

WieszCo

„Nie chciałbym być zapamiętany jako ktoś, kto tylko znał sławnych ludzi”

str. 9



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

Order, takie głupstwo

str. 4



Oszczędność na cieple

str. 11



Nie chciało się poddać

str. 16-17



Swoje do odroczenia

REUMATOLOG
CZAS OCZEKIWANIA
4 MIESIĄCE



ENDOKRYNOLOG
CZAS OCZEKIWANIA
5 MIESIĘCY



NEUROCHIRURG
CZAS OCZEKIWANIA
3 LATA



Następny numer WieszCo we wtorek 28 lipca

YAMAHA

Profesjonalny Dealer Yamaha

BMMotor | **KŁODZKO**
Dusznicka 44

tel.: (Salon) 74 867 78 40, 501 510 021 (Serwis) 697 021 594
email: bmmotor@bmmotor.com.pl
bmmotor.yamaha-motor.pl

Fines operator bankowy

- ✓ gotówkowe
- ✓ konsolidacyjne
- ✓ dla firm i rolników
- ✓ szybkie pożyczki

Kredyty wielu banków

Po pożyczkę przyjdź do Fines
Wałbrzych, ul. Broniewskiego 69

74 666 88 99

Osiedle Podzamcze
Blankowa 50B
rejestracja
74/ 843 60 32
gabinet optometrii

Salon Optyczny

od **2009** roku
badania wzroku
okulary korekcyjne, aplikacja soczewek
ZADZWOŃ I UMÓW WIZYTĘ

Czy wiesz, że...

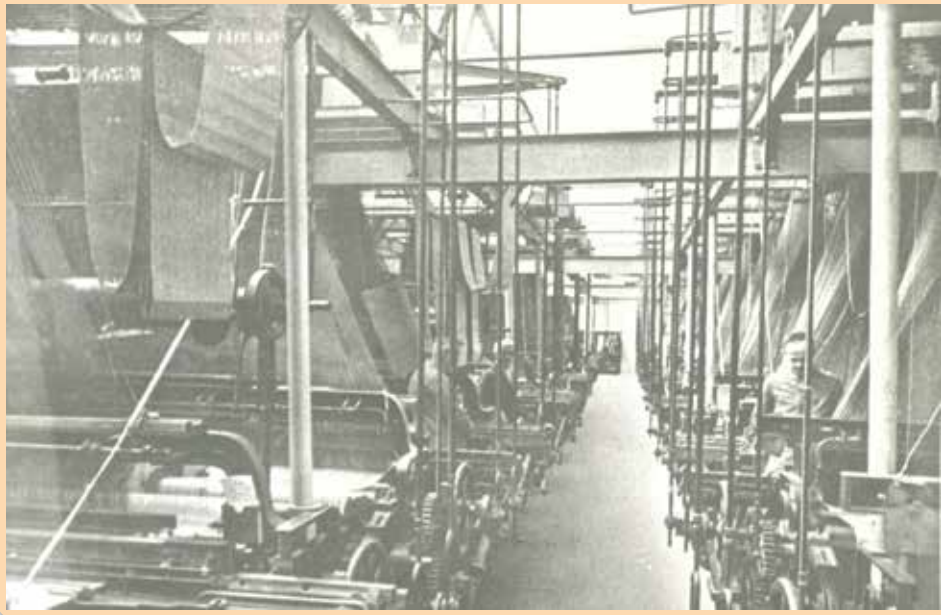
Historia ruin farbiarni w Walimiu sięga aż XIX wieku. Już wtedy na terenie miejscowości mieściły się liczne warsztaty tkackie. W 1853 roku trzech związanych z regionem pruskich kupców – dr Egmont Websky, Rudolf Mau oraz Karl Hartmann – założyło spółkę zajmującą się mechanicznym wykańczaniem tkanin, tzn. farbowaniem i bieleniem (stąd też wzięła

się nazwa obecnych ruin, czyli „Bielnik”).

W 1864 roku ze spółki wycofał się Rudolf Mau i założył własną działalność, ta zamiast wykańczania tkanin zajmowała się ich produkcją. Obydwie firmy ze sobą współpracowały, czyniąc z górskiej miejscowości istotny punkt na włókienniczej mapie regionu. W następnych latach kompleks fabryk w Walimiu stale się rozrastał

i modernizował. W 1871 roku do przedsięwzięcia dołączył kupiec z Głuszycy Carl Wiesen. Tak powstała spółka „Websky, Hartmann & Wiesen AG”, która do końca swojego istnienia (do 1945 roku) ściśle współpracowała z lokalnymi tkaczami chałupniczymi, poprzez powierzanie im mniejszych zleceń.

Red
Rubryka powstaje we współpracy
z Biblioteką pod Atlantami



Fot. używane (Biblioteka pod Atlantami)

WYLUZUJ! UŚMIECHNIJ SIĘ



Rys. Katarzyna Zalepa

Czytaj str. 11

Tylko u nas 32 strony! Widzimy się za trzy tygodnie

Słuchajcie, jest sprawa. Pisaliśmy już o tym w poprzednim wydaniu WieszCo. Teraz tylko to potwierdzamy. Ze względu na okres urlopowy robimy sobie trzytygodniową przerwę. Jak łatwo policzyć wrócimy do was 28 lipca. Wtedy ukaże się kolejne wydanie waszej ulubionej gazety. Decyzja nie była łatwa, ale ze względu na rozmaite wyjazdy całego zespołu tworzącego nasz tytuł, doszliśmy do wniosku, że to będzie najlepsze rozwiązanie. To nie my, żeby z gęby robić cholewę.

Cały czas mówimy wam bowiem, że jakość naszego czasopisma jest najważniejsza, a więc nie było innego wyjścia. No bo jak by to wyglądało, gdybyście w gazecie nie znaleźli swoich ulubionych

rubryk albo dostalibyście byle jakie artykuły lub – co byłoby już w ogóle przegięciem – numer miałby mniej stron? Mamy nadzieję, że przyzwyczajeni do wysokiej jakości WieszCo, zrozumiecie i uszanujecie

naszą decyzję. Wytrzymacie te trzy tygodnie. Miną jak z bicia strzelił, a już 28 lipca wrócimy do was z najnowszym wydaniem.

Tymczasem mamy prośbę. Będziecie mieć teraz nieco więcej

czasu, by zastanowić się czym chcielibyście nas zainteresować. O czym przeczytać, zasugerować na czym powinniśmy się skupić, do kogo zadzwonić, by namówić na wywiad, gdzie przy-

łożyć ucho, by usłyszeć ciekawe newsy. Piszcie także do nas w sprawach, które was zachwyciły ale też w takich, które wzbudziły waszą irytację. Czekamy na maile pod adresem: redakcja@wieszco.pl. I pamiętajcie, żeby przez te trzy tygodnie wrzucić odrobinę na luz.

Ale to będzie później. Dziś oddajemy do waszych rąk lokalną gazetę zrobioną porządnie według, wszelkich prawideł. Zacztyjcie się więc w naszych 32 stronach. Nigdzie indziej nie znajdziecie tak „opasłego” numeru. Rozsmakujcie się w tym, co znajdziecie w środku. A tak przy okazji, przypominamy, że w wersji papierowej znajdziecie nas w wielu punktach kolportażu rozsianych na terenie całej Aglomeracji Wałbrzyskiej. Możemy też ściągnąć dowolny numer ze strony www.wieszco.pl. Odpoczywajcie, czytając nas od deski do deski i do zobaczenia za trzy tygodnie, 28 lipca.

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

Kontakt
ul. Hetmańska 80i,
58-316 Wałbrzych
tel. 510 408 085
www.wieszco.pl
e-mail: redakcja@wieszco.pl

» Żeby zostać przyjętym przez niektórych lekarzy specjalistów trzeba mieć anielską cierpliwość



Fot. ilustracyjna (www.pixabay.com)

Swoje do odczekania

Ostatnie doniesienia o skandalach w służbie zdrowia przyprawiają nas o mdłości. Ale wiecie co? W tym całym zamieszaniu, wzajemnych oskarżeniach i kłótniach, umyka najważniejsze, czyli dobro pacjenta. Dlatego w kontrze do horrendalnych zarobków lekarzy i dyrektorów szpitali, korzystania przez polityków z saloników, czy „wbijania się” przez nich do kolejek, postanowiliśmy sprawdzić ile trzeba odczekać, żeby dostać się na wizytę do specjalisty w Wałbrzychu czy w Świdnicy. Kilkumiesięczne oczekiwanie to nie jest odosobniony przypadek.

Gdy będziecie czytać kolejne doniesienia, że jakiś polityk został przyjęty w specjalistycznej przychodni poza kolejnością, dyrektor w zadłużonym po uszy szpitalu zarabia tyle, że mógłby za miesięczne wynagrodzenie kupić sportowy samochód, ktoś chętnie korzystał w jakiejś lecznicy ze specjalnych saloników dla VIP-ów lub prawie 100 proc. budżetu pewnego szpitala wydawane jest na pensje dla lekarzy, to pomyślcie o sobie. Tak, tak, dobrze przeczytaliście. Zastanówcie się nad losem... pacjentów, czyli waszym drodzy czytelnicy. Którzy odchodzą z kwitkiem od okienka w przychodni, odbijacie się od chorego systemu jak piłeczka pingpongowa od stołu, nie możecie zrobić pilnych badań na NFZ, bo najbliższy wolny termin jest za rok i jesteście „wpychani” na siłę w ramiona prywatnych klinik.

Nie chcemy być gołosłowni. Więc zajrzeliśmy do raportów przygotowywanych od pewnego czasu przez Fundację Watch Health Care. Postanowiliśmy w tym artykule podeprzeć się twardymi danymi. Według tej organizacji, w 2024 roku na poradę lekarza specjalisty trzeba było w Polsce czekać średnio 4,3 miesiąca. Co było wzrostem o około dwa i pół tygodnia w porównaniu z 2023 rokiem. Z dokumentów przygotowywanych przez WHC wynika też, że w zeszłym roku sytuacja nieco się poprawiła, ale tu puszczamy do was oczko. Średni czas oczekiwania na świadczenie zdrowotne w ciągu 12 miesięcy minionego roku wyniósł... 4,2 miesiąca. W takim tempie i bez żadnych usprawnień systemowych, za które odpowiadają przecież politycy, sytuacja wyraźnie polepszy się tak gdzieś za 40 lat. Czyli wtedy,

gdy większości z was i nas nie będzie już na tym świecie.

Postanowiliśmy w kontrze do ostatnich wydarzeń pokazać wam, jak wyglądają kolejki do specjalistów. Ile trzeba czekać, by dostać się na wizytę do losowo wybranych lekarzy. Żeby było bardzo, ale to bardzo wiarygodnie do analizy użyliśmy tak chwalebnego przez polityków profilu rządowego pacjent.gov.pl. W zakładce „terminy leczenia” znajdują się dane, przekazywane codziennie przez placówki medyczne, które udzielają świadczeń w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia. Korzystając z wyszukiwarki sprawdziliśmy, gdzie w regionie i kiedy uzyskanie najszybciej pomocy lekarza. Przyrządziliśmy sobie lemoniadę, usiedliśmy wygodnie w fotelu, wzięliśmy do reki laptopa i oto co nam wyszło. Zaznaczamy, że to nasz subiektywny „ranking”,

a dane były aktualne na 30 czerwca.

Zgodnie ze wskazówkami najpierw wpisaliśmy specjalizację. Na pierwszy ogień poszła poradnia neurochirurgiczna. Znajomy ostatnio szukał porady w tej dziedzinie dla swojego ojca, więc pomyśleliśmy, że to będzie dobry początek dla naszych poszukiwań. Odnaczyliśmy Dolny Śląsk, wpisaliśmy nazwę miasta Wałbrzych i... pojawił się pierwszy wolny termin – 5 czerwca 2029 roku w szpitalu im. Sokołowskiego. Pomyśleliśmy, niemożliwe, pewnie wystąpił jakiś błąd w systemie. Wpisaliśmy wszystko ponownie i jeszcze raz. Zawsze termin pojawiał się ten sam. Rozumiecie to, wizyta za 3 lata! Dobra może lepiej będzie z innymi dziedzinami medycyny, gdy zgodnie z sugestiami zaznaczyliśmy „kropkę” potwierdzającą skierowanie w trybie „pil-

nym”. Padło na świadczenie z zakresu endokrynologii. Najbliższy termin – 1 grudnia 2026 w przychodni na Podzamczu w Wałbrzychu. No chyba nie jest źle. Niecałe pół roku. Idźmy dalej. Ciekawe co z poradnią reumatologiczną? Najbliższa wizyta „wysko-

czyła” w NZOZ „Raj-Med” w Świdnicy. Na 4 listopada tego roku. Może do poradni chirurga naczyniowej uda się zapisać zdecydowanie szybciej? Tu niespodzianka. Mimo, że dane wpisywaliśmy na różne sposoby komunikat pojawiał się zawsze ten sam: „Nie znaleźliśmy odpowiedzi na twoje zapytanie”.

Według raportu Fundacji Watch Health Care średni czas oczekiwania na specjalistyczne świadczenie zdrowotne w zeszłym roku wyniósł 4,2 miesiąca

A co gdybyście chcieli zapisać się w trybie pilnym np. do poradni hematologicznej? Proponowany pierwszy wolny termin jest w wałbrzyskim szpitalu im. Sokołowskiego na 18 grudnia 2026 roku. Dalej już nam się odechciało szukać. Sami widzicie jak to jest z dostaniem się do specjalisty.

Na koniec, żebyście po tych mało optymistycznych wieściach, choć przez chwilę uśmiechnęli się, przypomnijcie sobie scenę z filmu Stanisława Barei „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz”. Chodzi nam o krótki epizod, gdy pewien cwaniak wykorzystując sytuację „wbija się” do kolejki w sklepie Społem. Stojący za nim klient z oburzeniem stwierdza „Pan tu nie stał”. Na co słyszy odpowiedź od miglanca „Panie, wsiądzie pan w 125, dojedzie pan na plac Zamkowy, tam jest kolumna Zygmunta III, pójdzie pan i powie mu, pan tu nie stał”. No i wszystko w temacie.

Tomasz Piasecki



OGŁOSZENIE

Wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Wałbrzych przeznaczonych do oddania w dzierżawę

- ul. Świdnicka, (przy) działka nr 43/2, obr.35 Rusinowa KW SW1W/00078486/6, 134 m. kw., ogródek – cele rekreacyjne, brak miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. **Dzierżawa na czas 3 lat bez przetargu**
- ul. Świdnicka, (przy) działka nr 43/2, obr.35 Rusinowa KW SW1W/00078486/6, 70 m. kw., ogródek – cele rekreacyjne, brak miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. **Dzierżawa na czas 3 lat bez przetargu**

Dostali klucze

Zakończyła się przebudowa i termomodernizacja dwóch budynków wielorodzinnych przy ul. Starej 2 i 3 w Wałbrzychu.

Wykonano m.in. remont dachów, termomodernizację, zabezpieczenie fundamentów oraz nową izolację przeciwwilgociową. Wymieniono instalacje wewnętrzne, okna i drzwi, wykonano nowe podłogi, posadzki,

tynki oraz odnowiono części wspólne w tym klatki schodowe.

W obu obiektach zastosowano nowoczesne rozwiązania grzewcze. Źródłem ciepła dla ogrzewania mieszkań i przygotowania gorącej wody użytkowej zostały

pompy ciepła wspomagane kotłami gazowymi. W budynku przy ul. Starej 2 powstało 6 mieszkań o łącznej powierzchni użytkowej ponad 276 m. kw. Jeden lokal na parterze został przystosowany dla osób z niepełnosprawnością.

W budynku przy ul. Starej 3 przygotowano 12 mieszkań o łącznej powierzchni użytkowej ponad 574 m. kw. Dwa lokale na parterze zostały dostosowane dla osób z niepełnosprawnościami. W budynku wykonano również instalację fotowoltaiczną.

Wartość robót wyniosła ponad 10 mln zł.

SCB



Fot. Ujęzione (UM Wałbrzych)



Rys. Katarzyna Zalepa

Order to głupstwo

Czy można śmieszkować ze wszystkiego? No dobra, niech będzie, powiedzmy, że prawie ze wszystkiego, żebyśmy nie zostali uznani za totalnych kpiarzy. Czy heheszki o coraz bardziej napiętych stosunkach między Polską a Ukrainą są dopuszczalne. A dlaczego nie?! Powodów, dla których można byłoby w tej sytuacji robić wygłupy starczyłoby na kilka felietonów. Co z tego, że to czasami śmiech przez łzy. Komediodramat w końcu nie tylko bawi, ale zmusza też do refleksji. Wypisz wymaluj jak w obecnych relacjach Warszawy z Kijowem.

Długo szukaliśmy odpowiedniej frazy do opisanie obecnych stosunków między obydwojema państwami. Gdy w radio usłyszeliśmy hit „Zanim pójde” zespołu Hapypas od razu wiedzieliśmy, że kilka wersów idealnie odda to, co działo się ostatnio na linii Polska-Ukraina. „Miłość to nie pluszowy miś, ani kwiaty, to też nie diabeł rogaty, ani miłość kiedy jedno płacze, a drugie

po nim skacze”. Prawda, że w punkt?!

Śmiech nr 1. Przede wszystkim absurdalne zdaje się to, że dyskusja już dawno przeskoczyła z przyczyny na skutek. Warto pamiętać – i podkreślamy to z całą stanowczością – że kryzys w stosunkach obu państw pojawił się wtedy gdy prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski nadał jednej z tamtejszych jednostek wojskowych imię

„Bohaterów UPA”. Nie trzeba było być profesorem od stosunków międzynarodowych, żeby przewidzieć, że taki krok wywołał wściekłość nad Wisłą. Nie wiadomo czy przywódca Ukrainy zrobił to z premedytacją, czy nieświadomie. Jedno jest pewne, wymierzył Polakom mocnego „liścia”. Dopiero następstwem tego ruchu był pomysł prezydenta Polski Karola Nawrockiego, by odebrać Zełenskiemu Order

Orła Białego. Akcja wywołała reakcję. Tylko wiecie co? Gdyby poprzednik Nawrockiego, prezydent Andrzej Duda, nie wręczył przed 3 lata odznaczenia przywódcy Ukrainy, nie byłoby w ogóle tematu. Ale skoro kawałkiem kokardy politycy szastają na lewo i prawo jak hostessy cukierkami na promocji w markecie, to trudno mieć później pretensje. Powiedźcie, za co komik znad Dniepru dostał nasze najstarsze i najwyższe odznaczenie państwowe, które potem i tak odesłał kurierem, wymierzając drugiego „plaskacza” Polakom?

Śmiech nr 2. Co to w ogóle porobiło się, że do pewnego momentu nie wolno było krytykować Ukrainy. Nie i koniec. Można było nosić ich flagę w klapie marynarki, wypierdzielić strzelisty maszt z niebiesko-żółtą tkaniną przy wjeździe do miasta, ale powiedzieć złego słowa o „braciach ze wschodu” już nie można było. Choć już dawno były ku temu powody. Weźmy temat Rzezi Wołyńskiej. No proszę, teraz jest na to najlepszy czas. Wytłumaczcie nam dlaczego już w 1996 roku Ukraina podpisała z Niemcami szczegółową umowę o poszukiwaniach szczątków ich żołnierzy poległych podczas II wojny światowej, a z Polską takiego specjalnego porozumienia w sprawie ekshumacji ofiar ludobójstwa na Wołyniu już dziwnym trafem nie zawarła? Niemcy od 30 lat mogą prowadzić „wykopaliska” na wielką skalę, a Polacy poszczególne zgody mogą łaskawie wypraszać dopiero od jakiegoś roku. Gra w kotka i myszkę, to przy działaniach Ukraińców jak skomplikowana strategia planszowa. Kijów pozwała jedynie Polse na wybiórcze poszukiwania i w ograniczonym zakresie, a Niemcy mogą robić co chcą. Czy to normalne postępowanie w relacjach partnerskich?

Śmiech nr 3. Ukraina wciąż nie wywiązała się z pewnej ważnej umowy z Polską. W

zamian za przekazanie myśliwców MiG-29 miała podzielić się z naszymi wojskowymi tajnikami technologii dronowej. Nie zrobiła tego, samolotów wprowadzić nie dostała, ale w Europie ocena naszej postawy znów zaczęła być co najmniej absurdalna, że „z tymi Polakami, to są wieczne problemy”. To jest jak z sąsiadem za ścianą. Pożyczacie mu pieniądze, pilnujecie jego dzieci, udostępniacie piwnicę, żeby miał gdzie przechowywać rowery zimą, ale gdy chcecie wziąć tylko na chwilę jego piłę do przycięcia żywopłotu pod oknami, to zwleka, kluczy, szuka najrozmaitszych wymówek, byle tylko niczego nie dać od siebie. A potem ma jeszcze pretensje, że nie chcecie mu sprezentować starej wiertarki. To chyba normalne, że Polska budując własne zdolności bojowe przy użyciu statków bezzałogowych, chciałaby poznać technologię wykorzystywaną w tej chwili na wschodzie podczas wojny z Rosją. Tymczasem wygląda na to, że wszystko, co o dronach wiedzą nasi sąsiedzi, chcą za wszelką cenę zachować dla siebie. Albo inaczej, niezbyt chętnie zamierzają się tą wiedzą podzielić. Ciekawe dlaczego?

Śmiech przez łzy. Polskie rządy (ten i poprzedni) coś tam nieśmiało powtarzały co jakiś czas o polityce transakcyjnej, partnerskich stosunkach i innych podobnych pierdołach. Coś nieśmiało bredziliśmy, że w przypadku gdy kiedyś po wojnie dojdzie do odbudowy Ukrainy, chcielibyśmy w tym procesie uczestniczyć. Dlatego zorganizowano w Gdańsku konferencję na ten temat, na którą niestety Zełenski nie pofatygował się osobiście, po raz trzeci strzelając z „otwartej” Polakom w pysk. I jeszcze poprawiając z drugiej strony, zapowiadając powstanie jakiegoś tam narodowego panteonu z możliwością upamiętnienia m.in. dowódców UPA. Pokazał, że dobrosą-

siedzkie stosunki ma tam gdzie kończą się plecy i nie zależy mu na poprawieniu wzajemnych relacji. Raczej gra pod siebie, przykrywając problemy z korupcją w swoim kraju posunięciami pod publikę. Co więcej jego ruch o odesłaniu orderu solidarnie poparły ukraińskie elity oraz społeczeństwo, podczas gdy nad Wisłą decyzja Karola Nawrockiego spowodowała głęboki podział. Jak się z tym czujecie, wiedząc, że Polska płaci za Starlinki dla Ukrainy, pokrywając zarówno koszty zakupu urządzeń jak i abonamentu? Co o tym myślicie, mając w pamięci spłatę przez nasz kraj części odsetek od pożyczek udzielonych naszym wschodnim sąsiadom jeszcze w 2023 roku? Podobnie wam się, że w przypadku kolejnego pakietu wsparcia UE obliczonego na 90 mld euro, procenty od kapitału mają zostać rozłożone na kraje członkowskie Wspólnoty, w tym na Polskę, ale z wyłączeniem Czech, Słowacji i Węgier?

Płacz. Nie jesteśmy zwolennikami spiskowych teorii dziejów, ale składając to wszystko do kupy, wygląda nam to na planowane działania, obliczone na osłabienie pozycji Polski w Europie. Ukraina wywołując sztuczny kryzys z Warszawą i mając chęć wstąpić do UE, ewidentnie chce przejąć rolę regionalnego lidera. Jeżeli do tego dodamy pamiętną podróż europejskich liderów do Kijowa, gdy wszyscy podróżowali w wagonie restauracyjnym z kuszetkami, a Donald Tusk jechał na doczepkę w „bagażowym” oraz brak zaproszenia dla Polski do stołu negocjacyjnego w sprawie przyszłości Ukrainy, przy którym zasiadli przywódca Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec, można zacząć odczuwać pewien dysonans. Tym wielkim w Europie też jakoś zbytnio nie zależy, byśmy rośli w siłę.

A order? To takie głupstwo.

Tomasz Piasecki



**SANATORIA
DOLNOŚLĄSKIE**

Sanatorium Uzdrawiskowe
"AZALIA"
w Szczawnie-Zdroju

ZABIEGI REHABILITACYJNE
ZE SKIEROWANIEM NFZ
ORAZ KOMERCYJNE



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:

Sanatorium Uzdrawiskowe „Azalia”
ul. Ofiar Katynia 3-5 58-310 Szczawno-Zdrój
tel. 74 664-26-30, kom: 784-504-137



SANATORIA
DOLNOŚLĄSKIE



DOLNY
ŚLĄSK

NATURALNA TROSKA O TWOJE ZDROWIE

Zakład Opiekuńczo - Leczniczy

"GÓRNIK"
w Sokołowsku

NOWOCZESNY
ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY
W CICHEJ, ZIELONEJ OKOLICY



INFORMACJE DLA RODZIN I OPIEKUNÓW:

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy „Górnik”
ul. Główna 22, 58-351 Sokołowsko
tel.: 74 845-82-40, 666-838-649

www.sanatoria-dolnoslaskie.pl

REKLAMA

REKRUTACJA

studia:

- licencjackie
- inżynierskie

- magisterskie
- podyplomowe

ans.edu.pl



Akademia Nauk Stosowanych
Angelusa Silesiusa

REKLAMA

Czas na nowe mieszkania

Miejski Zarząd Budynków podpisał umowę na przebudowę i termomodernizację zabytkowej kamienicy przy ul. Braci Śniadeckich 2. Wartość robót budowlanych wynosi prawie 10,4 mln zł.

Inwestycja zostanie zrealizowana dzięki dofinansowaniu z Funduszu Doplát Banku Gospodarstwa Krajowego w wysokości ponad 9,8 mln zł. Umowę podpisano 30 czerwca.

Budynek, wpisany do gminnej ewidencji zabytków, przejdzie kompleksową przebudowę i gruntowną termomodernizację. Co istotne zachowa swój historyczny charakter, jednak jego wnętrze zostanie dostosowane do współczesnych standardów. Po zakończeniu prac powstanie w nim 19 nowoczesnych mieszkań komunalnych o powierzchni od 35,72 do

72,68 m. kw. Zakres inwestycji obejmuje m.in. adaptację poddasza na cele mieszkaniowe, budowę nowej klatki schodowej i windy, wymianę stropów, okien i drzwi oraz wszystkich instalacji.

Po zakończeniu prac powstanie 19 nowoczesnych mieszkań komunalnych o powierzchni od 35,72 do 72,68 m. kw.

Budynek zostanie także wyposażony w nowoczesne rozwiązania energooszczędne.

Mowa o pompach ciepła, ogrzewaniu podłogowym, wentylacji mechanicznej z rekuperacją i instalacji fotowoltaicznej. Przebudowana zostanie również elewacja i dach, a jeden z lokali na parterze kamienicy zostanie dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Modernizacja obejmie także teren wokół budynku. Powstaną nowe ciągi piesze, oświetlenie, ogrodzenie oraz mini-park z zielenią. Inwestycja przewiduje również budowę systemu retencji wód opadowych, który będzie wykorzystywany do podlewania terenów zielonych.

» Na Braci Śniadeckich powstanie 19 nowoczesnych mieszkań



Fot. użyte (UM Wałbrzych)

Zakończenie prac planowane jest w ciągu 16 miesięcy od podpisania umowy.

Inwestycja jest kolejnym etapem rewitalizacji wałbrzyskiego zasobu komunalnego i połączy ochronę zabytkowej architektury z nowoczesnymi,

energooszczędnymi rozwiązaniami oraz stworzeniem komfortowych mieszkań dla przyszłych lokatorów. - Wałbrzych od lat skutecznie sięga po środki z rządowych programów wsparcia budownictwa mieszkaniowego

realizowanych przez Bank Gospodarstwa Krajowego i jest dziś jednym z największych beneficjentów tych programów w Polsce – podkreśla prezydent Wałbrzycha Roman Szelemej.

SCB

Niższe raty są bliżej, niż myślisz

Wielu kredytobiorców co miesiąc płaci raty, nie zdając sobie sprawy, że od zeszłego roku realnie mogliby płacić mniej. Od 2025 aż 7-krotnie zostały obniżone stopy procentowe, a co za tym idzie oprocentowanie kredytów gotówkowych.

To dobry moment, aby sprawdzić, czy obecne zobowiązania finansowe nadal są dopasowane do aktualnych warunków rynkowych. W wielu przypadkach możliwa jest korzystna konsolidacja kilku kredytów w jeden — z niższą ratą miesięczną, dłuższym okresem spłaty lub bardziej przewidywalnym oprocentowaniem. Dla domowego budżetu oznacza to często realną ulgę i większy spokój finansowy.

Warto pamiętać, że każda sytuacja kredytowa jest inna. Do każdego klienta podchodzimy indywidualnie. To, co dla jednej osoby nie będzie dostępne w banku, dla innej może okazać się możliwe dzięki alternatywnym rozwiązaniom finansowym. Oprócz kilkunastu ofert bankowych dostępne są również pożyczki pozabankowe (sprawdzonych firm pożyczkowych), które w określonych przypadkach pozwalają uporządkować zobowiązania lub uzyskać dodatkowe środki — zwłaszcza gdy zdolność kredytowa lub historia ograniczają dostęp do bankowego finansowania.

Dlatego zamiast klikać w pośpiechu w po przypadkowych ofertach z internetu, najlepiej spotkać się i porozmawiać z doświadczonym doradcą, który bezpłatnie przeanalizuje aktualne kredyty i sprawdzi, jakie rozwiązania — bankowe lub pozabankowe — będą najkorzystniejsze w danej sytuacji.

Nasze biuro kredytowe zaprasza na indywidualne konsultacje, podczas których sprawdzamy dostępne opcje konsolidacji oraz refinansowania. Spotkanie nie zobowiązuje do podjęcia decyzji — daje natomiast wiedzę i konkretne liczby, na podstawie których łatwiej zdecydować o kolejnych krokach.



Czasem kilka prostych działań wystarczy, by odzyskać kontrolę nad domowym budżetem.

Fines operator bankowy

Wałbrzych, ul. Broniewskiego 69

tel. **74 666 88 99**
502 506 426

» Szpital Łatawiec może pochwalić się coraz nowocześniejszym sprzętem



Fot. używane (Szpital Łatawiec)

Na wyższym poziomie

Oddział Kardiologiczny SPZOZ w Świdnicy zyskał nowoczesny sprzęt i wyposażenie. Nowa aparatura jest już wykorzystywana w codziennej opiece nad pacjentami. Postawiono tu na rozwój, to musi cieszyć.

Nowoczesna aparatura kardiologiczna oraz wyposażenie kupione w ramach projektu „Rozwój i modernizacja infrastruktury kardiologicznej

SPZOZ w Świdnicy – poprawa dostępu do diagnostyki i terapii kardiologicznej na poziomie OK II”, współfinansowanego ze środków

KPO, służą już w świdnickiej placówce.

Przedstawiciele szpitala z dumą ogłaszają, że zrealizowano pełny zakres rzeczowy

przedsięwzięcia w części dotyczącej zakupu aparatury medycznej i wyposażenia. Całość sprzętu objętego projektem została dostarczona

do lecznicy, zainstalowana, uruchomiona oraz przekazana do użytkowania. Na takie wieści czekali od długiego czasu. Kupiona aparatura jest obecnie wykorzystywana w codziennej działalności oddziału kardiologicznego, wspierając proces diagnostyki, monitorowania oraz leczenia pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego, a tych niestety u nas nie brakuje.

Nowoczesna aparatura kardiologiczna oraz kupione wyposażenie służą już pacjentom w Świdnicy

Całkowita wartość projektu wyniosła niebagatelne ponad 4,5 mln zł! Co wydaje się oczywiste, realizacja przedsięwzięcia stanowi istotny element rozwoju nowoczesnej opieki kardiologicznej w regionie i wzmacnia potencjał medyczny SPZOZ w Świdnicy. - Nowoczesne urządzenia i wyposażenie umożliwiają prowadzenie bardziej precyzyjnej diagnostyki, skuteczniejsze monitorowanie sta-

nu zdrowia pacjentów oraz szybsze podejmowanie decyzji terapeutycznych. Inwestycja przyczynia się również do poprawy bezpieczeństwa pacjentów oraz podniesienia jakości udzielanych świadczeń zdrowotnych – cieszą się władze szpitala.

To pora na wyliczankę, czyli trochę więcej konkretów. Szpital doposażony został m.in. w ultrasonografy, defibrylatory, monitory ciągłego pomiaru ciśnienia tętniczego, kardiomonitoring, elektrokardiografy, łóżka szpitalne oraz platformę hemodynamiczną. Inwestycja obejmowała zarówno wymianę wykorzystawanego sprzętu i wyposażenia, jak i zakup nowoczesnej aparatury. W ramach inwestycji, szpitalny angiograf został również doposażony w nowoczesny system do rejestracji i analizy parametrów hemodynamicznych oraz elektrofizjologicznych pacjentów. W szpitalu zapewniają, że rozwiązanie to umożliwi bieżące monitorowanie, gromadzenie i analizę danych medycznych podczas badań diagnostycznych oraz zabiegów kardiologicznych. Brawo Łatawiec!

KaR


neoscan
MEDIC

www.neoscanmedic.pl

REZONANS

BEZ KOLEJEK. SZYBKI TERMIN.

- Bez skierowania.
- Opcja cito.

Zadzwoń i umów się!

 **577 500 051**

ul. Klonowa 6a, Wałbrzych



 MEDICOVER

» Nie wiercie w obietnice szybkich i wysokich zysków z inwestycji

Fot. ilustracyjne (www.pixabay.com)



Nie dajcie się wykiwać

Dawno nie zaglądaliśmy do Świdnicy od jej drugiej strony, od tej mniej ładnej. Mimo licznych ostrzeżeń i próśb mamy kolejny przykład naiwności. Ale do rzeczy – jak szybko stracić kilkadziesiąt tysięcy złotych? Mamy poradnik...

Pewien 67-letni mieszkaniec powiatu świdnickiego chciał dorobić. I tak to się wszystko zaczyna niemal za każdym razem.

Mężczyzna podczas przeglądania portalu społecznościowego natrafił na reklamę dotyczącą inwestycji giełdowych. Zainteresowany ofertą wszedł w reklamę i wypełnił

formularz kontaktowy, pozostawiając swoje dane. To był pierwszy błąd, potem było już niestety z górki. Po krótkim czasie odebrał telefon od nieznanej osoby, która

przedstawiła się jako broker giełdowy i poinformowała, że będzie jego opiekunem podczas inwestowania. Mężczyzna został nakłoniony do założenia konta na wskazanej

przez oszustów platformie inwestycyjnej. Następnie przelał tysiąc złotych jako pierwszą wpłatę na poczet tejże inwestycji. W późniejszym czasie obserwował na swoim koncie inwestycyjnym systematycznie rosnące zyski. To było coś! Rzekomy broker doradzał mu, w co powinien inwestować, a wartość środków na platformie stale rosła.

Pewien 67-letni mieszkaniec powiatu świdnickiego chciał dorobić, mocno się na inwestycji „przejechał”

Potem z 67-latką kontaktowali się inni, wszyscy zachwyceni byli zyskami. Ktoś potem nakłonił mężczyznę do pobrania i zainstalowania kolejnej aplikacji. Po jej uruchomieniu i zalogowaniu się swoimi danymi Świdniczanin mógł obserwować w internetowym portfelu inwestycyjnym zgromadzone środki. Wartość inwestycji była wyświetlana w dolarach amerykańskich i według platformy odpowiadała kwocie około 136 tys.

zł. Pięknie, prawda? Pan też tak myślał... Trzymajcie się teraz mocno. - Mężczyzna odebrał telefon z informacją, że zgromadzone środki można już wypłacić. Rozmówca polecił mu uruchomić wcześniej zainstalowaną aplikację oraz zalogować się do bankowości elektronicznej. W chwili logowania ekran telefonu nagle się przyciemnił. Po chwili obraz wrócił do normy, a rozmówca poinformował go, że system zablokował przelew i konieczne będzie skorzystanie z innej metody wypłaty środków przy użyciu kodów BLIK. Mężczyzna wygenerował i przekazał kody. Po zakończeniu rozmowy zorientował się, że z jego rachunku bankowego zniknęły pieniądze. Okazało się też, że na jego dane został zaciągnięty kredyt w wysokości około 90 tysięcy złotych, z którego wypłacono ponad 80 tysięcy. Łączne straty poniesione przez 67-latkę wyniosły 83 tysiące złotych – opowiada oficer prasowy KPP Świdnica, Magdalena Ząbek.

Nie wiercie w obietnice szybkich i wysokich zysków z inwestycji. No, chyba że chcecie trafić do gazety...

KaR

LATO PEŁNE PRZYGÓD!

PARK AKTYWNOŚCI Czarodziejska Góra

RUCH, ZABAWA I EMOCJE DLA KAŻDEGO!

WIEŻA WSPINACZKOWA

PARK LINOWY

TOR SANECZKOWY

ALPINE COASTER

STRZELNICA PAINTBALL

WAKACYJNE GODZINY OTWARCIA

WTOREK – PIĄTEK
12:00–18:00

SOBOTY I NIEDZIELE
10:00–18:00

PONIEDZIAŁKI
NIECZYNNE

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ GRUPY!

- wycieczki szkolne
- półkolonie i kolonie
- obozы sportowe
- integracje firmowe
- grupy zorganizowane

Wspólna przygoda na Czarodziejskiej Górze!

WIEŻA WSPINACZKOWA

PARK LINOWY

ALPINE COASTER

606 786 569 | ul. Poznańska, Jedlina-Zdrój | park@jedlinazdroj.eu

PRACA W OPIECE NIEMCY

TERAZ BONUS DO 500€

ZADZWOŃ! WAŁBRZYCH

TEL. 789 218 008

Rozwój nie ma daty ważności

Lista osób, z którymi współpracuje, robi wrażenie. To sławni ludzie, o których słyszeliście w telewizji lub czytaliście w gazetach lub na portalach – sportowcy, aktorzy, muzycy. Damian Raciniewski nie chciałby jednak zostać zapamiętany jako człowiek, który znał znanych ludzi. – Wolałbym, aby po latach powiedziano o mnie po prostu: był dobrym człowiekiem, zrobił fajne rzeczy i wychował dwie wspaniałe córki – mówi Ambasador Wałbrzycha.

■ **Kim dokładnie jesteś – coachem, menedżerem, agentem, doradcą?**

- Najczęściej odpowiadam, że jestem człowiekiem od relacji. To rozmaite zainteresowania od lat wyznaczają kierunek mojej pracy. Trudno zamknąć mnie w jednej definicji, bo przez ostatnie trzy dekady zawodowa droga prowadziła mnie przez bardzo różne środowiska i doświadczenia.

■ **Wszystko ma swoje „arché”. Jaki jest początek twojej historii?**

- Historia zaczęła się w Świnoujściu, choć dorastałem już w Wałbrzychu. Tata pracował w kopalni, mama ma cudownie artystyczną naturę, projektowała i szła ubrania, później związała się także z gastronomią. To właśnie od nich wyniosłem dwie cechy, które do dziś uważam za fundament: pracowitość i kreatywność. Ukończyłem wałbrzyski „Energetyk”, grałem w koszykówkę w Górniku Wałbrzych.

■ **Później wyjechałeś do Francji?**

- Tak, to było w połowie lat 90. Dziś bez wahania mogę powiedzieć, że była to jedna z najważniejszych decyzji, jakie podjąłem. Później przyszły kolejne wyzwania edukacyjne. Ukończyłem pięć różnych kierunków i uczelni: od francuskiej literatury współczesnej, przez politologię i public relations, po MBA oraz szkołę aktorską.

■ **Jesteś aktorem?!**

- Ta ostatnia często budzi największe zdziwienie, zresztą widzisz to najlepiej po swojej

reakcji, sam jesteś mocno tym zaskoczony. Ludzie pytają, po co komu szkoła aktorska na chwilę przed pięćdziesiątką. Odpowiedź jest prosta, rozwój nie ma daty ważności. Poza tym aktorstwo daje niezwykłą możliwość wcielania się w różne role i poznawania świata z wielu perspektyw. Jednego dnia można być lekarzem, drugiego astronautą, a trzeciego zwykłym robotnikiem. To jak przeżywanie wielużyć w jednym.

■ **Chciałem, żebyś sam się przedstawił, bo spośród wszystkich Ambasadorów Wałbrzycha uznałem, że jesteś jedną z najbardziej intrygujących postaci...**

- Nie wiem, czy jestem intrygujący.

■ **Nie kokietuj, jesteś, jesteś.**

- Na pewno od zawsze napędzała mnie ciekawość świata. Patrząc z perspektywy czasu, to ona prowadziła mnie przez kolejne etapy życia.

■ **Jesteś człowiekiem od relacji, który zajmuje się między innymi komercjalizacją praw do wizerunku ludzi z pierwszych stron gazet. Co to w ogóle oznacza?**

- Często występuję w roli inwestora. Łączę światy, które na pierwszy rzut oka niewiele mają ze sobą wspólnego. Pomagam markom, organizacjom oraz osobom publicznym tworzyć partnerstwa i projekty, które mają realną wartość.

■ **Jak trafiłeś do świata sportu i marketingu, żeby zajmować się wizerunkiem?**

- Początek był zwyczajny. Wszystko wydarzyło się w po-

ciągu. Wracałem z Podkarpacia do Poznania, gdy przypadkiem poznałem pierwszą żonę Macieja Żurawskiego, wówczas jednej z największych gwiazd polskiej piłki nożnej. W trakcie rozmowy okazało się, że nikt nie zajmuje się jego wizerunkiem. Wtedy pojawiła się myśl: skoro mam doświadczenie biznesowe, kontakty i rozumiem marketing, może warto połączyć te kompetencje ze światem sportu.

■ **I tak powstała twoja firma?**

- Tak narodziła się firma Business Sport Solutions, dziś znana jako BSS. Początkowo współpracowaliśmy wyłącznie ze sportowcami. Z czasem dołączyli aktorzy, muzycy i ludzie mediów. Kolejne udane projekty sprawiły, że następni klienci zaczęli trafiać do nas z polecenia. Dziś, po ponad dwóch dekadach działalności, współpracujemy z setkami rozpoznawalnych osób z różnych części świata.

■ **Przypisuję do ciebie tę „nieuchwytną iskrę”, sprawiającą, że chce się taką postać bliżej poznać. Uważasz, że jest w tobie pewien magnetyzm, dlatego, że masz styczność z gwiazdami Hollywood?**

- Z zewnątrz wygląda to bardzo atrakcyjnie. Ludzie często pytają o spotkania, rozmowy czy wspólną kawę z gwiazdami. Takie sytuacje oczywiście się zdarzają, ale z biegiem lat nazwiska przestają być najważniejsze. Znacznie bardziej interesuje mnie człowiek oraz to, co można wspólnie stworzyć.



» - Nie chciałbym być zapamiętany jako ktoś, kto tylko znał sławnych ludzi – mówi Damian Raciniewski

Fot. używane (Damian Raciniewski)

■ **Masz kontakt z gwiazdami Hollywood i największymi sportowcami świata. Moja wyobraźnia zaczyna działać. Proszę o nazwiska.**

- (Śmiech). Rzeczywiście, lista nazwisk może robić wrażenie. Wśród osób, z którymi mamy przyjemność pracować, są między innymi Anne Hathaway, Penelope Cruz, Jean Reno, John Travolta, Kevin Spacey, Adrien Brody, Dua Lipa, Snoop Doggy Dog czy Ewan McGregor. W sporcie współpracowaliśmy z piłkarzami FC Barcelony, także z Zinedinem Zidane, a pierwszą reklamą, w której wziął udział Robert Lewandowski była kontraktowana przeze mnie osobiście. Zrealizowaliśmy projekty z Adamem Małyszem, Tomaszem Adamkiem, Wojciechem Fibakiem, Adamem Nawałką, Maciejem Żurawskim, Mariuszem Czerkawskim, Włodzimierzem Lubańskim oraz wieloma innymi wybitnymi sportowcami. Pracowaliśmy również z reprezentacjami Polski i Francji w piłce nożnej, znanymi tenisistami, siatkarzami, legendami światowego boks, kierowcami F1.

■ **Jakie miejsce w twoim życiu zajmuje sport?**

- Sport nigdy nie zniknął z mojego życia. Sam przez 11 lat grałem w koszykówkę, później zostałem współwłaścicielem klubu siatkarskiego, a także stworzyłem team wyścigowy Verva Racing Team. W 2014 roku zespół zdobył mistrzostwo świata Porsche Supercup, a kierowcą Kuba Giermaziak został wicemistrzem świata. To właśnie z nim wiąże się jedna z najważniejszych lekcji w

mojej karierze. Wspólnie z Toto Wolffem (szef zespołu Mercedesu w Formule 1 – przyp. red) przygotowaliśmy plan, który miał otworzyć Kubie drogę do Formuły 1. Wszystko było dopięte: sponsorzy, zespół, strategia. I wtedy usłyszałem: „Brat, ja nie chcę iść do Formuły 1”. Pamiętam, że tamtej nocy nie mogłem zasnąć. Dziś patrzę na tę sytuację inaczej. Kuba wybrał własną drogę, odniósł sukces w biznesie i nadal ściga się dla przyjemności. To doświadczenie nauczyło mnie szacunku do cudzych marzeń, nawet jeśli różnią się od oczekiwań innych ludzi. Ja z kolei prywatnie zdobyłem Morską Koronę Rolex, ścigając się między innymi w regatach Rolex Sydney Hobart. Uwierzyć, ten poziom rywalizacji, w bardzo trudnych warunkach, kształtuje charakter w sposób wyjątkowy.

■ **Wspierasz też FC Barcelonę. Znajdujesz im sponsorów?**

- Współpraca z FC Barceloną trwa od 2013 roku. Naszym zadaniem jest budowanie relacji biznesowych i pozyskiwanie sponsorów. Czterech aktualnych partnerów klubu zostało pozyskanych właśnie przez moją firmę. To jeden z projektów, z których jestem szczególnie dumny.

■ **Może pomożesz znaleźć firmy chcące za duże pieniądze wesprzeć koszykarskiego Górnika?**

- Każdy sponsor w pierwszej kolejności zadaje pytanie o to, jaką wartość klub może wnieść do jego marki. Górnik dysponuje bogatą historią, tradycją, lojalnymi kibicami i silną lokalną tożsamością, są to niezwykle cenne atuty.

■ **Uprawiałeś koszykówkę, a czy chodzisz na mecze Górnika?**

- Oczywiście!

■ **Masz wyrobione zdanie o wizerunku klubu? Jaki on jest?**

- Autentyczny. Górnik ma charakter, historię i budzi emocje, a jednocześnie posiada potencjał do skutecznego wykorzystania nowoczesnej komunikacji oraz rozwijania zaangażowanej społeczności.

■ **Dla mnie wizerunek to coś ulotnego i jednocześnie bardzo subiektywnego. Masz swoją definicję dla tego słowa?**

- Wizerunek to suma emocji i skojarzeń związanych z osobą, marką lub organizacją. Można go świadomie kształtować, jednak trudno przez dłuższy czas skutecznie kreować obraz niezgodny z rzeczywistością.

■ **A jaki jest wizerunek Damiana Raciniewskiego?**

- Wałbrzych nauczył mnie pracowitości, a sport konsekwencji, Francja otworzyła przede mną świat, a doświadczenie w biznesie pokazało, jak istotny jest social network. Reszta jest wypadkową kilku elementów w całej życiowej układance. Na swojej drodze spotkałem wielu niezwykłych ludzi i uczestniczyłem w projektach, które kiedyś wydawały się poza zasięgiem marzeń. Mimo to najważniejsze pozostaje coś innego. Nie chciałbym zostać zapamiętany jako człowiek, który znał znanych ludzi. Wolałbym, aby po latach powiedziano o mnie po prostu: był dobrym człowiekiem, zrobił fajne rzeczy i wychował dwie wspaniałe córki.

Rozmawiał Tomasz Piasecki

LEPSZE ZDROWIE, DŁUŻSZE ŻYCIE

Zapraszamy do naszej nowo otwartej: Normobaria Jedlina!

Otwarte od wtorku do soboty

Sesje trwają 2 godziny:

1 sesja od 10.00 do 12.00

2 sesja od 15.00 do 17.00

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:

- Zwiększenie 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. Zielona 1

Kończy
się gaz?

Przyjemne
bąbelki

Balonium.pl

Radość 😊

balony z helem

730 037 996

Psss... bąbelki soda do picia!...a hel do balonu!

Przyjdź!
Pasaż Kaufland
ul. Długa 4B
Wałbrzych

punkt
przy
kasach

Zadzwoń!
730 037 996

sodastream

sodastream

sodastream

POWIAT WAŁBRZYSKI

Dołożą do transportu

Radni powiatu wałbrzyskiego zdecydowali o przekazaniu łącznie 1,5 mln zł do gmin w regionie jako dofinansowanie lokalnego transportu zbiorowego.

Jak kształtuje się dofinansowanie z podziałem na poszczególne miejscowości? Głuszyca – 126 080 zł, Walim – 318 150 zł, Jedlina-Zdrój – 267 790 zł, Boguszów-Gorce – 233 070 zł, Szczawno-Zdrój – 162 030 zł, Mieroszów – 197 560 zł, Stare Bogaczowice – 195 040 zł.

Tegoroczna pula środków została podzielona pomiędzy gminy na podstawie ustalonych wcześniej kryteriów: procentowego zaangażowania finansowego danej gminy w organizację transportu w stosunku do jej budżetu, liczby finansowanych wozokilometrów w transporcie międzygminnym oraz liczby mieszkańców.

SCB



Fot. użyczone (Złotia Wałbrzyska)

» **Lato jest świetnym czasem na sprawdzenie stanu okien, drzwi i wentylacji**



Fot. użyczone (DZT Service)

ŚWIEBODZICE

Letnie oszczędności... ciepła

Gdy za oknem upał, a grzejniki są zimne i rachunki niższe, pewnie częściej myślicie o odpoczynku niż o ogrzewaniu. To naturalne, jednak właśnie teraz jest dobry czas na przeglądy, modernizacje i drobne działania, które zimą przełożą się na większy komfort i mniejsze zużycie energii. Na co warto zwrócić uwagę?

W lecie, gdy ogrzewanie jest wyłączone łatwiej jest przeprowadzić wiele prac technicznych. Kontrola i ewentualne naprawy powinny obejmować całą drogę dotarcia ciepła do mieszkańców, czyli od węzła po grzejnik. Wspólnoty, które korzystają z ciepła systemowego nie muszą martwić się o główną część instalacji, bo o nią dba dostawca ciepła. Przeglądy i naprawy, a także zwłaszcza modernizacje systemu są obowiązkiem i podstawą realizacji usług. Nie wymagają też od odbiorców ponoszenia dodatkowych kosztów. Na

przykład w Świebodzicach jednym z dostawców ciepła jest Grupa DZT, która od 35 lat dba o to, by jesienią i zimą mieszkańcy czuli ciepło i komfort w swoich domach. Lato jest świetnym czasem na sprawdzenie stanu okien, drzwi i wentylacji. Wszelkie nieszczelności mogą odpowiadać nawet za 20-30% strat ciepła w sezonie grzewczym. Wystarczy kilka drobnych prac domowych, aby zimą odczuć realną różnicę w komforcie i przede wszystkim rachunkach. Zatem jak przygotować mieszkanie i budynek do sezonu grzewczego? W częściach wspólnych war-

to zadbać głównie o szczelność okien na korytarzach (klatki schodowe, piwnice i strychy często odpowiadają za duże straty ciepła) oraz przegląd wentylacji grawitacyjnej (drożność kanałów wpływa na bezpieczeństwo i efektywność ogrzewania). Właściciele mieszkań również powinni zwrócić uwagę na okna i drzwi – sprawdzić docisk skrzydeł oraz uszczelki i w razie potrzeby je wymienić. Drugim ważnym elementem jest oczyszczenie i udrożnienie krętek wentylacyjnych, które łatwo się kurzą, a zatkane powodują wilgoć, problemy z cyrkulacją

powietrza i powstawanie uciążliwej pleśni. Grzejniki, chociaż zimne latem, również powinny zostać sprawdzone.

Dobrze przygotowany budynek i mieszkania to niższe rachunki w sezonie grzewczym, mniejsze ryzyko awarii, równomierne ogrzewanie i większy komfort mieszkańców

Czy zawory działają płynnie? Czy grzejniki nie są zapowietrzone? Czy termostaty nie są uszkodzone? Jeśli cokol-

wiek działa nieprawidłowo, lato to najlepszy moment na zgłoszenie tego zarządcy. Ostatnią ważną rzeczą jest kontrola wilgotności. Zbyt wysoka zimą zwiększa odczucie chłodu w mieszkaniu, dlatego latem warto zadbać o wietrzenie, osuszanie łazienek i drożność wentylacji.

Dlaczego to wszystko jest takie ważne? Dobrze przygotowany budynek i mieszkania to niższe rachunki w sezonie grzewczym, mniejsze ryzyko awarii, równomierne ogrzewanie i większy komfort mieszkańców. – Oczywiście cały czas dbamy o system ciepłny, którym dostarczamy

energię do budynków. Natomiast zachęcamy właścicieli do przeglądów instalacji w swoich mieszkaniach. Dzięki temu będą mieć pewność, że wszystko działa poprawnie, a dbałość o każdy element polepsza efektywność całego systemu ciepłowniczego – mówi Jolanta Suława, prezes DZT Service ze Świebodzic.

Letnie miesiące to idealny moment na działania, które zimą przyniosą realne korzyści. I chociaż teraz każdemu jest ciepło, a nawet gorąco, warto zadbać o to, by zimą w waszych mieszkaniach było komfortowo.

Red

» Historia Sudeckiej Setki sięga końcówki lat 80. minionego wieku

Fot. użyczone (UM Boguszków-Gorce)



BOGUSZÓW

Setka na szóstkę

O tym biegu zawsze będziemy pamiętać i wspominać go z wielkim sentymentem. Może kiedyś będzie okazja, żeby napisać dlaczego. A dziś podsumujmy to, co wydarzyło się w Boguszowie-Gorcach z okazji 36. edycji Sudeckiej Setki.

Inni niech wymyślają chwytliwe hasła, by zachęcić do udziału w swoich wydarzeniach, niech żonglują nagrodami, niech mówią jakie ich

biegi są wspaniałe i wyjątkowe, ale jednego nigdy nie przebiją. Sudecka Setka to najstarszy ultramaraton w Polsce.

Są takie biegi, podczas których wystarczy słowo „start”, żeby od razu pomyśleć o początku przygody. Takie właśnie są zmagania w

Boguszowie-Gorcach. Gdy zapada wieczór, a w rynku gromadzą się zawodnicy z czołówkami, plecakami i tym szczególnym błyskiem w oku,

wiadomo od razu, że za chwilę zacznie się coś wyjątkowego. W tym roku sygnał do startu dali burmistrz miasta Daniel Lubiński oraz Henryk Chojnacki, jeden z pomysłodawców tej legendarnej imprezy. To był symboliczny moment, z jednej strony obecny gospodarz Boguszo-

wa-Gorc, z drugiej zaś człowiek, który pamięta początki wydarzenia, gdy „Setka” była przede wszystkim wielką górską wędrówką ludzi zakochanych w Sudetach. Bo zawody nie wzięły się znikąd. Ich historia sięga końca lat 80., kiedy grupa wąbrzyskich pasjonatów turystyki wpadła na pomysł stukilometrowej wyprawy przez góry. Pierwsza edycja odbyła się w 1989 roku, a z czasem rajd przerodził się w jeden z najbardziej rozpoznawalnych nocnych ultramaratonów w Polsce. Dziś uczestnicy ruszają na trasę z większym sprzętem, lepszymi butami i zegarkami GPS, ale duch pozostał ten sam: góry, noc, zmęczenie, rozmowy na punktach i satysfakcja, której nie da się kupić w żadnym sklepie sportowym.

Boguszków-Gorce na czas Sudeckiej Setki staje się miejscem, gdzie spotykają się doświadczeni ultrasi, debutanci, kibice, wolontariusze i mieszkańcy. Jedni walczą o wynik, inni o dotarcie do mety, ale wszyscy zabierają ze sobą kawałek tej niezwyklej atmosfery. I chyba właśnie dlatego Sudecka Setka od lat ma w sobie coś, co pomaga wracać.

Red

JEDLINA-ZDRÓJ

Dni wystrzałowe

Moglibyśmy napisać, że święto miasta było wyjątkowym czasem wypełnionym mnóstwem atrakcji i... to byłaby oczywiście prawda. Ale o Dniach Jedliny-Zdroju można też napisać, że połączyły tradycję, kulturę, historię, sport i rozrywkę. I to akurat będzie bardziej adekwatne i konkretniejsze.

Zabawa rozpoczęła się od... wyjątkowej atmosfery podczas Nocy Świętojańskiej. Świetnie wykorzystano ten czas. O, choćby dzięki warsztatom wyplatania wianków, a jury miało twardy orzech do zgryzienia, żeby wybrać tę najpiękniejszą kompozycję. Magiczny klimat wieczoru stworzyli artyści zespołu Celtica i Autorskiego Studia Piosenki pod opieką Pauliny Lendy, a także aktorzy spektaklu z pokazem ognia w reżyserii i z udziałem Roberta Delegiewicza. Choć pogoda

pokrzyżowała plany finału pierwszego dnia, nie odebrała uczestnikom radości ze wspólnego świętowania.

Sobota upłynęła pod znakiem sportowej rywalizacji i rodzinnej zabawy. Na stadionie przy Kompleksie Active odbył się piłkarski turniej oldbojów, a od popołudnia Park Zdrojowy wypełnili mieszkańcy korzystając z licznych atrakcji. Najmłodsi uczestnicy w przygotowanych dla nich animacjach i zabawach, a wieczorem pobawić mogli się dorośli przy muzyce na

żywo serwowanej przez Classic Rock Band oraz Miejskie Granie Cover Band. Zwieńczeniem dnia była pełna energii potańcówka prowadzona przez DJ-a P. Turnera i Edytę Nawrocką.

Niedziela stała pod znakiem kultury i edukacji. Jedni poszli na spacer historyczny z Magdaleną Woch, inni wysłuchali wykładu Alicji Gisterek poświęconemu dziejom Jedliny-Zdroju, pozostali spotkali się z Katarzyną Zyskowską – autorką cenionych powieści „Nocami



» W trakcie Dni Jedliny-Zdroju było wszystko, co potrzeba, żeby miło spędzić czas



krzycząc sarny” oraz „Historia złych uczynków”. O artystyczne wrażenia zadbał jedliński stypendysta – bracia Kozakowscy zagrali koncert

gitarowy, a Kinga Mikołajska poprowadziła warsztaty malarskie. Ważnym punktem programu było otwarcie w miejskiej bibliotece wystawy

nieżyjącego już Zygmunta Żyłaka. A finałem obchodów było specjalne zwiedzanie Pałacu Jedlinka.

Red

Fot. użyczone (UM Jedlina-Zdrój)

WALIM

Tego potrzebowali

Takim samochodem to można i coś przewieźć, i kogoś podwieźć i komuś pomóc w potrzebie. Do dyspozycji służb w gminie Walim od niedawna jest nowy samochód.

To Opel Movano, posiadający dieslański silnik 2.2 o mocy 140 KM oraz manualną, 6-biegową skrzynię

biegów. Dopuszczalna masa całkowita pojazdu to 3,5 tony oraz wzmocnione tylne zawieszenie. Samochód został

wyposażony w wywrotkę o wymiarach 3150 mm × 2040 mm. Auto będzie wykorzystywane zarówno przy

realizacji bieżących zadań, jak i w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji, w tym podczas zdarzeń kryzysowych. Pojazd ma także systemy poprawiające bezpieczeństwo i komfort, w tym klimatyzację, kamerę cofania, czy też system monitorowania ciśnienia w oponach.

Samochód kosztował gminę prawie 165 tys. zł. **Red**



Fot. używane (UG Walim)

STARE BOGACZOWICE

Nauka już skończona

Wiadomo z czym kojarzy się czerwiec? Z wakacjami! Na odpoczynek zasłużyli też starsi słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Starych Bogaczowicach, który zakończył kolejny rok działalności. Była rodzinna, radosna atmosfera, świadectwa, gratulacje, muzyczna niespodzianka i tradycyjny rzut biretem.

Świadectwa ukończenia wręczali wspólnie poślanek Sylwia Bielawska oraz wójt Tomasz Fąka. W wydarzeniu uczestniczyli również wykładowcy, przedstawiciele władz

gminy, kierownicy jednostek oraz członkowie Klubu Seniora.

Podczas zakończenia roku akademickiego słuchacze dziękowali wykładowcom

za zaangażowanie, przekazującą wiedzę i inspirację do nieustannego rozwoju. Kwiaty, upominki, tradycyjny toast – to już tradycja przy tej okazji. Odśpiewano

» Teraz w UTW czas na odpoczynek, a od października kolejne akademickie zajęcia i aktywności



Fot. używane (UG Stare Bogaczowice)

także „Sto lat”, podkreślając wyjątkową atmosferę wydarzenia. Miłym akcentem był recital saksofonisty Krzysztofa Kurnyty. W jego wykonaniu zabrzmiały znane przeboje.

– To był rok pełen ciekawych spotkań, wykładów, wyjazdów do rozmaitych

instytucji kultury oraz integracyjnych wycieczek. Zakończenie było doskonałą okazją do podsumowania kolejnego etapu aktywności słuchaczy, dla których Uniwersytet Trzeciego Wieku jest miejscem zdobywania wiedzy, rozwijania pasji i budowania relacji – podkre-

śla Katarzyna Bernaś, dyrektorka Gminnego Centrum Biblioteczno-Kulturalnego w Starych Bogaczowicach i szefowa UTW.

Teraz przed wszystkimi wakacyjny odpoczynek, a już w październiku kolejne akademickie zajęcia i aktywności.

Red

GŁUSZYCA

Muzyczny początek

Takie rozpoczęcie wakacji to my rozumiemy. W ostatni weekend czerwca teren przy Urzędzie Miejskim w Głuszyca znów wypełnił się mieszkańcami doskonale bawiącymi się podczas kolejnej edycji Muzycznego Lata.

W tym roku organizatorzy postawili na muzykę taneczną i był to, jak się pewnie domyślicie, przysłówiowy strzał w dziesiątkę.

Jako pierwszy na scenie pojawił się zespół Cosmos. Letni klimat, dobra muzyka i park dający wytchnienie od upału to było idealne połączenie. Jedni tańczyli pod sceną, inni śpiewali razem z zespołem, a jeszcze inni po prostu cieszyli się spotkaniem z rodziną i znajomymi. Największe emo-

cje wzbudził jednak występ Carlosa – byłego wokalisty zespołu Bad Boys Blue. Kiedy wybrzmiały pierwsze takty „You’re a Woman”, publiczność sama przejęła rolę chóru. To jeden z tych utworów, które zna chyba każdy. Takie występy zostają w pamięci na długo. Po części koncertowej przyszedł czas na zabawę do późnych godzin nocnych. DJ M zadbał o klubowe brzmienia i park szybko zamienił się w parkiet pod gołym niebem.

Muzyczne Lato to jednak nie tylko wydarzenia na scenie. Organizatorzy zadbałi też o atrakcje dla całych rodzin. Na dzieci czekały animacje, bańki mydlane i pokazy strzeleckie z wykorzystaniem gogli VR. Nie zabrakło stoisk lokalnych wystawców i kół gospodyń wiejskich, które jak zawsze serwowały pyszne regionalne potrawy i domowe wypieki. Ogromnym atutem okazało się samo miejsce wydarzenia. W tak upalny dzień zacieniony

» Muzyczne Lato, czyli to na co mieszkańcy czekają miesiącami



Fot. używane (UM Głuszyca)

park był idealną przestrzenią do wspólnej zabawy. Frekwencja dopisała, a mieszkańcy zgodnie przyznawali, że

tegoroczna edycja była jedną z najbardziej udanych. To było istne szaleństwo! Nie możecie się dziwić, że następnego

dnia po imprezie pojawiły się pierwsze pytania „czy widzimy się za rok?”

Red

SZCZAWNNO-ZDRÓJ

Pieniądze na duży plus

Gdy w budżecie gminy jest nadwyżka, wypada się cieszyć, biorąc pod uwagę to, że wszystkie zaplanowane inwestycje udało się zrealizować i nikt w mieście nie narzekał na brak pieniędzy. Tak było w 2025 roku w Szczawnie-Zdroju, więc nikogo nie powinno dziwić, że burmistrz otrzymał absolutorium i wotum zaufania z wykonania zeszłorocznego planu finansowego.

Po stronie dochodów uzdrowisko zakończyło ubiegły rok na poziomie blisko 62,2 mln zł, a wydatki zamknęły się w kwocie nieco ponad 61,3 mln zł. Widać wyraźnie z tych „dużych” liczb, że była dość znaczna nadwyżka.

W 2025 roku Szczawnno-Zdrój pozyskało wielkie

środki finansowe na wielomilionowe inwestycje. Dochody udało się zrealizować w ponad 100%, a wydatki na poziomie 96%. Zakończono budowę żłobka, powstał odcinek ul. Nizinnej, zbudowano drogi wraz z infrastrukturą towarzyszącą, do tego dodajmy szybką sieć

komunikacyjną, odrestaurowaną zabytkową muszlę koncertową, czy choćby przebudowę kawiarni w Parku Szwedzkim. Nie byłoby to możliwe bez skutecznego zarządzania finansami publicznymi i pozyskiwania wielomilionowych środków pozabudżetowych. - Od



» Nie mogło być inaczej – burmistrz Szczawnno-Zdroju z absolutorium z wotum zaufania za wykonanie zeszłorocznego budżetu

wielu lat ukierunkowujemy swoje działania na aktywne pozyskiwanie środków pomocowych, które otwierają przed gminą duże możliwości inwestycji, a tym samym dalszego rozwoju. Jesteśmy także w trakcie spłaty około 25 mln zł zaciągniętych na dokończenie realizacji największej w powojennej historii Szczawnno-Zdroju inwestycji. Chodzi o budowę zespołu szkolno-przedszkolnego. Pomimo takiego zobowiązania, nadal prowadzimy

inwestycje i utrzymujemy płynność finansową – mówi Marek Ćmikiewicz, burmistrz uzdrowiskowej gminy. Nic więc dziwnego, że radni głosowali za udzieleniem gospodarzowi gminy absolutorium i wotum zaufania za wykonanie zeszłorocznego budżetu.

A co słysząc w tegorocznych finansach? Patrząc na poziom wydatków inwestycyjnych (ok. 44 % wszystkich dochodów) zaryzykujemy twierdzenie, że budżet na 2026 rok jest proinwestycyjny. A

co najważniejsze, bezpieczny. W planach jest m.in. budowa nowoczesnych centrów przesiadkowych, powstanie dróg na terenach przeznaczonych pod budownictwo mieszkaniowe, budowa dróg dla rowerów. Zakończony ma zostać drugi etap zagospodarowywania Wzgórza Gedymina, zmieni się teren wokół żłobka, gmina chce także zmodernizować i rozbudować obiekty sportowe, w tym postawić lodowisko.

Red

NISSAN

Nowy Nissan Juke
Defy Ordinary

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.

ŚWIEBODZICE

Zapłacić, czy nie zapłacić?

Oto jest pytanie. A dotyczy ono pomysłu utworzenia w centrum Świebodzic strefy płatnego parkowania. Świebodziczanie, chcecie tego? Odpowiedzcie.

Są dwa sposoby, jak można to zrobić. Pierwszy to udanie się do konkretnego miejsca. A gdzie? Ano do biura podawczego Urzędu Miejskiego w Świebodzicach (ul. Stefana Żeromskiego 27) lub

do sekretariatu ratusza (Rynek 1) w godzinach pracy urzędu. Warunkiem wypełnienia ankiety jest uprzednie uzupełnienie metryczki, którą otrzymacie na miejscu. Ankiety konsultacyjną

należy złożyć do urny w tych właśnie placówkach.

Jest i druga możliwość. Można to zrobić poprzez portal www.eurad.swiebodzice.pl. Tu warunkiem przystąpienia do bada-

nia ankietowego jest uprzednie zalogowanie się uczestnika na platformie teleinformatycznej oraz uzupełnienia w profilu użytkownika danych dotyczących miejsca zamieszkania. Badanie ankietowe, o którym mowa, ma charakter w pełni anonimowy. Dane osobowe wpisane przy logowaniu nie będą widoczne dla analizujących ankiety.

KaR



Fot. KaR

ŚWIDNICA

Prymusi wyróżnieni

Starali się cały rok szkolny, teraz zbierają żniwo. Świdniccy prymusi zostali uhonorowani, bo zasłużyli na to. Bycie mądrym nie przestaje być ekstra, taką mamy nadzieję.

W Świdnicy tytuły Primus Inter Pares przyznane zostały dziesięciu absolwentom, którzy mogą pochwalić się średnią ocen od 5,29 do 5,94 i wzorową oceną z zachowania.

Nagrodzeni po tym roku szkolnym zostali: Pola Żak – Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi

im. Tadeusza Kościuszki, średnia ocen – 5,65. Olga Niciarz – Szkoła Podstawowa nr 2 im. Polskich Olimpijczyków, średnia ocen – 5,76. Michał Kwiatkowski – Szkoła Podstawowa nr 4 im. Henryka Sienkiewicza, średnia ocen – 5,94. Zuzanna Komorowska – Szkoła Podstawowa nr 6 im. Tysiąclecia

Państwa Polskiego, średnia ocen – 5,65. Patrycja Ramut – Szkoła Podstawowa nr 8 im. Kawalerów Orderu Uśmiechu, średnia ocen – 5,76. Adam Piotr Bajorek – Szkoła Podstawowa nr 105 im. Polskich Podróżników i Odkrywców, średnia ocen – 5,94. Lena Szubka – Szkoła Podstawowa nr 315 im. Jana Pawła

II, średnia ocen – 5,29. Noah Alexander Bösch – Społeczna Szkoła Podstawowa, średnia ocen – 5,44. Kacper Jagiełło – Niepubliczna Szkoła Podstawowa Świdnickiego Stowarzyszenia Oświatowego „Bliżej Dziecka”, średnia ocen – 5,48. Nina Porabik – Niepubliczna Katolicka Szkoła Podstawowa „Caritas”

Diecezji Świdnickiej im. ks. prałata Dionizego Barana w Świdnicy, średnia ocen – 5,59.

Nagrody rzeczowe oraz pamiątkowe statuetki i dyplomy z tytułem Primus Inter Pares już do nich trafiły. Gratulujemy, jesteście wielcy!

KaR



» Oni udowadniają, że warto się uczyć

Fot. użyczone (UM Świdnica)

ŚWIDNICA

Podnoszą kompetencje

W Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy rozpoczęło się „szkolenie podstawowe strażaka jednostki OSP”.

Na początku już trzeba jasno określić, że to jeden z najważniejszych etapów przygotowania druhów i druhów do udziału w działaniach ratowniczo-gaśniczych oraz funkcjonowania w strukturach krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego.

Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Świdnicy od lat realizuje proces szkolenia strażaków OSP. Do tegorocznej edycji szkolenia przystąpiły 53 osoby z jednostek

ochotniczych straży pożarnych z terenu powiatu świdnickiego. Program obejmuje zarówno część teoretyczną, jak i praktyczną, podczas których uczestnicy zdobywają wiedzę z zakresu organizacji działań ratowniczych, bezpieczeństwa i higieny służby, ochrony przeciwpożarowej, podstaw ratownictwa oraz obsługi sprzętu wykorzystywanego podczas akcji – donosi mł. ogn. Kamil Zięba ze świdnickiej straży.

» Ochotnicy uczą się „jak zostać strażakiem”



Po zakończeniu części teoretycznej do zajęć praktycznych zakwalifikowano 38 uczestników, którzy będą doskonalić swoje umiejętności podczas ćwiczeń prowadzonych przez instruktorów Komendy Powiatowej

PSP w Świdnicy. Szkolenie praktyczne obejmuje między innymi obsługę sprzętu pożarniczego, rozwijanie linii gaśniczych, prowadzenie działań gaśniczych oraz wykonywanie podstawowych czynności ratowniczych.

Uczcie się pilnie, podnoście swoje kwalifikacje i umiejętności, życzymy wszystkim uczestnikom powodzenia podczas szkolenia i sukcesów w przyszłej służbie.

KaR

Fot. użyczone (Paweł Szydłowski)

HISTORIA NIEZNANA

» Dawny ratusz miejski na wałbrzyskim Rynku przedstawiony na grafice F. A. Tittela z początku XIX wieku / Śląska Biblioteka Cyfrowa za: www.polska-org.pl



Miasto, co nie chciało się poddać

O tym, że w tym roku obchodzimy 600-lecie Wałbrzycha wiedzą wszyscy – to okazja do licznych wydarzeń, spotkań, publikacji czy okolicznościowych imprez. A my dziś cofniemy się w czasie o jeden wiek i zajrzemy do artykułu znanego wałbrzyskiego historyka, nauczyciela tu-tejszego gimnazjum, profesora Karla Pfluga, który w 1925 roku przybliżał swoim czytelnikom historię miasta.

» Obok górnictwa w XIX wieku do gwałtownego rozwoju miasta przyczynił się także przemysł ceramiczny i powstające w Wałbrzychu fabryki porcelany. Na zdjęciu z 1853 r. pierwsza z nich, założona przez Carla Kristera / www.polska-org.pl



Profesor Pflug, autor opracowania „Aus der Geschichte der Stadt Waldenburg”, zauważał, że Wałbrzych nie może pochwalić się tak bogatą średniowieczną historią jak Wrocław czy Świdnica. Przez wiele stuleci pozostawał niewielką miejscowością ukrytą wśród gór. Dopiero rozwój górnictwa i przemysłu sprawił, że z prowincjonalnego miasteczka przeobraził się w jedno z najważniejszych miast Śląska.

Początki w cieniu gór

Według autora o lokalizacji przyszłego Wałbrzycha zdecydowała geografia. Przez okoliczne przełęcze prowadziły ważne szlaki handlowe łączące Śląsk z Czechami. Drogi biegnące przez góry spotykały się właśnie w miejscu, gdzie później rozwinęła się osada.

Pierwsza pewna wzmianka o Wałbrzychu pochodzi z początku XIV wieku, jednak miejscowość musiała istnieć już wcześniej. W dokumentach z 1305 roku wymieniana

jest jako ośrodek parafialny, co sugeruje, że była już wówczas znaczącą osadą.

Paradoksalnie Wałbrzych, położony wśród górskich potoków, przez dziesięciolecia cierpiał na niedobory wody pitnej

Historycy przypuszczają, że rozwijała się w sąsiedztwie dawnego zamku Nowy Dwór,

którego ruiny do dziś górują nad miastem. Przez kolejne stulecia Wałbrzych pozostawał własnością możnych rodów szlacheckich. Najdłużej związana była z nim rodzina von Czettritz, która władała miastem aż do XVIII wieku. Mieszkańcy podlegali właścicielom niemal we wszystkich sprawach. Panowie feudalni obsadzali urzędy, powoływali nauczycieli i duchownych, kontrolowali miejskie finanse, a nawet decydowali o tym, kto może osiedlić się w mieście.

Pierwsza pewna wzmianka o Wałbrzychu pochodzi z początku XIV wieku, jednak miejscowość musiała istnieć już wcześniej

Tkacze zamiast górników

Przez długi czas głównym źródłem utrzymania mieszkańców nie był wcale węgiel. Wałbrzysianie żyli przede wszystkim z tkactwa i handlu płótnem. W niemal każdym domu stał warsztat tkacki, a gotowe wyroby trafiały do kupców skupujących je na miejskim rynku.

W XVII i XVIII wieku płótno produkowane w wałbrzyskich górach zdobyło uznanie daleko poza regionem. Początkowo głównymi odbiorcami były miasta śląskie, jednak z czasem kupcy dotarli również do Hamburga. Stamtąd wał-

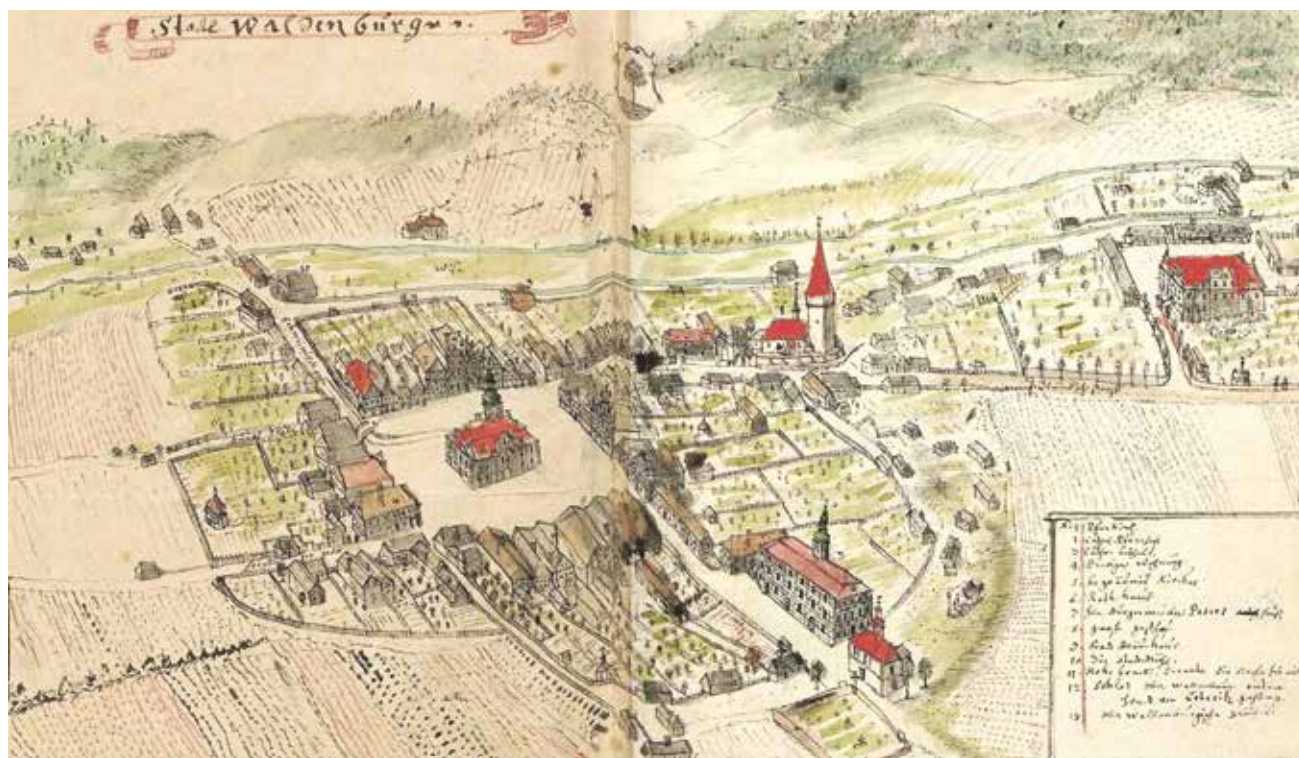
brzyskie płótno trafiało do Holandii, Anglii, Hiszpanii, a nawet do kolonii amerykańskich. W najlepszych latach eksport osiągał wartość przekraczającą milion talarów rocznie, co było sumą ogromną jak na owe czasy.

Wojny, które niemal zniszczyły miasto

Historia Wałbrzysza to również historia nieustannej walki o przetrwanie. Pierwszym wielkim ciosem była wojna trzydziestoletnia. Przemarsze wojsk, grabieże i podatki doprowadziły miasto do ruiny. W połowie XVII wieku liczba mieszkańców spadła do zaledwie 21. Władze obawiały się wręcz całkowitego upadku miejscowości.

Niewiele lepiej było podczas wojen śląskich. Szczególnie tragiczny okazał się 1745 rok, gdy do miasta wkroczyli węgierscy huzarzy walczący przeciw Prusom. Splądrowali Wałbrzych, zabierając pieniądze, bydło i towary. Straty oszacowano na około 15 tysięcy talarów – sumę ogromną dla niewielkiego miasta. Jeszcze większe nieszczęście przyniosła wojna siedmioletnia. Miasto utraciło znaczną część mieszkańców, a na ocalałych spadł ciężar spłacania wojennych długów. Według autora po zakończeniu konfliktu liczba ludności była mniejsza niż przed jego wybuchem, a Wałbrzych obciążony został długiem wynoszącym około 33 tysięcy talarów.

Równie trudny był początek XIX wieku. Wojny napo-



» **Widok Wałbrzysza w połowie XVIII wieku – rysunek F. B. Wernera z „Topographia Silesiae”. Widoczne charakterystyczne budynki – ratusz, ewangelicki dom modlitwy oraz kościółek maryjny przy dzisiejszym Pl. Kościelnym, kościół pw. Św. Michała oraz dwór rodziny von Czettritz / Geheimes Staatsarchiv Preußischer Kulturbesitz za: www.polska-org.pl**

leńskie oznaczały kolejne kontrybucje, obowiązkowe dostawy żywności dla armii i zakwaterowanie tysięcy żołnierzy. W 1807 roku miasto zostało splądrowane przez wojska wirtemburskie sprzymierzone z Napoleonem. Straty przekroczyły 32 tysiące talarów. Łącznie mieszkańcy musieli pokryć koszty wojenne sięgające ponad 126 tysięcy talarów.

Czarny skarb spod ziemi

W czasie gdy tkactwo przeżywało wzloty i upadki, pod Wałbrzychem rosło znaczenie innego bogactwa – węgla kamiennego. Choć wydobywa-

no go już wcześniej, dopiero pod koniec XVIII wieku górnictwo zaczęło rozwijać się na większą skalę. W 1778 roku utworzono w Wałbrzychu Królewską Deputację Górnica, która później została przekształcona w urząd górniczy. Odtąd „czarne diamenty”, jak nazywano węgiel, coraz silniej wpływały na życie miasta. Napływali nowi mieszkańcy, powstawały kolejne szyby i kopalnie, a liczba ludności systematycznie rosła. Górnictwo dawało pracę tysiącom ludzi i stopniowo wypierało tkactwo z pozycji najważniejszej gałęzi gospodarki.

Problem, który płynął z gór

Rozwój miasta miał jednak swoją cenę. Jednym z największych problemów był brak wody.

Paradoksalnie Wałbrzych, położony wśród górskich potoków, przez dziesięciolecia cierpiał na niedobory wody pitnej. Rozwój kopalń powodował wysychanie źródeł, z których korzystali mieszkańcy. Kolejne studnie przestawały wystarczać dla rosnącej liczby ludności. Dopiero na początku XX wieku udało się rozwiązać problem. W okolicach Lubachowa i Zagórza Śląskiego odnaleziono bogate zasoby wód podziemnych. Wybudowany wodociąg zaopatrywał nie tylko Wałbrzych, ale również wiele okolicznych miejscowości. Autor uważał tę inwestycję za jeden z największych sukcesów miasta.

Kolej, tramwaje i porcelana

Prawdziwy przełom nastąpił w połowie XIX wieku. W 1853 roku do Wałbrzysza dotarła kolej. Dla miasta oznaczało to otwarcie na świat i gwałtowne przyspieszenie rozwoju. Wkrótce powstał nowy ratusz, sąd, urzędy oraz liczne budynki użyteczności publicznej. Liczba mieszkańców rosła w imponującym tempie. W 1865 roku wynosiła niespełna 8 tysięcy osób, a przed wybuchem I wojny światowej przekroczyła 40 tysięcy.

Obok kopalń rozwijał się przemysł. Szczególnie ważną rolę odegrały fabryki porcelany. Jedna z nich zatrudniała

około 1300 osób, a kolejna – założona przez Carla Tielscha – już około 1500 pracowników. To właśnie wtedy Wałbrzych zaczął budować swoją pozycję jako jeden z najważniejszych ośrodków produkcji porcelany w Europie.

Na początku XX wieku mieszkańcy mogli już korzystać z elektryczności, gazowni miejskiej i tramwaju elektrycznego łączącego Wałbrzych z pobliskimi miejscowościami. Powstały nowe szkoły, banki, szpitalne zaplecze i reprezentacyjne budynki publiczne. Miasto, które jeszcze dwa stulecia wcześniej walczyło o przetrwanie, stało się regionalną metropolią.

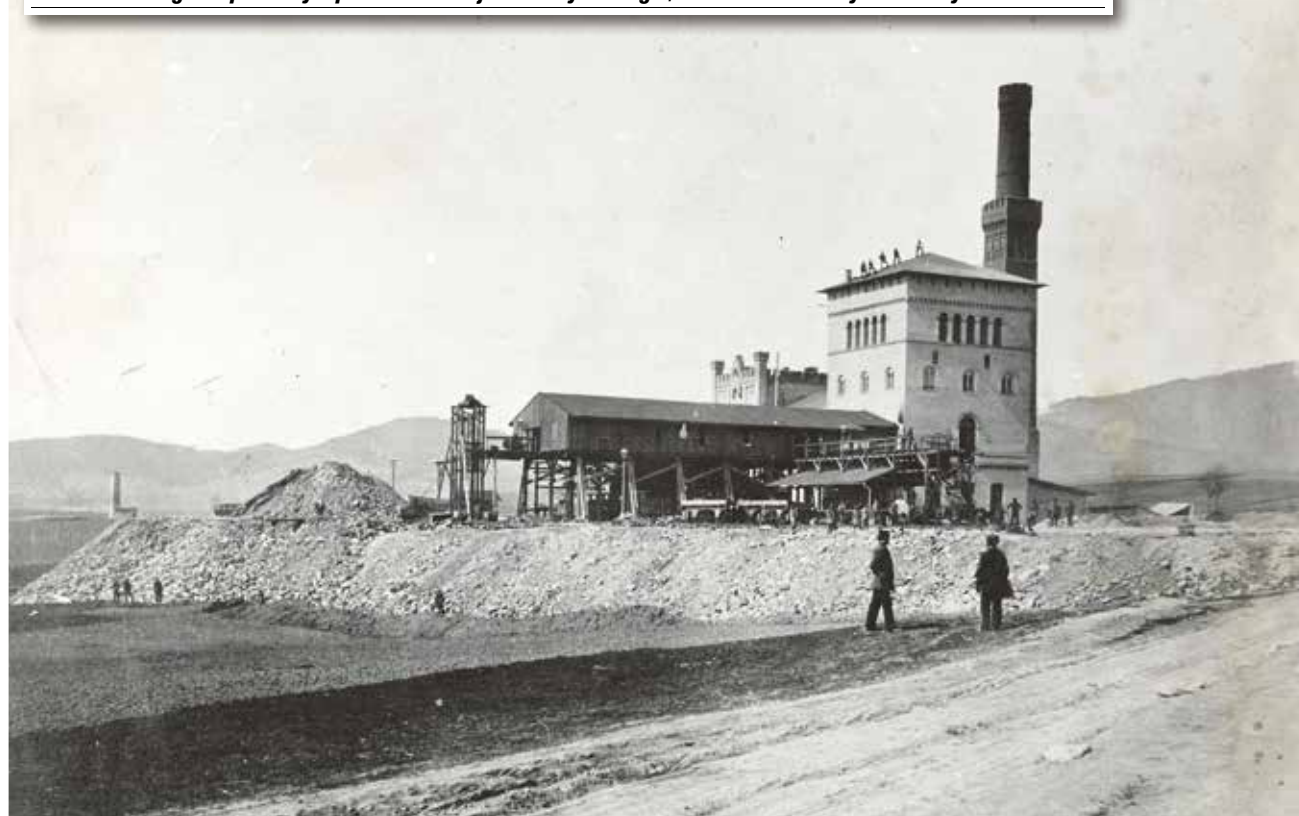
Miasto stworzone przez pokolenia

Profesor Pflug kończy swój tekst z wyraźnym przekonaniem, że rozwój Wałbrzysza nie był dziełem przypadku. Był rezultatem pracy wielu pokoleń mieszkańców – tkaczy, kupców, górników, urzędników i przedsiębiorców.

Czytając dziś ten stuletni artykuł, trudno nie odnieść wrażenia, że jego autor opisywał nie tylko historię miasta, ale również jego charakter. Bo dzieje Wałbrzysza to przede wszystkim opowieść o miejscu, które wielokrotnie stawało na skraju upadku, a mimo to za każdym razem potrafiło odnaleźć nową drogę rozwoju.

Na podst.: Pflug K., *Aus der Geschichte der Stadt Waldenburg*, w: *Monographien deutscher Städte*, Bd. XVI, Waldenburg in Schlesien, Berlin 1925, tłum. i opr. J. Drejer

» **Unikatowa fotografia z lat 70-80. XIX wieku przedstawiająca szyb Julius i pierwsze zabudowania kopalni Fuchs. Gruntowa droga na pierwszym planie to dzisiejsza ul. Wysockiego / Muzeum Porcelany w Wałbrzychu**



Koło zasłużone

Radni miejscy rozpatrzyli niedawno projekt uchwały w sprawie nadania tytułu „Zasłużony dla Miasta Świebodzice”.



Fot. użyte (UM Świebodzice)

Projekt dotyczył przyznania zaszczytnego tytułu Polskiemu Związkowi Filatelistów Koło nr 1 w Świebodzicach im. Pionierów Świebodzickiej Filatelistyki. Uchwała została przyjęta jednogłośnie, wszyscy obecni na sesji radni zagłosowali więc za jej podjęciem.

Koło nr 1 od 75 lat stanowi ważną część życia kulturalnego miasta. Jako najstarsze terenowe koło Polskiego Związku Filatelistów w Polsce prowadzi działalność dokumentacyjną, wydawniczą i popularyzatorską, promując historię miasta poprzez publikacje, wystawy oraz wydawnictwa okolicznościowe. Swoim dorobkiem od lat przyczynia się do zachowania lokalnego dziedzictwa i budowania pozytywnego wizerunku Świebodzic.

KaR

Nauczcie się czegoś

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do udziału w bezpłatnych treningach na żarowskim skateparku. Nauczcie się nowych sztuczek!

Tak dla przypomnienia, obiekt przeszedł gruntowną przemianę, a wszystko po to, by zwiększyć funkcjonalność i komfort użytkowania. - Zapraszamy dzieci i młodzież na bezpłatne zajęcia, prowadzone przez doświadczonych instruktorów. Do dyspozycji będą trenerzy od hulajnóg i deskorolek. Prowadzimy również rozmowy z instruktorami od rowerów BMX – informuje pomysłodaw-

ca projektu, Krzysztof Dutkiewicz z GCKiS w Żarowie.

Trochę konkretnie. Oto terminy zajęć. Hulajnoga – 7.07, 14.07, 28.07, 4.08, 11.08 w godz. 12:00-14:00 (wymagany kask i własny sprzęt). Deskorolka – 9.07, 16.07 w godz. 10:00-12:00 (instruktor zapewni kilka kasków, ochraniaczy i desek).

KaR



Fot. użyte (UM Żarów)

BURMISTRZ SZCZAWNA-ZDROJU ZAPRASZA

18 LIPCA 2026

15:30 GUSTAFF ACUSTIC MUSZLA KONCERTOWA W PARKU ZDROJOWYM

18:00 GUSTAFF ELECTRIC AMFITEATR LEŚNY W PARKU ZDROJOWYM

19:00 NOCNA ZMIANA BLUESA AMFITEATR LEŚNY

21:30 - PROJEKCJA FILMU "RAY" W PARKU ZDROJOWYM
HALA SPACEROWA W PARKU ZDROJOWYM

19 LIPCA 2026

15:00 DAREK ZIÓŁEK WYKŁAD W SALI KAMERALNEJ TEATRU ZDROJOWEGO

18:00 PARANOJA AMFITEATR LEŚNY W PARKU ZDROJOWYM

19:00 JAM BAND

JUREK STYCZYŃSKI

SŁAWEK WIERZCHOLSKI

AMFITEATR LEŚNY W PARKU ZDROJOWYM



WSTĘP WOLNY

centrum Wakacyjnych Przygód z CK-MBP w Gluszyce

I TURNUS: 29.06.2026 – 10.07.2026
II TURNUS: 20.07.2026 – 31.07.2026

GODZ. 10:00-15:00 / OPIEKA ŚWIETLICOWA: 8:00-10:00

KOSZT: 690 ZŁ/OS. ZA TURNUS

- Gry i zabawy
- Zajęcia bez telefonów
- Zooterapia
- Atrakcyjne wycieczki
- Twórcze warsztaty
- Integracja

Regulamin: www.ckmbp-gluszyca.pl

Zapisy od 15.08.2026 od godz. 13:00 pod nr tel. 503 102 817 / 500 011 575

Wzięli się do pracy

Zaopatrzeni w worki i rękawice, wspaniali strażacy z OSP i MDP Jaworzyna Śląska wyruszyli na sprzątanie lasu.



Fot. używane (materiały organizatorów)

Nie byli sami, ponieważ do akcji zaprosili mieszkańców gminy Jaworzyna Śląska. Jak poszło? Ano efektem była góra śmieci...

Akcja sprzątania lasu odbyła się 20 czerwca na terenach leśnych przyległych do gminy. – Niestety, wciąż można natknąć się na odpady pozostawione w miejscach, które powinny służyć wypoczynkowi i kontaktowi z naturą. Dziękujemy wszystkim druhom

oraz członkom MDP za zaangażowanie, poświęcony czas i chęć działania na rzecz środowiska. Mamy nadzieję, że dzięki takim inicjatywom nasze lasy będą coraz czystsze, a świadomość ekologiczna mieszkańców będzie rosła. Dbajmy wspólnie o nasze lasy, to dobro nas wszystkich – mówią zgodnie jaworzyńscy strażacy.

KaR

Nowoczesny powiat

Powiało nowoczesnością ze strony świdnickiego starostwa powiatowego, to musimy uczciwie przyznać. Ma być łatwiej i szybciej, ale o co chodzi?

Ano już dostępny jest dla mieszkańców powiatu urządomat, w którym można odebrać dokumenty, po których odbiór trzeba było stawić się osobiście w wydziale komunikacji świdnickiego starostwa. A wiemy doskonale, z czym to się zawsze wiązało...

W urzędzie będzie można odebrać dowód rejestracyjny lub dodatkową tablicę rejestracyjną na bagażnik. Informacja o

możliwości odbioru wspomnianych dokumentów zostanie przesłana wiadomością SMS, na podany wcześniej nr telefonu, z kodem PIN umożliwiającym otwarcie skrytki. To nie koniec nowości! Od stycznia bowiem przyszłego roku będzie w powiecie też możliwość rejestracji pojazdu zarejestrowanego w Polsce drogą on-line!

KaR



Fot. używane (Starostwo Powiatowe w Świdnicy)

SUDECKI ŚWIAT **SZYB WITOLD** **MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA** **BOGUSZÓW-GORC** **cinema fun** **DaGrasso**

Burmistrz Miasta Boguszowa-Gorc Daniel Lubiński oraz MBP-CK w Boguszowie-Gorcach zapraszają

na BIESIADĘ ZIEMNIACHANĄ pod Mniszkiem

25/07/2026 (SOBOTA)

FILIA NR 4 „WITOLD”

godz. 15:00–22:00

W PROGRAMIE LUDOWE BRZMIENIA Z ZESPOŁAMI:

Sonoro, Kowarskie Wrzosey, Złote Nutki, Olga, Grzędowianki, Agat

godz. 20:00

Gwiazda wieczoru BIG BANDA

ROZSTRZYGNIECIE KONKURSU KULINARNEGO O STATUETKĘ MISTRZA POTRAWY ZIEMNIACHANIEJ

STREFA MALUCHA domowe ciasteczki, ciastka z wafel cukrowy, kukurydza, sorbetami i słodyczkami dla dzieci

STOISKA Z DOMOWYMI WYPIEKAMI, PIEROGAMI, LANGOSZAMI ORAZ PRODUKTAMI LOKALNYMI

Zapraszamy całe rodziny! ♥

VIII Turniej Rycerski pod Zamkiem Cisy

25 lipca 2026

g. 12:00 Oficjalne otwarcie Turnieju - prezentacja Bractw Rycerskich
Konkurencje turniejowe: turniej łuczniczy, turniej Cubb, rzut nożem i toporem, rzut mokrą szmatą

g. 14:30 Bieg Dam i Rycerzy

g. 15:00 Kociołek wiedzy

g. 16:00 Turniej bojowy

g. 18:00 Inszenizacja bitwy pod Zamkiem Cisy

g. 18:30 Katarzyna Lipert - Koncert muzyki folkowej

Ponadto
Legandy Events - średniowieczny plac zabaw, warsztaty stolarskie, wikliniarskie, warsztaty z edukatorami z Dołnośląskiego Zespołu Parków Krajobrazowych

26 lipca 2026

g. 10:00 Warsztaty kowalskie, tkackie, rycerskie, wikliniarskie oraz warsztaty z edukatorami z Dołnośląskiego Zespołu Parków Krajobrazowych

g. 11:00 Rzut nożem i toporem

g. 12:00 Finał Turnieju bojowego

g. 13:00 Skrzydłata Ferajna - pokazy ptaków drapieżnych

g. 14:00 Zakończenie

SUDECKI ŚWIAT

» Przekaz „Piana dni” trudno uznać za optymistyczny, za to cała reszta jest piękna

Fot. używane (materiały prasowe)



Od serca przy alkoholu

Drugi kwartał tego roku okazał się bardzo dobry dla teatrów z Dolnego Śląska i Opolszczyzny. Zresztą co wam będziemy opowiadać. Czas na szczegóły.

Dobra passa zaczęła się od teatru opolskiego. Na początku kwietnia miałem przyjemność obejrzeć tam spektakl „Każda praca hańbi” i zachwycić się „Pianą dni”.

Pierwszy tytuł to komedia. Miejsce akcji jest korporacyjne biuro, a bohaterami szóstka pracowników oraz ich przełożony. Sukcesywnie poznajemy każdego z nich. Słuchamy o ich podejściu do pracy i związanych z nią problemach. Reżyser – Mira Mańka podaje to w zabawnej formie. „Korpoludki” poruszają się na krzesłkach z blatami i zabawkowymi laptopami. Przedstawienie zaczyna się w chwili, kiedy do biura trafia „Świeżak” i swoją obecnością wzrusza dotychczasowe relacje. Przez to robi się jeszcze bardziej wesoło. Wiesław Delux – autor książki, na podstawie której reżyserka stworzyła scenariusz przedstawienia, trafnie scharakteryzował typowe zachowania nieszczęśników, zamkniętych na osiem godzin w jednym pomieszczeniu i przykutych do ekranów komputerów. Reżyserka nadała temu sceniczną, komediową lekkość. Dla mnie najlepiej wypada finał kończący „Każda praca hańbi”, czyli dialogi uczestników pracowniczkiej imprezy. Alkoholowe rozmowy „od serca” zaskakują trafnością spostrzeżeń. Nie sposób się nie śmiać. Widownia w mig łapie konwencję

oraz proponowany humor i szczerze bawi się, nagradzając artystów owacjami na stojąco. „Każda praca hańbi” to jednak nie tylko śmiech. Bardziej wnikliwi widzowie dostrzegą drugą – dramatyczną warstwę spektaklu. Jego bohaterowie tkwią w bardzo trudnych sytuacjach i często doskwiera im samotność. Dzięki temu rozwiązaniu to propozycja dla każdego.

Alkoholowe rozmowy „od serca” zaskakują trafnością spostrzeżeń, nie sposób się przy nich nie śmiać

Inną ofertą teatru im. Kochanowskiego jest „Piana dni”. Przypomnę, że autorem powieści, wydanej w 1947 roku, jest Boris Vian. Jest to jego najpopularniejsza pozycja, uznawana często za jedno z najważniejszych dzieł literatury XX wieku. Jej adaptacją zainteresował się inny Francuz polskiego pochodzenia – reżyser Igor Mendjisky. Jeśli do tego zestawu dodojemy opolski zespół teatralny to efekt końcowy musiał być murowany i był. „Piana dni” to opowieść o miłości, osadzona w surrealistycznej rzeczywistości. Jej głównymi bohaterami jest Cleo (Magdalena Maścianica) i Colin (Miron Jagniew-

ski). Młodzi bardzo szybko zakochują się w sobie, a jeszcze szybciej pobierają. Ich pierwsza, spontaniczna miłość wydaje się być czystą i wieczną. Niestety, los przygotował dla nich inny scenariusz – wystawił ich uczucie na dramatyczną próbę. W drugim, świeżym związku przyjaciela Colina, Chicka i Alice także nie układa się tak, jak sobie wymarzyli. Przekaz „Piana dni” trudno uznać za optymistyczny. Za to cała reszta jest piękna. Reżyser wraz z aktorami z powodzeniem robią wszystko, aby jak najlepiej oddać emocje, uczucia, wreszcie dramat bohaterów. Czystą przyjemnością jest obserwacja wydarzeń toczących się swoim, niespiesznym tempem. Nie dotyczy to jednak Moniki Stanek, która zgodnie ze swoją imponującą energią wciela się w... trzy postaci. Aktorka znakomicie wywiązuje się z zadania. Nie mam też wątpliwości, że jest to najlepszy spektakl jaki widziałem w ostatnim czasie.

Na takiej fali entuzjazmu oraz zachęcony dobrymi opiniami o najnowszej propozycji Teatru Polskiego pędziłem do Wrocławia, aby obejrzeć „Drakulę”. Kluczem do nowego spojrzenia na historię demonicznego hrabiego miał być dźwięk oraz światło, a właściwie jego brak. Już w pierwszych minutach przedstawienia, głos z głośników poinformo-

wał nas, że akcję spektaklu można odbierać z zamkniętymi oczami. W ten sposób pozostałe zmysły. Podjąłem zatem też kilka prób niepatrzenia. Niestety, mimo otwartości na takie nowe przeżycie, nie słyszałem nic, co miałoby wciągnąć mnie w świat wampirów. Równie szybko wyjaśniło się, że siódemka bohaterów „Drakuli” jest jednak widoczna. Oglądałem, słuchałem, wahałem, ale nade wszystko – czekałem na coś innego niż tylko wiernie przedstawione losy dzielnych londyńczyków, którzy stawili czoło rumuńskiemu wampirovi. Na próżno. I nic więcej niestety o „Drakuli” w reżyserii Weroniki

Zajkowskiej powiedzieć się nie da. Ciekawa idea rozmyła się po prostu podczas realizacji.

Jak się okazało, kolejna premiera, tym razem w Jeleniej Górze, miała sporo wspólnego z „Drakulą”. Opowieść o „Schronisku, które przestało istnieć” toczy się na scenie Teatru im. C. Norwida zasadniczo w mroku. Spektakl został zrealizowany na podstawie powieści Sławomira Gortycha. Nic dziwnego, że reżyser – Tadeusz Pyrczak podjął się przełożenia sensacyjnych historii, które rozgrywają się w karkonoskich górach, w teatrze położonym u ich podnóża. Wiedział, że nic tak nie przyciąga widzów, jak lokalne, najlepiej sensacyjne, wydarzenia. Miał rację. Zawsze, kiedy spektakl jest wystawiany, widownia pęka w szwach. Każdy chce dowiedzieć się, dlaczego w latach 90. na górskim szlaku zginęła para studentów, co było przyczyną spalenia schroniska im. Księcia Henryka, czy i jaki nazistowski skarb schował Gerhard Hauptmann. Gortych odważnie rozwiązuje te i sporo innych zagadek. Autor 5-tomowej tzw. karkonoskiej serii kryminalnej bardzo sprawnie miesza fakty z fikcją. Trzeba przyznać, że zadanie zmieszczenia blisko 400-stronicowej powieści w półtoragodzinnym przedstawieniu było prawdziwym wyzwaniem. Czy Tadeuszowi Pyrczakowi to się udało? Nie do końca. Ktoś, kto nie ma za sobą przeczytanego literackiego pierwowzoru, może mieć kłopot ze zrozumieniem, kto jest kim. Tym bardziej, że akcja „Schroniska...” toczy się na kilku przestrzeniach czasowych. Od końca II wojny światowej do współczesności. Gdy jednak ktoś poradzi sobie z opanowaniem uczestników wydarzeń, może skupić się na sposobie inscenizacji fabuły. W tej warstwie jest znacznie lepiej. Reżyser dba o dynamikę narracji. Stosuje przeplatanie sekwencji akcji, umieszczonych w kilku miejscach sceny. Uruchamia je na zmianę, kierowanym odpowiednio światłem. Oceniając jednak całość „Schroniska, które przestało istnieć” to nie mamy do czynienia z tak dobrą inscenizacją jak „Romeo i Julia” czy „1984”.

Piotr Bogdański

» Świetnie wypada finał kończący spektakl „Każda praca hańbi”, czyli dialogi uczestników pracowniczkiej imprezy



DZIEJE SIĘ CIEKAWIE

Skoncentrowana na emocjach

Uwaga, uwaga! Zapowiada się ciekawie. Już 10 lipca o godzinie 17:00 w Wieży Ratuszowej w Świdnicy odbędzie się wernisaż wystawy Oliwii Paruch, studentki I roku sztuk wizualnych w Zielonej Górze.

Czego możemy się spodziewać? Prezentowane dzieła debiutującej artystki koncentrują się na emocjach, osobistych przeżyciach oraz tematach bliskich jej autorskiemu spojrzeniu na świat. Ekspozycja daje unikalną możliwość zapoznania się z twórczością młodej autorki, poznania jej indywidualnego podejścia do ważnych zagadnień, a także okazję do bezpośredniego spotkania i rozmowy o procesie twórczym w przestrzeni świdnickiej wieży. Serdecznie zapraszamy!



Seanse pod gołym niebem

Klimatyczne letnie wieczory, rozgwieżdżone niebo i poruszające historie na wielkim ekranie – tak zapowiadają się u nas najbliższe tygodnie. W ramach obchodów 600-lecia miasta skupcie się na projekcie „Filmowy Wałbrzych”. Pokazy plenerowe zostały przygotowane we współpracy Biblioteki pod Atlantami, Centrum Nauki, Kultury i Sztuki Stara Kopalnia, Dolnośląskiego Centrum Filmowego oraz miastem Wałbrzych.

Cykl pokazów zainaugurowano 4 lipca projekcją „Papuszy”. Kolejne filmowe wrażenia czekają na widzów pod koniec miesiąca. W sobotę, 25 lipca o godzinie 21:30, wyświetlony zostanie „Plac zabaw”. Ten głośny i wstrząsający dramat psychologiczny w reżyserii Bartosza M. Kowalskiego (który stworzył scenariusz wspólnie ze Stanisławem Warwasem) w bezkompromisowy, mocny sposób portretuje współczesne pokolenie młodzieży.

Na pokaz zapraszamy do Starej Kopalni. Wstęp jest bezpłatny.

Festiwal dla młodszych

Jak działa mózg? Czym są pieniądze? Co robi z nami telefon i co się wyprawia w naszych jelitach? Boguś Janiszewski udowadnia, że każde pytanie ma sens, nawet to najbardziej niewygodne. Z humorem i prostym językiem będziemy uczyć się samodzielnie myśleć, pytać, analizować i rozumieć świat. Sporo wiedzy, trochę zabawy, dużo słuchania i jeszcze więcej rozmawiania! To wszystko dla tych powyżej 7 roku życia.

Zapraszamy już 12 lipca (niedziela) do Hotelu Jedlinka od 9:00 do 10:15 lub od 10:30 do 11:45. Obowiązują zapisy pod adresem: lul@fundacjaolgitokarczuk.org.

Projekt Małe Góry Literatury dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

SCB, KaR



Fot. używane (materiały organizatorów)

Gwoździem po ekranie

Ojczyzna dobra, ojczyzna zła

Najważniejszą propozycją kinową w minionym tygodniu był film „Ojczyzna” w reżyserii Pawła Pawlikowskiego.

Najnowszy film Pawła Pawlikowskiego na pewno nie jest tak dobry jak „Ida” czy „Zimna wojna”, ale jest interesujący i, jako trzeci element tryptyku, jest utrzymany w dotychczasowym stylu i tematyce.

„Ojczyzna” traktuje o wczesnych latach powojennych na terenie Niemiec. Po tworzących się dwóch nowych państwach oprowadza nas sam Thomas Mann. Przypomnę, to niemiecki literat, autor m.in. „Czarodziejskiej góry” i „Śmierci w Wenecji” oraz laureat nagrody Nobla. Pisarz, jako wróg nazizmu przed wybuchem II wojny światowej, zdecydował się na emigrację. Ta decyzja wzbudziła sporo kontrowersji. Choćby niemiecki noblista, Gerhard Hauptmann zarzucił mu

zdradę. W filmie poznajemy Manna, kiedy przylatuje z USA i po 16 latach odwiedza swoją ojczyznę. Oficjalnym powodem jest odbiór dwóch nagród Goethego. Towarzyszy mu córka Erika.

Reżyser przedstawia widzom niezwykłą relację rodzinną. Przede wszystkim jednak oglądamy pisarza, który próbuje odnaleźć się w owej, powojennej rzeczywistości. Pisarz jedzie nie tylko do Niemiec zachodnich, ale również do ich sowieckiej części. Zarówno zwolennicy demokracji jak i komunizmu robili wiele, aby pozyskać jego lojalność. Mimo to Mann w swoich wykładach dość odważnie próbuje wyjaśnić przyczyny narodzin nazizmu w jego ojczyźnie. Jednocześnie podkreśla, że nie uznaje jał-

tańskiego podziału kraju. Daje jednak nadzieję stwierdzając, że sztuka nie zna granic. Na ekranie lepiej dzieje się, kiedy pojawiają się Thomas i Erika. Różnica wieku i doświadczeń procentuje ciekawym ścieraniem się ich poglądów. Córka próbuje tłumaczyć ojcu nowo tworzący się świat, kiedy on jeszcze tkwi w przeszłości. Dodatkowych emocji dodaje trudna relacja z Klausem (August Diehl) – synem i bratem heroinistą, który w czasie ich podróży odbiera sobie życie.

„Ojczyznę” Pawlikowski zrealizował jak wcześniejsze obrazy – w konwencji mniejszego formatu i w czarno-białych kolorach. Reżyser, jak widać, wciąż fascynuje się niezwykłym czasem powstawania powojennej Europy. Para aktorów – Sandra Huller i Hanns

Zischler czuje swoje postaci, m.in. dzięki temu wierzymy, że ich rozmowy mogłyby tak przebiegać. W rzeczywistości Erika nie towarzyszyła ojcu w

tej wizycie. Dla mieszkańców Dolnego Śląsku „Ojczyzna” niesie jeszcze inne wartości. Ziemia na której żyjemy jest właśnie częścią nowego po-

działu Starego Kontynentu. Ponadto film realizowany był m.in. w Legnicy i Wałbrzychu, które udawały Frankfurt. Pawlikowski kieruje swój film raczej do koneserów kultury niż masowego widza. Na koniec warto dodać, że otrzymał on nagrodę w Cannes za reżyserię. Myślę, że jest wystarczająco dużo powodów, aby wybrać się do kina.

Ocena 7/10

Piotr Bogdański



Fot. używane (materiały prasowe)

NASI ULUBIEŃCY

Pomyśleć na wolnym

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

Wiemy, że możecie nie mieć teraz do tego głowy, ale nie zmuszamy was do niczego. Nieśmiało tylko podpowiadamy, że spędzając czas na przykład na leżaku tuż przy brzegu ciepłego morza, możecie przemyśleć pewną sprawę. A chodzi o adopcję czworonoga z wałbrzyskiego schroniska. Tam słodziaki tęskno wyglądają za nowym domem i dobrym właścicielem. Może jesteście w stanie spełnić te marzenia?



ANDY, nr ewidencyjny 152/21

Wiek: 7 lat

Data przyjęcia do schroniska: 04.09.2021



BEETHOVEN, nr ewidencyjny 59/25

Wiek: 13 lat

Data przyjęcia do schroniska: 11.03.2025



DIABEŁ, nr ewidencyjny 98/25

Wiek: 7 lat

Data przyjęcia do schroniska: 18.04.2025



DIANA, nr ewidencyjny 175/21

Wiek: 11 lat

Data przyjęcia do schroniska: 28.09.2021



GUSTAW, nr ewidencyjny 49/24

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 27.02.2024



HUGO, nr ewidencyjny 156/25

Wiek: 3 lata

Data przyjęcia do schroniska: 18.07.2025



KARAT, nr ewidencyjny 85/23

Wiek: 4 lata

Data przyjęcia do schroniska: 20.04.2023



KRÓWKA, nr ewidencyjny 146/24

Wiek: 8 lat

Data przyjęcia do schroniska: 02.07.2024



LUNA, nr ewidencyjny 150/25

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 11.07.2025



MAX, nr ewidencyjny 239/25

Wiek: 8 lat

Data przyjęcia do schroniska: 23.12.2025



PUNIA, nr ewidencyjny 151/25

Wiek: 5 lat

Data przyjęcia do schroniska: 11.07.2025



SOFI, nr ewidencyjny 15/25

Wiek: 8 lat

Data przyjęcia do schroniska: 13.01.2025



NIE MA NAS W DOMU

» **Udział w zawodach dla dzieci i młodzieży jest bezpłatny**



Fot. używane (Media Sport)

Sowa czeka na najmłodszych

Uwaga dzieciaki, przeczytajcie ten tekst uważnie. Zresztą ten sam apel kierujemy do rodziców i opiekunów najmłodszych. Jeżeli chcecie, by wasza pociecha wzięła udział w spektakularnym wydarzeniu i zamierzacie zaszczepić w niej miłość do sportu, to Bieg na Wielką Sowę jest doskonałą ku temu okazją.

Oczywiście nie namawiamy nikogo z „młodych” do wystartowania w głównym biegu dla dorosłych, ale zachęcamy do wzięcia udziału w wersji nieco „mniejszej”. Już 8 sierpnia w Ludwikowicach Kłodzkich odbędzie się bowiem dziesiąta edycja biegów dla dzieci pod nazwą Mini Sowa. Wydarzenie to

poprzedzi 17. Bieg na Wielką Sowę, który zaplanowany jest dzień później – w niedzielę, 9 sierpnia.

Udział w zawodach dla dzieci i młodzieży jest darmowy, a młodych biegaczy można zgłaszać poprzez internetowy formularz na platformie www.datasport.pl. Zajrzyjcie na tę stronę koniecznie.

Dokładnie przeczytajcie regulamin, porozmawiajcie ze swoimi pociechami. Jeśli zauważycie błysk w ich oczach, nie zwlekajcie, zapiszcie swoją córkę lub syna na zawody. Jeszcze nam za to za kilka lat podziękujecie, gdy okaże się, że wasza pociecha po prostu biegała i będzie co rok startować w biegu, ale już dla dorosłych. Będzie również można zgłosić się bezpośrednio przed biegiem, w biurze zawodów, ale chyba lepiej mieć to z głowy wcześniej. A tak przy okazji, jeżeli ktoś z was zamierza wystartować w kultowym i niezwykle popularnym wśród uczestników

Biegu na Wielką Sowę, to miejsca na listach startowych wciąż jeszcze czekają. W tym przypadku też warto kliknąć w adres www.datasport.pl.

Będzie wspólna rozgrzewka, a oprócz rywalizacji sportowej organizatorzy zaplanowali również inne atrakcje i animacje dla dzieci

Tegoroczna Mini Sowa rozpocznie się o godzinie 10:00, a biuro zawodów zostanie otwarte już o godzinie 8:00.

Będzie wspólna rozgrzewka, a oprócz rywalizacji sportowej organizatorzy zaplanowali również inne atrakcje i animacje dla dzieci – na pewno trudno będzie się tego dnia nudzić. Dzieci podzielone zostaną na kategorie wiekowe, a ponieważ znów frekwencja będzie pewnie wysoka, emocji sportowych nie zabraknie. Aby dotrzeć do decydujących biegów finałowych, trzeba będzie powalczyć w ćwierćfinałach i półfinałach. Dla najmłodszych, urodzonych w latach 2022-2023 przewidziano trasę o symbolicznej długości 100 metrów, ale już najstarsi (rok urodzenia 2012 i

2013) mogą pobiec nawet na kilometr, pokonując trudności zarezerwowane dla prawdziwego biegu górskiego.

Wszystko zaplanowano na boisku sportowym przy ulicy Kasprowicza 47 w Ludwikowicach Kłodzkich. Organizatorem zawodów jest Centrum Kultury Gminy Nowa Ruda. Więcej informacji o Mini Sowie, Biegu na Wielką Sowę i o pozostałych biegach górskich organizowanych w gminie Nowa Ruda znajdziecie na stronie internetowej www.biegajwgorachsowich.pl lub na profilu facebookowym funkcjonujący pod tą samą nazwą.

Red



» **Mini Sowa to świetna okazja, by zainteresować najmłodszych bieganiem**

TU MOŻECIE SIĘ ZAPISAĆ
www.datasport.pl
TU ZNAJDZIECIE WIĘCEJ INFORMACJI
www.biegajwgorachsowich.pl

Celebryci naszych pótek

Śląski Rembrandt

Barokowa sztuka sakralna na Dolnym Śląsku to bez wątpienia kulturowy fenomen na skalę europejską. Fenomen kojarzony głównie z jednym nazwiskiem – Michaeliem Willmannem. Protestantkim malarzem związanym głównie z opactwem cystersów.



W zbiorach wałbrzyskiej pracowni regionalnej Biblioteki pod Atlantami znajduje się książka kluczowa dla poznania Michaela Willmanna, autorstwa Ernsta Klossa, wrocławskiego historyka sztuki.



Willmann przyszedł na świat w 1630 roku w Królewcu, w artystycznej, kalwińskiej rodzinie. Pierwsze nauki pobierał u ojca. Ok. 1650 roku udał się na dalszą edukację do Amsterdamu. Nie było go stać na opłacenie nauki w jednym z warsztatów znanych barokowych mistrzów, więc samodzielnie studiował ich dzieła. Ten czas ukształtował Willmanna jako

malarza do tego stopnia, że często jest nazywany „śląskim Rembrandtem”. Jesienią 1660 roku osiedlił się w klasztorze cystersów w Lubiążu, gdzie otworzył pracownię malarską i przebywał w tym miejscu już do końca życia.

Książka Ernsta Klossa, wydana we Wrocławiu w 1934 roku, to pierwsze tak kompleksowe opracowanie katalogu dzieł Willmanna.

Kloss uporządkował chronologię dzieł artysty, zidentyfikował wiele zapomnianych obrazów oraz poddał analizie jego warsztat i technikę. Ten katalog jest o tyle cenny, że ponad 200 z dzieł zaginęło lub zostało zniszczonych w czasie II wojny światowej. Spis pomógł m.in. w 1955 roku zidentyfikować dwa obrazy, pochodzące z pałacu Maltzanów.



» Ta książka pozwoli wam lepiej poznać dorobek Michaela Willmanna

Największe zbiory dzieł Willmanna znajdują się obecnie w kościele św. Józefa w Krzeszowie, Muzeum Narodowym we Wrocławiu,

kościół Wniebowzięcia NMP w Henrykowie oraz w Galerii Narodowej w Pradze.

Red

Prawnik radzi

Warto ogłosić upadłość konsumencką? Tłumaczy adwokat Adam Daraż.

Upadłość konsumencka nie jest ani prostym sposobem na uniknięcie odpowiedzialności, ani życiową porażką. Jest sądową procedurą oddłużeniową dla osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej, która stała się niewypłacalna. Jej sens polega na uporządkowaniu relacji z wierzycielami, likwidacji majątku w granicach przewidzianych prawem, a następnie ustaleniu planu spłaty albo – w szczególnych wypadkach – umorzeniu zobowiązań bez wspomnianego planu spłaty.

Podstawą prawną jest ustawa z 28 lutego 2003 r. – Prawo upadłościowe. Z art. 10 wynika ogólna zasada, że upadłość ogłasza się wobec dłużnika niewypłacalnego, a

art. 11 wyjaśnia, że niewypłacalność oznacza utratę zdolności do wykonywania wymagalnych zobowiązań pieniężnych. Przepisy szczególne dotyczące konsumentów zawarte są przede wszystkim w art. 491(1) i następnym Prawa upadłościowego. To one regulują m.in. wniosek, przebieg postępowania, plan spłaty, umorzenie zobowiązań i możliwość zawarcia układu konsumenckiego.

W praktyce upadłość warto rozważyć wtedy, gdy zadłużenie nie ma już charakteru przejściowego, egzekucje komornicze nie prowadzą do realnej spłaty, odsetki i koszty narastają szybciej niż możliwości płatnicze, a dłużnik nie jest w stanie zawrzeć wykonanego porozumienia z wierzycie-

lami. Zaletą postępowania jest to, że po ogłoszeniu upadłości sprawa trafia pod kontrolę sądu i syndyka, a dłużnik uzyskuje realną perspektywę „nowego startu”. Wniosek składa się na urzędowym formularzu, a podstawowa opłata konsumenta wynosi 30 zł, choć w toku sprawy występują również koszty postępowania, w tym wynagrodzenie syndyka.

Najważniejszym etapem jest zakończenie właściwego postępowania i decyzja sądu co do dalszych spłat. Zgodnie z art. 491(14) i art. 491(15) Prawa upadłościowego sąd ustala plan spłaty wierzycieli, biorąc pod uwagę możliwości zarobkowe upadłego, konieczność utrzymania jego i osób pozostających na jego utrzymaniu oraz wysokość niezaspokojonych wierzytelności. Plan spłaty nie powinien przekraczać standardowo 36 miesięcy, ale jeżeli dłużnik doprowadził do niewypłacalności umyślnie albo wskutek rażącego niedbalstwa, plan może być dłuższy – co do zasady od 36 do 84 miesięcy.

Art. 491(16) przewiduje natomiast możliwość umorzenia zobowiązań bez planu spłaty, jeżeli osobista sytuacja upadłego wskazuje na trwałą niezdolność do dokonywania jakichkolwiek spłat.

Nie każdemu jednak upadłość konsumencka się opłaca. Trzeba liczyć się z utratą kontroli nad majątkiem wchodzącym do masy upadłości, możliwością sprzedaży mieszkania, samochodu lub wartościowych składników majątku, obowiązkiem pełnej współpracy z syndykiem oraz ujawnieniem informacji o postępowaniu w KRZ. Nie wszystkie zobowiązania podlegają umorzeniu. Szczególnej ostrożności wymagają m.in. alimenty, należności o charakterze odszkodowawczym związane z czynem niedozwolonym czy obowiązki wynikające z orzeczeń karnych. Upadłość nie jest też najlepszym rozwiązaniem, jeżeli problem płynności jest krótkotrwały albo możliwa jest realna ugoda z wierzycielami.

Odpowiedź na pytanie, czy warto ogłosić upadłość konsumencką, zależy więc od bilansu korzyści i kosztów. Warto ją rozważyć, gdy zadłużenie jest trwałe, dłużnik działa uczciwie, ujawnia cały majątek i chce odzyskać stabilność finansową w ramach procedury sądowej. Nie warto traktować jej jako automatycznego „kasowania długów”. Dobrze przygotowany wniosek, rzetelny opis przyczyn niewypłacalności i komplet dokumentów zwiększają szansę, że upadłość stanie się rzeczywistym początkiem odbudowy finansowej, a nie kolejnym źródłem problemów.

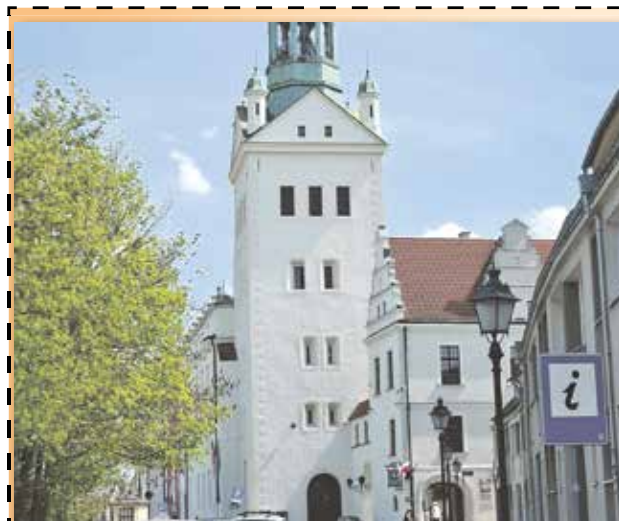
Adwokat Adam Daraż, Kancelaria Adwokacka Adama Daraża, ul. Chrobrego 12/4, 58-300 Wałbrzych, tel. 579 730 046, 601 472 787 lub 74 846 11 10, e-mail: kancelaria@daraz.pl.

Red

UWAGA KONKURS

Pewnie większość z was jest jeszcze przed urlopem, dlatego zróbcie sobie takie „wakacyjne preludium”. Wygospodarujcie nieco więcej czasu, by na 2 lub 3 godziny pójść do swojej ulubionej restauracji i spędzić w niej miło czas. Oczywiście z bliskimi, żebyście sami nie nudzili się nad talerzem ze schabowym. A jeśli nie macie upatrzonej knajpki, to my wam podsuwamy pomysł. Warto zajrzeć do Krysztalowej Gospody Kufłowej w Wałbrzychu. Tu poczujecie się wyjątkowo, a poza tym dzięki nam zjecie nieco taniej. Musicie tylko wziąć udział w zabawie i poprawnie odpowiedzieć na pytanie konkursowe. Oto ono. Co to za zamek?

Odpowiedź wpiszcie do kuponu i pokażcie go przy składaniu zamówienia w restauracji. Wówczas otrzymacie 15-procentowy upust na wskazaną potrawę. Na miłośników dobrego jedzenia i posiadaczy kuponów z naszej gazety w Krysztalowej Gospodzie Kufłowej w Wałbrzychu czekają od najbliższej środy (8 lipca) do piątku (10 lipca). Regulamin dostępny jest na stronie www.wieszco.pl.



Nagroda do odebrania w Restauracji Krysztalowa Gospoda Kufłowa przy ul. Dunikowskiego 20 w Wałbrzychu

KUPON

WieszCo

Co to za zamek?

WieszCo

odpowiedź

Krysztalowa
GOSPODA KUFŁOWA

» Czy mięso jest rzeczywiście niezbędne w naszej diecie?



Z czym to się je

Mięso na talerzu

Przez tysiąclecia mięso było synonimem sytości i siły. Dziś dietetycy, lekarze i ekolodzy spierają się o jego miejsce w codziennym jadłospisie. Czy rzeczywiście jest niezbędne? A jeśli tak – które wybierać i czym je uzupełniać?

Mięso dostarcza pełnowartościowego białka ze wszystkimi niezbędnymi aminokwasami, żelaza hemowego – wchłanianego kilkukrotnie skuteczniej niż roślinne – oraz witaminy B12. To właśnie ta ostatnia jest kluczowym argumentem. Jej naturalnym źródłem są tylko produkty odzwierzęce, a niedobór prowadzi do anemii i uszkodzeń układu nerwowego. Mięso nie ma monopolu na białko. Jaja są jednym z najlepiej przy-

swajalnych jego źródeł. Nabiał – mleko, twaróg, ser, jogurt naturalny – dostarcza go w solidnych ilościach, a przy tym jest łatwo dostępny i niedrogi. Ryby łączą białko z kwasami omega-3. Wśród produktów roślinnych wyróżniają się strączkowe – soczewica, ciecierzycza, fasola oraz soja i jej przetwory: tofu i tempeh. Soja jest wyjątkiem wśród roślin – zawiera kompletny profil aminokwasów zbliżony do białka zwierzęcego. Pozostałe strączko-

we mają niepełny skład aminokwasów, ale łącząc je z kaszą lub ryżem, uzyskujemy zestaw wszystkich niezbędnych aminokwasów. Witaminę B12 poza mięsem znajdziemy również w owocach morza, szczególnie w małżach i ostrygach – to absolutni rekordziści, kilkanaście razy „bogatsi” niż wołowina. Tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, śledź) oraz jaja i nabiał przy regularnym spożyciu wystarczą większości osób ograniczających mięso. Wegetarianie

pozostają w trudniejszej sytuacji – bez fortifikowanej żywności lub suplementacji niedobór B12 jest niemal pewny.

Tylko które mięso warto jeść?

Drób – kurczak i indyk to liderzy. Lekkostrawne, ubogie w tłuszcz nasycony, bogate w białko. Indyk zawiera dodatkowo tryptofan – prekursor serotoniny. Przepisy zabraniają, aby w mięsie były pozostałości antybiotyków czy hormonów. Dzięki kontrolom jest to

bardzo przestrzegane, więc nie trzeba się bać mięsa ze sklepu. Wieprzowina – chuda (połędwica, szynka) jest wartościowym źródłem białka i witamin z grupy B. Problem pojawia się przy przetworzonych wyrobach: kiełbasach, boczku i pasztetach. Te produkty powinny być najlepiej wykluczone z diety.

Wołowina – ceniona za żelazo i cynk. Najlepiej chude części: połówka, rostbef, udziec. Ta z wolnego wybiegu ma korzystniejszy profil tłuszczów, ale jej spożywanie powinno być mocno ograniczone. Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje ograniczenie czerwonego mięsa do 500 gramów tygodniowo i wyraźnie odradza przetworzone produkty jak wędliny, kiełbasy ze względu na dużą zawartość tłuszczu nasyconych oraz soli i dodatków. Kilka razy w tygodniu drób, raz lub dwa razy dobrej jakości wołowina lub wieprzowina – i dieta jest dobrze zbilansowana. Dla tych, którzy wolą mięso ograniczyć, kluczem są ryby, jaja, nabiał i soja – produkty, które wypełniają te same żywieniowe potrzeby, ale bez rewolucji na talerzu.

W każdym przypadku liczy się jakość: nieprzetworzone, niesmażone najlepiej przygotowane bez dodatku tłuszczów zwierzęcych takich jak masło czy smalec. Mniej, ale lepiej – ta zasada sprawdza się tu podwójnie. Nie bez powodu wegetarianie uznawani są za najzdrowszych ludzi, a wszystkie najdłużej żyjące nacje na świecie bazują na olejach roślinnych i rybach.

Jarosław Piotrowski

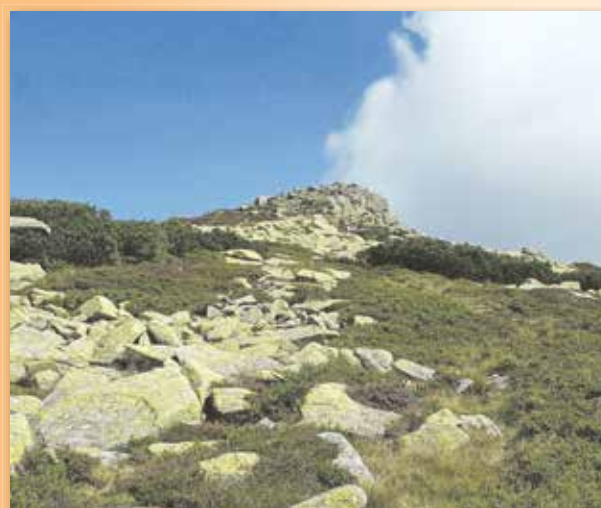
Jarosław Piotrowski,
dietetyk kliniczny

Prywatny gabinet
ul. Chrobrego 51
w Wałbrzychu
www.fiteko.pl
tel. 602 315 732

UWAGA KONKURS

No i doczekaliśmy się wszyscy – rozpoczęły się wakacje. To ten czas, by na chwilę zwolnić. A jak najlepiej spędzić wolne chwile w mieście? Na przykład wybierając się z przyjaciółmi lub rodziną na weekendowy obiad. Oczywiście do jakiejś przytulnej restauracji, w której będziecie pewni, że zjecie dobrze i za przyzwoite pieniądze. Nie ma co ukrywać, ta ostatnia rzecz jest dość istotna. Jeżeli dacie namówić się do udziału w naszej cyklicznej zabawie w Świdnickiej Restauracji Kryształowa zjecie za mniejsze pieniądze niż inni. Zainteresowani? Warunkiem jest poprawna odpowiedź na pytanie konkursowe. A oto ono. Jak nazywa się ta formacja skalna?

Jeśli znacie odpowiedź, wpiszcie ją do kuponu, a ten pokażcie w lokalu przy składaniu zamówienia. Wtedy otrzymacie 15-procentowy rabat na wskazane danie. Na lubiących dobrze zjeść i posiadaczy kuponów z gazety w Restauracji Kryształowa w Świdnicy czekają od środy (8 lipca) do piątku (10 lipca). Szczegółowy regulamin znajdziecie na stronie www.wieszco.pl.



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

KUPON

Jak nazywa się ta formacja skalna?

WieszCo

odpowiedź

Kryształowa
GOSPODA KUFLOWA

WIEMY JAK ŻYĆ

» Najprościej jest zapukać i zapytać, czy wszystko w porządku



Fot. użyte (MOPS Wałbrzych)

Gdy za ścianą coś się dzieje

Czy wiesz, kiedy i jak zareagować? W codziennym pośpiechu często mijamy się na klatkach schodowych, nie znając nawet imion swoich sąsiadów. Tymczasem za jednymi z tych drzwi może mieszkać osoba starsza, chora lub samotna, która w sytuacji kryzysowej nie będzie w stanie sama wezwać pomocy.

Nie chodzi o wścibstwo. Chodzi o zwykłą ludzką wrażliwość. O zainteresowanie i empatię wobec drugiego człowieka.

Co powinno zwrócić naszą uwagę?

Jeżeli przez dłuższy czas nie widzisz sąsiada, którego wcześniej spotykałeś regularnie, warto zastanowić się, czy wszystko jest w porządku. Niepokojącym sygnałem może być również pełna skrzynka na listy, nieodebrana prasa, stale zasłonięte okna, brak światła wieczorami czy pozostawione przez wiele dni przed drzwiami reklamówki lub przesyłki.

Czasem alarmujące są także zmiany w zachowaniu. Osoba dotąd rozmowna nagle przestaje wychodzić z domu, unika kontaktu lub sprawia wrażenie zagubio-

nej. Warto pamiętać, że problemy zdrowotne, pogarszająca się sprawność czy samotność często rozwijają się stopniowo i długo pozostają niewidoczne dla otoczenia.

Gdy za ścianą może dziać się coś ważnego, warto zareagować

Co możesz zrobić?

Najprościej jest zapukać. Zapytać, czy wszystko w porządku. Powiedzieć „dzień dobry”, zamienić kilka słów, zaproponować pomoc w zrobieniu zakupów lub wykupieniu leków. Dla wielu osób samotnych nawet krótka rozmowa jest ważnym sygnałem, że ktoś o nich pamięta. Nie trzeba być bohaterem ani specjalistą od

pomocy społecznej. Wystarczy zwykłe zainteresowanie drugim człowiekiem.

Kiedy reagować?

Jeżeli niepokój narasta, a próby kontaktu nie przynoszą efektu, nie warto czekać. Lepiej sprawdzić sytuację wcześniej niż zbyt późno. Gdy istnieje zagrożenie zdrowia lub życia, należy zadzwonić pod numer alarmowy 112.

Jeżeli widzisz, że ktoś może potrzebować wsparcia, ale sytuacja nie wymaga natychmiastowej interwencji, możesz skontaktować się z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Wałbrzychu pod nr tel. 74 664 09 09 lub mailowy pod adresem: sekretariat@mops.walbrzych.pl.

Wiele tragedii nie dzieje się dlatego, że zabrakło służb czy instytucji. Wydarzają się dlatego, że zabrakło informacji i

zwykłej ludzkiej reakcji. Coraz więcej osób żyje samotnie. Coraz częściej nie znamy ludzi mieszkających obok nas. A czasem jedno pytanie „czy

wszystko w porządku”, może mieć większe znaczenie, niż komukolwiek się wydaje.

Dobre relacje sąsiedzkie nie wymagają wielkich gestów.

Zaczynają się od uśmiechu, rozmowy i gotowości do zauważenia drugiego człowieka.

Opr. (red)

MOŻESZ POPROSIĆ O POMOC



Jeżeli to ty czujesz się samotny, przytłoczony codziennością lub po prostu potrzebujesz rozmowy i wsparcia, nie czekaj, aż problem się pogłębi. Prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości, lecz troski o siebie. W Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Wałbrzychu możesz uzyskać informacje o dostępnych formach wsparcia i pomocy. Nie musisz mierzyć się ze swoimi trudnościami w pojedynkę.

Uwaga na silne słońce

Piecze, swędzi, boli... Takie odczucia towarzyszą skórze po poparzeniu słonecznym. Gdy nie zastosujecie odpowiedniej ochrony – o której będzie później – letni relaks często kończy się właśnie poparzeniem słonecznym. Latem nie można zapomnieć, że co za dużo to niezdrowo.

Po wspaniałym dniu na basenie, relaksie na ogródku, a nawet po spacerze w pełnym słońcu możemy odczuwać pieczenie skóry. Po kilku godzinach pojawia się dość intensywny czerwony rumień. Skóra jest gorąca i obolała. Gdy już dojdzie do oparzenia należy „zejść ze słońca”, zdjąć uciskające elementy odzieży i załagodzić ten stan.

Wszelkie podrażnienia, także te słoneczne, idealnie łagodzą kosmetyki z aloesem

Skórę możemy schłodzić zanurzonym w chłodnej wodzie cienkim ręcznikiem. Zastosowanie lodu – może dodatkowo podrażnić już uszkodzoną skórę, więc to odpada. Wszelkie podrażnienia, także te słoneczne, idealnie łagodzą kosmetyki z aloesem. Ma on właściwości regenerujące i nawilżające. Zmniejsza zaczerwienienie skóry i działa przeciwzapalnie. Kolejnym składnikiem łagodzącym jest Panthenol. Przyspiesza regenerację skóry oraz łagodzi podrażnienia. Jeśli nie macie dostępu do żadnego z tych produktów, pozostaje rozwiązanie znane od lat – okład z maślanki. Jest chłodna i przywraca skórze odpowiednie pH.

Jednak jak wiadomo, lepiej zapobiegać niż leczyć! Kremy do twarzy z SPF oraz balsamy i mgiełki do ciała z ochroną przeciwsłoneczną są dostępne praktycznie na każdym rogu. Nie musicie odwiedzać wyspecjalizowanych sklepów. W sezonie te

» Po wspaniałym dniu na basenie, relaksie na ogródku, a nawet po spacerze w pełnym słońcu możemy odczuwać pieczenie skóry



Fot. ilustracyjna (www.pixabay.com)

produkty dostępne są na półkach w większości marketów. Mamy ogromny wybór kosmetyków od balsamów przeznaczonych do skóry maluszków, przez produkty wodoodporne na zabawy w basenie, aż po mgiełki z drobinami złota – nadającymi skórze dodatkowo pięknego wyglądu i blasku.

Barbara Krause-Maniowska

Jak przygotować się na wyjście z domu w słoneczny dzień?

- krem/mgiełka z filtrem – należy zastosować w domu przed wyjściem, w razie długiego spaceru zabrać ze sobą, aby w razie potrzeby użyć ponownie
- czapka bądź kapelusz
- przeciwsłoneczne okulary
- butelka wody
- ubrania z naturalnych tkanin



STUDIO 8
GABINET KOSMETYCZNO-PODOLOGICZNY

STUDIO 8
Gabinet kosmetyczno-podologiczny

ul. Limanowskiego 8
tel. 791808215
www.studio8.walbrzych.pl
fb.pl/studio8walbrzych

REKLAMA

SkipMax

WYNAJEM KONTENERÓW



TRANSPORT ODPADÓW



BOGUSZÓW GORCE

UL. PIĘKNA 1

+48 536 131 009

SKIP-MAX@o2.PL

STREFA ROZRYWKI

BAW SIĘ Z NAMI. ZNAJDŹ 20 RÓŻNIC. ARTYKUŁ CZYTAJ STR. 3**Poziomo:**

- 1 - bezdroża albo boczne, nieuczęszczane drogi
- 4 - stosowany dawniej sposób trawienia skaźców żelaznym kołnierzem
- 6 - mały ładunek materiału wybuchowego w metalowej osłonce powodujący wybuch innego materiału wybuchowego
- 7 - prawo narodu do stanowienia o swoim losie
- 10 - nauczanie zasad religii chrześcijańskiej
- 12 - umiejętność odpowiedniego zachowania się
- 13 - zasada ustrojowa, zgodnie z którą państwo stanowi jedną, niepodzielną całość
- 14 - silnik do poruszania lub kontroli mechanizmów i systemów
- 16 - pozostałości po zniszczonych budynkach

Pionowo:

- 2 - pionowy, lekko wystający fragment ściany przy otworze okiennym lub drzwiowym
- 3 - przejazd osób lub przewóz towarów przez dane państwo w drodze do innego państwa
- 5 - miękka, żółtawa substancja, łatwo topliwa, używana m.in. do wyrobu świec, smarów i past
- 6 - pielęgniarz, zwłaszcza zatrudniony w pogotowiu ratunkowym
- 8 - zbiór mitów grupy etnicznej składający się na system wierzeń religijnych
- 9 - drobny owad bez skrzydeł, pasożytny na ciele człowieka i zwierząt, żywiący się krwią
- 11 - część ulicy odgródzona krawężnikiem od jezdni, przeznaczona dla ruchu pieszego
- 13 - niewielka część czegoś
- 15 - komik cyrkowy posługujący się elementami pantomimy i akrobatyki

Wątrzyszanek

WieszCo
KRZYŻÓWKI STANDARD

Odpowiedzi do krzyżówki z poprzedniego wydania

Poziomo:

- 4 - osoba uprawiająca jakąś dziedzinę sztuki - artysta
- 8 - zespół osób związanych wspólną pracą, działalnością, wspólnym celem - kolektyw
- 10 - krótki miecz obosieczny, używany w armii rzymskiej - gladius
- 11 - ryba o okrągłym kształcie ciała silnie spłaszczonego od strony grzbietu i brzucha - płaszcza
- 14 - dział geologii, nauka o jaskiniach - speleologia
- 16 - nauka o chorobach ludzi oraz o sposobach ich leczenia - medycyna
- 17 - zdanie złożone ze zdań połączonych spójnikiem i, prawdziwe wtedy, gdy każde ze zdań składowych jest prawdziwe - koniunkcja
- 18 - przezroczysty narząd wewnątrz gałki ocznej za tęczówką, skupia promienie świetlne - soczewka

Pionowo:

- 1 - brak przesady, powściągliwość w czymś - umiar

- 2 - równowaga i zgodność między poszczególnymi elementami jakiejś całości - symetria
- 3 - nagły, nieuzasadniony strach, ogarniający zwykle większą liczbę ludzi - panika
- 5 - obraźliwy lub agresywny komentarz zamieszczony w Internecie - hejt
- 6 - ciężka choroba zakaźna z napadowym kaszlem, występująca najczęściej u dzieci - koklusz
- 7 - śródziemnomorska bylina o szaro owłosionej łodydze, jajoratych liściach i cytrynowym zapachu - melisa
- 9 - zabieg pozbawiający mężczyznę płodności - wazektomia
- 12 - publiczne, często chępliwe, głoszenie swojego triumfu - triumfalizm
- 13 - miękki kapelusz z szerokim rondem noszony w Hiszpanii i w Ameryce Łacińskiej - sombrero
- 15 - bezleśne grzbiety lub zbocza gór pokryte rumowiskami skalnymi - gołoborze

SkipMax

WYNAJEM KONTENERÓW



TRANSPORT ODPADÓW



BOGUSZÓW GORCE

UL.PIĘKNA 1

+48 536 131 009

SKIP-MAX@o2.PL

„Filmy i aktorzy”

Czy potrafisz połączyć nazwiska aktorów z wymienionymi tytułami filmów?

ZADANIE



- A – Ewan McGregor
- B – Adrien Brody
- C – Kevin Spacey
- D – John Travolta
- E – Jean Reno
- F – Penelope Cruz
- G – Anne Hathaway
- H – Dua Lipa
- I – Snoop Dogg
- J – Natalie Portman



- 1 – Siedem
- 2 – Wielki błękit
- 3 – Trainspotting
- 4 – Interstellar
- 5 – Barbie
- 6 – Pianista
- 7 – Dzień próby
- 8 – Czarny łabędź
- 9 – Pulp Fiction
- 10 – Vanilla Sky



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



Pamiętaj znajdziesz nas też w sieci!

RELACJE SPORTOWE
ZAPEWNIAM

Autoryzowany Dealer Volkswagena
Jodko-Schiewe



Dlaczego oni „odfruwają”?

Po każdym sezonie zagraniczna rotacja drużyn PLK ulega radykalnym zmianom. Dla kibiców, którzy zżyli się z zespołem w trakcie rozgrywek, to często moment zdziwienia, czasem rozczarowania. Skoro drużyna funkcjonowała dobrze, a obcokrajowcy byli ważnymi postaciami, dlaczego nie zostają na dłużej?

Zagraniczni zawodnicy w PLK odgrywają istotne role w zespołach. Nie są jedynie uzupełnieniem składu, ale bardzo często jego kluczowymi elementami. Mimo to w kolejnym sezonie większość z nich odchodzi, czasem zostaje jeden, rzadziej dwóch. I choć może to wyglądać jak brak stabilizacji, w rzeczywistości jest to efekt dobrze znanych reguł rynku.

Najważniejszą z nich jest tempo, w jakim zmienia się wartość zawodnika po udanym sezonie. Koszykarz, który w PLK notuje dobry rok, bardzo rzadko pozostaje na tym samym poziomie „dostępności”. Jego statystyki i wpływ na grę przekładają się na zainteresowanie innych klubów – często z lig o wyższym prestiżu lub większych budżetach. Im lepiej zawodnik zaprezentuje się w Polsce, tym trudniej go później zatrzymać. Paradoksalnie oznacza to, że sukces klubu na rynku transferowym często utrudnia mu zachowanie składu w kolejnym sezonie.

Drugim elementem są naturalne ambicje samych zawodników. Dla wielu z nich Polska nie jest celem kariery, ale jej etapem. Miejsce, w którym można się pokazać, odbudować lub wypromować. W takim modelu pozostanie w jednym klubie przez kilka sezonów nie zawsze jest priorytetem, nawet jeśli sportowo wszystko funkcjonuje dobrze.

Trzecim czynnikiem są możliwości finansowe klubów. Większość drużyn w PLK funkcjonuje w okre-

ślonych realiach budżetowych. Gdy zawodnik po dobrym sezonie otrzymuje wyraźnie lepszą ofertę z innej ligi lub klubu, wyrównanie jej często nie jest możliwe. Nie chodzi więc o brak chęci, ale o granice finansowe, których kluby nie mogą przekroczyć. W efekcie powstaje powtarzalny schemat: zagraniczni liderzy przychodzą, odgrywają ważne role, a następnie odchodzą. To jednak nie tyle wyjątek, co standard ligi, w której rotacja obcokrajowców jest wysoka.

Koszykarz, który w PLK notuje dobry rok, bardzo rzadko pozostaje na tym samym poziomie „dostępności”

Warto przy tym zauważyć, że ten model nie musi oznaczać słabości klubów. Wręcz przeciwnie – sprowadzenie zawodników, którzy realnie podnoszą poziom drużyny, a następnie trafiają do silniejszych lig, może być dowodem trafności decyzji kadrowych. W koszykówce zawodowej często działa to jak naturalny mechanizm: dobry sezon jednego zespołu staje się trampoliną dla zawodników, którzy później trafiają wyżej.

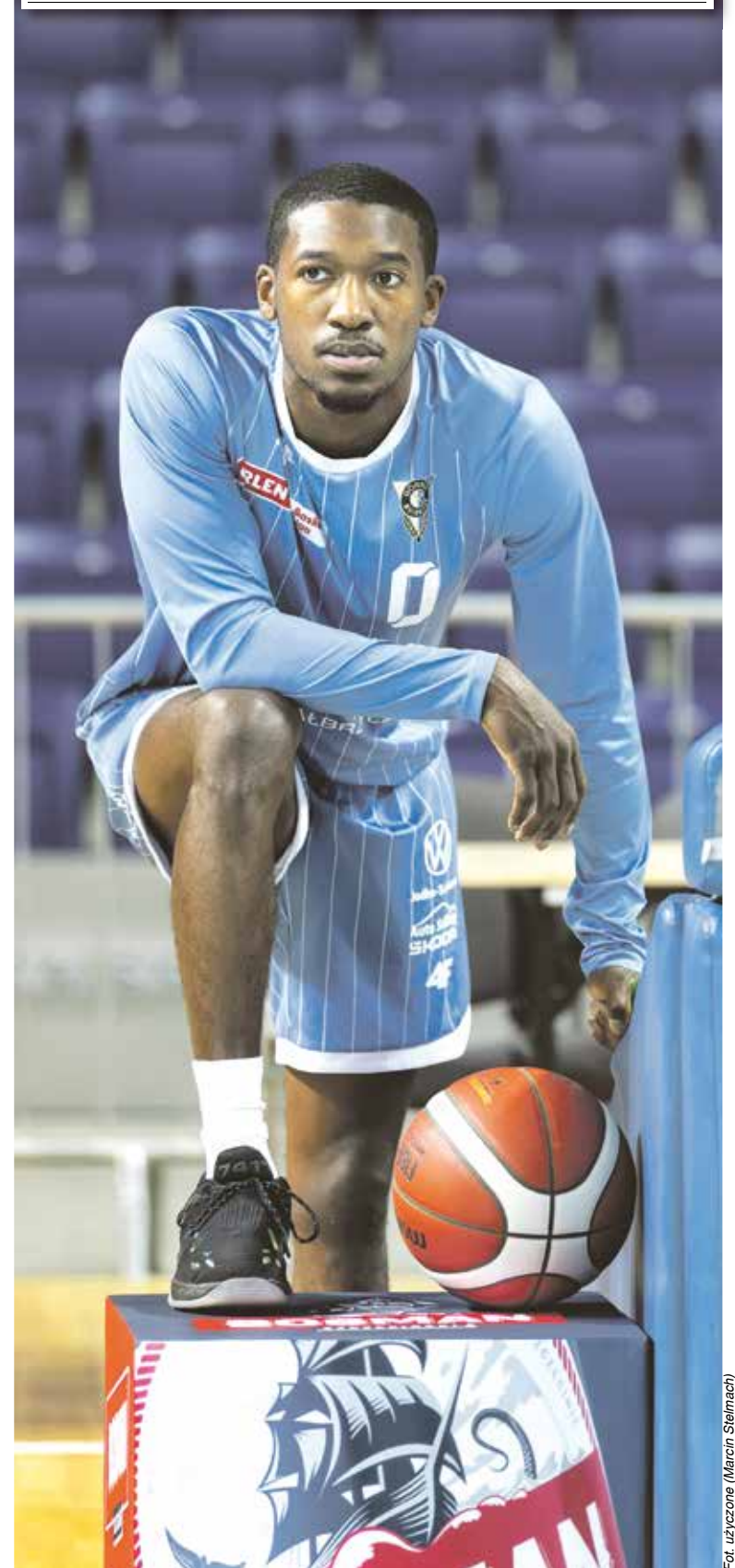
Przykładów nie trzeba daleko szukać. Kluby chętnie zatrzymałyby swoich liderów, jednak po udanym sezonie zainteresowanie nimi znacząco rośnie, a wraz z nim oczekiwania finan-

sowe samych zawodników. To naturalna konsekwencja dobrze wykonanej pracy zarówno przez koszykarzy, jak i sztaby odpowiedzialne za ich pozyskanie. Weźmy na przykład Lovella Cabbila. Po bardzo dobrym sezonie w barwach Górnika znalazł się on na radarach klubów dysponujących większymi możliwościami finansowymi, co sprawia, że jego pozostanie w Wałbrzychu staje się mało prawdopodobne.

Nie zawsze jednak o zmianie klubu decydują wyłącznie kwestie sportowe lub finansowe. W przypadku zagranicznych zawodników znaczenie mają również względy rodzinne i życiowe. Dobrym przykładem jest sytuacja Taurasa Jogéli, w której istotną rolę odgrywają nie tylko względy sportowe, ale również chęć gry bliżej domu. To pokazuje, że na rynku transferowym nie wszystkie decyzje da się wyjaśnić wysokością kontraktu czy poziomem ligi.

Inaczej wygląda sytuacja z polską częścią rotacji. Tutaj większy nacisk kładzie się na stabilność i budowanie trzonu zespołu w dłuższym okresie. Polscy zawodnicy częściej podpisują dłuższe kontrakty i pozostają w klubach na kilka sezonów, co pozwala utrzymać ciągłość pracy i stylu gry. To oni stanowią „szkielet” drużyny, wokół którego dobierani są gracze zagraniczni. W Górniku takim przykładem są Maciej Bojanowski i Dariusz Wyka, którzy przedłużyli kontrakty na kolejne sezony.

» Lovell Cabbil po dobrym sezonie w barwach Górnika znalazł się na radarach klubów dysponujących większymi możliwościami finansowymi



Fot. używane (Marcin Stelmach)

Różnica wynika również z przepisów i realiów rynku. Kluby muszą równoważyć skład tak, by spełniał wymogi dotyczące zawodników krajowych, a jednocześnie pozwalał podnosić poziom poprzez transfery obcokrajowców. W praktyce oznacza to, że o ile zagraniczna część składu jest zmienna, o tyle polscy gracze zapewniają ciągłość projektu sportowego.

W efekcie powstaje specyficzna konstrukcja drużyny: elastyczna i zmienna z jednej strony, a z drugiej oparta na kilku stałych punktach odniesienia. To właśnie ta równowaga sprawia, że każda przerwa między sezonami w PLK jest nie tylko okresem odpoczynku, ale przede wszystkim momentem budowania zespołów na nowo.

Stawomir Skonieczny

RELACJE SPORTOWE ZAPEWNIAM

Autoryzowany Dealer Volkswagena
Jodko-Schiewe



» Bilans drużyny U13 MKS-u Basket pokazuje, że koszykówka młodzieżowa w Szczawnie-Zdroju przeżywa jeden z najlepszych okresów w swojej historii



Fot. używane (MKS Basket Szczawnie-Zdrój)

szerokiej rotacji i zaangażowaniu całej grupy zawodników. Obok Bochenka, Kosiby oraz Stochmiałka ważny wkład w wyniki drużyny mieli również Stefan Piątkowski, Maciej Łabiak, Leon Józefowicz, Mateusz Marcinkowski, Hubert Kasperek, Mikołaj Chaiński, Kajetan Kosiński, Igor Gałęza, Jakub Mulawa, Ksawery Siennicki i Miłosz Mały. Każdy z nich wносił swoją jakość – od gry pod koszem i zbiórek, przez obronę i pressing, aż po organizację gry.

Jednym z graczy, których rozwój szczególnie zwraca uwagę, jest Kacper Stochmiałek, który w minionym sezonie był liderem zespołu ze Szczawna-Zdroju

Ta filozofia znalazła odzwierciedlenie w wynikach. MKS Basket Szczawnie-Zdrój U13 sięgnął po mistrzostwo Jr. NBA Polska – Liga Zachód, kończąc sezon jako najlepsza drużyna spośród 60 zespołów z całego kraju w tej kategorii. W Mistrzostwach Polski U13 awansował do turnieju finałowego z udziałem ośmiu najlepszych drużyn w kraju i zakończył rywalizację na 8. miejscu. W Central European Youth Basketball League drużyna zajęła natomiast wysokie 5. miejsce, rywalizując z zespołami z Polski, Czech i Niemiec. Dodatkowo zespół zajął 2. miejsce w Vertical Hoops EuroCup.

Ostatecznie ten sezon nie jest historią jednego zawodnika. Jest historią rocznika, który przeszedł przez kilka wymagających turniejów, potrafił wygrywać w Polsce i Europie, a jednocześnie rozwijał się jako zespół. Dla klubu był to kolejny krok w budowie silnej koszykówki młodzieżowej w regionie. Dla zawodników – doświadczenie, które może zapoczątkować w kolejnych latach. Dla Kacpra Stochmiałka – ważny etap w karierze, ale wciąż tylko jeden z rozdziałów w drużynowej historii, która dopiero się pisze.

Stawomir Skonieczny

Sezon pełen sukcesów

Mistrzostwo Jr. NBA Polska, finał Mistrzostw Polski U13 i czołowe miejsce w międzynarodowej CEYBL – tak wyglądał sezon koszykarzy MKS Basket Szczawnie-Zdrój U13. Jednym z liderów zespołu był Kacper Stochmiałek, który mimo kontuzji odegrał ważną rolę w drodze drużyny do kolejnych sukcesów.

Bilans ekipy U13 z urodziskowej miejscowości pokazuje, że koszykówka młodzieżowa w Szczawnie-Zdroju przeżywa jeden z najlepszych okresów w swojej historii. Zespół grał intensywnie i nowoczesnie, opierając się na szybkiej ofensywie, agresywnej obronie i aktywności wszystkich zawodników.

Jednym z graczy, których rozwój szczególnie zwraca uwagę, jest Kacper Stochmiałek, który w minionym sezonie był liderem zespołu. Jego historia z basketem zaczęła się sześć lat temu.

– Mój brat Alan grał we Wrocławiu i w 2020 roku pojechał na finały MP U15 do Warszawy. Razem z tatą pojechaliśmy mu kibicować.

Turniej bardzo mi się podobał i postanowiłem też zacząć treningi – mówi Stochmiałek. Od tamtej pory Kacper rozwijał się w strukturach MKS Basket Szczawnie-Zdrój, przechodząc kolejne etapy szkolenia pod okiem trenera Bartłomieja Józefowicza. Grający na pozycji rozgrywającego zawodnik systematycznie budował swoją pozycję w zespole, zdobywając doświadczenie zarówno w rozgrywkach regionalnych, jak i ogólnopolskich. W kolejnych latach nastolatek był ważną częścią drużyny, która regularnie gościła w czołówce rozgrywek młodzieżowych: w kategorii U10 MKS zajął 4. miejsce na Dolnym Śląsku, rok później, w kategorii

U11, sięgnął po mistrzostwo Dolnego Śląska. W kategorii U12 MKS ponownie okazał się najlepszy w regionie, a rozgrywki zakończył na 7. miejscu w Polsce.

Sezon 2025/26, choć świetny dla Kacpra, nie był jednak prostą drogą. W jego trakcie zawodnik złamał rękę, co wykluczyło go z części rozgrywek. Po powrocie należał do najważniejszych zawodników drużyny, a w liczbach najlepiej widać jego wpływ na grę MKS-u. W sezonie zasadniczym rozegrał 10 spotkań. Notował średnio 16,6 punktu, 6,3 zbiórek, 2,7 asysty, 4,1 przechwyty i 1 blok na mecz, będąc jednym z najbardziej wszechstronnych zawodników zespołu. W play-off jego

wpływ rósł – w ćwierćfinałach i półfinałach regularnie zdobywał dwucyfrowe zdobycze punktowe (w półfinale rekordowe 27 oczek). W finałach MP zdobywał 18,3 pkt na mecz, dokładając 7,3 zbiórek, 2,8 asysty i 5 przechwyty, będąc jednym z liderów po obu stronach parkietu.

Jednocześnie drużyna MKS funkcjonowała jako szeroki, dobrze zorganizowany zespół. Trener Bartłomiej Józefowicz podkreśla, że w takim systemie nie ma miejsca na indywidualne narracje kosztem całości. – Mam w zespole 14 zawodników i każdy ma swój udział w tym, jak gramy i jak się rozwijamy. Kacper faktycznie był jednym z liderów w fazach turniejowych,

ale ten zespół zawsze opiera się na pracy wszystkich zawodników, nie jednego nazwiska – podkreśla szkoleniowiec. W trakcie sezonu zawodnicy MKS Basket Szczawnie-Zdrój wielokrotnie potwierdzali swoją jakość także indywidualnie. W rozgrywkach MP wyróżnienia MVP trafiały do kolejnych graczy zespołu – w turnieju ćwierćfinałowym nagrodę tę zdobył Marcel Bochenek, w półfinale MVP turnieju został Piotr Kosiba. Z kolei w finałach wyróżniony został Kacper Stochmiałek, który otrzymał tytuł MVP drużyny.

Nie były to jednak indywidualne historie oderwane od zespołu. W każdym etapie sezonu MKS opierał się na

Ociepl swój dom z Castorama to proste

DARMOWE KONSULTACJE Z EKSPERTEM

bezpłatny pomiar i wycena dla Twojego domu
informacje na temat możliwych dofinansowań
wstępne wyliczenie oszczędności
oferta kredytowa raty 0%
od projektu do realizacji



DOM BEZ WAD



O szczegóły zapytaj w sklepie.

castorama

Nowy T-Roc
Już od 999 zł
netto/mies.

Sprawdź



Autoryzowany Salon Volkswagena
Jodko-Schiewe



Oferta dla przedsiębiorców. Materiał nie stanowi oferty w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego.