyniki głosowania w tegorocznym WBO

Fot. używane (Wałbrzych Moje Miasto)



Te projekty wybraliście

Ogłoszono wyniki tegorocznego Wałbrzyskiego Budżetu Obywatelskiego. Cztery projekty z największą ilością głosów zostały zakwalifikowane do realizacji.

Przedstawiamy co będzie robione i w imieniu pomysłodawców dziękujemy wszystkim, którzy zdecydowali się oddać głos.

Singletrack na Niedźwiadkach – planowany koszt nie-

co ponad 1 mln zł – liczba głosów 1250.

Przedmiotem projektu jest budowa ok. 10 km okężnej, specjalnie utwardzonej, szutrowej ścieżki rowerowej, tzw. singletracka, w masywie

górkim Niedźwiadków, scalających dwie wałbrzyskie dzielnice Nowe Miasto i Podgórze, na terenie leśnym, pomiędzy tymi dzielnicami. Powstanie wąski trakt przystosowany do jazdy na rowerze. Do

tęgo jednokierunkowy, gdyż ograniczona szerokość uniemożliwia swobodny przejazd dwóch rowerów, jadących z naprzeciwka, a bezpieczeństwo użytkowników jest najważniejsze. Singletrack na

Niedźwiadkach ma zapewnić płynność i odpowiednią dynamikę jazdy, zarówno dla dorosłych, młodzieży jak i dzieci. Ścieżkę uzupełni infrastruktura towarzysząca w postaci leśnych parkingów, hopek, drewnianych mostków z siatką antypoślizgową, kładek i przepustów.

Parki dla psiaków – planowany koszt 1 mln zł – liczba głosów 1039.

Na wybranych działkach wykonane zostaną prace ziemne związane z rekultywacją trawników. Plac mają spełniać funkcje wybiegu dla psów więc niezbędnym będzie ogrodzenie terenu. Powierzchnia parków to około 300-450 m. kw. w zależności od lokalizacji. Podłoże terenu parku ma być trawiaste. Na wybiegach powstaną urządzenia zabawowe dla psów oraz po 4 ławki dla ich właścicieli i kosze na śmieci. Niezbędnym będzie również zamontowanie 2 pojemników na psie odchody. Teren każdego parku ma być podzielony na część zabawową z urządzeniami i część stanowiącą wybieg dla psów.

Multimedialne sportowe serce Wałbrzycha – planowany koszt nieco ponad 1,1 mln zł – liczba głosów 814.

W skład projektu wchodzi zakup wraz z montażem profesjonalnego wyposażenia w Hali Wałbrzyskich Mistrzów przy ul. Wysockiego. To tablica wyników LED, multimedialne bandy LED, nowoczesne nagłośnienie oraz oświetlenie okazjonalne. Wymienione zostanie również obecne oświetlenie, a także podłączony internet do zakupionego i zamontowanego sprzętu wraz z zapewnieniem internetu do transmisji.

Pierwsze boisko dla Szczawienka – planowany koszt ponad 800 tys. zł – liczba głosów 749.

Obiekt zlokalizowany w tej dzielnicy będzie pierwszym boiskiem, które umożliwi jej mieszkańcom grę w koszykówkę, siatkówkę i piłkę nożną. Boisko ma mieć wymiary 32x15m i posiadać będzie 4 kosze, dwie bramki do futbolu oraz słupki z siatką. Kompleks posiadać będzie profesjonalną bezobsługową nawierzchnię polipropylenową. Dodatkowo cały obiekt zostanie wyposażony w siatkę zabezpieczającą (piłkochwyty) o wysokości 5 m, monitoring wizyjny oraz odpowiednie oświetlenie.

SCB

12. Górski Bieg Niepodległości

11.11.2024



CENTRUM
KULTURY
GMINY NOWA RUDA
w Ludwikowicach Kł.

Zapisy: DATASPORT
www.biegajwgorachsowich.pl



5. Półmaraton Górski "ORZEŁ"

23.11.2024



Gmina Nowa Ruda

Zapisy: DATASPORT
www.biegajwgorachsowich.pl



SYLWIA CHUTNIK

SPOTKANIE
AUTORSKIE

FOT. WJÓDZICH OLSZANKA EAST NEWS



14.11.2024
godz. 17.00

Galeria pod Atlantami
Rynek 9, Wałbrzych

WSTĘP WOLNY!

Sylwia Chutnik – kulturoznawczyni z tytułem doktora nauk humanistycznych, pisarka, publicystka, podcasterka, feministka, działaczka społeczna, animatorka kultury. Zdobywczyni wielu nagród literackich, laureatka Paszportu Polityki za debiut literacki „Kieszonkowy Atlas Kobiet”, trzykrotnie nominowana do Nagrody Nike. Jej ostatnie książki to: „Tyłem do kierunku jazdy” (2022) oraz „Dintoja” (2024).

Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków
Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



REKLAMA



» Tor dla rowerzystów ma być gotowy jeszcze w tym roku

Na rower do Świdnicy

Kolejny imponujący Rowerowy Park Umiejętności powstaje w powiecie świdnickim. Miłośnicy dwóch kółek już zacierają ręce i szykują swój sprzęt. Prace już w toku!

Nie tak dawno informowaliśmy na naszych łamach o pięknym torze rowerowym w Strzegomiu. Tam właśnie w czerwcu w pobliżu Fortu Gaj i popularnej baszty, otwarto

Dolnośląski Rowerowy Park Umiejętności. Co wyrośnie z dzieci i młodzieży, które zamiast trzepaka mają na „dzielni” takie cudo? Czas pokaże. I tak przechodzimy do sedna.

Nad zalewem Witoszówka w Świdnicy, na terenie Parku Harcerskiego powstaje prawie 4-kilometrowa trasa do jazdy na rowerze! Trochę danych technicznych,

które robią poważne wrażenie. Inwestycja zakłada bowiem powstanie toru technicznego o długości aż 1965 m, trasy single track – 1570 m, linii do skakania

„Jump line” – 150 m oraz sekcji cyclocross CX – 305 m. Na długości prawie 500 m zainstalowane zostaną przeszkody, czyli m.in. elementy drewniane, stalowe oraz pumprack ziemny. Co ciekawe, prace nad Parkiem w Świdnicy mają zakończyć się jeszcze w tym roku. Zgodnie bowiem z umową, finisz robót zaplanowano w połowie grudnia. Ciekawe tylko, czy pogoda będzie tej zimy taskawa.

Inwestycję realizuje wyłoniona w przetargu firma z Ustronia, dodajmy nie byle jaką, ponieważ od 16 lat zdobywa doświadczenie budując własne projekty, tworząc tory, bike parki, trasy i ścieżki rowerowe o różnej specyfice. To fachowcy! Koszt całej inwestycji to ponad 787 tys. zł. Miasto otrzymało 30 proc. tej kwoty jako dofinansowanie ze środków województwa dolnośląskiego w ramach programu „Dolnośląskie Rowerowe Parki Umiejętności”. A i to nie wszystko. Miasto złożyło również wnioski do Ministerstwa Sportu i Turystyki o dofinansowanie z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, w ramach

programu „Sportowa Polska – program rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej” – edycja 2024.

Tor jest w trakcie budowy, nie służy jeszcze do szaleństw, można więc uszkodzić rower, nieukończoną trasę i zrobić sobie krzywdę

Takie inwestycje mają potencjał przyciągnąć nie tylko lokalnych mieszkańców, ale także turystów z innych regionów, zainteresowanych aktywnym spędzaniem czasu na świeżym powietrzu. Cieszy fakt, że inicjatywy te są współfinansowane ze środków zewnętrznych, co pokazuje znaczenie propagowania aktywnego stylu życia. I tak na zakończenie, prosimy o szczególną uwagę. Tor jest w trakcie budowy, nie służy jeszcze do szaleństw, można więc uszkodzić rower, nieukończoną trasę i zrobić sobie krzywdę. Prosimy o chwilę cierpliwości, każdy chętny jeszcze zdąży z nowych tras skorzysta.

KaR



Sanatorium Uzdrowskie AZALIA

w Szczawnie-Zdroju zaprasza na

zabiegi rehabilitacyjne ze skierowaniem NFZ oraz komercyjne



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

Sanatorium Uzdrowskie „Azalia”

ul. Ofiar Katynia 3-5

58-310 Szczawno-Zdrój

tel. 74 664-26-30

kom: 784-504-137

Tomograf Komputerowy



- BEZ KOLEJEK
- BADANIE Z OPISEM
- KONKURENCYJNE CENY
- NOWOCZESNY SPRZĘT
- BEZPIECZEŃSTWO DLA PACJENTÓW

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

Specjalistyczny Szpital Chorób Płuc

Rościszów 11

58-250 Pieszyce

tel. 74 83 69 711

e-mail: biuro.roszczow@sanatoria-dolnoslaskie.pl

www.sanatoria-dolnoslaskie.pl

» W lesie trzeba uważać nie tylko na dziką zwierzynę, ale też na myśliwych



Fot. ilustracyjne (www.pixabay.com)

Ruszył sezon polowań

Koła łowieckie w powiecie świdnickim udostępniają swoje plany polowań zbiorowych w tegorocznym sezonie... Uczulamy wszystkich spacerowiczów i grzybiarzy.

Pierwsze łowy za nami, będą jednak kolejne, dlatego też uczulamy wszystkich wybierających się do lasu na spacer, żeby zachowa-

li szczególną ostrożność w okresie polowań i zwracali uwagę na znaki ostrzegawcze, które pojawiają się w lasach w naszym regionie.

Bezpieczeństwo przede wszystkim!

Zgodnie z obowiązującymi u nas przepisami, polowania zbiorowe – a o takich mó-

wimy – mogą się odbywać od października do połowy stycznia, gdy w lasach przebywa mniej ludzi niż latem. Polowanie może się rozpocząć

dopiero po wschodzie słońca, a zakończyć musi się przed jego zachodem. Na dokładnie 24 godziny przed polowaniem, jego miejsce musi zostać oznaczone specjalnymi tablicami. W ramach oddziału Polskiego Związku Łowieckiego w naszym regionie działa blisko 50 kół łowieckich. Harmonogramy dostępne są na stronach UM w Strzegomiu, UM w Żarowie czy też Gminy Świdnica – wystarczy dodać do tych nazw słowa „harmonogram polowań”. Najbliższe terminy to m.in. 26 października, kiedy to Koło Łowieckie Orzeł w Świdnicy zapoluje na dziki, sarny i jelenie, a dzień później Koło Łowieckie Ponia z Żarowa zrobi to samo w pobliskim okręgu. Koło Łowieckie Głuszc w Świdnicy zacznie strzelać dopiero w listopadzie, a Koło Łowieckie Dzik z Żarowa zacznie polowanie w grudniu. Lubisz wędrowki po lasach? Miej to wszystko na uwadze, sprawdzaj oznaczenia i harmonogramy.

Jednocześnie przypominamy, że właściciel, posiadacz lub zarządca gruntu, gdzie ma odbyć się polowanie, w terminie nie krótszym niż trzy dni przed samym wydarzeniem, może zgłosić sprzeciw

wraz z uzasadnieniem do władz danego miasta lub gminy. W takim sprzeciwie należy wskazać nieruchomości przez podanie dokładnego adresu, a w przypadku gdyby takiego adresu nie było, numeru działki ewidencyjnej i obręb. Co potem?

Myśliwi nie mogą też ukrywać się w rowach, wykopach i zagłębieniach terenu

Burmistrz albo wójt zawiadamia niezwłocznie dzierżawcę lub zarządcę obwodu łowieckiego o wniesionym sprzeciwie do organizowanego polowania zbiorowego, przekazując mu tę informację wraz z uzasadnieniem. Dzierżawca albo zarządca obwodu łowieckiego przy organizacji polowania zbiorowego uwzględnia sprzeciw, gdy wykonywanie polowania będzie zagrażało bezpieczeństwu lub życiu ludzi. Co bardzo ważne, myśliwym nie wolno strzelać w odległości mniejszej niż 150 metrów od zabudowań mieszkalnych. Myśliwi nie mogą też ukrywać się w rowach, wykopach i zagłębieniach terenu.

KaR

CHRAPIESZ? ODZYSKAJ KOMFORT SNU

CO TO JEST BEZDECH SENNY?

Bezdech senny to poważne zaburzenie snu spowodowane wielokrotnymi epizodami zatrzymania oddychania (bezdechów) lub jego znacznego spłylenia (hipowentylacji).

CPAP – TWOJE ROZWIĄZANIE

Urządzenie CPAP to sprawdzone rozwiązanie dla osób cierpiących na bezdech senny. Wspomaga oddychanie podczas snu i eliminuje występowanie epizodów bezdechu, poprzez dostarczanie powietrza pod stałym dodatnim ciśnieniem.

DOBIERZ ODPOWIEDNI SPRZĘT CPAP

**BADANIE BEZDECHU SENNEGO
POLIGRAFEM W DOMU PACJENTA**



Aparat kod: U.02.01 2100 zł / 5 lat

Maska kod: U.02.02 200 zł / 6 miesięcy



OBJAWY OBS:

- Chrapanie
- Przerwy w oddychaniu w czasie snu
- Zaburzenia potencji
- Poranne bóle głowy
- Dzienna senność
- Zaburzenia koncentracji
- Bezsenność
- Częste oddawanie moczu w nocy
- Zmęczenie

MASZ PYTANIA?

Zadzwoń do naszego specjalisty.

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY

Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą

Informacje w sklepie medycznym
ul. Grodzka 73 Wałbrzych
Telefonicznie 74 666 99 49

Witaminy łykane jak drażetki

Jeśli po przeczytaniu przed dwoma tygodniami pierwszej części wywiadu z dietetykiem Jarosławem Piotrowskim pomyśleliście, że wiecie już wszystko o suplementacji, to... mówiąc wprost, byliście w błędzie. Dziś druga porcja informacji, które być może niektórym otworzą szeroko oczy. Radzimy, by przed wzięciem kolejnej tabletki przeczytać porady fachowca, który w przystępny sposób tłumaczy, w którym miejscu ludzie popełniają najczęściej błędy.

■ **Jak bardzo nadmierne i niekontrolowane zażywanie suplementów diety może zrujnować zdrowie pacjentów?**

- Bardzo! Przykładów jest mnóstwo.

■ **Proszę, zamieniam się w słuch.**

- Nie wiem, czy Pan i czytelnicy są na to gotowi?

■ **Brzmi intrygująco, proszę zacząć wymienianie.**

- Popularna witamina C. Dzielne zapotrzebowanie dorosłego człowieka jest na poziomie 1/3 czerwonej papryki, szklanki truskawek czy dwóch owoców kiwi. Bardzo więc łatwo ją dostarczyć. A Polacy łykają witaminę C jak drażetki wierząc, że nadmiar jest wydalany. Oczywiście, nadmiar jest wydalany, ale przez nerki, co zwiększa ryzyko wystąpienia kamicy nerkowej. Która Pani nie marzy o pięknych, zdrowych włosach czy paznokciach? Z pomocą przychodzi suplementy bogate w cynk. Tyle, że nadmiar cynku powoduje problem z przyswajaniem żelaza. Efekt? Kobieta stosująca suplementy na włosy, gdy zbada poziom żelaza, okaże się, że jest na bardzo niskim poziomie. Z powodu nadmiaru cynku. Co więc zrobi? Pewnie kupi suplement zawierający żelazo. Oczywiście z witaminą C, bo witamina C jest istotna w procesie przyswajania żelaza.

■ **Włos jeży się na głowie...**

- Biotyna również wpływa na kondycję włosów i paznokci, ale ta poprawa następuje u ludzi, którzy cierpią na jej niedobór. Witamina ta występuje w tak wielu produktach, że w Polsce praktycznie nie obserwuje się jej niedoborów. A co z nadmiarem? Zaburza cały szereg wyników badań z krwi, m.in. chodzi o kwas foliowy, witaminę B12, ferrytynę... Czyli jeśli ktoś suplementuje biotynę bez istniejących niedoborów, ma jej nadmiar, następnie może wyjść w wynikach niedobór B12 czy kwasu foliowego i co wtedy robi? Sięga po kolejny suplement witaminy B12 i kwasu foliowego, których nadmiar wpływa znowu negatywnie na kolejne elementy organizmu. I tak dalej i tak dalej. Niektórzy wierzą tak bardzo w to, że im więcej tym lepiej,

że potrafią suplementować witaminę D kupując ją w sklepach dla koni, gdzie w tabletkach jest bardzo duża dawka dopasowana do masy ciała konia, a nie człowieka. A witamina D kumuluje się w organizmie i jej nadmiar może być mocno toksyczny. A to jedynie drobny wycinek, bo tak naprawdę każdy suplement w nadmiarze ma negatywny wpływ na nasz organizm.

■ **Czy osoby przyjmujące w nadmiarze „witaminki” zdają sobie w ogóle sprawę z zagrożenia?**

- Ależ skąd? W szkołach nikt o tym nie mówi. Internet zalany jest reklamami suplementów diety, przez które ciężko przebić się z rzetelnymi informacjami. Edukacja na temat suplementów w Polsce całkowicie leży, dlatego Polacy są w czołówce pod względem ilości spożywania suplementów. Moim zdaniem właśnie z powodu braku odpowiedniej edukacji w tym zakresie.

■ **Dlaczego ludzie są w ogóle tak święcie przekonani, że w ich organizmach brakuje jakichś substancji?**

- To kwestia subiektywnego odczucia, że ich dieta jest niewłaściwa, bogata w tłuszcze zwierzęce, cukry proste, uboga w warzywa, owoce czy dobrej jakości zboża. Piją mało wody, unikają aktywności fizycznej. Zauważają również swoje gorsze samopoczucie, brak energii życiowej, gorszy stan włosów, skóry czy paznokci. Są więc w jakiś sposób świadomi, że popełniają sporo błędów w diecie i stylu życia. Jeśli więc ktoś im dostarcza gotowy sposób na eliminację tych wszystkich błędów w postaci suplementów, to korzystają z niego, zagluszając poczucie winy w ten sposób i tłumacząc sobie, że przecież tyle robią dla swojego zdrowia.

■ **Przygotowując się do rozmowy spędziłem niedawno cały wieczór przed telewizorem, oglądając wnikliwie reklamy. Doszedłem do wniosku, że dla swojego dobra powinniśmy łykać codziennie całą garść tabletek.**

- I to są te problemy, z którymi boryka się spora część społeczeń-

stwa, a są one wynikiem błędów żywieniowych, brakiem aktywności fizycznej, nadużywaniem alkoholu i ogólnie niewłaściwym stylem życia. I większość osób zdaje sobie z tego sprawę. Tylko zmiana stylu życia, zmiana nawyków żywieniowych, aktywność fizyczna czy ograniczenie alkoholu wymagają od nas pracy, poświęcenia, ograniczeń i ogólnie wprowadzenia wielu zmian. A zmiany bywają najczęściej trudne, budowanie nowych nawyków długotrwałe. Łatwo uwierzyć, że producenci i sprzedawcy suplementów chcą naszego dobra i oferują nam samo zdrowie w pigułce, remedium na wszystkie problemy.

■ **A nie chcą?**

- Niestety muszę sprowadzić wszystkich na ziemię. Sprzedawcom i producentom suplementów zależy najbardziej na naszych pieniądzach, bo prowadzą firmy nastawione na zysk. Ja, jako dietetyk kliniczny pokazuję klientom i pacjentom tę trudniejszą drogę, wprowadzając wspólnie, małymi kroczkami nowy prozdrowotny styl życia. I też robię to dla pieniędzy (śmiech) bo wizyty u mnie są płatne. Różnica polega na tym, że moje metody działają i mają efekt na całe życie, poza tym są bardzo tanie. Suplementy jeśli zamierzamy brać bez zmiany stylu życia, to wydatek do końca życia, bez gwarancji jakiegokolwiek korzystnego efektu.

■ **No to jak to się ma do reklam, w których słyszymy, że przyjmowanie rozmaitych środków jest prozdrowotne?**

- W reklamach najważniejsze jest to, co jest napisane bardzo drobnym druczkiem w trakcie jej trwania. Jest tam informacja, że suplement nie może zastępować normalnej diety, że dla zdrowia ważna jest zróżnicowana dieta i zdrowy styl życia oraz że suplement nie ma właściwości leczniczych. W reklamach jest bardzo „sprytna” gra słów. Mówi się w nich raczej o „wspomaganiu”, o „korzystnym wpływie”, a nie o właściwościach prozdrowotnych suplementu. Mało kto zdaje sobie sprawę, że suplement nie musi działać. Można zapakować

w kapsułkę jakąś bezpieczną dla zdrowia substancję, w mikroskopijnych dawkach i napisać, że może wspomagać pracę czegoś, co nam przyjdzie do głowy. Piszemy zgłoszenie do GIS, czekamy 30 dni i już możemy sprzedawać. Nikt nie weryfikuje tego, nikt z tego nikogo nie rozlicza.

■ **Czyli pacjenci, otumanieni reklamami, są święcie przekonani, że branie kolejnych suplementów korzystnie wpływa na ich zdrowie?**

- Myślę, że nie są do końca przekonani i mają zapewne obawy, że być może to wszystko ściema i naciąganie, ale nie znają innej drogi. W Polsce wizyta u dietetyka w większości przypadków nie jest refundowana przez NFZ, więc nie ma do nich łatwego i bezpłatnego dostępu. Brakuje kampanii informacyjnych, brakuje edukacji na temat zdrowego stylu życia, więc ci wszyscy odbiorcy reklam zostawieni są sami sobie, nie mają żadnej innej alternatywy. Są skazani na reklamy jako jedyne źródło wiedzy na temat pracy nad swoim zdrowiem, więc korzystają z tego źródła wiedzy.

■ **Jest jakiś specyfik, który jednak poleciłby Pan jako ten konieczny, który należałoby przyjmować. Na przykład słynną witaminę D?**

- Jedyne suplement, który w Polsce powinno się suplementować to witamina D, której w naszej strefie klimatycznej nie możemy w odpowiedniej ilości wyprodukować ze słońca ani uzupełnić z diety. Oczywiście, powinniśmy zbadać poziom i dopasować dawkę do naszych wyników. W Polsce nadal spożywamy mało ryb morskich, dlatego też często zalecam suplementację kwasami omega 3. I to jedyne suplementy, które należy brać.

» - Jedyne suplement, który w Polsce powinno się brać to witamina D – mówi Jarosław Piotrowski

■ **Jak trudne jest wytłumaczenie ludziom, że przesadzają z suplementacją?**

- Mnie przychodzi to z łatwością. Pacjenci chętnie rezygnują z suplementów, gdy im wytłumaczę, że wprowadzenie do każdego posiłku warzyw czy owoców wielkości dłoni zapewni odpowiedni poziom większości niezbędnych składników diety. Daje im to, czego brakuje na co dzień, czyli alternatywę dla suplementów, w dodatku o kilkukrotnie tańszą niż zakupy suplementów. A Polacy lubią oszczędzać (śmiech).

■ **Proszę spróbować przemówić im do rozsądku za pośrednictwem WieszCo.**

- Wyobraźcie sobie, że nasz organizm to takie wiadro stojące w pokoju. Ma określoną pojemność, tak jak nasz organizm ma określone zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze. Wlewanie wody do wiadra po osiągnięciu maksymalnej pojemności spowoduje zalanie pokoju, uszkodzenie podłogi, być może spięcie w instalacji elektrycznej. Podobnie jak „wlewanie” do naszych komórek niekontrolowanych ilości składników mineralnych czy witamin, musi w końcu odnieść negatywne skutki dla organizmu.

Rozmawiał Tomasz Piasecki



Fot. używane (archiwum prywatne Jarosława Piotrowskiego)

Warto zadbać o siebie

#WAKS


**DOLNY
ŚLĄSK** | **25 MAM
LAT**

ZADANIE #WAKS – WAŁBRZYSKA AKADEMIA KOMPETENCJI SENIORA SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO.

Jeszcze przez 3 miesiące, do końca 2024 r. Fundacja Wałbrzych 2000 zaprasza seniorki i seniorów do Wałbrzyskiej Akademii Kompetencji Seniora. W tym miesiącu poniedziałki z psychologiem, a w środy joga z Panią Ewą.

Zajęcia są bezpłatne, nie wymagają nawet zapisywania się na nie – wystarczy sprawdzić harmonogram zajęć <https://walbrzych2000.pl/projekt-waks/> i przyjść na Wrocławską 55 (dawny Dom Kultury WAMAG). – *Bo warto zadbać o siebie* – zachęca **Alina Piotrowska**, uczestniczka zajęć #WAKS.

Największym zainteresowaniem seniorek i seniorów cieszy się joga. – W każdą środę – opowiada **Agnieszka Chlipała**, wiceprezesa zarządu Fundacji Wałbrzych 2000 – *zajęcia jogi prowadzi pani Ewa Jaroszyńska, która sama zalicza się do grona osób starszych i swoim przykładem namawia do aktywności osoby w wieku 60+.* Zajęcia ciszą się olbrzymią popularnością, bo są dostosowane do możliwości uczestniczek i uczestników i nikt nie czuje się na jodze niekomfortowo – dodaje wiceprezesa.

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, dlatego w każdy październikowy poniedziałek w Wałbrzyskiej Akademii Kompetencji Seniora odbywają się warsztaty psychologiczne. Warto z nich skorzystać, bo jak pokazują badania blisko 67% Polaków odczuwa syndromy depresji, takie jak zmęczenie i brak energii, obniżenie nastroju oraz zaburzenia snu.

Zajęcia #WAKS odbywają się w siedzibie Klubu seniora, ogrodzie terapeutycznym (Wrocławska 55), w salach szkoleniowych Fundacji Wałbrzych 2000 (Wrocławska 53). Harmonogram zajęć w danym miesiącu dostępny jest w siedzibie Fundacji, na naszej stronie internetowej oraz profilu na FB. Zapraszamy!

#Wałbrzyska Akademia Kompetencji Seniora jest finansowana ze środków budżetu Samorządu Województwa Dolnośląskiego.



HIP HOP JAM WALIM

Turniej breaking



Emocjonujące bitwy breakdance



Koncerty



Jaśnie Wielmożni Panowie (JWP)

KONKRETNA
DAWKĄ
PRAWDZIWEGO
HIP HOPU



Eufonia KMR



CKiT w Walimiu – ul. Kościuszki 2
9 listopada 2024 roku (sobota)

START IMPREZY – 12:30

FINAŁOWE BITWY I KONCERTY – 18:00

WAŁBRZYCH

Nasi docenieni

Zamek Książ w Wałbrzychu, a także Muzeum Porcelany zostały docenione w prestiżowym konkursie.

Zamek Książ został uhonorowany Złotym Certyfikatem za Najlepszy Produkt Turystyczny Dolnego Śląska. To prestiżowe

wyróżnienie świadczy o wyjątkowej pracy i zaangażowaniu zespołu zamku, na czele z prezes Anną Żabską, która odebrała nagrodę. Gratulacje należą się również Muzeum Porcelany w Wałbrzychu oraz Gminie Strzegom za ich sukcesy. Nasze muzeum zostało Najlepszym Produktem Turystycznym Dol-

nego Śląska 2024 w konkursie organizowanym przez Dolnośląską Organizację Turystyczną we współpracy z Polską Organizacją Turystyczną. Nie zapominamy również o wyróżnionej w 2022 roku tym samym prestiżowym wyróżnieniem Starej Kopalni w Wałbrzychu.

SCB



Fot. użyczone (Zamek Książ)

» „Halloweenowe popcorn party” w schronisku dla zwierząt, to świetny pomysł na spędzenie wolnego czasu w niedzielę, 3 listopada



Fot. użyczone (Schronisko dla Zwierząt w Wałbrzychu/red)

skowym czworonogiem, to doskonały sposób na spędzenie wolnego czasu w niedzielę!

Żeby nabrać siły na straszne widoki, warto posilić się przed imprezą, a więc na odwiedzających schronisko czekać będzie ciepłutki, świeżutki i bezpłatny popcorn, a także inne smakowitości – niespodzianki

Na koniec coś wam jeszcze zdradzimy, choć to nie jest absolutnie clou sprawy. Przy okazji party będziecie mogli kupić oficjalne kalendarze Schroniska dla Zwierząt w Wałbrzychu. Jak zwykle piękne i porządnie wydane. Koszt jednego egzemplarza to 30 zł. A gdyby nasza was ochota na rozmowę z opiekunami czworonogów, to proszę bardzo. Pracownicy opowiedzą wam o swojej pracy i coś nam się wydaje, że zdradzą trochę schroniskowej „kuchni”.

Jeżeli nie obleciał was strach, zapraszamy w niedzielę 3 listopada!

Tomasz Piasecki

WAŁBRZYCH

Czy aby się nie boicie?

Na każdym kroku wspieramy wałbrzyskie schronisko dla zwierząt, ponieważ na sercu leży nam los czworonogów z tej placówki. Więc gdy pojawia się jakakolwiek szansa, by „ogonom” sprawić odrobinę radości, angażując przy okazji do zabawy dzieci i dorosłych, to my nie stoimy z boku i nie podpieramy ściany. Otwieramy laptopa i piszemy artykuł zapowiadający fajną imprezę – „Halloweenowe popcorn party”.

Zapraszamy na nią starszych i młodszych, którzy lubią aktywnie i ciekawie spędzać czas. A więc już dziś zarezerwujcie sobie czas 3 listopada. Jest to niedziela, dlatego z wygoszpodarowaniem kilku wolnych chwil nie powinno być raczej kłopotu. Od 10:00 do 13:00 warto pojawić się

w Schronisku dla Zwierząt w Wałbrzychu przy ul. Łokietka 7, gdzie odbędzie się wspomniane „Halloweenowe popcorn party”.

W trakcie wydarzenia na najmłodszych uczestników czekać będą „upiorne” atrakcje – duchy, pająki, złowieszcze dynie i wiedźmy.

Dlatego sami rozumiecie, że warto przyjść na party w odpowiednim przebraniu, dopasowując się tym samym do halloweenowego nastroju. Ale nie martwcie się, jeśli nie będziecie mieć dyni na głowie i pajęczyn między palcami też będziecie się dobrze bawić. Przebranie jest jednak mile widziane. Żeby nabrać siły na straszne widoki, warto posilić się przed imprezą, a więc na odwiedzających schronisko czekać będzie ciepłutki, świeżutki i bezpłatny popcorn, a także inne smakowitości – niespodzianki! Nie zabraknie „strasznych” gier i zabaw. Rodzice, teraz wasza rola,

żeby przekonać 3 listopada swoje pociechy do przyjeżdżania na party. Ruszcie się z domu, a zwierzaki powitają was merdającymi ogonami.

Ale to jeszcze nie wszystko, ponieważ czas na gwóźdź programu. Impreza połączona zostanie ze spacerami. Będziecie mogli pójść na przechadzkę z wybranym czworonogiem. A może coś was chwyci za serce i adoptujecie psiaka? Kto wie. Organizatorzy mówią wprost. Liczą na to, że tego dnia każdy piesek wyjdzie na spacer! Niektóre z nich, gdy dowiedziały się o imprezie, już zaczęły przygotowania, a żadne duchy im nie straszne. Rodzinny spacer ze schroni-



ADAXS
STACJA DEMONTAŻU POJAZDÓW
ul. Koszarowa 5, STRZEGOM

KUPIMY KAŻDE AUTO
uszkodzone, bez przeglądu, bez OC

PLACIMY
NAJLEPIEJ
GOTÓWKĄ

www.adaxs.pl

SKUP AUT:
ZŁOMOWANIE

SPRZEDAŻ CZĘŚCI
UŻYWANYCH:

533 306 678

730 293 293

» **Te panie po przebiegnięciu maratonu im. Wiesława Ślawnego miały najwięcej powodów do zadowolenia**



Fot. użyczone (UG Stare Bogaczowice)

STARE BOGACZOWICE

Ścigali się w górach

Maraton Górski im. Wiesława Ślawnego to impreza bez której trudno sobie wyobrazić kalendarz wydarzeń w Starych Bogaczowicach. Na początku października bieg odbył się już po raz czwarty, a na uczestników czekało to samo, co w poprzednich trzech edycjach – piękne widoki, doskonała organizacja i świetna atmosfera.

Wszak to wyjątkowa impreza biegowa odbywająca się na tere-

nie gminy, leżącej w Górach Wałbrzyskich w Sudetach. I chyba

nie musimy pisać już nic więcej. Oczywiście żartujemy, coś tam

jeszcze skrobniemy, ale przyznacie, że przepiękne krajobrazy i bliskość

natury wynagradzają w tym przypadku trudy biegu.

A maraton, jak sama nazwa wskazuje, odbył się na morderczym dystansie 42 km z łączną sumą przewyższeń wynoszącą 1200 metrów! Co innego pokonać maratoński dystans po płaskim terenie, a inną parą kaloszy jest biec po górach, dlatego na uczestników czekało potężne wyzwanie. Ale sprostali mu bez najmniejszego problemu. Ale przecież po to przyjechali z całej Polski, żeby dotrzeć do mety. Trasę biegu tak wytyczono, żeby prowadziła przez najpiękniejsze zakątki gminy Stare Bogaczowice i musimy przyznać, że udało to się znakomicie. Wystarczy wspomnieć, że część dystansu pokrywała się z czarnym szlakiem, który powstał dzięki zaangażowaniu Wiesława Ślawnego, którego imieniem nazwano maraton.

Jak to zwykle przy tego okazji imprezach bywa, uczestnicy otrzymali posiłki regeneracyjne, mogli ogrzać się przy ognisku i zjeść pyszną kiełbasę. Rozdawana była także woda i ciepłe napoje, a w ramach wpisowego każdy otrzymywał specjalny pakiet złożony z żywności i gadżetów oraz pamiątek.

W kat. open mężczyzn zwyciężył Mateusz Ladenberger (3:33:53), drugi ze stratą blisko 30 minut był Michał Herman (4:01:42), a trzeci finiszował Michał Opaliński (4:07:17). Wśród kobiet open triumfowała Edyta Ferenc-Szmulc (4:17:13), która na mecie wyprzedziła Beatę Borowicz (4:25:57) i Ewę Pastuszeńko (4:45:10).

Red

JEDLINA-ZDRÓJ

Nowocześnie na „pasach”

Bezpieczeństwo na drogach ważna rzecz, wiadomo. Dlatego nie powinno nikogo dziwić, że w Jedlinie-Zdroju aż 9 przejść dla pieszych zostanie zmodernizowanych. Pieniądze na inwestycję pochodzą z Dolnośląskiego Funduszu Pomocy Rozwojowej.

– Dzięki temu projektowi poprawimy nie tylko stan techniczny przejść dla pieszych, ale także ich widoczność, co jest kluczowe zwłaszcza po zmierzchu. Przejścia zyskają rozwiązania poprawiające bezpieczeństwo zarówno pieszych, jak i kierowców – mówi Ilona Bujalska, burmistrz Jedliny-Zdroju.

A oto lokalizacje: ul. Słowackiego 5, ul. Chrobrego 6a, ul. Piastowska 3, ul. Piastowska 16, ul. Piastowska 28, ul. Piastowska 40, Pl. Zwycięstwa 14 (rondo), Pl. Zwycięstwa 4 (rondo), Pl. Zwycięstwa – skrzyżowanie z ul. Południową. W większości przypadków pojawiają się takie rozwiązania jak

nowoczesne oznakowanie pionowe i poziome z folią odbłaskową oraz elementy odbłaskowe LED, które zapewnią lepszą widoczność zarówno w dzień, jak i w nocy. Dodatkowo przy ul. Piastowskiej 40 zainstalowane zostaną lampy solarne dla lepszego doświetlenia. W części lokalizacji, jak choćby przy ul. Słowackiego, powstaną wyniesione przejścia dla pieszych, które wymuszają na kierowcach zmniejszenie prędkości, a w innych – na ul. Chrobrego – staną słupki blokujące. Najważniejsze prace, które już ruszyły, zaplanowano na ul. Piastowskiej, gdzie położona zostanie nowa nawierzchnia, a także wpusty uliczne. Na ul. Słowackiego natomiast modernizacja obejmie wymianę krawężników oraz chodników, a także montaż barier ochronnych.

Prace potrwają do końca października tego roku, a mieszkańców Jedliny uczulamy na to, że mogą pojawić się chwilowe utrudnienia w ruchu. Jednak bądźcie pewni, efekty tych inwestycji będą odczuwalne na długo.

Red



» **Prace na przejściach dla pieszych potrwają do końca października tego roku**

Fot. użyczone (UM Jedlina-Zdrój)

WAŁBRZYCH

Wilcza po remoncie

Zakończyła się przebudowa ul. Wilczej w Wałbrzychu. Przypomnijmy, że umowę z wykonawcą, na remont jezdni, podpisano w styczniu tego roku.

Projekt zrealizowano dwa miesiące przed terminem określonym w umowie. W efekcie zakończono zadanie o wartości

niemal 3,6 mln zł, które zostało dofinansowane z Rządowego Funduszu Polski Ład w kwocie 2 mln zł.

Podczas remontu przebudowano jezdnię na odcinku pół kilometra, wybudowano ścieżkę pieszo-rowerową, jak i wykonano rowy odwadniające pas drogowy. Dodatkowo nasadzono 484 sztuki krzewów, w tym różowe rododendrony. Wykonano także nasadzenia kompozycyjne, a całość uzupełniają nowe ławki i kosze wzdłuż ścieżki pieszo-rowerowej. Ważnym elementem zadania było

wykonanie wjazdu na przestrzeń za zabytkową Palmiarnią w Wałbrzychu, gdzie docelowo planuje się wykonanie parkingu w konwencji „park&ride”. W tej części miasta, nieopodal Zamku Książ, parking dla turystów jest potrzebny, a dodatkowo gmina stara się o uzyskanie dofinansowania na wykonanie ścieżek rowerowych prowadzących właśnie z ul. Wilczej.

SCB



Fot. używane (UM Wałbrzych)

SZCZAWNNO-ZDRÓJ

Wzgórze Gedymina aż błyszczący...

...takie jest czyste. Zostało bowiem kolejny raz dokładnie posprzątane. Nie myślcie, że w akcji brała udział cała armia pracowników dbających o porządek w mieście. Nic z tych rzeczy. Rękawy zakasała młodzież ze Szczawna-Zdroju. I to akurat bardzo nas cieszy.

O środowisko trzeba dbać, dlatego pamiętajcie, że „śmieci nie mają skrzydeł”. I jeśli ktoś je po sobie pozostawił, to same nie znikną. Ktoś inny musi je sprzątnąć. Dobrze, że są tacy, którzy zakładają rękawiczki, biorą worki i idą w teren, by nieco

go posprzątać. Z jednej strony to postawa ekologiczna, z drugiej zaś zwykła ludzka przyzwoitość.

Cieszymy się, że taką postawą błysnęła młodzież z uzdrowiska. W piękny październikowy piątek uczniowie z Zespołu Szkol-

no-Przedszkolnego im. Przyjaciół Przyrody oraz z Zespołu Szkół im. Marii Skłodowskiej-Curie w Szczawnie-Zdroju uczestniczyli w akcji porządkowania Wzgórza Gedymina, która jest prowadzona od kilku lat. Niestety taka akcja za-

wsze kończy się sukcesem, ponieważ brudasów śmiejących w lesie nie brakuje.

Również i tym razem grupy młodzieży wraz z opiekunami, które wyruszyły wyznaczonymi trasami, zbierając napotkane po drodze odpady, zebrały tony odpadów.

Do inicjatywy włączyła się też firma Alba, a finał akcji odbył się tradycyjnie w rejonie stawów na Wzgórzu Gedymina, gdzie na uczestników czekały konkursy, zabawy oraz integracyjne ognisko. W sprzątanie zaangażowało się ponad 150 osób.

Dodajmy jeszcze, że zaproszoną młodzież odwiedzili burmistrz Szczawna Marek Ćmikiewicz wraz ze swoim zastępcą oraz radni. Nie trudno zgadnąć, że organizatorem tegorocznej akcji była właśnie uzdrowska gmina.

Red



» Po wysprzątaniu wzgórza przyszedł czas na ognisko z kiełbaskami



Fot. używane (UM Szczawno-Zdrój)

GŁUSZYCA

Ważne pasowanie

Kiedy to było, gdy z gerberami biegliśmy na Dzień Nauczyciela? Ech, nie możemy sobie jakoś przypomnieć! O pasowaniu na ucznia już nie wspominamy, bo to dla nas tak odległa przeszłość, że kasety VHS to przy tym nieprawdopodobna nowość. Ale przecież te uroczystości wciąż są obchodzone.

W Głuszyca na przykład, niedawno odbył się Gminny Dzień Edukacji Narodowej (tak to święto nauczycieli teraz się nazywa) i pasowanie na ucznia (jak dawniej). Dodajmy, że był to dzień pełen wzruszeń i podziękowań, czyli tak samo jak kiedyś.

W dwóch szkołach podstawowych nr 2 i 3 najmłodszym położono na ramieniu wielki ołówek lub długopis jak kto woli, zaświadczaając, że ci kilkuletniaki zostali pełnoprawnymi uczniami. Tylko gratulować pierwszoklasistom. Dzieci, przy udziale swoich wychowawców, odwzajemniły się

przygotowując wiersze i piosenki, które wzbudziły wzruszenie wśród rodziców, dziadków i opiekunów. Atmosfera była wyjątkowa, a pasowanie na ucznia stało się niezapomnianym momentem w życiu maluchów.

W Centrum Kultury natomiast było nieco poważniej, ponieważ odbyły się uroczystości z okazji Gminnego Dnia Edukacji Narodowej. Gospodarzem wydarzenia był burmistrz Roman Głód, a organizatorem Szkoła

Podstawowa nr 3. Teraz powinniśmy wymienić z imienia i nazwiska znamienitych gości, którzy przybyli na uroczystość, ale uwierzcie, było ich tak wielu, że nie mamy na tyle miejsca. Musi wam wystarczyć informacja, że osobistości było naprawdę sporo. Wszak taki dzień to okazja do wyrażenia wdzięczności nauczycielom za ich codzienny trud w kształtowaniu młodego pokolenia. Dzieci i młodzież przygotowały

część artystyczną, w tym inscenizację „Małego Księcia” oraz poruszający film, w którym uczniowie podziękowali się swoimi refleksjami na temat tego, co najbardziej cenią w swoich nauczycielach.

Tak sobie myślimy, że praca nauczyciela to ciężki kawałek chleba, dlatego wszystkim belfrom składamy podziękowania za to, że wciąż chce im się uczyć dzieci i młodzież.

Red

» Te dzieci są już pełnoprawnymi uczniami



Fot. używane (UM Głuszyca)



Nowy Nissan X-Trail z napędem **e-POWER** Elektryzująca moc bez ładowania

J. M. Mazur

www.jmmazur.com

Wałbrzych ul. Noworudzka 4a - tel. 74 887 81 03, 74 887 81 04
pon. - pt.: 8.00 - 17.00, sob.: 10.00 - 14.00

Wszelkie prezentowane informacje, zdjęcia, specyfikacje, opisy, ilustracje lub parametry techniczne służą wyłącznie celom informacyjnym, nie stanowią potwierdzenia dostępności poszczególnych modeli pojazdów, wersji wyposażenia, wersji napędów i nie stanowią zapewnienia w rozumieniu art. 556(1)§2 Kodeksu cywilnego oraz nie są wiążące. Nissan X-Trail z napędem e-POWER - zużycie paliwa w cyklu mieszanym WLTP (l/km): 5,8-6,2; emisja CO₂ w cyklu mieszanym WLTP (g/km): 132-141. Zużycie paliwa i emisje CO₂ podano zgodnie z obowiązującymi przepisami europejskimi. Przedstawione dane techniczne są zgodne z nową procedurą testową WLTP (Worldwide Harmonized Test Procedure for light vehicles) stosowaną do obliczania zużycia paliwa oraz emisji CO₂. Dane testowanych samochodów, porównywane są wyłącznie według tych samych procedur. Rzeczywiste wyniki mogą różnić się w zależności od czynników takich jak warunki pogodowe, styl jazdy, obciążenie pojazdu lub wszelkie akcesoria zamontowane po rejestracji pojazdu. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerem Nissana.



RADOŚĆ UŚMIECH BALONY Z HELEM

TEL. 730 037 996

E-MAIL: USLUGI@BALONIUM.PL

**Balonium.pl, ul. Długa 4B,
pasaż marketu Kaufland, Wałbrzych**



POWIAT ŚWIDNICKI

Co było w kapsule?

Na remontowanej wieży kościoła w Marcinowicach odnaleziono kapsułę czasu! Została ona przekazana do biura rzeczy znalezionych w Starostwie Powiatowym w Świdnicy i tam otwarta.

Ekscytujące znalezisko miało miejsce pierwszego dnia października. Kapsuła znajdowała się w kuli wieńczącej wieżę kościelną. A już 8 października, w sali narad świdnickiego starostwa, odbyło się jej oficjalne otwarcie! Emocji nie brakowało.

Po dokonaniu komisijnego otwarcia szczelnie zamkniętej tuby, przeprowadzono inwentaryzację jej niezmiernie cennej zawartości, która rzuca całkiem nowe światło na dzieje nie tylko kościoła w Marcinowicach, ale tak naprawdę całej miejscowości. We wnętrzu tuby odnaleziono bowiem kilka ważnych dokumentów, znajdujących się w różnym stanie zachowania. Proszę sobie wyobrazić, że najstarszym okazał się kilkustronicowy dokument sporządzony dokładnie 10 paź-

dziernika 1830 roku. Prawdziwy kawał historii... „W roku 1830 kościół tutejszy pokryto gontem, zaś wieżę pomalowano czerwoną farbą. Na szczycie wieży zatknęto nową kulę i chorągiewkę. 10 października zatknął je na szczycie mistrz dekarSKI Heinrich Emler z Sobótki” – brzmi najstarszy zapis z kapsuły czasu z Marcinowic. Kolejne dokumenty datowane są na lata 1871, 1889, 1908. Najmłodszy zaś pochodzi z 26 sierpnia 1922 roku.

- Oprócz dokumentów, w tubie odnaleziono również pudełko po zapalniczkach wyprodukowanych w Bystrzycy Kłodzkiej, w którym złożono 22 sztuki monet, z których najstarsze pochodzą z XVIII w. Odnaleziono także pieniądze zastępcze, kartki żywnościowe na chleb, cukier i ser oraz dwa banknoty o

nominałach 10 i 20 marek z 1920 i 1915 roku. Ponadto we wnętrzu tuby umieszczony został schematyzm Archidiecezji Wrocławskiej z 1869 r., książeczka traktująca o dogmacie o nieomylności papieża z 1870 r. oraz kilkanaście sztuk gazet – wymienia dr Kamil Pawłowski z wałbrzyskiej delegatury Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków.

Pewna część z odnalezionych eksponatów została przekazana do Archiwum Państwowego we Wrocławiu w celu dokonania koniecznej konserwacji i zabezpieczenia. Gdy procesy te dobiegną końca, zostaną podjęte stosowne, przewidziane przepisami prawa decyzje, dotyczące wskazania miejsca przekazania dokumentów.

KaR



» Przy otwieraniu kapsuły sprzed 100 lat nie brakowało emocji

Fot. użyżone (Starostwo Powiatowe w Świdnicy)

OKNA | DRZWI | ROLETY



30 LAT DOŚWIADCZENIA

**TECH
DOM**

**NOWA SIEDZIBA
JESTEŚMY BLIŻEJ WAS!**

Wałbrzych, ul. Broniewskiego
65D, lok. 8B (obok Rossmana)



74 666 45 20
74 666 45 21



**szkolenia
dronowe**

Pilot drona



aplikuj
team@pilotbsp.pl
tel. +48 579 855 940
edu.pilotbsp.pl



Ty, My i Drony : to przyszłość pracy!
To nowe możliwości!

REKLAMA

REKLAMA

HISTORIA NIEZNANA

» Grupa uczniów podczas praktyk zawodowych w sztolni



Jak skakano przez skórę

Zapraszamy na drugą, a zarazem ostatnią część historii Zasadniczej Szkoły Górniczej Kopalni Węgla Kamiennego „Victoria” w Boguszowie Górcach, opisanej na łamach kroniki szkolnej.



» Barbórka 1978

Dokładnie 15 czerwca 1978 r. miały miejsce powszechne, równe, tajne i demokratyczne wybory do Samorządu Szkolnego. Zdjęcia kandydatów wraz z ich charakterystyką umieszczono w specjalnej gazecie. Głos oddawano na kartach wyborczych wrzucanych do urny. Wybrano przewodniczącego, zastępcę, sekretarza, skarbnika i sekcje: pomocy koleżeńskiej, gospodarczą i czynów społecznych, kulturalno-oświatową, apeli, współzawodnictwa i kronikarską.

Rok szkolny 1977/78 ukończyło 511 uczniów, w tym 447 bez ocen niedostatecznych. Do egzaminu poprawkowego wyznaczono 34 uczniów, a 14 nie uzyskało promocji do następnej klasy. Uroczyste zakończenie roku szkolnego odbyło się 23 czerwca. Wręczono wiele na-

gród rzeczowych – za dobre wyniki (w nauce, zajęciach praktycznych, sporcie), za dobrą frekwencję, za udział w pracach społecznych i w zajęciach pozalekcyjnych. Wakacje uczniowie spędzili przede wszystkim w Radzynie koło Sławy Śląskiej, gdzie zorganizowano 3 turnusy wczasów.

W dniu 4 września 1978 r. miało miejsce uroczyste rozpoczęcie kolejnego roku szkolnego (1978/79). Po wysłuchaniu przemówienia Ministra Oświaty i Wychowania oraz dyrektora szkoły młodzieńcy adeptów górnictwa złożyli uroczyste ślubowanie. 16 września w Boguszowie-Górcach odbyły się międzyszkolne biegi przełajowe. Szkołę reprezentowała liczna grupa uczniów. 21 września młodzież i nauczyciele wzięli udział w capstrzyku ulicami Wałbrzycha, który organizo-

wano dla uczczenia 500-lecia górnictwa dolnośląskiego. Z tej okazji w sztolni szkoleniowej Gabriel urządzono wystawę.

Uczniowie pierwszych klas złożyli ślubowanie wobec grona pedagogicznego i prezesa Komitetu Antyalkoholowego, że nie będą nadużywali alkoholu

Październik upłynął pod znakiem czynów społecznych. Przez 2 tygodnie uczniowie pracowali społecznie przy wykopkach ziemniaków w SKR w Czarnym Borze i w Jaczkowie. Ponadto wiele godzin pracowali przy budowie biblioteki publicznej w dzielnicy Gorce (jej uroczyste otwarcie nastąpiło 20 listopada 1978

r). W pracach społecznych uczestniczyło ogółem 480 uczniów, a wartość ich pracy wyceniono na 268,8 tys. zł. Za udział w licznych pracach społecznych Urząd Miasta i Gminy Boguszów Gorce przekazał szkole dyplom uznania i 3 tys. zł. Dzień Nauczyciela został uczczony w dniu 13 października uroczystym apelem, podczas którego członkowie Samorządu Szkolnego złożyli nauczycielom życzenia oraz wręczyli kwiaty. Obszerny referat na temat zawodu nauczycielskiego wygłosił przewodniczący Samorządu Szkolnego, uczeń klasy III am. 14 października nauczyciele ZSG „Victoria” wzięli udział w spotkaniu z nauczycielami szkół podstawowych oraz władz Kuratorium Oświaty i Wychowania, Wydziału Oświaty i Wychowania, Urzędu Miasta i Gminy Boguszów Gorce, Komitetu Miejskiego PZPR, ZHP i innych.

Trzydziestą czwartą Barbórkę w Zagłębiu Wałbrzyskim obchodzono szczególnie uroczysto. Był to rok jubileuszowy 500-lecia górnictwa dolnośląskiego, 60 rocznica odzyskania niepodległości i 30 rocznica powstania PZPR. Uczniowie szkoły wzięli udział w uroczystościach zorganizowanych przez Dolnośląskie Zjednoczenie Przemysłu Węglowego oraz Kopalnię Węgla Kamiennego „Victoria”.

1 grudnia w sali GDK w Boguszowie-Górcach zorganizowano uroczystą akademię z okazji Dnia Górnika. Po odśpiewaniu hymnu państwowego, zagajeniu i powitaniu gości przez dyrektora pedagogicznego, uczennice z klasy I p wręczyły kwiaty członkom prezydium akademii. Wyróżniającym się uczniom przekazano nagrody książkowe ufundowane przez Komitet Rodzicielski. Dokonano pasowania pierwszoklasistów na uczniów szkoły górniczej. W imprezie „skok przez skórę” oprócz młodzieży wzięli udział zaproszeni goście. Po odśpiewaniu hymnu górniczego, chór i balet Zespołu Pieśni i Tańca Wałbrzych działającego przy Techniku Górniczym

zaprezentował wspaniały występ.

W miesiącu grudniu, staraniem Dolnośląskiego Zjednoczenia Przemysłu Górniczego, dla młodzieży szkół górniczych zorganizowano wczasowy śródroczny w ośrodku wypoczynkowym w Jagniątkowie koło Jeleniej Góry. Dwa pierwsze turnusy wczasowe przyznano uczniom ZSG „Victoria”. Podczas pierwszego turnusu uczniowie zwiedzili m.in. zamek Chojnik, muzeum w Sobieszowie, Szklarską Porębę, Michałowice, Jelenią Górę, Śnieżne Kotły. W godzinach popołudniowych odbywały się lekcje i zajęcia świetlicowe. Ponadto uczniowie wykonali szereg prac użytecznych na rzecz ośrodka wczasowego, w którym przebywali.

Październik upłynął pod znakiem czynów społecznych – przez 2 tygodnie uczniowie pracowali społecznie przy wykopkach ziemniaków

Jak każdego roku, członkowie Samorządu Szkolnego przeprowadzili zbiórkę na Narodowy Fundusz Ochrony Zdrowia. Pracę samorządu docenił Wojewódzki Komitet NFOZ, przyznając szkole dyplom uznania.

Czteroosobowa szkolna drużyna zajęła I miejsce w Turnieju o Złotą Lampkę Górniczą, spośród szkół górniczych Dolnośląskiego

Zjednoczenia Przemysłu Węglowego. Finał turnieju odbył się w Lublinie w dniach 10-11 marca 1979 r. Wzięło w nim udział 10 zjednoczeń. ZSG „Victoria” reprezentowała zjednoczenie dolnośląskie. 10 marca uczestnicy finału wzięli udział w wycieczce autokarowej do kopalni „Bogdanka”. Finał odbył się w Zakładowym Domu Kultury w Lublinie, w obecności wicedyrektora Zarządu Szkolnictwa Zawodowego, Ministra Górnictwa i Energetyki T. Wieczorka, harcmistrza PRL i innych osobistości. W części artystycznej młodzież z ZSG Zagłębia Lubelskiego przedstawiła „skok przez skórę”. W dniu 11 marca młodzież zwiedziła obóz koncentracyjny na Majdanku, składając wiązanki kwiatów przy pomniku ofiar faszyzmu.

30 kwietnia uczniowie pierwszych klas złożyli ślubowanie wobec grona pedagogicznego i prezesa Komitetu Antyalkoholowego, że nie będą nadużywali alkoholu (z tego tytułu otrzymali kolorowe odznaki). Zostali również honorowymi członkami Towarzystwa Antyalkoholowego.

W dniu 1 maja uczniowie przeszli w pochodzie pierwszomajowym: niektórzy na rowerach szkolnych, inni w strojach sportowych, ubiorach górniczych, mundurach harcerskich. W dniach 8-10 maja zorganizowano wycieczkę autokarową do Warszawy. W drodze do stolicy uczniowie zwiedzili Łowicz, dom Marii Konopnickiej oraz

» Praktyki szkolne



pałac w Nieborowie. Uczestnicy wycieczki nocowali w Ośrodku Wypoczynkowym „Wisła” a stołowali się w lokalu „U Matysiaków”. W stolicy uczniowie zwiedzili m.in. Pałac Kultury i Nauki, Muzeum Wojska Polskiego, Pawiak, Pałac w Wilanowie. Najbardziej zafascynowała uczniów uroczysta zmiana warty przed grobem nieznanego żołnierza. Z okazji Dnia Zwycięstwa uczniowie wzięli udział w manifestacji, a na pl. Zwycięstwa wysłuchali przemówienia I sekretarza Komitetu Centralnego PZPR,

Edwarda Gierka. Wieczorem w Teatrze Wielkim obejrzeli sztukę „Cyrano de Bergerac”. Ostatniego dnia pobytu w stolicy uczniowie zwiedzili Dworzec Centralny, Stare Miasto i Łazienki.

Do finału turnieju „Wiem wszystko o Bogusławie-Gorcach” (21 maja) zakwalifikowali się uczniowie klas pierwszych i drugich. Uczestnicy byli w tym roku bardzo starannie przygotowani i wykazywali się bardzo szerokim zakresem wiedzy o swoim mieście. Na konkurs złożyli się nie tylko odpowiedzi na

pytania szczegółowe i problemowe dotyczące miejsc pamięci narodowej, zabytków, kultury, sportu, perspektyw rozwoju miasta, itp., ale również konkurs rysunkowy na najlepszy herb miasta, konkurs fotograficzny i inne. W turnieju wzięli udział uczniowie z ZSG „Victoria”, Szkół Podstawowych nr 3 i 6 w Bogusławie-Gorcach, Szkoły Podstawowej nr 3 w Kamienniej Górze. Drugi Międzyszkolny Turniej Szachowy w dniu 24 maja zgromadził młodzież szkół podstawowych i szkoły zawodowej. Turniej przygotowała Młodzieżowa Rada Internatu ZSG „Victoria”. 26 maja zaproszono matki uczniów wyróżniających się w nauce i zachowaniu na spotkanie z okazji Dnia Matki. Spotkanie ubogacił występ zespołu recytatorskiego i wokalnego.

22 czerwca odbyło się uroczyste przekazanie 75 absolwentów szkoły dyrektorowi Kopalni Węgla Kamiennego Z. Piątkowi. Uczniowie klas III przekazali sztandar szkoły uczniom klas I i II. Wcześniej (2 kwietnia) przekazano

kopalni 57 absolwentów (ogółem 132). Zakończenie roku szkolnego odbyło się 30 czerwca 1979 roku. Szkołę ukończyło 448 uczniów, w tym: 398 otrzymało promocję do wyższej klasy, 20 zakwalifikowało się do egzaminów poprawkowych, 14 nie uzyskało promocji. Po raz pierwszy wręczono specjalne świadectwa z wyróżnieniem 10 uczniom ze średnią ocen 4,5 lub wyżej.

W wakacje uczniowie wypoczywali na 3 turnusach obozu w Radzynie, na obozach harcerskich i obozie żeglarskim.

Tak kończy się historia spisana na kartach kroniki szkolnej ZSG „Victoria”, obejmująca rok szkolny 1977/78 i 1978/79. Mam nadzieję, że w przyszłości, z pomocą absolwentów tej szkoły, uda się dopisać ciąg dalszy tej historii. Serdecznie zapraszam do kontaktu z redakcją.

Opr. Piotr Frąszczak

Opisy i zdjęcia pochodzą

z Kroniki Zasadniczej Szkoły Górniczej Kopalni Węgla Kamiennego „Victoria” w Bogusławie-Gorcach



» Zespół Pieśni i Tańca Wałbrzych podczas barbórkowego występu

Skok przez skórę – była to stara tradycja górnicza sięgająca XVIII-wiecznych Austro-Węgier i Niemiec, gdzie wprowadzono mundur górniczy. Z tyłu na spodniach noszono właśnie „skórę”, którą nazywano też łatą lub klapą. Był to czarny, skórzany fartuch, sięgający do tydek. Z czasem materiał ze skóry stał się symbolem przynależności do stanu górniczego. A skok przez skórę był sposobem przyjmowania kolejnych roczników do grona górników. Do Polski zwyczaj dotarł dzięki absolwentom Akademii Górniczej w Leoben (Austria).

Gorzka w Żarowie

Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Żarów kolejny raz już przygotowała nie lada gratkę dla miłośników książek kryminalnych.



Fot. użyczone (Biblioteka Publiczna Miasta i Gminy Żarów)

Na spotkanie autorskie do Żarowa przybył nie kto inny, jak Mieczysław Gorzka, autor szczególnie dobrze znany z zamiłowania do literatury sensacyjnej, kryminalnej, fantasy, a także horrorów. Mimo wszystkich swoich dotychczasowych sukcesów,

pozostaje skromny – jak mówi sam o sobie – po prostu kocha to, co robi. Spotkanie było wspaniałą okazją do rozmowy z pisarzem o jego twórczości, inspiracjach oraz nadchodzących projektach. Pisarz był otwarty na pytania i wspólnie dyskutował

z czytelnikami na temat różnych zagadnień związanych z literaturą kryminalną. Podczas spotkania można było kupić książki bezpośrednio od autora, oczywiście z jego autografem. Chętnych, ma się rozumieć, nie brakowało!

KaR

Pomoc uzależnionym

W Strzegomiu władze miasta uznały za zasadne stworzenie poradni terapii uzależnień. Temat oczywiście to trudny, nie jest on jednak niemożliwy.

Warto wspomnieć, że temat utworzenia w Strzegomiu specjalistycznej poradni prowadzonej przez Komisję Zdrowia i Spraw Socjalnych oraz Ośrodek Pomocy Społecznej w Strzegomiu już od pewnego okresu. - Wziąłem udział w spotka-

niu z dyrektorem Zakładu Lecznictwa Odwykowego w Czarnym Borze w celu omówienia planów powstania Poradni Terapii Uzależnień na terenie gminy Strzegom. Omówiliśmy choćby warunki usytuowania ewentualnej poradni – informuje bur-

mistrz Strzegomia, Krzysztof Kalinowski. Aktualnie w mieście prowadzony jest wyłącznie tzw. punkt konsultacyjny, który obejmuje pomocą osoby dotknięte różnego rodzaju uzależnieniami.

KaR



Fot. użyczone (UM Strzegom)

Burmistrz Głuszycy Roman Głód oraz Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Głuszycy zapraszają na zajęcia z elementami samoobrony dla kobiet



**KAŻDA DAMA
BRONI SIĘ SAMA**

"Gmina Dobrych Więzi"

23.10.2024

Centrum Kultury-Miejska Biblioteka Publiczna w Głuszycy

GODZ. 16:30

Program realizowany przez Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej w Głuszycy. Współfinansowany jest ze środków finansowych Gminnej Komisji Rozwiązania Problemów Alkoholowych w Głuszycy



GMINNE
CENTRUM
BIBLIOTECZNO-
KULTURALNE
W STARYCH BOGACZOWICACH



Gminne Centrum
Biblioteczno-Kulturalne zaprasza
na koncert

**MISTRZOWIE KAMERALISTYKI:
KWARTET SMYCZKOWY PO POLSKU**

11 listopada

godz. 19:00

Filharmonia Sudecka,
ul. Słowackiego 4, Wałbrzych

Bilety do odebrania
w Gminnym Centrum Biblioteczno-Kulturalnym
w Starych Bogaczowicach, ul. Główna 148

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

Oby tak dalej!

Piękna uroczystość w świebodzińskim Urzędzie Stanu Cywilnego za nami. Państwo Janina i Ryszard Banasiak obchodzili tam godny podziwu jubileusz.



Fot. ujęzione (USC Świebodzice)

Burmistrz Świebodzic, Paweł Ozga wręczył jubilatowi w imieniu Prezydenta RP medale okolicznościowe za długoletnie pożycie małżeńskie. A za co dokładnie tak prestiżowe odznaczenie? Ano za spędzenie razem już ponad 50 lat. Robi wrażenie,

prawda? Państwo Banasiakowie zawarli związek małżeński 9 listopada 1973 roku w Wałbrzychu. Następnie przeprowadzili się do Świebodzic, gdzie żyją w miłości do dziś. Teraz, po tylu latach, odegrano małżeństwu Marsz Mendelsona, odnowiono

również przysięgę małżeńską, nie zabrakło więc i też autentycznego wzruszenia. Serdecznie gratulujemy jubilatowi, jak i życzymy kolejnych lat w zdrowiu i szczęściu, oczywiście w zgodnym małżeństwie!

KaR

Seniorzy działają

Choć pogoda za oknem nie nastraja optymistycznie, a dni stają się coraz krótsze, to seniorzy z gminy Świdnica nie zwalniają tempa. I bardzo dobrze!

Wolny czas można spędzić w domu przed telewizorem, a można też kreatywnie go wykorzystać. To proste. Tym razem mieszkanki gminy Świdnica uczestniczyły w warsztatach tworzenia jesiennych wianków z szyszkami, suszem i innymi darami jesieni, a

do tego miały okazję do integracji.

- To piękne i łatwe do wykonania dekoracje, które wprowadzą do naszego domu ciepły, sezonowy klimat – podkreślały zgodnie uczestniczki warsztatów.

Wydźcie i wy z domów! W każdy czwartek, o godz.

11:00 seniorzy z terenu gminy Świdnica mogą uczestniczyć w bezpłatnych zajęciach artystycznych organizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w świetlicy w Pszennie. Zapraszamy serdecznie.

KaR



Fot. ujęzione (materiały organizatorów)

VI GALA KRESOWA

Zarząd Powiatu Wałbrzyskiego
Stowarzyszenie Współpracy Polska - Wschód
Teatr Zdrojowy im. Henryka Wieniawskiego w Szczawnie Zdroju

Zapraszają na koncert pt.

NA KRESOWĄ NOTĘ.
26 PAŹDZIERNIKA 2024 r. godz. 19.00
Szczawno Zdrój
Teatr Zdrojowy
W którym wystąpią zespoły oraz soliści:

MACIEJ KŁOCIŃSKI
Prowadzenie koncertu

WITALIJ OLESZKIEWICZ Akompaniament
MARINA TOWARNICKA Reżyseria

Bilety w cenie 40 zł indywidualne,
dla grup powyżej 10 osób 35 zł
do nabycia w Biurze Teatru
w godz. 9.00-14.00 od poniedziałku do piątku,
w Recepcji Domu Zdrojowego oraz
w Kawiarni Bohema w Parku Zdrojowym.

Joscho Stephan Trio
feat. Krzysztof Petech

03.11. 2024

Pałac Jedlinka
ul. Zamkowa 4

START 18.00

Bilety w cenie 100 zł/os.
(50 % zniżki z Kartą Mieszkańca Jedliny-Zdroju)
do nabycia w Miejskiej Bibliotece Publicznej
w Jedlinie-Zdroju, Pl. Zdrojowy 4a
rezerwacje: tel. 748510975, biblioteka@jedlinazdroj.eu
informacje: ckjedlina.pl

» „Rzeczy niezbędne”, to jedna z tegorocznych propozycji filmowych festiwalu Spektrum

Fot. używane (materiały organizatorów/Krzysztof Wiktor)



Spektrum czas zacząć

Wydaje się, że ubiegłoroczna rozmowa z Małgorzatą Gorol – odtwórczynią głównej roli w zwycięskim filmie „Śubuk” – odbyła się kilka tygodni temu, tymczasem zaczęła się kolejna już 10 edycja Festiwalu Filmowego Spektrum. I potrwa od 22 do 27 października.

Jak przysłało na jubileuszowe wydarzenie, organizatorzy, czyli Wrocławska Fundacja Filmowa i Świdnicki Ośrodek Kultury, przygotowali w tym roku jeszcze bardziej imponujący program niż w latach ubiegłych. Cieszą nie tylko same tytuły filmów, ale również lista gości i wydarzenia towarzyszące.

Filmowe szaleństwo zaczyna się 22 października. O godzinie 9:30 ruszy projekcja obrazu „Sezony” w reżyserii Michała Grzybowskiego. Trochę później, o 16:30, na kinomanów czeka prezentacja rewelacyjnych „Rzeczy niezbędnych”. Ten psychologiczny dramat na pewno przypadnie do gustu świdnickiej publiczności. Tym bardziej warto wybrać się do teatru ŚOK w rynku, bo będzie tam obecna reżyserka filmu Kamila

Terabura. Po ostatnim tego dnia filmie także odbędzie się spotkanie. Tym razem z aktorką Sandrą Drzymalską, odtwórczynią głównej roli w „Simonie Kossak” w reżyserii Adriana Panka. W środę do gry wejdą młodzi twórcy. Biorą oni udział w konkursie Okiem Młodych. Projekcje ich krótkich metraży będą miały miejsce każdego dnia do południa. Z kolei w drugiej części środy będzie można zobaczyć kolejne dwa tytuły, które zostały zauważone podczas tegorocznego Gdyńskiego Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych – „To nie mój film” w reżyserii Marii Zbąskiej oraz „Dziewczynę z igłą” Magnusa von Horna. Z twórczynią pierwszego z nich oraz z parą głównych bohaterów będzie można porozmawiać tuż po jego prezentacji. Wie-

czór będzie jednak należał do głównego rywala „Zielonej granicy” w walce o statuetkę złotego lwa na FPFF w Gdyni – „Dziewczyny z igłą”

Jak przysłało na jubileuszowe wydarzenie, organizatorzy Festiwalu Filmowego Spektrum, przygotowali w tym roku jeszcze bardziej imponujący program niż w latach ubiegłych

W czwartek, 24 października organizator przewidział trzy projekcje długometrażowe. O 17:00 będzie można obejrzeć „Uśmiech losu” Andrzeja Jakimowskiego. Zaciekawieni historią Andrze-

ja i jego nowego życia na greckiej wyspie będą mogli porozmawiać z reżyserem. Później na festiwalowiczów będzie czekała prawdziwa gratka – druga projekcja w Polsce litewskiego filmu „Toxic” w reżyserii Saule Bliuvaitė. Dzień zamknięcia norweski „Armand” w reżyserii Halvdan Ullmann Tondel. Weekend zacznie specjalny pokaz dokumentu „Pianoforte” o kulisach Konkursu Chopinowskiego. Przypomnę jednak, że każdy poranek będzie należał do uczestników konkursu Okiem Młodych, aż do soboty włącznie. Nie zapominajcie o tym. Na piątkowy wieczór wybrano jeszcze dwa tytuły – czeski „Afterparty” Vojtecha Strakaty oraz coś wyjątkowego. Będzie to nietypowa projekcja obrazu z 1994 roku „Tammy i T-Rex” Stewarta Raffilla. W ramach

pokazu VHS HELL będzie to wersja bez cenzorskich skrótów. Mało tego, odbędzie się ona z lektorem na żywo – Mateuszem Gołębiowskim.

W przedostatni dzień (zresztą w niedzielę również) organizatorzy zaproszą do udziału w festiwalu też najmłodszych widzów. Zaoferują dzieciom obejrzenie „Psa i

robota” Pablo Bergera (sobota) oraz „Titine” Kejsa Naessa (niedziela). Jeśli ktoś jeszcze nie widział znakomitego „Tyle co nic” Grzegorza Dębowskiego będzie miał okazję zapoznać się z nim w sobotę. Dodatkową atrakcją będzie obecność aktora Artura Paczesnego – odtwórcy głównej postaci (Jarka). Już bez spotkań z filmowcami, ale na pewno warto uczestniczyć w kolejnych dwóch projekcjach – „Apetyt na więcej” Alonsa Ruizpalaciosy oraz „Fremont” Babaka Jalaiego. Tuż przed tym ostatnim odbędzie się gala zamknięcia festiwalu. Na niej dowiemy się kto w tym roku wyjedzie ze Świdnicy ze zwycięskimi statuetkami. Ponadto, wiadomo, że jeśli galę będzie prowadził dziennikarz Radia Wrocław – Jan Pelczar to będzie bardzo zabawnie. Na zakończenie „Spektrum”, w niedzielę, na widzów będą czekać jeszcze trzy projekcje (nie licząc sekcji kids) godne jubileuszowej edycji, szczególnie jedna. Pierwsza z nich to „Państwo Stodolowie” Petera Hatle. O 16:00 będzie można wrócić do filmu Małgorzaty Szumowskiej z 2013 roku – „W imię ...”. I ta wspomniana najważniejsza projekcja, czyli „Wytłumaczenie wszystkiego” w reżyserii Gabora Reisa. To ważny głos dotyczący współczesnych Węgier. Obraz został doceniony przez międzynarodową krytykę. Czas na świdnicką publiczność, a jak wiadomo przez te 10 lat zapracowała sobie na dobrą opinię w środowisku filmowców jako bystra, wnikliwa i aktywna. Pewnie w tym roku entuzjaści kina również nie zawiodą i dojdzie do ciekawych wymian zdań. Pozostaje nam zatem zaprosić na tegoroczny Festiwal i powiedzieć do zobaczenia.

Piotr Bogdański



» Rozmowy z twórcami, to świetny i sprawdzony pomysł na zagospodarowanie czasu po projekcji filmów

TU ZNAJDZIECIE WSZYSTKO O FESTIWALU FILMOWYM SPEKTRUM
www.spektrumfestiwal.pl

DZIEJE SIĘ CIEKAWIE

Legendarne utwory Młynarskiego

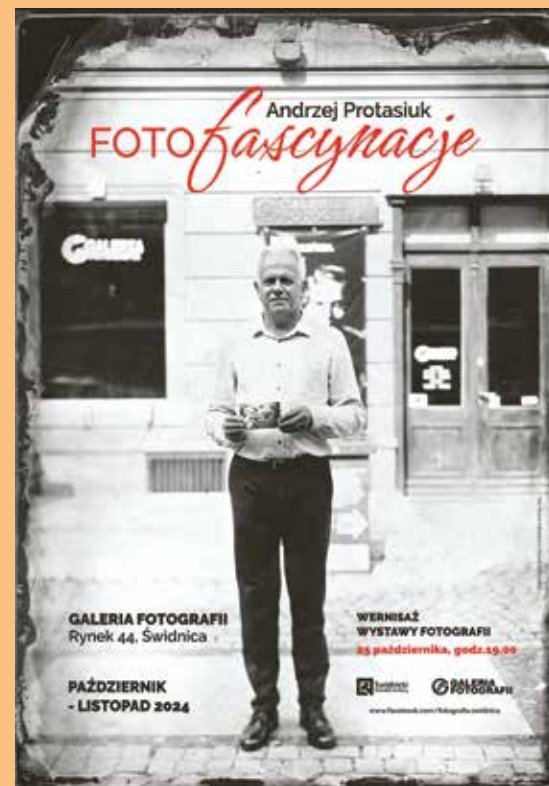
Już w sobotę 26 października Sala Łańcuskowa w Starej Kopalni rozbrzmi utworami legendy polskiej estrady – Wojciecha Młynarskiego. Koncert „Tribute to Wojciech Młynarski” rozpocznie się o godz. 17:00, a wstęp jest wolny. Tradycyjnie, jak co roku, laureaci konkursu „Wałbrzych ma talent” na warsztat wzięli piosenki polskiej ikony. Tegoroczna edycja została poświęcona Wojciechowi Młynarskiemu. Poeta, satyryk, artysta kabaretowy, autor ponad 2000 tekstów piosenek, dramaturg, scenarzysta, librecista, tłumacz, kompozytor, reżyser teatralny. Współpracował z wieloma kabaretami. Został uznany za twórcę zupełnie nowej formy artystycznej – tak zwanych felietonów śpiewanych. Można się zatem spodziewać wyjątkowej ucztę tego wieczoru. Te koncerty przyzwyczały już do świetnych muzycznych wspomnień najlepszych polskich artystów, szykuje się więc piękny muzyczny wieczór. Liczba miejsc jest ograniczona.



Co na zdjęciach?

Świdnicki Ośrodek Kultury zaprasza na wernisaż wystawy fotografii Andrzeja Protasiuka „Fotofascynacje”. Kim jest autor? To m.in. inicjator powstania Galerii Fotografii w Świdnicy oraz kurator wystaw w Galerii Fotografii w latach 1983-1994. Pomysłodawca i organizator „Dni Fotografii” w Świdnicy oraz Ogólnopolskich Fotograficznych Plenerów Aktu „Zamek Książ”. Autor 14 wystaw indywidualnych w Polsce, Czechach, Niemczech i na Węgrzech. Ponadto, swoje prace prezentował na ponad 100 wystawach zbiorowych na sześciu kontynentach, m.in. Agora Gallery – Nowy Jork (USA), Coningsby Gallery – Londyn (Anglia), Konthast Galleri – Sztokholm (Szwecja). Jest laureatem Dolnośląskiej Nagrody Kulturalnej Silesia Sejmiku Województwa Dolnośląskiego za rok 2024.

Na wernisaż zapraszamy 25 października o godz. 19:00 do Świdnickiego Ośrodka Kultury.



Urodziny Dębskiego w Wałbrzychu

Świętuj urodziny Krzesimira Dębskiego w Filharmonii Sudeckiej! Koncerty „Szuflandia Dębskiego” odbędą się już 25 października o godz. 19:00 i dzień później, 26 października o godz. 18:00 w urodziny maestro. Kompozytor po raz kolejny zagości na scenie filharmonii, by zagrać dla wałbrzyskiej publiczności swoje najbardziej znane utwory, a jest ich w jego imponującym dorobku naprawdę sporo. Towarzyszyć mu będą utalentowani soliści, wałbrzyski Chór Mieszany pod kierownictwem Marty Monety oraz orkiestra symfoniczna Filharmonii Sudeckiej. Podczas koncertu, który odbywa się w ramach Dni Muzyki Filmowej, usłyszycie kompozycje z takich filmów jak „Ogniem i mieczem”, „Kingsajz”, „W pustyni i w puszczy”, czy „1920 Bitwa Warszawska”.

SCB, KaR



Fot. używane (materiały organizatorów)

Gwoździem po ekranie

Tęczowy Wałbrzych?

„Mary Poppers” to kolejny spektakl zrealizowany w ramach inicjatyw aktorskich. Tym razem pomysłem wykazała się aktorka Angelika Cegielska oraz autor tekstu Paweł Soszyński. Dramaturg napisał go specjalnie dla wspomnianej artystki z Szaniawskiego. Takiej nietuzinkowej parze wystarczyła godzina, aby stworzyć magiczny obraz Wałbrzycha, którego już nie ma, a może nigdy nie było.

Angelika Cegielska i Mirella Burcewicz (można ją zobaczyć w kinach, w filmie „Idź pod prąd”) skutecznie potrafią zahipnotyzować publiczność opowieścią o wałbrzyskiej przygodzie z tęczową elitą naszego miasta.

Bohaterką „Mary Poppers” jest Mary, która na początku XXI wieku przyjeżdża do

Wałbrzycha. Jej pierwszym miejscem pobytu jest mieszkanie należące do tajemniczej Luny. Szybko okazuje się, że ta niespodziewana znajomość rzutuje na jej przyszłe życie. Kobieta okazuje się ważną członkinią nieformalnej grupy przyciągającej tzw. freaków i osoby nieheteronormatywne. Ważnym punktem – osią

przedstawienia – jest śmierć Mini, 68-letniego mężczyzny, który zdeklarował się na ulicy jako gej, za co zapłacił najwyższą cenę. Akcja spektaklu ma miejsce w Wałbrzychu. Aktorki często wymieniają konkretne miejsca jak restauracje czy ulice.

Z przyjemnością muszę przyznać, że „Mary Poppers”

broni się doskonale. Z pewnością jest to ogromna zasługa Cegielskiej. Aktorka, od chwili wejścia na skromną scenę do samego końca spektaklu, skupia uwagę widzów. Ustawienie krzesel tuż obok czegoś w rodzaju podwyższenia tworzy rodzaj intymnej bliskości. To z kolei wzmacnia przekaz. Aktorka gra tak sugestywnie, że nie sposób oprzeć się odczuciu, że ona naprawdę znała tę kolorową menażerię. Kulminacją „Mary Poppers” jest ostatnia scena, kiedy Mary płacząc wspomina swoich kolorowych przyjaciół. Warto tu dodać, że Angelika Cegielska brała udział, obok Mirelli Burcewicz i Witolda Mrozka, w reżyserowaniu spektaklu.

Do pełnej satysfakcji trochę jednak zabrakło. Główne zastrzeżenia można mieć do tekstu Pawła Soszyńskiego. Przede wszystkim jego autor, zmarły w 2021 roku, nie w pełni wykorzystał potencjał

komedii aktorki. Co prawda są momenty zabawne, jednak niedosyt pozostaje znacznie większy. Naprawdę szkoda. Po zakończeniu przedstawienia dominowało jednak inne odczucie, a właściwie pytanie – czy przedstawione postaci mają swoich prawdziwych protoplastów? A może wszystko jest dziełem wyłącznie wyobraźni Soszyńskiego? Tym bardziej, że twórca pochodził z Warszawy. A może tak miało być? Tym bardziej doceniam

sposób podejścia do trochę zakompleksionego kulturalnie Wałbrzycha. Soszyński pisze odważnie, z rozmachem i przede wszystkim w oryginalnym stylu. Widzimy zatem Wałbrzych oczami wrażliwych, niebanalnych ludzi. A oni potrafią znaleźć w nim piękno, romantyzm i rzeczy niezwykle. Podsumowując „Mary Poppers” to przedsięwzięcie ze wszechmiar udane i godne miejsca w stałym repertuarze teatru.

Piotr Bogdański



Fot. używane (Tobiasz Papuczyński)

NASI ULUBIEŃCY

Brawo, brawo, brawo

Adopcje: Schronisko dla Zwierząt w Wałbrzychu,
tel. 74/8424223, kom. 510 084 734,
mail: biuro@schronisko.walbrzych.pl

Głośno klaszczemy tym wszystkim, którzy zdecydowali się w ostatnim czasie na adopcję czworonogów z wałbrzyskiego schroniska dla zwierząt. Dzięki waszej postawie jesteśmy pewni, że nasza, akcja prowadzona razem ze wspomnianą placówką, ma sens. A o to przecież chodzi, żeby w lokalnej gazecie promować dobre uczynki. A więc czynimy to – jeszcze raz dziękujemy wam, że przygarnęliście do siebie „ogony”.



BABEL, nr ewidencyjny 214/20

Wiek: 6 lat

Data przyjęcia do schroniska: 14.09.2020



BOHUN, nr ewidencyjny 151/20

Wiek: 11 lat

Data przyjęcia do schroniska: 09.06.2020



BONI, nr ewidencyjny 245/22

Wiek: 6 lat

Data przyjęcia do schroniska: 09.11.2022



BORYS, nr ewidencyjny 186/24

Wiek: 8 lat

Data przyjęcia do schroniska: 21.08.2024



CZAKAN, nr ewidencyjny 50/20

Wiek: 4 lata

Data przyjęcia do schroniska: 05.03.2020



CZIKA, nr ewidencyjny 100/24

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 23.04.2024



DOLAR, nr ewidencyjny 46/24

Wiek: 3 lata

Data przyjęcia do schroniska: 22.02.2024



FERRERO, nr ewidencyjny 4/24

Wiek: 12 lat

Data przyjęcia do schroniska: 11.01.2024



GUSTAW, nr ewidencyjny 49/24

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 27.02.2024



MICKEY, nr ewidencyjny 112/24

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 12.05.2024



SMERF, nr ewidencyjny 208/23

Wiek: 3 lata

Data przyjęcia do schroniska: 25.09.2023



SZAJBA, nr ewidencyjny 135/23

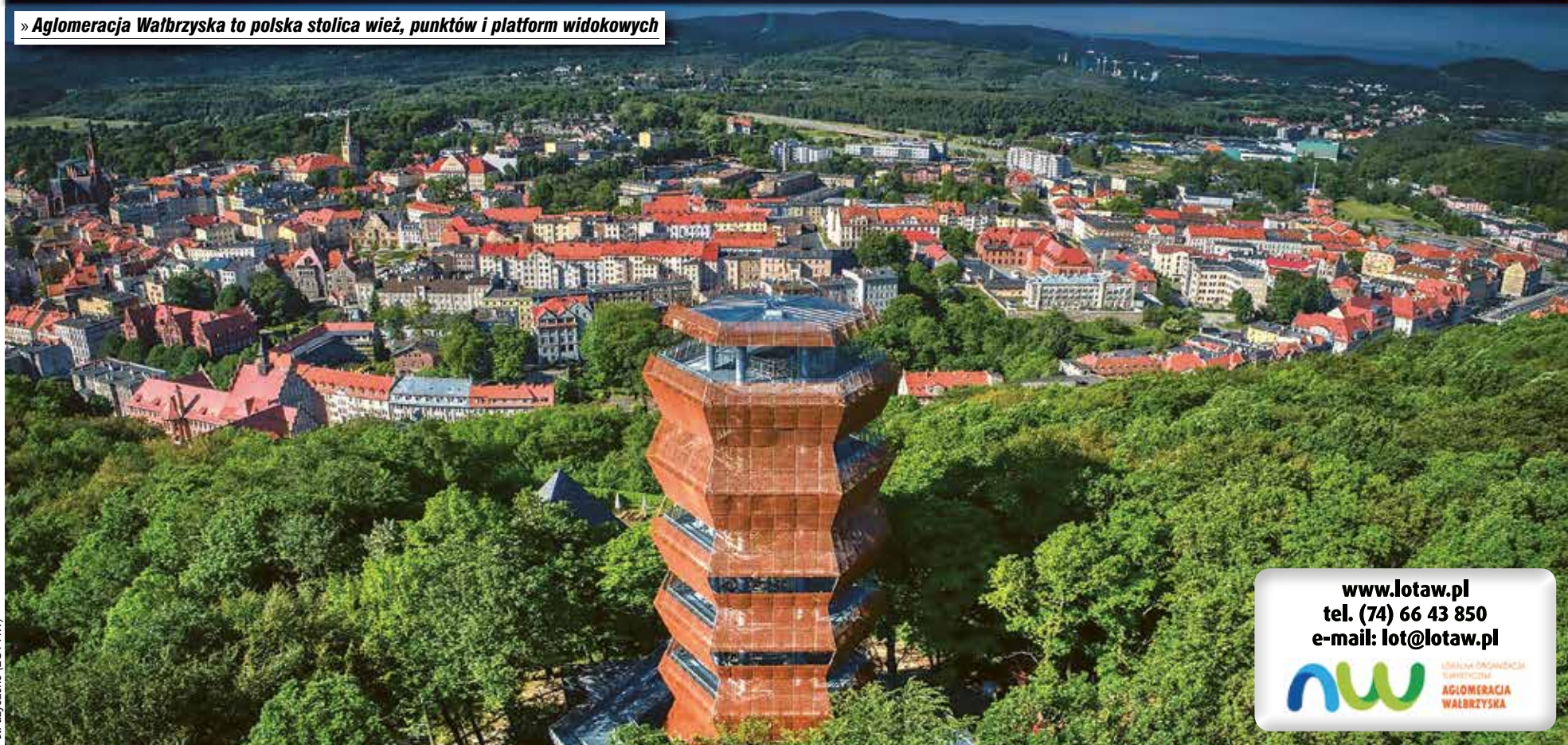
Wiek: 7 lat

Data przyjęcia do schroniska: 19.06.2023



NIE MA NAS W DOMU

» Aglomeracja Wałbrzyska to polska stolica wież, punktów i platform widokowych



www.lotaw.pl
tel. (74) 66 43 850
e-mail: lot@lotaw.pl



Widoki na region

Nie ukrywamy, w tytule naszego artykułu celowo określiliśmy inaczej projekt, który trwa obecnie na terenie Aglomeracji Wałbrzyskiej pod nazwą „Region z widokami”. Jego celem jest promocja wież i platform widokowych, a więc... pewnie już domyślacie się, że turyści odwiedzają właśnie te atrakcje. Chodzi o widoki na region nie tylko w dosłownym tego słowa znaczeniu, ale też metaforycznym.

Przyciągnięcie do nas wędrowców z różnych części województwa dolnośląskiego, a może z wielu zakątków Polski, to po pierwsze promocja turystyki. Po drugie zwiększenie zainteresowania gości naszymi pięknymi miejscami. Wreszcie po trzecie, wsparcie lokalnej gospodarki. No to już wiecie dlaczego taki tytuł – widoki na region.

Przyznacie chyba, że unikalne położenie wież, platform i punktów widokowych, a także ich liczba w całej okolicy, powodują, że nie będzie przesadą jeśli Aglomerację Wałbrzyską nazwiemy polską stolicą takich konstrukcji. Jest ich mnóstwo i jest w czym wybierać. Gdy zostaje otwarta

kolejna, od razu staje się wielką atrakcją turystyczną. I nic w tym dziwnego – widoki zapierają bowiem dech w piersiach.

Projekt „Aglomeracja Wałbrzyska – Region z widokami” to nie tylko samo wejście na wieżę lub platformę, ale także gra terenowa, mająca promować lokalne atrakcje turystyczne

Wieże i platformy przyciągają nie tylko miłośników przyrody, ale też fotografów, rodziny z dziećmi, osoby aktywne fi-

zycznie oraz turystów szukających nowych wrażeń. Słowem te miejsca są dla każdego.

Projekt „Aglomeracja Wałbrzyska – Region z widokami” rozpoczął się w miniony weekend. W sobotę turyści weszli na wałbrzyską wieżę w Parku Sobieskiego, a w niedzielę wdrapali się na platformę na Gomólniku Małym w Gluszy. W nadchodzący weekend na śmiałków czekają wieże na Wielkiej Sowie i na Parkowej Górze w Mioszowie. Projekt to nie tylko samo wejście, ale także gra terenowa, mająca promować lokalne atrakcje turystyczne. W ramach gry odwiedzane są różnorodne obiekty, co rzecz jasna ma przyczynić się do

zwiększenia zainteresowania turystyką jako taką.

Wycieczki odbywają się z przewodnikami i trwają ok. 3 godziny, a zaczynają się punktualnie o 11:00. Oprowadzający w barwny sposób opowiadają o miejscu, krajobrazie i historii. Tu ważna uwaga. Na wędrowki zapraszamy dosłownie wszystkich. Osoby niewidome mogą uczestniczyć w wydarzeniu z psem przewodnikiem, a niesprawne ruchowo mogą wejść z psem asystentem. Zadanie „Aglomeracja Wałbrzyska – Region z widokami” to bowiem kolejny etap promocji aktywnego trybu spędzania czasu wolnego. Dla każdego.

TOP

TE WYCIECZKI JUŻ SIĘ ODBYŁY

- wieża widokowa w Wałbrzychu
- platforma widokowa na Gomólniku Małym

NA TE WYCIECZKI DOPIERO ZAPRASZAMY

- wieża widokowa na Wielkiej Sowie (26 października)
- wieża na Parkowej Górze w Mioszowie (27 października)



Oknem gracza

Polacy, a dobra gra

Na rynku zawsze było, jest i będzie wiele wspaniałych tytułów pochłaniających tysiące graczy. Większość z nich należy do gigantów branży, których nie trzeba przedstawiać. Natomiast co z naszą rodzimą sceną deweloperską?

Świetne gry można zliczyć na palcach jednej ręki – i tu pojawia się pytanie – czy czeka nas kolejny przebój?

Zanim przejdziemy do sedna, warto przypomnieć sobie polskie hity. Oczywiście pierwsze co przychodzi na myśl to trylogia Wiedźmina z Dzikim Gonem na czele. Historię Geralta pokochały miliony graczy na całym świecie, tym samym pokazując, że Polska też potrafi tworzyć bestsellery. Zmieniając gatunek z fantastyki na futurystykę wcielamy się w „V” i przechodzimy do Cyberpunka – kolejnej udanej gry od CD Projekt RED. Następnie na liście pod szyldem 11bit studios, widnieją dwa tytuły. Odchodząc



Fot. używane (www.store.playstation.com)

od szybkich gier akcji, kierując się w stronę strategicznego myślenia, mamy postapokaliptycznego Frostpunka, a także uznane na całym świecie historyczne „This War of Mine”.

Teraz, gdy przypomnieliśmy sobie co nieco o rodzimym rynku warto spojrzeć przed siebie. Na horyzoncie pojawia się pretendent, z szansą aby zaistnieć i stać się kolejnym polskim hitem, a mianowicie „Puppet House”. Jest to przygodowa gra logiczna z elementami escape roomu w klimacie horroru. Wcielamy się w niej w detektywa Ricka, który bada zaginięcia mieszkańców Field Town, prowadząc go do opuszczonego domu brzochołowcy. Biorąc pod uwagę elementy grozy i czarnego humoru, całość przypomina horrory klasy B z lat 80. i 90. (osoba, której na myśl nie przyszła laleczka Chucky, niech pierwsza rzuci kamieniem). Gra zadebiutuje 24 października, i powiem wam, że jest czego oczekiwać, bo w końcu „Puppet House” zgarnęło nagrodę za pierwsze miejsce w kategorii gry roku na znanej konwencji Game Connection. Pozostaje tylko trzymać kciuki, aby ta gra przyjęła się tak dobrze wśród społeczności jak to miało miejsce u jury.

Prawnik radzi

Jak zaskarżyć uchwałę wspólnoty mieszkaniowej? Wyjaśnia adwokat Adam Daraż.

Właściele mieszkań mają prawo zaskarżyć uchwałę wspólnoty mieszkaniowej, jeżeli nie zgadzają się z jej postanowieniami. Może to nastąpić jedynie w ustawowo określonych przypadkach. Kluczowe jest zachowanie odpowiedniego terminu wniesienia pozwu o uchylenie uchwały wspólnoty. O zaskarżenie uchwały może ubiegać

się właściciel mieszkania tylko w drodze złożenia pozwu do sądu. Uprawnienie to nie przysługuje natomiast najemcom ani innym domownikom zamieszkującym lokal.

Właściciel może zaskarżyć uchwałę z powodu jej niezgodności z przepisami prawa lub z umową właścicieli lokali. Jest to możliwe również w sytuacji, gdy narusza ona za-

sady prawidłowego zarządzania nieruchomością wspólną. Pozew o uchylenie uchwały wspólnoty mieszkaniowej powinien zawierać powody, które uzasadniają sprzeciw wobec przyjętych postanowień oraz takie elementy, jak adresy stron czy załączniki istotne dla danej sprawy. Podstawy do zaskarżenia uchwały wspólnoty określa ustawa z 24.06.1994 r. o własności lokali. Są to niezgodność z przepisami prawa, niezgodność z umową właścicieli, naruszenie przez uchwałę zasad prawidłowego zarządzania nieruchomością wspólną, naruszenie przez uchwałę interesów właściciela lokalu w inny sposób.

Pozew można złożyć przeciwko wspólnocie mieszkaniowej w terminie 6 tygodni od dnia podjęcia uchwały na zebraniu ogólnym właścicieli albo od dnia powiadomienia wytaczającego powództwo o treści uchwały podjętej w trybie indywidualnego zbierania głosów. Wraz z upływem tego terminu prawo do zaskarżenia wygasa i tym samym nie może on zostać przywrócony ani przedłużony. Dzień podjęcia uchwały oznacza rozpoczęcie biegu 6-tygodniowego terminu umożliwiającego zaskarżenie.

Dodatkowo uchwałę wspólnoty mieszkaniowej można uznać za nieważną, jeżeli

nastąpi szczególnie rażące naruszenie prawa. Dotyczy to działań sprzecznych z zasadami współżycia społecznego, np. czynności krzywdzących członka wspólnoty. Na taką nieważność może powołać się każda zainteresowana osoba, a 6-tygodniowy termin nie ma w tym przypadku zastosowania. Trzeba jednak mieć na uwadze, że nie każde naruszenie wymogów formalnych jest traktowane jako powód nieważności uchwały.

Opłata sądowa za zaskarżenie uchwały wspólnoty mieszkaniowej jest stała i wynosi 200 zł. Zaskarżona uchwała podlega wykonaniu, chyba że sąd wstrzyma jej wykona-

nie do czasu zakończenia sprawy. Najważniejsze jest przestrzeganie 6-tygodniowego terminu, który uprawnia do zaskarżania uchwał podjętych przez wspólnotę mieszkaniową.

Adwokat Adam Daraż, Kancelaria Adwokacka Adama Daraża, ul. Chrobrego 12/4, 58-300 Wałbrzych, tel. 579 730 046, 601 472 787 lub 74 846 11 10, e-mail: kancelaria@daraz.pl.

Red

UWAGA KONKURS

Każda pora jest dobra, żeby zorganizować wypad do knajpki. Mówimy oczywiście o porze roku, bo z samego rana to raczej miło jest wypić espresso w jakiejś przytulnej restauracyjce, a nie zjeść pożywny lunch lub sytą kolację. A my właśnie mówimy o wypadzie „na jedzenie”. Na przykład do pewnej knajpki serwującej chyba najlepsze „placuszki” w okolicy. Ten lokal to Fabryka Naleśników i Pierogów na Piaskowej Górze w Wałbrzychu, a te „placuszki” to... naleśniki. Podawane na rozmaite sposoby. Jeśli chcecie zjeść te pyszności i skorzystać z rabatu, który wam oferujemy, weźcie udział w naszej zabawie i poprawnie odpowiedźcie na pytanie. W jakich sztolniach znajduje się ta makieta?

Dobrą odpowiedź wpiszcie do kuponu, a ten pokażcie w lokalu. Wtedy zaoszczędzicie 2 zł na wybranym naleśniku. Na lubiących dobrze zjeść oraz posiadaczy kuponów z naszej gazety w Fabryce Naleśników i Pierogów w Wałbrzychu czekają od środy (23 października) do piątku (25 października). Regulamin konkursu znajdziecie na stronie www.wieszco.pl.



Nagroda do odebrania w Restauracji Fabryka Naleśników i Pierogów przy ul. Obrońców Westerplatte (obok przedszkola) w Wałbrzychu (Piaskowa Góra)

KUPON

WieszCo

W jakich sztolniach znajduje się ta makieta?

WieszCo

odpowieź

FABRYKA NALEŚNIKÓW i PIEROGÓW

» **Warto ważyć się, ale raz na 1-4 tygodnie**

Z czym to się je

Warto ważyć się codziennie?

Wakacje dawno skończone, sezon na diety i odchudzanie się trwa w najlepsze. Moi pacjenci często bywają zestresowani, że ich waga w domu pokazuje codziennie inną masę ciała. Często stosując cały dzień dietę, zdziwieni są, że następnego ranka zobaczyli na wyświetlaczu nawet kilogram więcej. O co chodzi?!

Taki stan rzeczy powoduje niekiedy, że ludzie zaczynają przestawać stosować dietę, myśląc, że jest nieskuteczna. W takiej sytuacji zawsze tłumaczę, że istnieje co najmniej 10 powodów, dlaczego masa ciała rano jest wyższa od tej w poprzednim dniu od kilkuset gramów do nawet kilku kilogramów. I co najważniejsze, żaden z tych powodów nie jest związany z przyrostem tkanki tłuszczowej.

Pierwszy powód to nadmierna ilość soli w diecie. I nie chodzi tylko o sól dosypaną do potraw, ale również tę znajdującą się w wielu produktach takich jak kiełbasy, wędliny czy produkty kiszone. Sól zatrzymuje wodę w organizmie, co oczywiście powoduje większą masę ciała.

Powód drugi to ćwiczenia typu cardio. Uprawiając ten rodzaj aktyw-

ności organizm wykorzystuje glikogen mięśniowy jako źródło energii. Każdy gram glikogenu wiąże prawie 3g wody, więc spalając glikogen pozbywamy się wody, co powoduje niższą masę ciała następnego dnia. W dzień bez treningu glikogen może zostać magazynowany wraz z wodą, co zwiększa masę ciała.

Większa ilość cukru w diecie daje niekorzystny efekt. Zwiększamy nim

poziom glikogenu w mięśniach wraz z wodą, co przekłada się na większą masę ciała następnego dnia. Zjedzenie ciężkostrawnego posiłku wieczorem spowoduje, że rano ciągle taki posiłek może zalegać w jelitach powodując jednocześnie widoczny wzrost masy ciała.

Zanurzony lub krótki sen zwiększa poziom hormonu stresu czyli kortyzolu w organizmie. Wysoki poziom

tego hormonu powoduje zatrzymanie wody, co znowu powoduje wyższą masę ciała następnego dnia. Podobnie działanie ma przewlekły stres. Ciężki dzień w pracy, czy problemy w domu generują stres, w wyniku którego mamy wysoki poziom kortyzolu, który znów zatrzymuje wodę, co przekłada się na wyższą wagę. Temperatura otoczenia powoduje zwiększenie lub zmniejszenie wypitych płynów, a ilość wypitych płynów i stan nawodnienia organizmu również będzie widoczny na wadze w postaci spadku lub wzrostu masy ciała.

Faza cyklu menstruacyjnego u kobiet może zwiększyć zatrzymanie wody w organizmie nawet o kilka kilogramów, co oczywiście odnotuje nasza domowa waga. Treningi siłowe z ciężarami szczególnie dużych partii mięśniowych jak nogi, mogą spowodować zatrzymanie wody w organizmie, co następnego dnia będzie widoczne w postaci wyższej masy ciała.

Codziennie ważenie, w czasie którego odnotowujemy wyższą masę ciała powoduje frustrację i stres, a stres jak wspominałem podnosi kortyzol. Ten zatrzymuje wodę i znowu mamy wyższą wagę.

Warto ważyć się, ale raz na 1-4 tygodnie. W moim gabinecie badam ilość tkanki tłuszczowej, więc nie skupiamy się na samej masie ciała, ale na ilości samej tkanki tłuszczowej.

Jarosław Piotrowski

Jarosław Piotrowski,
dietetyk kliniczny
Prywatny gabinet
ul. Chrobrego 51
w Wałbrzychu
www.fiteko.pl
tel. 602 315 732

UWAGA KONKURS

Tak, tak, dobrze kombinujecie. Skoro otworzyliście gazetę w tym miejscu, to musieliście się spodziewać, że znowu będziemy was zachęcać, byście wzięli udział w naszej zabawie. Która umożliwia wam pójście do wskazanego przez nas lokalu, wybranie ulubionej potrawy i... skorzystanie z atrakcyjnego rabatu. Knaipką biorącą udział w konkursie jest świdnicka Restauracja Kryształowa, w której czekają na was absolutnie kulinarne hity. Pięknie podane i przepyszne. A więc zapraszamy do naszej zabawy. Zerknijcie na zdjęcie obok i udzielcie poprawnej odpowiedzi, dzięki czemu taniej niż inni zjecie wybrane przez siebie danie. W którym polskim mieście znajduje się ta budowla?

Odpowiedź wpiszcie do kuponu, pokażcie go w knajpce przy składaniu zamówienia, a wtedy dostaniecie 15-procentowy bonus na wskazaną potrawę. Na lubiących dobrze zjeść i posiadaczy kuponów z gazety w świdnickiej Restauracji Kryształowa czekają od środy (23 października) do piątku (25 października). Szczegółowy regulamin konkursu jest na stronie www.wieszco.pl. Potrawę dostaniecie zarówno na wynos jak i zjecie na miejscu.



**Nagroda do odebrania
w Restauracji Kryształowa Świdnica
przy ul. Równej 3**

KUPON

WieszCo

**W którym polskim mieście znajduje się
ta budowla?**

.....
WieszCo
.....

odpowiedź

Kryształowa
GOSPODA KUFLÓWA

WIEMY JAK ŻYĆ

» *Telefony komórkowe, to chyba największe przekleństwo współczesnego świata*



Fot. ilustracyjne (www.pixabay.com)

Uzależnieni od telefonów?

Czy możecie tak o sobie powiedzieć? Nie jesteście w stanie rozstać się z tym małym przedmiotem, który zawładnął ludźmi niemal całkowicie? Oto pytanie, na które większość z was pewnie odpowie – „nie, w życiu, ja”?! Czyżby?

Ale jeżeli przyrzeć się sprawie dokładnie, to wyjdzie, że zdecydowana większość niestety jest uzależniona.

Wstając rano, pierwsze co robicie, to pewnie wyłączacie budzik i sprawdzacie, która godzina. Oczywiście gdzie? W telefonie! Potem zupełnie niewinne spojrzenie, w ekran... telefonu, co też wydarzyło się podczas naszego snu. Pogoda, kursy walut, akcje i... tak można było jeszcze przez dłuższą chwilę wymieniać. Bardziej uzależnieni, zaczynają od porannego telefonu do najbliższych, potem coś wrzucają na portal społecznościowy. Facebook, Instagram lub najbardziej popularny Tik-Tok.

Wystarczy przykład mojej 12-letniej córki. Rano szykując się do szkoły, cały czas jest połączona przez messengera ze swoją koleżanką z klasy, z którą i tak, za parę minut zobaczy się w szkole.

Wstając rano, pierwsze co robicie, to pewnie wyłączacie budzik i sprawdzacie, która godzina. Oczywiście gdzie? W telefonie!

Co z tego skoro i tak muszą być ze sobą połączone. A my, dorośli, wcale nie jesteśmy lepsi. Najlepiej nasze

uzależnienie widać, kiedy nasz telefon odmówi posłuszeństwa. Kiedy nie mamy możliwości włączenia urządzenia. Czujemy się jak odcięci od świata. Nie możemy niczego zobaczyć, nic przeczytać. Zdajemy sobie sprawę, że nie możemy do nikogo zadzwonić, ponieważ nie pamiętamy numerów telefonów, a nawyk zapisywania numerów telefonu do notatników pozostał już tylko niektórym osobom, zwłaszcza starszym.

Najlepszym sposobem na ratunek danych jest często robiona przez nas kopia zapasowa w naszej chmurze, tzw. „google” lub „icloud”.

Na zakończenie dodam, że chyba sam też jestem uzależniony.

Mariusz Kalinowski



Mariusz Kalinowski
Telefony u Kaliego
 e-mail: m-tel@wp.pl
 tel. 790 515 121

» Jeśli milusiński odszedł w domu z przyczyn naturalnych, to na właścicielu ciąży obowiązek zgłoszenia się do placówki zajmującej się utylizacją zwierząt lub lekarza weterynarii

Fot. ilustracyjne (www.pixabay.com)



Czas po stracie pupila

Dziś temat bardzo trudny dla każdego. Czy adoptując zwierzę zastanawialiście się nad tym, co może pójść nie tak? Nikt nie jest przecież w stanie przewidzieć co przyniesie los. Jednak poprzez własne doświadczenia lub literaturę, a także media oraz specjalistów ze zwierzęcego kręgu, można odnaleźć wsparcie i różne rozwiązania.

Coraz częściej trafiam na przypadki wsparcia pacjentów po stracie przyjaciela innego gatunku zwierząt, bądź zaadoptowanych z innego kraju (gdzie toczy się wojna). Opiekunowie odczuwają spory niepokój, w domu dostrzegają apatię lub lękliwość pupila, a w przypadku psów – na zewnątrz przeżywają osobny dramat. Dlaczego? Ponieważ każdy z nas przechodzi żałobę indywidualnie. W obliczu straty bliskiej duszy ukazują

się mocne uczucia jak gniew, depresja, wyparcie, negocjacje i akceptacja. W zależności od organizmu, spotykam wiele z tych etapów. Stąd dla jednego łatwiej o pracę indywidualną, a dla innych z dodatkowym zwierzęciem (tu uwaga na pochopne decyzje o adopcji).

Z punktu widzenia człowieka pracujemy nad dopasowaniem się do tożsamości (niektórzy korzystają z grup tematycznych lub wsparcia w

mediach społecznościowych), oswojeniem się z bólem – przerobieniem emocji oraz clou sprawy – daniem sobie czasu na ten proces! W momencie gdy doświadczamy na nowo wspomnienia, wtedy zachęcam do wykonywania pamiątek w trakcie codziennego życia z pupilem, np. odciski łapek, wspólne fotografie, a nawet napisanie listu oczyszczającego nas jako opiekunów. Przede wszystkim otwieramy nowy rozdział dzięki

przyjęciu pomocy od innych. Natomiast z punktu widzenia zwierzęcia, mimo wielkiego podobieństwa do nas samych, sprawę powinniśmy zbadać od zera. Zwierzę nie powie wam „czuję się źle, bo...”, ono w skrajnych sytuacjach wyrazi całym sobą komunika-

ty. Co daje obraz apatii, niechęci np. do jedzenia, zabawy, spaceru, czy też wspólnych „mizianek”. Nie skupiajcie się na samym skutku, ale na przyczynie. Konsultując behawioralnie zwierzę odkrywacie go, bo może okazać się, że problemem stanie się jego

utrata, przekazanie innego stworzonka z jego otoczenia, przeprowadzka, a nawet zburzenie podstawowej rutyny.

Co można zrobić, by ten twardy orzech do zgryzienia nie zaskoczył was nadmiernie? Jak w większości będę rzucać bumerangiem – edukujcie się, pytajcie o los zwierzątka na jakiego się decydujecie, doksztalcajcie się przed adopcją, zweryfikujcie szczegóły danej rasy czy gatunku zwierzęcia, przeczytajcie, jakie mogą być zagrożenia wynikające z tytułu chorób genetycznych danego gatunku lub rasy, sprawdźcie źródło pochodzenia – od tego w głównej mierze zależy zdrowie zwierzęcia, badajcie swoich milusińskich, a przede wszystkim nie zapominajcie o ich potrzebach i pomocy od innych!

Po utracie pupila musicie pochować go w wyznaczonych punktach – cmentarzach, skremować – z użyciem urny jako relikwiarza albo zutylizować ciało przez specjalne firmy lub lekarza weterynarii, który dokonał eutanazji

Na zakończenie poruszę ważną kwestię. W obecnych czasach po utracie pupila możecie, a nawet musicie prawnie pochować go w wyznaczonych punktach – cmentarzach, skremować – z użyciem urny jako relikwiarza albo zutylizować ciało przez specjalne firmy lub lekarza weterynarii, który dokonał eutanazji. Jeśli milusiński odszedł w domu z przyczyn naturalnych, to na właścicielu ciąży obowiązek zgłoszenia się do placówki zajmującej się utylizacją zwierząt lub lekarza weterynarii, który wskaże jak postępować dalej.

Wiem, że nie był to może artykuł, jakiego się spodziewaliście w tym miejscu, ale trudne tematy także warto omawiać.

Justyna Bustricka,
behawiorysta zwierząt,
instruktor szkolenia (trener) psów

Justyna Bustricka, behawiorysta zwierząt, instruktor szkolenia (trener) psów

* jakpieszkotem.jb@gmail.com

* <https://www.facebook.com/jakpieszkotem.jb>

* <https://www.instagram.com/jakpieszkotem.jb>

Dobłą zabawę zapewnia

Provident

www.providentpolska.pl/kariera
tel. 600 400 385

STREFA ROZRYWKI

BAW SIĘ Z NAMI. ZNAJDŹ 20 RÓŻNIC. ARTYKUŁ CZYTAJ STR. 11



Poziomo:

- 5 - niedysponowanie dowodami ani faktami na poparcie swoich twierdzeń
- 8 - osoba niezaradna i mało energiczna
- 10 - zestaw utworów granych w teatrze, kinie lub w filharmonii w określonym czasie
- 12 - zespół urządzeń umożliwiających nadawanie i odbieranie sygnałów radiowych
- 15 - skupienie władzy w ręku panującego
- 16 - choroba zakaźna powodująca rozległe zniekształcenia skóry i porażenie nerwów
- 17 - międzynarodowy ruch duchowego doskonalenia jednostki i braterstwa ludzi różnych religii
- 18 - mała grupa ludzi

Pionowo:

- 1 - żywica różnych drzew, wydająca wonny zapach przy spalaniu
- 2 - słownik o charakterze encyklopedycznym
- 3 - nieuczciwe działanie w celu osiągnięcia korzyści lub ukrycia czegoś
- 4 - potajemne porozumienie kilku osób w jakiejś sprawie
- 6 - państwo zawierające umowę międzynarodową
- 7 - skupienie kwiatów na pędzie rośliny
- 9 - zmyślony powód podany w celu ukrycia właściwej przyczyny
- 11 - grupa ludzi słuchających wykładu, przemówienia, koncertu
- 13 - publiczna dyskusja na ważne tematy
- 14 - przyrząd służący do odbijania pieczęci, wzoru

Wątrzyszanka

WieszCo
KRZYŻÓWKI STANDARD



Odpowiedzi do krzyżówki z poprzedniego wydania

Poziomo:

- 3 - obszar, z którego wody spływają do jednego zbiornika wodnego – zlewnia
- 6 - rzecz bez znaczenia – bagatela
- 7 - obszar u ujścia rozwidlającej się rzeki, mający kształt trójkąta – delta
- 8 - grupa podróżujących przez pustynie lub stepy Afryki i Azji na wielbłądach, osłach - karawana
- 10 - odnawianie i naprawianie uszkodzonych lub zużytych maszyn – regeneracja
- 11 - uczucie sympatii i przywiązania do kogoś lub czegoś – sentyment
- 14 - odpowiedź na czyjeś uwagi lub zarzuty – replika
- 15 - ogólne zakażenie ustroju wywołane wysiewem do krwi bakterii – posocznica
- 17 - drugi okres ery mezozoicznej – jura

Pionowo:

- 1 - rozkład substancji następujący w sposób naturalny pod wpływem mikroorganizmów i enzymów – biodegradacja
- 2 - osoba skłonna do wygłaszania mów, zwykle moralizujących – kaznodzieja
- 4 - część korpusu pługa podcinająca skibę – lemiesz
- 5 - podziemia służące jako ciężkie więzienie – kazamaty
- 9 - rozważanie czegoś lub naradzanie się nad czymś – deliberacja
- 11 - przedstawienie teatralne, operowe lub baletowe – spektakl
- 12 - w ułamku: liczba znajdująca się pod kreską ułamkową – mianownik
- 13 - wydzielone miejsce w ogrodzie, nieco podwyższone, obsadzone kwiatami – klomb
- 16 - długi skok – sus

Dobłą zabawę zapewnia



www.providentpolska.pl/kariera
tel. 600 400 385

„WITAMINY - PRAWDA CZY FAŁSZ?”

Czy potrafisz ocenić, które z poniższych zdań są prawdziwe, a które fałszywe?

ZADANIE



TAK NIE

1. Witaminy to grupa organicznych związków chemicznych o różnorodnej budowie, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania żywego organizmu
2. Nadmiar witamin w organizmie nazywamy hipowitaminozą
3. Witaminy są egzogenne w związku z czym muszą być dostarczane z pokarmem
4. Witaminy dzielą się na witaminy rozpuszczalne w tłuszczach oraz rozpuszczalne w wodzie
5. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach to witaminy A, B, D i K

☐
☐
☐
☐
☐
☐

TAK NIE

☐
☐
☐
☐
☐
☐


TAK NIE

6. Witaminy rozpuszczalne w wodzie to witaminy B i C
7. Witamina B₂ stymuluje wzrost i ogólną odporność organizmu
8. Witamina E jest syntezowana przez bakterie jelitowe
9. Witamina C jest bardzo trwała i nie ulega łatwo rozpadowi
10. Witamina D powstaje w skórze z pochodnej cholesterolu, która pod wpływem promieni UV przekształca się w prowitaminę a następnie w witaminę

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

Każdy numer gazety możesz pobrać **BEZPŁATNIE**
ze strony www.wieszco.pl



Pamiętaj znajdziesz nas też w sieci!

RELACJE SPORTOWE
ZAPEWNIAMAutoryzowany Dealer Volkswagena
Jodko-Schiewe

» **Alterique Gilbert (z piłką) dowodzi górnictwem „paka”, a gdy trzeba – tak jak w Dąbrowie Górniczej – bierze sprawy w swoje ręce i indywidualnymi popisami przejmuje mecz**



Fot. użyczone (Marcin Stelmach)

2021 roku w meczu z Anwil-em Włocławek. Siedem trafionych rzutów za dwa punkty w Lublinie to jego najlepsze osiągnięcie w przygodzie z ekstraklasową koszykówką. Trudno wyobrazić sobie oba wyjazdowe zwycięstwa Górnika bez Dariusza Wyki.

Niektórzy powątpiewali w sens transferu Dariusza Wyki, jednak środkowy Górnik udowadnia swoją postawą, że trener Adamek słusznie postawił na doświadczonego centra

Po trzech kolejkach bilans Górnika to bardzo dobre 2-1, a przypomnijmy, że graliśmy z drugą, ósmą i dziewiątą drużyną poprzednich rozgrywek. Na konferencji po meczu w Lublinie odniósł się do tej sytuacji Andrzej Adamek:

- Ciężko wymarzyć sobie lepszy początek sezonu. Dwa zwycięstwa w trzech spotkaniach, oba wyjazdowe. Patrząc w kontekście tego, że w całej pierwszej rundzie mamy u siebie tylko sześć spotkań jest to naprawdę bardzo ważne. Bardzo obawiałem się tego początku, nie chciałem, żebyśmy stracili morale po wyjazdowych porażkach, które mogłyby nam podciąć skrzydła. Z doświadczenia wiem, że potem ciężko jest się podnieść. Dlatego te dwa ostatnie spotkania były bardzo ważne. Zresztą uważam, że spotkanie z Kingiem nie było złe w naszym wykonaniu. Nie radziłem sobie tam z jednym aspektem gry drużyny ze Szczecina, ale już jesteśmy znacznie lepsi w tym elemencie. Zostaje jeszcze poprawić to, co dziś nie funkcjonowało za dobrze.

Następny mecz Górnik rozegra już w najbliższy piątek o godzinie 19:30. Przeciwnikiem będzie nie imponujący formą Zastal Zielona Góra. Wszystkie bilety na to spotkanie rozeszły się bardzo szybko, więc tych, którzy nie zaopatrzyli się w wejściówkę zapraszamy do internetu. Mecz pokaże portal emocje.tv.

Stawomir Skonieczny

Balujemy na wyjazdach

Górnik Zamek Książ Wałbrzych już w drugiej kolejce koszykarskiej ekstraklasy odniósł swoje pierwsze zwycięstwo w obecnym sezonie ORLEN Basket Ligi pokonując na wyjeździe MKS Dąbrowa Górnicza 79:74. Biało-niebiescy na tym nie poprzestali i sześć dni później pokonali w Lublinie Polski Cukier Start 93:84. Brawo panowie!

Był dokładnie 24 dzień stycznia 2009 roku, kiedy ówczesna Victoria Górnik Wałbrzych pokonała w 23 kolejce rozgrywek Dominet Basket Ligi PBG Basket Poznań 78:73. W następnych siedmiu seriach spotkań wałbrzyskanie już nie wygrali i ostatecznie spadli z ligi. Na kolejny triumf swojej drużyny na najwyższym szczeblu rozgrywkowym kibice biało-niebieskich musieli czekać długo 5740 dni.

Po bardzo dobrym meczu z wicemistrzem Polski, w którym zabrakło jedynie zwycięstwa, Górnik Zamek Książ Wałbrzych zagrał w Dąbrowie Górniczej nieco słabsze zawody. Dziwna taktyka MKS-u, który zostawiał bez opieki na obwodzie wałbrzyskich cen-

trów doprowadziła do tego, że między 11 a 30 minutą nasi koszykarze zatarali zupełnie rytm gry w ofensywie. Na szczęście w czwartej kwarcie sprawy wzięli w swoje ręce Andrzej Adamek i Alterique Gilbert. Pierwszy nakazał swoim graczom bronić strefą, a drugi wziął na siebie ciężar zdobywania punktów i wałbrzyskanie przełamali zespół z Dąbrowy odnosząc bardzo ważne zwycięstwo.

- W ostatnich dziesięciu minutach obrona strefowa przywróciła nas do życia - podsumował coach Górnika. I dodał: - Cieszy pierwsze zwycięstwo, szalenie cenne tym bardziej, że wyjazdowe.

Wydaje się, że dodało ono skrzydeł naszym koszykarzom,

gdyż w Lublinie zagraли zdecydowanie lepiej, zwłaszcza w ataku. Po bardzo ofensywnej pierwszej połowie, Górnik poprawił grę obronną i w drugich dwudziestu minutach kontrolował wydarzenia na parkiecie. Wysoka skuteczność wałbrzyszan w pierwszej połowie oraz dobra zespołowa gra w drugiej były kluczem do odniesienia zwycięstwa. I choć gracze Startu zdołali w końcówce zmniejszyć straty do zaledwie dwóch punktów (84:86), dwa skuteczne rzuty oddał powracający do gry po kontuzji Ikeon Smith.

- Bardzo ciężki mecz, ale byliśmy dziś lepszą drużyną - ocenił mecz w Lublinie trener Adamek. - Ike swoimi dwoma bardzo trudnymi rzutami prak-

tycznie zamknął ten mecz - ocenił szkoleniowiec Górnika.

Dla wielu bohaterem obu wyjazdowych spotkań był Dariusz Wyka. Niektórzy powątpiewali w sens tego transferu, jednak środkowy Górnik udowadnia swoją postawą, że trener Adamek słusznie postawił na doświadczonego centra. 32-letni koszykarz jest zupełnie inaczej ustawiany na boisku w porównaniu z ostatnim okresem gry w Legii Warszawa i przeżywa w tym sezonie istny renesans formy notując imponujące liczby.

W Dąbrowie Górniczej Wyka zdobył 18 punktów, zebrał 13 piłek i trafił 3 z 8 rzutów za trzy punkty. W Lublinie zanotował stuprocentową skuteczność rzutów za

dwa, trafiając siedmiokrotnie z półdystansu. Na poziomie ekstraklasy są to jedne z najlepszych osiągnięć tego koszykarza. Jeśli chodzi o zdobycze punktowe zaledwie dwukrotnie uzyskiwał lepsze wyniki. Będąc graczem Arki Gdynia 14 stycznia 2019 roku zdobył 20 punktów w wygranym meczu ze Spójnią Stargard, a 23 października 2017 uzbierał ich 19 w zwycięskiej potyczce ze Startem Lublin. Więcej zbiorów zanotował jedynie raz – 12 marca 2022 roku jako zawodnik Legii Warszawa w wyjazdowym spotkaniu ze Śląskiem Wrocław zebrał 18 piłek. Trafiając trzykrotnie z dystansu wyrównał swój najlepszy wynik w karierze – trzy trójki trafił również 17 stycznia

RELACJE SPORTOWE
ZAPEWNIAMAutoryzowany Dealer Volkswagena
Jodko-Schiewe» *Młodzicy Górnika AirTeam Wałbrzych*

Fot. używane (Stowarzyszenie Górnik 2010)



Koszykarska młodzież

Wałbrzych to miasto koszykówki. Poza seniorami Górnika Zamek Książ mamy jeszcze w mieście 12 zespołów dziecięcych i młodzieżowych, działających w Akademii Koszykówki Górnik Trans.eu Wałbrzych. Raz w miesiącu będziemy na naszych łamach prezentować młodsze roczniki białoniebieskich.

Jesteście ciekawi czy rosną następcy Damiana Durskiego czy Piotra Niedźwiedzkiego? Zaglądamy do drużyn młodzieżowych, którymi zajmuje się Stowarzyszenie Górnik 2010 i jesteśmy zbudowani. Białoniebieskie barwy zakłada coraz więcej młodych ludzi i to nie tylko z Wałbrzycha oraz okolic, ale też z innych części regionu. Krótko mówiąc rosną nowe kadry. Cieszymy się, że coraz więcej osób garnie się do koszykówki. Być może za kilka lub kilkanaście lat doczekamy się kolejnych debiutów naszych wychowanków w barwach występującego w ekstra-

klasie Górnika. Tymczasem przyjrzyjmy się młodzieży trenującej pod Chełmcem.

GÓRNIK AIRTEAM WAŁBRZYCH – młodzicy U-13

Chłopcy z rocznika 2012 i młodszy trenują 3-4 razy w tygodniu pod okiem Huberta Kruszczyńskiego i Kacpra Jerzyka. Drużyna bierze udział w rozgrywkach gr. B dolnośląskiej ligi młodzików. Młodzi koszykarze rozegrali do tej pory jedno spotkanie pokonując wysoko na wyjeździe Chrobrego Głogów 102:55. Celem młodzików w lidze jest osiągnięcie jak najlepszego wyniku w rozgrywkach ogólnokrajowych. Mecze drużyny odbywają

się w weekendy, te w Wałbrzychu toczone są w Hali Mistrzów.

Poza rodzimą ligą młodzicy biorą udział w Środkowoeuropejskiej Lidze Koszykówki Młodzieży (CEYBL) gdzie rywalizują ze swoimi rówieśnikami z Czech, Słowacji, Niemiec i Austrii. Zgłoszenia są weryfikowane przez organizatorów, aby rywalizacja toczyła się na jak najwyższym poziomie. Rozgrywki prowadzone są w systemie turniejowym. W zeszłym sezonie w kategorii U-12 Górnik AirTeam zagrał w finale CEYBL, zajmując 4 miejsce. W obecnych rozgrywkach, nasi młodzicy mają na koncie

zwycięstwo w pierwszym turnieju cyklu, który na początku października odbył się w czeskim Frydek-Místek.

Raz w miesiącu będziemy na łamach WieszCo prezentować młodsze roczniki białoniebieskich

Skład młodzików: Paweł Kamiński, Paweł Jerzyk, Samuel King, Kajetan Kierczyński, Oskar Belczyk, Oskar Owsianka, Jan Woźnicki, Wojciech Kaczmarski, Wojciech Więcek, Abdalla Mohamed Abbady Nazir, Aleksan-

der Jachna, Leon Michalak, Ksawery Dobrowolski, Olivier Duchnowski, Adam Bojda, Olivier Kopycie, Filip Radzki, Bartosz Chęciński, Todor Maroz oraz Maksymilian Kmiecik. Tytułarnym sponsorem zespołu jest firma AirTeam – nowoczesne systemy wentylacji.

GÓRNIK TRANS.EU WAŁBRZYCH – juniorzy starsi U-19

Przed drużyną juniorów starszych wałbrzyskiej akademii postawiono zadanie ogrania się w rywalizacji z mocnymi drużynami juniorskimi. Chłopców z rocznika 2006-08 jest zaledwie pięciu, skład uzupełniony jest juniorami.

Założeniem Stowarzyszenia Górnik 2010 jest zgłoszenie w przyszłym sezonie wałbrzyskiej drużyny do rozgrywek trzecioliigowych, a trzon nowego zespołu mają stanowić właśnie juniorzy starsi.

Chłopcy trenują 4-5 razy w tygodniu, a swoje mecze w dolnośląskiej lidze U-19 rozgrywają w czwartki. Spotkania domowe odbywają się w Hali Mistrzów. Zespół U-19 stoczył w obecnych rozgrywkach dwa spotkania, w których górą byli nasi rywale.

Trenerami zespołu są Paweł Domoradzki, Hubert Kruszczyński i David Jackson, a motoryką zajmuje się Jakub Staniszcak. W drużynie występują: Jakub Zalas, Mateusz Jamroży, Dawid Gucwa, Wiktor Rasztar, Emil Tatar, Jakub Sandzewicz, Karol Rumniak, Łukasz Nowak, Kacper Stokłosa, Mateusz Sławiński, Kamil Paduch, Bartosz Trzcina, Łukasz Kowalski, Daniel Wawro, Jan Pabis, Antoni Olszewski, Jakub Jurkowski i Mateusz Szymaniak. Tytułarnym sponsorem zespołu jest Trans.eu.

Stawomir Skonieczny

» *Juniorzy starsi Górnika Trans.eu Wałbrzych*

CENTRUM HANDLOWE MANHATAN

Wałbrzych, ul. Kusocińskiego 21
(Piaskowa Góra – obok Biedronki)

GODZINY OTWARCIA

poniedziałek – piątek 9:30 - 17:30

sobota 10:00 - 15:00

niedziela handlowa 10:00 - 14:00

www.facebook.com/halamanhatan



CENTRUM HANDLOWE
MANHATAN

NAJWIĘKSZE CENTRUM ODZIEŻOWE NA DOLNYM ŚLĄSKU

LEPSZE ZDROWIE, DŁUŻSZE ŻYCIE

Zapraszamy do naszej nowo otwartej: **Normobaria Jedlina!**

Czynne od poniedziałku do soboty

Sesje trwają 2 godziny:

1 sesja od 10.00 do 12.00

2 sesja od 13.00 do 15.00

3 sesja od 16.00 do 18.00

**Sesja nocna trwa od 20.00
do 8.00 rano następnego dnia**



Normobaria Jedlina

Tlen – 40%

Ciśnienie – 1500 hPa

Dwutlenek węgla – 2%

Wodór – 0,45%



KORZYŚCI TLENOTERAPII W NORMOBARII:

- Zwielokrotnienie poziomu komórek macierzystych
- Poprawa stanu skóry, włosów i paznokci
- Zwiększona wydajność fizyczna i psychiczna
- Zmniejszenie dolegliwości bólowych w organizmie
- Przyspieszone gojenie ran
- Zahamowane rozmnażanie bakterii beztlenowych
- Stymulacja układu immunologicznego
- Polecana dla każdego niezależnie od trybu życia

Ze względu na ograniczoną dostępność
prosimy o kontakt telefoniczny w celu
dokonania rezerwacji

tel. 574 077 537

Facebook: Normobaria Jedlina

Jedlina Zdrój ul. Dolna 5