

magazyn pokładowy

#PO
DRÓ
ZUJ **KD**

**KOLEJAMI
DOLNOŚLĄSKIMI
ZA GRANICĘ**

str. 4-5

**KOLEJ TO JEDEN
ORGANIZM.
PRZEWOŹNICY POWINNI
SIĘ WSPIERAĆ**

– rozmowa z Damianem
Stawikowskim, Prezesem
Zarządu Koleje
Dolnośląskie S.A.

str. 8-9

*Wywiad
numeru*

Borys SZYC

**O aktorstwie, cierpliwości, wyzwaniach
i podwójnej roli w serialu „Forst”**

str. 14-17

**Jeszcze
więcej
stron** !

NOWOŚĆ!

KOLEJNY GÓRSKI KIERUNEK

Świeradów-Zdrój



**ZAPLANUJ
PODRÓŻ**



 **DOLNY
ŚLĄSK** **Koleje
Dolnośląskie** 



Pociągi potrzebne od zaraz...



Z nowym rokiem nowym krokiem – szumią w głowie słowa znanego przysłowia... Ale ja nieco na przekór, pomaszeruję jeszcze przez chwilę ostatnią prostą starego roku. Tuż przed sylwestrem do siedziby KD dotarła bowiem długo oczekiwana przesyłka: pięknie ilustrowane wydawnictwo albumowe, będące swoistym kompendium wiedzy o Kolejach Dolnośląskich. „Pociągi potrzebne od zaraz. Rewolucja kolejowa na Dolnym Śląsku”, bo taki tytuł nosi monografia KD, to przekrojowo potraktowane kalendarium wydarzeń, poprzedzone historią kolejnictwa w regionie. Książka stanowi pracę zbiorową pod redakcją Marcina Makucha.

Kiedy rok temu przygotowaliśmy kalendarz wydarzeń towarzyszących jubileuszowi 15-lecia KD, wśród wielu propozycji pojawiła się również ta książkowa. Była to bowiem świetna okazja, by podsumować piętnastoletni dorobek spółki. Szczęśliwie, udało się ten ambitny cel zrealizować i oto jest: piękny, pachnący jeszcze drukiem, 180-stronicowy tom, który już niebawem może trafić także w Wasze ręce, pod warunkiem oczywiście, że się nieco o to postaracie. Książka nie jest przeznaczona do sprzedaży (nie możemy jej prowadzić), ale – spokojnie – mamy pomysł na to, jak będziecie mogli ją zdobyć. Najpierw jednak zdradzę co nieco o treści. Publikacja składa się z trzech rozdziałów: „Koleje Dolnośląskie w liczbach”; „Zarys dziejów kolejnictwa na Dolnym Śląsku do początku XXI w.” oraz „Koleje Dolnośląskie. Historia 2008-2023”. W części pierwszej na graficznie ujętych wykresach uwzględnione są dane dotyczące przyrostu w poszczególnych latach potoków pasażerskich, pracy eksploatacyjnej, taboru czy nowo obsługiwanych linii. Druga, historyczna, to ilustrowana przedwojennymi kartami pocztowymi podróż w czasy sprzed 1945 r., kiedy Dolny Śląsk znajdował się w granicach administracyjnych Niemiec, a kolej przeżywała swój złoty czas rozkwitu. Zasadniczą część publikacji stanowi jednak rozdział poświęcony KD od początku istnienia do końca ubiegłego roku. Dla miłośników kolei będzie z pewnością najciekawszy.

A teraz do rzeczy: jak zdobyć książkę? Wystarczy kupić bilet KD na www.kolejedolnoslaskie.pl. Mamy dla Was aż 200 egzemplarzy! Trafiają do pierwszych 50 osób, które kupią bilet miesięczny, 7-dniowy, jednorazowy lub dolnośląski bilet weekendowy (od 1 do 20 stycznia) i wypełnią dedykowany formularz na www.15latkd.pl (podając nr kupionego biletu, imię, nazwisko i BOK lub kasę odbioru książki oraz akceptując regulamin). Zgłoszenia przyjmujemy do 20 stycznia. Spieszcie się, bo liczy się ich kolejność. Książki w punktach odbioru będą na Was czekać od 1 lutego. Przyjemnej lektury!

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | Kolejami Dolnośląskimi za granicę

REGION

6 | Niemal miliard złotych na pożyczki dla przedsiębiorców

6 | Wręczono Dolnośląskie Nagrody Sportowe

7 | Obwodnica Dzierżoniowa coraz dłuższa. Otwarto kolejny odcinek

SAMORZĄD

8 | Kolej to jeden organizm. Przewoźnicy powinni się wspierać – rozmowa z Damianem Stawikowskim, Prezesem Zarządu Koleje Dolnośląskie S.A.

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Pociągiem do uzdrowiska

WYWIAD MIESIĄCA

14 | Borys Szyc – Nie ma czasu się wzruszyć

MÓWI SIĘ

18 | Forma życia i kolejny język obcy w Nowym Roku. Jak to osiągnąć?

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

20 | Nowy Rok – nowi my

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU

21 | Zające i szczęście

ZDOLNY ŚLĄSK

22 | Czas nie leczy ran – rozmowa z Robertem Gajewskim z zespołu Carnal

PODRÓŻUJ Z KD

24 | Odkryj kultowe miejsca w dolnośląskich górach

26 | Jak ferie, to na Dolnym Śląsku

ZDROWIE

28 | Osteoporoza. Sprawdź, zanim dojdzie do złamania

HISTORIA

30 | Sto lat to za mało, czyli o dworcu kolejowym w Legnicy

KULTURA W REGIONIE

32 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku

SPORT

34 | Co słyhać na Jamrozowej Polanie?

35 | Rok bez wielkich imprez

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.kolejedolnoslaskie.pl

znajdź nasz profil w social media: [T](#) [F](#) [Y](#) [I](#) [G](#)

#MAGAZYNPOKŁADOWY

WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA, REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich

REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Paweł Jantura, 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: Tomasz Sagan

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

KOLEJAMI DOLNOŚLĄSKIMI ZA GRANICĘ

Przez 15 lat działania Koleje Dolnośląskie zostały najdynamiczniej rozwijającym się przewoźnikiem regionalnym w kraju. To jednak nie wszystko! Dzięki współpracy z przewoźnikami z Czech i Niemiec dotarły również za granicę. Poniżej zestawienie lokalizacji, do których dojeżdżają pociągi KD. Jak wiele tych miejsc już odwiedziliście?



FOT. FREEPIK.COM



Berlin, Niemcy

Połączenia Berlin – Wrocław odbywają się w ramach projektu Kulturzug. Połączenia są weekendowe i przewożą sporo turystów w obu kierunkach. Powstały w 2016 roku. Na odcinku po polskiej stronie realizowane są przez Koleje Dolnośląskie. Więcej przeczytacie o nich na stronie www.kolejedolnoslaskie.pl.



Görlitz, Niemcy

Tuż przy granicy z Polską kryje się jedno z najpiękniejszych miast Saksonii, nazywane niemieckim Hollywood, bo na malowniczych uliczkach tego miasta kręcono znane produkcje. Dojedziesz tam pociągiem Kolei Dolnośląskich z Jeleniej Góry z przesiadką na stacji Zgorzelec, jadąc z kierunku Wrocław – Legnica – Węgliniec.



FOT. BARTEK DZIWIAK



FOT. WIKIPEDIA.ORG



Lichkov, Czechy

Pozornie mała stacja kolejowa, która powstała na granicy dwóch państw. W praktyce: najkrótsze połączenie do stolicy Czech, Pragi. Połączenia do Lichkova są skomunikowane w relacji z Wrocławiem Głównym. Następnie linią regionalną należy udać się do stacji Ústí nad Orlicí, skąd kursują dalekobieżne pociągi do największych czeskich miejscowości: Pragi i Brna.



FOT. JOANNA APANASEWICZ, CB BY 2.0, WWW.FLICKR.COM



Adršpach, Czechy

Skalne miasto w niedalekim sąsiedztwie polskiej granicy. Popularna destynacja podczas weekendów. Czeska miejscowość obsługiwana jest w bezpośredniej relacji z Wrocławiem Głównym. Połączenia są sezonowe – szczegółowe informacje można znaleźć na stronie Kolei Dolnośląskich w zakładce „oferty taryfowe”.



Trutnov, Czechy

W Polsce mamy smoka wawelskiego, Czesi mają natomiast smoka z Trutnova. Legenda o nim znana jest w całym kraju. Dla miłośników kolei połączenie Trutnova z Sędziszawiem, położonym na linii kolejowej z Wrocławia do Jeleniej Góry, stanowi nie lada gratkę, bo realizowane jest w kooperacji z GW Train, które nierzadko obsługują tę linię tzw. motorakiem.



FOT. BARTEK DZIWIĄK



C Z E C H Y



FOT. WIKIPEDIA.ORG



Liberec, Czechy

Stolica Kraju Libereckiego, jedno z największych miast Sudeców, położone u podnóża gór Ještěd. Do Liberca dotrzesz dzięki biletom KD (m.in. z oferty KD+Czechy) w połączeniu realizowanym we współpracy z České Dráhy. W podróży ze Szklarskiej Poręby Górnej do Liberca przejedziesz przez najwyższej położoną linię kolejową w Polsce.



Niemal miliard złotych NA POŻYCZKI DLA PRZEDSIĘBIORCÓW

Dzięki umowie podpisanej z Bankiem Gospodarstwa Krajowego już wiosną przyszłego roku dolnośląscy przedsiębiorcy będą mogli ubiegać się o atrakcyjne pożyczki.

Uruchomione zostaną nabory na trzy rodzaje pożyczek: rozwojowe, na poprawę efektywności energetycznej oraz na OZE, czyli zwiększenie produkcji energii elektrycznej i ciepłej z odnawialnych źródeł.

– Operatorem pożyczek, które chcemy udostępnić, będzie Bank Gospodarstwa Krajowego. To prawie miliard złotych dla mikro-, małych i średnich przedsiębiorców. Zależy nam, aby Dolny Śląsk rozwijał się równie dynamicznie jak do tej pory – wyjaśnia Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego.

To doskonała wiadomość dla dolnośląskich przedsiębiorców, ponieważ pieniądze pozyskane w ramach pożyczek przede wszystkim wspierają rozwój sektora MMŚP, ale również stale zasilają gospodarkę regionu, gdyż można korzystać z nich wielokrotnie (pieniądze zwrócone operatorowi są dostępne dla kolejnych chętnych).

Celina Marchewka



Wręczono Dolnośląskie NAGRODY SPORTOWE

Ponad stu dolnośląskich sportowców i trenerów odebrało nagrody sportowe z rąk Tymoteusza Myrda, członka zarządu województwa. Wyróżnienia wręczono w uznaniu wyników osiągniętych na arenach sportowych w tym roku.

Samorząd województwa przeznaczył ponad 400 tysięcy złotych na nagrody dla dolnośląskich sportowców. Wśród wyróżnionych są medaliści mistrzostw świata i mistrzostw Europy, zawodnicy znani zarówno w Polsce, jak i na świecie oraz najbardziej obiecujące i perspektywiczne talenty. W sumie wyróżnienia trafiły do 165 sportowców.



Umowę z BGK podpisali marszałek Cezary Przybylski i członek zarządu województwa Tymoteusz Myrda



Sportowcy nagrody wykorzystają m.in. na zakup sprzętu i dalszy rozwój

FOTOGRAFIE: UNWMO

– Szczególnie dziękuję trenerom, rodzicom i opiekunom, którzy czuwają nad naszymi sportowcami oraz nieustannie ich wspierają, wnosząc przy tym znaczący wkład w rozwój dolnośląskiego sportu. Zależy nam, by sportowcy identyfikowali się z naszym regionem, by utrzymana i zachowana została ciągłość ich rozwoju i kariery zawodniczej w dolnośląskich klubach. Gratuluję wszystkim Państwu osiągniętych wyników i życzę wielu sukcesów w przyszłości – mówi Tymoteusz Myrda, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Nagrody sportowe Województwa Dolnośląskiego to wyraz uznania za szczególne osiągnięcia, które wpływają pozytywnie na wizerunek województwa oraz potwierdzają rangę i znaczenie dolnośląskiego sportu. Dolny Śląsk jest regionem, który zawsze wspierał i szkolił sportowców na najwyższym światowym poziomie. Służą temu programy realizowane przez samorząd województwa, dzięki którym powstaje nowa infrastruktura sportowa oraz wspierane są dolnośląskie talenty.

Celina Marchewka

Obwodnica Dzierżoniowa coraz dłuższa.

OTWARTO KOLEJNY ODCINEK

Budowa obwodnicy Dzierżoniowa to jedna z największych inwestycji drogowych realizowanych w południowej części województwa. Jej łączna długość wyniesie prawie 12 km, a wartość całego projektu szacuje się na około 180 mln zł, z czego przeszło 139 mln zł pochodzi z funduszy unijnych.

Drugi etap tej drogi o długości 3 km znajduje się w Dzierżoniowie między skrzyżowaniami DW 384 ul. Batalionów Chłopskich z DW 383 przy ul. Jana Kilińskiego. Wartość zadania to 45,6 mln zł, z czego aż 85 proc. pochodzi z UE. W ramach inwestycji powstały m.in. dwa nowe skrzyżowania i most nad potokiem Brzęczek.

– Cała obwodnica Dzierżoniowa jest częścią tzw. Trasy Sudeckiej i będzie miała prawie 12 km długości. To jedna z ważniejszych arterii w tej części województwa, która docelowo połączy Kotliny Jeleniogórską i Kłodzką. Oddany do użytkowania drugi już odcinek obwodnicy przyczyni się do wypróbowania ruchu tranzytowego z centrum miasta i ułatwienia mieszkańcom dojazdu do terenu podstrefy ekonomicznej – mówi Tymoteusz Myrda, członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Budowa obwodnicy Dzierżoniowa została podzielona na trzy etapy. Realizacja ostatniego ma rozpocząć się już wiosną przyszłego roku. Głównym celem inwestycji jest wypróbowanie ruchu tranzytowego z centrum miasta. Dzięki niej znacząco poprawi się także bezpieczeństwo pieszych, którzy będą mogli korzystać z nowych oświetlonych chodników oraz zatok autobusowych.

Celina Marchewka



Kierowcy już mogą korzystać z nowego odcinka obwodnicy Dzierżoniowa



KOLEJ TO JEDEN ORGANIZM.

Przewoźnicy
powinni
się wspierać

Rozmowa z **Damianem Stawikowskim**,
Prezesem Zarządu Koleje
Dolnośląskie S.A.

Rozmawia **Paweł Jantura**

Koleje Dolnośląskie działają od 15 lat – na początku jeździły „po krzakach”, czyli bocznych liniach. Czy pozycja, którą spółka ma obecnie na rynku kolejowym w Polsce, jest dla Pana satysfakcjonująca?

Jestem dumny z pracy wykonywanej codziennie przez ponad 1000 osób. Czy jestem usatysfakcjonowany miejscem, w którym jesteśmy? Tak. Ale satysfakcję przykrywa chęć dalszej ekspansji i poprawy sytuacji na rynku kolejowym w Polsce. Dzięki temu, że 15 lat temu podjęto bezprecedensową w kraju decyzję o powołaniu wojewódzkiego przewoźnika kolejowego od podstaw, mamy te podstawy bardzo dobrze zbudowane.

Mogę prosić o przykład?

Widziałem ostatnio grafikę na koncie facebookowym marszałka Tymoteusza Myrdy, który porównał oferty Kolei Dolnośląskich i Polregio. Na zdjęciu stał nasz najnowszy Elf 2 obok pojazdu z lat siedemdziesiątych. Na dodatek my złożyliśmy ofertę Urzędowi Marszałkowskiemu przejazdu po trasie Nadodrzańskiej za kwotę blisko dwa razy niższą niż Polregio. Była jasność: jestem zdania, że na rynku kolejowym konkurencja nie istnieje. Każdy kolejny pociąg zwiększa liczbę pasażerów. Proszę sobie wyobrazić, że na trasach, na których liczba pociągów zwiększyła się o 60 procent, liczba pasażerów potrafiła wzrosnąć o 160 procent. Chciałbym, by Polregio jeździło nowymi pociągami za racjonalną kwotę za pociągo-kilometr. Wtedy najwięcej zyskałby pasażer – a zysk i zaufanie pasażerów to kapitał, który jest nieoceniony w naszej branży i przekuwa się na większą liczbę pasażerów. Bo kogo to obchodzi, który przewoźnik odwołał pociąg? Obrażony pasażer wybierze następnym razem auto i nie wsiądzie ani do biało-żółtego, ani do czerwono-pomarańczowego pociągu.

Koleje Dolnośląskie realizują jednak zdecydowaną większość tras na Dolnym Śląsku, a tam, gdzie ich jeszcze nie ma – co widać chociażby po komentarzach z Oławy czy Twardogóry – są mocno wyczekiwane...

Bo jeździmy nowoczesnymi, często pięcioczłonowymi pojazdami. Mamy nieporównywalnie niższy współczynnik odwołań. Liczba anulowanych pociągów przez Polregio w 2022 roku na Dolnym Śląsku była 25 razy wyższa niż Kolei Dolnośląskich – w przeliczeniu na 1 mln km. Kolej to jednak jeden organizm i uważam, że musimy się wspierać i wspólnie dbać o zaufanie do tego środka transportu publicznego. A to, co robimy na Dolnym Śląsku, fenomenalnie rezonuje na sąsiednie województwa. Dlatego już w tym roku wjedziemy do Zielonej Góry. Jestem przekonany, że niedługo zagościmy chociażby w Opolu. I oferta kolejowa porównywalna do krajów zachodniej Europy, w której standardem jest 12 lub 20 par na dobę, a nie 4-6 par, będzie również obecna na najważniejszych liniach w województwach lubuskim i opolskim.

Opole to plan na kolejne pięć lat?

Planem przede wszystkim jest polepszanie oferty na Dolnym Śląsku. Po zakupie 31 pojazdów w ostatnich pięciu latach musimy się teraz wzmocnić taborowo na liniach niezelek-

tryfikowanych. Dojedziemy do Karpacza, a za kilka lat do Stronia Śląskiego. Mam nadzieję, że zmiana władzy w kraju przyniesie także sporo kolejowych inwestycji na Dolny Śląsk w wykonaniu PKP PLK. Uruchomienie dworca Świebodzińskiego, elektryfikacja linii podsudeckiej i zwiększenie prędkości szlakowej oraz dodanie mijanek pomiędzy Węglińcem i Jelenią Górą przez Lubań i Gryfów Śląski – te kolejowe inwestycje pozwoliłyby nam na poprawę oferty dla Dolnoślązaków.

”

Na trasach, na których liczba pociągów zwiększyła się o 60 procent, liczba pasażerów potrafiła wzrosnąć o 160 procent.

Nie wymienił Pan trasy z Legnicy do Jeleniej Góry i Wałbrzycha?

Za kilka lat pociągi dojadą do Złotoryi. Pewnie stamtąd będzie najłatwiej o przywrócenie połączeń pasażerskich do Marciszowa czy Jeleniej Góry – czy to po linii 312, czy przez Lwówek Śląski. Natomiast cały czas pamiętajmy, że największe potoki pasażerskie notujemy z i do Wrocławia. Dlatego zwiększenie przepustowości węzła w stolicy Dolnego Śląska jest priorytetem kolejowym w naszym województwie. Władze Urzędu Marszałkowego oraz lokalni samorządowcy partycypują przy projekcie przywrócenia do ruchu dworca Świebodzińskiego i mam nadzieję, że ta inwestycja zakończy się jako jedna z pierwszych w rządowym programie.

Czego można się spodziewać po Kolejach Dolnośląskich w ciągu najbliższych pięciu lat?

Zwiększymy liczbę miast, do których jeździmy – bo działania marszałka Cezarego Przybylskiego i zarządu województwa w ostatnich pięciu latach spowodowały, że połączenia kolejowe odzyskało blisko 200 tys. Dolnoślązaków. Będziemy tę liczbę śrubować. Postaramy się komercyjnie udźwignąć kolejne kierunki, bo pilotażowy projekt „Świnoujście” w te wakacje był prawdziwym hitem. Myślimy o Warszawie, Zakopanem i Giżycku. Kupimy więcej spalinowych pociągów i polepszymy ofertę na Dolnym Śląsku. Jestem przekonany, że biało-żółte pociągi za pięć lat od dzisiaj zagospodzą w Złotoryi, Górze, Lwówku i Stroniu Śląskim.

Dziękuję za rozmowę.

#PO
DRO
ZUJ **KD**



Wspierane kolumnami wejście do pijalni wód w Dusznikach-Zdroju to symbol statusu uzdrowiska na mapie Dolnego Śląska

**BARTEK DZIWAŁ**

podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl

POCIĄGIEM DO UZDROWISKA

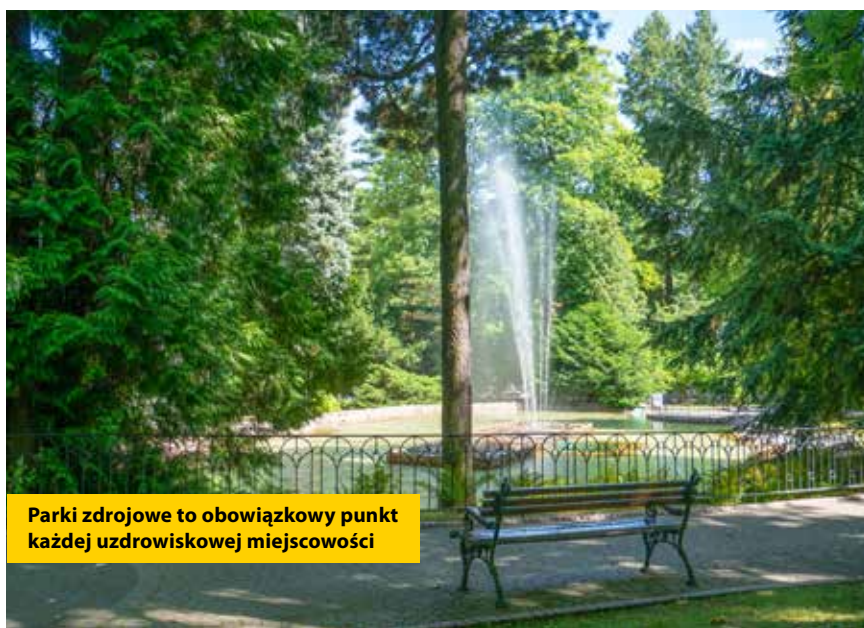
Pierwsze dni roku to czas noworocznych postanowień, a przez to większej aktywności również w obmyślaniu nowych celów podróży. Chętnie snujemy plany, wyobrażamy sobie miejsca, które odwiedzimy, i próbujemy dopasować je do szybkiego tempa, które zacznie się zaraz po świątecznym lenistwie. Żeby dać sobie szansę na pełny odpoczynek i zatroszczenie się o potrzeby ciała, dzisiaj wybierzemy się pociągiem do kilku dolnośląskich uzdrowisk.

Gdy piękne widoki z okna pociągu dobrze wpłyną na stan naszej duszy, oferta miast uzdrowiskowych pomoże ciału miło wejść w początek roku. Na Dolnym Śląsku mamy wiele uzdrowisk – od najpopularniejszych, rozpoznawanych nie tylko w Polsce (jak uzdrowiska kłodzkie), po kameralne, niezatłoczone przez turystów (np. Przerzeczyn-Zdrój czy Długopole-Zdrój). Wybierzmy się do tych czterech, do których dojeżdżają pociągi Kolei Dolnośląskich.

ŚWIERADÓW-ZDRÓJ

Świeradów-Zdrój to najnowszy punkt na kolejowej mapie Dolnego Śląska i Polski, do którego regularne połączenia wróciły na początku grudnia ubiegłego roku. Zyskałszy dzięki temu nie tylko dostęp do uzdrowiska z pięknym domem zdrowym, ale również do bazy wypadowej w Góry Izerskie.

FOT. BARTEK DZIWAŁ



Parki zdrojowe to obowiązkowy punkt każdej uzdrowskiej miejscowości

Dzięki temu pojawiła się opcja ciekawej wycieczki – ze stacji w Świeradowie, przez Halę Izerską do Polany Jakuszyckiej (17,5 km, 5:30 h) i stamtąd powrót pociągiem Liberec – Szklarska Poręba Górna.

Wsiadając z pociągu w Świeradowie-Zdroju, do parku zdrojowego i pijalni wód mineralnych dojdiesz w 15–20 minut. Polecam spacer wzdłuż hali spacerowej domu zdrojowego, która nie dość, że leży w parkowym otoczeniu, to sama jest w środku bogato zdobiona. W małym pomieszczeniu na środku hali napijesz się zdrowotnej wody (płatna).

Spod hali prowadzi czerwony szlak do schroniska na Hali Izerskiej, do którego dojdiesz w około 2 godziny (4 km w jedną stronę) – zdążysz więc na powrotny pociąg ze Świeradowa.

POLANICA-ZDRÓJ

Polanica-Zdrój to jedno z trzech leżących wzdłuż linii kolejowej z Kłodzka do Kudowy-Zdroju uzdrowisk ze źródłami leczniczej wody. W drodze ze stacji do centrum miasteczka miniesz zbudowane w stylu szwajcarskim wille i pensjonaty ze zdobionymi elewacjami, z dużym udziałem drewna i tarasami, które

dawniej doceniali kuracjusze. Dojście do parku zdrojowego ze stacji kolejowej zajmuje około 20–30 minut.

Ważnym budynkiem parku zdrojowego jest pijalnia wód mineralnych, w której możesz spróbować wody trafiającej potem na sklepowe półki jako „Staropolanka”. Lubię klimat tej pijalni – trochę staromodny, z dużą liczbą roślin i nieco ciemnym wnętrzem.

Obok pijalni stoi jeszcze potężny budynek szpitala uzdrowskiego „Wielka Pieniawa”, który na początku XX wieku był jednym z najnowocześniejszych obiektów w tej części Europy. Pomyślam na spacer z parku jest wycieczka na platformę widokową „Góralka” z panoramą na Polanicę-Zdrój (1 km, 30 min). Wycieczkę możesz wydłużyć zielonym i potem żółtym szlakiem do zamku Leśna Skała w Szczytniej. Przejście 9-kilometrowej trasy zajmie około 3 godzin, a do powrotnego pociągu możesz wsiąść w Szczytniej.

DUSZNIKI-ZDRÓJ

Duszniki-Zdrój to uzdrowisko w okolicach Kłodzka, które poza źródłami leczniczej wody może się pochwalić unikalną atrakcją. W budynku dawnego młyna papierniczego działa Muzeum Papiernictwa, które od kilku lat stara się o wpisanie na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Tradycje czerpania



Centrum leczniczego życia miejscowości uzdrowskich są szpitale zdrojowe budowane jako reprezentacyjne obiekty

**ŚWIERADÓW-ZDRÓJ**

Wizyta w uzdrowisku bez zajrzenia do pijalni wód mineralnych to co najmniej stracona okazja

FOTOGRAFIE: BARTEK DZIWAŁ

papieru w Dusznikach-Zdroju sięgają nawet XVI wieku. Polecam poświęcić 1–2 godziny na obejrzenie zbiorów opowiadającego o nich muzeum.

W centrum, 10 minut od dworca, znajdziesz rynek otoczony zabytkowymi kamienicami w stylu renesansowym i barokowym. Jedną z nich jest ratusz z XVI wieku, który poznasz po herbie Dusznik-Zdroju nad portalem. Kolejne 20 minut spaceru zaprowadzi cię do położonej na uboczu, a przez to spokojnej dzielnicy uzdrowskiej z przechodzącym w las parkiem zdrojowym i oczywiście... pijalną wód mineralnych.

W środku możesz skorzystać z tego, z czego uzdrowiska słyną, czyli leczniczej wody. Dostępne są „Pieniawa Chopina” z dużą ilością żelaza, „Jan Kazimierz” – szczawa wodorowęglanowo-wapniowo-sodowa oraz źródło „Jacek”, jedno z trzech ujęć wody radonowej w Polsce. Spod parku zdrojowego możesz ruszyć żółtym szlakiem na pętlę przez schronisko „Pod Muflonem”, z którego zejdziesz niebieskim szlakiem do stacji kolejowej w Dusznikach (5 km, 1:30 h).

DŁUGOPOLE-ZDRÓJ

Dolny Śląsk to nie tylko duże i oblegane przez turystów uzdrowiska, mamy też małe uzdrowskie wsie, w których odpoczywa się w stylu *slow*. Długopole-

-Zdrój to jedno z najmniejszych uzdrowisk Polski, w którym na stałe mieszka tylko 500–600 osób. Możesz tu dojechać pociągami jadącymi z Wrocławia w stronę Międzyzlesia i Lichkova, a do parku zdrojowego dojdiesz ze stacji kolejowej w 10–15 minut.

Budynki uzdrowskie nie mają takiego rozmachu jak w większych uzdrowskich, a wód zdrojowych można się tu napić zazwyczaj w spokojnej atmosferze. Centrum życia miejscowości stanowi ulica Zdrojowa, do której przylega z jednej strony park zdrojowy z niewielkim stawem, a z drugiej płynie Nysa Kłodzka. Nieliczne restauracje i kawiarnie są dość *oldskulowe*, co pasuje do atmosfery uzdrowskiej, a pobyt w ich jest unikalnym doświadczeniem.

Popularne spacerują z Długopola-Zdroju to wycieczka czerwonym szlakiem na punkt widokowy Wronka (2 km, 0:40 h w jedną stronę) oraz powolna eksploracja Bukowej Doliny, która ciągnie się wzdłuż potoku Poręba.



Każde uzdrowisko to inny skład wód leczniczych, a przez to inne właściwości i korzyści

DUSZNIKI-ZDRÓJ**POLANICA-ZDRÓJ****DŁUGOPOLE-ZDRÓJ**

Miło mieszka się w regionie, w którym pociągiem szybko da się dostać do wielu atrakcji turystycznych. Uzdrowskie, do których wygodnie można dotrzeć koleją, jest więcej – to m.in. Kudowa-Zdrój, Szczawno-Zdrój (dojeżdżając do Wałbrzycha i dalej komunikacją miejską) czy Cieplice Śląskie-Zdrój (dzielnica w granicach Jeleniej Góry). Życzę udanego relaksu w pierwszych chwilach 2024 r. i do zobaczenia znowu na pokładzie #PodróżujKD.

Bartek Dziwał



Sprawdź:





BORYS SZYC

– jeden z najbardziej znanych aktorów filmowych, telewizyjnych, teatralnych i dubbingowych



**NIE MA CZASU
SIĘ WZRUSZYĆ**

Rozmawia Przemek Corso

Czy ty lubisz udzielać wywiadów?

O proszę...

Pytam dlatego, że twoja kariera zawodowa to już ponad, ponad dwie dekady w show-biznesie, mnóstwo ról, mnóstwo projektów, a wywiady czy spotkania, które kończą się z mikrofonem przystawionym do twarzy, to część tego. Zastanawiam się, czy... znalazłeś jakiś klucz na tego Borysa Szyca, którego pokazujesz dziennikarzom?

Wiesz, kiedyś, jako młody chłopak i młody aktor, miałem większy głód pokazywania się i że tak powiem, błyszczenia. Wydawało mi się, że to jest jakieś takie fajne i bardzo związane z tym zawodem. Dziś myślę, że wtedy w ogóle nie wiedziałem, z czym to się je, i w dość krótkim czasie odczułem też negatywne strony mojego zawodu i dziennikarstwa, czy też pseudodziennikarstwa, paparazzich i tak dalej. Właściwie ta druga strona zawodu stała się dla mnie w pewnym sensie udręką. Zaczęła mnie męczyć i nudzić. Teraz właściwie w ogóle nie mam potrzeby spotykania się i udzielania wywiadów, to nigdy nie wychodzi ode mnie i nie mam na to specjalnej ochoty. Postrzegam to jako część tej pracy, która się wiąże z promocją, z jakimś marketingiem, a na tym, czy tego chcemy, czy nie, współczesny świat się opiera. Bo okazuje się, że nie wystarczy coś wykonać, trzeba to później jeszcze opakować, sprzedać, opowiedzieć o tym. A to, jak już wspomniałem, jest dla mnie najmniej interesujące, dlatego że wierzę, że sztuka, powinna bronić się sama. Oczywiście tu rodzi się pytanie, czy wszystko, co robię, jest sztuką?

Przestań.

Pewnie nie (śmiech). To oczywiste. Niektóre rzeczy są po prostu jakimś „mainstreamem”. Tak, czy inaczej główną pracą wykonuję jako aktor. To dla mnie największa przyjemność, największe podniecenie. To dzięki zawodowi aktora wewnątrz mam poczucie, że wykonałem swoją pracę; cała reszta jest dla mnie niepotrzebnym dodatkiem.

Wspólnym mianownikiem dla twoich ról, a uważnie przeanalizowałem twoją filmografię, wydaje się to, że grasz wyraźne postaci, często większe od ekranu, na którym ogląda się film czy serial. Zaczynając od „Symetrii”, po „Vinci”, „Oficera”, tegoroczną „Warszawiankę” czy nadchodzącą premierę Forsta. Nawet w dubbingu mierzyłeś się z ikonicznymi postaciami, zagrałeś Golluma, zagrałeś Jeździego Jeża, zagrałeś Jokera i zastanawiam się, czy...

Stary, przede wszystkim zagrałem Eminema w polskim dubbingu „8 mili”...

Nie!

Naprawdę. Ja lubię polski dubbing i ja jestem Eminemem w tym filmie. Przysięgam.

Nie wierzę!

To uwierz. „8 mila”. Mało kto o tym pamięta.

Czy bierzesz te wszystkie charakterystyczne postaci z dobrodziejstwem tych predyspozycji, które masz jako aktor?

To znaczy?

Czy momentalnie wskakujesz w nie, mierzysz się z tym czy jednak przed jakimiś wyzwaniem masz opory i zastanawiasz się. Sam podsunąłeś przykład: „Czy ja dam radę zagrać Eminema?”

Zawsze wskakiwałem, bo lubię wyzwania. Myślę nawet, że czasami za chętnie wskakiwałem, bo może na paru rzeczach się przejechałem. Paru też mogę nie pamiętać, na przykład z okresu, kiedy byłem jeszcze pijany, patrz „KacWawa”. Szczerze mówiąc, mogłem sobie darować kilka wyzwań. No, ale taką mam naturę – choć teraz jestem już w pełni świadomy swoich wyborów i swojego życia. Dorosłem. Mam 46 lat. Mniej więcej wiem, co lubię, czego nie lubię, czego chcę, a czego nie chcę. To jest właściwie najłatwiejszy moment w moim dotychczasowym życiu. Mogę wybierać, nie muszę brać wszystkiego. Mogę sobie też na przykład jakiś czas nie pracować i to również jest super. Chyba każdemu artyście to mówię, że to jest potrzebne dla głowy, dla kreatywności. Żeby mieć taki moment oddechu. Natomiast wracając do pytania, zawsze wskakiwałem we wszystkie wyzwania. Im bardziej były popieprzone, tym chętniej się w to łądowałem.

Jak z twojej perspektywy zmieniło się kino i zmieniła się branża? Jak bardzo wpłynęło na ten proces pojawienie się platform strumieniowych? Czy to ma rzeczywiście jakiś wpływ na twoją pracę?

Wpływ? Nie ma wpływu na sam trzon pracy. Jak gram w serialu dla platformy, staram się grać tak samo jak w filmie kinowym – po prostu daję z siebie wszystko. Natomiast rzeczywiście zmieniły się formaty i te formaty się zmieniają przede wszystkim w głowach widzów. Wydaje mi się, że coraz trudniej jest im wytrzymać długi film, od początku do końca utrzymać skupienie. To jest coraz większe wyzwanie. Internet, YouTube, te wszystkie platformy dystrybuują nam bardzo krótkie formy, które możesz sobie przerzucać palcem i mieć nieustannie coś nowego. Tak jakby mieć co chwilę nowy kanał, nową historię, nową mikrohistorijkę, nową etiudę i to wszystko się dzieje za pomocą ruchu palca, więc jeszcze nie wiem, jak to będzie wyglądać w przyszłości.

Rozumiem.

Moja córka daje radę oglądać film w kinie, ale jak to będzie na przykład z trzyletnim Heniem, gdy dorośnie, a będzie wychowany już tylko na takich mediach? Chociaż oczywiście będę pokazywał mu filmy i zabierał go do kina. Sposób konsumowania treści się zmienił, ale nie tylko. Zmieniła się przede wszystkim jedna rzecz, i to drastycznie. Mam na myśli sposób oczekiwania na film.

To, że premiera filmu była raz za razem wielkim wydarzeniem?

Świątem kina, tak. Świątem, na które czekali widzowie, na które czekali krytycy filmowi. Później ty, jako widz, czekałeś, co krytyk filmowy, taki z prawdziwego zdarzenia, napisze o tym filmie. Jako twórca czekałeś, co ten krytyk powie o twojej pracy. I teraz to wszystko się rozmyło w nadmiarze tak zwanego contentu. Wydaje mi się, że jest jakaś kłeska urodzaju. Pojawia coś wyjątkowego, ale życie tego czegoś wyjątkowego, niezwykłego dzieła, trwa – no może, wiesz – miesiąc?

To jest przerażające.

I zaraz jest kolejne „coś”, następnego dnia jest kolejne, a następnego dnia jest na innej platformie „coś” jeszcze innego. I to jest cały czas kolejne, kolejne, kolejne. Trudno się zatrzymać. Trudno mieć chwilę do zastanowienia się i przemyślenia. Co ja właśnie obejrzałem, czego doświadczyłem? Brakuje czasu, żeby wyciągnąć coś dla siebie z tych filmów, czegoś się z nich nauczyć. Nie zdążysz się wzruszyć, bo już zaraz masz nowe wzruszenie. Po prostu nie ma czasu się wzruszyć.

To, co mówisz, przypomina mi skecz Monty Pythona z facetem, który opychał się w restauracji, a na końcu dali mu plątek miętowy i on wybuchł.

Tak, tak, tak. Listek miętowy na koniec. Wielkie żarcie, wielkie żarcie.

Zagrałeś w „Warszawiance”. To był głośny serial wyprodukowany dla SkyShowtime. I można powiedzieć, że w pewnym sensie, jeżeli chodzi o streaming, nie było większego serialu w tym roku, a z pewnością bardziej promowanego. Natomiast w przyszłym roku wcielasz się w kolejną charakterystyczną i wydaje mi się, trochę zaprojektowaną pod ciebie postać.

Tak?

Postać wymagająca dużej ekranowej siły. Mam oczywiście na myśli Forsta. Czy powiesz mi, czego możemy się spodziewać po tym serialu?

To jest też moja pierwsza taka próba; a warto robić co jakiś czas coś po raz pierwszy; więc ja tu po raz pierwszy jestem też w funkcji producenta. To dla mnie było wielkie przeżycie. A do tego jest to jakieś zwieńczenie kilkuletnich starań, żeby w ogóle ten projekt powstał. Dlatego, że myśmy prawa do tych książek nabyli w 2015 czy 2016 roku. Więc zobacz, ile to lat zajęło czasu! Chodzenie po różnych osobach i myślenie, jak to zrobić. Aż w końcu projekt trafił do Netflixa na dobry grunt i zaczęły dziać się rzeczy. Natomiast rzeczywiście historia tego jest taka, że...

Umieram z ciekawości.

No dobra, posłuchaj. Mam takie zdjęcie z Remkiem Mrozem z 2016 roku, gdzie stoimy z tą jego książką w rękach. A na jednej z okładek widnieje właśnie zdanie, zacytowane moje, że to świetna książka, i że chciałbym kiedyś w tym zagrać. No więc to jest dosyć śmieszne, takie... wzruszające. To jest dowód, że się nie poddaliśmy, że dążymy do celu, mimo że to trwa czasami wiele lat. O czym pewnie widzowie nie wiedzą,

czytelnicy Remka Mroza, nie wiedzą, ile tak naprawdę kosztowało wysiłków, żeby w ogóle doszło do ekranizacji. Więc... mam naprawdę gigantyczną paletę emocji związanych z tym serialem. I tak naprawdę zagranie tej postaci było na samym końcu wśród tych emocji. I jestem oczywiście z tym już związany. Natomiast trzeba jeszcze zaznaczyć, że jest to ekranizacja na motywach powieści i nie mówimy o wiernej ekranizacji książek o Forście. Remigiusz Mróz pobłogosławił jednak całą ideę i wydaje się, że to może być dodatkową atrakcją dla jego fanów. Że niby jest to historia, którą znają z książek, ale jednak ona będzie troszeczkę inaczej się plotła. Oczywiście zobaczą postaci, które znali, ale wątki będą trochę zmienione, będzie coś dodanego. Więc w tym sensie... Powiększyliśmy uniwersum Mroza i nadal to robimy. To ma być taka z jednej strony zabawa z jego fanami, ale z drugiej jednak nakręciliśmy bardzo gatunkowe kino, przeznaczone też dla ludzi, którzy w ogóle tych książek nie znają. Takich którzy po prostu lubią kryminały. I to takie mroźne i mroczne, które się dzieją w górach. Dla ludzi, którzy lubią opowieści o seryjnych mordercach. Ja takie lubię. Przynajmniej od czasu do czasu. I w taką konwencję się tutaj zabawiliśmy.

Czy jest coś, co cię zaskoczyło z perspektywy debiutującego producenta, o czym na przykład nie myślałeś nigdy wcześniej jako aktor?

Dużo łatwiej mi teraz jako aktorowi wybierać się na zdjęcia próbne. Tego bardzo wcześniej nie lubiłem. A teraz jako producent wiem, jak jest to potrzebne, żeby poskładać wszystkie puzzle. I to nie zawsze oznacza, że...

Tak?

To nie oznacza braku szacunku do aktora albo braku zaufania, że mu się nie daje od razu roli. To tylko kwestia lepszego przygotowania i sprawdzenia, jak działa w tym pierwszym zderzeniu z innymi postaciami. Bo to jest złożony proces i trzeba pracy, żeby te wszystkie klocki razem zaczęły funkcjonować. W ogóle gdy powstaje film, to tak naprawdę jest to cud. To zależy od tak wielu czynników, które po drodze mogą się rozsypać, że to jest aż nie do uwierzenia. Żeby był dobry tekst, żeby każdy miał czas, żeby były pieniądze, żeby był widz, żeby to wszystko zadziało w jednym i tym samym momencie, i żeby jeszcze na koniec wszystkim się podobało. To już jest naprawdę cud. No i... może zaskoczył mnie czas trwania tego wszystkiego. Nauczyłem się cierpliwości. Teraz gdy w rozmowie pada, że coś będzie za dwa lata, to jest dla mnie jakby naturalne. Tak po prostu jest. I to jest w porządku.

Dziękuję za rozmowę.

Obejrzyj:





” *Wierzę, że sztuka,
powinna bronić się sama.*

FOT. TOMASZ SARGAN



PIOTR KRUK

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

FORMA ŻYCIA I KOLEJNY JĘZYK OBCY W NOWYM ROKU. Jak to osiągnąć?

Ile razy obiecywaliście sobie, że zmienicie swoje nawyki i zbudujecie dobrą formę do następnych wakacji? Pozbędziecie się nadprogramowych kilogramów i wreszcie będziecie dumni z tego, jak wyglądacie? Albo że w końcu nauczycie się języka obcego, zmienicie pracę, zaczniecie więcej zarabiać i otworzycie w swoim życiu nowy rozdział?

Uwierzcie mi – mam to za sobą. Kilka lat temu zrzuciłem kilkanaście kilogramów i z gościa z brzuszkiem oraz widoczną nadwagą stałem się facetem, który biega półmaratony i całkiem nieźle wygląda. Mój brak talentu do języków obcych zamieniłem na znajomość języka angielskiego, niemieckiego, chorwackiego, włoskiego, hiszpańskiego, serbskiego oraz rosyjskiego, nie mówiąc o tym, że był czas, kiedy mówiłem jeszcze po czesku i turecku.

Dziś opowiem, jak to się robi, jak osiągnąć to, co sobie założymy i jak co roku nie popełniać ciągle tych samych błędów. Gotowi, by zrobić formę życia i opanować w 2024 roku co najmniej jeden, jeśli nie dwa języki obce?

WYZNACZ REALNY CEL

Zacznijmy od tego, że cele, które sobie wyznaczamy, często już są z założenia złe. I właściwie nic nie znaczą. Bo czym jest „w tym roku nauczę się języka angielskiego”? Z doświadczenia wiem (to ta zła wiadomość), że nauka języka nigdy się nie kończy. Tak, jak nie da się dojść do końca internetu, tak samo nie da się całkowicie nauczyć języka obcego. Cel może być zbyt ogólny, a my nie będziemy w stanie ocenić, jak daleko jesteśmy i czy w ogóle notujemy jakiegokolwiek postępy. Wte-

dy często rezygnujemy i odpuszczamy. Znacnie to uczucie? Ale (i tu jest ta dobra wiadomość) można nauczyć się wystarczająco dobrze mówić w języku obcym i umieć go z powodzeniem wykorzystywać w praktyce. I tu dochodzimy do istoty, czyli tego, po co jest wam język obcy. Jeśli do pracy, którą wykonujecie, to zapewne macie konkretne tematy i potrzeby związane z tą pracą. Jeśli prywatnie, zdecydowanie postawiłbym na komunikację w hotelu, na lotniskach, rozmowę z turystami, odpowiedzi na pytania o to, co i gdzie się znajduje, na *small talk* i tym podobne. Jeśli w ten sposób podejdziesz do zadania, nie ugrzęźniesz w milionie tematów, ale skoncentrujesz się na tym, co naprawdę istotne. Cel musi być realny. Tematy określone. Z naciskiem na komunikację i praktyczne zastosowanie.

Podobnie jest w sporcie. Trudno w pierwszym roku komuś, kto zaczyna, przebiec półmaraton czy nawet maraton. Tylko szaleni postawiłby sobie taki cel. Ale czy nie byłibyście zadowoleni z siebie, gdybyście w drugiej połowie 2024 roku byli w stanie na spokojnie przebiec pięć czy dziesięć kilometrów? Wasz cel powinien być z jednej strony ciekawy i wymagający, a z drugiej strony możliwy do osiągnięcia. Bez szaleństwa, ale nadal z satysfakcją.

OPRACUJ PLAN

To, co mi pomaga w realizacji celów, to plan działania. Trudno byłoby mi się przygotować do dużego wyzwania bez wiedzy o tym, co i kiedy zrealizować. Kiedy zrzuciłem moje nadprogramowe kilogramy, zbudowałem dla siebie prosty plan, który, jak już wspomniałem powyżej, był wymagający, a z drugiej strony możliwy do zrealizowania. Dwa do trzech treningów w tygodniu (wliczając weekendy) oraz śledzenie tego, co jem w specjalnej, bezpłatnej aplikacji (ja używałem My FitnessPal). W ten sposób nie tylko wiedziałem, ile kalorii pochłaniam (świadomość jest genialnym motywatorem), ale również, ile z nich spalam na każdym treningu. Mając zegarek na rękę i skonfigurowaną z nim aplikację, mogłem śledzić deficyt kaloryczny, a na łazienkowej wadze spadek kolejnych kilogramów. Im byłem bardziej konsekwentny, tym więcej efektów widziałem. Im więcej efektów widziałem, tym bardziej konsekwentne były moje działania. Wszystko ze sobą grało.



STWÓRZ KOTWICE

Mając plan, pora pomyśleć o tym, by zapanować nad prokrastynacją, czyli odkładaniem na później. To zdraja tych, którzy ciągle zaczynają coś od nowa i którym trudno jest wrócić na właściwe tory. Ja radzę sobie z tym, używając mentalnych kotwic. Czyli elementów, które albo przypominają mi o moich postanowieniach albo same narzucają określony sposób działania, jednocześnie eliminując przeszkody oraz wszelkie wymówki. Mózg jest leniwy i zawsze będzie szukał najwygodniejszego dla siebie (i dla ciała) sposobu funkcjonowania. Spróbujmy zatem nad nim zapanować.

W nauce języków to dla mnie pięć minut na fiszki każdego poranka, zawsze w tym samym miejscu, z zieloną herbatą, i o tej samej porze. To już jak nawyk. To również podcast w aucie, który włącza się automatycznie, kiedy jadę do pracy.

To media społecznościowe w języku obcym. To wiele innych elementów wbudowanych w mój plan dnia, które przypominają o moich celach, nawet kiedy o nich nie myślę. Cała magia polega na tym, by je zbudować i pozwolić im działać. Ważne, aby zrozumieć, że najpierw to my tworzymy nawyki, a potem nawyki tworzą nas. Kotwice są elementem budującym te nawyki. Ostatecznie budują nas samych. Zatem... stwórzcie konkretny, ciekawy, ale możliwy do zrealizowania cel, rozpiszcie go w formie planu działania, a następnie, poprzez kotwice, pilnujcie jego realizacji. A wtedy dobra forma, kaloryfer na brzuchu czy umiejętność mówienia w języku obcym będą w zasięgu ręki. Powodzenia w 2024 roku!

Piotr Kruk

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

Początek roku to idealny moment na delikatną dietę, aktywność fizyczną i ascezę. Jeśli wbrew zdrowemu rozsądkowi, zaleceniom youtuberów i smakowi w ogóle, przez cały grudzień jedliście kielbasy z jarmarku świątecznego, a w święta przyswoiliście nadprogramowe cztery kilogramy serniczka, teraz będziecie dla odmiany się głodzić. Nie pochwalam tego! Poszukajmy więc złotego środka. Jak przygotować popularne dania, żeby były bardziej fit, a jednocześnie nie smuciły jedzącego.

NOWY ROK – NOWI MY

Schabowy fit?

Nie będę wkręcał farmazonu o smażeniu kotletów na oleju kokosowym. Ten przechajpowany wyrób okazał się tłuszczem nienadającym się do smażenia i zwyczajnym oszustwem. Kotlety w panierce najlepsze będą po smażeniu ich na smalcu. Pamiętaj, by po zdjęciu z patelni odsączyć je z jego nadmiaru.

Zamiast zasmażanej kapusty, wybierz tę kiszoną. Ma mnóstwo witaminy C i w przeciwieństwie do tej pierwszej, nie zawiera w sobie kostki masła.

Podobnie z ziemniakami. Puree w styczniu nie przechodzi. Najlepsze będą ziemniaki na parze lub pieczone... poboli, poboli, przestanie.

Jak odchudzić burgera?

„A co to za pastewne g....” – mówił Stryj, grany przez genialnego Janusza Chabiora, aktora pochodzącego (a jakże!) z Legnicy, w słynnym serialu „Ślepnąc od świateł” w reżyserii Krzysztofa

Skoniecznego, którego najnowszy projekt opowiada o Wrocławiu. Nie będę rekomendował jedzenia wegańskich burgerów, bo ani to smaczne, ani zdrowe, ani potrzebne. Podam pomysły na odchudzenie tego streetfoodowego cudu, które bolą, bez kompromisów.

Zamień majonez na skyr!

Ten chudy islandzki jogurt o wysokiej zawartości białka to doskonała baza sosów. Wymieszaj go z gruboziarnistą musztardą lub srirachą i masz doskonały sos do burgera.

Bekon nie w styczniu

Umówmy się, weganie obrażeni kilka akapitów temu docenią, że na potrzeby twojej kanapki zabito tylko jedno zwierzę. Albo nie docenią... Zamiast frytek – sałatka, ale nie coleslaw! Sałata rzymska, ogórki, cebula czerwona, oliwki i oliwa. Proste połączenia działają najlepiej!

Pasta!

Włoski klasyk, który zawsze można zepsuć gotowym fixem, mieszaniem makaronu z sosem dopiero na talerzu czy rozgotowaną kluchą. Użyj makaronu pełnoziarnistego. Gotuje się w trochę inny sposób niż ten biały, więc zamiast szukać w śmieciach opakowania z informacją o czasie warzenia, sprawdzaj co chwilę postępy. Nie ciągnij śmietaną ani masłem.

No niestety, mus to mus, a styczniowy makaron mieni się sosami z warzyw.

Likopen – król

Używaj pomidorów z puszkki, najlepiej włoskich San Marzano. Delikatnie dopraw solą i pieprzem. Wymieszaj makaron z sosem na patelni. Dodaj parmezan. Tylko tyle. Dlaczego więc tyle osób potrafi to tak koncertowo schrzanić?

A poza tym: spacer, wycieczki krajoznawcze (oczywiście pociągami) oraz dobry sen.

Marcin Kuc



FOT. FREEPIK.COM



MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka

ZAJĄCE I SZCZĘŚCIE

Jak na Nowy Rok, tak przez cały rok to najbardziej znane czeskie przysłowie związane z 1 stycznia (w polskiej wersji: *Nowy rok jaki, cały rok taki*). Vlastimil Vondruška autor książki *Rok kościelny i obyczaje ludowe* ujawnia wiele przykładów myślenia magicznego czeskich przodków, którzy wierzyli w zabobony, co miało ich uchronić przed nieszczęściem i niedostatkiem. Zatem w Nowy Rok nie należy się kłócić, bo aż do grudnia nie wyjdziemy z pętli domowych krzyków, trzeba mieć w kieszeni trochę grosza, a pieniędzy nie zabraknie, lepiej nie sprzątać, bo do końca roku nieustannie będziemy robić test białej rękawiczki, a już w żadnym przypadku nie należy zamiatać, bo oprócz śmieci wywieziemy szczęście. Ważna sprawa, nie wolno niczego wynosić z domu, bo właśnie tej rzeczy będzie nam brakowało przez cały rok. Przy tym wierzeniu mała dygresja, moja koleżanka z Legnicy sypała podobnymi wierzeniami jak z rękawa, może nawet gęściej, niż Vlastimil Vondruška, dlatego dzwoniłam do niej w każdy Nowy Rok po pewność: *A co ze śmieciami, mogą wynieść śmieci?*

Według dawnych wierzeń Nowy Rok ma moc magiczną, można po znakach przewidzieć przyszłość, a to zależy, od tego, kto pierwszy przyjdzie w odwiedzinę, jeśli dziecko lub mężczyzna, wszystko będzie dobrze, jeśli kobieta... Wybrałam się w pewien Nowy Rok do wspomnianej koleżanki, otworzyła drzwi z pewnym zakłopotaniem, dodajmy, że tego dnia byłam pierwszym gościem. – No dobrze, wejść – wydusiła wreszcie z siebie.

Czesi wierzyli, że również świąteczne menu miało znaczenie. Zatem na stole nie powinno być potraw z drobiu, ani królików, bo szczęście odleci lub odkica. Wieprzowina natomiast była mile widziana, bo prosię przynosi szczęście. Pożądana była i wielu domach nadal jest soczewica, przed ugotowaniem sypie się do garnka niczym monety do kieszeni, zapewni dostatek. Od lat już nie rośnie stosik kartek noworocznych od przyjaciół i znajomych jak to dawniej bywało. Kartki zamieniły się w cyfrowe obrazki, nazywane w Czechach *peefkami*, wystarczy zdjęcie zaśnieżonego drzewa plus dwie litery P.F. oraz 2024 i oto noworoczny gest został wysłany jednym kliknięciem. A gdzie życzenia? Jana Soukupová i Miloš Musil, pracownicy zamku Velké Březno twierdzą, że wysyłanie kartek no-



worocznych to czeski zwyczaj wymyślony przez hrabiego Karla Chotka, najwyższego burgrabiego Królestwa Czeskiego, który w 1827 wysłał je po raz pierwszy. Hrabia był człowiekiem bardzo zajęтым, nie miał czasu na noworoczne odwiedziny wszystkich, do których powinien był zajrzeć z życzeniami. Napisał w istocie usprawiedliwienie i to na odwrocie eleganckiej grafiki autorstwa Josefa Berglera wykonanej techniką stalorytu. Szlachcic, jak było w zwyczaju, napisał przeprosiny po francusku i zakończył słowami *Pour féliciter*, na szczęście, w skrócie P.F.

Pozostały jeszcze noworoczne postanowienia. Według badań, w ubiegłym roku 52 procent Czechów robi własne zestawienia postanowień, połowa z nich dotyczy osiągnięcia celów poprawy zdrowia, dobrostanu domowego i polepszenia sytuacji finansowej. Wśród postanowień ankieterzy (agencja eToro Sam North) odnotowali także nietypowe: zbierać śmieci w trawie na spacerach z psem i nauczyć się czarować. Czeska mądrość ludowa także na postanowienia noworoczne ma odpowiednie przysłowie: *Kto wiele zajęty goni, żadnego nie dogoni*. Inne badania wskazują, że jedynie 8 procentom Czechów udaje się osiągnięcie postanowień. W tej trudnej sytuacji może warto skorzystać z bezstresowego postanowienia mojej przyjaciółki Joanny, która na Nowy Rok postanawiała, że nie będzie mieć żadnych postanowień.

Marlena Kovařík

CZAS NIE LECZY RAN

Rozmowa z **Robertem Gajewskim**, z zespołu Carnal.

„Horyzont Zdarzeń” to płyta, utrzymana w zdecydowanie pastelowych i mrocznych barwach. Za oprawę wizualną albumu odpowiedzialny Kuba Sokółski, zaś sesja fotograficzna jest autorstwa Jowity Stęszewskiej.

W roli gości specjalnych na albumie pojawiają się: Krzysztof Zalewski, Miro Kępiński, wiolonczelista – Jan Stokłosa i trębacz – Łukasz Korybalski. Partie perkusji zostały nagrane przez Michała Wiśniewskiego.

Rozmawia **Przemek Corso**

Postuchaj:



Jak to jest możliwe, że zespół metalowy podpisuje kontrakt z wytwórnią Kayax? Kiedy myślisz metal, nie myślisz Kayax, a wy jednak podpisaliście kontrakt z taką ogromną wytwórnią sygnowaną nazwiskami m.in. Krzyszka Zalewskiego i Smolika.

My w ogóle w historii zespołu Carnal mamy dość nieoczywiste sytuacje kontraktowe. Pierwszy materiał „Curse This Day” na przykład wydaliśmy za pośrednictwem bułgarskiej oficyny Distributor of Pain. Potem pojechaliśmy w 2008 roku w trasę po Bułgarii, Rumunii i Słowacji. Kolejny kontrakt podpisaliśmy już w Polsce. Album „Undefinable” wydaliśmy w Ars Mundi, czyli oficynie, która raczej specjalizowała się w muzyce progresywnej, wydawali swego czasu płyty Armii, Lao Che czy Mordor. Kolejny album „Re-Creation” ukazał się nakładem Revolution Records sublabela Witching Hour z dystrybucją Mystic Production na terenie Polski oraz Plastic Head w Europie. Zatem dystrybucja albumu „Horyzont zdarzeń” przez Kayax doskonale wpisuje się w tę naszą nieszablonowość.

Jestem zaskoczony. Całe twoje życie to rock’n’roll?

Niestety (śmiesz). Życie z rock’n’rolla, ekstremalnego rock’n’rolla jest w naszym przypadku niemożliwe, więc każdy w zespole ma oczywiście normalną albo nieco mniej normalną, pracę. Granie, tworzenie muzyki jest dla nas w zasadzie wyłącznie formą odreagowania. Bardzo się cieszymy, że dzięki temu, że



granie muzyki to wyłącznie nasza pasja, jest ona absolutnie niezależna, bez żadnych nacisków z zewnątrz i nastawienia na wielkie komercyjne sukcesy.

Twoja praca nie jest normalna, bo jesteś menadżerem...

Nie jest tajemnicą, że ja i Marek, basista zespołu, jesteśmy zawodowymi menadżerami. Jest to rzeczywiście dalekie od „zwykłej” pracy w tygodniu od dziewiątej do siedemnastej. To naprawdę zupełnie inna bajka. Ja jestem menadżerem Krzysztofa Zalewskiego i Smolika, Marek pracuje z Kubą Karasiem, The Dumplings i Piotrem Roguckim. Dlatego też ta droga do Kayaxu była w naszym przypadku skrócona i bardzo naturalna. Nie jest też tajemnicą, że Kayax od wielu lat wspiera niezależne kapele. Jeżeli przeszedłbyś bardzo dokładnie ich katalog, zobaczyłbyś różnego rodzaju wydawnictwa, nieco odległe od muzyki popowej. Bardzo doceniam, że Tomik Grewiński nam zaufał, bo mimo wszystko to jest sytuacja niestandardowa na polskim rynku muzycznym.

Czy jesteś lepszym artystą, dlatego że przez tak wiele lat jesteś menadżerem? Czy te światy się u ciebie łączą?

Czasem wręcz uważam, że ta świadomość rynku, te pozamuzyczne rzeczy trochę zaburzają swobodę artystyczną, bo patrząc na to od drugiej strony, od kuchni, trzeba wszystko

mocno racjonalizować i wytraca się tę artystyczną, dziecięcą naiwność, która czasem jest niezbędna, żeby popłynąć w nieznanne. Dlatego staram się, jak tylko to możliwe, oddzielać rzeczy zawodowe od prywatnych pasji. Choć oczywiście nie zawsze jest to możliwe. Całe swoje życie powiązałem z muzyką i z działaniem wokół muzyki, od lat pracuję w roli menadżera, produkując koncerty w klubach, organizując duże wydarzenia muzyczne. Mam własną audycję Darkside w radiu Kampus poświęconą muzyce metalowej i rock'n'rollowej, więc wszystkie moje aktywności w zasadzie są skupione wokół muzyki, wokół artystów. Czy jest mi dzięki temu łatwiej myśleć o sobie jak o artyście niż o menadżerze? Sytuacja jest delikatna i staram się, aby te moje różne aktywności ze sobą nie kolidowały, ale uzupełniały się wzajemnie. Dlatego granie i tworzenie pod szyldem CARNAL i ja i moi koledzy z zespołu traktujemy absolutnie jako młodzieńcze spełnianie marzeń.

Rozumiem.

To, że mamy kapelę, że wspólnie tworzymy muzykę i się wzajemnie inspirujemy, daje nam dużo radości. Mamy wokół siebie fajnych ludzi, jesteśmy przyjaciółmi, mamy te emocje, których potrzebujemy.

Do kawałka „Czas nie leczy ran” zaprosiliście Krzyszka Zalewskiego, który, jak sami to określiliście, swoje muzyczne korzenie ma właśnie w ciężkiej muzyce metalowej. Długo go musicie liście namawiać?

Szybko dał się przekonać. Praca w studiu to jest taka trochę praca zaoczna. Wszystko powstawało etapami i było bardzo mocno rozciągnięta w czasie, ale zaproszenie Krzyszka było naturalnym gestem wykonanym w jego stronę. Poza tym ubiegły rok dla Krzyszka i dla mnie był takim trochę powrotem do ciężkich brzmień. Krzysiek został zaproszony do inicjatywy Polish Metal Alliance, w ramach której polscy muzycy coverują swoich zachodnich kolegów z kapel metalowych. Krzysiek został zaproszony do zaśpiewania utworu „I'm Broken” zespołu Pantera. Poprosił następnie mnie, żebym go wsparł w tej sytuacji, bo potrzebował drugiego mocnego głosu w tym utworze. Później kilka razy pojawiłem się na jego koncertach jako gościnny wokalista, m.in. na Męskim Graniu i Pol'N'Rocku. Kiedy pracowaliśmy nad płytą, zapytałem go, czy nie zechciałby się pojawić u nas na płycie. Krzysiek bardzo szybko się zgodził. Zaśpiewał w utworze „Czas nie leczy ran”. Wspaniale to wyszło. Uzupełnił ten utwór i uważam, że w tej wersji jest pięknie. Jestem mu bardzo wdzięczny, że się zgodził. To takie nasze symboliczne zwieńczenie rock'n'rollowej współpracy scenicznej.

Ostatnie pytanie. Kiedy koncert na Dolnym Śląsku?

Właśnie, wiesz co, tuż przed naszą rozmową sprawdzałem kalendarz. Późna wiosna. Najprawdopodobniej we Wrocławiu.

Dziękuję za rozmowę.



#PO
DRÓ
ŻUJ **KD**

*Narty, sanki,
biegówki,
wędrowki piesze
i kultowe miejsca*

**Odkrywaj regionalne atrakcje
aktywnie, w najpiękniejszym
zimowym wydaniu! I pamiętaj
– zdobywaj góry bez brawury!**

Odkryj **KULTOWE MIEJSCA** w dolnośląskich górach

Samotnia, Pasterka, Andrzejówka, Jagodna – to miejsca na Dolnym Śląsku, które trzeba odkryć. W regionie nie brakuje zabytkowych budowli i pięknych widoków, czyli tak zwanych lokalizacji z klimatem, które od lat przyciągają amatorów górskich wypraw. Schroniska i znane ze swojego położenia obiekty zapewniają wytchnienie w trakcie wycieczek i stają się ich destynacją. Te najpopularniejsze można znaleźć w jednym miejscu – online w serwisie Geoportal Dolny Śląsk, gdzie umieszczono ich zdjęcia, adresy, informacje o położeniu i liczbie noclegów, a także link do strony internetowej obiektu. W artykułach na stronie dolnyslask.travel można znaleźć szczegółowy opis każdego miejsca z okolicznymi szlakami, historią, udogodnieniami, sposobem dotarcia czy okolicznymi atrakcjami. Do opublikowanej mapy można dodać kolejne miejsca, zgłaszając propozycje do Wydziału Promocji Województwa Dolnośląskiego.

– To kolejny sezon, kiedy wraz z GOPR-em i dolnośląskimi atrakcjami promujemy bezpieczną turystykę w regionie w ramach akcji #GóryBezBrawury. Dolny Śląsk to nie tylko najwięcej zabytków i uzdrowisk w Polsce, ale również wspaniałe, górskie szlaki z niesamowitymi obiektami, które uchodzą za kultowe. Przypominamy, że aby ułatwić zwiedzanie i zapewnić bezpieczeństwo, na jednej mapie zgromadziliśmy miejsca, których, odwiedzając Sudety, przegapić nie można – podkreśla Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego.

1 ZDOBYWAJ #GÓRY BEZ BRAWURY

Akcja Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, wspierana przez Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe, kolejny rok zachęca do dbania o bezpieczeństwo podczas górskich wędrowek w regionie. Przypominamy, że zdobywając wzniesienia, należy przestrzegać poniższych zasad.

Schronisko „Samotnia” nad Małym Stawem

- sprawdzić teren, który chcemy przemierzyć,
- dobrze rozplanować trasę (czas dojazdu i wejścia, poznanie szlaków, przewyższeń, możliwości schronienia na szlaku),
- sprawdzić prognozę pogody,
- przygotować się fizycznie,
- zadbać o wyposażenie,
- jeśli to możliwe, nie wychodzić w góry samotnie,
- mieć ze sobą ekwipunek: plecak, odpowiednie obuwie, ubranie chroniące przed opadami i wiatrem, zapasową ciepłą odzież, podręczną apteczkę, prowiant i napoje, mapę i kompas, latarkę, telefon komórkowy – z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi, w okresie zimowym czapkę i rękawiczki, na trudniejsze szlaki zimą czekan i raki (niezbędne odpowiednie przeszkolenie),
- znać numery ratunkowe GOPR,
- zainstalować aplikację RATUNEK,
- w sytuacji zagrożenia nie obawiać się prosić o pomoc.



Świątynia Wang w Karpaczu

FOT. UMWD

2 DAJ SIĘ PORWAĆ BIAŁEMU SZALEŃSTWU

Narciarstwo zjazdowe w Karkonoszach i Izerach: Karpacz, Szklarska Poręba czy Świeradów-Zdrój; mniej znane stoki w Rudawach Janowickich i Górach Wałbrzyskich oraz czarujące ośrodki w Górach Sowich i na Ziemi Kłodzkiej – region obfituje w trasy przystosowane zarówno do emocjonujących zjazdów, jak i równinnych przebieżek. Trasy narciarstwa biegowego znajdziemy m.in. na Polanie Jakuszyckiej, w Zieleńcu, Dusznikach-Zdroju czy w Stroniu Śląskim. Dla rodzin polecamy bezpieczne lokalizacje idealne na sanki: górka przy Andrzejówce, Przełęcz Jugowska, Polana Maliszewskiego w Jakuszykach – to tylko przykłady. Zachęcamy do aktywnego spędzania wolnego czasu. Lista ośrodków dostępna na stronie dolnyslask.travel.

3 ZGŁĘBIAJ TAJEMNICE

Odwiędz obiekty należące do Szlaku Tajemniczych Podziemi: średniowieczne sztolnie, poznaj sekrety podziemi projektu „Riese”, zobacz piękno natury w Jaskini Niedźwiedziej i owiane legendą podziemia zamków. Jeśli



Schronisko „Na Stogu Izerskim”

FOT. RYSZARD STOLARZYK

mroźna aura nie dopisze, a na dworze będzie plucha, polecamy zejście do regionalnych podziemi pełnych tajemnic. Na głębokości 50 metrów pod Zamkiem Książ można zwiedzić półkilometrową trasę turystyczną, która intryguje historią z okresu II wojny światowej. W twierdzach warownych Kłodzka i Srebrnej Góry odkryć można sekrety budowlane z dawnych wieków. Legendy i historię Karkonoszy poznamy w Time Gates – Bramie Czasu, a w Starej Kopalni w Wałbrzychu byli górnicy, dziś przewodnicy, przedstawią nam historię wydobycia węgla kamiennego.

4 POCZUJ SIĘ #PO KRÓLEWSKU

Pozwól sobie na chwilę wytchnienia w ekskluzywnym otoczeniu. Wybierz się do wspaniałych dolnośląskich rezydencji. Zamki położone przy górskich szlakach, odrestaurowane obiekty pałacowe oraz perły architektury znane w Polsce i Europie czekają na turystów. Ruiny zamku Wleń pamiętają najazd Mongołów, Kliczków nawiązuje formą do słynnych francuskich zamków, Czocho słynie z tajemniczych przejść, a Topacz z połączenia zamkowego klimatu z nowoczesnością. Wiele z miejsc oferuje noclegi wraz ze SPA. W innych zjemy pyszny obiad albo zaspokoimy apetyt na wiedzę.

Justyna Burtyn



Schronisko „Pod Łabskim Szczytem”

FOT. SEBASTIAN BABICZ

JAK FERIE,

TO NA DOLNYM ŚLĄSKU

Dolnośląskie, mazowieckie, opolskie i zachodniopomorskie to województwa, które w tym roku otwierają sezon ferii zimowych. Już od 15 stycznia dzieci i młodzież szkolna będą korzystać z atrakcji, które szczególnie wpisują się w zimową tematykę. Pamiętajcie więc, niezależnie, czy szukacie miejsca na dłuższy pobyt z rodziną, półkolonię dla dzieci czy może na krótki wypad, na Dolnym Śląsku na pewno znajdziecie coś dla siebie.



ŚNIEŻNE SZALEŃSTWO

Relaks połączony z jazdą na nartach, snowboardzie, łyżwach czy sankach to nieodzowny element ferii zimowych. Na szczęście na Dolnym Śląsku jest wiele miejsc, gdzie biały puch utrzymuje się prawie całą zimę. Na dłuższy pobyt szczególnie polecamy okolice Karkonoszy. W Szklarskiej Porębie oraz Karpaczu znajduje się infrastruktura doskonała do uprawiania wszystkich sportów zimowych. To m.in. Dolnośląskie Centrum Sportu na Polanie Jakuszyckiej, gdzie z całą pewnością warto rozpocząć przygodę z nartami biegowymi. Co więcej, w Kotlinie Jeleniogórskiej czeka na nas wiele zaskakujących atrakcji, które z pewnością urozmaicą wypoczynek. Jedną z nich może być wizyta w Hucie Szkła „Julia”, która przygotowała specjalne poranne i popołudniowe pakiety „3 w 1”, z możliwością zwiedzania fabryki oraz stworzenia własnej pamiątki. Równie ciekawą propozycją, łączącą śnieżne szaleństwo z możliwością zwiedzania, będzie pobyt w Jedlinie-Zdroju. Skupisko wielu atrakcji turystycznych, punktów widokowych i nowoczesny kompleks Active Jedlina, w którym znajduje się m.in. lodowisko i tor saneczkowy, z pewnością pozostawią w pamięci wiele wspaniałych zimowych wspomnień.



Zamek Czocha



WYJĄTKOWE PAKIETY

Ferie zimowe to również doskonały moment na skorzystanie z niecodziennych propozycji relaksu i urozmaiconych pakietów promocyjnych. Hotel Niemcza zapewnia relaks w obiekcie z winnicą i basenem, gdzie korzystać można z dobrodziejstw zimowych pakietów pobytowych, które zostały wzbogacone o dodatkowe atrakcje: jazdę konną dla dzieci, ognisko z kiełbaskami, spacer z przewodnikiem, warsztaty wyrabiania pierników, rytuały w saunach czy wieczory z winiarzem. Inny urokliwy obiekt, położony tuż nad Zalewem Leśniańskim, mowa o zamku Czocha, nieustająco zaprasza do pobytu w swoich historycznych wnętrzach i na spotkania z magią, i to nie tylko dzieci.



ZIMA W MIEŚCIE

Nawet jeśli nie planujecie wyjazdu z miasta, możecie wziąć udział w wielu niepowtarzalnych i ciekawych wydarzeniach. Obiekty turystyczne i kulturalne oprócz codziennej oferty, na czas ferii przygotowały bowiem wiele dodatkowych atrakcji, takich jak zwiedzanie tematyczne, warsztaty czy zajęcia edukacyjne zarówno dla najmłodszych, jak i dla całych rodzin. Oczywiście możecie też zapewnić swoim pociechom opiekę na półkoloniach, wypełnionych kreatywnymi zajęciami i pozytywnymi emocjami. Świetne edukacyjne projekty w formie nauki przez zabawę co roku przygotowuje Muzeum Porcelany w Wałbrzychu, Zoo we Wrocławiu, Hydropolis, a także Zamek w Leśnicy, który w połowie ferii zaprasza również na Muzyczny Salon Romantyczny.

Justyna Romanowska



Więcej informacji na temat zimowych atrakcji:

www.dolnyslask.travel



HONORATA RAJCA
dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książek

OSTEOPOROZA

SPRAWDŹ, ZANIM DOJDZIE DO ZŁAMANIA

Rozmowa z dr Heleną Śmiechowicz,
specjalistą reumatologiem z wrocławskiego Ośrodka
Leczenia Osteoporozy i Chorób Stawów OSTEON.

– Osteoporoza bywa całkiem niezauważalna, dopóki nie dojdzie do złamania. To właśnie złamania i ich konsekwencje są głównym zagrożeniem. Nie można jednak bagatelizować choroby w początkowej fazie. Im szybciej wdrożymy profilaktykę, tym lepiej – mówi dr Helena Śmiechowicz, specjalista reumatolog



FOT. HONORATA RAJCA

Samorząd Województwa Dolnośląskiego od 2023 roku realizuje trzyletni program związany z profilaktyką i wczesnym wykrywaniem osteoporozy. W wielu miejscach Dolnego Śląska latem stanęły bądź staną mobilne pracownie, w których wykonuje się badania densytometryczne, po to, by wszystkim mieszkańcom regionu ułatwić do nich dostęp oraz uświadomić problem. Okazuje się bowiem, że mało wiemy na temat tej choroby, która dotyka w kraju ponad 2 mln kobiet i setki mężczyzn...

...i okazuje się jednym z poważniejszych problemów zdrowotnych Polaków.

Co zatem powinniśmy wiedzieć o osteoporozie?

To choroba, w której dochodzi do zaniku tkanki kostnej, czyli kość zaczyna przypominać sito. Podana przez WHO definicja

precyzuje, że jest to układowa choroba całego szkieletu. Konsekwencją zmian jest obniżona wytrzymałość kości, stają się bardziej łamliwe i podatne na złamania, do których często dochodzi w wyniku nawet niewielkich urazów – podczas prac domowych czy upadku z wysokości własnego ciała. Oczywiście najgroźniejsze dotyczą kręgosłupa i biodra. To właśnie te złamania są dla pacjenta głównym problemem, bo osoby z osteoporozą zazwyczaj długo nie odczuwają żadnych dolegliwości.

Niestety sporo osób dowiaduje się o schorzeniu dopiero w czasie złamania.

Osteoporoza bywa niezauważalna, mówi się o niej „cichy złodziej kości”. Złamania to późniejszy etap choroby, są groźne, bo w grę wchodzi operacja, która może oznaczać długie leżenie w łóżku i powikłania, część pacjentów ze złamaniem biodra

nie wraca do pełnej sprawności. Nie wolno więc bagatelizować profilaktyki, im wcześniej podejmujemy działania, tym lepiej.

Jakie są przyczyny osteoporozy, którą – obok nowotworów czy chorób układu krążenia – uznaje się za chorobę cywilizacyjną.

Dzięki postępowi wiele się zmieniło. Dłużej żyjemy, więc czas, kiedy zmniejsza się masa kostna, znacznie się wydłużył. Już nie pracujemy ciężko fizycznie, tylko raczej w pozycji siedzącej. Zmienił się też nasz sposób odżywiania, jemy coraz mniej produktów mlecznych, nadmiernie stosujemy sól. Przyczyny osteoporozy to przede wszystkim mała aktywność fizyczna i dieta z małą ilością wapnia, ale także przyjmowanie sterydów, leków przeciwpadaczkowych czy uspokajających. Poza tym, oczywiście, palenie tytoniu i częste picie alkoholu.

To zachowania, na które mamy wpływ.

Owszem, ale są także czynniki ryzyka niezależne od nas: rodzinne skłonności do złamań i osteoporozy i choroby predysponujące, np. tarczycy, wątroby, nerek, jelit lub stawów. Do czynników tych należy też płeć, bo na osteoporozę generalnie częściej chorują kobiety, co ma związek ze zmianami hormonalnymi.

Co czwarta kobieta po menopauzie jest zagrożona tą chorobą – wynika ze statystyk publikowanych na stronie UMWD.

Podkreślę, że w grupie ryzyka znajdują się też kobiety, które wcześniej, czyli przed 40. rokiem życia przestały miesiączkować, szczególnie gdy stało się to w wyniku usunięcia jajników. I do tych pań apeluję, by nie czekały do sześćdziesiątki, ale w ciągu dwóch, trzech lat po operacji przebadaly się pod kątem osteoporozy. Jak wskazuje moja trzydziestoletnia praktyka, wiele z nich robi to kilkanaście lat za późno.

Osteoporoza to jednak nie tylko przypadłość kobiet i starszych. Oczywiście płeć i wiek istotnie podnoszą ryzyko – największy procent chorych stanowią osoby po 65. roku życia. Ale na osteoporozę choruje też wielu mężczyzn, a także dzieci i młodzież.

U jakiego lekarza szukać pomocy?

Na podstawie wymienionych czynników łatwo samemu określić, czy znajdujemy się w grupie ryzyka, ponadto w internecie można znaleźć opracowany przez WHO kalkulator ryzyka złamania FRAX. Ale wyliczyć ryzyko złamania może też lekarz pierwszego kontaktu i to on może skierować na badania densytometryczne do poradni specjalistycznej, takiej jak nasza, która dysponuje aparatem do pomiaru kości. I tu kieruję prośbę do lekarzy, by byli uważni na problem.

Badanie densytometryczne, czyli badanie gęstości kości, stanowi podstawę diagnostyki, ale także oceny skuteczności leczenia już zaawansowanej choroby. To rodzaj prześwietlenia, które pozwala ocenić gęstość mineralną kości. Badanie jest kilkuminutowe, bezbolesne, nie wymaga żadnych przygotowań.

Jak się chronić przed chorobą?

Osteoporozę porównuje się niekiedy do miażdżycy, bo obydwa rozwijają się latami i nie dają objawów. Obydwu schorzeniom możemy jednak zapobiegać. W przypadku osteoporozy ogromne znaczenie ma regularny ruch, ale także dieta i odrzucenie używek. Wskazane jest również uzupełnianie witaminy D3, także u dzieci i młodzieży, bo jej niedobory są powszechne. Takie działania mają ogromne znaczenie profilaktyczne i podnoszą skuteczność leczenia, bo choć osteoporozę można coraz lepiej leczyć, farmakoterapia to za mało.

Dziękuję za rozmowę.

Honorata Rajca



KOMU ZAGRAŻA OSTEOPOROZA?

Czynniki ryzyka niezależne od nas:

- płeć żeńska
- wiek
- wczesne zakończenie miesiączkowania (przed 40. r. ż.)
- genetyczne skłonności do złamań i osteoporozy
- część chorób np. tarczycy, wątroby, nerek, jelit lub stawów

oraz:

- mała aktywność fizyczna
- dieta z małą podażą wapnia
- przyjmowane leki (sterydy, przeciwpadaczkowe, uspokajające, zmniejszające krzepliwość)
- palenie papierosów i częste picie alkoholu





MAREK ŻAK

historyk regionalista,
pracownik Muzeum
Miedzi w Legnicy

STO LAT TO ZA MAŁO,

czyli o dworcu kolejowym w Legnicy

Chociaż zbliża się wielkimi krokami do setnych urodzin, nadal zachwyca i wciąż skrywa w sobie niejedną tajemnicę i ciekawostkę. O jakim miejscu mowa? O legnickim dworcu, którego historia już od dobrych kilku lat zapisywana jest również przez Koleje Dolnośląskie. Spółka z powodzeniem zaadaptowała bowiem dla swoich potrzeb przestrzeń tutejszego dworca, który stał się jej nową siedzibą, a zarazem tchnęła nowe życie w puste pomieszczenia tego zabytkowego obiektu.



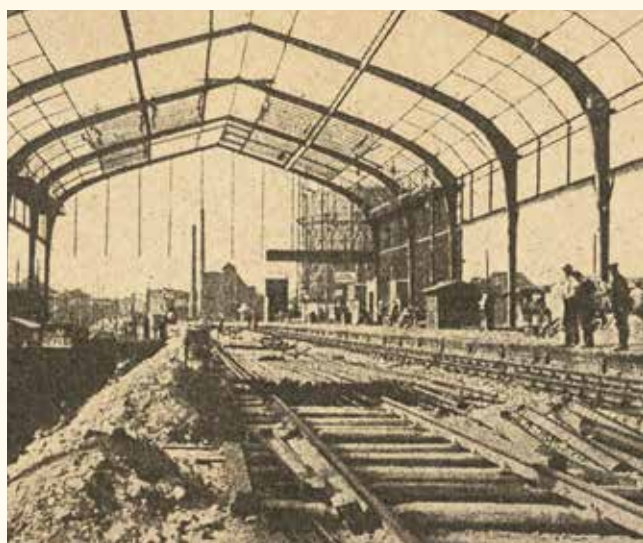
*Budynek dworca głównego w Legnicy,
prawdopodobnie lata 30. XX w.*

Dworzec kolejowy w Legnicy to tak naprawdę trzeci tego rodzaju obiekt w tym mieście. Pierwszy, czyli dworzec Kolei Dolnośląsko-Marchijskiej został otwarty w 1844 r. wraz z pierwszą linią kolejową. Istnieje do dzisiaj – budynek stoi przy ul. Dworcowej, kilkaset metrów na zachód (*vis-a-vis* dawnych Zakładów Przemysłu Dziewiarskiego im. Hanki Sawickiej, czyli popularnej „Hanki”). Historia drugiego, tzw. dworca wyspowego (otoczonego torami, do którego prowadził tunel), rozpoczyna się wraz z gruntowną przebudową legnickiego węzła kolejowego przeprowadzoną w latach 70. XIX w. Ta zaś była poddyktowana stałym wzrostem natężenia ruchu kolejowego w mieście. Nowy dworzec otwarto oficjalnie w 1880 r., znajdował się mniej więcej w miejscu dzisiejszej hali peronowej.



FOT. ZBIORY ZDZISŁAWA GROSICKIEGO UDOSTĘPNIŁ PRZEZ LIEGNITZ.PL

Lokal restauracyjny w piwnicy budynku dworca, 1929 r.



FOT. ŹRÓDŁO: „DER BAUINGENIEUR” 27 VI 1930 R.

Hala peronowa legnickiego dworca w trakcie budowy, ok. 1928 r.

Trzeci, czyli obecny dworzec główny w Legnicy powstał w latach 20. XX w. i podobnie jak poprzedni był efektem następnej rozbudowy tutejszego węzła. Nowoczesny, okazały i wybudowany w świętującym wówczas triumfy w stylu modernistycznym gmach miał też odpowiadać statusowi miasta, istotnego ośrodka ówczesnego Śląska, m.in. stolicy jednej z rejencji (*Regierungsbezirk Liegnitz*).

Dworzec oraz okazała hala peronowa rozciągająca się nad peronami to dzieło całego zespołu specjalistów oraz licznych firm, zarówno z Legnicy, jak i tych ze znacznie odleglejszych regionów Niemiec. Głównym nadzorującym budowę był starszy radca Kolei Rzeszy Hugo Lippmann. W przedsięwzięcie zaangażowano również rządowych radców budowlanych Gottharda Eckerta i Alberta Kruga. Projekt wykonawczy hali peronowej opracował zatrudniony w Biurze Projektów Mostów starszy inspektor techniczny Kolei Rzeszy o nazwisku Matthäus (przy współdziałaniu A. Kruga). Na miejscu pracami kierował zaś radca Kolei Rzeszy Karl Böhlick, urzędnik administracji kolejowej w Legnicy.

Pierwsze prace związane z budową dworca rozpoczęto w 1923 r. Dwa lata później gmach już stał, ale w stanie całkowicie surowym. Kolejne cztery lata upłynęły więc na jego wykańczeniu i wyposażaniu. To wówczas wnętrza ozdobiono dekoracją z ceramicznych płytek ściennych, gzymsów, obramień otworów wejściowych i kas biletowych. Pochodziły one z fabryki wyrobów glinianych i cegły *Siegersdorfer Werke AG* z siedzibą w Zebrzydowej. Prace remontowo-wykończeniowe we wnętrzach prowadziły zaś liczne firmy z Legnicy. Jeżeli chodzi o halę peronową, to betonowe fundamenty wykonało przedsiębiorstwo Heinricha Plüschkego. Natomiast jej stalowe elementy dostarczyły zakłady *Krupp Druckenmüller* z Tempelhof pod Berlinem. Z kolei w przedsiębiorstwie *A. Wollny* w Oławie zamówiono konstrukcję wiaty na peron pierwszy (tzw. peron złotoryjski, bo stamtąd odjeżdżały pociągi do tego miasta). Prace malarskie elementów zadaszenia wykonała firma *Ambrosiusa Seidela*. Zakład budowlany *Ottomara Pursche* otrzymał zlecenie na dostawę i wykonanie drewnianego dachu. Do jego uszczelnienia wybrano firmę *Ruberoidgesellschaft* z Hamburga. Montaż oszkleń powierzchniowo wytwórni *Eberspächer* z siedzibą w Esslingen pod Stuttgartem. Zlecenie na obróbki blacharskie przyznano firmie *Carl Thiel* z Legnicy.

Oficjalne otwarcie dworca i stacji nastąpiło 7 grudnia 1929 r.

Marek Żak



FOT. ZBIORY KAZIMIERZA MAKOWICA UDOSTĘPNIŁ PRZEZ LIEGNITZ.PL

W 2024 ROK Z KULTURĄ NA DOLNYM ŚLĄSKU!

Cezary Olejnik

W Nowy Rok 2024 wchodzimy z dobrą kulturalną energią. Dolnośląskie instytucje przygotowały na styczeń różnorodną ofertę. Każdy mieszkaniec regionu z pewnością znajdzie więc coś dla siebie. Zapraszamy do lektury.

Spektakl „Frankenstein”

26, 27, 28 stycznia 2024 r.

**Teatr Dramatyczny
im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu
plac Teatralny 1
Bilety od 35 zł**

Spektakl „Frankenstein” Teatru Dramatycznego im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu oscyluje pomiędzy horrorem a dokumentem. Poznajemy losy powieściowego monstrum oraz historię jego powstawania. Twórcy pytają, czy literatura, nawet fantastyczna, odbija świat, w którym żyjemy. Czy pokazuje nasze prawdziwe lęki? Czy Mary Shelley stworzyła Frankensteina, analizując przeszłość swojego świata – czy może wręcz przeciwnie, przewidując jego przyszłość – wyprzedziła myślenie naukowców o genetyce? Utrzymane w mrocznej i gotyckiej atmosferze przedstawienie jest gratką dla fanów gatunku. Dla teatru będzie też szansą na spojrzenie we własną przyszłość. Skoro zmiana klimatyczna w 1816 r. dała światu monstrum Frankensteina, to co przyniesie mu obecna katastrofa? Partnerem spektaklu jest Ząbkowickie Centrum Kultury i Turystyki w Ząbkowicach Śląskich.



FOT. TOBIASZ PAPUCZYŚ

Gotycka powieść, która powstała, gdy Mary Shelley miała zaledwie dziewiętnaście lat, szybko zyskała status najsynniejszego horroru świata



FOT. MATERIAŁY PRASOWE FILHARMONII SUDECKIEJ

Warto rozpocząć rok od muzycznego wieczoru w Filharmonii Sudeckiej w Wałbrzychu

Koncert symfoniczny „Nino Rota – nie tylko »Ojciec Chrzestny«”

19 stycznia 2024 r., godz. 19.00

**Filharmonia Sudecka
im. Józefa Wiłkomirskiego w Wałbrzychu
ul. Juliusza Słowackiego 4
Bilety od 30 zł**

Podczas koncertu wysłuchamy muzyki Nino Roty, kompozytora najbardziej znanego jako twórca muzyki filmowej, w tym również legendarnego motywu „Ojca chrzestnego”. Ale pisał on także muzykę nieprzeznaczoną do dzieł wyświetlanych na srebrnym ekranie. Stąd się właśnie wzięła idea muzyków Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Sudeckiej i dyrygent Martyna Kluczyńskiej oraz grającego na fagocie solisty Adama Męczywora, którzy chcą pokazać inną, może nieco mniej znaną twarz tego kompozytora. Melomani w programie koncertu znajdą również kompozycję Richarda Straussa oraz uverturę do opery „Sroka złodziejka” autorstwa Gioacchino Rossiniego.

Wystawa „Historia polskiej poczty”

od 20 grudnia 2023 r.

**Muzeum Poczty i Telekomunikacji
we Wrocławiu
ul. Zygmunta Krasińskiego 1
Bilety od 7 zł**

Wszystkich miłośników historii pocztowych oraz pasjonatów wynalazków telekomunikacyjnych zapraszamy do Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu. Obok znanych ekspozycji, od 20 grudnia czeka na odwiedzających nowa, zmodernizowana wystawa w sali historycznej Muzeum – „Historia polskiej poczty”. Podążając nową ścieżką zwiedzania, można podziwiać unikatowe zasoby – pamiątki minionych epok. Ekspozyty są świadkami historii naszej rodzimej poczty od początku istnienia na ziemiach polskich w XVI wieku, aż po ostatnie lata wieku XX.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE MPiTK

Gmach, w którym mieści się Muzeum Poczty i Telekomunikacji, to wyjątkowe miejsce na mapie Wrocławia

CO SŁYCHAĆ

NA JAMROZOWEJ POLANIE?

Tor bobslejowy, kryta pływanica, hala lodowa, tunel śnieżny, modernizacja istniejących obiektów – tak docelowo wyglądać ma utworzony w 2022 roku Centralny Ośrodek Sportu w Dusznikach-Zdroju. O tym, co obecnie dzieje się na Jamrozowej Polanie, opowiada Wojciech Zimoch, dyrektor nowego COS-u.

Oficjalnie Centralny Ośrodek Sportu w Dusznikach-Zdroju powstał w drugiej połowie 2022 roku, a na jego dyrektora wybrano Wojciecha Zimocha, który musiał stworzyć wszystko od nowa. – Przede wszystkim musieliśmy zbudować struktury organizacyjne i zapewnić ciągłość szkolenia sportowcom, którzy do tej pory korzystali z naszych obiektów – mówi Wojciech Zimoch. Kolejnymi kwestiami, które wymagały uregulowania, były relacje z dusznickim środowiskiem sportowym: poszczególnymi klubami oraz szkołą mistrzostwa sportowego. Miejscowi sportowcy obawiali się, że powstanie COS-u sprawi,



Latem COS w Dusznikach gościł jeden z etapów Tour de Pologne



Mimo zachodzących zmian zawodnicy wciąż trenują i startują na zawodach na Jamrozowej Polanie

że utracą dostęp do obiektów i będą ponosić wysokie koszty związane z ich użytkowaniem.

– Udało się wypracować model współpracy z klubami i miastem. Władze Dusznik zobowiązały się do pokrywania kosztów wynajmu. My natomiast ponosimy koszty zatrudnienia pracowników, utrzymania tras, hali, toru itd. Płacimy również gminie spory podatek od nieruchomości. Wydaje się, że taka współpraca jest najwłaściwsza – wyjaśnia Wojciech Zimoch.

Kolejnym etapem prac nad organizacją COS Duszniki-Zdrój było przygotowanie szczegółowych planów inwestycyjnych, modernizacji i doposażenia.

– Pozykaliśmy fundusze, za które kupiliśmy nowoczesny sprzęt potrzebny do przygotowywania tras biathlonowych zarówno zimą, jak i latem. Dzięki temu

mamy nowoczesne armatki śnieżne, ratraki. Obecnie testujemy także fabrykę śniegu. Wszystko wskazuje, że od następnego sezonu będziemy w stanie przygotowywać trasy już w październiku – podkreśla Wojciech Zimoch.

A co z inwestycjami za około 500 mln, które zapowiadano na konferencji związanej z powołaniem COS w Dusznikach? – Są wpisane w dokumenty strategiczne i były potwierdzane przez głównego dyrektora COS-u. Oczywiście mamy teraz zmianę na stanowisku ministra sportu i musimy poczekać na opinię nowych szefów – zaznacza dyrektor Zimoch. – Ponadto nowe obiekty miałyby być budowane na działkach należących również do miasta. Niektóre z nich nie mają planów zabudowy, w związku

z tym trzeba stworzyć potrzebną dokumentację. Cały proces spowolnił też zmiany na stanowisku burmistrza w Dusznikach. Wygląda na to, że sytuacja wyprostuje się dopiero po wyborach samorządowych.

Zmiany na Jamrozowej Polanie nie mają wpływu na trening sportowców i organizację imprez. W lipcu COS gościł metę największego wyścigu kolarskiego w Polsce. Mowa o Tour de Pologne. Pod koniec sezonu zimowego rozegrane zostaną tu mistrzostwa Europy Centralnej w biathlonie. Oczywiście na co dzień z tras mogą korzystać również amatorzy biegówek.

– Nasze trasy są sztucznie naśnieżane i oświetlone, dzięki czemu można tu biegać do późnego wieczora – zaprasza Wojciech Zimoch.

Aleksandra Szumska

ROK

BEZ WIELKICH IMPREZ



Piłkarze Śląska rok 2023 kończą jako ekstraklasowy lider

Koniec roku i początek kolejnego to już tradycyjnie czas podsumowań także tych sportowych. Za nami rok, w którym nie rozgrywano najważniejszych światowych imprez pokroju igrzysk olimpijskich czy mistrzostw Europy lub świata w piłce nożnej. A jednak emocji i sukcesów w dolnośląskim sporcie nie zabrakło.

Jako pierwsze na myśl przychodzą piłkarki ręczne KGHM Zagłębia Lubin. Podopieczne Bożeny Karkut wywalczyły mistrzostwo Polski i Puchar Polski w świetnym stylu – nie przegrywając w sezonie ani jednego meczu. Trzecie miejsce w rozgrywkach ligowych zajęły szczypiornistki KPR-u Kobierzyce. Na drugim miejscu ligowe zmagania zakończyły koszykarki BC Polkowice. Podobnie zresztą jak koszykarze Śląska Wrocław, którzy ulegli w finale Kingowi Szczecin. Ze srebrem rywalizację zakończyli również żuźlowcy Betardu Sparty Wrocław. Superformę prezentowały pływaczki Juwenii Wrocław, które medale zdobywały właściwie na wszystkich imprezach, na których startowały, a dodatkowo Dominika Sztandera uzyskała już kwalifikację na igrzyska do Paryża. Bardzo blisko

przepustki do Paryża jest jej klubowa koleżanka – Kornelia Fiedkiewicz. Kolejny świetny sezon mają za sobą również kolarzki MAT Atom Deweloper. Nie tylko obroniły koszulkę mistrzyni Polski, ale także zanotowały sporo zwycięstw w zagranicznych wyścigach. A skoro już jesteśmy przy kolarstwie, warto również wspomnieć o Natalii Grzegorzewskiej. Wrocławianka drugi rok z rzędu zdobyła medal mistrzostw świata w górskiej odmianie tej dyscypliny.



FOT. ARCHIWUM MEMORIAL
MARKA PETRUSIEWICZA

Dominika Sztandera ma za sobą świetny rok. Poza medalami wielu imprez wywalczyła także kwalifikację na igrzyska w Paryżu

Nie wszystko jednak wyglądało tak kolorowo. Słabo spisywali się nasi piłkarze. Śląsk Wrocław cudem uniknął spadku z ekstraklasy do I ligi. Choć trzeba przyznać, że jesienią podopieczni Jacka Magiery pokazali się ze zdecydowanie lepszej strony. Miedź Legnica nie miała już tyle szczęścia i w sezonie 2023/24 gra w I lidze. Sporo spadków było również z II ligi. Pożegnały się z nią Śląsk II i Górnik Polkowice. Wiele emocji w środowisku piłkarskim wzbudziła także reorganizacja IV ligi.

Nie najlepiej działało się również w dolnośląskiej siatkówce. Nasze czołowe zespoły nie liczyły się w walce o medale. Gwardii Wrocław nie udało się awansować na najwyższy szczebel i ze sporymi trudnościami klub zgłosił drużynę do rozgrywek I ligi na kolejny sezon. Coraz słabiej na tle kraju wypadają nasi lekkoatleci, mowa zwłaszcza o tych w najstarszej kategorii wiekowej. Niepowetowaną stratą jest odejście z wrocławskiego AZS AWF Wrocław Natalii Kaczmarek, która w tym roku sięgnęła po wicemistrzostwo świata w biegu na 400 m. Nie ma jednak co narzekać i wspominać tego, co niekoniecznie było dobre. Przed nami rok pełen emocji. 14 czerwca rozpoczną się mistrzostwa Europy w piłce nożnej. Czy z Polakami? To się jeszcze okaże. 26 lipca zapłonie znicz olimpijski w Paryżu. Najważniejsza impreza czterolecia potrwa do 11 sierpnia. Miejmy nadzieję, że Dolnoślązacy przywiozą ze stolicy Francji worek medali.

Aleksandra Szumska



FOT. K. PAZDROŃSKA

#PODRÓŻUJ Z KD

W GÓRSKIE ZAKĄTKI DOLNEGO ŚLĄSKA



SZKLARSKA POREĘBA

POLANA JAKUSZYCKA • NAJWYŻEJ POŁOŻONY PRZYSTANEK KOLEJOWY W POLSCE



DOLNY
ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie



ZAPLANUJ PODRÓŻ