


magazyn pokładowy

15
lat

 DOLNY
ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie 

**DOLNY ŚLĄSK
NA SWOIM**, czyli jak
linie państwowe stały się
województwie

str. 4-7

**TO NIE KONIEC
NASZEJ EKSPANSJI**

– rozmowa z Wojciechem
Zdanowskim,
wiceprezesem spółki
Koleje Dolnośląskie S.A.

str. 10-11

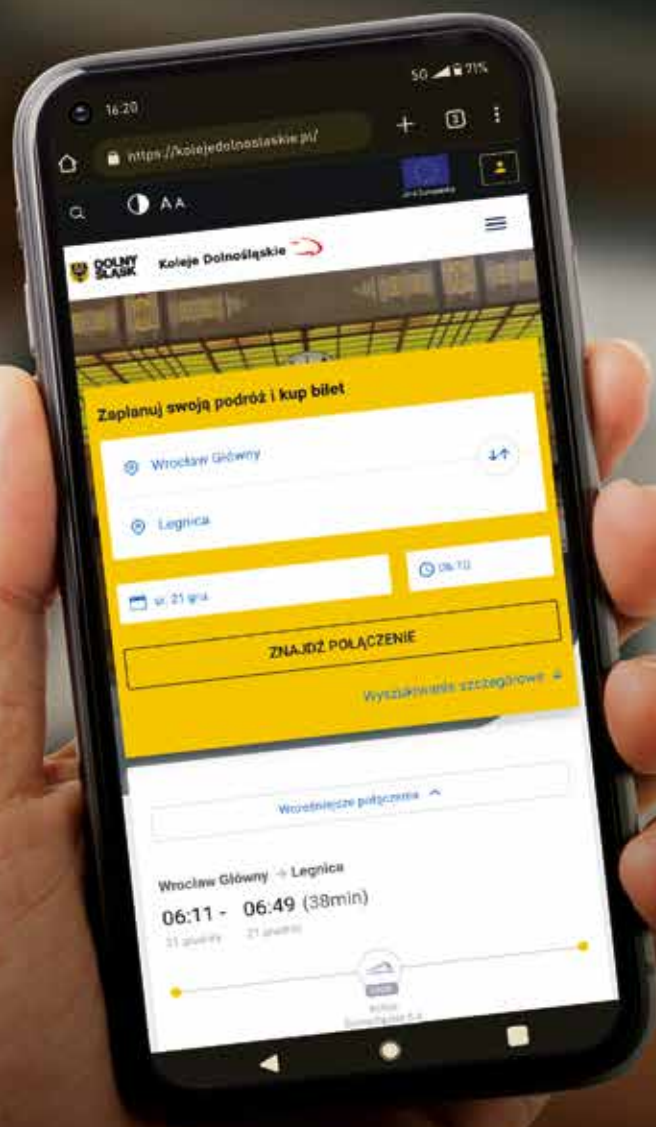
*Wywiad
numeru*

**Stanisław
KARPIEL-BUŁECKA**

O sporcie, muzyce, góralskiej tożsamości,
Future Folk i nowym solowym projekcie.

Jeszcze
więcej
stron 

KUPUJ BILETY NA KOLEJEDOLNOSLASKIE.PL



NOWY SKLEP
BEZ REJESTRACJI
SZEROKA OFERTA KD
WYGODNE FORMY PŁATNOŚCI



Oj, będzie się działo!



Styczniowo, cytując Jurka Owsiaka, uchylę Wam rąbka tajemnicy względem roku, jaki dla nas, naszych pasażerów i miłośników kolei, będzie z pewnością wyjątkowy. Przed nami bowiem rok szczególny, bo jubileuszowy, w którym świętujemy 15 lat istnienia. Przez te lata z idei przywrócenia ruchu pasażerskiego na Dolnym Śląsku do stanu sprzed lat 90., kiedy to kolej przeżyła zapaść nie tylko w naszym regionie, zrodził się projekt wyjątkowy – przewoźnik obsługujący miliony pasażerów, pokonujący miliony wozokilometrów, dysponujący nowoczesnym taborem i wykwalifikowaną załogą. Wystarczy wspomnieć, że w tym roku do naszego pociągu wsiądzie 100-milionowy pasażer, że w ostatnich dwóch latach tabor zwiększył się o 15 nowych pojazdów, a czekamy na kolejne 16, że przed nami otwarcie nowych linii, w tym do Karpacza i Świeradowa...

Ale to nie wszystko. Pracujemy bowiem nad projektem wyjątkowym, absolutnie pionierskim w skali kraju, który szerokim echem odbije się nie tylko na Dolnym Śląsku. I nic więcej wam teraz nie powiem, dowiecie się już niedługo... Mogę natomiast zapewnić, że w połowie roku ukończymy naszą inwestycję przy ul. Pątnowskiej w Legnicy, i że otwarcie zaplecza serwisowego KD będzie huczne, także dla was, miłośników kolei.

Przygotowywana jest również skarbnica wiedzy o Kolejach Dolnośląskich w formie książkowej, którym to wydawnictwem będziemy się z Wami dzielić w ramach chociażby konkursowych nagród. A pozostając w tematach wydawniczych – uwaga – trzymacie w dłoniach 18. numer „Magazynu Pokładowego”. Jesteśmy z wami i dla was już półtora roku. I nie spoczywamy na laurach, zamiast tego robimy krok do przodu i zwiększamy objętość z 32 do 36 stron, chcąc przekazać wam jeszcze więcej ciekawych treści. Jak chociażby w nowej rubryce „Mówi się”, której gospodarzem i autorem tekstów jest Piotr Kruk, ceniony w kraju i za granicą poliglota, władający biegle siedmioma językami, będący prywatnym nauczycielem języka hiszpańskiego Ani i Roberta Lewandowskich. Czytajcie i bierzcie sobie do serca jego lingwistyczne sugestie, bo na językach obcych Piotr zna się jak mało kto. Może warto jednak wcielić w życie noworoczne postanowienie o nauce czy podszkoleniu języka? Będziemy was do tego regularnie zachęcać każdego miesiąca.

Jak sami widzicie, przed nami wiele wyzwań i powodów do radości. Dziękujemy że jesteście z Kolejami Dolnośląskimi! Do siego roku, jubileuszowego!

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | Dolny Śląsk na swoim, czyli jak linie państwowe stały się wojewódzkie

REGION

8 | Rekordowy budżet województwa dolnośląskiego na 2023 rok

9 | Dolny Śląsk pomaga walczącej Ukrainie

9 | Północna część Wschodniej Obwodnicy Wrocławia otwarta dla kierowców

SAMORZĄD

10 | To nie koniec naszej ekspansji – rozmowa z Wojciechem Zdanowskim, wiceprezesem spółki Koleje Dolnośląskie S.A.

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

12 | Polanica-Zdrój, czyli szwajcarski klimat górskiego uzdrowiska

WYWIAD MIESIĄCA

16 | Stanisław Karpień-Bułęcka – Mój świat po góralsku

PODRÓŻUJ Z KD

20 | Śnieżna dziesiątka, czyli czym Dolny Śląsk kusi zimą

MÓWI SIĘ

22 | W tym przyszłym roku to już na bank...

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

24 | Kryzys to nasza specjalność

FELIETON

25 | Słowokreska na pograniczu - Strażacki bal

ZDOLNY ŚLĄSK

26 | Semafor w telefonie

ZDROWIE

28 | Zdrowieć zacznij przed operacją

HISTORIA

30 | Państwowy Urząd (nie tylko) Repatriacyjny

KULTURA

32 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku





SPORT

34 | Bije rekordy, nie bije piany

35 | Nowy dom dla dolnośląskich lekkoatletów

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.kolejedolnoslaskie.pl

znajdź nasz profil w social media:    

#MAGAZYNPOKLADOWY



WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA, REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich
 REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Karolina Lis, Andrzej Padniewski, Bartłomiej Rodak

WSPÓŁPRACOWNICY: Justyna Butryn, Bartek Dziwak, Piotr Kruk, Břetislav Kovářik, Marlena Kovářik, Marcin Kuc, Celina Marchewka, Honorata Rajca, Aleksandra Szumska, Marek Żak

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Łukasz Pęczak

KONTAKT: ul. Kolejowa 2, 59-220 Legnica, biuro.prasowe@kolejedolnoslaskie.eu

DOLNY ŚLĄSK NA SWOIM,

CZYLI JAK LINIE PAŃSTWOWE STAŁY SIĘ WOJEWÓDZKIE

Dolny Śląsk to ewenement w skali Polski – Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego, jako jedyny w kraju, nie tylko zleca przewozy kolejowe ale zarządza również swoimi liniami kolejowymi. Po „torach wojewódzkich” jeździcie, czytając „Magazyn Pokładowy” na trasach do Trzebnicy, Bielawy, Chocianowa czy Szklarskiej Poręby Jakuszyce. Gdzie w najbliższej perspektywie dotrzemy jeszcze pociągami Kolei Dolnośląskich po torach w zarządzie województwa?

Dolnośląska Służba Dróg i Kolei to jednostka województwa dolnośląskiego, odpowiedzialna m.in. za utrzymanie szlaków kolejowych w zarządzie województwa. Gdy Urząd Marszałkowski przejmuje nieutrzymywane przez PKP PLK linie, zleca na wielu z nich przeprowadzenie modernizacji właśnie DSDiK. I w ten sposób do wielu miejscowości na Dolnym Śląsku ponownie docierają pociągi KD.

Trzebnica ma kolej zamiast drogi rowerowej

Pierwsza w historii przejęta linia kolejowa przez województwo dolnośląskie to linia 326. W 1991 roku zaprzestano jej obsługi przez pociągi pasażerskie, kilka lat później z Wrocławia do Trzebnicy przestały docierać pociągi towarowe. Szynobusy wróciły na linię w 2009 roku – była to trzecia, obsługiwana przez Koleje Dolnośląskie, relacja na Dolnym Śląsku. I okazała się ogromnym hitem.

- Nie było najmniejszych szans osiągnąć czasu przejazdu z Trzebnicy



FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE





do Wrocławia samochodem, porównywalnego do tego, jaki oferowały i nadal oferują Koleje Dolnośląskie – wspomina Wojciech Zdanowski, wiceprezes Kolei Dolnośląskich, pracujący w 2009 roku w Urzędzie Marszałkowskim, gdzie zajmował się m.in. przywróceniem do ruchu tej linii kolejowej. – Linia miała być zamieniona na drogę dla rowerów, a okazało się, że tysiące osób korzystają z niej każdego dnia w dojeździe do pracy czy szkoły – dodaje.

Województwo kontynuowało tę politykę: po torach w zarządzie DSDiK dojedziemy m.in. do Bielawy (od Dzierżoniowa), czy Chocianowa (po dwóch odcinkach DSDiK: od Chojnowa do Rokitek i od Duninowa do Chocianowa). Jedną z najbardziej spektakularnych inwestycji było przywrócenie połączeń do Liberca – na odcinku od Szklarskiej Poręby Górnej do granicy państwa jedziemy po torach DSDiK. Przystanek Szklarska Poręba Jakuszyce to najwyżej położony w Polsce punkt kolejowy, a cała trasa – przez Harrachov do stolicy Kraju Libereckiej to jeden z najpiękniejszych malowniczo odcinków kolejowych w Europie, zwany „Koleją Izerską”.

Gdzie dalej?

Nikt nie poprzestaje na działaniach zmierzających do przywrócenia kolejnych kierunków na Dolnym Śląsku. – Strategia województwa w zakresie przejmowania linii kolejowych jest kontynuowana i planujemy w najbliższym czasie przywrócić ruch pociągów pasażerskich w kolejnych destynacjach – **mówi Tymoteusz Myrda, członek zarządu województwa odpowiedzialny na Dolnym Śląsku za kolej (na fot. powyżej).**

Najbliżej otwarcia jest linia do Świeradowa-Zdroju od strony Gryfowa Śląskiego. Na odcinku do Mirska prace już trwają. Na remont (właściwie: odbudowanie) odcinka z Mirkowa do Świeradowa-Zdroju za chwilę zakończą się postępowania związane z przetargiem, więc i tam rozpoczną się prace na odcinku linii kolejowej nr 336.

Do siatki połączeń na Dolnym Śląsku w najbliższym czasie do-

łączą także kolejne miejscowości w Karkonoszach – położone na odcinku do Karpacza. To jedna z dwóch najpopularniejszych turystycznie destynacji po polskiej stronie Karkonoszy, stąd też najłatwiej wejść na Śnieżkę – najwyższy szczyt Sudetów.

Kolejne przetargi w drodze

Wszystko wskazuje na to, że nie tylko popularne turystycznie miejscowości dołączą do siatki połączeń Kolei Dolnośląskich w najbliższych latach. Urząd Marszałkowski przymierza się do przywrócenia połączeń do... Góry, powiatowego miasta na północy województwa. Stacja Góra Śląska była miejscem przesiadek z kilku kierunków – w stolicy powiatu górowskiego zbiegały się trasy od Bojanowa (od Rawicza), Leszna, Głogowa i Ścinawy. Obecnie... żadna z nich nie jest czynna.

Województwo przejęło odcinek z Bojanowa, leżący na trasie z Wrocławia do Poznania, do Góry. To tam w planach dotrą pociągi Kolei Dolnośląskich, obecnie kursujące do Rawicza. W ten sposób też Dolnośląska Służba Dróg i Kolei zacznie zarządzać infrastrukturą kolejową w... Wielkopolsce, bo kilka kilometrów linii do Góry poprowadzi przez to województwo. Nowy, 12. kierunek wyjazdu koleją z miasta, zyska także Wrocław. Na odcinku z Wrocławia przez Kobierzyce będziemy w niedalekiej przyszłości mogli dotrzeć do Piławy Górnej przez Jordanów, Łagiewniki i Niemczę. Linia kolejowa 310 jest niedostępna dla ruchu pasażerskiego od 1995 roku, w 2001 roku pojechał nią ostatni pociąg towarowy.

Koleje Dolnośląskie obchodzą w tym roku 15-lecie swojego istnienia. Pierwsze zlecenie na 1998, od 14 grudnia, gdy ruszył pierwszy pociąg KD, zakładały pokonanie 28 tys. km. Gdyby przełożyć to na cały rok Koleje Dolnośląskie w 365 dni pokonałyby ok. 650 tys. km. Tymczasem 15 lat później spółka planuje przejechać ponad 12 mln km po torach Dolnego Śląska i sąsiednich województw, przewożąc rocznie kilkanaście milionów pasażerów.

Andrzej Padniewski





Na zdjęciu od lewej: Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Tymoteusz Myrda, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego Marcin Krzyżanowski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski, Skarbnik Województwa Dolnośląskiego Elżbieta Berezowska, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego Grzegorz Macko oraz Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Krzysztof Maj

Rekordowy budżet WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO NA 2023 ROK

Jaki będzie rok 2023 dla Dolnego Śląska? Z pewnością rekordowy – budżet województwa w wysokości 2 miliardów 274 milionów złotych oraz brak deficytu oznacza dla mieszkańców regionu wiele nowych inwestycji i dalszy dynamiczny rozwój gospodarczy.

Najwięcej pieniędzy samorząd województwa przeznaczy na transport, ochronę zdrowia i rozwój regionalny.

– Przyszłoroczny proinwestycyjny budżet gwarantuje utrzymanie dynamicznego tempa rozwoju Dolnego Śląska. Inwestycje w ochronę zdrowia, transport i rozwój regionalny oznaczają dla Dolnoślązaków przede wszystkim zwiększenie poziomu bezpieczeństwa i komfortu codziennego życia. Jednocześnie wchodzimy w okres kontraktowania Funduszy Europejskich dla Dolnego Śląska na lata 2021-2027, które umożliwią realizację ważnych dla mieszkańców naszego regionu inwestycji – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Samorząd będzie miał w przyszłym roku do dyspozycji ponad 2,27 mld zł. Oznacza to, że planowane dochody województwa zwiększą się w porównaniu do tegorocznych o 564 mln zł. Wzrosną również wydatki - o 494 mln zł. Województwo nie planuje zaciągania kredytów, nie będzie wpłacać do budżetu państwa tzw. janosikowego, a prognozowana nadwyżka budżetowa przekroczy 20,5 mln zł. Nowy budżet ma charakter prorozwojowy, realizowanych będzie wiele projektów z zakresu transportu kolejowego i drogowego, ochrony zdrowia, rozwoju regionalnego, kultury, sportu, gospodarki czy turystyki.

Celina Marchewka

Dolny Śląsk pomaga WALCZĄCEJ UKRAINIE

Od początku konfliktu za naszą wschodnią granicą Dolny Śląsk z ogromnym zaangażowaniem wspiera walczącą Ukrainę. Dzięki decyzji zarządu województwa w przyszłorocznym budżecie zarezerwowane na ten cel zostaną 23 mln zł.

Mieszkańcy Dolnego Śląska oraz samorządy każdego szczebla pomagają wszelkimi dostępnymi sposobami obywatelom Ukrainy – zarówno tym walczącym na froncie o wolność swojej ojczyzny, jak i tym szukającym schronienia poza granicami.

- Wsparcie, którego udzielimy, będzie ustalane z regionami partnerskimi po stronie ukraińskiej oraz konsulem Ukrainy we Wrocławiu, podobnie jak do tej pory. Na pewno będziemy kontynuować zakupy środków medycznych i opatrunkowych. Obecnie priorytetem jest to, aby mieszkańcy Ukrainy mogli przetrwać zimę. To dla nich niezwykle trudny czas, ponieważ w wyniku działań rosyjskich w wielu miejscach brakuje prądu i ogrzewania. Dlatego będziemy inwestować między innymi w agregaty prądotwórcze – mówi Marcin Krzyżanowski, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego.

Do dziś wsparcie finansowe z budżetu województwa dolnośląskiego na te cele osiągnęło 4,5 mln zł. Dodatkowo zaangażowane zostały pokaźne środki unijne – ponad 105 mln zł z RPO przeznaczono na aktywizację zawodową obywateli Ukrainy, integrację społeczno-zawodową, kursy języka polskiego dla dorosłych obywateli Ukrainy oraz dostosowanie systemów kształcenia i szkolenia do potrzeb rynku pracy. Również w nowym, zaakceptowanym na początku tego tygodnia unijnym budżecie Dolnego Śląska na lata 2021-2027, zaplanowano na takie cele ponad 137 mln zł.

Celina Marchewka

Północna część Wschodniej Obwodnicy Wrocławia

OTWARTA DLA KIEROWCÓW

Kierowcy mogą korzystać już z północnego odcinka Wschodniej Obwodnicy Wrocławia, czyli nowo wybudowanej drogi wojewódzkiej między Łanami a Długołęką. Trasa pozwoli odciążać komunikacyjnie centrum miasta, a dzięki połączeniu z trasą S8 i Autostradową Obwodnicą Wrocławia ułatwi podróżowanie oraz przejmie ruch tranzytowy.

Wschodnia Obwodnica Wrocławia to jedna z największych inwestycji drogowych realizowanych przez samorząd województwa na Dolnym Śląsku i największa inwestycja drogowa powstająca w obszarze Wrocławia oraz aglomeracji wrocławskiej. Na początku grudnia otwarto fragment wschodniej obwodnicy między ulicami Grota-Roweckiego i Żernikami Wrocławskimi. Dwa tygodnie później udostępniona dla kierowców została północna część trasy, która domyka od tej strony system dróg wokół Wrocławia.

- Do wybudowania pozostanie pięciokilometrowy odcinek od Bielán Wrocławskich, przez miejscowość Wysoka, do ulicy Grota-Roweckiego. Ten odcinek został już całkowicie zaprojektowany, a projektant złożył u Wojewody Dolnośląskiego wniosek ZRID, czyli wniosek o wydanie zgody na rozpoczęcie inwestycji drogowej. Po uzyska-

niu tej decyzji będziemy mogli ogłosić przetarg na wyłonienie wykonawcy prac budowlanych – mówi Tymoteusz Myrda, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

W ramach prac na północnym odcinku powstały m.in. most nad rzeką Widawą i wiadukty nad terenami kolejowymi, a także wiadukt nad trasą wojewódzką, która będzie doprowadzała ruch ze Wschodniej Obwodnicy Wrocławia do łącznika Długołęka, prowadzącego bezpośrednio do trasy S8 w kierunku Warszawy oraz Autostradowej Obwodnicy Wrocławia A8 w kierunku południowym. Inwestycja jest w 85 proc. finansowana ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego dla Dolnego Śląska na lata 2014-2020, 10 proc. wartości pokryły środki budżetu państwa, a pozostałą część sfinansowało województwo.

Celina Marchewka



Północny odcinek WOW otworzyli (od lewej): Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego Marcin Krzyżanowski, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Tymoteusz Myrda, radni Sejniku Województwa Dolnośląskiego Małgorzata Calińska-Mayer i Damian Mrozek, Marszałek Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski oraz Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Krzysztof Maj

FOTOGRAFIE: UMWO



FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

TO NIE KONIEC NASZEJ EKSPANSJI

Rozmowa
z **Wojciechem
Zdanowskim**,
wiceprezesem spółki
Koleje Dolnośląskie S.A.

Rozmawia **Andrzej Padniewski**

Gdzie kolejowo zmierza Dolny Śląsk? Ile procent z działalności Kolei Dolnośląskich pokrywają bilety i dlaczego takie wyliczenie tak naprawdę nie ma sensu, bo jazda autem i tak jest droższa i wolniejsza? O tym rozmawiamy z Wojciechem Zdanowskim, obecnie wiceprezesem Kolei Dolnośląskich, a w 2008 roku, gdy powstawała spółka, dyrektorem w Urzędzie Marszałkowskim, odpowiedzialnym za jej powołanie.

12 mln kilometrów planują przejechać w tym roku Koleje Dolnośląskie. Mamy 12 nowych pociągów, które dotarły do spółki w 2022 roku. Gdzie jest sufit możliwości eksploatacyjnych przy aktualnych zasobach taborowych firmy?

Limit możliwości jest ściśle powiązany z dwoma rzeczami: ilością posiadanego taboru oraz możliwej rocznej pracy eksploatacyjnej poszczególnych pojazdów. 25 nowych elfów 2, których część już jeździ po torach na Dolnym Śląsku, da nam możliwość pokonania kolejnych 4 mln km w skali roku. Jeden elektryczny pojazd KD pokonuje rocznie ok. 200 tys. km, spalinowy ponad 150 tys. km. To bardzo efektywne liczby, gdy np. zestawimy je z innymi przewoźnikami regionalnymi.

Otwarcie nowych linii, m.in. do Świeradowa-Zdroju czy Karpacza, to wyzwanie pod kątem potrzeby obsługi połączeń taborem spalinowym. A zakup tego rodzaju pojazdów jest w tej chwili bardzo ograniczony – czy to możliwością dofinansowania z funduszy UE, czy też ofertą rynkową. Jakie problemy może to wygenerować?

Linie spalinowe obsługujemy w części nowym taborem hybrydowym – mamy sześć takich pojazdów. To uwolniło nam część taboru na liniach o mniejszych potokach pasażerskich niż te wokół Wrocławia. Cały czas jednak analizujemy, by wraz z planowanymi w kolejnych latach przywróceniami połączeń pasażerskich, być zabezpieczonym taborowo. Trudno jednak powiedzieć, czy to będzie nowy tabor, czy pozyskamy coś z drugiej ręki.

Do Legnicy można dotrzeć z pięciu kierunków, by kontynuować podróż do Wrocławia. W naszym województwie jest więcej stacji węzłowych, tj. Jaworzyna Śląska, Kamieniec Ząbkowicki czy Kłodzko Miasto. Dolny Śląsk należy powierzchniowo do dużych województw, a siatka połączeń jest gęsta. Czy z czasem nie spowoduje to zmian, ewentualnie remaryszutyżacji na liniach tak, by nakłaniać pasażerów do przesiadek na stacjach węzłowych?

Oferta będzie realizowana i bezpośrednio, i z przesiadkami – w zależności od wielkości potoków pasażerskich. Wraz ze wzrostem potoków pasażerskich na głównych liniach komunikacyjnych nie możemy zapewnić komfortu podróżowania dwuczłonowymi pojazdami spalinowymi. Dlatego do potrzeb obsługi tych linii będą kierowane wieloczłonowe elektryczne zespoły trakcyjne, co z kolei będzie wymuszać konieczność przesiadania się w niektórych relacjach. Tak funkcjonują efektywne systemy transportu regionalnego w Czechach czy w Szwajcarii. Teraz nadal się zdarza, że np. odcinek Legnica – Wrocław obsługiwany jest pojazdem dwuczłonowym. Taki pojazd, dysponujący np. 130 miejscami siedzącymi, jest już niewystarczający dla potoku oczekujących na niego pasażerów w kierunku Wrocławia. Docelowo zatem, gdy będzie się rozwijać oferta, będziemy też się częściej przesiadać – również do składów złożonych z dwóch zespołów trakcyjnych.

Ale dwa pojazdy pięcioczłonowe liczą ponad 180 metrów długości, a to często oznacza, że... nie zmieści się on na niektórych peronach.

Dlatego na początek będziemy łączyć ze sobą dwa trzyczłonowe pojazdy. Proszę też pamiętać o jednym ważnym aspekcie: przepustowość linii prowadzącej do dworca Wrocław Główny praktycznie się wyczerpała – więcej pociągów na tę stację od zachodu nie wjedzie, bo po prostu nie ma takiej fizycznej możliwości. Po trzech torach na nasypie może się poruszać w obu kierunkach 36 pojazdów w ciągu godziny, bo dyżurni na każdy z trzech torów wpuszczają pociąg co 5 minut. Musimy zacząć rozmawiać o uruchomieniu połączeń przez tzw. obwodnicę towarową, sytuację polepszy też wykorzystanie dla potrzeb połączeń aglomeracyjnych Dworca Świebodzkiego. Póki to się nie wydarzy, do stacji Wrocław Główny nie pojedzie w szczytce ani jeden pociąg więcej z kierunków wjeżdżających do tej sta-

cji od zachodu. A my będziemy nadal zwiększać ofertę w województwie, więc te zwiększenia będą rodzić potrzebę przesiadki np. na stacji w Legnicy czy Jaworzynie.

Pierwsze zlecenia ze strony Urzędu Marszałkowskiego w 2008 roku dla Kolei Dolnośląskich obligowało przewoźnika do przejechania 28 tys. km. Później liczone roczną eksploatacją w setkach tysięcy. 15 lat później KD planuje przejechać 12 mln km. Gdzie spółka będzie za kolejne 15 lat?

Mam takie marzenie, by wszędzie tam, gdzie istnieje infrastruktura kolejowa i jest potrzeba prowadzenia ruchu, dojeżdżały koleje. Jesteśmy w świetnym położeniu, a to nie koniec naszej ekspansji. Będziemy zagęszczać siatkę połączeń na istniejących liniach, będziemy się też pojawiać tam, gdzie do tej pory naszych pociągów nie widziano – wróciliśmy np. na Nadodrzanę. Chciałbym, by rewitalizacja linii kolejowych postępowała w takim tempie jak dotychczas i by na nich pojawiały się nasze pociągi.

W Czechach cały system dowożenia pasażerów z linii regionalnych i lokalnych do głównych magistrali powoduje wygenerowanie takich potoków, że część połączeń – np. z Pragi do Brna – operuje już w systemie rynkowym i obsługiwana jest przez prywatnych przewoźników. Jak bardzo musiałaby się zwiększyć liczba pasażerów lub przejechanych na Dolnym Śląsku kilometrów, by np. odcinek z Legnicy do Wrocławia był rentowny?

Odcinek z Legnicy do Wrocławia ma bardzo wysoki poziom rentowności. Zresztą – podobnie jak inne główne ciągi komunikacyjne. Kolej jednak nie działa w takiej strukturze i za rentowność najbardziej obleganych linii odpowiada cała sieć, a więc właśnie to, że do Legnicy można kontynuować podróż do Wrocławia aż z pięciu, a za chwilę z sześciu kierunków. Gdyby te linie odciąć, sam ten odcinek nie miałby aż takich potoków pasażerskich.

Ale czy w ogóle od kolei powinno oczekiwać się rentowności?

Kolej to najbardziej ekonomiczny i ekologiczny, ale też najszybszy i najbardziej efektywny środek transportu. Przewiezienie jednego pasażera po publicznej drodze autem jest nieporównywalnie bardziej kosztowne, ale też nikt nie liczy tych kosztów. Droga to inwestycja, a kolej to koszt – zwykło się mawiać. Mam nadzieję, że wkrótce zmienimy to myślenie.

My, jako Koleje Dolnośląskie, w niektórych miesiącach potrafimy pokryć 60 proc. kosztów operacyjnych przychodami z biletów – to blisko dwa razy więcej niż inni regionalni przewoźnicy w Polsce czy Europie. To efekt wieloletnich dobrych praktyk, z których wynika wysoki poziom wykorzystania taboru i stałe zwiększanie gęstości w siatkach połączeń. Jednak wracając do pytania – w czystej teorii, by spółka równała koszt przychodem z biletów, musielibyśmy zwiększyć jeszcze o połowę liczbę przewożonych. Każdy pojedynczy nowy pasażer korzystający z usług Kolei Dolnośląskich nas do tego celu przybliża.

Dziękuję za rozmowę.

#PO
DRÓ
ZUJ
KD

W Polanicy-Zdroju nie brakuje
ścieżek do spacerów

**BARTEK DZIWAŁ**

podróżnik, fotograf, autor
błoga bartekwpodrozy.pl

POLANICA-

-ZDRÓJ,

czyli **szwajcarski klimat** górskiego uzdrowiska

Ziemi Kłodzkiej nie można odmówić braku różnorodności. Wędrowcy przyjeżdżają do niej, aby przemierzać szlaki pokrywające Góry Stołowe, Góry Bystrzyckie, masyw Śnieżnika i Góry Złote. Na odkrywców czeka w Kletnie Jaskinia Niedźwiedzia, a na lubiących tajemnice - Kopalnia Uranu. My dziś zamienimy się w kuracjuszy i zaczniemy poznawać kłodzkie uzdrowiska. Zaczniemy od położonej tuż obok samego Kłodzka Polanicy-Zdroju.

Jak to często w historii takich miejscowości bywa, najintensywniejszy rozwój infrastruktury dla turystów i rosnąca popularność kurortu zaczęły od... kolei, oczywiście! Gdy do Polanicy w 1890 r. doprowadzono linię kolejową z Kłodzka, małe uzdrowisko zaczęło przyjmować coraz więcej kuracjuszy.

Dlaczego Polanica-Zdrój była dla turystów atrakcyjna? Ano przez odnalezienie w okolicy źródła zdrowej wody,

FOT. ADOBESTOCK



Polanica urzeka o każdej porze roku

FOT. ADDESTOCK

płatki śniegu Polanicy-Zdrój zaczniemy oczywiście od stacji kolejowej, która znajduje się w południowej części miejscowości. Miasto leży przy linii kolejowej łączącej Kłodzko z Kudową Zdrojem i przecinającej także inne tutejsze uzdrowisko – Duszniki Zdrój. Docierają tu bezpośrednio pociągi Kolei Dolnośląskich z Wrocławia, są też połączenia, które wymagają przesiadki na stacji Kłodzko Miasto. W sezonie pojawiają się również dalekobieżne pociągi, m.in. z Warszawy. Schodząc w kierunku centrum do ulicy Warszawskiej, mijamy plenerową galerię street artu. Idąc wzdłuż ulicy, warto zwrócić uwagę na zabudowę. Niektóre wille i pensjonaty zbudowano w stylu szwajcarskim, często wybieranym przez uzdrowskich architektów w XIX i na początku XX w. Budynek mają zdobione elewacje z wieloma drewnianymi elementami oraz tarasy, które doceniali kuracjusze.

Zanim dojedziemy do najważniejszych atrakcji, czyli kompleksu zdrojowego, proponuję poświęcić trochę czasu na okolicę ulicy Zdrojowej. Przecina ona dwoma mostami rzekę Bystrzycę Dusznicką, czyniąc z tego miejsca malowniczy i lubiany przez turystów zakątek. Działa tutaj sporo kawiarni i restauracji, a ja jestem szczególnie dumny z jednego odkrycia.

Szukając miejsca, w którym moglibyśmy trochę odmarznąć, trafiliśmy na

o której wiedziano już od XVI w. Mówiono o nich wtedy „źródła ropuch”, chociaż skojarzenie było dość drastyczne. Mieszkańcy okolicy zaobserwowali, że nieświadome żaby wskakiwały do wody, a wysokie stężenie w niej kwasu węglowego powodowało, że był to ich ostatni skok w życiu. Dopiero w XIX w., wraz z przejściem Polanicy przez wrocławskiego przemysłowca Hoffmanna, o miejscowości zaczęło się mówić jako o uzdrowisku. Wtedy powstały największe atrakcje miasta, doceniane przez turystów również współcześnie: Park Zdrojowy, Dom Zdrojowy i Pijalnia Wód Mineralnych. Przedsiębiorczy Hoffmann nie tylko rozbudowywał infrastrukturę dla przyjezdnych, ale zaczął też butelkować wodę. Od tamtego czasu polanicka woda stała się dostępna na całym Śląsku. Spacer po zimowej, przyjmującej pierwsze



Pijalnia zdrowotnych wód to miejsce, którego nie wypada ominąć

FOT. BARTEK CIZNAK



Wille i pensjonaty w Polanicy-Zdroju charakteryzują się oryginalną architekturą



FOT. ADOBESTOCK

herbaciarnię Hemp&Poppy. Przyciągnął nas pełen roślin i suszonych ziół wystrój wnętrza oraz zapach dochodzący od razu po otwarciu drzwi. Wdepnijcie tutaj na kawę ze zdrowotnym grzybem chaga lub jedną z wielu wariacji na temat ziołowych herbat albo na konopne ciastko z CBD.

Po wyjściu z herbaciarni powędrowaliśmy do rozległego Parku Zdrojowego, mijając Aleję Gwiazd Koszykówki przy ulicy Bystrzyckiej. W południowej części Pijalni Wód Mineralnych działa Teatr Zdrojowy im. M. Ćwiklińskiej. Warto wcześniej sprawdzić jego repertuar, bo spektakl może być wisienką na torcie po zwiedzaniu miasteczka.

W centralnej części budynku działa pijalnia, a w niej to, z czego Polanica słynie – lecznicze wody, ściągające do miasteczka tłumy kuracjuszy. Nawet jeśli nie bywacie w uzdrowiskach, znicie na pewno polanicki towar eksportowy – wodę Staropolankę. Wypicie chociaż jednego kubka stanowi obowiązkowy punkt wizyty w mieście. Dobrze mieć ze sobą naczynie, aby oszczędzić planecie kolejnego plastikowego kubeczka.

W Parku Zdrojowym należy jeszcze zwrócić uwagę na szpital uzdrowskiowy Wielka Pieniawa. Na początku XX w. był on jednym z najnowocześniejszych obiektów w tej części Europy, wyposa-

żonym we własne zaplecze do wykonywania leczniczych zabiegów z wykorzystaniem polanickich wód. Kuracjusze i turyści doceniają spacer po Parku Zdrojowym, do którego zalicza się też Park Szachowy po drugiej stronie ulicy Parkowej.

Spragnionym pięknych widoków polecam krótki spacer ulicą Krynicką na platformę widokową „Góralka”, z której roztacza się rozległa panorama. Jeśli wystarczy czasu, wycieczkę można wydłużyć, kierując się zielonym szlakiem do skał Wielbłądek i Malwa, a następnie żółtym – przez Zamek Leśna Skała do Szczytnej. Przejście dziewięciokilometrowej trasy zajmie około trzech godzin, a do powrotnego pociągu można wsiąść w Szczytnej.

Niezależnie od finiszu wycieczki rozpoczęcie ją i zakończenie na pokładzie pociągu Kolei Dolnośląskich. Zwiedzanie Polanicy-Zdroju to dopiero początek poznawania kłodzkich uzdrowisk.

Bartek Dziwak



FOT. BARTEK DZIWAŁAK

Polanica ma swój odpowiednik wrocławskich krasnali - poszukaj ich w mieście



Dojeżdż do POLANICY-ZDROJU Kolejami Dolnośląskimi:

z WROCLAWIA GŁ. ⌚ 1h 45 min
z KŁODZKA ⌚ 20 min





STANISŁAW KARPIEL-BUŁECKA
(ur. 25 marca 1983 r. w Zakopanem)
– polski piosenkarz i osobowość
telewizyjna, zawodowy
narciarz. Lider i wokalista
zespołu Future Folk.

MÓJ ŚWIAT PO GÓRALSKU

Rozmawia Przemek Corso

Pytanie bez tezy: jesteś bardziej sportowcem, muzykiem czy po prostu góralem?

Zastanawiałem się, co odpowiem, kiedy to pytanie w końcu się pojawi.

I co?

I jak przepatrzę przez pryzmat całego swojego życia, a nie ma się co oszukiwać, żyję na tym świecie lat prawie czterdzieści, czyli krótko mówiąc, niedługo będę zrzucał zęby...

Ciężko mi sobie to wyobrazić.

Ale to prawda! Lada dzień i nie będzie co zbierać. Ale odpowiadając na twoje pytanie, pierwsza połowa mojego życia była sportowa, druga połowa, po dziś dzień, jest artystyczna... ale cała jest góralska.

Czyli jednak pytanie było z tezą i to jeszcze „góralską”.

I to mi się podoba! Ale to dobrze! Jestem góralem, który kocha sport, nie wyobraża sobie życia bez niego, a to wszystko, czego się nauczyłem w trakcie zawodowej kariery sportowej, pomaga mi teraz w pracy na scenie.

Gdybyś miał wymienić chociaż jedną rzecz, którą bezpośrednio przełożyłeś z kariery sportowej na karierę muzyczną?

Jest jedna taka rzecz. Dziękuję, że o to zapytałeś. Oczywiście chodzi o dyscyplinę. Myślę, że niejeden artysta się ze mną zgodzi w tej materii. Ważna jest dyscyplina i dyscyplina na scenie. Kiedy się idzie na wykony, gra się swoje, ale czasami też cudze numery, bo do tego często zmusza telewizja, to dyscyplina trzyma wszystko w ryzach i nie pozwala, żeby się rozpadło. Dyscyplina pozwala się skupić.

Coś jeszcze?

Oczywiście. Chodzi o wykorzystanie adrenaliny, czy w sporcie, czy na scenie, ja to kocham. To moje paliwo. Daje mi kopa i dzięki niej wiem, że miejsce, w którym dzisiaj jestem, to miejsce, gdzie powinienem być. To naprawdę ekscytujące.

A w którym momencie odłożyłeś narty i stwierdziłeś: od teraz muzyka?

To się wszystko zlewa ze sobą. Przeplata. Muzyka zawsze w domu była. Dziadek artysta muzyk świętej pamięci Bolesław Karpiel-Bułecka, mój tata Jan Karpiel-Bułecka, współtwórca zespołu Krywań, ale nie tylko. Tata, razem ze Zbigniewem Namesłowskim, połączył muzykę jazzową z góralszczyzną. Piękny projekt! Dlatego nie mogło się stać inaczej. To był po prostu kolejny krok pod tę górę zwaną życiem. Myślę, że na koniec mojego życia...

Ale ty wiesz, że ludzie po czterdziestce nie umierają ze starości?

Rzeczywiście zacząłem brzmieć, jakbym był w drodze na tamten świat, jakbym kończył, a ja dopiero zaczynam!

No właśnie!

Śmiejemy się, ale czas leci. Ja zauważyłem po sobie, że jestem starszy, bo zacząłem narzekać na rzeczy, na które nie mam powodu narzekać. Chyba taka jest ludzka natura.

”

*Pierwsza połowa
mojego życia była
sportowa, druga
połowa, po dziś dzień,
jest artystyczna...
ale cała jest
góral-ska.*

Pogadajmy o muzyce. Zawsze, gdy rozmawiamy, czuję się, jakbym rozmawiał z kimś, kto debiutuje w branży i jest pełen ideałów, pełen energii... a fakty są takie, że twój zespół Future Folk zostawił już wyraźny ślad w polskiej branży. Zdecydowana większość ludzi kojarzy cię z muzyką, a nie z tego, że zdobywałeś medale. Już dawno przekroczyłeś tę granicę...

Dla mnie najważniejsze zawsze było to, i tego uczył mnie mój dom i moja babcia Zofia Karpiel, żeby być do ludzi. Ale w tej branży, o której wspomniałeś, lepiej jednak nie pozwalać sobie wchodzić na głowę. Tak mówią, mówią również, że jestem za miły, cokolwiek to znaczy.

To niesamowite, ale rzeczywiście może to być utrudnieniem w niektórych sytuacjach, głównie biznesowych.

Trzeba stanowczo stawiać granice, ale nauczyłem się jednej rzeczy, mianowicie – nie potrafię tego robić. Za tym idą też czasami smutne wnioski, że jak się komuś pomaga, to niekoniecznie ta osoba pomoże później tobie, no ale takie jest życie. Krótkie i trzeba wierzyć, że bycie dobrym ma sens. To wynika również z wrażliwości i naprawdę dorosłem do tego, żeby nie próbować się zmieniać. To trudne, ale jak z muzyką – jeżeli nie ma w niej prawdy, ludzie nie będą tego słuchać i kupować. I nieważne, jaka by była. Musi być prawdziwa.

Ile płyt wydaliście jako Future Folk?

Mamy na koncie trzy krążki. Ostatnią płytę wydaliśmy w zeszłym roku. Pierwsza to „Zbacowanie”, później „Zbójnicki after”, a trzeci nazywa się po prostu „Future Folk”. Sam wiesz, ile pracy trzeba włożyć w to wszystko, ile ciężkiej pracy. Jesteś przy mnie od początku. Ile lat temu się poznaliśmy?

Dziesięć.

To już dziesięć lat? Widzisz, a my nadal młodzi! Nadal ta sama fantazja, ta sama brawura!

Widzę, że nie możemy się zdecydować w tej rozmowie, czy jesteś stary i umierający, czy młody i pełen życia.

Oj tam, szczegóły. Ale nawiążę do tych dziesięciu lat. Jeżeli walczy się o swoje marzenia, nie ma drogi na skróty. Jakby wszystko przychodziło lekko, wszystkie te cele, które sobie wyznaczamy, straciłyby wartość. Każdy mógłby to robić, świat nie miałby sensu. Zostają najwytrwalsi, bo talent – jedna z najważniejszych rzeczy – jest tylko częścią większej całości.

Widzisz, znowu twój wewnętrzny sportowiec się odezwał.

Tu chodzi o dojrzałość. Patrząc wstecz, bo wyciągam z tego lekcję i mnie to motywuje. Nie ma co planować, bo trzeba żyć tu i teraz. Życie składa się z etapów i rzeczywiście trochę przypomina maraton. Poza tym...

Tak?

Jak to mówi nasz „synek”, skrzypek zespołowy Szymon Chyc: „Lepiej żyć rok jak tygrys, niż dwadzieścia jak owca”. Czyli tak jak nasi piłkarze. Hopsasa, jutra nie ma. A co!

Pytałem cię o płyty Future Folk dlatego, że postawiłem sobie za punkt honoru wymusić na tobie informacje o nowym projekcie. Szykuje się coś wyjątkowego, muzycznego... ale to nie będzie Future Folk. Masz dla swoich fanów niespodziankę i to z prawdziwego zdarzenia.

Dzieje się coś nowego i bardzo dla mnie ważnego. Coś, co jeszcze bardziej pokaże Staszka Karpiela-Bułęckę jako...

Mów!

Muszę to powiedzieć jasno i wyraźnie. Razem z moim przyjacią Hubertem Gasiulem stworzyliśmy nowy projekt muzyczny pod nazwą „Staszek z gór” i oczywiście nagraliśmy płytę. Hubert to jeden z najlepszych bębniarzy w Polsce. Na pokładzie mamy również Arka Kopekę, który jest współproducentem muzyki. I ja wiem, to przypadek, że zaczęłaś rozmowę od pytania o sport, ale... płyta będzie nosiła tytuł „Muzyka sportowa”. Dlatego, że sport jest dla mnie jednym z najważniejszych elementów życia. Ja wiem, że teraz jest moda na sport i wielu artystów, którzy nie mieli z nim nic wspólnego, nagle się usportowili, ale dla mnie to był i jest mój fundament. I oddaję temu hołd. Nie chcę za dużo zdradzać, ale to jest coś całkowicie innego, a przecież wydawałoby się, że na tym rynku istnieje już wszystko. Wiem też, że jak ktoś spojrzy na nazwę projektu od razu wsadzi to do jakiejś szuflady, bo „Staszek z gór”, bo „góral przyjechał” i że „to będzie folk”, ale myślę, że to, co

udało nam się w studiu wypracować, będzie dla niedowiarców ogromnym zaskoczeniem. Choć nadal będzie to oczywiście góralszczyzna, z której jestem dumny. Zresztą słyca, jak mówię, jaki mam akcent i nie wstydzę się tego. Trzeba to pielęgnować, pokazywać światu tę naszą tożsamość, bo jak powtarza mój tata, góral niedługo będzie siedział w klatce, nad którą zawiśnie kartka: „Proszę nie dokarmiać górali”. I będziemy w rezerwacie.

Jak Indianie.

No tak! Tylko, że góralscy!

Końcowa myśl?

Chciałbym podziękować mojej narzeczonej Ani Lis, synkowi Stasiowi i całej mojej rodzinie. Dzięki nim mogę robić to co robię.

Dziękuję za rozmowę.

”
Dla mnie najważniejsze zawsze było to, i tego uczył mnie mój dom i moja babcia Zofia Karpiel, żeby być do ludzi.



Sprawdź:



PH. LUKASZ PRZAK

*Recepta
na udany sezon:
aktywność
na dworze, zimowa
aura i bezpieczeństwo.*

**Dolny Śląsk w mroźne dni
oferuje wiele – od świetnych
stoków po gorące termy
w uzdrowiskach. Oto dziesięć
propozycji dla tych, którzy
chcą się zimą zrelaksować
na Dolnym Śląsku.**

ŚNIEŻNA

DZIESIĄTKA,

czyli czym
Dolny Śląsk
kusi zimą

1 Biegówki dla każdego
Grzbiet Lasocki, Szklarska Poręba, Jakuszyce, Góry Bystrzyckie, Góry Stołowe – Dolny Śląsk oferuje wiele tras do narciarstwa biegowego. Turyści mają dostęp do świetnych dróg, wypożyczalni sprzętu, a także górskich schronisk. Miłośnicy biegówek miejsce dla siebie znajdą w okolicy Jagodnej czy w Karłowie, gdzie szlaki są krótkie, a także w mekce narciarstwa biegowego – na Polanie Jakuszyckiej, która oferuje trasy o różnym stopniu trudności.

2 Narty nawet do kwietnia
Na dolnośląskich stokach narciarskich odnajdą się zarówno początkujący, jak i wprawni narciarze czy snowboardziści. Kamienica, Łądek Zdrój, Rzecznka czy Jugów – tu można znaleźć wzniesienia o niewielkim nachyleniu, idealne do nauki jazdy na nartach. W kurortach znajdujących się w Karpaczu, Szklarskiej Porębie, Czarnej Górze, Zieleńcu czy Świeradowie-Zdroju znajdziemy różnorodne trasy dla początkujących i zaawansowanych, a świetne warunki zimowe utrzymują się tu nawet do kwietnia.

3 Sanki – frajda dla całej rodziny

Górka przy Andrzejówce, Przełęcz Jugowska, okolice Ślęży, górka obok Jagodnej – na Dolnym Śląsku terenów do zabawy na sankach nie brakuje, a wiadomo, że rozrywka na śniegu to frajda dla całej rodziny. Plusem jest, że wiele takich miejsc znajduje się obok schronisk, w których można się ogrzać po szaleństwach na mrozie. Alternatywę dla tradycyjnych sanek stanowi snowtubing, czyli zjazdy na pontonach po specjalnie wyznaczonych trasach. Takie miejsca oferują wyciągi, dzięki którym turyści nie muszą samodzielnie wchodzić z sankami do góry. Znajdziecie je m.in. w Karpaczu i Szklarskiej Porębie.

4 Szczyty do zdobycia

Na Dolnym Śląsku znajduje się aż piętnaście z dwudziestu ośmiu szczytów należących do Korony Gór Polski. Można je zdobywać również w zimowych warunkach. Warto wybrać się w Góry Bystrzyckie, Sowie czy Izerskie. Na turystów czekają m.in. Jagodna, Chełmiec, Wielka Sowa czy Wysoka Kopa. Oczywiście w trakcie wycieczki trzeba się kierować ideą kampanii #GóryBezBrawury, czyli dostosować trasę do swoich możliwości, odpowiednio spakować plecak, wyjść o poranku i zainstalować aplikację RATUNEK.

5 Magia świątecznych szopek

Zima, i to nie tylko okres świąt, stanowi idealny moment na odwiedzanie żłóbków bożonarodzeniowych. Prawdopodobnie najstarszą ruchomą szopkę w Polsce podziwiać możemy właśnie w dolnośląskich Wambierzycach. Składa się z 800 postaci, w tym 300 ruchomych. Jest ona efektem wieloletniej pracy dwóch twórców. Kolejna znajduje się w miasteczku Bardo, którego atrakcjami są także gotycki most i piękna panorama na pobliskie góry. Natomiast ustawiona w podziemiach tutejszej bazyliki ruchoma szopka ukończona została w 1971 r. przez zakonników redemptorystów. Można w niej podziwiać nie tylko tradycyjne wyobrażenia Świętej Rodziny czy postaci biblijne, ale również nietypowe figurki lotników, marynarzy, a nawet dinozaurów czy postaci z bajek. Unikatową szopkę można zobaczyć również w Cermnej, dzielnicy Kudowy Zdroju. Dzieło to stworzył mieszkaniec czeskiego pochodzenia Frantisk Stepan jedynie za pomocą szczyryka. W ten sposób powstało 250 małych rzeźb. Szopka prezentuje życie ludzi z Pogórza Sudeckiego – pracę pasterzy i mieszczan, budowle, uliczki czy warsztaty z tamtych lat.

6 Zwiedzanie po królewsku

Ci, którzy nie przepadają za mrozami i zabawą na śniegu, czas mogą doskonale spędzić zwiedzając zamki i pałace Dolnego Śląska, bo to region w Polsce, w którym jest ich najwięcej. Zabytki te pozwalają nie tylko poznać

fascynujące historie, ale też spróbować regionalnego jedzenia, a nawet... spędzić noc w królewskiej sypialni. Podczas podróży szlakiem dolnośląskich fortec nie można ominąć przepięknie usytuowanego Książa, Czochoy, Grodna czy Bolkowa, ale również pałaców i wystawnych rezydencji, np. w Łomnicy, Stanisławowie, Pakoszowie czy Kamieńcu Ząbkowickim.

7 Tajemnicze podziemia

Podziemne Miasto Osówka w Głuszycy, Sztolnie Walmińskie czy Stara Kopalnia Uranu w Kletnie – Dolny Śląsk słynie również z projektu „Riese” i wciąż nieodgadnionych historii związanych z drugą wojną światową, jak i z ukrytymi skarbami. Olbrzymie korytarze, sztolnie, stare kopalnie to miejsca, które ukazują tajemniczą stronę Dolnego Śląska. Warto zwiedzić je również zimą.

8 Moc światła

Gdy dzień staje się krótszy, znakomitą sposobem na rozjaśnienie zimowych wieczorów są pokazy świetlne, błyszczące figury, olśniewające trasy. Takich spektakularnych atrakcji na Dolnym Śląsku nie brakuje. We Wrocławiu jest to Ogród Botaniczny, który w sezonie zimowym zamienia się w świetlne widowisko. Poza tym nieopodal miasta, na terenie zamku Topacz w Ślęży powstał Lumina Park, gdzie można wybrać się na multimedialny spacer. Magiczny klimat na całym swoim terenie stworzył też zamek Książ – ujrzenie tu Ogród Świateł na dziedzińcu, świetlne zoo w palmiarni i zachwycające dekoracje świąteczne.

9 Termy, sauny i jacuzzi

Kiedy na zewnątrz jest mróz, warto poczuć nieco egzotyki. W uzdrowiskowych Cieplicach, u podnóża Karkonoszy znajduje się idealne miejsce do relaksu. Baseny termalne, sauny, wanny jacuzzi – oferta tutejszego parku wodnego jest bogata nawet przy najniższych temperaturach. Warto również skorzystać ze strefy SPA, w której znajdują się sauny fińskie i parowe.

10 Klimat dalekiej północy

Kawałek Finlandii na Dolnym Śląsku, czyli Iapońska wioska położona w sercu Karkonoszy, w Borowicach. Pierwsze renifery w Sudetach, najstynniejsze w Polsce psy husky, domek Muminków, sauny i charakterystyczne namioty pozwalają się poczuć jak w północnej Europie. W wiosce działa szkoła fińska, organizowane są noclegi i zwiedzanie z przewodnikiem. Działa tu także uwielbiana przez gości karkonoska scena Stand UpComedy z fińskim humorem.

Katarzyna Szajda





PIOTR KRUK

poliglota, autor książek,
praktyk międzynarodowego
biznesu, piotrkruk.pl

W TYM PRZYSZŁYM **ROKU** TO JUŻ **NA BANK...**

Badania przeprowadzone w Wielkiej Brytanii na grupie ponad trzech tysięcy osób wykazały, że 88 procent postanowień noworocznych nie wytrzymuje próby czasu. Wlicza się w to aż 68 procent tych, które można podsumować słowami:

*„Bardziej
cieszyć się życiem”.*

Problem w tym, że ogromna większość z nich została wypowiedziana i... na tym się skończyło. Zamierzamy rzucić palenie, wziąć się za siebie i schudnąć, zacząć oszczędzać, a także nauczyć się języka obcego. W końcu już tyle lat się go uczymy, że aż wstyd, iż nadal nie znamy. Szczególnie, kiedy będąc za granicą kolejny raz od mówienia bardziej bolą nas ręce niż usta. Sprawdziłem – sztuczna inteligencja podaje cztery (według niej najlepsze) pomysły, jak najłatwiej dotrzymać noworocznych postanowień. I wiecie co? Ma sporo racji. Są zadziwiająco prawdziwe. Aby zbić argument, że to całe komputerowe wydziwianie nie ma nic wspólnego z prawdziwym życiem, dodam moje własne spostrzeżenia zbudowane na bazie doświadczeń pracy w ponad 20 krajach. Przez minione 15 lat miałem okazję używać aż siedmiu języków obcych i rozmawiać z ludźmi wielu nacji i wielu kontynentów. Nauka języków obcych początkowo nie przychodziła mi łatwo. Można nawet rzec, że wyglądało to tak: wiele lat na-

Piotr Kruk: – Z Nowym Rokiem witam was na łamach „Magazynu Pokładowego” jako autor w stałej rubryce „Mówi się”. Oczywiście będziemy sporo mówić o językach obcych, ale w tym temacie mocno skoncentrujemy się na praktyce i wykorzystaniu ich w codziennym życiu i pracy. Postaram się zmotywować was do działania, pisząc dużo o produktywności, podróżach i doświadczeniach w pracy w siedmiu językach, w ponad 20 krajach. Serdecznie zapraszam!

FOT. ARCHIWUM PIOTRA KRUKA

uki, zero efektów. Co się zatem stało, że z gościa bez znajomości języków stałem się poliglotą, który na co dzień wspiera w nauce m.in. Roberta Lewandowskiego i który o językach napisał dwie książki? Jakie zasady warto przyjąć, by w 2023 r. nauczyć się języka obcego bez bólu i skutecznie?



Zła strategia lub jej brak

Zadam wam pytanie: od czego zaczęlibyście naukę nowego języka obcego? Zgaduję, że pewnie poszukalibyście pierwszych lepszych rozmówek, polecanych przez znajomych korepetytora lub zapisali się do szkoły językowej. Problem w tym, że żadna z tych metod (no może poza mądrym korepetytorem) nie realizuje waszych osobistych potrzeb językowych. A przecież większość uczy się języka po coś. Jest jakiś cel i powód, dla którego poświęcamy czas i pieniądze. A co powiedzielibyście, gdyby stworzyć własny program nauki języka i uczyć się zgodnie z tym, gdzie i kiedy będziecie używać języka obcego oraz o czym i z kim będziecie rozmawiać? Niestety większość zupełnie nie bierze tego pod uwagę, idąc ślepo za kolejnym kursem, kolejnym nauczycielem lub bez zastanowienia korzystając z dostępnych materiałów. Spróbujcie tym razem pójść za głosem serca i z rozumem uczyć się dokładnie tego, co wam się przyda podczas najbliższej podróży lub w pracy.



Brak motywacji

Innym powodem, dla którego szybko porzucamy plany nauki języka, jest brak jasnej motywacji. Czy ucząc się pomyśleliście kiedyś o tym, po co to robicie? Co chcecie dzięki temu uzyskać? Jaki macie cel? Według mnie, im więcej powodów, tym lepiej. Tym większa motywacja do działania i mniejsze zagrożenie, że po kilku tygodniach zarzucicie naukę. Zapytam zatem wprost: jaka jest najbliższa okazja, kiedy będziecie używali języka obcego? Majówka? Rozmowa kwalifikacyjna? Czy będziecie dzięki temu zarabiać więcej? A może pozyskacie kluczowego klienta? Jeśli takich powodów jest co najmniej kilka, szanse na opanowanie języka wzrastają natychmiast.



Brak szybkich efektów

Czy zastanawialiście się kiedyś, dlaczego nauka języka trwa latami, zamiast kilka tygodni lub miesięcy? Zwykle jest tak, że proces ten zaczyna się we wrześniu i trwa do czerwca, następnie robimy sobie przerwę, by we wrześniu znów ruszyć z nową nadzieją. I tak rok za rokiem, ale prawdę mówiąc, wciąż daleko nam do prawdziwego mówienia w języku obcym. Moim zdaniem pierwsze efek-



ty powinny pojawić się już po kilku dniach. Przede wszystkim w zakresie komunikacji typu *small talk*, czyli: wymiany uprzejmości, potwierdzania i zaprzeczania, zadawania podstawowych pytań oraz podawania informacji o nas samych. W kolejnych dniach umiejętności te powinny być poszerzane. Jeśli działacie zgodnie z motywacjami omówionymi w poprzednim punkcie i postawicie na komunikację, z zaskoczeniem odkryjecie, że na co dzień pewne frazy same będą się wam pchać na usta. A wtedy powiecie: „Gość miał rację. To działa!”



Życiowe perturbacje

Właściwie z góry założcie, że coś będzie się działo. To normalne. Takie jest życie. Chore dziecko, rozliczenie w pracy, nieplanowane wydatki i związany z tym stres. Dlatego biorąc pod uwagę, że coś takiego może się wydarzyć, stwórzcie plan działania, który jest nie tylko elastyczny, ale również da się z niego wybrać to, co pasuje do aktualnej sytuacji. W książce, którą napisałem dwa lata temu, nazwałem to szwedzkim stołem. Chodzi o sytuację, w której macie do wyboru wiele opcji. Jak śniadanie w hotelu. Dziś jajecznica, jutro naleśniki z serkiem. Kto co lubi. I właśnie taki szwedzki stół powinniście mieć w przypadku nauki języka obcego. Co w dzisiejszych czasach, w dobie dostępu do internetu powinno być naturalne. Zmęczeni? – wybierzcie Netflix'a w języku obcym. Pociąg? – założcie słuchawki i skorzystajcie z podcastów lub bezpłatnych kursów na YouTube i Spotify. A może własnej roboty fiszki lub analiza tekstu postów na Instagramie, napisanych w języku obcym? Niezależnie od życiowych perturbacji nauka języka może odbywać się niemal wszędzie i zgodnie z ulubionymi metodami.

Sprawa wydaje się zatem prosta. Jeśli macie już motywację do tego, by opanować język obcy (wakacje, awans, wyższe zarobki...), zastanówcie się nad rzeczywistymi sytuacjami, w których będziecie używali tego języka. Szybkie efekty przyjdą w ciągu paru dni. Jeśli dołożycie do tego kilka sposobów kontaktu z językiem w zależności od waszej dyspozycji oraz możliwości, otrzymacie gotowy przepis na sukces. Strategię tę przetestowałem na sobie już trzy razy. W trakcie kolejnych trzech zim nauczyłem się włoskiego, chorwackiego oraz hiszpańskiego, więc wierzę, że również i wam się powiedzie. A jeśli tak się stanie, wkrótce odkryjecie, że języki obce to nie kwestia talentu, lecz dobrej strategii i życiowego podejścia. Z pewnością sztuczna inteligencja nie załatwi tego za was. Może jednak czasem podpowiedzieć, na spółkę ze mną, co zrobić, by nie popełnić tych samych błędów z początku roku 2022, 2021, 2020...

Tego wam życzę! Do „przeczytania” za miesiąc! Liczę, że pochwalicie się wtedy swoimi postęпами!

Piotr Kruk

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

KRYZYS TO NASZA SPECJALNOŚĆ

To nie były łatwe święta i nawet jeśli trochę pasa zacisnęliśmy, i tak w pewnym sensie ponieśliśmy klęskę. Jedni więcę pracują, inni wpadają w spiralę kredytową, jeszcze inni obniżają standardy życia, a kuci na cztery łapy wybierają ulubione słowo marketerów – SMART. Jak i co mądrze jeść w rzeczywistości, która zwala nam sufit na głowę niczym domniemany głośnik bluetooth w kształcie granatnika?

1 JEDZ SEZONOWO

To banał, ale – STYCZEŃ NIE JEST MIESIĄCEM POMIDORÓW. Nawet nie chodzi o ich cenę. Smak pozostawia wiele do życzenia. Na początku roku najlepszym rozwiązaniem będą więc przetwory (w przypadku pomidorów polecam gorąco te kiszone), ale sytuacja jest podobna w przypadku wszelkich importowanych owoców czy nieszczęsnego awokado.

Sezonowość można zawęzić nawet tydzień do tygodnia. W styczniu jedz polskie jabłka i gruszki, a także buraki, jarmuż i brukselkę. Oprócz sezonowego podejścia, które powinno wejść nam w krew, pamiętaj...

2 KUPUJ LOKALNIE

Nie mówię, że masz się od razu rzucić na ekobiojagnięcinę z targu hipsterskich wystawców. Małe warzywniaki to lepszy wybór niż międzynarodowy dyskонт, który ściąga towar z drugiego końca świata. Wiele razy pisałem na łamach magazynu o lokalnych

producentach serów, wina czy wędlin. Archiwalne numery są oczywiście na stronie Kolei Dolnośląskich.

3 PLANUJ

Serio, nie potrzebujesz 400 gramów świeżającej połówki sopockiej tylko dlatego, że jest na nią promocja. Pięć plasterków dobrej wędliny to lepsza inwestycja niż obrzydliwy erzac, który i tak się zepsuje w lodówce. FIFO, czyli „firm in, first out”, to zasada pozwalająca dysponować domową spiżarnią tak, by nie wyrzucać przeterminowanego jedzenia.

4 NAUCZ SIĘ PRZECHOWYWAĆ

Koperek wcale nie powinien mieszkać w opakowaniu po lodach w zamrażalniku! Wyłóż naczynie mokrym ręcznikiem papierowym, a postoi tydzień! Inne zioła również owiń mokrym ręcznikiem papierowym (ale z papieru – czytaj składy). Nie bój się pojemników, woreczków i zamrażania. Pamiętaj, że mięso, np. kurczak, będzie smaczniejsze, jeśli posolisz je dzień przed przygotowaniem i zostawisz na noc w lodówce.

5 JEŚLI MUSISZ JEŚĆ MIĘSO,

nie kupuj dyskонтowej taniuchy – kup jakościowy produkt, ale tańszą część. Jeśli marzy Ci się stek, spróbuj tego z przepony. Jeśli chcesz gulasz, idź w podroby (jeśli ich nie lubisz, po co w ogóle jesz mięso?). Tatar? Doskonale jest z wołowego serca. Gotuj rosoły z tego, co zostanie! A przede wszystkim myśl i zadawaj pytania – może być via moje social media! @jajakuchni

Marcin Kuc



FOT. STORYSET.COM



MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka

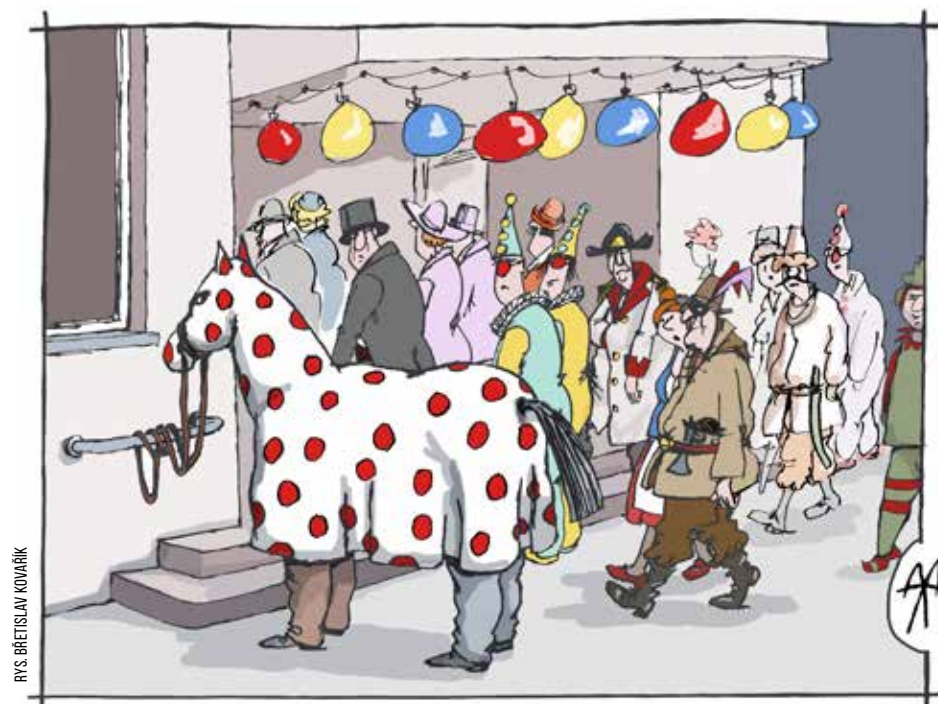
STRAŻACKI BAL

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU

Karnawał w Czechach zaczyna się w połowie listopada, bo już późną jesienią organizowane są bale. Szczyt sezonu przypada na styczeń, choć są i bale organizowane w połowie marca. Każda szanująca się wieś i miasteczko stara się urządzać uroczystą zabawę taneczną. Bale organizują również ważniejsze stowarzyszenia czy organizacje: bal sportowców, winiarski, myśliwski, strażacki. Popularne punkty wiejskiego balu: niedrogie bilety, program kulturalny, muzyka na żywo, zdarzają się karteczki na stołach z programem tańców w każdej muzycznej tercji

filmu z udziałem aktorów naturšczyków i statystów z miasteczka i okolic, w tym miejscowych ochotniczych strażaków. Producentem filmu był słynny Carlo Ponti, który wyłożył 80 tysięcy dolarów.

Sam Forman wspominał, jak z kolegami Ivanem Passerem i Jaroslavem Papouškiem marnie szukali pomysłu na scenariusz, pojechali się rozerwać do Karkonoszy i trafili przypadkiem na *hasičský ples*. Byli świadkami, gdy miejscowi strażacy namawiali się, by zorganizować w trakcie zabawy konkurs na królową piękności, ewidentnie dla swoich



RYŚ BŘETISLAV KOVAŘÍK

(np. jive, walc, polka). Obowiązkowo jest loteria nazywana tu *tombolą*, goście kupują mnóstwo tanich losów, licząc na wygraną. W zależności od zasobności organizatorów do wygrania jest telewizor plazmowy lub książka. Na wiejskim balu myśliwych w sąsiednich Radvanicach do wygrania były martwe zwierzęta wiszące na hakach już przy wejściu, a główną nagrodę stanowił martwy dzik.

Najśłynniejszym czeskim balem, znanym w niektórych kręgach na całym świecie, jest bal strażacki (*hasičský ples*), a to dzięki filmowi *Pali się, moja panno* (*Hoří, mápanenko*) Miloša Formana z 1967 roku. Film był nominowany do Oscara. Niedawno minęło 55 lat od czasu premiery, która odbyła się 15 grudnia 1967 roku w Domu Kultury Strzelnica we Vrchlabí, malowniczym karkonoskim miasteczku. Właśnie w tym domu kultury, w sali balowej, Forman nakręcił ponad 80 procent

własnych córek. Wykłócali się o coś ze swoimi żonami. Koledzy scenarzyści uznali, że mają gotowy temat na pokazanie czeskiego człowieka. Scenariusz ponoć pisał się sam. Twórcy filmu brutalnie ustawili lustro na czeską społeczność wsi i małych miasteczek lat 60. *Pali się, moja panno* to gorzka komedia ukazująca marazm i rozpad społeczności. Co prawda ówczesni vrchlabianie bawili się na premierze doskonale, ale Czeski Związek Strażaków obraził się na amen. Miloš Forman dowiedział się, że uraził klasę pracującą, a Carlo Ponti domagał się zwrotu pieniędzy. Po emigracji Formana do USA doskonały film trafił na półkę (*do trezoru*, czyli sejf, jak mówią Czesi), na ekrany wrócił dopiero po 22 latach w 1989 roku. Także, uwaga na bale i loterie. W filmie Formana (spoiler) *tombola* została rozgrabiona do ostatniego salcesonu.

Marlena Kovařík



SEMAFOR

W TELEFONIE

Piotr Goss, maszynista Kolei Dolnośląskich, stworzył pierwszą wersję coraz popularniejszej dziś aplikacji na telefony pod nazwą „Semafor”. Służy ona do szybkiej nauki sygnalizacji i wskaźników kolejowych. Korzystają z niej zarówno pasjonaci kolei, jak i jej przyszli oraz obecni pracownicy: konduktorzy, kierownicy pociągów czy maszyniści. To prosty sposób, aby nauczyć się tego, co jest niezbędne w tym fachu. Intuicyjnie, krok po kroku.

MASZYNISTA-PROGRAMISTA

Ma dopiero 29 lat, a już od trzech zasiada za sterami biało-żółtych pociągów regionalnego przewoźnika. Piotr Goss z wykształcenia jest informatykiem, ale kolej zawsze była obecna w jego życiu. W dzieciństwie widok pociągów był dla niego fascynującą codziennością – mieszkał nieopodal torów, wreszcie kolej stała się jego pasją. Jak wspomina, do czasów podjęcia nauki w liceum dostęp do pracy na kolei miały jedynie osoby, których bliscy byli już związani z tą branżą. Z czasem kolej stawała się coraz bardziej otwarta dla ludzi z zewnątrz, dzięki czemu mógł zrealizować swoje marzenie. Przez rok pracował w wyuczonym zawodzie, a odłożone pieniądze postanowił zainwestować w przyszłość, czyli zdobycie licencji maszynisty. Jak postanowił, tak uczynił. Teraz ogląda Dolny Śląsk z najlepszego miejsca w pociągu – z kabiny maszynisty.

APKA Z CZTERECH STRON POLSKI

Podczas studiów, w ramach zaliczenia, Piotr stworzył pierwszą aplikację, którą poznali jedynie koledzy z roku i wykła-



FOTOGRAFIE: KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

dowca przedmiotu. Jej bazą była znana lokomotywa EU07. Aplikacja po kliknięciu w poszczególne elementy pojazdu pokazywała informacje na jego temat. Równolegle Piotr pracował także nad projektem symulatora kolejowego. Właśnie wtedy poznał kilku pasjonatów kolei. Tak zrodził się pomysł na „Semafor”. Co prawda nie był to pierwszy projekt o takiej nazwie, ponieważ w internecie można było znaleźć inny przykład, jednak dużo prostszy. Pomysł Piotra i jego kolegów polegał na tym, by stworzyć bardziej rozbudowaną aplikację mobilną na telefony komórkowe.

„Semafor” w pierwotnej wersji został udostępniony 21 sierpnia 2015 roku. Od tego momentu aplikacja została rozbudowana, jest ciągle ulepszana. Jej autorzy są rozproszeni po Polsce, a spotykają się zdalnie za pośrednictwem platformy Discord. Kwartet niezmiennie tworzą: mieszkający nieopodal Wrocławia maszynista KD, Piotr Goss, programista z Warszawy Szymon Prusak, pasjonat kolei i grafiki komputerowej, z wykształcenia inżynier-konstruktor zamieszkujejący w Krakowie - Mateusz Kozłowski oraz Mateusz Chworak, nastawniczy na nastawni wykonawczej Bc1 na stacji w Barczewie koło Olsztyna. Twórcy poświęcają każdą wolną chwilę na pracę nad swoją aplikacją.

„STÓJ” I „BACZNOŚĆ”

W aplikacji możemy spotkać wiele sygnałów, które wynikają z obowiązującej na infrastrukturze kolejowej instrukcji IE-1.

Jest to na przykład wskaźnik W6b, dobrze znany wśród osób związanych z koleją czy pasjonatów, którzy bardzo lubią, kiedy pociągi trąbią. Przy takim wskaźniku maszynista powinien podać sygnał „baczność”. Możemy poznać także sygnał S1, który oznacza „stój”, czy ulubiony sygnał wszystkich maszynistów - S2, oznaczający jazdę z największą, dozwoloną prędkością.

Aplikacja jest w pełni bezpłatna, bez reklam. Obecnie mogą z niej korzystać użytkownicy urządzeń z systemem Android, jednak jej autorzy pracują nad nową wersją, dostępną także na urządzenia mobilne obsługiwane przez system IOS, a także na komputerach. Apka powstała na silniku Unity Engine, który jest wykorzystywany m.in. do tworzenia gier czy programów komputerowych. Celem autorów „Semafora” jest umieszczenie aplikacji w internecie, tak aby była dostępna dla każdego na dowolnym urządzeniu i w dowolnym miejscu.

Karolina Lis

Obejrzyj
na YT:



Pobierz
aplikację:





HONORATA RAJCA
dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książek

ZDROWIEĆ

ZACZNIJ PRZED OPERACJĄ

Rozmowa z chirurgiem Przemysławem Zarzecznym, kierownikiem pierwszej na Dolnym Śląsku Poradni Rehabilitacji i Żywienia Klinicznego przy Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy.



Oficjalne otwarcie poradni.
Na zdjęciu od lewej: Aneta Trela ze społecznej rady szpitala, Anna Płotnicka-Mieloch – dyrektorka WSS w Legnicy, Przemysław Zarzeczny – kierownik Poradni Rehabilitacji i Żywienia Klinicznego przy WSS w Legnicy, Adam Babuśka – starosta legnicki, Piotr Karwan – radny województwa dolnośląskiego i przewodniczący rady społecznej WSS w Legnicy

FOT. HONORATA RAJCA

Pierwsza na Dolnym Śląsku i dziewiąta w Polsce. W legnickim szpitalu z pana inicjatywy ruszyła poradnia rehabilitacji i żywienia klinicznego. Komu będzie służyć?

Rehabilitacja to właściwe przygotowanie pacjenta do leczenia szpitalnego, najczęściej operacyjnego, ale także onkologicznego. Wdraża się ją zwykle przed poważnymi operacjami układu pokarmowego czy ortopedycznymi, by leczenie przebiegało jak najlepiej, a powrót do zdrowia i sprawności nastąpił możliwie najszybciej. Rehabilitacja oznacza przygotowanie wielokierunkowe, które pozwala efektywnie wykorzystać czas przed zabiegiem, by przez te kilka tygodni jak najbardziej wzmocnić kondycję fizyczną i psychiczną pacjenta. W Legnicy chcemy tę metodę stosować u wszystkich kierowanych na operacje z różnych powodów.

Na czym to kompleksowe przygotowanie do operacji polega?

Leczenie inwazyjne osób zaniedbanych żywieniowo, mało aktywnych fizycznie, z nałogami jest trudniejsze i droższe. Ryzyko potęgują źle prowadzona farmakoterapia i duży poziom lęku. Warto te czynniki wyeliminować przed rozpoczęciem terapii.

Rehabilitacja opiera się więc na czterech filarach. Są to właściwa dieta, m.in. chodzi o zwiększoną podaż białka, bo to później wpływa na gojenie ran. Staramy się nie robić rewolucji w jadłospisie pacjenta, tylko dostosować do jego zwyczajów, ale kilka zasad żywieniowych warto wdrożyć.

Jeśli dieta, to oczywiście i ruch. Zależy nam na aktywizacji pacjentów, nie muszą zdobywać Mont Everest, ale zachęcamy, by podjęli jakąś aktywność, bo niestety wciąż jesteśmy

narodem siedzącym. Po trzecie – rezygnacja z nałogów: papierów, alkoholu, bo one też opóźniają proces gojenia i zdrowienia. No i wsparcie psychologiczne...

Temat szeroki i ważny, niestety bagatelizowany.

Ograniczenie stresu związanego z chorobą i leczeniem jest istotne. Dlatego pacjent musi wiedzieć, co go czeka, w jakim celu wdraża się medykamenty, jaki efekt mają spowodować kolejne zabiegi. Takie podstawowe informacje pomagają oswoić sytuację, a zależy nam, by pacjent aktywnie włączył się w leczenie. Bo to od jego zachowań i postawy zależy w dużej mierze powodzenie terapii. Człowiek, który ufa lekarzowi, czuje, że ma dobrą opiekę, chętniej stosuje się do zaleceń, rośnie jego poczucie odpowiedzialności i wiara w wyzdrowienie. Niestety w poradniach stricte specjalistycznych często nie ma wystarczająco dużo czasu na rozmowy. Lekarz stawia rozpoznanie i informuje o możliwościach leczenia. Tymczasem pacjent potrzebuje spokojnie dopytać o pewne rzeczy, czuć, że ktoś go wysłucha, nie będzie się śmiał z żadnych pytań. Takie wsparcie ma zapewnić poradnia prehabilitacji.

By mogła działać, potrzebny jest zespół. Kto wchodzi w jego skład?

W Legnicy tworzy go dwóch lekarzy chirurgów, ja dodatkowo ukończyłem studia z żywienia klinicznego, jest również dietetyk, psycholog i fizjoterapeuta. A, co stanowi nowość, także farmaceuta, który udziela porad odnośnie stosowania suplementów, ale robi też przegląd listy stałych leków pacjenta. Pomaga w ich redukcji, wskazuje, jak osiągnąć ten sam efekt, zażywając mniej preparatów. Wkrótce do zespołu dołączy pielęgniarka, która będzie zbierała pomiary, przypominała o wizytach i je koordynowała. To ułatwi życie pacjentowi i zespołowi.

W Europie podobne rozwiązania praktykuje się od lat, są miejsca, w których prehabilitacja jest obowiązkowa. Jednak w Polsce, gdzie niekiedy miesiącami czekamy na rehabilitację czy wizytę u specjalisty, brzmi to jak bajka. Jakimi argumentami udało się przekonać NFZ, by zakontraktował usługi?

Niestety to nie NFZ refunduje działalność poradni. Do idei udało się przekonać dyrekcję legnickiego szpitala, który pokryje koszty jej funkcjonowania. W Polsce działania prehabilitacyjne są wciąż, można powiedzieć, pionierskie. Tym bardziej się cieszę się, że w Legnicy jest zgoda na takie pilotażowe projekty, by próbować leczyć skuteczniej i poprawiać jakość usług. Guru i propagatorem jest prof. Tomasz Banasiewicz z Oddziału Klinicznego Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Onkologii Gastroenterologicznej Szpitala Klinicznego w Poznaniu, który nad naszym projektem będzie miał pieczę.

Działanie według zasady, że aby wyjąć, trzeba najpierw wyłożyć, wymaga wielu zmian, choć coraz częściej się o tym mówi. Obok prerehabilitacji wpisuje się w nie szeroka profilaktyka, wczesna wykrywalność i szybkie leczenie.

Nie ma wątpliwości, że na takich działaniach korzysta pacjent, szpital i państwo. Bo chorzy przebywają w szpitalu krócej, bo po prehabilitacji rzadziej pojawiają się odczynny niepożądane, pacjenci są mniej narażeni na powikłania, złe gojenie, odleżyny, zakażenia, prędzej wstają z łóżek, rzadziej mają zatem problemy oddechowe, rzadziej dochodzi do zapalenia płuc. Szybciej podejmują więc codzienną aktywność i wracają do pracy. To z kolei minimalizuje koszty leczenia: antybiotyków, opatrunków, zwolnień itp. Są więc oszczędności finansowe, ale przede wszystkim zyskuje pacjent, któremu oszczędza się bólu i stresu.

Dziękuję za rozmowę.

Honorata Rajca



Z Poradni Prehabilitacji i Żywienia Klinicznego w legnickim szpitalu korzystać mogą wszyscy pacjenci, których czeka leczenie operacyjne lub onkologiczne, a także osoby mające problem z utrzymaniem właściwej masy ciała. Wystarczy skierowanie od lekarza POZ.

REJESTRACJA
pod tel. 76-72-11-735

**MAREK ŻAK**

historyk regionalista,
pracownik Muzeum
Miedzi w Legnicy

PAŃSTWOWY URZĄD (nie tylko) REPATRIACYJNY



*Posiłki wydawane w stołówkach PUR
były często jedynym ciepłym posiłkiem,
na jaki mogli liczyć przesiedlani ludzie*

Kolej była głównym i niezastąpionym środkiem transportu w powojennym procesie zasiedlania tzw. Ziemi Odzyskanych, w skład których wchodził także Dolny Śląsk. Ta trwająca kilka lat akcja, zakończona przybyciem na tereny dzisiejszej zachodniej Polski paru milionów ludzi potrzebowała jednak odpowiedniego oparcia instytucjonalnego. Tym właśnie zajęł się powstały wówczas Państwowy Urząd Repatriacyjny.

Powołany w październiku 1944 r. Państwowy Urząd Repatriacyjny miał być pierwotnie odpowiedzialny za organizację oraz nadzór nad wymianą ludności pomiędzy Polską a ZSRR, czyli m.in. za przesiedlenie Polaków z Kresów. Szybko pojawiła się jednak potrzeba, aby jego pracownicy zajęli się również organizacją ruchu osadniczego skierowanego na tzw. Ziemię Odzyskaną. Już późną wiosną 1945 r. na Dolnym Śląsku zaczęły powstawać pierwsze placówki tej instytucji, która centralę miała w Łodzi. Jednak bezpośrednią kontrolę sprawowały nad nimi oddziały wojewódzkie. Początkowo na Dolnym Śląsku istniały dwie takie placówki: we Wrocławiu i w Legnicy. Warto wspomnieć, że pierwszymi ich siedzibami były kolejno Oleśnica i Wschowa – dopiero po

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE (NAC.GOV.PL)

kilku tygodniach zdołano przenieść się do właściwych lokalizacji. Już jesienią 1945 r. te dwa oddziały połączono w jeden, który od tej pory miał siedzibę w stolicy Dolnego Śląska. W ciągu kilku następnych miesięcy na terenie województwa powstało kilkadziesiąt oddziałów i punktów etapowych PUR szczebla powiatowego. Miały otaczać przyjeżdżających na te ziemie ludzi krótkoterminową opieką i pomóc im lepiej zaadaptować się w całkowicie nowych warunkach życia. Ze względów praktycznych placówki PUR starano się tworzyć jak najbliżej stacji kolejowych, na których wysiadali przesiedleńcy. Ich zasadniczym zadaniem było zapewnić im dach nad głową oraz wyżywienie (zarówno ciepłe posiłki, jak i suchy prowiant). Ponadto przyznawano paczki z odzieżą lub innymi produktami, a także oferowano opiekę medyczną w prowadzonych przez PUR przychodniach oraz pomoc w transporcie do nowego domu. W wielu dolnośląskich miastach każdego dnia można było się spotkać przesiedleńców zmierzających do schronisk lub stołówek PUR. Te ostatnie odwiedzali również już osiedleni Polacy, którzy zawsze mogli tu liczyć na pomoc w formie ciepłego posiłku. Zbigniew Umański, który latem 1945 r. przyjechał na Dolny Śląsk ze Stanisławowa, we wspomnieniach zapisał: Z wdzięcznością wspominam z tego okresu ciepłą garkuchnię PUR (...), wydającą bezpłatnie posiłki dla repatriantów. (...) można było najeść się do syta kartoflanki, zupy pęczakowej lub kaszy. Wyrozumiałe kucharki nie odmawiały głodnym repety.

Sama działalność PUR-u pozostawiała jednak wiele do życzenia, bo nie zawsze stawał on na wysokości zadania. Z jednej strony wynikało to z dramatycznej wówczas sytuacji zaopatrzeniowej, braku ludzi oraz narzędzi do pracy, jak i wszystkich innych problemów charakterystycznych dla roku 1945. Wszystko to sprawiało, iż wśród przesiedleńców panowało duże rozgoryczenie, gdyż przed wyjazdem obiecywano im coś całkowicie innego od tego, co czekało na miejscu. Latem 1945 r. informowano o licznych przypadkach powrotu ludzi do Polski centralnej.

Z drugiej strony sporo można było zarzucić postawie samych pracowników PUR, którzy często nie wywiązywali się z obowiązków, a czasem nawet ewidentnie lekceważyli po-



FOT. MUZEUM MIEDZI W LEGNICY

W Punktach Etapowych PUR otrzymywano m.in. przepustki umożliwiające dalszą podróż do wybranego miejsca w kraju

wierzane im zadania. Oskarżenia wysuwano też wobec kierowników poszczególnych oddziałów i punktów etapowych, którzy mieli zbyt często i bardzo chętnie wybierać się w podróże służbowe w głąb kraju. Jak podejrzewali oficerowie Wojewódzkiego Urzędu Bezpieczeństwa Publicznego krył się za tym wszystkim wywóz szabru, a także handel przywożonym z takich wyjazdów alkoholem, na którym można było wówczas zbić niezły majątek.

Marek Żak



Transport przesiedleńców odbywał się wagonami towarowymi, pierwotnie często służącymi do przewozu zwierząt



W wagonach podróżowały całe rodziny, niekiedy nawet niemowlęta

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE (NAC.gov.pl)

ROZPOCZĘLIŚMY Nowy Rok 2023!

Cezary Olejnik

Za nami dwanaście miesięcy pełnych muzycznych wrażeń, teatralnych emocji, wystaw, spotkań oraz wielu innych kulturalnych wydarzeń. Nie zwalniamy tempa i mkniemy po torach kultury w podróż po Dolnym Śląsku. Przed Państwem wybrane wydarzenia z regionu, na które w styczniu warto zwrócić uwagę.



FOT. UMWŃO

W Filharmonii Sudeckiej im. Józefa Wilkomirskiego w Wałbrzychu koncertują znakomite orkiestry z Polski i nie tylko.

Czarodziejski flet - opera w wersji koncertowej

27 stycznia 2023 r., godz. 19

**Sala Koncertowa Filharmonii Sudeckiej
ul. Słowackiego 4, Wałbrzych**

Bilety: od 30 zł do 43 zł

Filharmonia Sudecka upamiętni rocznicę urodzin genialnego kompozytora Wolfganga Amadeusza Mozarta w programie *Czarodziejski flet - opera w wersji koncertowej*. W zimową muzyczną podróż śladami austriackiego wirtuoza zabiorą nas studenci wydziału wokalnego warszawskiego Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina w roli solistów, Chór Kameralny Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina oraz Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Sudeckiej pod kierownictwem dyrygenta Krzysztofa Kusiel-Moroza. Usłyszymy słynną *Arię Królowej Nocy Der Hölle Rache kocht in meinem Herzen (Piekielna zemsta kipi w moim sercu)*, uchodzącą za jedną z najtrudniejszych arii operowych świata. Królowa Nocy władająca baśniową krainą jest postacią na wskroś przepelnioną złem. Odkąd jej mąż przekazał arcykapłanowi Sarastrowi amulet Siedmiokrotnego Kręgu Słonecznego, obsesyjnie próbuje odzyskać artefakt, by wszelka władza należała do niej.

Koncert Tylko muzyka. Witold Lutosławski World Days

27 stycznia 2023 r., godz. 19

**Sala Główna Narodowego Forum Muzyki
plac Wolności 1, Wrocław**

Bilety: od 20 do 65 zł



FOT. LUKASZ BAICHERT

Zapraszamy do Wrocławia na nowy międzynarodowy projekt upamiętniający wielkiego polskiego kompozytora i patrona Narodowego Forum Muzyki – Witolda Lutosławskiego. Pierwsza odsłona odbędzie się w 110. rocznicę urodzin artysty. Tego wieczoru na estradzie wraz z NFM Filharmonią Wrocławską oraz maestrem Giancarlem Guerrero pojawi się zwycięzca VIII Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina – Garrick Ohlsson. Artyści zaprezentują IV Symfonię Koncertującą op. 60 na fortepian i orkiestrę, którą Karol Szymanowski zadeedykował swemu przyjacielowi, wielkiemu pianście Arturowi Rubinsteinowi. Wieczór zakończy dźwięki III Symfonii Witolda Lutosławskiego, powstałej na zamówienie Chicago Symphony Orchestra w latach 80. ubiegłego stulecia. Jej forma jest wynikiem doświadczeń kompozytora jako słuchacza zafascynowanego ekspansją symfoniki Ludwiga van Beethovena i Johannesesa Brahmsa. Jednak modelem idealnym pozostawała dla niego symfonia Josepha Haydna.

Artyści z otwartego w 2015 r. Narodowego Forum Muzyki upamiętnią swojego patrona, wielkiego polskiego kompozytora – Witolda Lutosławskiego.

Spektakl Ballady i romanse

20, 21, 22 stycznia 2023 r., godz. 19

**Centrum Sztuk Performatywnych PIEKARNIA
ul. Księcia Witolda 62, Wrocław**

Bilety: od 35 zł do 45 zł

Przedstawienie przeznaczone dla widzów pełnoletnich



FOT. NATALIA KABANOW

Wrocławski Teatr Pantomimy im. Henryka Tomaszewskiego zaprasza na *Ballady i romanse*. To teatralna realizacja mickiewiczowskich ballad w konwencji pantomimy zespołowej i próba przeniesienia ich na język teatru ruchu. Niezwykle duży potencjał pantomimiczny tkwiący w *Balladach*, czyli mocne i wyraziste postaci, tajemniczość, fantastyka i groza są doskonałym pretekstem do ich realizacji w formie pantomimy zespołowej, teatru ruchu czy podjęcia zabawy ze słowem.

Trzech reżyserów – Zdenka Pszczołowska, Błażej Peszek i Piotr Soroka – przygotowało po jednej części przedstawienia, tzw. odcinku, który pozwoli na prezentację różnorodnych sposobów odczytania i przeniesienia na scenę idei romantycznych. Punktem wyjścia są dzieła naszego narodowego wieszczka: *Romantyczność*, *Świtez* oraz *Lilije*.

W przedstawieniu muzykę na żywo wykonują wrocławscy muzycy Magda Pasierska i Szymon Tomczyk.

Na scenie zobaczymy autorskie wersje Ballad Adama Mickiewicza stanowiące opowieść o miłości, wojnie i kobietach w trudnej rzeczywistości.

BIJE REKORDY, NIE BIJE PIANY

Rozmowa z Krzysztofem Gajewskim,
– pływakiem ekstremalnym

Krzysztof Gajewski pobił kolejny mrożący krew w żyłach (i to dosłownie) rekord w swojej karierze pływaka ekstremalnego. Jako pierwszy człowiek na świecie przepłynął 2000 metrów w jaskini Natur Eis Palast w austriackim lodowcu Hintertux. Jaskinia znajduje się na wysokości 3250 m nad poziomem morza, a woda, w której płynął Gajewski, miała nieco poniżej 0 stopni...



Krzysztof Gajewski jako pierwszy człowiek na świecie przepłynął 2000 metrów w jaskini w lodowcu na wysokości ponad 3000 metrów

FOT. J. DULAW / ZDJEŃIA ZROBIONE W NATUR EIS PALAST

Pływanie w jaskini w lodowcu było kolejnym celem na twojej liście?

– Nie ma bardziej niesamowitego miejsca do pływania lodowego niż jaskinia Natur Eis Palast w lodowcu Hintertux w Austrii. Sceneria była bajkowa. Myślałem, że to nie był mój cel, ale bardziej spełnienie marzeń i nagroda za lata treningu.

Natur Eis Palast to miejsce kultowe wśród pływaków ekstremalnych?

– Z tego, co wiem, to jedyne w Europie podziemne jezioro w lodowcu, położone na wysokości ponad 3000 metrów. Rzeczywiście od lat wzbudza ono zainteresowanie pływaków ekstremalnych. Warto dodać, że nikomu do tej pory nie udało się tam przepłynąć lodowej mili, czyli 1609 metrów. Tym bardziej się cieszę, że moja próba zakończyła się sukcesem i że udało mi się pokonać aż 2000 metrów.

Przygotowania do tej próby były wyjątkowe, ponieważ że miała się ona odbyć na wysokości?

– Tak. Połączenie zimnej wody i wysokości nie jest najszybsze. Nasze mięśnie szybciej się męczą, trudniej się oddycha, trochę szybciej traci się też kontakt z rzeczywistością. Kiedy pierwszy raz w wakacje pojechaliśmy na lodowiec, wszyscy zauważaliśmy, że po kilkunastu minutach pojawia się ból głowy. Skonsultowałem to z moją fizjoterapeutką, która zaleciła ćwiczenia oddechowe. Muszę przyznać, że bardzo pomogło. To właściwie było jedyne odstępstwo od wcześniejszych przygotowań.

A aklimatyzacja na wysokości przed przystąpieniem do próby?

– Wspólnie ze specjalistami z mojej ekipy zdecydowaliśmy, że z niej zrezygnujemy. Miałaby sens, gdyby trwała przynajmniej dwa tygodnie. Niestety na takich wysokościach nie ma base-nów i nie mógłbym trenować, a na to nie mógłbym sobie pozwolić.

Jak wyglądało bicie rekordu?

– Szczerze mówiąc, niewiele pamiętam z tych ponad 40 minut. Sam początek, jakiś fragment, w którym ktoś do mnie krzychał, że przepłynąłem kilometr czy milę i samą końcówkę. Tunel wirował wokół mnie, miałem wrażenie, że płynę prosto, ale niestety to nie była prawda i uderzyłem ręką w ścianę. Pamiętam, jak wychodziłem z wody po drabinie i trochę szarpałem się z moją ekipą, bo twierdziłem, że przepłynę jeszcze 100 metrów (śmiech). Chyba z 20 razy po wyjściu z wody pytałem, ile udało mi się przepłynąć. Odpowiedzi do mnie nie docierały. Zaniki pamięci krótkotrwałej po takim wysiłku są czymś normalnym, jednak wszystko szybko wróciło do normy.

Masz już wyznaczony kolejny cel?

– Tak, przepłynąć lodową milę na wysokości ponad 5000 metrów nad poziomem morza.

Dziękuję za rozmowę.

Aleksandra Szumska



NAJWIĘKSZE OSIĄGNIĘCIA KRZYSZTOFA GAJEWSKIEGO

- **2018** – Korona Jezior Polski. Przepłynął siedem największych polskich jezior w siedem dni.
- **2019** – Rekord Europy w kategorii The Longest Lake Swim. Przepłynął 77,5 km na Mazurach.
- **2020** – Rekord Europy w kategorii The Longest Lake Swim i rekord Guinnessa w pływaniu 48-godzinnym. Przepłynął ok. 110 km w kompleksie Kopalnia Wrocław w Paniowicach.
- **2021** – Rekord świata w najdłuższym lodowym pływaniu. Przepłynął dystans 3908,5 m w czasie 1 godzina 19 minut 34 sekundy, w wodzie o temperaturze 3,39°C w kompleksie Kopalnia Wrocław w Paniowicach.

NOWY DOM

DLA DOLNOŚLĄSKICH LEKKOATLETÓW



FOT. ARCHIWUM ŚLĘZY WROCŁAW

Już na przełomie marca i kwietnia do użytku oddana zostanie hala lekkoatletyczna. Obiekt powstaje na terenie centrum treningowego Ślęzy Wrocław, czyli na wrocławskich Kłokoczycach.

Kompleks pomieści do 2 tysięcy widzów. W ramach inwestycji powstaną: sześciotorowa bieżnia okrężna (200 m), ośmiotorowa bieżnia do sprintu (60 m) wewnątrz bieżni okrężnej, dwurozbiegowa skocznia w dal i do trójskoku, skocznia wwyż, skocznia do skoku o tyczce z rozbiegiem, boisko do rzutów (pchnięcia kulą), strefa rozgrzewkowa na zewnątrz bieżni okólnej, czterotorowa bieżnia (100 m) zakończona skoczną w dal, jednotorowa bieżnia okólna na zewnątrz band okalających bieżnię wewnętrzną, boisko do rzutów długich, siłownię, zaplecze szatniowo-sanitarne, pomieszczenia do fizjoterapii, rehabilitacji i odnowy biologicznej, pomieszczenia magazynowe, pomieszczenia biurowe. Strefę wewnątrz bieżni okólnej będzie można wykorzystywać do gier zespołowych (siatkówka, koszykówka, piłka ręczna).

– Na każdym kroku podkreślamy, że obiekt będzie służyć przede wszystkim lekkoatletom, bo to pod ich potrzeby jest konstruowany – mówi Michał Rygiel, menedżer działu marketingu Ślęzy Wrocław. – Naturalnie będzie to także dom Ślęzy Wrocław i warto podkreślić, że treningi lekkoatletyczne i koszykarskie mogą odbywać się w tym samym czasie, bez żadnych kolizji. To był niewralgiczny punkt całego projektu, który powstawał z myślą o koegzystencji królowej sportu i dyscyplin zespołowych, w tym przede wszystkim koszykówki, Warto dodać, że z obiektu będzie mógł korzystać każdy, bo planuje się go użyczać na zasadach komercyjnych.

– Już teraz zainteresowanie zgłaszają podmioty, które chcą zrealizować w hali swoje wydarzenia. Eksploatacja obiektu przez zainteresowane firmy i drużyny będzie odbywać się na zasadzie wynajmu komercyjnego – tłumaczy przedstawiciel Ślęzy Wrocław.

Początkowo kompleks miał kosztować 40 mln zł, ale suma ta wzrosła. Inflacja i galopujące ceny materiałów budowlanych nie mają na szczęście wpływu na terminowe oddanie obiektu od użytku.

– Obecnie prace, używając terminologii lekkoatletycznej, wychodzą z zakrętu na ostatnią prostą. Każdego dnia budowa jest coraz bliżej swojej ostatecznej formy. Zarówno z zewnątrz, jak i wewnątrz hali zmiany da się zauważyć praktycznie codziennie, wykonawca pracuje bowiem nad wieloma rzeczami naraz. Wystarczy kilka dni nieobecności na placu budowy, by mieć wrażenie, że zmieniło się właściwie wszystko – opowiada Michał Rygiel. – Oddanie obiektu do użytku powinno nastąpić wiosną. Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, już na przełomie marca i kwietnia hala zacznie tętnić życiem, czego naprawdę nie możemy się doczekać.

Aleksandra Szumska



2 tys.

WIDZÓW



BIEŻNIE:
SZEŚCIOTOROWA
I OŚMIOTOROWA



SKOCZNIE:

DO SPRINTU,
SKOKU W DAL,
SKOKU O TYCZCE



BOISKO:
DO RZUTÓW



SIŁOWNIE



FIZJOTERAPIA
REHABILITACJA,
ODNOWA
BIOLOGICZNA

#PODRÓŻUJ Z KD

KOLEJOWYM SZLAKIEM ODRY



NADODRZANKA

WROCLAW · BRZEG DOLNY · WOLOW · SCINAWA · GLOGOW



kolejedolnoslaskie.pl

