

magazyn pokładowy

#PO
DRO
ZUJ **KD**

15
lat

 **DOLNY
ŚLĄSK**

**Koleje
Dolnośląskie** 

**STO MILIONÓW
PASAŻERÓW**
Kolei Dolnośląskich

str. 4-5

**Firma z Dolnego
Śląska... POLECI
W KOSMOS!**

– rozmowa z Michałem
Rado, prezesem Dolnośląskiej
Agencji Współpracy
Gospodarczej

str. 8-9

*Wywiad
numeru*

Andrzej str. 14-17
SMOLIK

Jeden z najpopularniejszych polskich muzyków i kompozytorów,
twórca orkiestry Męskiego Grania o dojrzewaniu, szukaniu
nowych inspiracji i współpracy z Kevem Foxem

**Jeszcze
więcej
stron** 

#RO
WE
REM **KD**

JUŻ JEST! WAGON ROWEROWY



aż **36 miejsc**
rowerowych



tylko **7 złotych**
za przewóz roweru



kursuje w letnie
weekendy



możliwość
wcześniejszej
rezerwacji biletu



Wrocław
Główny

Sobótka

Świdnica
Miasto

Wrocław
Partynice

Sobótka
Zachodnia

Jaworzyna
Śląska

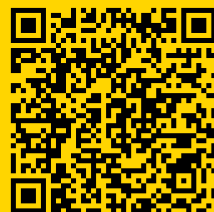


**DOLNY
ŚLĄSK**

**Koleje
Dolnośląskie**



Sprawdź szczegóły



Czapki z głów, konduktor idzie!



Dawniej czapka była nieodzownym elementem konduktorskiego umundurowania, a w jej centralnym punkcie spoczywał orzełek, podkreślający szczególny status zawodu. Państwowe godło stanowiło o prestiżu i było częścią tożsamości branży. Orzełki z czapek odleciały wraz ze zmianami ustawowymi w 1995 r., a razem z nimi... często także szacunek należny obsłudze pociągu, będącej przecież na służbie. I mimo że agresja pasażerów wobec konduktorów, czy to słowna czy - rzadziej - nawet fizyczna, to zachowania marginalne, to jednak mają one miejsce na pokładach pociągów. Także Kolei Dolnośląskich.

Prawie trzy dekady później Ustawodawca dostrzegł, że jednak... coś tu nie gra. Prawa do posługiwania się godłem do dziś nie ma żadna spółka kolejowa w kraju. Ale światełko w tunelu pojawiło się właśnie wraz z nowelizacjami ustaw o transporcie kolejowym i o publicznym transporcie zbiorowym, podpisanymi już przez prezydenta, a więc obowiązującymi. Czyżby Ustawodawca naprawiał błędy z przeszłości? Nie do końca, ale to zawsze mały krok we właściwym kierunku.

Dzięki wprowadzonym właśnie w życie nowym regulacjom prawnym członkowie obsady pociągu skorzystają z ochrony przewidzianej dla funkcjonariuszy publicznych. Oznacza to, że każde naruszenie nietykalności cielesnej kolejarza będzie ścigane z urzędu przez gliniarza, a docelowo i prokuratora. Konduktorzy, kierownicy pociągów i maszyniści zyskali (częściowo odzyskali) szczególny status. Sprawca przestępstwa wobec takich osób poniesie karę surowszą, niż w analogicznych przypadkach wobec innych podmiotów. Na przykład przestępstwo naruszenia nietykalności cielesnej popełnione wobec funkcjonariusza publicznego zagrożone jest karą grzywny lub więzienia do lat 3 i ścigane jest z urzędu. Za takie samo przestępstwo wobec innej osoby grozi już tylko grzywna lub rok za kratkami, a ściganie odbywa się z oskarżenia prywatnego.

Pięć lat temu agresywna pasażerka pobiła kierowniczkę w pociągu KD. Dostało się także jej koledze konduktorowi. Sprawa znalazła finał w sądzie, a Damian Stawikowski, prezes KD, mówił wówczas: to zdarzenie obnażyło niedopatrznie Ustawodawcy. Mimo pełnienia odpowiedzialnej, ważnej i obciążonej dużym ryzykiem służby publicznej na rzecz obywateli, pracownicy drużyn konduktorskich nie zostali zaliczeni do kategorii funkcjonariuszy publicznych. W konsekwencji nie podlegają ochronie prawnej z urzędu. Zarząd Kolei Dolnośląskich dołoży starań, by pracownicy obsługi pociągu, odpowiadający za bezpieczeństwo pasażerów, w codziennej służbie sami także czuli się bezpiecznie i komfortowo. Presja środowiska poskutkowała. Ranga pracowników transportu publicznego wzrasta. Na razie bez orzełków na czapkach, ale... branża i tak, już nieco uskrzydłona.

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | 100 milionów pasażerów Kolei Dolnośląskich

REGION

6 | Unijne pieniądze dla Dolnego Śląska

6 | Dolny Śląsk dla każdego!

7 | Nowy oddział w legnickim szpitalu

SAMORZĄD

8 | Firma z Dolnego Śląska... polecą w kosmos! – rozmowa z Michałem Rado, prezesem Dolnośląskiej Agencji Współpracy Gospodarczej

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Wieże widokowe Dolnego Śląska, czyli jak zwiedzić region z innej perspektywy

WYWIAD MIESIĄCA

16 | Andrzej Smolik – Dźwięków i inspiracji szukam nawet w wannie

ODDAJ KREW Z KD

18 | Skarb, który nosimy w sobie

PODRÓŻUJ Z KD

19 | Balsam dla oczu, balsam dla ciała – ruszaj w Karkonosze

20 | Kraina zamków i pałaców – odkryj tajemniczy zamek Czocha!

MÓWI SIĘ

22 | Język obcy jedzie na wakacje

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

24 | Sekrety podróżnej kanapki

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU

25 | Rekin na trawie

ZDOLNY ŚLĄSK

26 | To jak spełnienie marzeń

ZDROWIE

28 | W Złotoryi zadbają o kręgosłupy

HISTORIA

30 | Pierwszym pociągiem do Złotoryi

KULTURA W REGIONIE

32 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku


SPORT

34 | Igrzyska zawitają na Dolny Śląsk

35 | Sezon marzeń – rozmowa z Moniką Malickiewicz, bramkarką Zagłębia Lubin

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: Andrzej Padniewski, Bartłomiej Rodak

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

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Anna Gluszek-Smolik

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

STO milionów

PASAŻERÓW Kolei Dolnośląskich

Gdy w grudniu 2008 roku ruszył pociąg z Kłodzka do Legnicy – pierwszy w historii Kolei Dolnośląskich – mało kto w zatrudniającej kilkanaście osób firmie odważyłby się zapytać: kiedy my dobijemy do 100 milionów pasażerów i mało kto wskazałby, że pułap ten przewoźnik przekroczy w ciągu 15 lat.

Na początku KD dysponowało pięcioma pociągami: trzema SA135 i po jednym SA106 i SA132. Łącznie było to sześć członów i około 200 miejsc siedzących. Od 2022 roku na dolnośląskich torach zaczęły pojawiać się najnowsze elfy 2, a docelowo ma ich być 25. Każdy ma pięć członów i 250 miejsc siedzących. To pokazuje, jak rozwijają się koleje na Dolnym Śląsku.

– Kolej jest nieodłącznym elementem rozwoju Dolnego Śląska – mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego. – Kiedy przychodzi inwestor, pyta o dostępność transportową nie tylko pod kątem przewozu towarów, ale także osób. Skuteczna komunikacja kolejowa, taką, którą zapewniają Koleje Dolnośląskie, pozwala rosnąć nie tylko biznesowi, ale także kulturze i edukacji.

ZAPRASZAMY NA POKŁAD

– Nie poprzestajemy na stu milionach pasażerów! – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich. – Zapraszamy na pokłady naszych pociągów. Obserwując obecne tempo rozwoju, to kolejny podobny powód do świętowania pojawi się już za kilka lat. I stumilionowy pasażer to doskonała okazja, by pokazać, jak doskonale rozwija się kolej na Dolnym Śląsku, ale też jak wiele nadal przed nami.

Wraz ze wzrostem przejeżdżanych kilometrów po trasach – czy to nowych czy istniejących – rośnie też liczba podróży, choć nieproporcjonalnie. Skok z ośmiu do dwunastu par pociągów potrafi na przykład zwiększyć liczbę podróży dwukrotnie.

Taborowo regionalne spółki starają się za tym nadążyć i dlatego ogłoszono przetarg na 25 elfów 2 i remonty kol-



FOTOGRAFIE: KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Pasażerowie otrzymali w prezencie specjalne vouchery



Od lewej przedstawiciele Zarządu Województwa: Krzysztof Maj, Grzegorz Macko, Cezary Przybylski, Tymoteusz Myrda, Damian Stawikowski, prezes spółki Koleje Dolnośląskie, Jerzy Michalak, dyrektor Departamentu Rozwoju Aglomeracji UMWD, Wojciech Zdanowski, wiceprezes Zarządu spółki Koleje Dolnośląskie, Bartłomiej Rodak, rzecznik spółki Koleje Dolnośląskie

zamów. Nie jest jednak tak, że pociągi stoją na bocznicach i mogą być dowolnie dostawiane do najpopularniejszych wśród podróżnych tras.

Podobnie problemem, z którym mierzą się Koleje Dolnośląskie, jest ograniczenie przepustowości węzła wrocławskiego – najpopularniejszej destynacji na Dolnym Śląsku, a więc relacji z i do Wrocławia Głównego.

Pociągi przybywające od strony Nadodrza (a więc: Jelcza-Laskowic, Oleśnicy i Trzebnicy), Mikołajowa (z Rawicza), Muchoboru (Ścinawy i Legnicy) oraz od Wrocławia Zachodniego (Jelenia Góra, Świdnica) wjeżdżają na nasyp. A tam, po trzech torach, maksymalna przepustowość na godzinę wynosi łącznie 36 pociągów – wjeżdżających i opuszczających stację Wrocław Główny. W przypadku każdego z tych kierunków umieszczenie w rozkładzie kolejnego pociągu stanowi nie lada problem dla konstruktorów rozkładów jazdy.

NOWE ROZWIĄZANIA

Poprawa obecnego stanu rzeczy jest możliwa i rozwiązania takie będą wdrażane wraz z kolejnymi rozkładami jazdy.

– Dzisiaj na Dolnym Śląsku z transportu kolejowego korzysta

dwa razy więcej pasażerów niż jeszcze 10 lat temu. To powoduje, że musimy rozbudowywać model przesiadkowy – mówi Wojciech Zdanowski, członek zarządu Kolei Dolnośląskich. – Skomunikowanie kilku mniej popularnych kierunków, np. na stacji w Legnicy wraz z przesiadką do pięcioczonowego pociągu jadącego w relacji do Wrocławia Głównego, nie wpłynie przecież na przepustowość na wrocławskim węźle, a podróżnym z wielu kierunków umożliwi dotarcie do stolicy województwa.

Ale też wraz z dostawami kolejnych elfów 2 i remontów kolczaków liczba pociągów w taborze Kolei Dolnośląskich zbliży się do 90. Na kolejowej mapie Dolnego Śląska pojawi się Karpacz, Świeradów-Zdrój i Góra, a na siatce połączeń zobaczymy kolejne, po Stroniu Śląskim, połączenia autobusowe. Gdyby utrzymać aktualne statystyki przewozowe, dwustumilionowy pasażer na pokład pociągów Kolei Dolnośląskich wejdzie w 2029 roku. To jednak tylko matematyka, ale z pewnością następne trasy i miliony kilometrów pokonywane żółto-białymi pociągami spowodują, że postawimy kolejny krok milowy.

Andrzej Padniewski

Unijne pieniądze DLA DOLNEGO ŚLĄSKA

Program otwiera nowe perspektywy rozwoju Dolnego Śląska związane z wykorzystaniem środków unijnych, które w drodze negocjacji z Komisją Europejską oraz rządem RP zagwarantował dla regionu Zarząd Województwa Dolnośląskiego.

To rekordowa kwota blisko 11 miliardów złotych w ramach Funduszy Europejskich dla Dolnego Śląska na lata 2021–2027, w tym ponad 2,6 miliarda złotych dla subregionu wrocławskiego w ramach Funduszu Sprawiedliwej Transformacji, dedykowanego rozwojowi obszarów pokopalnianych.

– Budżet unijny Dolnego Śląska będzie rekordowy pod względem wysokości, ponieważ mamy do dyspozycji blisko 11 miliardów złotych. Te pieniądze zostaną przeznaczone na zrównoważony rozwój całego województwa, w tym na realizację wielu potrzebnych Dolnoślązacom inwestycji poprawiających jakość życia. Dziękuję samorządowcom, przedstawicielom organizacji pozarządowych oraz partnerom społecznym zaangażowanym w przygotowanie programu regionalnego Funduszy Europejskich dla Dolnego Śląska na lata 2021–2027 – mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego.

Fundusze europejskie przeznaczone zostaną na inwestycje w wielu dziedzinach życia społeczno-gospodarczego, m.in. na rozwój przedsiębiorczości, projekty infrastrukturalne, transport, ochronę zdrowia i środowiska, edukację oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu.

Celina Marchewka



Konferencję otworzył gospodarz regionu – marszałek Cezary Przybylski



Dolny Śląsk dla każdego!

Przewodnik opisuje różne atrakcje z zaznaczeniem ich dostępności architektonicznej i stopnia zaawansowania, jeśli chodzi o czas i wysiłek. Osoby mające trudności w poruszaniu czy przemieszczające się na wózku, seniorzy, a także rodziny z małymi dziećmi znajdą tutaj gotowe propozycje tras, dzięki którym bez barier poznają Dolny Śląsk.

Znalazły się tutaj atrakcje m.in. leżące w Krainie Wygasyłych Wulkanów, jak również popularne wieże widokowe, malownicze zapory wodne, rezerваты przyrody oraz parki, pałace i zamki, a do tego wiele urokliwych dolnośląskich miast, miasteczek i uzdrowisk. Autor



– Podróżując po regionie, zwiedzam wiele miejsc i sprawdzam, jak są dostosowane dla osób z różnymi potrzebami – mówi Krzysztof Maj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego

FOTOGRAFIE: UNWMO

przebył je wszystkie, w każdym miejscu biorąc pod uwagę różną kondycję fizyczną zwiedzających.

– Czasem nie trzeba wiele, wystarczy drobna modyfikacja, żeby zlikwidować bariery. Cieszę się, że możemy przekazać przewodnik pełen ciekawych lokalizacji, które spełniają standardy i wymogi osób ze szczególnymi potrzebami. Mamy jednak świadomość, że wciąż jest wiele do zrobienia, żeby takich miejsc było więcej, a każdy, bez względu na ograniczenia, mógł zachwycić się naszym wspaniałym Dolnym Śląskiem – mówi Krzysztof Maj, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Przewodnik jest obecnie dostępny w wersji drukowanej oraz jako audiobook – do odsłuchania online. Jeszcze w maju na stronie www.dolnyslask.travel pojawi się on także w formacie pdf do ściągnięcia dla każdego. Wszystkie postaci „Dolnego Śląska dla każdego” są darmowe.

Celina Marchewka

Nowy oddział W LEGNICKIM SZPITALU

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy rozpoczął działalność Oddział Onkologii Klinicznej wraz z Ambulatorium Chemioterapii.

W kwietniu zakończyła się przebudowa i modernizacja pomieszczeń na 1. poziomie w budynku głównym szpitala. Oddział od 8 maja przyjmuje pacjentów. Inwestycję sfinansowano z funduszy samorządu Województwa Dolnośląskiego. Dotacja na ten cel wyniosła 7,7 mln zł.

– Utworzenie skoordynowanej opieki onkologicznej jest niezbędne, szczególnie ze względu na rosnące potrzeby w tym zakresie. Naszym celem jest zapewnienie pacjentom onkologicznym nowoczesnych warunków leczenia w całym regionie – mówi Marcin Krzyżanowski, wicemarszałek województwa dolnośląskiego.

W ramach Ambulatorium Chemioterapii wykonano m.in. pomieszczenia rejestracji-poczekalni, konsultacyjny pokój lekarski, pokój przyjęć i rozdziału cytostatyków, dwie sale zespołu dziennego chemioterapii, pokój wypoczynkowy oraz pomieszczenia higieniczno-sanitarne. Ambulatorium dysponuje 10 stanowiskami do chemioterapii.

W Oddziale Onkologii Klinicznej powstało m.in. pięć pokoi dwułożkowych i jedna izolatka, punkt pielęgniarski, gabinet diagnostyczno-zabiegowy, pomieszczenia higieniczno-sanitarne przy salach chorych wyposażone w natrysk (oraz jedno przystosowane dla osób niepełnosprawnych, w szczególności poruszających się na wózkach inwalidzkich), a także łazienka dla osób z niepełnosprawnościami.

Celina Marchewka



W uroczystej inauguracji nowego oddziału udział wziął wicemarszałek Marcin Krzyżanowski

Firma
z Dolnego
Śląska...

**POLECI
W KOSMOS!**

Michał Rado,
prezes Dolnośląskiej Agencji Współpracy Gospodarczej
opowiada o tym, jak wygląda współpraca samorządu
z biznesem, jak wojna i pandemia wpływa
na biznes i... o lotach kosmicznych, które nie mogłyby
się odbyć, gdyby nie grupa z Dolnego Śląska.

Rozmawia **Andrzej Padniewski**

Nie jest to najłatwiejszy okres dla przedsiębiorców: pandemia i wojna w Ukrainie powodują spory niepokój na rynku. Jak w tym momencie radzą sobie dolnośląskie przedsiębiorstwa?

Dolnośląskie przedsiębiorstwa, m.in. dzięki wsparciu agencji w zarządzie województwa, takiej, jak Dolnośląska Agencja Współpracy Gospodarczej, otrzymują pomoc. Udało nam się stworzyć model kredytowy z zerowym oprocentowaniem. Do przedsiębiorców na Dolnym Śląsku trafiło ponad 70 milionów złotych.

Poza kredytami i pomocą organizujecie też śniadania biznesowe, które cieszą się dużą popularnością w naszym województwie.

Tak, w ostatnim czasie zorganizowaliśmy śniadania biznesowe prawie w każdym powiecie na Dolnym Śląsku. Przedsiębiorcy poznają się nawzajem, ale też poznają programy, które oferujemy jako samorząd województwa. Są już bowiem dostępne środki na Regionalny Program Operacyjny, ruszają naboru na nowe projekty.

Czy w Pańskiej ocenie jest szansa na to, by politycy w końcu unormowali i zmniejszyli zakres płacenia ZUS-u i składki zdrowotnej przez mikro i małych przedsiębiorców?

Było to jednym z tematów Śniadań Biznesowych. Cezary Przybylski, marszałek województwa, ale i wielu innych samorządowców związanych z Bezpartyjnymi Samorządowcami zaangażowało się w walkę o dobrowolny ZUS. Może nie w walkę, ale w inicjatywę Rzecznika Małych i Średnich Przedsiębiorców. Wielu samorządowców prowadzi kampanię, starają się o to, by unormować tę kwestię, jak i wprowadzić partycypację samorządów w podziale przychodu z VAT.

Dolny Śląsk generuje drugie największe PKB po woj. mazowieckim. Jesteśmy aż tak przedsiębiorczym regionem?

Tak, województwo dolnośląskie już od lat zajmuje drugie miejsce właśnie w tej kategorii. Przez to też zaczęliśmy być kwalifikowani przez Unię Europejską jako „region przejściowy”, czyli powiedzmy jeszcze nie ten bogaty, ale już nie biedny. A to wpływa na środki, które trafiają do nas z unijnej kasy.

Jak kształtuje się rozwój gospodarczy na Dolnym Śląsku z perspektywy prezesa Dolnośląskiej Agencji Współpracy Gospodarczej?

Pieniądze z Unii Europejskiej bardzo pomogły rozwojowi naszego regionu. I prawdopodobnie, gdyby nie sytuacja zwią-

zana z pandemią, bylibyśmy w jeszcze lepszej sytuacji. Dziś po tych dwóch latach widać, że wszystko zaczyna wracać na właściwe tory.

Mnogość uczelni na Dolnym Śląsku ma wpływ na rozwój przedsiębiorców?

Mamy Uniwersytet Ekonomiczny, Uniwersytet Wrocławski, Politechnikę, która jest jedną z najlepszych w kraju. Mamy też bardzo mądrych i kreatywnych studentów...

Pytam, bo studenci Politechniki Wrocławskiej zadeklarowali niedawno, że polecą w kosmos...

To będzie duże wydarzenie, które pojawi się z pewnością we wszystkich mediach. To właśnie forma łączenia przez nas ludzi nauki i biznesu. Ale też skorzystam z okazji i powiem, że rozwój regionu i biznesu idzie w parze z rozwojem Kolei Dolnośląskich. Dzięki kolejom dojazd do pracy jest dużo łatwiejszy i szybszy. Wokół Wrocławia, do miejsc, które były wykluczone komunikacyjnie i z kierunków, w których stało się w ogromnych korkach, dzisiaj jedziemy 20-25 minut. Z Jelcza-Laskowic do Wrocławia czas przejazdu jest nieporównywalnie krótszy, niż samochodem. Nie wspomnę już o komforcie. Z punktu widzenia przedsiębiorców dostęp do rynku pracy, dzięki Kolejom Dolnośląskim i działaniom Urzędu Marszałkowskiego jest nieporównywalny z tym, co napotykali jeszcze kilka, czy raczej kilkanaście lat temu.

Mimo pandemii udało się Wam zorganizować sporo wyjazdów zagranicznych, podczas których przedsiębiorcy z Dolnego Śląska mieli okazję się zaprezentować na największych targach gospodarczych na świecie.

Właśnie dzięki tym wyjazdom jedna z dolnośląskich firm zajmuje się teraz lotami kosmicznymi! Tak, jednym z celów Dolnośląskiej Agencji Współpracy Gospodarczej jest promocja Dolnego Śląska, jak również internacjonalizacja i poprawa konkurencyjności dolnośląskich przedsiębiorstw. Dlatego staraliśmy się realizować te zadania poprzez projekt promocji Dolnego Śląska. W ramach tego projektu zabieraliśmy przedsiębiorców na misje gospodarcze do Dubaju, Miami czy Seulu. Bardzo dużo umów między polskimi przedsiębiorcami a ich odpowiednikami z całego świata zakończyły się kontraktami.

Dziękuję za rozmowę.

” Rozwój regionu i biznesu idzie w parze z rozwojem Kolei Dolnośląskich.



BARTEK DZIWAK
podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl



WIEŻE WIDOKOWE DOLNEGO ŚLĄSKA,

czyli jak zwiedzić
region z innej
perspektywy

W czasie naszych poprzednich wspólnych podróży po najciekawszych atrakcjach Dolnego Śląska rzadko odrywaliśmy stopy od ziemi. Dzisiaj zmienimy perspektywę na nieco wyższą i ruszemy śladami wież widokowych. Na Dolnym Śląsku i pograniczu udało mi się naliczyć ich ponad pięćdziesiąt – dla widoków jest więc do pokonania co najmniej kilka tysięcy stopni.

#PO
DRO
ZUJ **KD**



ŚLĘŻA



KALENICA



BOROWA



ZĄBKOWICE
ŚLĄSKIE



Wieża widokowa na Borowej to jedna z ciekawszych brył, które spotkałem zwiedzając wieże widokowe

Wiele wież widokowych Dolnego Śląska może być częścią pieszych wycieczek z punktem startowym na stacji kolejowej. Niektóre z tych wież znajdują się w górach i dają rozległą panoramę, sięgającą nawet kilkudziesięciu kilometrów. Inne są punktami widokowymi, które pozwalają spojrzeć na życie miasta z niecodziennego kąta. Część to nowe konstrukcje, a za innymi stoi długa historia.

Skupimy się dzisiaj na czterech wieżach widokowych, których zwiedzanie może być częścią jednodniowej wycieczki po okolicy. Twoim punktem startowym będzie wybrana stacja kolejowa obsługiwana przez Koleje

geodetów. Wejście na nią może być ciekawym dopełnieniem całodniowej wycieczki w rejon Sobótki.

Pomimo niewielkiej wysokości (ok. 12 metrów) z wieży roztacza się piękny widok na spory kawałek Dolnego Śląska. Pomaga oczywiście wysokość samej Ślęży. Widać stąd m.in. Zalew Mietkowski, Góry Sowie, a nawet Karonosze i masyw Śnieżnika.

Na czynną cały rok wieżę wejdziesz po wewnętrznych drabinkach. Są bezpieczne, ale trzeba mieć się na baczności, pokonując kolejne poziomy, bo łatwo uderzyć się w głowę (wiem z doświadczenia) o strop kolejnych pięter. Wstęp jest bezpłatny, a do Sobótki do-



Krzywa Wieża w Żabkowicach Śląskich odchyła się od pionu o 2 metry!

Dolnośląskie. Niektóre miejsca w letnie weekendy mogą oblegać turyści, a w innych pojawią się pewnie jako jeden z nielicznych gości.

Wieża widokowa na Ślęży

Nieco poza szczytem Ślęży, przy niebieskim szlaku prowadzącym w kierunku przełęczy Tąpadła znajdziesz betonową, ukrytą za drzewami, wieżę widokową. Pierwotnie powstała tutaj nie dla turystów, ale na potrzeby

jedziesz niedawno reaktywowanymi pociągami KD z Wrocławia Głównego i Świdnicy.

Krzywa Wieża w Żabkowicach Śląskich

Krzywa Wieża to budynek niepowtarzalny. Nie do końca wiadomo, skąd wzięło się jej przekraczające dwa metry odchylenie od pionu. Różne hipotezy mówią, że pojawiło się przez błąd budowniczych, jako skutek trzęsienia zie-



mi lub... jako celowy zabieg konstruktorów, aby przyciągnąć do Żabkowic Śląskich więcej turystów. To jedna z kilku krzywych wież w Polsce.

Niezależnie od powodów odchylenia, Krzywa Wieża robi spore wrażenie z poziomu ulicy. Na jej szczycie znajduje się taras widokowy, z którego jak na dłoni rozpościera się nie tylko całe miasto, ale też Góry Sowie (widać świetnie Kalenicę), masyw Śnieżnika i Ślężę. Taras znajduje się na wysokości 34 metrów.

Krzywą Wieżę zwiedzisz z przewodnikiem, który opowie ci o jej historii i znaczeniu, jakie miała dla miasta. Wchodząc na taras widokowy, zwróć uwagę na attykę w kształcie jaskółczych ogonów, którą zwieńczono mury wieży. Polecam też obejrzeć całe miasteczko i poznać opowieści związane z Frankensteinem. Do Żabkowic Śląskich dojedziesz pociągiem KD.

Wieża widokowa na Kalenicy

Na trzecim pod względem wysokości szczycie Gór Sowich znajduje się przed-

Krótkie wejście na Borową potrafi zmęczyć – szczególnie, gdy wybierzesz czarny szlak



FOTOGRAFIE: BARTEK DZIWIĄK

cy jest bezpłatny. Wycieczkę na Kalenicę możesz zacząć na stacji kolejowej w Ludwikowicach Kłodzkich, a później zejść do Bielawy Zachodniej.

Wieża widokowa na Borowej

To jedna z tych wież, do której podejście zapowiadało się niepozornie, a ostatecznie solidnie dało mi w kość. Stojąca na szczycie Borowej, najwyższego wzniesienia w Górach Wałbrzyskich, ponad 16-metrowa wieża widokowa powstała w 2017 r. Leży na granicy Wałbrzycha i Jedliny-Zdroju.

Ciekawy kształt budowli, która wygląda jak skręcona klepsydra, i piękny krajobraz z jej szczytu przyciągają na Borową tłumy turystów. Dzisiaj wabik stanowi też fakt, że Borowa jest w swoim paśmie górskim najwyższa. Dawniej jednak pokutował błąd pomiarowy, dzięki któremu to Chełmiec dzierżył ten tytuł, a dodatkowo zaliczano go dlatego do Korony Gór Polski.

Jeśli nie marzy ci się wymagająca wspinaczka, pomiń krótki czarny szlak z Przełęczy Koziej. Znacznie wygodniej będzie ruszyć na Borową czerwonym szlakiem z Wałbrzycha Głównego. Wejście na tutejszą wieżę widokową jest bezpłatne przez cały rok.

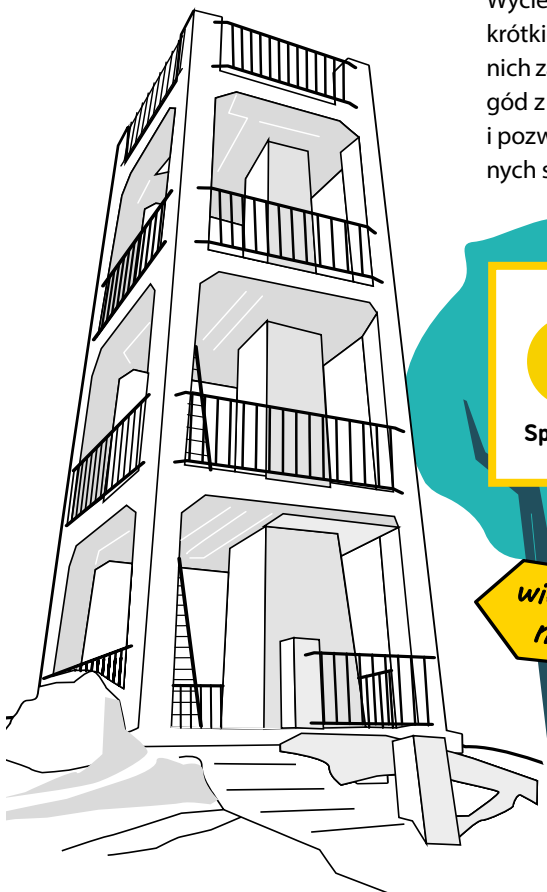
Wycieczki na wieże widokowe są często krótkie, ale bardzo satysfakcjonujące. Od nich zaczyna się wiele długoletnich przygód z górami – rozległe widoki relaksują i pozwalają nabrać dystansu do codziennych spraw.

Bartek Dziwjak

wojenna stalowa wieża widokowa. Wchodząc na liczącą sobie 964 m n.p.m. Kalenicę, dzięki wieży widokowej zyskujesz dodatkowe 20 metrów wysokości. Wieżę wykonał w latach 1932–1933 mieszkający w pobliskiej Bielawie mistrz ślusarski Kurt Steuer. Aby upewnić się, że zaprojektowana przez niego konstrukcja jest stabilna, zmontował ją najpierw na podwórku swojego warsztatu w Bielawie. Po testach została przetransportowana wozami konnymi na szczyt Kalenicę.

Podobnie jak znajdująca się niedaleko wieża na Wielkiej Sowie, ta na Kalenicę również otrzymała imię niemieckiego polityka. W tym przypadku był nim prezydent Republiki Weimarskiej – Paul von Hindenburg, który pozostał jej patronem do zakończenia II wojny światowej.

Z wieży świetnie widać okoliczny rezerwat przyrody „Kalenica Bukowa”, Góry Sowie, Karkonosze, a nawet leżącą na południe od Wrocławia Ślężę. Wstęp na czynny przez cały rok obiekt na Kaleni-



wieża widokowa
na ŚLĘŻY



ANDRZEJ SMOLIK

Jeden z najbardziej uznanych producentów muzycznych w Polsce, który oprócz produkcji utworów i albumów dla innych artystów, wydaje swoje autorskie płyty. Muzyka SMOLIKA to połączenie subtelnej elektroniki z bardzo przestrzennymi, akustycznymi brzmieniami. SMOLIK z wielkimi sukcesami produkuje też muzykę do filmów, spektakli teatralnych i telewizyjnych. Jest autorem muzyki do wielu kampanii reklamowych oraz filmów fabularnych, m.in. „Najmro”, „Nina”, czy seriali m.in. „Zachowaj spokój” stworzonego na podstawie prozy Harlana Cobena. Nazwisko SMOLIKA jest niezmiennie od kilku lat marką nierozzerwalnie kojarzącą się nie tylko z muzyką, ale również z dobrym gustem, najświeższymi trendami i nowoczesną elegancją. Potwierdzają to nagrody, które otrzymał w ostatnich latach, m.in.: Paszport Polityki, Fryderyki za produkcję roku 2006 i 2009 oraz dla najlepszego kompozytora 2003 i 2006, trzykrotna nominacja do nagrody MTV European Music Award, Kreatura 2008 za wkład w muzykę reklamową.

”

Szukam odbijając się w czyjejś duszy, w czyichś możliwościach i w rezultacie tworząc coś, czemu warto ten czas poświęcić.

Dźwięków i inspiracji szukam nawet w...

WANNIE

Rozmawia **Przemek Corso**

Jesteś facetem, który stoi za niezliczoną wręcz liczbą projektów muzycznych, jako producent, kompozytor itd. Zastanawiam się, jakie jest najdziwniejsze zlecenie, które odrzuciłeś?

Wydaje mi się, że te praktyczne czy też lukratywne parametry nie są w moim przypadku nadrzędne. Choć dzięki zdobytemu doświadczeniu często jako pierwszy uruchamia się rozum, ja mimo wszystko stawiam na intuicję. Intuicyjnie czasami pewne rzeczy odrzucam albo przyjmuję, mimo że na pozór jest mi z nimi nie po drodze. Czasem choć to nie mój świat, potrafię wejść i się zaangażować, traktując temat jako wyzwanie i wyjście z bezpiecznej strefy. I muszę powiedzieć, że do końca nie wiem dlaczego, ale dokładnie z tych samych powodów wielokrotnie zdarzało mi się wycofać z jakiejś na pozór atrakcyjnej, dużej propozycji.

Jak na tym wychodzisz?

Właśnie, kurczę, za każdym razem wychodzę na tym dobrze i cieszę się, że podjąłem taką a nie inną decyzję. Staram się zawieźć temu wewnętrznemu poczuciu, mojemu instyktowi, który mówi: tak albo nie.

Gdy poznałeś Keva Foxa, twoja intuicja powiedziała: tak?

Intuicja i rozum.

Co tam się między wami wydarzyło? Jak się poznaliście?

W 2010 roku poszedłem na jego koncert w kinie Iluzjon w Warszawie. Dokładnie w przeddzień katastrofy smoleńskiej. Mój kolega pomagał nagłośnić koncert Keva Foxa. Maciej Cieślak, bo o nim mowa, lider zespołu Ścianka, zadzwonił do mnie i powiedział, że przylatuje fajny brytyjski zespół i że on tam coś pomaga. I że powinienem wpaść do knajpy na piwo i posłuchać. I zakochałem się w zespole i w głosie Keva. Po koncercie wyczekałem, podszedłem do niego i zagailem, że nagrywam płytę, że chciałbym... że coś tam możemy razem zrobić.

Niewiarygodne.

Ale to prawda. I Kev powiedział, że chętnie, ale nazajutrz wyjeżdżają na pięć koncertów w Polsce, a później lecą gdzieś do Hiszpanii, do

Francji itd. A jak pewnie wiesz, takie rzeczy, takie propozycje nie są w stanie przetrwać, jak się ich nie realizuje od razu.

Pewnie, że tak.

Jak wspomniałem, dzień po naszym spotkaniu doszło do katastrofy prezydenckiego samolotu, ogłoszono żałobę narodową i cała ta ekipa z Walii; było bardzo dużo tych ludzi; została w Warszawie w pewnym sensie wbrew swojej woli. No i wtedy ta cała architektura, to, co może się wydarzyć albo nie może się wydarzyć, zupełnie się zmieniła. Zadzwoiłem i Kev mi powiedział, że oczywiście chętnie zrobią cokolwiek, bo po prostu utknęli. I tak nagraliśmy pierwszą piosenkę. A potem, skoro już nagraliśmy tę piosenkę – a to był czas jeszcze moich całkowicie solowych działań i grałem sporo – czasami dzwoniłem do Keva do UK czy gdzie był i zapraszałem, żeby zaśpiewał jeden, dwa numery na moich koncertach. I vice versa – on czasami do mnie dzwonił, żebym ja zagrał z nimi. I tak sobie po prostu graliśmy razem, aż w końcu podjęliśmy decyzję, że skoro dobrze nam się spędza razem czas i dobrze gra muzykę, to może nagramy album.

I nagle staliście się duetem.

Tak, w zasadzie tak.

Z tego, co wiem, właśnie skończyliście nagrywać drugą wspólną płytę.

Nie mogę powiedzieć, że skończyliśmy, jeszcze się mocujemy. Generalnie jakieś 80 procent jest zrobione, ale jeszcze



FOT. MACIEJ LACHOWICZ

”

Staram się patrzeć z kilku perspektyw, bo zawsze jest ich wiele. Nie ma jednego słusznego pomysłu, jednej jedynej doskonałej idei, jednego pasującego klucza.

zostały miksy, zostały jakieś wokale do dogrania. Trochę jeszcze nas czeka, ale konstrukcja i obraz tego już istnieje. To jest najważniejsze, bo wiemy, dokąd idziemy i po co. A cała reszta to już tylko kwestia czasu.

Za pierwszy album dostaliście platynową płytę. I mówię to pod ogromnym wrażeniem, bo jesteś facetem, który maczał palce i był odpowiedzialny za wiele wielkich projektów muzycznych.

No jasne.

Zastanawiam się, ile daje ci ta druga strona, ten partner muzyczny? Jak duży wpływ ma na twoją kreatywność i na całość kształtu projektu?

Kiedyś gdy byłem dużo młodszy, wydawało mi się – ale już się czegoś nauczyłem – że w zasadzie mogę działać sam. Bo mam wszelkie narzędzia, a technologia dzisiaj to ułatwia. Nauczyłem

się grać na różnych instrumentach na tyle, na ile potrzebowałem. W zasadzie większość rzeczy robiłem sam i było mi z tym bardzo dobrze. Bo często jak spotykałem się z ludźmi, okazywało się, że nie do końca są w stanie zrozumieć moją ideę. Z kolei mnie nie zawsze była bliska ich propozycja, więc nie mogliśmy się spotkać w punkcie, który byłby dla mnie interesujący. Teraz myślę o tym zupełnie inaczej. Myślę, że bardziej się otworzyłem i pozwalam muzycznym partnerom po prostu dzielić się swoim doświadczeniem i inną perspektywą. Bo czasami wiedzą i widzą więcej albo mają zupełnie różne spojrzenie na znane mi kwestie. Taka wymiana jedynie wzbogaca dzieło.

Idea jako nasiono...

Tak, z których wyrosną rośliny. I to się zdarza. Dziś daję sobie i innym artystom więcej autonomii, więcej swobody i więcej miejsca na spotkanie. Element socjalny jest bardzo ważny dla zdrowia psychicznego. Siedzenie samemu w jakiejś muzycz-

nej pieczarze jest fajne, ale nie przez 100 lat, bo istnieje możliwość, że stanę się czymś na kształt Golluma. Lubię spotykać ludzi i wsłuchiwać się w nich. Dlatego, że rzeczy, które wychodzą ze mnie i są mi najbardziej bliskie, przestały mi się wydawać fajne. Mam je w głowie. Są częścią mnie. A ja szukam już teraz czegoś, co by mnie samego zaskoczyło.

I szukasz...

To czasami są długie poszukiwania. Odbijając się w czyjejs duszy, w czyichś możliwościach i w rezultacie tworząc coś czemu po prostu wiem, że warto ten czas poświęcić.

Czyli ta otwartość na innego artystę, na inną opinię, to jest coś, czego się nauczyłeś?

Trochę tak, chociaż nie chcę, żeby to brzmiało, jakbym był zamkniętym gościem, bo tak nie jest. Lubię ludzi i raczej jestem towarzyski. Ale zawodowo nauczyłem się po prostu odpuszczać swoje ambicje i swoje widzenie i, co najważniejsze, pozwalać naruszać swoją przestrzeń. Chowam głęboko moje ego podczas pracy. Nadrzędny jest cel i efekt. Dawniej mniej wsłuchiwałem się w partnerów, dążąc do tego, żeby mój pomysł zrealizować dokładnie tak jak ja uważam. Kiedyś Lech Janerka powiedział, że on jest już tak dojrzały, dorosły, że na pewne rzeczy potrafi jednocześnie patrzeć z paru różnych perspektyw, które się nawet mogą wykluczać. Staram się też to robić z muzyką, czyli patrzeć z kilku perspektyw, bo zawsze jest ich wiele. Nie ma jednego słusznego pomysłu, jednej jedynej doskonałej idei, jednego pasującego klucza.

Powiedz mi, czym nowa płyta Keva Foxa i Smolika będzie się różnić od waszego debiutu? Jakie sposoby znaleźliście, żeby dalej opowiadać różne historie i się docierać?

Jesteśmy o 10 lat starsi, prawie od dekady gramy razem, od dekady gadamy o muzyce, podróżowaniu, od dekady oglądamy koncerty, słuchamy innych artystów. Ta płyta jest dojrzała w formie i treści, zarówno werbalnie, jak i muzycznie, taka dostojniejsza. I też na więcej sobie pozwalamy, po prostu estetycznie czerpiemy z trzech dekad. Są elementy lat 70. taka ich organiczność, czyli żywe instrumenty, dużo takiego drewnianego brzmienia, którego z kolei nie było w latach 80., ale dużo też pewnych rozwiązań z lat 90., gdy już byliśmy tacy po prostu w miarę... Ja byłem 20-latką, Kev był trochę młodszy, ale to jest taki czas, kiedy się w zasadzie totalnie chłonie muzykę. I ta muza weszła w nasz krwiobieg. I być może to jest taka trochę podróż do dzieciństwa, do domu rodziców, do jakiejś takiej bez troski.

Czy ty masz, przy komponowaniu, przy pracy producenckiej, tendencję do przesadnego analizowania?

W takiej początkowej fazie nie. Daję się po prostu ponieść emocjom, intuicji i chwili. A potem w postprodukcji, kiedy zaczynam myśleć, czy to na pewno jest okej i przyglądam się temu z każdej strony, to tak... włącza się to we mnie, ale próbuję z tym walczyć, jak mogę. Bardzo trudno jest o zdrowy dystans, kiedy siedzisz 50 godzinę nad jakąś frazą. Potrzebny jest czas, który daje prawdziwsze widzenie dzieła.

To bardzo ciekawe.

Więc taką metodę przyjąłem pracy, że pracuję albo nad paroma rzeczami jednocześnie, najlepiej różnymi zupełnie. I w ciągu jednej sesji, jednego dnia otwieram kilka różnych projektów po to właśnie, żeby nie zwariować, żeby sobie dać jakieś inne patrzeć na to, co otworzę jako następne. Tak jakbyś pisał cztery książki naraz. Ja po prostu nie jestem w stanie być tylko w jednej historii, bo bym zwariował.

Słuchaj, twoja żona jest artystką.

Tak.

Chciałem cię zapytać, jak ci się z nią pracuje? Bo jesteście związani ze sobą wielopłaszczyznowo. Z jednej strony patrzycie na siebie, pijecie razem kawę, jecie śniadania, obiady, kolacje, a z drugiej strony jednak pracujecie razem. Jestem ciekaw, jak to u was wygląda i gdzie są środki ciężkości.

Ania jest autorką okładek i fotografii, które wykorzystujemy. Czy z Kevem, czy ja solo, Ale też to są rzeczy, które robi się raz na jakiś czas. Nie gadamy ciągle o tym. Ale też jest tak dlatego, że ja jej po prostu ufam. I staram się, żeby ona to robiła nie dlatego, że jest moją żoną, tylko dlatego że się po prostu rozumiemy, że jesteśmy bardzo wiele lat ze sobą, że mamy wspólną przeszłość. Mam nadzieję, że przyszłość również. I często właściwie nie trzeba nawet rozmawiać. Rozumiemy się bez słów. Ona wie, co ja lubię, jak widzę świat. Ja wiem, jak ona, i to po prostu wychodzi bardzo organicznie.

Mam ostatnie pytanie – tendencyjne, ale zastanawiam się, czy istnieje na nie interesująca odpowiedź.

Jasne.

Jak się komponuje dżingle? Jesteś odpowiedzialny za oprawę muzyczną Faktów, za oprawę muzyczną radia 357 i za mnóstwa innych rzeczy. Bo wiesz, bycie wybitnym muzykiem wcale nie musi się łączyć z darem do tworzenia chwytliwych i prostych, reklamowych dźwięków. A ty zdajesz się łączyć ze sobą różne światy.

Szukam dźwięków i inspiracji wszędzie. Po prostu cały czas słucham tego, co mnie otacza. Mam nawet niezły sposób, kiedy brakuje mi dobrego punktu odniesienia.

To znaczy?

Biorę małą plastikową piłkę i wrzucam ją do wanny. A później drugi raz, trzeci raz. Zastanawiałeś się, kiedyś jak to brzmi? Za każdym razem inaczej.

Dziękuję za rozmowę.



Sprawdź:





FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

SKARB, który nosimy w sobie

Krew ratuje życie, a prawie każdy z nas może ją oddać. Kolejarze z różnych spółek wspólnymi siłami zachęcają do oddawania krwi podczas licznych akcji.

Dlatego też autobus Regionalnego Centrum Krwiodawstwa wielokrotnie pojawia się pod największymi dworcami na Dolnym Śląsku: Wrocław Główny i Legnica.

– Mamy klub krwiodawców PKP przy dworcu Wrocław Główny. Chcieliśmy zintegrować środowisko kolejarskie i cieszy mnie, że organizowane przez nas wspólne akcje przyciągają bardzo wiele osób, które oddają krew po raz pierwszy – mówi Andrzej Grembla, prezes Międzyzakładowego Klubu Honorowych Dawców Krwi przy PKP Wrocław Główny.

Ale w klubie działają przedstawiciele prawie każdej kolejowej spółki operującej na Dolnym Śląsku. Gdy ostatnio autobus zagościł w Legnicy, wielu pracowników Kolei Dolnośląskich oddało krew i wielu z nich zrobiło to po raz pierwszy.

– Nie ma się czego bać – przekonuje Adamo, pracownik Kolei Dolnośląskich, który pierwszy raz w życiu oddawał krew.

ODDAWANIE KRWI INTEGRUJE

Ale Klub Honorowych Dawców Krwi integruje środowisko nie

tylko podczas akcji oddawania krwi. W jeden z weekendów majowych zorganizował zawody piłkarskie pomiędzy przedstawicielami różnych drużyn kolejowych.

W finale reprezentacja Kolei Dolnośląskich pokonała Dolkom 2:1.

– Tego typu wydarzenia mają nie tylko integrować, ale również promować krwiodawstwo, którego tradycje w środowisku kolejarskim sięgają dziesięcioleci – podkreśla Andrzej Sikorski, współorganizator imprezy.

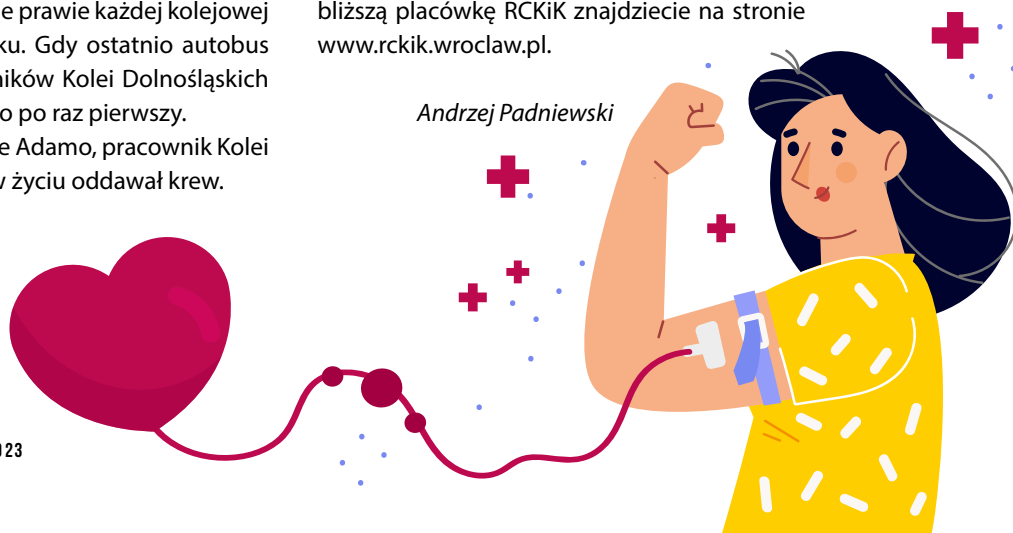
NIE MA SIĘ CZEGO BAĆ!

Śledźcie nasze media społecznościowe, bo o obecności autobusu Regionalnego Centrum Krwiodawstwa przed dworcami informujemy przy każdej okazji, natomiast cały proces trwa krócej niż godzinę. Jeśli macie czas między przesiadkami, rozważcie oddanie krwi. Jeśli macie obawy, podejdźcie i porozmawiajcie z osobami, które są na miejscu – odpowiedzą na wasze pytania.

Krew ratuje życie – to nie jest tylko slogan. Jeden z naszych rozmówców wspominał, że przechodził ostatnio operację. Śmiał się, że pewnie dostał swoją własną krew. Życzymy mu zdrowia!

Poza czerwonym autobusem przy dworcach krew możecie oddać codziennie w wielu miejscach na Dolnym Śląsku. Najbliższą placówkę RCKiK znajdziecie na stronie www.rckik.wroclaw.pl.

Andrzej Padniewski



RAJ DLA OCZU, BALSAM DLA CIAŁA

– RUSZAJ W KARKONOSZE

**Góry, ach te dolnośląskie góry!
Każdy znajdzie tu coś dla siebie.
Zalesione stoki Karkonoszy, kamienne
skały o tajemniczych kształtach, urzekające
krajobrazy i tysiące innych argumentów
przekonuje, by odwiedzić ten wyjątkowy
zakątek Polski niezależnie od pory roku.
Co nas czeka w trakcie takiej wyprawy?**

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych elementów krajobrazu Karkonoszy są oczywiście niesamowite skały, wyrastające niekiedy nawet na dwadzieścia pięć metrów. W sumie znajduje się około stu pięćdziesięciu formacji skalnych i pojedynczych skałek, które tworzą unikatowe, niezwykle miejsce. Naturalne kamienne rzeźby różnią się bowiem nie tylko wysokością, ale przybrały przedziwne formy. Fantastyczne kształty skał pobudzają wyobraźnię i stąd też wzięły się ich nazwy. Mamy więc na przykład Pielgrzymy, Trzy Świnki, Słonecznik czy Końskie Łby. O ich powstaniu i historii opowiadają legendy pełne tajemniczych stworów, dobrych i złych ludzi, niesamowitych zdarzeń, o których się słucha z wypiekami na twarzy.

Niesamowite wrażenie robią także kotły lodowcowe, czyli ogromne skalne zagłębienia otoczone stromymi stokami. W Karkonoszach najbardziej malownicze są Śnieżne Kotły oraz Kocioł Wielkiego Stawu i Małego Stawu z niesamowicie położonymi schroniskami i najwyższym szczytem Śnieżką. Piękna krajobrazowi dodają liczne potoki i wodospady Kamieńczyka czy Szklarki oraz bogata fauna. Zobaczyc tu mo-

żemy choćby wilki, rysie czy muflony. Czyż znajdziecie więc idealniejszą krainę na złapanie oddechu w otoczeniu natury? Ogromna oferta turystyczna pozwala zaplanować w Karkonoszach chyba każdy rodzaj wypoczynku. W towarzystwie znajomych, rodziny, samotnie i w ramach zorganizowanej wycieczki. Może to być pobyt krótki lub dłuższy. Można go spędzić pieszo lub na rowerze, albo po prostu leniuchując i napawając oczy cudownymi widokami. Pobyt w jednym z wielu leżących u podnóża gór hoteli, pensjonatów czy gospodarstw agroturystycznych można łatwo wykorzystać na poznanie okolicy. Pomoże w tym wędrowka szlakiem wiodącym przez Główny Grzbiet Karkonoszy – od Szklarskiej Poręby do Karpacza lub w odwrotnym kierunku, oczywiście koniecznie z przystankiem na szczycie Śnieżki.

Karkonosze to nie jednak tylko piękna przyroda i zachwycające krajobrazy, ale także region pełen małych malowniczych miasteczek i interesujących zabytków architektury. Dziś jeden z najpopularniejszych kierunków turystycznych w Polsce. Warto więc odwiedzić Dolinę Pałaców i Ogrodów, która zachwyca niezwykle pięknymi pałacami i dawnymi zamkami. Na swojej trasie podróży zaznaczyć należy miejscowości takie jak Łomnica, Staniszków, Pakoszków, urokliwą Jelenią Górę z uzdrowiskowymi Cieplicami i widowiskowym zamkiem na górze Chojnik, a także Szklarską Porębę czy znany nie tylko dzięki Świątyni Wang Karpacz, odwiedzany o każdej porze roku.

A przy okazji zachęcamy, by zajrzeć do Karkonoskich Tajemnic, interaktywnego muzeum, w którym poznamy miejscowe legendy, w tym tę najbardziej tajemniczą dotyczącą Ducha Gór. A jeśli już o duchu mówimy, to od dawna wiadomo, że w zdrowym ciele zdrowy duch – zatem Muzeum Sportu i Turystyki będzie doskonałym miejscem, by przemyśleć ten temat. Do zobaczenia w Karkonoszach.

Arleta Bzdun

Widok na Śnieżkę

#PO
DRÓ
ZUJ
KD

#PODRÓŻUJ Z KD

Na terenie Dolnego Śląska toczyły się bitwy i ścierały państwa, co w efekcie zostawiło nam historię piękną i opowieści na granicy legend. Materialnym dowodem tej historii są zachowane do dziś zamki i pałace, których mamy na Dolnym Śląsku ponad 700 – najwięcej w całym kraju. Twierdze i murowane warownie budowano tutaj od XIII w. To miejsca i obiekty unikalne, w których rodzili się i umierali potomkowie arystokratycznych rodów, snuto wielkie plany, intrygowano, zakochiwano się.

KRAINA ZAMKÓW I PAŁACÓW

– odkryj tajemniczy
zamek Czochoa!



FOT. FREEPIK.COM



Miejsca, których znane w całej Polsce nazwy brzmią dla spragnionych opowieści i emocji turystów jak magia i obietnica przygody, pobudzają wyobraźnię i zmuszają do rozpoczęcia podróży. Dziś są otwarte na gości, często w pięknych historycznych murach kryją się luksusowe hotele i centra konferencyjne. Wchodząc do ich wnętrza, dotykamy tajemnicy, która na Dolnym Śląsku jest na wyciągnięcie ręki.

Wszystkich miłośników historii, tajemnic i legend zapraszamy do zamku Czocha. Budowla stoi na skalnym cyplu, wznoszącym się wysoko nad wodami Jeziora Leśniańskiego. Ta warownia graniczna została wybudowana w połowie XIII w. Budowę rozpoczęto z polecenia króla czeskiego Wacława II. Trudna do zdobycia forteca wielokrotnie zmieniała właścicieli. W latach 1451–1700 była w rękach rodu von Nostitz. Źródła historyczne podają, że w połowie XIX w. zamek stał opustoszały.

Dzisiejszy wygląd zawdzięcza niemieckiemu przedsiębiorcy Ernstowi Gütschowi, który kupił obiekt w 1909 r. Przebudowę zlecił architektowi Bodo Ebhardtowi, który miał przywrócić jej historyczny wygląd z ryciny z początku XVIII w. Do 1945 r. posiadłość była oczkiem w głowie rodziny Gütschów. Obecnie mieszczą się w niej hotel i restauracja, a także wydzielono część muzealną, którą można zwiedzić pod opieką przewodnika. Zamek Czocha kryje wiele tajemnic

zarówno tych z czasów odległych, jak i współczesnych. Hipotezy mówią, że w czasie II wojny światowej mieli pracować w nim niemieccy szyfranci. Ciekawość pobudzają również tajne przejścia, których udało się odnaleźć tylko 13, a źródła historyczne mówią o istnieniu 40. Na przykład Komnata Portretowa ma aż trzy ukryte przejścia niewidoczne dla oczu turystów. Wystarczy w odpowiednim miejscu pchnąć zamaskowane drzwi, aby przejść niepostrzeżenie do najdłuższego tajnego korytarza, pomieszczeń hotelowych i komnat prywatnych ostatniego właściciela zamku.

Obiekt jest pełny tajemniczych legend, które z pasją opowiadają oprowadzający przewodnicy. Magia tej lokalizacji sprawia, że wycieczka będzie niesamowitą przygodą.

Katarzyna Szajda



Sprawdź:





PIOTR KRUK

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

JĘZYK OBCY JEDZIE NA WAKACJE

Czy nie jest tak, że okres wakacji traktujemy jak chwilę odpoczynku od nauki języków obcych, nawet wtedy kiedy jesteśmy dorośli? Nadchodzi czerwiec i niemal każdy z nas stara się nieco zmienić swój prywatny rozkład jazdy, porzucając całoroczne zajęcia na korzyść wakacyjnych wojaży oraz błogiego lenistwa. To oczywiście świetny pomysł i jestem absolutnie za. Jednak dzisiaj chciałbym zachęcić was do zmiany perspektywy i popatrzenia na język obcy jak na narzędzie osiągnięcia własnych celów.

Na moment wyobraźcie sobie ostatnie dni wakacji: dzieci szykujące się do rozpoczęcia roku szkolnego, a nas wracających do codziennej rutyny w pracy. Zwykle mamy poczucie zaczynania wszystkiego od początku i krążącą w głowie mało przyjemną myśl, że do kolejnych wakacji tak daleko. Ale tym razem jest inaczej!

Wracacie z nowymi umiejętnościami, z szansą na zmianę zniechęcającej pracy na lepszą i z błyskiem w oku, jakiego dawno w was nie było. Czujecie, że macie siłę i tym razem możecie więcej. Obserwuję tę mentalną przemianę każdego miesiąca, widząc ludzi z nowymi umiejętnościami językowymi i marzeniami, które wreszcie mogą spełnić. Uwierzcie mi – opanowanie języka obcego to nie tylko nowe możliwości w wielu dziedzinach życia, ale przede wszystkim większa pewność siebie i chęć robienia nowych rzeczy.

Czy nie powinniśmy sobie odpuścić?

Wydawać by się mogło, że wakacje to najgorszy moment na uczenie się czegokolwiek. W końcu nie są one po to, by znów się uczyć, lecz by od nauki odpocząć. Prawda jest jednak taka, że po pierwsze ciągła nauka to domena głównie młodych ludzi, a my sami zapominamy o niej na dobre, opuszczając szkolne mury, a po drugie, dzisiejszy świat i tak wymaga ciąg-





FOT. FREEPIK.COM

głego uczenia się. Rosnące wymagania i nowe zawodowe wyzwania wręcz wymuszają pozyskiwanie nowej wiedzy i umiejętności.

Uważam, że wakacje to wbrew pozorom doskonały czas na naukę języków. Nie tylko ze względu na jesienne perspektywy w pracy, ale przede wszystkim na ilość okazji, które mamy podczas letnich wyjazdów za granicę. Większość z nas w ogóle z nich nie korzysta, a konsekwencje mogą być naprawdę nieciekawe. Oto kilka przykładów.

Jakie są konsekwencje?

Jeśli porzucicie naukę języka obcego na dwa, trzy miesiące, czyli zostawicie wszystko od czerwca do początku września, to zmarnujecie niemal cały potencjał, który wypracowaliście przez poprzedni rok. By zobrazować wam wielkość strat, wyobraźcie sobie sportowca, który po całym roku treningów, startów i budowania formy, mówi trenerowi, że robi sobie wakacje i nie ma zamiaru trenować aż do września. Łatwo się domyśleć, że jego wydolność, siła i możliwości będą po powrocie szorować po dnie. To strata wymagająca wielu ty-

godni odbudowy, nie mówiąc o zmarnowanych szansach na zwycięstwa w powakacyjnych zawodach sportowych. Podobnie jest z językami obcymi. I kółko się zamyka. Szkoda nie tylko potencjalnych szans, ale również częstych okazji do wypróbowania się w praktyce. A tych na wakacjach jest najwięcej.

Jak wykorzystać wakacje do pójścia naprzód?

Używanie języka obcego podczas wakacji może być wspaniałym sposobem na poznawanie nowych ludzi oraz bardziej autentyczne doświadczanie podróży. Czujemy się dzięki językom obcym bezpiecznie i pewnie. Łatwiej zarezerwować hotel, zamówić jedzenie w restauracji, a także poradzić sobie w razie kłopotów. Chodzi o zwykłe życie i praktykę, a nie o nudną naukę języka z podręcznika. Oto kilka szybkich rad, które z pewnością pomogą wam zmienić tę perspektywę:



Będąc na wakacjach szukajcie okazji do praktykowania języka. Próbcujcie przywitać się i podziękować. A jeśli macie większe umiejętności, rozmawiajcie z miejscowymi ludźmi i zamawiajcie jedzenie w restauracji. Zawsze w lokalnym języku. Róbcie to dla zabawy. Dla sprawdzenia się. A jeśli czegoś nie wiecie, sprawdźcie wcześniej w słownikowej aplikacji i próbcujcie jeszcze raz. Pamiętajcie – to tylko zabawa.



Nie bójcie się też popełniać błędów. Większość osób, z którymi będziecie rozmawiać, i tak będzie zachwycona, że mówicie w ich języku. A to, że przekreślicie kilka wyrazów czy użyjecie niewłaściwej końcówki czasownika, nie ma absolutnie znaczenia.



Zanim wyjedziecie, pobierzcie aplikację na telefon i słuchajcie radia w języku obcym. I nieważne, że niewiele rozumiecie. Chodzi jedynie o przyzwyczajenie się do brzmienia języka i tego, że jest z wami codziennie. Jak na wakacjach. To dobry wstęp.



Oglądajcie filmy w języku obcym, słuchajcie muzyki, a także zaobserwujcie konta w mediach społecznościowych publikujące posty w języku obcym. Nauka języka może być ciekawa i towarzyszyć nam mimo codziennych obowiązków. Przez całe wakacje.

Bo w nauce języka nie chodzi o to, by się uczyć dla samego uczenia się, lecz by wykorzystać świeżo zdobyte umiejętności w praktyce i cieszyć się z każdego małego sukcesu. Okazji do tego najwięcej będziemy mieć właśnie teraz. Na wakacjach.

Piotr Kruk

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

Oczywiście na pomysł tego tekstu wpadłem podczas podróży pociągiem i w pociągu go również piszę. A to wszystko z powodu towarzyszących mi aromatów. Niestawna kanapka z przegotowanym do granic możliwości jajkiem, zapakowana w folię (a tym samym przeparzona, mokra i nieprzyjemna) i wyjęta w pociągu natychmiast daje o sobie znać współpasażerom.



SEKRETY PODRÓŻNEJ KANAPKI

Najbardziej czuć prowiant tych, którzy do zakupu wiktuałów nie przykładają należytej wagi. Dlatego, na szczęście, macie mnie!

Zacznijmy od kanapki...

Odrzućmy może produkty niskiej jakości – zwłaszcza pieczywo. Dyskontowe, marketowe, sprzedawane w płazie, owadzie i innych. Kupuj pieczywo w piekarni. Po to jest piekarnia. Nie musi być modna i mieć pięknych zdjęć na Instagramie. Nie, ona musi mieć dobry chleb! Bez polepszaczy, kiepskiej mąki i na zakwasie. Najprawdziwszy chleb powszedni. Jak tego nie ogarniasz, to możesz nie czytać dalej.

Odpuść jajko. Nawet to ugotowane w sposób poprawny, czyli bez przegotowania żółtka, będzie miało intensywny zapach. Daruj sobie szczypiorek, dojrzewające przez długie miesiące sery pleśniowe i kiełbasy pełne czosnku, nie wspominając o wręcz azjatyckich żeberkach zalanych sosem rybnym. Z ryby też zrezygnuj!

Jak przygotować idealną kanapkę na podróż?

Smaruj kromki masłem, nigdy nie sięgaj po margarynę. Jeśli z różnych powodów nie używasz masła, użyj oliwy, musztardy, majonezu albo rozartego na miazgę pomidora.

Kanapka musi mieć chrupnięcie. Tu doskonale sprawdzi się sałata. Odpuść sobie okropną sałatę lodową i postaw na rzymską, masłową albo miks różnych listków. Zawsze je myj, nawet jeśli producent twierdzi, że nie musisz. I oczywiście dla gwarancji świeżości kupuj w małym warzywniaku, na bazarku, nie w sieciach, które

trzymają wszystko w chłodniach i po przywiezieniu zakupów do domu okazuje się, że liście są zgniłe. Kolejny chrupiący dodatek to ogórek. Ten gruntowy będzie lepszy niż szklarniowy. Pozbądź się gniazd nasiennych, pokrój i posól, by stracił nadmiar wody.

Mięsożercy mogą spokojnie wcinać prowiant w pociągu i nie męczyc innych. Spośród wędlin jedynie kiełbasa ma zapach, który można uznać za dyskusyjny. Cieniutkie plastry mortadeli, szynki gotowanej czy pieczonego kurczaka będą świetnie uzupełniały kanapkę. Podpatrzcie tradycje krajów, które potrafią jeść lepiej od nas. Włoskie kanapki to doskonały kierunek. Ser? Proszę bardzo – mozzarella będzie doskonała! Sprawdzi się dużo lepiej niż gouda, zwłaszcza gouda w kanapce szczelnie zapakowanej w folię, o konsystencji półpłynnej nie jest zbyt apetyczna. Świetnie też sprawdzą się tu feta, koryciński oraz cheddar.

Sosy? Latem bardziej polecam musztardę niż majonez. Chociaż patrząc na zawartość octu w niektórych majonezach, możecie być spokojni. Świetnym dodatkiem będzie też chimichurri, sambal czy ostry sos z Luizjany.

Jak to zapakować?

Pewnie, woskowijki są super, ale nie dajmy się zwariować. PAPIER ŚNIADANIOWY! Nie ma w tym niczego wymyślnego i na pewno będzie smaczniej i przyjemniej niż w plastiku.

Co jeśli jesteście z tych, którzy czasu nie ogarniają, robią wszystko na ostatnią chwilę, albo nie mają pojęcia, gdzie w ich mieście jest prawdziwa piekarnia?

Zamiast kabanosów, batonów, chipsów, wafelków, żelków i wszystkich przeładowanych cukrem, tłuszczami trans i farbami (nie tylko z larw mszyc), kupcie paczkę niesolonych orzechów. Po prostu. Najlepiej dopchnąć bananem, albo jabłkiem.

No i umówmy się, podróże po Dolnym Śląsku i okolicach nie trwają tyle, żebyście nie poradzili sobie po prostu pijąc wodę!

Smacznego!

Marcin Kuc



MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka

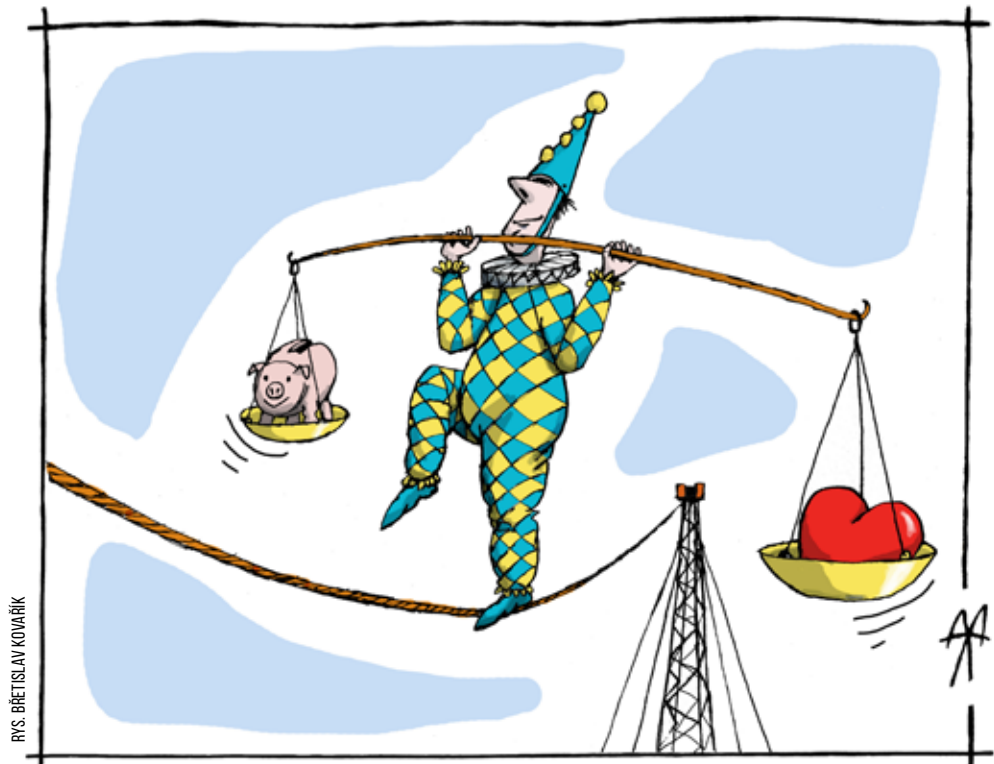
REKIN NA TRAWIE

Koń przepięknej urody jest spawany, zesparowany ze stalowych plastrów i osadzony na świeżo przyjętych przez ziemię pasach trawy. Jest jeszcze rekin, również z nierdzewnych plastrów o szerokości jednego centymetra i wadze sześciu ton. Ustawiono tu też inne wielkogabarytowe rzeźby – imponujące.

Jeszcze bardziej imponujący jest budynek byłej trutnovskiej Elektrowni Poříčí 1. Industrialny obiekt wzniesiony w 1912 roku, zatem w czasach, kiedy fabrykantom zależało na

kowego, co po nich zostanie, galeria sztuki z ambicjami ponadlokalnymi.

Dlaczego? Zapytałam kiedyś Rudolfa Kaspera. – Mam wszystko, dom, fabryki. Mógłbym kupić jacht, ale nie chcę. Mógłbym kupić samolot, ale ten już mam, firmowy. Wiem, że sztuka nie jest dla wszystkich. Na dodatek chodzi o galerię w prowincjonalnym miasteczku na pograniczu. Żeby zrealizować coś takiego, trzeba być trochę szaleńcem, prawda? – mówił fabrykant.



estetyce budynków, został pieczołowicie wyremontowany przez lokalnych przemysłowców, filantropów i miłośników sztuki Renatę i Rudolfa Kasperów. Błyszczą klinkierowe cegły, błyszczą przemysłowe schody, techniczne urządzenia służące dawnej elektrowni i rury, jest tu zresztą pełno rur i rurek pomalowanych na antracytowo – 3.400 metrów kwadratowych powierzchni wystawienniczej.

Kasperowie kupili obiekt, który sąsiaduje z ich fabryką (konstrukcje drewniane, stalowe), choć wiedzieli, że obiektu dawnej elektrowni w żaden sposób nie da się wykorzystać do profilu ich działalności biznesowej. Dla Kasperów było jasne, że musi tu powstać coś wyją-

Na Grand Opening galerii EPO1 (nazwa zaczerpnięta od nazwy elektrowni) przybył premier Petr Fiala i minister kultury Martin Baxa, artyści (ci, którzy nie uznają dress code – cocktail byli śledzeni oczami premierowej ochrony), setki gości. Było naprawdę GRAND.

Renata Kasper zaplanowała otwarcie na 2023 rok kilka lat temu. Remont odbywał się na przekór pandemii, inflacji i wszechogarniającej niepewności związanej z wojną. Nie wykorzystano ani jednej korony, ani jednego euro z zewnętrznych dotacji. I oto marzenie się spełniło, bo miłość potrafi rozbijać skarbonki.

Marlena Kovařík

TO JAK SPEŁNIENIE MARZEŃ

Rozmawia Przemek Corso

KMINEK

to zmysłowy projekt muzyczny, który powstał z miłości do muzyki, obrazu i słowa. KMINEK to Michalina Maruniak, Jerzy Delwo i Paweł Zając. Jak sami mówią, szukali się tak długo, by się w końcu odnaleźć - w tym czasie i miejscu, na tym etapie życia, kiedy coś już niby wiadomo, a jednocześnie wspólne poszukiwania artystyczne w dalszym ciągu mają sens. Wspólnie tworzą, robią zdjęcia i impresje filmowe. Michalina na co dzień jest związana z fabryką gdzie toczą, frezują, spawają. Na lunch podjeżdża ciężarówką.

” *Nie będzie tajemnicą, jeżeli powiem, że pracujemy nad kolejną płytą.*



Jakie jest najczęściej zadawane ci pytanie? Udzieliłaś w swoim życiu już trochę wywiadów. Kminek od lat jest obecny na polskiej scenie muzycznej. I zastanawiam się, czy...

Dlatego nazwa mojego zespołu to Kminek.

Tak? To jest to pytanie? Najczęściej zadawane?

Tak. To jest to. To jest najczęściej zadawane pytanie.

Nie chciałem go zadać, ale podejrzewałem gdzieś podskórnie, że to właśnie jest to pytanie i że twoja odpowiedź brzmiałaby: „To oczywiste, lubię kminek”.

Nie! To znaczy tak, lubię, ale nazwa zespołu Kminek jest od rozkminiania. Od myślenia. Od tego, że trochę kminimy przed tymi naszymi działaniami muzycznymi. To plus fakt, że kminek jest przyprawą, której po prostu wszyscy... no może nie wszyscy, ale większość ludzi na świecie mówi, że nie cierpi. I najfajniejsze jest to, jak piszą... nie lubiłam, nie lubiłem, a teraz lubię.

Znalazłaś w tym kminku, który jak twierdzisz nie jest dla każdego, swój muzyczny klucz?

Tak, to był ten klucz. Dlatego, że gdy usłyszałam pierwszą taką muzyczną zajawkę, którą mi pokazał Jurek Delwo, powtarzałam, że jak znajdzie polską Amy Winehouse, jak znajdzie taką dziewczynę, to w zestawieniu z jego kompozycjami po prostu wyjdzie genialnie. A on mi odparł: „Znalazłem już, to ty”. Oczywiście wyśmiałam ten pomysł, bo ja się mega wstydzę śpiewać. Przysięgam. No i powiedziałam, że absolutnie sobie tego nie wyobrażam. Ale na szczęście się uparł. No i tak się zaczęło i tak to trwa. Ja nadal wstydzę się śpiewać, ale nadal śpiewam...

Z tego, co mówisz, wychodzi, że wstydzisz się od lat, bo istniejecie na polskiej scenie muzycznej już od dawna.

Ładnie to ująłeś.

Czy to takie twoje wewnętrzne poczucie wstydu łagodzi na przykład fakt, że jesteście ze swoim singlem w topce Radia 357?

Nie, nie... to nie pomaga. Choć co weekend się po prostu mega tym jaram i niedowierzam. No bo jak? Znowu ja jestem wyżej, już byłam na 30. miejscu, to było świetnie, a teraz jestem na 24 miejscu, to już w ogóle świetnie i Brodka jest za mną. To jak spełnienie marzeń.

Kminek to nie jest twój jedyny projekt muzyczny. Występujesz również w bardzo popularnym Centrum Uśmiechu. Da się w ogóle porównać występowanie przed dziecięcą publicznością do występowania przed dorosłymi ludźmi?

Występując przed dziećmi i śpiewając znane im utwory, które poznały i pokochały dzięki Centrum Uśmiechu, jest mi...

Tak?

Zdecydowanie łatwiej. Staję się kimś innym, zupełnie jakbym była aktorką. Czyli zupełnie inaczej niż w chwilach, kiedy mu-

sze być Michaliną Maruniak i obnażam się przed publicznością, a później zjadają mnie wstydliwość, czy w euforii aby nie przesadziłam.

Pod koniec zeszłego roku ukazała się twoja płyta Kminek 22, dobrze pamiętam?

Tak, tak, tak, dokładnie.

Zastanawiam się, jak w twojej głowie powstaje cały album, jak się buduje to strukturalnie, narracyjnie. Czy ty pracujesz jakby od utworu do utworu, czy jednak koncepcyjnie zamyszasz to od razu w jakichś ramach, zanim w ogóle zaczniesz nagrywać?

No właśnie, jeśli chodzi o utwory, to nie. To tak nie ma. Najczęściej Jurek przynosi mi teksty, bo zdecydowanie lepiej pisze niż ja. Ja się jeszcze nigdy nie otworzyłam. I może całe szczęście. Znamy się już 20 lat, więc on mniej więcej wie, jakich tematów chciałabym dotknąć i czasami sobie to przygotowujemy. Więc gdy mi przyniesie tekst, dopiero wtedy siadamy do muzyki. I czasami ja sobie sama melodię układam, czasami gdzieś wspólnie, czasami jemu jakiś bit wpadnie. I powoli, powoli, powoli układa się cały album. Krok po kroku. I my czasami, wiesz, coś tam wyrzucamy, żeby całość była bardziej spójna i dopiero po jakimś czasie nam się tworzy album. Dlatego kiedyś chcieliśmy bardzo stworzyć jakąś koncepcję i się jej trzymać, ale niestety nam nie wyszło.

Czyli emocje i szaleńczy proces twórczy...

Tak, ale cała oprawa dookoła muzyki, czyli teledyski, identyfikacja graficzna i tak dalej, no to ja już muszę gdzieś to widzieć. To zawsze jest gotowe wcześniej i podąża wedle mojej wizji. Ja już muszę sobie to układać, bo jak mi się to nie ułoży, czuję się później rozbita i czasami się wykołejam i sama nie wiem, czego chcę. Dlatego gdzieś z tyłu głowy muszę mieć gotowy cały plan.

Odnosnie planów, jakie masz plany muzyczne na 2023 rok?

Poza sprawdzaniem, jak wyglądamy na topkach, tworzymy następny album, dlatego że, wiesz, mamy swoje lata i uznaliśmy, że już nie ma co leniuchować.

Ale przecież ty jesteś młoda.

No już jestem po czterdziestce. Nie wstydzę się tego. Moi koledzy z zespołu mają trochę więcej. Ale fajnie nam się teraz wszystko układa, mamy świetne flow i ciągniemy ten wózek do przodu. Dlatego nie będzie tajemnicą, jeżeli powiem, że pracujemy nad kolejną płytą. I to też jest dla mnie nowe, bo zazwyczaj bardzo marudziłam i mówiłam: to nie, to nie, tamto nie. A teraz mam poczucie, że jest coraz lepiej i ten album powstaje na naszych oczach.

Dziękuję za rozmowę.

Sprawdź:



**HONORATA RAJCA**

dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książek

W ZŁOTORYI ZADBAJĄ O KRĘGOSŁUPY

**Złotoryjski szpital rozwija rehabilitację.
Placówka dokupuje sprzęt i zamierza
poszerzyć zakres usług.**

Ostatnio nabyła specjalistyczne urządzenie do bezinwazyjnej diagnostyki kręgosłupa i narządów ruchu – jedno z nielicznych tego rodzaju w Polsce, a do współpracy pozyskała doświadczonego specjalistę prof. dra n.med. Zbigniewa Śliwińskiego, byłego konsultanta krajowego w dziedzinie fizjoterapii. Wkrótce w powiecie ruszy sponsorowany przez tutejsze gminy przesiewowy program dla uczniów, który pozwoli wychwycić wady postawy i korygować je we wczesnym stadium.

Jak pokazują badania przeprowadzone przez Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie, wydolność fizyczna dzieci i młodzieży w Polsce pogorszyła się w ostatnich latach o kilkanaście procent. Dramatycznie wpłynął na to zwłaszcza czas pandemii, kiedy uczniowie większość czasu spędzali w domu przed komputerem.

TO JEST INWALIDZTWO

– W efekcie dziś około 80 proc. dzieci ma zaburzenia symetrii ciała, pojawiają się skoliozy funkcjonalne, prawie 90 proc. dzieci z klas I–III nie potrafi wykonać przewrotu w przód, a ponad połowa nie umie nawet skakać przez skakankę. To jest inwalidztwo – mówi prof. dr n.med Zbigniew Śliwiński, który w Szpitalu Powiatowym w Złotoryi objął stanowisko konsultanta ds. rehabilitacji i już teraz diagnozuje i leczy tu dorosłych oraz dzieci.

Wcześniej podobne badania przesiewowe wśród dzieci i młodzieży prowadził w ramach unijnego programu na pograniczu polsko-niemieckim.

– Podobnie w powiecie złotoryjskim chcemy wychwycić wszystkie dzieci, które mają jakieś asymetrie, krzywizny, odchylenia czy rotacje. Następnie, w zależności od stopnia problemu, zastosujemy odpowiednie działania we współpracy ze szpitalną poradnią rehabilitacji ambulatoryjnej, szkołą i oczywiście z rodzicami, bo tylko taka współpraca da optymalny efekt – podkreśla prof. Zbigniew Śliwiński. – Problemu nie wolno bagatelizo-



Profesor Zbigniew Śliwiński, doświadczony specjalista w dziedzinie fizjoterapii, poprowadzi przesiewowy program dla uczniów, który ma wychwycić wady postawy i kręgosłupa.

wać. W transgranicznym programie, któremu poddano 1800 dzieci, aż u 3 proc. dzieci, czyli u co trzydziestego, wykryliśmy skoliozy idiopatyczne. To już nie są wady postawy, ale choroba ogólnoustrojowa, wymagająca rehabilitacji i usprawniania aż do zakończenia procesu kostnienia kości, czyli do 17–18 roku życia. Niestety nawet wtedy nie ma gwarancji, że obędzie się bez leczenia operacyjnego.

BEZ SZKODLIWEGO PROMIENIOWANIA

W szybkiej i bezpiecznej diagnozie uczniów pomoże zakupiony przez szpital aparat, który umożliwi kilkusekundowe

i

80%
dzieci ma
zaburzenia
symetrii ciała

POWODEM SĄ:

- stres
- emocje
- przeciążenia statyczne



FOT. FREEPIK.COM.PL

i bezdotykowe badanie, bez szkodliwego promieniowania rentgenowskiego. Metoda ta wykorzystuje wyłącznie optykę świetlną. Kierowaną na plecy pacjenta siatkę linii rejestruje system kamer, a w komputerze powstaje trójwymiarowy obraz pleców, kręgosłupa oraz miednicy, na którym widoczne są nawet niewielkie zmiany. Pozwala to dokładnie zdiagnozować nieprawidłowości kręgosłupa i wady postawy, a nawet niewielkie różnice w długości kończyn, które mogą powodować schorzenia układu kostno-stawowego. W rezultacie powstaje więc efektywna, indywidualna dla każdego pacjenta korekcja. Co ważne aparat umożliwi także skrupulatne monitorowanie postępów terapii, bo badaniom poddać się można w każdej chwili, nie jak w przypadku rentgenowskich. Wykonuje się je w przypadku dzieci, ale także dorosłych. Obecnie szpital zabiega, by było to możliwe w ramach kontraktu z NFZ.

– Co mówią o Polakach ich kręgosłupy? 80 proc. ludzi na świecie, nie tylko w Polsce czy na Dolnym Śląsku, miało, ma lub będzie miało dolegliwości odkręgosłupowe. Głównym ich powodem są stres, emocje i przeciążenia statyczne. Sami na to pracujemy, często nieświadomie – przyjmując niewłaściwe pozycje w czasie pracy, siedzenia lub wykonywania codziennych czynności, co po jakimś czasie powoduje dolegliwości, a nawet kalectwo. Mówi się o tzw. powolnej drodze przeciążeniowej, która to doprowadza do drętwienia rąk, powoduje piski i szумы w uszach, zaburzenia snu, mroczki przed oczami i bóle głowy, ale także poważniejsze zaburzenia. Od problemu nie uciekniemy. Przede wszystkim trzeba więc zadbać

o usprawnianie dzieci i młodzieży oraz ergonomię miejsca pracy. Jeśli nie zlikwidujemy przyczyny dolegliwości, to nawet lekarz i fizjoterapeuta nam nie pomogą, a leki uśmierzają ból tylko na jakiś czas – zaznacza prof. Zbigniew Śliwiński.

KRĘGOSŁUP, UDAR I NIETRZYMANIE MOCZU

Złotoryjski szpital prowadzi rehabilitację w warunkach szpitalnych i ambulatoryjnych. Pomoc znajdują tu osoby m.in. ze schorzeniami neurologicznymi, ale także po udarach mózgu, z chorobą Parkinsona, stwardnieniem rozsianym, a także po urazach ortopedycznych, operacjach, zakażeniu COVID. W leczeniu stosuje się różne możliwości fizjoterapeutyczne, m.in. z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii oraz masaż.

– Medycyna holistyczna cieszy się coraz większą popularnością. W Złotoryi chcemy wykorzystać doświadczenie i kadrę, by stworzyć centrum rehabilitacji, które właśnie w ten sposób zajmowałoby się pacjentem. Najważniejsze jest znalezienie przyczyny, a następnie wdrożenie odpowiedniego leczenia. Planujemy też poszerzyć zakres usług – w pierwszym rzędzie o fizjoterapię uroginekologiczną, czyli m.in. dla kobiet, ale także mężczyzn, mających kłopoty z nietrzymaniem moczu. Chcemy, by szpital oferował jak najlepszy poziom leczenia i świadczonych usług medycznych mieszkańcom powiatu złotoryjskiego, okolicznych miejscowości, ale i Dolnego Śląska – podkreśla Monika Zdaniuk, dyrektor ekonomicznej placówki.

Honorata Rajca



MAREK ŻAK

historyk regionalista,
pracownik Muzeum
Miedzi w Legnicy

PIERWSZYM POCIĄGIEM do Złotoryi

Uruchomienie linii kolejowej do Złotoryi, które nastąpiło blisko 140 lat temu, było z punktu widzenia interesów miasta oraz całego subregionu złotoryjskiego jednym z najważniejszych wydarzeń w jego dziejach. Nowy środek transportu stał się motorem napędowym dla lokalnego przemysłu, rolnictwa i handlu, a jednocześnie łączył mieszkańców tych ziem z najodleglejszymi rejonami państwa niemieckiego.

*Pociąg wyjechał z Legnicy
o godzinie 12:15
z ówczesnego dworca
wyspowego, mieszczącego
się pomiędzy torami*



Stacja kolejowa w Złotoryi, lata trzydzieste XX w.

Geneza powstania Kolei Doliny Kaczawy (*Katzbachthalbahn*) sięga lat sześćdziesiątych XIX w., bo już wtedy pojawiły się pierwsze plany zakładające połączenie magistrali kolejowych Wrocław – Legnica – Berlin/Drezno ze Śląską Koleją Górską (*Schlesische Gebirgsbahn*). Jednakże – jak to często bywa – pierwszy odcinek tej linii łączący Legnicę ze Złotoryją powstał dopiero dwie dekady później. Dokładnie 15 października 1884 r. na tej trasie pojawiły się regularnie kursujące pociągi osobowe i towarowe. Na łamach regionalnej prasy, informując o tym wydarzeniu, pisano jednocześnie o korzyściach płynących z nowo uruchomionego połączenia i wskazywano zysk dla lokalnej gospodarki, jak i ogromne ułatwienie w codziennym życiu ludzi.

Pierwszy, uroczysty przejazd trasą z *Liegnitz* do *Goldberg* miał jednak miejsce trzy dni wcześniej. Pociąg, specjalnie na tę uroczystość ozdobiony okazałymi girlandami, był pełen urzędników magistratu (wśród nich znajdował się nadburmistrz Legnicy Ottomar Oertel), miejskich rajców, a także przedstawicieli władz rejencji oraz reprezentantów władz państwowych. Siedzieli w nim także członkowie administracji kolejowej. Skład wyruszył z legnickiego dworca o godzinie 12.15 i po osiemnastu minutach dotarł do pierwszej stacji – Pawłowice Małe (*Pahlowitz*), a po następnych czterech minutach zatrzymał się w Wilczycach (*Wildschutz*). Trzecim przystankiem był Kozów (*Kosendau*). Na każdej ze stacji pociąg witano oklaskami i z nieukrywaną radością. Po około godzinie dojechał on do drogi znajdującej się w pobliżu podzłotoryjskiej Góry Mieszczkańskiej. Tam na podróżnych czekała już delegacja ze Złotoryi z burmistrzem Kamckem na czele, która dołączyła do gości z Legnicy. Każdy z przybyłych otrzymał bukiet kwiatów zwią-

zany biało-niebieską wstążką w barwach miasta. Gdy pociąg ponownie ruszył, w Złotoryi odpalono fajerwerki, a wjeżdżające kilka minut później na dworzec wagony powitały okrzykami oraz oklaskami tłumy ludzi. Wszystkiemu towarzyszyła oprawa muzyczna. Burmistrz Kamcke przywitał jeszcze raz oficjalnie przybyłych gości i zaprosił ich na uroczyste przyjęcie w Gospodzie pod Trzema Górami (*Gasthofzu den drei Bergen*). Maszerującemu w jej kierunku tłumowi przewodziła orkiestra, a na trasie pochodu złotoryjskie domy i kamienice były bogato przyozdobione flagami, girlandami, chorągiewkami, a także godłami obu miast. Jeszcze bardziej okazała prezentowała się sala balowa wspomnianej gospody. W jej centralnej części, w otoczeniu bujnej egzotycznej roślinności i palm znajdowało się popiersie cesarza niemieckiego Wilhelma I, za którego zdrowie został wzniesiony również pierwszy toast. Łącznie przy stołach zasiadło ponad sto osób. Najpierw przemawiali kolejno przedstawiciel władz rejencji, nadburmistrz Legnicy oraz burmistrz Złotoryi. Obydwaj władarze podkreślali, że projekt połączenia miast linią kolejową był tematem rozmów już od dwóch dekad, jednocześnie nie kryli radości, iż udało się to przedsięwzięcie sfinalizować. Następnie głos zabrali liczni przedstawiciele kolejnych urzędów, instytucji etc. Wszystko zaś odbywało się w radosnej atmosferze, a każde z przemówień kończyły gromkie brawa.

Spotkanie trwało do godziny siódmej wieczorem. Wówczas wysłuchano ostatniego występu muzyków, a następnie wyruszone w drogę powrotną na dworzec, którą była rozświetlona pochodniami. Żegnając się z gośćmi z Legnicy, gospodarze zapowiedzieli rychłą rewizytę „przy piwie”. A wszystko oczywiście dla jeszcze silniejszego wzmocnienia dobrośiądzkich relacji.

Marek Żak



Dworzec i stacja kolejowa w Złotoryi znakomicie wpisywały się w krajobraz ówczesnego miasta

CZERWIEC Z KULTURĄ

Cezary Olejnik

Ciesząc się piękną pogodą i przemierzając Dolny Śląsk, możemy podziwiać przyrodę, wspaniałe krajobrazy oraz oczywiście korzystać z bogatej oferty kulturalnej. Zabieramy was w podróż do kilku wyjątkowych miejsc, w których możecie doświadczyć niepowtarzalnych emocji. Zapraszamy!

„Don Giovanni”

16, 17 i 18 czerwca 2023 r., godz. 19

Opera Wrocławska
ul. Świdnicka 35, Wrocław
Bilety: od 40 zł do 170 zł

Opera Wrocławska zaprasza na *Don Giovanniego* Mozarta – arcydzieło literatury operowej i jedno z najbardziej znaczących dzieł w historii tej dziedziny sztuki. Znawcy gatunku podkreślają nie tylko genialną muzykę Wolfganga Amadeusza Mozarta, ale również nieustępujące jej libretto, które stworzył Lorenzo da Ponte. Historia nieustraszonego łowcy kobiecych serc, uwodziciela i cynika Don Giovanniego to uniwersalna opowieść o ludzkich namiętnościach, niepoahamowanej żądzy i karze, która osiąga głównego bohatera. Mozartowskie dzieło od dnia premiery cieszy się nieustającą popularnością na całym świecie i uchodzi za jeden z najwybitniejszych utworów w spuściźnie kompozytorskiej Mozarta.



„Don Giovanni” to jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł w bogatym dorobku W.A. Mozarta



FOT. MAT. PRASOWE FILHARMONII SUDECKIEJ

Wałbrzyska filharmonia w ciągu sezonu artystycznego 2022/2023 gościła wielu wspaniałych artystów, którzy zagrali dla wspaniałej dolnośląskiej publiczności

„Wielkie dzieła, wielcy wykonawcy”. Zakończenie sezonu artystycznego 2022/2023

23 czerwca 2023 r., godz. 19

**Filharmonia Sudecka
im. Józefa Wiłkomirskiego w Wałbrzychu
ul. Juliusza Słowackiego 4, Wałbrzych
Bilety: od 32 zł**

I tak oto sezon artystyczny 2022/2023 dobiega końca. Filharmonia Sudecka im. Józefa Wiłkomirskiego w Wałbrzychu dziękuje wszystkim słuchaczom za obecność w trakcie wielu wydarzeń oraz koncertów. Spotykały się one z dużym zainteresowaniem i entuzjazmem publiczności. Na zakończenie sezonu artystycznego muzycy zapraszają na spotkanie z wielkimi kompozytorami – Rossinim, Mozartem i Brahmssem, których zaprezentuje mistrz polskiej batuty po raz pierwszy goszczący w Wałbrzychu – Maestro Antoni Wit.

„Kasta la Vista”

28, 29 i 30 czerwca 2023 r., godz. 19

**Scena Kameralna Teatru
Polskiego we Wrocławiu
ul. Świdnicka 28, Wrocław
Bilety: od 55 zł do 100 zł**

Kasta la vista w Teatrze Polskim we Wrocławiu, czyli błyskotliwa, inteligentna i zaskakująca komedia absurdu francuskiego autora Sébastiena Thiéry'ego z brawurową rolą Mariusza Kiljana. Pełen czarnego humoru traktat o współczesnym świecie: pozornej sprawiedliwości, równości i wolności w dobie globalizacji. Groteska opowiadająca o tym, jak przeciętny obywatel wpada w sieć korporacyjnego świata finansów. Reżyser Jacek Bończyk osadził tekst w polskich, a nawet wrocławskich realiach.



FOT. JAREK KUSMERSKI

„Kasta la vista” to kipiąca od absurdu i czarnego humoru komedia o współczesnym świecie i jego problemach

IGRZYSKA ZAWITAJĄ NA DOLNY ŚLĄSK

W drugiej połowie czerwca w Polsce rozpocznie się największa impreza sportowa w historii naszego kraju. Mowa oczywiście o III Igrzyskach Europejskich. 7000 zawodników z 50 krajów rywalizować będzie w 29 dyscyplinach przez 12 dni (od 21 czerwca). Jedną z aren zmagania stanie się wrocławska strzelnica, gdzie toczyć się będzie walka w strzelectwie sportowym.



się, że są jakieś niedociągnięcia, będzie czas, żeby je usunąć – mówi Robert Pietruch, prezes Dolnośląskiego Związku Strzelectwa Sportowego.

W sumie do Wrocławia przyjedzie 450 strzelców, którzy wywalczyli kwalifikacje. Oprócz zawodników pojawią się także sztaby poszczególnych reprezentacji: trenerzy, lekarze, psychologowie.

– Na strzelnicy będzie pracowało także stu wolontariuszy. Obiekt zostanie oficjalnie przejęty przez komitet organizacyjny igrzysk, obrendowany i zamknięty. Na jego teren będą mogli wejść tylko osoby posiadające akredytacje lub bilety – opowiada Andrzej Kijowski, prezes Polskiego Związku Strzelectwa Sportowego.

W gronie 450 strzelców znajdują się również polscy zawodnicy, także ci reprezentujący Dolny Śląsk. Większość kwalifikacji biało-czerwoni zdobyli na normalnej drodze. W każdej konkurencji będziemy mieli swoich reprezentantów, także w zawodach drużynowych. Powalczą nie tylko o medale, ale również o kwalifikacje na igrzyska olimpijskie w Paryżu.

– Myślę, że o kwalifikacje będzie bardzo trudno. Jeśli uda się zdobyć choć jedną, to naprawdę będzie bardzo dobrze. Natomiast nasi zawodnicy z pewnością włączą się w walkę o medale, zwłaszcza w konkurencjach drużynowych – podkreśla Andrzej Kijowski.

Więcej informacji o III Igrzyskach Europejskich znaleźć można na stronie www.european-games.org/pl

Aleksandra Szumska



Wrocławska strzelnica po raz kolejny będzie areną zmagania na najwyższym poziomie

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM POLSKIEGO ZWIĄZKU STRZELECTWA SPORTOWEGO

Strzelnica przy ulicy Świątlickiej we Wrocławiu jest jednym z najnowocześniejszych obiektów tego typu w Europie. Niemal co roku organizowane są tu zawody najwyższej rangi w Polsce, Europie i na świecie. Jesienią przed rokiem rozgrywały się tu mistrzostwa Starego Kontynentu. Sztab organizacyjny igrzysk, który stacjonuje w Krakowie, nie miał więc wątpliwości, że będzie to najgodniejsze miejsce dla zawodów strzeleckich w ramach III Igrzysk Europejskich. Trzeba było jednak obiekt odnowić.

– Kończymy na strzelnicy remont generalny, który rozpoczął się zaraz po wrześniowych mistrzostwach Europy. Igrzyska stały się świetną okazją i stworzyły możliwości, żeby pozyskać fundusze na te prace ze strony ministerstwa sportu, miasta Wrocław, a także urzędu marszałkowskiego. Ostatnie odbiory nastąpiły 31 maja, tak że na czerwcowe zawody z pewnością jesteśmy gotowi. Będziemy mieli także okazję przetestować nowy sprzęt. Od 8 do 11 czerwca zorganizujemy na strzelnicy trzecią rundę Pucharu Polski. Jeśli okazałoby

SEZON MARZEŃ

Rozmowa z **Moniką Maliczkiwicz**,
– bramkarką Zagłębia Lubin



Monika Maliczkiwicz zdobyła z Zagłębiem Lubin wszystkie cztery medale, a w tym roku została wybrana na najlepszą bramkarkę ligi

Piłkarki ręczne Zagłębia Lubin wywalczyły czwarte w historii klubu, a trzecie z rzędu mistrzostwo Polski. To jednak nie wszystko. Przez cały sezon nie przegrały żadnego meczu. Na koniec rozgrywek zdobyły także Puchar Polski. Te wyjątkowe miesiące podsumowuje Monika Maliczkiwicz, bramkarka Zagłębia Lubin

W zeszłym roku powiedziałaś, że każdy medal ma swoją historię, bo każdy sezon jest inny. Jaką historię napisałyście tym razem?

– Przede wszystkim taką, że wygrałyśmy 28 na 28 meczów ligowych. Jest to osiągnięcie, które z pewnością zapisze się w historii klubu i Superligi Kobiet. Oczywiście zdarzały się trudne spotkania, zwłaszcza te wyjazdowe, ale my do każdego meczu podchodziłyśmy maksymalnie skoncentrowane. Kiedy zdobyłyśmy mistrzostwo, nie spoczęłyśmy na laurach, wręcz przeciwnie, chęć wygrywania jeszcze w nas narastała. Udało się nie przegrać żadnego meczu PGNiG Superligi. Ten medal ma właśnie taką historię.

Twoje koleżanki jednoznacznie mówią, że największą siłą w Zagłębiu była w tym sezonie zespołowość. Jesteś w klubie najdłużej spośród wszystkich zawodniczek. Masz w kolekcji wszystkie złote medale, więc możesz wiele ocenić. Rzeczywiście w tym roku atmosfera jest wyjątkowa?

– Na pewno mamy kompletną drużynę. Niesamowite rażenie na środku, czyli Patricia Matjeli. Mamy genialną Karo Kochaniak. Generalnie wszystkie dziewczyny są świetne i wyjątkowo dobrze uzupełniają się na parkiecie. Uważam, że zawsze miałyśmy dobrze skompletowany skład, ale w latach, kiedy kończyłyśmy sezon ze srebrnym medalem, kiedy do tego złota brako-

wało bardzo niewiele, te innej drużyny, jak chociażby Lublin, miały w sobie coś takiego, co my mamy w tym roku. Ekipa jest więc wspaniała i już dziś wiemy, że drużyna niewiele zmieni się w przyszłym sezonie. Odchodzi tylko jedna osoba, mamy też bardzo ciekawe transfery.

Podczas ostatnich waszych meczów domowych były bite rekordy frekwencji w lubińskiej hali. Rzeczywiście kibiców przychodzi więcej, niż było to jeszcze kilka lat temu?

– Faktycznie w tym roku kibiców na meczach było bardzo dużo. Myślę, że to zdecydowanie zasługa naszych wyników. Oczywiście są stali bywalcy, których pamiętam jeszcze z hali szkoły nr 14, ale jest też sporo nowych osób. To bardzo miłe i liczymy, że w przyszłym sezonie będzie jeszcze lepiej.

Piłka ręczna to sport drużynowy, ale przyznawane są także wyróżnienia indywidualne. Ty po raz kolejny zostałaś najlepszą bramkarką PGNiG Superligi. Jakie to ma dla Ciebie znaczenie?

– To dla mnie ogromne wyróżnienie, tym bardziej że jestem coraz starsza, ale wciąż chcę się pokazywać z najlepszej strony.

W Zagłębiu obecnie są trzy bramkarce. Poza tobą także Barbara Zima i Monika Wąż. Bardziej się uzupełniacie czy rywalizujecie?

– W tym sezonie grałyśmy mniej więcej po równo. Raz mniej bardziej wychodzi mecz, innym razem dziewczynom. Myślę, że zdecydowanie bardziej współpracujemy, niż rywalizujemy.

Aleksandra Szumska



Piłkarki ręczne Zagłębia Lubin wygrały w tym sezonie wszystkie mecze ligowe, zdobyły mistrzostwo Polski i Puchar Polski

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM KLUBU

NOWOŚĆ!

W każdy weekend lata

Koleje DOLNOŚLĄSKIE NAD MORZE

Wrocław Główny – Świnoujście



**DOLNY
ŚLĄSK**

**Koleje
Dolnośląskie**



Sprawdź



Kup bilet na KOLEO