

# magazyn pokładowy

#PodróżujzKD

DOLNY  
ŚLĄSK

Koleje  
Dolnośląskie

AKCJA:  
ODKORKOWAĆ  
MIASTO!

DOLNY ŚLĄSK  
JAK MERCEDES

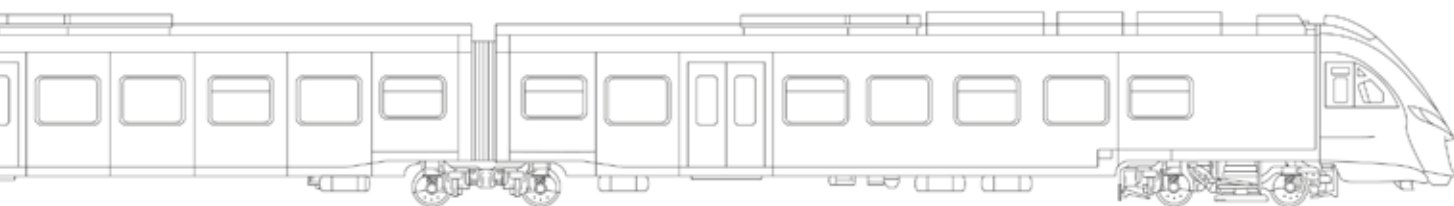
Wywiad  
numeru

## NIKOLA WARDA

o zwycięstwie w programie „Szansa na sukces”,  
lokalnym patriotyzmie i debiutanckiej płycie

zabierz  
mnie  
do domu!

# ZDOBAŃ ZAWÓD PRZYSZŁOŚCI



**Konduktor**



**Maszynista**

**REKRUTACJA TRWA**  
**#KARIERAWKD**



WROCŁAW LEGNICA KŁODZKO JAWORZYNA ŚLĄSKA WĘGLINIEC

## Postanowienia a rachunek sumienia



Nadchodzące dni, tygodnie i miesiące to wielki znak zapytania. Wpływu na to (przynajmniej na razie) nie mam ja, nie ma pani, ani pan. Nie ma społeczeństwo. W owym rozgoryczeniu spójrzmy zatem na ten prywatny nasz, niewielki piedestał, gdzie wpływ mamy większy, choć chęci na drobne nawet przemeblowanie życia, raczej brak. Mimo że pokusa jest, a wiatr zmian smaga po twarzy, wolimy sobie postanowić, że postanawiamy... nie zmieniać niczego.

Noworocznie nie postanawiamy zatem rzucać palenia, a nawet picia, przejść na dietę, jeść mniej soli i pić więcej soku ze świeżo wyciśniętych pomarańczy. Nie postanawiamy zacząć dbać o zdrowie i biegać do doktora z każdym bólem tyłka. Nie postanawiamy uprawiać jogingu, dzięki regularnym treningom fitness stać się typem macho czy ciacho, ewentualnie ich damską wersją. Nie postanawiamy przestać się irytować widokiem sąsiada, któremu jakoś tak jakby lepiej. Nie postanawiamy przestać popełniać błędów. Przecież lepiej się na nich uczyć, a jak wiadomo, uczymy się całe życie: w domu, w pracy, a nawet w samolocie.

Nie postanawiamy być lepszym. Wszakże celebryci w TV przekonują, że najbardziej cool jest właśnie bycie sobą. Zakładamy raczej, że stan powszechnie znany jako „(...) ale stabilny” jest najbliższy naszym sercom. I duszom też. Kiedy znów staniemy przed lustrem, postanowimy sobie, że nad niczym nie przejmujemy kontroli, a motywacja zaczyna się nam kojarzyć raczej z jakimś wschodniobrzmiącym imieniem żeńskim. Patrząc zatem na zarost niegolony od miesięcy czy na brwi nieregulowane już od trzech dni, powiedzmy sobie: dość. I zrobmy rachunek sumienia. Albo nie róbmy. Postanówmy sobie, że już nigdy więcej nie zrobimy rachunku sumienia. Comiesięczne rachunki za gaz i prąd doskonale wypełnią tę lukę w naszych sercach. I skrzynkach pocztowych. A propo's tych elektronicznych, nie postanówmy sobie też, żeby mniej czasu spędzać z nosem wklejonym w telefon, w pogoni za niewiadomo czym na fejskiku czy insta. Wszak to fantastyczny sposób na trwonienie czasu! Co prawda mało produktywny, ale za to jaki przyjemny. Czasu co prawda nie mamy wcale, bo żyjemy w ciągłym biegu, ale zawsze tu czy ówdzie coś się zaoszczędzi. Idealnie na zmarnowanie.

Nie postanawiamy również, by czytać więcej książek. Po co, skoro mamy fejsa? Przecież wszyscy doskonale piszemy, więc czytać nie musimy, a już na pewno nie to, co sami napisaliśmy. Takie to dobre. Z czytelnictwem jest doskonale. Odhaczone.

Status quo, constans... Pojęcia niby obce, a jednak znane i bliskie. Z językami obcymi też nie jest źle, więc nie postanówmy sobie, by ich się nieco poduczyć. A pamiętajmy, że żyjemy w kraju – jak postrzegają nas mieszkańcy Europy Zachodniej – gdzie każdy kelner włada językiem angielskim, co nie jest już takie powszechne w kontaktach na szczeblu politycznym.

Nie jest chyba z nami najgorzej, tyle do niezrealizowania...

**Bartłomiej Rodak**

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

### AKTUALNOŚCI

4 | Akcja: odkorkować miasto!

### SAMORZĄD

8 | Dolny Śląsk jak mercedes  
– rozmowa z *Adamem Zawadą*, Prezesem  
Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej

### ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Szlaki Gór Izerskich i atrakcje czeskiego  
pogranicza czekają tuż za drzwiami  
pociągu

### WYWIAD MIESIĄCA

14 | Nikola Warda – Trzeba samemu zrobić  
pierwszy krok

### PO KOLEI O KOLEI

18 | W pogoni za króliczkiem czyli  
polska kolej w ogonie Europy

### ZDROWIE

20 | Otyłość leczą skalpelem

### FELIETON

23 | Słowokreska na pograniczu  
– Mów mi Markétko

### PODRÓŻUJ Z KD

24 | Kierunek: uzdrowisko Cieplice!

### HISTORIA

26 | Kino (nie tylko) dla kolejarzy

### SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

28 | Perła w (słodkiej) koronie Dolnego Śląska

### SPORT

30 | Na biegówki tylko do Jakuszyc  
31 | Hokej na trawie - reaktywacja

### EGZEMPLARZ BEZPŁATNY



www.kolejedolnoslaskie.pl  
znajdź nasz profil w social media:  
#MAGAZYNPOKŁADOWY



WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA,  
REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich,  
REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Karolina Lis,  
Bartłomiej Rodak, WSPÓŁPRACOWNICY: Bartek Dziwak, Marcin Kuc, Marlena  
Kovařík, Honorata Rajca, Aleksandra Szumska, Marek Zak.  
KONTAKT: ul. Kolejowa 2, 59-220 Legnica,  
biuro.prasowe@kolejedolnoslaskie.eu



## AKCJA: ODKORKOWAĆ MIASTO!

Nie da się podważyć ogromnej roli wrocławskich aktywistów z Akcji Miasto. **To oni przygotowali projekt uchwały o utworzeniu kolei aglomeracyjnej na Dolnym Śląsku.** W październiku ubiegłego roku sejmik województwa dolnośląskiego przyjął dokument poprzez aklamację.

– W czerwcu zaczęliśmy zbierać podpisy, w lipcu udało nam się złożyć ponad 1300 podpisów mieszkańców, głównie Wrocławia, ale też całego Dolnego Śląska. To spowodowało, że powstała pierwsza obywatelska inicjatywa uchwałodawcza i dzięki aklamacji radnych wszystkich klubów, została ona podjęta. Jesteśmy bardzo dumni i cieszymy się z faktu, jak przebiegała ta współpraca, bo trzeba przyznać, że merytoryczne przygotowanie w urzędzie marszałkowskim i radnych województwa dolnośląskiego było na najwyższym poziomie – mówi Andrzej Padniewski ze Stowarzyszenia Akcja Miasto. Dolnośląskie Koleje Aglomeracyjne obsługują obecnie 17 przystanków, z czego 11 na terenie Wrocławia.



Korki we Wrocławiu, jak w każdym dużym mieście, to poważny problem – szczególnie dla wszystkich dojeżdżających do centrum z miejscowości ościennych

- Bardzo nas to cieszy. Uruchomienie połączeń na linii kolejowej 292 w ramach projektu DKA jest jednym z kluczowych aspektów prowadzących do tego, aby odkorkować Wrocław. Nie oszukujmy się, czas dojazdu samochodem z osiedli Wojnów czy Swojczyce jest nieporównywalny do tego, co w ramach DKA oferują Koleje Dolnośląskie. Nie mówiąc już o komforcie czy chociażby kosztach – dodaje Padniewski.

Od momentu wprowadzenia DKA koszty utworzenia wszystkich połączeń były w całości finansowane przez marszałka województwa dolnośląskiego. Od września br. koszty utworzenia dodatkowych siedmiu par pociągów każdej doby wspólnie finansować będą gminy współtworzące projekt. Wysokość kwoty dla danego samorządu determinuje długość linii kolejowej przebiegającej w jego granicach. Połowę kosztów realizacji DKA, czyli blisko 1,5 mln zł, pokryją środki zabezpieczone w budżecie z UMWD na 2022 rok. Drugą część będą opłacać wspólnie: gmina Wrocław (900 tys. zł rocznie), gmina Czernica (450 tys. zł rocznie) i gmina Jelcz-Laskowice (255 tys. zł rocznie). Tyle w kwestii finansów. A jak DKA wygląda w praktyce?

- Dociera do mnie wiele pozytywnych głosów mieszkańców gminy, którzy oczekiwali, że ta linia zostanie zrewitalizowana i ponownie zaczną

**DKA**  
Dolnośląskie Koleje **AGLOMERACYJNE**



Obejrzyj  
relację już  
teraz:





**ANDRZEJ PADNIEWSKI**  
Stowarzyszenie Akcja Miasto



**WŁODZIMIERZ CHLEBOSZ**  
Wójt Gminy Czernica

kursować pociągi pasażerskie. To stało się faktem. Są słowa uznania i radość, ale słychać też głosy, że pociągów powinno być zdecydowanie więcej. To jest na razie pilotaż. Od września będziemy mieć 15 par pociągów w dobie i wtedy tak naprawdę będziemy mogli w pełni poczuć potencjał tego projektu – mówi Włodzimierz Chlebosz wójt gminy Czernica. Obecnie połączenie obsługuje siedem par pociągów. Jednak zainteresowanie mieszkańców nowym rozwiązaniem i korzyści z niego płynące, już są widoczne.

- Po pierwsze, dojeżdżanie do pracy i powrót do domu. Ludzie już wiedzą o tym projekcie i go doceniają, zostawiają samochody w strefach park and ride, wsiadają do pociągu i jadą do pracy. Dlaczego? Bo zdecydowanie zyskują na czasie. Podróż tam i z powrotem rzeczywiście im się skraca. Jest też sporo głosów na temat wyjazdów weekendowych, gdzie na przykład do Wrocławia i z powrotem pociągiem podróżują całe rodziny. Kapitalne jest to, że nie mają problemu z parkowaniem i spokojnie docierają na miejsce pociągami – zaznacza Chlebosz.

Podróżni, którzy od 12 grudnia mogą korzystać z połączeń w ramach DKA, są podobnego zdania, co samorządowcy i aktywiści.

- Uważam, że to był świetny pomysł. Zaoszczędzam sporo czasu, bo nie muszę stać w korkach. Dzięki temu mogę być szybciej w domu, więc jestem bardzo zadowolona. Mam szkołę koło dworca głównego, więc to zaledwie kilka minut spaceru po wyjściu z pociągu. Jadąc samochodem nor-



## 17 NOWYCH PRZYSTANKÓW:

• Wrocław Główny • Mikołajów • Szczepin • Nadodrze • Sottysowice • Kowale • Popiele • Swojczyce • Strachocin • Wojnow



Hanna z Nadolic Małych



Krzysztof z Jelcza-Laskowic

**Linia kolejowa 292, która po modernizacji wróciła do obsługi ruchu pasażerskiego, to obecnie 17 przystanków, z czego 11 we Wrocławiu. Znaczenie tego rozwiązania zrozumie ten, kto codziennie stoi w korkach w drodze do pracy czy szkoły.**

malnie w korkach spędzałam godzinę i więcej – mówi Hanna, mieszkanka Nadolic Małych.

- Ja już nie pracuję i do pracy nie muszę się spieszyć. Jednak na zakupy czy wyjazd do znajomych nie wsiadam w samochód, ale właśnie w ten pociąg. Rozrastające się na zewnątrz Wrocławia osiedla to potężny kłopot dla tych ludzi, jak potem dostać się samochodem do Wrocławia. Otwarcie na nowo linii 292 dla miejscowości Dobrzykowice, Nadolice czy Chrząstawa jest niezmiernie ważne – mówi pan Krzysztof, mieszkaniec Jelcza-Laskowic.

Projekt DKA dopiero nabiera rozpędu, obecnie współtworzą go cztery podmioty. W przyszłości podobne rozwiązania mają szansę zafunkcjonować także w aglomeracji jeleniogórskiej, wałbrzyskiej, Zagłębia Miedziowego czy w Kotlinie Kłodzkiej.

Karolina Lis



FOT. AN/STOCK



FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Wojnow Środkowy • Dobrzykowice Wrocławskie • Nadolice Małe • Nadolice Wielkie • Chrząstawa Mała • Jelcz Miłoszyce • Jelcz-Laskowice

**Adam Zawada,**  
Prezes Dolnośląskiej  
Organizacji Turystycznej

FOT. DOLNOŚLĄSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

# DOLNY ŚLĄSK JAK MERCEDES

Rozmawia **Karolina Lis**

**Jakie DOT ma plany na najbliższy rok w kwestii promocji naszego regionu?**

- Promujemy atrakcje turystyczne Dolnego Śląska nie tylko w regionie czy Polsce, ale i na świecie. Robimy to na różne sposoby: jeździmy na targi turystyczne, bardzo dużo działań realizujemy w internecie, ponieważ obecnie to główne źródło informacji na temat kierunków do zwiedzania czy wypoczynku. Współpracujemy z lokalnymi i regionalnymi organizacjami turystycznymi, samorządem województwa czy Ministerstwem Sportu i Turystyki, kontynuujemy prowadzenie Regionalnych Punktów Informacji Turystycznej we Wrocławiu i chcemy rozszerzać także ten sposób przekazu informacji, który jest równie ważny jak strony internetowe czy social media. Staramy się docierać z ofertą jak najszerzej. Współpracu-





w tym roku. To potężna kwota. Cieszymy się, ponieważ dzięki uzyskanym środkom będziemy mogli jeszcze szerzej promować Dolny Śląsk. Zależy nam na tym, aby turysta, który zada konkretne pytanie w Google, znalazł odpowiedź, że to właśnie tu, na Dolnym Śląsku, znajdują się te atrakcje, że tutaj ma najlepszą bazę turystyki rowerowej czy najciekawsze miejsca i szlaki do odkrycia.

#### **Przed nami ferie zimowe. Jakie kierunki pan poleca?**

- Cały Dolny Śląsk jest do dyspozycji. Oferta spędzenia tego czasu jest bardzo szeroka, warto odwiedzić największy kompleksowy portal turystyczny o Dolnym Śląsku [www.dolnyslask.travel.pl](http://www.dolnyslask.travel.pl), gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. To baza danych o miejscach noclegowych, kierunkach wycieczek czy lokalizacji na imprezę. Na nartach, pieszo, motocyklem, rowerem czy konno – wybór jest naprawdę spory. Zapraszamy na Dolny Śląsk nie tylko w ferie. Tym bardziej że do końca września on-line można skompletować sobie swój pakiet usług i zapłacić za to bonem turystycznym, co jest unikatowym projektem w skali kraju. Służy temu strona z ofertami [www.dolnyslask.travel.pl](http://www.dolnyslask.travel.pl). Dzięki temu rozwiązaniu na Dolny Śląsk w ubiegłym roku trafiło około miliona złotych z bonu turystycznego więcej. Prawdopodobnie nie doszłoby do tego, gdyby nie nasza platforma.

#### **To oznacza, że dzięki jednej stronie z bogatą ofertą udało się osiągnąć spory sukces w branży turystycznej. I to w dobie pandemii.**

- Tak, choć muszę powiedzieć, że ubiegły rok dla Dolnego Śląska rozpoczynał się mało optymistycznie, to jednak sezon wakacyjny był najlepszy w historii. To oczywiście dzięki wielu aktywnościom promocyjnym DOT, silnej potrzebie wyjścia ludzi z domów i wykorzystaniu pewnego trendu podróżowania po okolicach czy kraju, w momencie,

gdy wyjazdy zagraniczne nie były tak dostępne przez sytuację pandemiczną. Turyści coraz chętniej wybierają region, podróżując na krótkie dystanse. To też sprawia, że współpraca nawiązana pomiędzy DOT a Kolejami Dolnośląskimi może przynieść wymierne efekty. Oferta i możliwości regionalnego przewoźnika mogą idealnie wykorzystać tę przestrzeń do działania.

#### **A możliwości jest wiele... W tym roku Koleje Dolnośląskie planują wprowadzenie specjalnych wagonów, przeznaczonych wyłącznie do przewozu jednośladów. To ważne z punktu widzenia turystyki rowerowej.**

- W tym roku zamierzamy się skupić głównie na turystyce rowerowej. Jest to najszybciej rozwijająca się gałąź turystyki w Polsce. Dolny Śląsk jest tu krajowym liderem. Mamy bardzo atrakcyjne tereny do uprawiania tego rodzaju turystyki: sporo single tracków, trasy crossowe i bardzo dobre trasy do turystyki rowerowej rodzinnej. Dlatego zamierzamy stworzyć nową aplikację i całkowicie przebudować stronę internetową [rowrem.info](http://rowrem.info). Będzie to najlepsza baza informacyjna dotycząca turystyki rowerowej na Dolnym Śląsku.

Proponujemy jednak nie tylko oferty oparte o sport, ale też kulinaria, zwiedzanie obiektów związanych z rozwojem techniki czy dziedzictwem kulturowym.

Szlak Zamków i Pałaców to jeden z ciekawszych projektów promocyjnych DOT-u. W jego ramach pokazujemy kilkanaście obiektów, które sprawiają, że turyści w pewnym sensie traktują to jak wyzwanie. Podróżują, zwiedzają zamki, zbierają pieczętki, poznają obiekty i historie z nimi związane. Mamy także Szlak Tajemniczych Podziemi i Szlak Kulinaryny Dolnego Śląska, a zaraz, mam nadzieję, także... Szlak Filmowy.

#### **Dziękuję za rozmowę.**

jemy z mediami na całym świecie, dzięki czemu Dolny Śląsk pojawia się w rozmaitych wydawnictwach. Niedawno np. po organizowanej przez DOT wizycie studyjnej dziennikarzy we francuskim wydaniu „Forbesa” pojawił się artykuł poświęcony dolnośląskiemu obiektowi UNESCO. To się przekłada bezpośrednio na to, że turyści z kraju i zagranicy przyjeżdżają do Polski i chcą zobaczyć Dolny Śląsk, który już sam w sobie jest silną marką turystyczną, rozpoznawalną przez turystów. Jesteśmy jak luksusowy mercedes, do którego chcą wsiadać turyści z całego świata.

#### **Grant otrzymany przez DOT od firmy Google ściągnie ich jeszcze więcej...**

- Tak, pozyskałiśmy 120 tys. dolarów do wykorzystania na narzędzia Google



**BARTEK DZIWAŁ**

podróżnik, fotograf, autor  
bloga [bartekwpodrozy.pl](http://bartekwpodrozy.pl)

# SZLAKI GÓR IZERSKICH

**Nie każdy region ma tak magiczne właściwości. Na Dolnym Śląsku mamy tę możliwość i przyjemność, że nasze linie kolejowe służą nie tylko do wygodnego przemieszczania się pasażerów między ważnymi punktami województwa. Wiele kolejowych szlaków to jednocześnie ciekawe atrakcje turystyczne, które przyciągają do regionu miłośników malowniczych krajobrazów i technicznych osobliwości.**

Wyjątkową pod tym względem linią jest górski szlak łączący Szklarską Porębę ze stolicą przygranicznego kraju libereckiego w Czechach - Libercem. Uruchamiane we współpracy Czeskich Drał i Kolei Dolnośląskich pociągi wiją się tam po krętej, bogatej w piękne widoki linii prowadzącej przez Góry Izerskie. Po drodze docierają do słynnej Polany Jakuszyckiej - zimowej stolicy Dolnego Śląska i najwyższej położonego przystanku kolejowego w Polsce.

Już od kilku lat współpraca przewoźników kolejowych po obu stronach granicy owocuje połączeniem, którego nie należy pomijać w swoich podróżniczych planach obejmujących ten kawałek Polski. Pociągi wyruszające ze stacji Szklarska Poręba Górna w niecałe dwie godziny docierają



#PodróżujzKD

## I ATRAKCJE CZESKIEGO POGRANICZA

CZEKAJĄ TUŻ ZA  
DRZWIAMI POCIĄGU

Górująca nad Szklarską  
Porębą Szrenica zwiastuje  
początek dobrej wycieczki



Na dobre śniadanie i pobudzającą kawę warto zajrzeć do Cafe Bar Praha w Libercu

Szrenicę. W kilka minut możesz dostać się stąd na ulicę Jedności Narodowej - główną oś Szklarskiej Poręby, pełną restauracji, kawiarni i sklepów z pamiątkami. Dzisiaj jednak zostajemy na stacji i szykujemy się do podróży mającą już 120 lat Koleją Izerską.

Szklarska Poręba Górna to dobre miejsce na start ciekawej wycieczki z jeszcze jednego powodu. Stację od północnej strony zamyka mierząca 771 m n.p.m. Hutnicza Górka, na którą możesz wdrapać się czerwonym szlakiem, prowadzącym na Wysoki Kamień i dalej - w kierunku Izerskich Garbów i Wysokiej Kopy. Zimą ze skalnej ściany zwisają długie, lśniące sople, których sfotografowanie jest podróżniczym obowiązkiem.

Niewielki, niebieski pociąg do Liberca będzie czekał na ciebie przy peronie 3. Podróż w kierunku czeskiej granicy prowadzi przez jeszcze dwa punkty po polskiej stronie - Szklarską Porębę Hutę i Szklarską Porębę Jakuszyce. Gdy pociąg dojedzie do Jakuszyce, znajdzie się w najwyższym kolejowym punkcie Pol-

ski - na wysokości 886 m n.p.m.

Jakuszyce zimą zamieniają się w stolicę sportów zimowych, wypełniając się miłośnikami nart biegowych i wędrowców po górach. Podróżując transgranicznym pociągiem w śnieżnych miesiącach zauważysz, że z pociągu z Wrocławia przesiada się do niego sporo turystów z nartami. Zawsze patrzę na nich z zazdrością (że potrafią dobrze śmigać na biegówkach) i motywacją (że kiedyś i ja się tego nauczę). Turyستów tych, zmęczonych i zadowolonych z zastrzyku adrenaliny, po południu raz jeszcze spotkasz prawdopodobnie na pokładzie pociągu, podczas powrotu do Szklarskiej Poręby Górnej.

Jeśli nie biegówki ci w głowie lub wycieczkę planujesz w cieplejsze miesiące, z Jakuszyce możesz wyruszyć w pieszą wędrowkę w Góry Izerskie i Karkonosze. Z okolic przystanku Szklarska Poręba Jakuszyce biegnie zielony szlak,



do Liberca, a po drodze przecinają położone po obu stronach granicy Góry Izerskie i malownicze, polsko-czeskie pogranicze.

Podróż tymi transgranicznymi pociągami zaczyna się na stacji Szklarska Poręba Górna. I już tutaj powinieneś mieć swój aparat fotograficzny lub telefon w gotowości. Niedawno zakończył się remont budynku dworca i poza tym, że pachnie on jeszcze nowością, dzięki swojej bryle i pięknemu położeniu, przenosi nas na jedną z niewielkich stacji gdzieś wysoko w Alpach.

Z placu przed dworcem rozciąga się widok na zabudowę miasta i majestatyczną, górującą nad Szklarską Porębą,



Kolorowe kamienice otaczają centralny Plac Beneša w Libercu

FOTOGRAFIE: BARTEK OZIMAK

który w jednym kierunku zaprowadzi Cię na Halę Izerską i do Świeradowa-Zdroju (dalej niebieskim szlakiem), a w drugim: do schroniska PTTK na Hali Szrenickiej i na Szrenicę.

Podróż pociągiem po czeskiej stronie zaczyna się od Harrachova, który przed powojenną korektą granic był polską wsią Tkacze. W niewielkim budynku dworca działa serwująca czeską kuchnię (i czeskie piwo!) restauracja, w której możesz biesiadując poczekać na powrotny pociąg do Polski. A jeżeli czujesz, że zjadłeś o jeden smażony ser za dużo - wróć pieszo zielonym i żółtym szlakiem do Jakusyc (8 km, ok. 2,5 h). Dalsza jazda zaprowadzi Cię w gęsto usiany miejscowościami, choć nadal

**Stacja Szkałrska Poręba Górna to pocz atek podróży po najwyższym położonym szlaku kolejowym w kraju, znanym jako Kolej Izerska**



**Liberecki, monumentalny ratusz z XIX wieku to najmocniejszy punkt w krajobrazie centrum miasta**

górski fragment kraju libereckiego. W mijanym po chwili Kořenovie działa Muzeum Kolei Zębatej (Muzeum ozubnicové dráhy), które przypomina o przeszłości Kolei Izerskiej. Ze względu na trudny profil linii i duże pochylenia toru dawniej pociągi na odcinku Kořenov - Tanvald korzystały z dodatkowej, zębatej szyny umieszczonej w środku tradycyjnego toru.

Moim tradycyjnym punktem wysiadki z pociągu jest leżący nieco dalej stacji Tanvald. Czerwonym szlakiem, liczącym ok. 3 km możesz stąd wejść na Muchov (787 m n.p.m.) albo... wejść od razu do dworcowej restauracji i za dbać o podstawowe potrzeby turysty

w Czechach, czyli odpowiedni poziom smażonego sera i knedliczków we krwi. Siadając przy oknie lub na zewnątrz, będziesz miał dobry widok na często odjeżdżające pociągi.

Nasz pociąg jedzie jednak dalej i po kilkudziesięciu minutach dociera do stacji docelowej - Liberca. Liczące sobie ponad 100 tysięcy mieszkańców miasto to stolica kraju libereckiego, czyli jednostki administracyjnej odpowiadającej polskiemu województwu. Przyjazd tutaj to okazja, żeby przespacerować się na centralnie położony Plac Beneša, przy którym stoi monumentalny Ratusz i Fontanna Neptuna.

Mając do dyspozycji trochę więcej cza-



**Dojeżdż do LIBERCA Kolejami Dolnośląskimi**



su na zwiedzanie Liberca, linią tramwajową nr 3 możesz dojechać do pętli Horní Hanychov i stamtąd powędrować w kierunku góry Ještěd. Na szczycie z charakterystyczną wieżą telewizyjną prowadzi kolej gondolowa. Obejrzenie Liberca z góry będzie świetnym zwieńczeniem aktywnego dnia spędzonego na eksploracji atrakcji jednej z najciekawszych linii kolejowych pogranicza.

*Bartek Dziwak*

**Podróż linią kolejową ze Szkałrskiej Poręby do Liberca i zwiedzanie atrakcji okolicy to dobry pomysł na jednodniowy lub weekendowy wypad w tę część Dolnego Śląska i Czech. Zwiedzanie możesz tu idealnie połączyć z górkami wędrówkami i chwilami odpoczynku w górskich schroniskach lub czeskich restauracjach serwujących dania, którym trudno się oprzeć. A najlepsza przygoda, jak zwykle, zaczyna się od pociągu.**

**Udanej podróży!**



## NIKOLA WARDA

wokalistka, gitarzystka, muzykoterapeuta, absolwentka Akademii Muzycznej im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu. Uczestniczka programów „Bitwa na głosy”, „Must be the music”, „Szansa na Sukces”, „The Voice of Poland”. Laureatka wielu festiwali i przeglądów wokalnych.

# TRZEBA SAMEMU ZROBIĆ **PIERWSZY KROK**

Rozmawia **Przemek Corso**

**Trudno nie odnieść wrażenia, że od momentu, w którym zaczęłaś mówić, jednocześnie zaczęłaś występować na scenie. Masz za sobą udział w wielu programach telewizyjnych. Ostatnio wygrałaś „Szansę na sukces”, występowałaś na licznych festiwalach...**

To prawda. Dużo tego.

**Jaką masz radę dla młodych ludzi, którzy chcieliby podążać twoją drogą? Chcieliby się artystycznie realizować? Coś co nie jest wyswiechtanym sloganem, a bardziej czymś w rodzaju praktycznej rady od starszej koleżanki.**

Boję się, że to nie będzie jednak nic odkrywczego, bo kluczem jest jednak bycie sobą. To jest najważniejsze. Kolejna ważna rzecz, to pogodzenie się ze swoim strachem. Nie można się bać. Ja bardzo długo czekałam na ten moment, kiedy przestałam się wstydzić i bać tego, że ktoś będzie mnie poddawał ocenie. Wydaje mi się, że to jeden z głównych powodów dla których zaczęłam działalność artystyczną tak późno...

### **Późno?**

Dla niektórych wcześniej, dla innych późno. Mam na myśli moją autorską muzykę. Bardzo długo śpiewam, ale to nie jest to samo. Zaczęłam bardzo późno... pokazywać moją twórczość. Tak chyba będzie najwłaściwiej, ponieważ próbowałam tworzyć już od dawna, ale zawsze efekty tej mojej



Podczas trasy koncertowej DAMY ROCKA Warda wraz z zespołem zaprezentowała repertuar największych kobiecych ikon muzyki

”

*Potrzebowałam kogoś, kto uwierzy w moje możliwości, a nie będzie próbował wsadzać mnie w wymyślone przez siebie ramy. Ta przestrzeń i szansa, którą dostałam, sprawiła, że lepiej **zrozumiałam samą siebie.***



**Prace nad debiutancką płytą artystki zaczęły się jesienią ubiegłego roku. Płyta trafi w ręce słuchaczy już na wiosnę**

pracy trafiały do głębokiej szuflady. Uznawałam, że nie jest to wystarczająco dobre, żeby to komuś pokazać.

#### **A tymczasem?**

Okazało się, że trzeba robić to, co się czuje, bez strachu o to, że ktoś to oceni. Tak będzie zawsze, bez względu na to, co się robi. O wiele gorsze jest życie wbrew sobie, albo w jakimś poczuciu, że się jest niedokończonym.

**Wspomniałam, że wygrałaś ostatnio program „Szansa na sukces”, ale to nie jest jedyne twoje doświadczenie telewizyjne. Masz na koncie inne zwycięstwa.**

Najlepiej wspominam udział w „Bitwie na głosy”. Zawsze też o tym głośno mówię. Formuła tego programu była też zupełnie inna niż to, do czego jesteśmy przyzwyczajeni. W „Bitwie” brały udział kilkunastuosobowe zespoły, a na czele każdego z nich stała jakaś gwiazda. Nie chodziło o jednostkę, ale o grupę i to nauczyło mnie najwięcej o pracy zespołowej, zgrzywaniu się, śpiewaniu chóralnym i tak dalej.

#### **Byłaś w grupie Kamila Bednarka.**

Jako lider sprawił się wspaniale. Dzięki niemu też pochłonęła

mnie trochę muzyka reagge’a. A co do „Szansy na sukces” i mojego zwycięstwa, to...

#### **Tak?**

Brałam udział w tym programie w 2012 roku, jako niespełna piętnastolatka. Miałam ogromne szczęście, bo był to ostatni odcinek starego formatu, ostatni z odcinkami z piosenkami Jacka Skubikowskiego, ostatni odcinek, który prowadził Wojciech Mann.

#### **Jaki utwór wtedy wykonywałaś?**

Podobnie jak ostatnio, utwór zespołu Lombard. Jest to piękne i symboliczne. Historia zatoczyła koło.

**Co więcej mogłaś, wystąpić na żywo z tym legendarnym zespołem.**

Po wszystkich miałam wrażenie, że to sen. Przynajmniej dopóki nie wróciłam do domu i nie zobaczyłam tego w telewizji. Co ciekawe, pomimo dużego doświadczenia jeżeli chodzi o występy sceniczne, to śpiewanie na żywo w telewizji jest czymś zupełnie innym. Podsyte jest to bardzo silnymi emocjami, które ciężko opisać.

**Cały czas jesteś związana z Dolnym Śląskiem. Jak duży**



**wpływ ma on na twoje wybory i ścieżkę artystyczną?**

Zawsze lubię podkreślać, skąd pochodzę. Jest to też związane z faktem, że pomimo tak licznych wyjazdów, czy to do Warszawy, czy Krakowa, zawsze chętnie wracam do siebie. I zamierzam tu zostać. Wierzę, że można pracować na całym świecie, ale jednocześnie mieć ką, do którego się wraca. To może być miejsce twojego urodzenia, spokojne miejsce, ciche miejsce. A koncerty, wywiady i cała reszta może być po prostu obok.

**Nad swoją debiutancką płytą też pracujesz... obok. Ponieważ regularnie jeździsz do Wrocławia. Nawiązałaś współpracę z ponadprzeciętnym kompozytorem i producentem, Łukaszem Bzowskim – człowiekiem, który ma na koncie aranżacje do wielu znanych hitów, ale również telewizyjnego sylwestra.**

To prawda! Od lat podziwiałam Łukasza. W końcu do niego napisałam, wykonałam pierwszy krok, a on zaprosił mnie do swojego studia i podjęliśmy próbę, żeby zrealizować jeden utwór. W rezultacie nagrywamy cały album. Potrzebowałam kogoś, kto uwierzy w moje możliwości, a nie będzie próbował wsadzać mnie w wymyślone przez siebie ramy. Ta przestrzeń i szansa, którą dostałam, sprawiła, że lepiej zrozumiałam samą siebie. Dochodzi do momentów, w których pracuję nad tekstem do utworu na bieżąco, w studiu, kiedy powstaje muzyka. Wcześniej byłoby to nie do pomyślenia.

**Nie miałybyś odwagi?**

Dokładnie!

**Sama wiesz jak wielu młodych ludzi, chciałoby zamienić swoją pasję w pracę i jak bardzo niewielu się to ostatecznie udaje. Tobie jednak w pewnym sensie się udało. Utrzymujesz się z muzyki. Zastanawiam się co jest dla ciebie najtrudniejsze w całym tym procesie?**

Najtrudniej się nie wypalić i nie stracić do tego serca. Szczególnie, kiedy się jednocześnie robi własne rzeczy, pracuje się z dziećmi, ucząc je śpiewu... i dodatkowo śpiewa się covery cudzych utworów i na tym zarabia się powiedzmy znaczącą część swoich pieniędzy. Muzyka ma różne oblicza i żeby nie tracić zapału nauczyłam się robić sobie przerwy. Lubię siedzieć w ciszy. Kluczowe było też wypośrodkowanie tych działań pedagogicznych, o których wspomniałam. Rozmawiałam z wieloma doświadczonymi, wspianymi artystami i wszyscy mówią, że najważniejsze to nie stracić swojego własnego pomysłu na siebie. Można mieć wspaniały głos, jako narzędzie, wielki talent... ale nie mieć własnego głosu. Pracy i koncertów jest bardzo dużo, ale od pewnego momentu ważne staje się mądre wybieranie. Selektywność. Nie można rozmięknąć się na drobne.

**Kim w takim razie będzie Nikola Warda za kilka lat?**

Mam nadzieję, że dziewczyną, którą zapracuje na to, żeby być słyszaną.

**Dziękuję za rozmowę.**

**Z zespołem LOMBARD podczas finału programu „Szansa na sukces”**

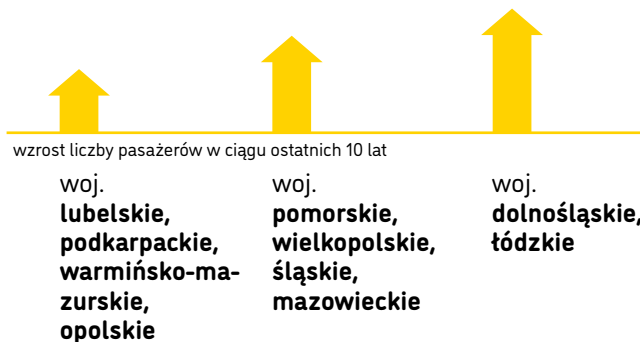
# W POGONI ZA KRÓLICZKIEM CZYLI POLSKA KOLEJ W OGONIE EUROPY

Jak duże zmiany zaszły w polskim przemyśle transportowym na przełomie ostatnich kilkadziesiąt lat? Jak bardzo zmieniła się kolej na Dolnym Śląsku? Jak dużym zainteresowaniem cieszy się transport kolejowy w Polsce, względem innych krajów UE?

Liczby nie pozostawiają złudzeń. Po roku 1989 pod wpływem zmiany ustrojowej i dynamicznie zachodzących zmian w kraju, zarówno tych politycznych, jak i społeczno-gospodarczych, doszło do niespotykanego wcześniej załamania na pasażerskim rynku kolejowym. Od końca lat 80. liczba odbywanych w Polsce kolejowych przewozów pasażerskich spadła o ponad dwie trzecie.

Powołując się na dane z Business Insidera i sięgając do wyczerpującego artykułu Marcina Wierciszewskiego zaskakuje to tym bardziej, że w 2019 r., jeszcze przed epidemią COVID-19, kolej przewiozła 336 mln pasażerów, podczas gdy w latach 80. realizowano nawet 1,2 mld przewozów rocznie. Długość użytkowanej sieci to obecnie 19,2 tys. km, o prawie 1/3 mniej niż w szczytowym momencie w latach 50. XX w., a od 1989 r. wybudowano zaledwie 50 km nowej trakcji.

A jak wyglądało to w naszym regionie? Jak można wyczytać w „Pasażerskich połączeniach kolejowych na Dolnym Śląsku po 1989 roku – aspekt przestrzenny” autorstwa Sławomira Książka, który poddał dogłębnej analizie kierunki i natężenie połączeń, tutaj również nastąpił bardzo duży regres. W przypadku niektórych opisywanych zjawisk stwierdzono około



50-procentowy spadek w porównaniu do roku 1988. Pod względem przestrzennym brane pod uwagę zjawiska dotknęły cały obszar współczesnego województwa dolnośląskiego. Regres pasażerskiego transportu kolejowego doprowadził do sytuacji, w której duże połacie województwa zostały go całkowicie pozbawione.

Na szczęście w ostatnich latach zauważono dynamiczne zmiany na rynku przewoźników kolejowych realizujących przewozy pasażerskie. Jak zapewnia Sławomir Książek, są one w dużej mierze związane z powołaniem spółki samorządowej Koleje Dolnośląskie oraz przejmowaniem przez nią połączeń pasa-



Po 1989 doszło do całkowitego załamania rynku kolejowego w Polsce. Pomimo upływu lat i wzrostu zainteresowania koleją, Polska nadal jest na dole zestawienia krajów Unii Europejskiej

FOT. ANASTOCK

żerskich realizowanych wcześniej przez Przewozy Regionalne. Pomimo upływu lat i wzrostu zainteresowania koleją, Polska nadal jest na dnie zestawienia krajów Unii Europejskiej. Jak pisze Wierciszewski, nad Wisłą na każdego mieszkańca odbywanych jest ledwie dziewięć podróży koleją rocznie. Dla porównania w Niemczech jest to 30, a w będącej pod tym względem światowym liderem Szwajcarii - 70. To nie wszystko! W Polsce realizowanych jest o ponad połowę mniej podróży kolejowych, niż wynosi unijna średnia, sięgająca 20 przejazdów na mieszkańca rocznie. Na głowę bije nas pod tym względem nie tylko większość krajów Europy Zachodniej, ale także Czechy. Z drugiej strony pod względem skali załamania w kolejnictwie po 1989 r. daleko nam chociażby do Rumunii, gdzie spadek ruchu sięgnął 85 proc.

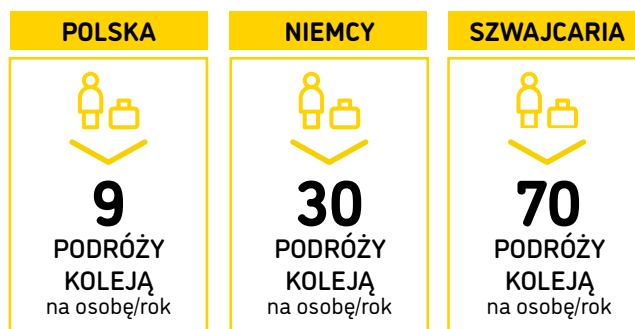
Zdaniem ekspertów, obecnie, dzięki dostępności do finansowania, istnieje pole do przywracania połączeń, jednak na pewno nie ma powrotu do takiej skali działalności kolei jak przed 1989 r. Warto jednak próbować!

Połączenia kolejowe są związane z wyższymi kosztami i koniecznością większych inwestycji niż autobusowe, a to ze względu na koszty dostępu do infrastruktury oraz zakupu ta-

boru. Mimo to opłaca się je przywracać wszędzie tam, gdzie można liczyć na masowe korzystanie ludności z tej formy transportu.

Według Business Insider za wzorcowy przykład przywracania tras można uznać modernizację trasy Poznań - Wągrowiec, z której w 2019 r. codziennie korzystało 5,5 tys. pasażerów czy trasy Lubin - Legnica - Wrocław. Te sukcesy i porażki trudno uznać za przypadek, a raczej za potwierdzenie tego, że jedne województwa radzą sobie z rewitalizacją kolei wyraźnie lepiej, niż inne.

Przemek Corso





**HONORATA RAJCA**  
dziennikarka, wikipedystka,  
redaktorka książek

# OTYŁOŚĆ LECZĄ SKALPELEM

W Polsce i na świecie zmagamy się z olbrzymią epidemią otyłości. To nie jest problem natury estetycznej, ale poważna choroba, którą trzeba diagnozować i leczyć. Niestety, często nawet chorzy nie potrafią jej nazwać. Uważają, że z ich zdrowiem w porządku, tylko mają nadmiar kilogramów. Jednym z województw z największą liczbą otyłych mieszkańców jest Dolny Śląsk.



FOT. HONORATA RAJCA

Dr n. med. TOMASZ SZEWCZYK,  
chirurg, bariatra, kierujący Oddziałem  
Chirurgii Ogólnej w Wojewódzkim  
Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy.

**Chirurgia bariatryczna to najefektywniejsza metoda leczenia otyłości olbrzymiej, o czym donoszą światowe raporty. Doktor Tomasz Szewczyk tą dziedziną zajmuje się od lat, m.in. współtworzył ośrodek chirurgicznego leczenia otyłości w szpitalu im. Barlickiego w Łodzi.**

– W wielu przypadkach dieta i ruch nie wystarczą, by – podkreślę – trwale schudnąć, nie ma też skutecznych farmaceutyków. Pozostaje więc chirurgia i dziś jest to najskuteczniejsza metoda leczenia otyłości olbrzymiej. Ocenia się, że operacji bariatrycznej wymaga ponad 300 tysięcy Polaków. Liczba będzie rosła, bo przybywa dzieci i młodzieży z nadmierną masą ciała – mówi dr n. med. Tomasz Szewczyk, chirurg, bariatra, kierujący Oddziałem Chirurgii Ogólnej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy.

W odpowiedzi na problem ta podlegająca Urzędowi Marszałkowskiemu placówka poszerzyła działalność. Obok zabiegów z zakresu chirurgii ogólnej, zatrudniony niedawno zespół specjalistów wykonuje operacje bariatryczne. W szpitalu otwarto też poradnię leczenia otyłości. Na razie terapia dotyczy doro-

szych, ale jest idea, by w Legnicy powstał ośrodek operacyjnego leczenia otyłości u dzieci i młodzieży, taki jak obecnie funkcjonuje w Krakowie.

Cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, schorzenia układu sercowo-naczyniowego, stawowo-kostnego, bóle kręgosłupa, bezdech, a także choroby neurologiczne, m.in. udar mózgu, ponadto u kobiet kłopoty z zajściem i donoszeniem ciąży – to część powikłań, do których prowadzi nadwaga i otyłość. Nadmiar kilogramów stanowi obciążenie dla organizmu. Utrudnia, a w skrajnych przypadkach wręcz wyklucza z części życia. Problem wciąż bywa bagatelizowany i upraszczany do rad: „Przestań się obżerać”, „Więcej się ruszaj”. Owszem, złe nawyki żywieniowe, brak ruchu, stres to istotne, ale nie jedyne przyczyny dolegliwości, która przybrała społeczny charakter. Szczuje się, że w Polsce, na nadwagę (stan

przedotyłościowy) i otyłość choruje około 70 proc. społeczeństwa.

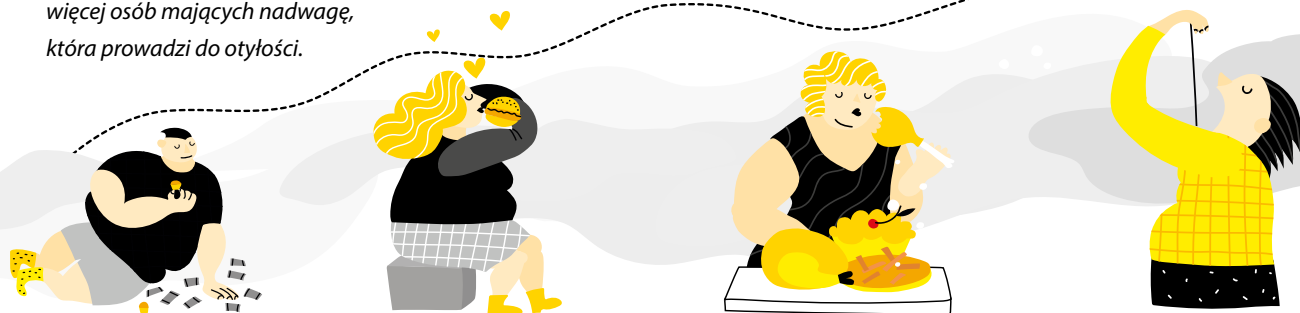
## KIEDY DIETA TUCZY

– Otyłość jest zagadnieniem złożonym. Nie do końca wiadomo, jak powstaje i nie w pełni są znane jej przyczyny hormonalne czy enzymatyczne. Z pewnością problem leży w pewnych szlakach metabolicznych. Jakich? Grelina, nazywana hormonem głodu, która odpowiada za uczucie sytości i inicjację posiłku, została odkryta w 1999 r., czyli raptem 20 lat temu. Wciąż badamy chorobę i dopiero, gdy dokładnie rozpoznamy mechanizmy odkładania tłuszczu, będzie można szukać sposobów przyczynowego leczenia – wyjaśnia dr Tomasz Szewczyk.

Dziś w wielu przypadkach otyłości nie da się leczyć zachowawczo, nie ma też skutecznych środków farmakologicz-

Otyłość stała się problemem społecznym, co widać na polskich ulicach. Pojawia się na nich coraz więcej osób mających nadwagę, która prowadzi do otyłości.

FOT. FREEPIK.COM.PL



nych. Tymczasem nie ma człowieka, który przez całe życie utrzymywałby dietę. W końcu u każdego nastąpi znużenie.

– Mało tego, odchudzanie, kolejne diety działają raczej na niekorzyść pacjenta, bo po ich zakończeniu następuje efekt jojo. Wtedy nie tylko wraca on do starej wagi, ale przybywa mu kolejnych kilogramów. Kończy się więc efektem +5 kg. Z mojego doświadczenia wynika, że jeżeli ktoś przekroczy pewną granicę, pomagają tylko metody operacyjne. W literaturze medycznej również nie udokumentowano trwałych schudnięć u osób, u których BMI przekracza 40 – wyjaśnia dr Tomasz Szewczyk.

## CHOROBA CIĘŻKIEJ WAGI

Co niezwykle istotne, chirurgia bariatryczna jest też chirurgią metaboliczną. Po zabiegu u wielu pacjentów ustępuje cukrzyca, nadciśnienie tętnicze lub zmniejsza się stopień zaawansowania

chorób, normalizuje się cholesterol i inne parametry.

Do najczęściej wykonywanych operacji w Legnicy należy rękawowa resekcja żołądka, w której dochodzi do jego zmniejszenia. Dzięki temu pacjent czuje się syty po zjedzeniu znacznie mniejszej ilości pokarmu. Ponadto, na skutek zmniejszenia stężenia greliny w organizmie, spada zainteresowanie chorego jedzeniem. Innym zabiegiem jest tzw. wyłączenie żołądkowe (gastric bypass), polegające na zmniejszeniu objętości żołądka oraz wyłączeniu pewnej części jelita cienkiego z pasażu. Dzięki temu ogranicza się wchłanianie pokarmu, a tym samym – ilość przyswojonych kalorii. Do stosowanych metod należy też założenie opaski na żołądek, operacje SASI (Single Anastomosis Sleeve Ileal by-pass) i SADI\_S (Single Anastomosis Duodeno Ileal by-pass with Sleeve), ale to zwykle operacje naprawcze, gdy dojdzie do ponownej otyłości.

– Wszystkie zabiegi wykonujemy małoinwazyjną techniką laparoskopową. W przypadku pacjentów otyłych to szczególnie ważne, u nich duże nacięcia potęgują ryzyko wystąpienia przepukliny czy rozejścia się szwów. W przypadku laparoskopii pięć małych nacięć ogranicza uraz do minimum – podkreśla dr Tomasz Szewczyk.

## TO NIE CZARNA MAGIA

Chirurgia bariatryczna staje się coraz bardziej doceniana. W Legnicy na operację czeka się około roku. Zanim jednak do niej dojdzie, pacjent musi przejść kwalifikację. Nie każdy zabieg jest refundowany przez NFZ, nie każdy chętny (z uwagi na wiek, stan zdrowia) może się mu poddać.

Proces chudnięcia trwa średnio dwa lata, podczas rekonwalescencji pacjent nie może zostać bez opieki. Wspiera go zespół złożony z dietetyków, psychologów, diabetologów i bariatrów. Motywacja i współpraca ze specjalistami to niezbędny warunek, aby operacja przyniosła długotrwały efekt w postaci znaczącej redukcji masy ciała i poprawy jakości życia.

– Operacja jest tylko narzędziem, które dajemy choremu. Po zabiegu nie dochodzi do efektu jojo, to jakby cały czas działająca dieta, ale to nie czarna magia, która pozwoli pozbyć się kilogramów bez zmian w nawykach żywieniowych i życiowych. Pacjent musi być zdecydowany, bo tylko korzystając z zabiegu i stosując się do zaleceń, ma szansę schudnąć i utrzymać niską wagę – zaznacza dr Tomasz Szewczyk.

Honorata Rajca



FOT. FOT. HONORATA RAJCA

Leczenie otyłości jest leczeniem z wyboru. Decyzję o nim warto podjąć po rozmowie ze specjalistą. Do poradni bariatrycznej w legnickim szpitalu można zarejestrować się pod tel. (76) 72 11 735 oraz (76) 72 11 702

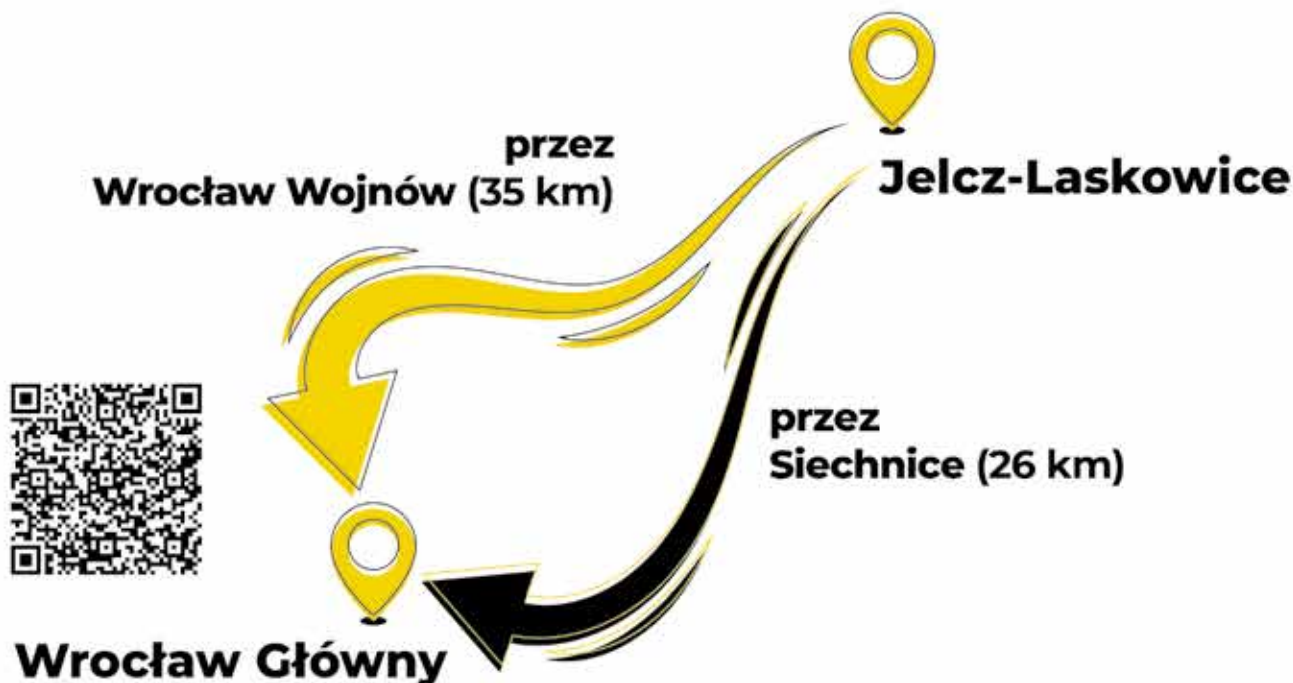


**JEDEN BILET - DWIE TRASY**



# Wrocław Jelcz-Laskowice

**W OFERCIE „DOBRY BILET”**





**MARLENA KOVAŘÍK**  
dziennikarka, autorka  
książek, czechofilka

Covery różnych światowych przebojów były i są w Czechach na tyle popularne, że skutecznie zakrywają czeskie uszy na oryginalne brzmienia. Znam ludzi, którzy do dziś są przekonani, że Forever young od zawsze śpiewał Karel Gott, jako Byt stále mlád (Być stale młodym), nie Alphawille, a przebój The Winner takes it all ABBY toż to przeróbka piosenki Heleny Vondračkové A ty se ptáš, co já (Pytasz, co ja). Ten światowy hit chcieli zaśpiewać zarówno Karel jak i Helena, ale przedstawiciel artystki był szybszy w wyścigu do Supraphonu, największego czechosłowackiego wydawnictwa muzycznego. – Chodziło dosłownie o minuty, kto pierwszy dobiegnie, by „zaklepać sobie” piosenkę – wspominał po latach Karel Gott dziennikarce Lidových Novín Marie Švagrové.

Autorzy napracowali się jak mrówki, lista jest bardzo długa i zapewne stale uzupełniana, bo pominięto liczby porządkowe. Czesi czerpali z twórczości francuskiej, hiszpańskiej, włoskiej, radzieckiej, węgierskiej, niemieckiej i polskiej. Na liście jest 56 polskich piosenek, od Czerwonych Gitar, przez Annę Jantar, Sławę Przybylską, po Perfect i Izabellę Trojanowską. Konkurs na najbardziej coverowanego przez Czechów polskiego wykonawcę wygrywa (tadam!) Maryla Rodowicz. Najwięcej jej piosenek wyśpiewała Hana Zagorová, natomiast Małgośkę, dla wielu polską piosenkę wszech czasów pt. Markétka zaśpiewała Marie Rottrová. Dociekliwi bez problemu znajdą tę interpretację w internecie: To byl máj, bláznivě voněl bez... (To był maj, szalenie pachniał bez...).

## MÓW MI MARKÉTKO

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU



Dziennikarka próbowała rozgryźć temat czeskich coverów i ustalić, jakim cudem w czasach komuny tylu czeskich artystów śpiewało bez zażenowania światowe przeboje, jakby nie istniały prawa autorskie? Istotnie był to cudny fenomen. Urzędy udawały, że nie ma żadnego problemu, artyści śpiewali, co im się akurat spodobało z repertuaru zza żelaznej kurtyny. Tekściarz Petr Lander mówi wprost, że wtedy głównym celem było, aby piosenka w ogóle zaistniała na czechosłowackim rynku muzycznym, prawami autorskimi nikt się nie przejmował. W Wikipedii znalazłam listę czeskich coverów. Królują na niej piosenki anglojęzyczne.

Dopiero po 1989 roku cała czechosłowacka coverowa twórczość radykalnie spadła, a artyści rozpoczęli starania o uzyskanie zgody na interpretację cudzych utworów. Wydawnictwo Supraphon autoryzowało do tej pory 2787 piosenek, nadal robi porządek i końca nie widać.

Mistrzem coverowania jest Jaromír Nohavica, on jednak uczynił ucieczkę do przodu, coveruje sam siebie, po polsku. Piosenkę pt. Až to se mnu sekne (Aż mnie sieknie), z pomocą tłumaczki Renaty Putzlacher, przecoverował błyskotliwie na: Kiedy kitę odwałę.

Marlena Kovařík

# #PodróżujzKD

Oficjalnie jest to część Jeleniej Góry, jednak dojeżdżając pociągiem KD do stacji Jelenia Góra Cieplice warto pamiętać o kilku rzeczach: pełna nazwa to Cieplice Śląskie-Zdrój. Pojawiają się nazwy Cieplice, Cieplice-Zdrój, a nawet Uzdrowisko Cieplice. **Jakkolwiek jednak nie nazwalibyście tego miejsca, to po prostu wymarzony kierunek na jednodniową wycieczkę, albo nawet na cały weekend z rodziną!**



Dojedź do JELENIEJ GÓRY CIEPLICE  
Kolejami Dolnośląskimi:

z WROCŁAWIA GŁ. 🕒 2 godz. 4 min.





KIERUNEK

**UZDROWISKO CIEPLICE!**

FOT. ANI/STOCK

Cieplice – niegdyś osobna miejscowość Cieplice Zdrój, od 1976 roku dzielnica Jeleniej Góry – to najstarszy kurort w Polsce. Przyjeżdżający tu co roku turyści chętnie łączą wypoczynek w przepięknej, spokojnej okolicy z kuracją opartą na bazie wód termalnych. Bijące tu od wieków źródła leczą wiele schorzeń. Cieplice zapraszają na spacerunki po pięknie utrzymanych parkach – Norweskim i Zdrojowym. Tereny zielone to mocna strona Ciepliec. Obydwa parki w zasadzie ze sobą sąsiadują. Rozdziela je tylko Wrzosówka, a łączy most spinający oba brzegi. Pięknie oświetlony wieczorami park Norweski, założony na początku XX wieku, jest bardzo charakterystyczny, a jego ozdobą jest staw z kamiennym mostkiem, nad którym usytuowany jest Pawilon Norweski, w którym do niedawna mieściło się Muzeum Przyrodnicze. Z kolei park Zdrojowy, przylegający do pałacu Schaffgotschów w Cieplicach, o wiele starszy, ponieważ pierwsze wzmianki o przypałacowym ogrodzie francuskim pochodzą z 1748 r., jest miejscem wielu koncertów i wydarzeń kulturalnych.

Największym skarbem Ciepliec nie są jednak malownicze przestrzenie do spacerów i otwartość na różne trasy piesze, ale przede wszystkim unikalne, gorące źródła lecznicze – słabozmineralizowane, nasycone fluorem i krzemionką. Ich temperatura dochodzi do 87 stopni Celsjusza. Znajdujące się tutaj słynne Termy Cieplickie – kompleks basenów rekreacyjno-sportowych – to atrakcja nie tylko dla osób poszukujących zdrowia, ale również dla całych rodzinnych z dziećmi, które pragną aktywnie spędzić czas.

Warto dodać, że wody cieplackie, szczególnie te z odwiertów głębokich, to najgorętsze tego typu złoża w Polsce, a swoją temperaturę zawdzięczają zasobom ciepłym wnętrza ziemi.

Innymi słowy, pobyt w Uzdrowisku Cieplice to nie tylko idealny sposób, żeby się rozgrzać, wypocząć i nabrać siły, ale również szansa na skorzystanie z dobroczynnych składników wody od zewnątrz (kąpiele, inne zabiegi z wykorzystaniem wody) oraz od wewnątrz (picie wody). Trudno wyobrazić sobie z początkiem nowego roku coś lepszego, mając przed sobą do odkrycia jeszcze cały Dolny Śląsk.

*Przemek Corso*

**MAREK ŻAK**

historyk regionalista, pracownik  
Muzeum Miedzi w Legnicy

# KINA (NIE TYLKO) DLA KOLEJARZY

Chociaż nie działają już od kilkadziesiąt lat, to jednak nadal są obecne we wspomnieniach mieszkańców dolnośląskich miast i miejscowości. Przypominają im o minionych latach młodości. O wieczornych wypadach ze znajomymi, o pierwszych randkach, o ówczesnej wolności i młodzieńczej radości z każdego dnia.

**Taką właśnie nostalgię wywołują kolejowe kina, organizowane i prowadzone w czasach PRL-u przez Związek Zawodowy Kolejarzy.**

FOT. ZBIORY GMINNEGO OŚRODKA KULTURY I SPORTU W MIŁKOWICACH



*Dla mieszkańców Miłkovicz kino „Pokój” było prawdziwą ostoją kultury i miejscem kontaktu z kulturą filmową*

Na Dolnym Śląsku działały cztery kina kolejowe: „Sygnał” na wrocławskim Brochowie, „Pokój” w podlegnickich Miłkowicach oraz dwa „Kolejarze” – w Legnicy i w Węglińcu. Funkcjonowały w tamtejszych domach kultury lub klubach robotniczych ZZK (skrót od Związek Zawodowy Kolejarzy). Wszędzie, gdzie istniały, były ważnym elementem okolicznego życia kulturalno-rozrywkowego, miejscem spotkań i integracji lokalnej społeczności. Miało to kluczowe znaczenie zwłaszcza w przypadku mniejszych z nich, jak np. w Miłkowicach, bo tam, w przeciwieństwie do Wrocławia czy Legnicy, innych kin nie było, więc te zorganizowane przez kolejarzy, były dla mieszkających tam ludzi przysłowiowym oknem na świat. Iluzjony były jednocześnie tzw. motorem napędowym dla ich dal-

szych działań na niwie kultury. Działo się tak, bo część zysku ze sprzedaży biletów przeznaczano na cele kulturalno-oświatowe kół ZZK.

Kolejowe kina, których historia sięga lat 50. XX w. (ostatnie uruchomiono w lipcu 1966 r. w Węglińcu), należy traktować jako kolejny, ważny etap działalności kulturalnej środowiska skupionego wokół ZZK. To pracownicy PKP, jako jedni z pierwszych zakładali już od 1945 r. swoje świetlice i biblioteki, prowadzili sekcje teatralne, muzyczne etc. Zresztą w niejednej z prowadzonych przez nich placówek już wtedy dysponowano małym aparatem kinematograficznym, gdzie starano się regularnie wyświetlać filmy krótkometrażowe.

Same kina pracowały naprawdę prężnie. Tylko w 1963 r. w legnickim „Kolejarzu” odbyło się łącz-





*Legnickie kino „Kolejarz” znajdowało się przy ul. Łąkowej i zostało uruchomione we wrześniu 1957 r. Działo do końca lat 70.*

nie 1115 seansów, które obejrzało ponad 128 tysięcy widzów. Podobne liczby odnotowywano także w latach kolejnych. Oferowany repertuar przyciągał niejednokrotnie tłumy. Nie przeszkadzało temu nawet jawne dyskryminowanie kin związkowych pod kątem dostępu do bazy filmów, na co niejednokrotnie skarżyli się działacze ZZK, wskazując, iż przyznawano im częstokroć filmy nieatrakcyjne. Aż tak źle nie mogło jednak być, co widać, gdy prześledzi się ówczesne rubryki prasowe z ofertą filmową kin (słynnego „Winnetou” z „Ballady o Zakaczuwii” nie udało mi się odnaleźć, ale kto tam wie) – w latach 60. XX w. było w nich obecne zarówno kino z „bratniego” ZSRR i krajów „demokracji ludowej”, jak i obrazy z Europy zachodniej oraz z Hollywood. Istotną rolę w oferowanym repertuarze spełniały też filmy oświatowe i dokumentalne, których emisję poprzedzała odpowiednio poprowadzona prelekcja oraz dyskusja. Co ciekawe, niektóre z nich pochodziły od zaprzyjaźnionych zagranicznych ambasad, które w ten sposób prowadziły promocję swoich krajów.

Marek Żak



*Punktem obowiązkowym dla każdego gościa był kinowy bufet, oferujący napoje i przekąski, które cieszyły zwłaszcza dzieci*

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,  
gospodarz radiowej  
audycji „Jaja w kuchni”

# PERŁA W (SŁODKIEJ) KORONIE DOLNEGO ŚLĄSKA

Nikt by tego nie przewidział! Stałem przed cukiernio-lodziarnią Markova w Legnicy z silnym poczuciem, że gdyby nie zaproszenie na kawę, nigdy bym się nie pojawił w tym miejscu. Ba, nawet pomimo zaproszenia, prawie się wymigałem. Dziś wiem, że okrutnie bym tego żałował.

**Jak tu jest pysznie!**

Koszmarne litery na witrynie kryją cudowne wnętrza z otwartą pracownią. Goście widzą, jak powstają ciasta, lody i desery. Mają jak na dłoni pracę Marka. Rosły facet miesza przy mnie farsz makowca. W powietrzu unosi się zapach masła. W witrynie chłodniczej uśmiechają się do mnie ciasta. Piękne, rumiane, puchate. Tak, dostaję ekscytacji na sam widok. Marek Mrocza, współwłaściciel Markovej opowiada o produkcie, na którym pracuje i o maszynach (a nie znajdziecie tu kosmicznych wynalazków za setki tysięcy euro). Ten gość używając cywilnych piekarników uciera nosa każdemu wydumanemu cukiernikowi układającemu z pietyzmem w ladzie chłodniczej petit gateau z trzema rodzajami importowanych z Azji cytrusów. Nie ma tu wypolerowanych robotów kuchennych w stylu vintage. Ale jest coś o wiele ważniejszego. Jest czysta pasja i serce.



**Szarlotka na ciepło**

Serce poczułem w arcybanalnym deserze w postaci szarlotki z lodami i bitą śmietaną. Ten klasyk podłych cukierni sieciowych zrobiony tu został z podejściem, które najlepiej porównać z „rewolucją burgerową”, która przetoczyła się przez nasz kraj dekadę temu. Bo przecież

ohydną bułkę z mięsem znaną ze „złotych łuków” wszyscy, albo prawie wszyscy zaczęli robić lepiej. Od bułek pieczonych bez polepszaczy, przez kręcone na miejscu majonezy, wreszcie po sezonowaną wołowinę zamiast przemysłowego syfu. Taka jest ta szarlotka. Przede wszystkim czuć w niej masło, nie obrzydliwą margarynę. Lody robione są na miejscu, nie przyjeżdżają w wielkich tankach z drugiego końca Europy, bita śmietana jest ze śmietany, a uwierzcie – w większości cukierni to nie jest takie oczywiste. I na koniec czekoladowa polewa z czekolady, nie z margaryny, cukru i taniego kakao. Nie muszę pewnie mówić, że bezy są z białek prawdziwych jajek, nie z masy stojącej w Makro obok proszku do zrobienia carbonary i najtańszej frytury. Zrozumcie, że gastronomia to całe moje życie. Realizuję się w niej zarówno jako dziennikarz kulinarny, ale również szef kuchni... i naprawdę dawno nie widziałem cukiernika używającego mąki i cukru takich, jakie macie w domu.

Tu nie ma przemysłowego świństwa i dlatego jest tak dobrze. Marek, z którym rozmawiam, opowiada spokojnie o standardach, produkcie i podejściu do gościa, które tworzą fenomenalny efekt końcowy. W tym samym momencie próbuję ciasta zwanego „malinową chmurką” i chcę krzyknąć na całe województwo, że na malowniczym legnickim rynku jest perła. Chyba pierwsza taka na świecie, bo jadalna. Tu powinny stać kolejki.

Kiedy już traficie do Markovej i będziecie się zajadać sernikiem z makiem i ricottą, szepnijcie im słówko o tej brzydko wyklejonej witrynie i powiedzcie swoim przyjaciółom, rodzinie, znajomym, a nawet wrogom, że tu po prostu jest najlepiej.

*Marcin Kuc*

# #PodróżujzKD



**Marek Mrocza**  
– współwłaściciel cukierni-lodziarni Markova w Legnicy



# NA BIEGÓWKI TYLKO DO **JAKUSZYC**

**Sezon na Polanie Jakuszyckiej wystartował już na początku grudnia, a na biegówki zjeżdżają się w weekendy tłumy turystów. Na przelomie lutego i marca rozegrana zostanie największa w naszym regionie zimowa impreza sportowa. Mowa oczywiście o Biegu Piastów.**

– Sezon ruszył na dobre. Trasy przygotowujemy na bieżąco, działają wypożyczalnie sprzętu, dyżurują też ratownicy – przyznaje Leszek Kosiorowski. W weekendy Jakuszyce przeżywają prawdziwe obłożenie turystów, ale i w tygodniu nie brakuje tu miłośników biegania na nartach. – Wydaje mi się, że ma to kilka przyczyn. Pierwsza to pandemia. Ludzie po prostu w otwartej przestrzeni czują się bezpieczniej. Druga sprawa to fakt, że w zeszłym roku stoki były długo zamknięte, a nasze trasy nie. W związku z tym część miłośników nart zamieniła te zjazdowe na biegowe.

Na korzyść biegówek przemawia też to, że jest to sport dużo tańszy od narciarstwa zjazdowego – dodaje Kosiorowski. – Muszę przyznać, że biegówki w Polsce stały się trochę ofiarami swojego sukcesu, bo przygotowywanych tras w Polsce jest zdecydowanie za mało jeżeli weźmie się pod uwagę liczbę ludzi, którzy chcą po tych trasach biegać – przyznaje. Jeżeli więc wybieracie się na narty biegowe w weekend, weźcie pod uwagę, że dojazd do Jakuszyce samochodem i jego zaparkowanie na miejscu może być nieco kłopotliwe, można więc postawić na inne środki komunikacji. Tradycyjnie już na trasach w Jakuszycach rozegranych zostanie szereg imprez. Największą będzie oczywiście, na przelomie lutego i marca, 46. Bieg Piastów – Festiwal Narciarstwa Biegowego. – Zapisanych na poszczególne biegi mamy już ponad ok. 5000 osób. Zainteresowanie jest ogromne. Mam wrażenie, że jest to związane z tym, że mimo pandemii udało się nam rozegrać 45. Bieg Piastów; nawet jeśli była to impreza na zupełnie innych zasadach, to jednak osoby, które chciały w niej wystartować, miały taką możliwość, a te, które się nie zdecydowały, otrzymały zwrot środków za opłatę startową lub możliwość przenie-

sienia tej opłaty na 2022 roku. To zbudowało jeszcze większe zaufanie zawodników do nas – mówi Leszek Kosiorowski. Pierwszym biegiem festiwalu będzie „Rodzinna 12”, która rozegrana zostanie 26 lutego. Dzień później będzie można pobiec na 15 km, a 28 lutego w „Nocnej 12”. Czwartego marca rywalizacja będzie odbywać się na dystansach: 6 i 30 km. Bieg główny, oczywiście na 50 km, wystartuje 5 marca. Dzień później festiwal zakończony zostanie startem na 25 km. – Wszystko wskazuje na to, że tej zimy otwarty zostanie ośrodek narciarstwa biegowego i Polana Jakuszycka zostanie oddana biegaczom do użytku, ponieważ przez ostatnie długie miesiące była placem budowy. To z pewnością będzie wyjątkowa zima – kończy Leszek Kosiorowski. Szczegóły odnośnie Biegu Piastów znaleźć można na stronie [biegpiastow.pl](http://biegpiastow.pl).

*Aleksandra Szumska*

**46. Bieg Piastów**  
– Festiwal Narciarstwa  
Biegowego  
rozegrany zostanie  
**od 26 lutego do 6 marca**

# HOKEJ NA TRAWIE

## - REAKTYWACJA

W listopadzie zmieniły się władze Dolnośląskiego Związku Hokeja na Trawie. A co za tym idzie, podejście do dyscypliny. – Chcemy, żeby o hokeju na trawie dużo się mówiło nie tylko we Wrocławiu czy na Dolnym Śląsku, ale także w całym kraju. Tym bardziej, że mamy bogate tradycje w tej dyscyplinie sportu – mówi Roman Woźnica – sekretarz związku i prezes klubu z Łoziny pod Wrocławiem

Jeszcze kilkanaście lat temu Polar Wrocław czy Polonia Wrocław były czołowymi klubami w Polsce. Zawodniczki Polaru kilkakrotnie zdobywały mistrzostwo Polski, grały w reprezentacji kraju. Niestety w 2009 roku wszystko podupało. Najlepsze laskarki rozjechały się po świecie, a Wrocław na polskiej mapie hokeja na trawie przestał istnieć. Na szczęście pojawił się Roman Woźnica, który powołał do życia klub w Łozinie. – Szkolenie rozpoczęliśmy od dzieciaków i przez ponad 12 lat dochowaliśmy się już reprezentantek Polski senierek. Bardzo ważne wydarzenie w historii klubu miało miejsce w zeszłym roku, kiedy w końcu udało nam się powołać drużynę grającą w I lidze senierek – przyznaje Woźnica. – To bardzo ważne, bo możemy obecnie kontynuować szkolenie od grup początkujących po najstarsze zawodniczki. Do tej pory było tak, że dziewczyny, żeby kontynuować karierę musiały szukać klubu w Polsce. Teraz nie muszą nigdzie jeździć, mogą grać u siebie. Uczą się tutaj, studiują na miejscu. Skład ekipy seniorskiej uzupełniliśmy o osoby bardzo doświadczone, któ-



re były wcześniej związane z Polonią czy Polarem. Ściągnęliśmy bramkarkę z Nysy, a w tym roku dołączyła do nas również pierwsza w Polsce zawodniczka z zagranicy, a dokładnie z Francji – opowiada Woźnica. Klub w Łozinie, a także Polonia Wrocław stanowią podstawę w budowaniu siły hokeja na trawie na Dolnym Śląsku. – Szkolenie mamy naprawdę na dobrym poziomie. W tym roku odnieśliśmy historyczny sukces, bo nasze młodziczki zostały mistrzyniami Polski. W zeszłym roku drużyna senierek zdobyła brązowy medal halowych mistrzostw Polski.

W tym roku na razie jesteśmy wiceliderami, ale przed nami kolejne turnieje. Podstawy są więc silne – mówi Woź-

nica. Nowym władzom związku, na czele którego stanął Kurt Strubbe, udało się zebrać ludzi doświadczonych pasjonatów dyscypliny, a przede wszystkim chętnych do działania. – Próbujemy działać, szukać sponsorów, dofinansowań z urzędu, a także promować hokej na trawie – mówi Kurt Strubbe. – Zdajemy sobie sprawę z tego, że każde nasze działanie będzie na plus, bo w ostatnich latach w naszej dyscyplinie praktycznie nic się nie działo – mówi Strubbe.

*Aleksandra Szumska*



W stolicy Dolnego Śląska odradza się hokej na trawie – dyscyplina, w której na Dolnym Śląsku mamy spore tradycje

# ODKRYJ NOWE PRZYSTANKI WE WROCŁAWIU RAZEM Z DKA

TRASA WROCŁAW GŁÓWNY – JELCZ-LASKOWICE

WROCŁAW WOJNÓW WSCHODNI

WROCŁAW STRACHOCIN

WROCŁAW SZCZEPIN

WROCŁAW POPIELE

