

magazyn pokładowy

 DOLNY
ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie 

#PodróżujZKD

KOLEJOWE OKNO NA ŚWIAT –

rozmowa z Robertem
Raczyńskim,
prezydentem Lubina

str. 8-9

CHARKÓW, ZAPOROŻE,

czyli tam gdzie wpada się
w objęcia ukraińskiej
gościnności

str. 10-13

*Wywiad
numeru*

ANNA WYSZKONI

str. 14-17

O Dolnym Śląsku, nowej płycie, pasjach
i planach na przyszłość.

**zabierz
mnie
do domu!**

WROCŁAW BERLIN

**MOC ATRAKCJI
POCIĄG DO KULTURY**

**TYLKO
79zł**
zaplanuj
podróż



Redakcja na pokładzie, w pełnym składzie



Miało być o tym, co robić w pociągu, kiedy widok za oknem się znudzi. I będzie, choć nieco monotematycznie, a może wręcz... egoistycznie. Odpowiedź brzmi: czytać, czytać i jeszcze raz czytać. Najlepiej oczywiście - „Magazyn Pokładowy”.

Trzymacie w dłoniach już 10. numer! Tyle razy zagościliśmy na waszych kolanach, ale też w domach. Zabieracie magazyn, co widać każdego miejsca, gdy gazeta znika z pociągów. Dziękujemy za tę gościnność, bo taki cel przyświecał nam od początku. By Koleje Dolnośląskie nieco bardziej i częściej zaglądały do pasażerów, tak jak pasażerowie zaglądają do nas. Jak zauważyliście, gazeta ewoluowała treściowo, zyskując nowe rubryki. Dziś możemy pochwalić się solidnym zespołem, nie tylko pracowników Spółki, ale również, a nawet w większości - autorów z zewnątrz, którzy niejedno pióro połamali w swoim dziennikarskim warsztacie, prowadzonym od lat. I zdradzę wam małą tajemnicę. Pewien redaktor z regionu wyznał mi, że - patrząc na stopkę redakcyjną „Magazynu” - dostrzega zespół profesjonalistów, jakiego trudno szukać w Zagłębiu Miedziowym. Dziękując za te miłe słowa, warto przy okazji nieco przybliżyć owe grono. Przemek Corso, redaktor naczelny, w każdym numerze przepytuje ludzi tzw. showbiznesu. Poznaliście już pewnie jego charakterystyczną lekkość w rozmowach z gwiazdami, które - bez ściemy - w większości zna osobiście. I nie dość, że możecie go poczytać, to także... usłyszeć, bo jest też zawodowym lektorem i głosem KD. To także konferansjer i pisarz, mający na koncie już 12 książek.

Honorata Rajca odsłania kulisy związane z dolnośląskim zdrowiem, na dziennikarstwie zjadła zęby, wiele lat pracując w Tygodniku „Konkrety”. Równie doświadczona w zawodzie jest autorka rubryki „Słowokreska na pograniczu” - Marlena Kovařík, przez lata publikująca w „Gazecie Wrocławskiej”. Dziś to nasza „zagraniczna korespondentka”, która do każdego numeru z właściwym sobie wdziękiem i poczuciem humoru przybliża uroki życia na polsko-czeskim pograniczu. Co więcej, jej czeski mąż kapitalnie ilustruje teksty żony. Taki to międzynarodowy duet dziennikarsko-artystyczny.

Karolina Lis do niedawna była członkiem zespołu TV Regionalnej, a dziś, pracując w KD, nie tylko pisze, ale także przygotowuje cykl podcastów „Odjazd”, czyli kolejowy magazyn filmowy. Marek Żak, historyk z Muzeum Miedzi w Legnicy, z właściwą sobie pasją i zaangażowaniem w poszukiwaniu tematów, wciąż zaskakuje, zdradzając często nieznaną dotąd wątki z dawną koleją związane. Marcin Kuc - szef niejednej kuchni z pewnością jadł chleb z niejednego pieca. Warto go poczytać, bo kiedy zagląda do gara, z reguły szykuje się niezła uczta. Bartek Dziwak to obecnie zawodowy podróżnik, bloger, a dawniej pracownik Kolei Dolnośląskich. W tym numerze zabiera nas w arcyciekawą podróż po Charkowie i Zaporoziu, zanim jeszcze wojska Putina zniszczyły te zabytkowe miasta. A żeby nie było, że tylko kolej i podróże, przedstawiam Aleksandrę Szumską, odpowiedzialną za strony sportowe. Dziennikarka „Słowa Sportowego” jest z nami od początku. Poczynania dolnośląskich sportowców śledzi z detektywistyczną wręcz precyzją. Ponadto wspiera nas załoga biura prasowego UMWD, odpowiedzialna za strony z regionu.

Dziękujemy, że jesteście z nami, drodzy pasażerowie i czytelnicy

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | Miłkowice - wioska kolejarzy

REGION

6 | #KolejNaZabytki – Dolnośląski Szlak Zabytków roślinie w siłę!

6 | Jak smakuje Dolny Śląsk?

7 | We Wrocławiu działa nowoczesna pracownia kardiologiczna dla dzieci

SAMORZĄD

8 | Kolejowe okno na świat

– rozmowa z Robertem Raczyńskim, prezydentem Lubina

PODRÓŻE

10 | Charków i Zaporozie - czyli tam, gdzie wpada się w objęcia ukraińskiej gościnności

WYWIAD MIESIĄCA

14 | Anna Wyszkonil - Nigdy nie jest za późno

PODRÓŻUJ Z KD

18 | Znajdź swoją trasę rowerową na Dolnym Śląsku

FELIETON

21 | Słowokreska na pograniczu - Recesja

ZDROWIE

22 | Pompa Impella ratuje życie

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

24 | 7 grzechów głównych „mistrza grilowania”

DZIEŃ MATKI

25 | Laurka dla Ciebie, Mamo

HISTORIA

26 | Karbidowa latarka i korbka od pedału, czyli niezbędny kolejowy pionier

KULTURALNY DOLNY ŚLĄSK

28 | Koncert Marcina Wyrostka

28 | 9. Międzynarodowy Festiwal Teatrów dla Dzieci „Dziecinada”

29 | Pani Moru

29 | Legnicki Festiwal Srebro

SPORT





30 | Mistrzostwo wróciło do Polkowic

31 | Sezon najlepszy w życiu

– rozmowa z Kają Ziomek, łyżwiarką szybką MKS Cuprum Lubin

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.kolejedolnoslaskie.pl

znajdź nasz profil w social media:    

#MAGAZYNPOKLADOWY



Koleje
Dolnośląskie 

WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA, REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich, REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Karolina Lis, Bartłomiej Rodak, WSPÓŁPRACOWNICY: Justyna Butryn, Bartek Dziwak, Marcin Kuc, Břetislav Kovařík, Marlena Kovařík, Mateusz Krzyk, Cezary Olejnik, Honorata Rajca, Aleksandra Szumska, Gaja Tyralska, Marek Żak, ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Serwis Rock House Entertainment KONTAKT: ul. Kolejowa 2, 59-220 Legnica, biuro.prasowe@kolejedolnoslaskie.eu

MIŁKOWICE – WIOSKA KOLEJARZY



W latach 80. XX wieku mieszkali tu niemal sami kolejarze. Wówczas był to trzeci – pod względem wielkości – węzeł kolejowy w Polsce.

Choć od czasów rozkwitu wioski w dobie PRL-u minęły już ponad cztery dekady, a na kolei zmieniło się wiele, dziś w Miłkowicach nadal w powietrzu czuć kolejową atmosferę.



Józef Krzyżanowski, Krzysztof Góra, Czesław Kudaj. Liderzy wioski tematycznej, maszyniści.

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM GOKiS MIŁKOWICE

Miłkowice to malownicza miejscowość położona między Legnicą a Chojnowem.

- Dawniej była znana jako węzeł kolejowy położony na trasie Legnica-Bolesławiec. W latach kolejowego rozkwitu przez tę stację dobowo przejeżdżało nawet 240 pociągów, głównie towarowych – mówi Krzysztof Góra ze Stowarzyszenia Kolejarz Miłkowice. Dziś ta niewielka miejscowość licząca ok. 2 tys. mieszkańców, jest wyjątkowym punktem na mapie Dolnego Śląska, gdzie bardzo pielęgnuje się tradycję. O kultywowanie kolejowego dziedzictwa Miłkowic dbają m.in. emerytowani maszyniści ze Stowarzyszenia Kolejarz.

- Stowarzyszenie Kolejarz działa już od dziesięciu lat, powstało w 2012 roku. Tworzy je grupa mieszkańców gminy, którą w przeważającej części stanowią emeryci nieistniejącego już przedsiębiorstwa Polskie Koleje Państwowe. To pasjonaci, którzy doskonale pamiętają Miłkowice z dawnych lat i dzielą się swoją wiedzą z osobami, które nas odwiedzają – mówi Anna Graf, dyrektor GOKiS w Miłkowicach.

Stowarzyszenie wspólnie z Gminnym Ośrodkiem Kultury i Sportu organizuje wydarzenia edukacyjne i kulturalne, których celem jest przekazywanie bogatej, kolejowej historii Miłkowic. Ich fascynujące opowieści przenoszą nas do Miłkowic sprzed dekad.

- Każdy, kto do nas przyjedzie, może zobaczyć m.in. pamiątki, fotografie i dokumenty, które eksponujemy w Sali Pamięci Kolejarskiej, znajdującej się w Gminnym Ośrodku Kultury i Sportu. Dawniej w tym budynku znajdował się ośrodek zdrowia dedykowany właśnie kolejarzom – dodaje Anna Graf.

Miłkowice można poznawać na różne sposoby. Na przykład przechodząc zakończony znalezieniem skarbu quest, czyli grę terenową „Szlakiem kolejarza”, która pokazuje najciekawsze miejsca i zabytki związane z kolejnictwem, czy też spacerując ścieżką edukacyjną pn. „Stoi na stacji”. Na jej trasie napotkamy tablice z archiwalnymi fotografiami oraz informacjami na temat dawnych Miłkowic. Chwilę wytchnienia podczas spaceru znajdziemy, odpoczywając na Skwerku Kolejarza im. Mariana Szkutnika, gdzie można zobaczyć dawny semafor.

W tej niewielkiej miejscowości, która od 2007 roku jest oficjalnie nazywana tematyczną Wioską Kolejarzy, do dziś można spotkać np. maszynistów, którym kiedyś

w Miłkowicach nie brakowało niczego. Pożyczając od mieszkań, które do dziś znajdują się w charakterystycznych budynkach z czerwonej cegły. Zobaczymy je m.in. przy ulicy Kolejowej.

- To kiedyś było osiedle wyłącznie kolejowe, dziś mieszkają tu różni ludzie, nie tylko kolejarze. Dawniej w Miłkowicach było także przedszkole, kino, nieistniejący dziś dom kultury, a także biblioteka, stołówka czy ośrodek zdrowia. Wszystko kolejowe i dedykowane właśnie kolejarzom – mówi Albin Puchalski ze Stowarzyszenia Kolejarz.

W Miłkowicach warto także zobaczyć zabytkowy dworzec kolejowy z końca XIX wieku. Jest też coś dla fanów sportu – trenuje tu i rozgrywa mecze piłki nożnej drużyna Kolejarz Miłkowice, zaś w czerwcu, już po raz ósmy, odbędzie się Ogólnopolski Bieg Przejajowy pn. „Kolej na bieg”. Trasa biegu liczy łącznie 8,5 kilometra i jest oczywiście związana z koleją. Start i meta biegu zlokalizowane są na boisku w Miłkowicach, zaś trasa wiedzie m.in. wzdłuż torowiska kolejowego i wiaduktu. To wymarzony bieg dla zapalonych biegaczy i miłośników kolei.

Karolina Lis



Stylizowana sesja fotograficzna dzieci z udziałem kolejarza Czesława Kudaja

Obejrzyj:



#KolejNaZabytki

DOLNOŚLĄSKI SZLAK ZABYTKÓW ROŚNIE W SIŁĘ!

Muzeum Ceramiki w Bolesławcu oraz Zajezdnia Popowice we Wrocławiu – do regionalnego zrzeszenia obiektów dziedzictwa przemysłowego i technicznego dołączają kolejne obiekty.



W Zajezdni Popowice we Wrocławiu najstarsze eksponaty pochodzą z przełomu XIX i XX w.

FOT. UNWID

Dolny Śląsk przez stulecia odgrywał rolę jednego z wiodących ośrodków przemysłowych w Europie. To tutaj wdrożono często pionierskie na skalę świata rozwiązania techniczne.

- Odkrywanie ciekawych miejsc na Dolnym Śląsku, związanych z przemysłem warto zacząć od zapoznania się z Dolnośląskim Szlakiem Zabytków Techniki, który liczy już 28 obiektów. Do Fundacji Dziedzictwa Przemysłowego Śląska cały czas mogą zgłaszać się przedstawiciele miejsc, które chciałyby dołączyć do inicjatywy. Dolnośląski Szlak Zabytków Techniki ciągle się bowiem rozwija – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Poznanie wszystkich obiektów dziedzictwa przemysłowego to świetny pomysł na weekendowe wycieczki po Dolnym Śląsku i rodzinne spędzanie wolnego czasu. W kwietniu do listy 26 atrakcji dołączyły dwie kolejne.

Muzeum Ceramiki w Bolesławcu

Zdobione dekoracją stempelkową naczynia są znane na całym świecie. Obecnie w muzeum podziwiać można ponad 7 tys. eksponatów – od wyrobów z XIII w. po naczynia produkowane współcześnie.

Zajezdnia Popowice we Wrocławiu

Kolekcja 30 tramwajów, autobusów i samochodów, z których najstarsze pochodzą z przełomu XIX i XX w. stacjonuje na terenie zabytkowej Zajezdni Popowice, powstałej w 1901 r.

Celina Marchewka

Jak smakuje DOLNY ŚLĄSK?

Od kilku lat w naszym regionie rozwija się turystyka kulinarna, wychodząca naprzeciw oczekiwaniom osób, które trasy swoich podróży ustalają pod kątem poznawania potraw i produktów danego regionu.

Z okazji otwarcia sezonu turystycznego na Dolnym Śląsku, Urząd Marszałkowski przygotował na Geoportalu Dolny Śląsk mapę online pt. „Turystyka kulinarna Dolnego Śląska”.

- Fenomen naszego regionu polega na tym, że każdy znajdzie tu coś dla siebie – rowerzyści, pasjonaci obserwacji gwiazd, miłośnicy zabytków techniki, a nawet smakosze. Kulinarnie mamy się czym pochwalić! Jest wiele produktów regionalnych, takich jak sery, wina czy pierniki, które nie są jeszcze dobrze rozpoznawalne. Zachęcam, aby podczas wycieczek nie wybierać przypadkowych miejsc i sprawdzać na mapie, gdzie można spróbować dolnośląskich smaków - mówi Krzysztof Maj, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Na interaktywnej mapie znajdują się kluczowe miejsca, inicjatywy i działania związane z dziedzictwem kulinarnym naszego regionu. Zostały one zebrane na pięciu warstwach:

- Sieć Dziedzictwa Kulinarnego Dolnego Śląska
- Szlak Kulinarny „Smaki Dolnego Śląska”
- Dolnośląski Szlak Piwa i Wina
- Zrzeszenie „Karkonosze Słow”
- Inne - np. Dolnośląski Targ Rolny, Smaki Wrocławia, czy Slow Food Dolny Śląsk





Produkty regionalne z Dolnego Śląska charakteryzuje wysoka jakość i dbałość o każdy szczegół.

FOT. UMIND

We Wrocławiu działa NOWOCZESNA PRACOWNIA KARDIOLOGICZNA DLA DZIECI

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny we Wrocławiu to jedno z niewielu miejsc w Polsce, gdzie wykonuje się tak zaawansowane i specjalistyczne zabiegi wad kardiologicznych u dzieci. Mali pacjenci są tutaj leczeni w komfortowych warunkach i przy użyciu najnowocześniejszego sprzętu.

Powstanie innowacyjnej Pracowni Przeznaczeniowej Diagnostyki i Terapii Wad Serca u Dzieci było możliwe dzięki środkom unijnym. Inwestycja została dofinansowana z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego. Całkowity koszt jej realizacji to prawie 8 mln zł.

- Uruchomienie Pracowni stanowi odpowiedź na jedno z najważniejszych wyzwań zdrowotnych na Dolnym Śląsku, jakim są choroby serca i układu krążenia u najmłodszych pacjentów. Inwestycja jest wyrazem troski o zdrowie, jakość i kompleksowość diagnostyki i leczenia małych pacjentów z Dolnego Śląska – mówi Marcin Krzyżanowski, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego.

Oddział Kardiologii Dziecięcej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu jest jedynym pełnoprofilowym, referencyjnym ośrodkiem działającym na terenie województwa dolnośląskiego, obejmującym wysokospecjalistyczną opieką kardiologiczną, przede wszystkim dzieci z regionu, ale także województw ościennych i innych części Polski.

Na Oddziale Kardiologii Dziecięcej wykonuje się wszystkie procedury, które aktualnie dostępne są w tej specjalizacji, jednak najsilniejszą stroną jest opieka nad pacjentami z wrodzonymi wadami serca, głównie w zakresie ich przeznaczeniowego leczenia. Do tej pory Oddział Kardiologii Dziecięcej nie miał własnej pracowni, przestrzeń zabiegowa musiała być dzielona z dorosłymi pacjentami. Natomiast leczenie dzieci z wrodzonymi wadami serca wymaga szczególnych warunków, przede wszystkim dostępu do angiokardiografii dwupłaszczyznowej.

Celina Marchewka



Nowoczesny sprzęt jest wykorzystywany do leczenia młodych pacjentów kardiologicznych z całego kraju.

FOT. UMIND

KOLEJOWE OKNO NA ŚWIAT

Rozmowa
z Robertem Raczyńskim,
prezydentem Lubina

FOT. MARLENA BIELECKA

Rozmawia **Joanna Dziubek**

9 czerwca miną trzy lata od powrotu kolei pasażerskiej do Lubina. Przez ten czas same Koleje Dolnośląskie odnotowały 1,2 mln podróżnych korzystających z dwóch stacji w mieście. Jest pan dumny z tego, że udało się przywrócić Lubin na kolejową mapę?

Nawet nie tylko przywrócić, co stworzyć coś po raz pierwszy. Kolej, która wcześniej była w Lubinie, dojeżdżała tylko do Legnicy – jeśli chodzi o kierunek na Dolnym Śląsku. Mieliśmy pociągi do Kołobrzegu, Warszawy, ale Lubin nigdy nie był skomunikowany koleją z Wrocławiem.

O kolej w Lubinie zacząłem walczyć zaraz po wejściu Polski do Unii Europejskiej, bo widziałem wtedy możliwość pozyskania na to dużych funduszy unijnych. Wtedy jednak dla wielu osób to była fantasmagoria. Jakość kolei w Polsce była wtedy katastrofalna, do pociągów strach było niekiedy wejść, poziomu higieny już nawet nie opiszę... Ludziom obserwującym nasze starania mogło się zatem wydawać, że zabiegamy o powrót do XIX wieku. Nie mieliśmy w związku z tym wielkiego poparcia ze strony polityków. Z perspektywy Warsza-

wy, gdzie musiały zapaść potrzebne nam decyzje, nasze lokalne problemy były niewidoczne.

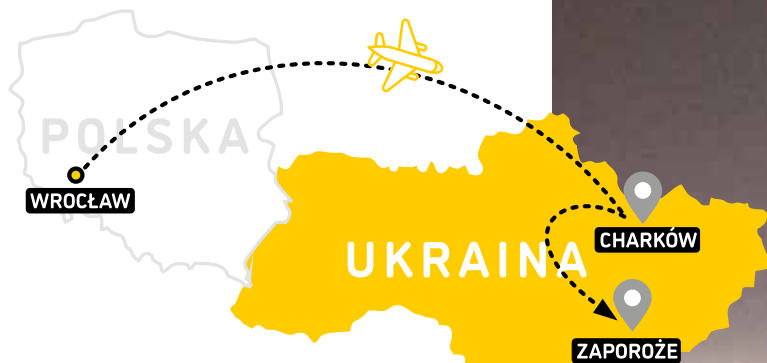
A mieliście sojuszników w Zagłębiu Miedziowym?

Też nie. W 2006 roku zorganizowaliśmy przejazd pociągiem z Lubina do Polkowic, ale okazało się, że poza mną i moim zespołem nikt nie zainteresował się tym projektem. Znaczenie kolei dla rozwoju regionalnego nie zostało wtedy dostrzeżone ani przez ówczesne władze gminy Polkowic, ani gminy wiejskiej Lubin. Co więcej, nie poparł tego projektu także KGHM Polska Miedź, który nie był zainteresowany unowocześnianiem tego obszaru swojej logistyki. Nasz projekt groził interesom nie tylko miedziowego przewoźnika, ale też prywatnych firm busowych.

W ciągu ostatnich trzech dekad w całym kraju zlikwidowano ponad 3 700 kilometrów tras kolejowych. Z czasem wykluczenie komunikacyjne dotknęło też mieszkańców Lubina i innych dolnośląskich miejscowości. Co, pana zdaniem, spowodowało tak fatalne decyzje?



BARTEK DZIWAŁ
podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl



Gdy wsiadałem na kijowskim lotnisku Żulany do małego, napędzanego głośnymi silnikami turbośmigłowymi Antonowa An-24, czułem ulubiony rodzaj podróżniczego podniecenia. Wiedziałem, że wschód Ukrainy pozostaje dla wielu turystów nieodkryty, a ja już za chwilę miałem wylądować na niewielkim lotnisku w Zaporozżu i zacząć eksplorację zupełnie nieznanymi mi terenów.

CHARKÓW I ZAPOROŻE


Zanim jednak o samozwańczych, zaporoskich przewodnikach, Siczy Zaporoskiej i nocnych wędrówkach po ogromnej tamie, cofnijmy się o rok. Przenieśmy się na Plac Wolności i pod budynek Derzhpromu - centralne punkty drugiego co do wielkości miasta Ukrainy, Charkowa. Pomysł na podróż do wschodniej Ukrainy pojawił się u mnie zupełnie naturalnie, jako kontynuacja wcześniejszych podróży do Lwowa i Kijowa.

CHARKÓW

Turyści w Charkowie nie byli wydarzeniem oczywistym



FOT. BARTEK DZIWAŁ

A photograph of an Antonov An-24 aircraft at night, illuminated by airport lights. The aircraft is blue and white, with the name 'МОТОР-СИЧ' (Motor-Sich) written in large white Cyrillic letters on its side. The aircraft is parked on a wet tarmac, and its reflection is visible in the puddles. The background shows other aircraft and airport structures under a dark sky.

Antonow An-24 chwilę po zakończeniu rejsu na trasie Kijów - Zaporże.

CZYLI TAM,
GDZIE WPADA
SIĘ W OBJĘCIA

UKRAIŃSKIEJ GOŚCINNOŚCI

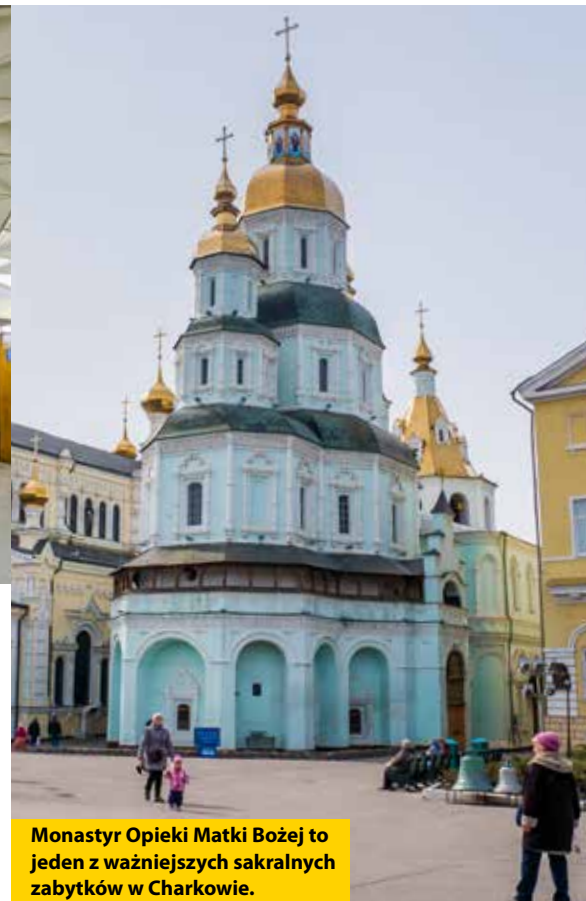
Podróż małym Antonowem należącym do równie małych linii lotniczych Motor Sich Airlines była przeżyciem z rodzaju tych, o których miałem pamiętać jeszcze przez długie lata. Zapomnieć o sobie nie pozwolił ostatecznie nie tylko samolot, ale przede wszystkim otwarci i życzliwi ludzie wpadający na nas na każdym kroku naszych ukraińskich przygód.



Charkowskie metro z dachem w barwy narodowe Ukrainy.

nawet dla pracowników turystyki. Gdy po przylocie do Charkowa przywędrowaliśmy w męskiej, 3-osobowej ekipie do punktu informacji turystycznej, wywołaliśmy w nim mały popłoch. Zamiast poszukiwań anglojęzycznych materiałów i podejmowaniu nas w standardowy sposób, pracownikom szybko udało się odkryć, że budynek Derzhpromu interesuje

Płatanina korytarzy kompleksu budynków, krzątający się urzędnicy zdziwieni widokiem turystów z przewieszonymi Zenitem i Praktyką (moi koledzy to miłośnicy fotografii analogowej) i windy obsługiwane przez dedykowanych pracowników - tyle wrażeń dzięki odrobinie uprzejmości i otwartości, której w Ukrainie otrzymaliśmy wiele na każdym kroku. Zdążyliśmy



Monaster Opieki Matki Bożej to jeden z ważniejszych sakralnych zabytków w Charkowie.



Derzhprom to budynek, którego trudno nie zauważyć w czasie spacerów po centrum Charkowa.

nas ponadprzeciętnie. Dostaliśmy więc propozycję nie do odrzucenia oraz oznakę uprzejmości i gościnności, na którą nie zdążyliśmy sobie zasłużyć. Nieprzeznaczony do zwiedzania Derzhprom - najbardziej rozpoznawalny biurowiec miasta i centrum administracyjne dawnej Ukraińskiej Socjalistycznej Republiki Radzieckiej, otwierał się przed nami na indywidualne zwiedzanie. Pani z punktu informacji po prostu ubrała kurtkę i bez niepotrzebnych wstępów powiedziała "Panowie, połączmy po Derzhpromie!"

zajrzeć nawet do departamentu turystyki i osobiście podziękować za iście królewski tryb oprowadzania. Derzhprom nie był wyjątkiem. Uśmiechem i życzliwością witano nas przed potężnym budynkiem Charkowskiego Uniwersytetu Narodowego im. Wasyla Karazina, w pełnym kartonowych astronautów Planetarium czy w czasie wskakowania do kolejki linowej w pięknym Parku Gorkiego. Gościnnością Charkowa można by obdzielić tysiące turystów. Po charkowskich doświadczeniach wie-



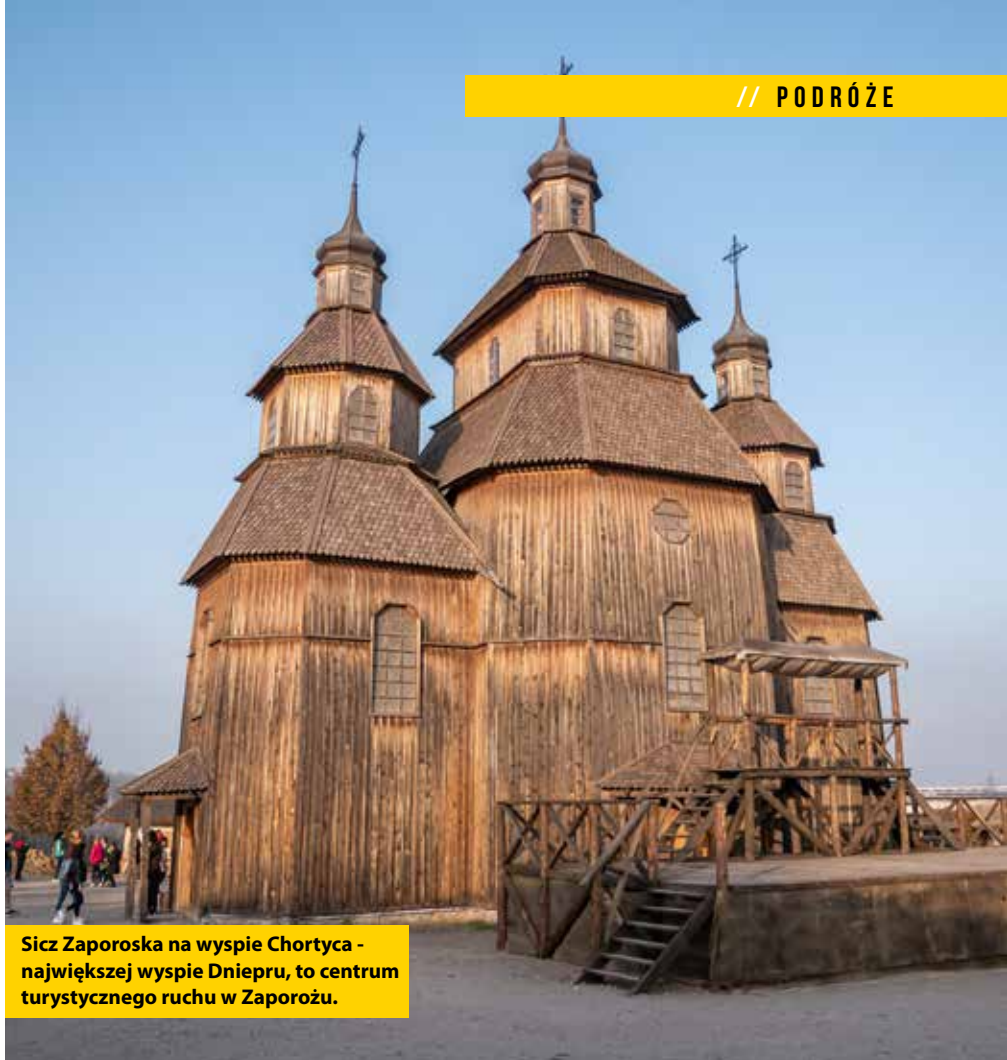
Ulice Charkowa wpadają w oko, bo dobrze łączyły nowoczesne akcenty z motywami socrealizmu.

dzieliśmy, że wrócimy na wschód Ukrainy. Inspiracja do podróży pojawiła się bez zapowiedzi, w czasie spaceru po okolicy dworca głównego we Wrocławiu. Gdy z Grabiszyńskiej skręcałem w Zaporoską, po raz pierwszy od 10 lat mieszkania w mieście zastanowiłem się nad pochodzeniem tej nazwy. Szybki rzut oka do wyszukiwarki i tajemnica się rozwiązała. Wiedziałem, że para ulic - Zaporoska we Wrocławiu i Wrocławska w Zaporozu zasługują, żeby w końcu się poznały.

Podróż nie mogła być jednak zbyt oczywista. Z Polski do Kijowa tradycyjnie - tanimi liniami lotniczymi, ale dalej już drożej i z większą dawką emocji. Okazało się, że oblatana w 1959 r. i produkowana do 1979 r. mała konstrukcja samolotu Antonow An-24 była nadal w służbie i latała na trasie z Kijowa do Zaporozia.

ZAPOROŻE

Właśnie takich wrażeń potrzebowaliśmy, a przypomnieliśmy sobie o tym głównie wtedy, gdy w czasie startu w drgania weszła dokładnie każda część naszego



Sicz Zaporoska na wyspie Chortyca - największej wyspie Dniepru, to centrum turystycznego ruchu w Zaporozu.



Wędkarze to wzór tego, jak cieszyć się chwilą jedności z naturą - nawet przy industrialnym nabrzeżu w Zaporozu.

samolotu. Na lotnisku docelowym, trochę wytrzęsieni podróżą bez autopilota i gładkiego ciągu silników odrzutowych, wytropiliśmy czynną nadal kawiarnio-restaurację. Wybór zawęził się do filiżanki kawy lub kieliszka zimnej wódki. A na picie kawy było już zdecydowanie za późno. Skrętnie ułożone plany zwiedzania Zaporozia legły w gruzach już po kilku godzinach na ulicach miasta. Gdy skończyliśmy spacer niekończącym się Prospektem Sobornyj i z ławeczki podziwialiśmy ogromną tamę Dnieprzańską Elektrowni Wod-

nej, podeszła do nas trójka młodych Ukraińców i zadała pytanie, o którym myśleli już od dłuższego czasu.

"Po co przyjechaliście do Zaporozia? Robicie tu interesy?". Widok turystów był dla nich dziwny, bo byli święcie przekonani, że ich Zaporozie ma turystom niewiele do zaoferowania. Przekonało ich chyba dopiero to, że poza zwiedzaniem kozackiej Sicy Zaporoskiej na wyspie Chortyca i socrealistycznej dzielnicy Sot-sGorod, przyjechaliśmy tutaj... po zdjęcie z tabliczką "ulica Wrocławska".

I tak poznaliśmy naszych samozwańczych przewodników, którzy spędzili z nami większość z trzech dni w Zaporozu. Wspólnie z nami zwiedzali, odwiedzali restauracje i kawiarnie, spacerowali po ogromnej tamie elektrowni wodnej, a nawet imprezowali w naszym mieszkanku na jednym z zaporoskich osiedli. Takiej otwartości i gościnności nie znalazłem na zachodzie Europy przez ponad 10 lat moich podróży.

Wrócimy jeszcze na wschód Ukrainy - do Charkowa, Zaporozia, a później odwiedzimy nowe kierunki - Krzywy Róg, Dniepr, a w końcu też Mariupol. Może będą nieco inne niż w czasach naszych wcześniejszych podróży, ale jedno się z pewnością nie zmieni. Czekać będą na nas otwarci, życzliwi i dobrzy ludzie, którzy przywitają nas w swoim domu z otwartymi rękami. Dokładnie tak, jak my witamy ich teraz w Polsce.

Bartek Dziwak

Obejrzyj:





ANNA WYSZKONI

To jedna z najbardziej doświadczonych i cenionych polskich wokalistek. Ma w swoim dorobku imponującą ilość przebojów, nagród i wyróżnień, ponad pół miliona sprzedanych płyt. Każdy jej album osiągnął status złotej, platynowej lub podwójnie platynowej płyty.

Początek artystycznej drogi Ani sięga 1996 roku, kiedy dołączyła do zespołu Łzy. Pierwsze sukcesy przyszły kilka lat później. W 2000 roku Ania wygrała jeden z odcinków telewizyjnego programu „Szansa na sukces”, śpiewając piosenkę „Długość dźwięku samotności”. Wówczas rozpoczęła się medialna popularność wokalistki, która kolejnymi płytami i przebojami ugruntowywała swoją popularność na polskim rynku muzycznym.

Przyczyniło się do tego m.in. zwycięstwo na festiwalu w Opolu z piosenką „Oczy szeroko zamknięte” (2003) czy udany debiut solowy z przebojem „Czy ten pan i pani” (2009). Jej solowe albumy „Pan i pani” (2009) oraz „Życie jest w porządku” (2012) osiągnęły status podwójnie platynowych, a kolejny, „Jestem tu nowa” (2017) pokrył się złotem. Pochodzący z niej utwór „Nie chcę cię obchodzić” zdobył tytuł przeboju lata 2018 Radia RMF FM i Telewizji Polsat.



NIGDY**NIE JEST ZA PÓŹNO**Rozmawia **Przemek Corso****Lubisz gierki słowne?**

Tak?

A lubisz grać w Scrabble?

Lubię. Oczywiście, że lubię.

Pytam dlatego, że Scrabble, a w zasadzie „Skrable” to tytuł singla promującego album „Niežnośna lekkość hitu”, który ukazał się z okazji 25-lecia twojej kariery artystycznej. Zaintrygowało mnie to.

To był pomysł, który pojawił się na tak zwanej ostatniej prostej. Piosenka jest o podróży. Uwielbiam podróżować. Chciałam, żeby historia była osadzona w bardzo życiowym, realnym sensie. Mój partner Maciej Durczak, który jest współautorem tekstu, zauważył, że ta piosenka jest w zasadzie o nas. My zawsze zabieramy ze sobą w podróż Scrabble i spędzamy na graniu długie godziny.

Potwierdziłaś coś, co dla uważnego słuchacza wydaje się oczywiste. Utwory, które śpiewasz, zawsze są w jakiś sposób osobiste. W tym – zakładam – drzemie ich siła. Ale chciałem skorzystać z okazji ...

Tak?

...i zapytać, czy w perspektywie tych 25 lat masz jakieś szczególnie ważne dla siebie utwory, które niekoniecznie są tymi największymi hitami czy utworami najważniejszymi dla słuchaczy, ale są twoim personalnym top?

Nie, tego się nie da tak bardzo rozgraniczyć. Nie jestem artystką, która obraża się na swoje przeboje. Powiem więcej, nie mogłabym być bardziej dumna, że je mam. Kiedy jakiś mój utwór staje się w jakikolwiek sposób częścią życia moich słuchaczy, to jednocześnie staje się ważną częścią mojego życia. Moja relacja z muzyką i ze słuchaczami jest w tym sensie bardzo czysta. Bez nich mnie po prostu nie ma.

Aż tak?

Oczywiście! Uwielbiam grać te same utwory, które są ważne dla innych, bo wbrew pozorom za każdym razem jest to inne. Reakcja ludzi jest inna. Emocje są inne. Czasami trafiają się szczerze wzruszenia, które nie miałyby miejsca jeszcze kilka lat temu. Jakbyśmy wszyscy dorostali z tą muzyką i raz za razem ją odkrywali. Ale...

Ale?

W pewnym sensie to odpowiedź na twoje pytanie. Tak, mam swoje ulubione utwory w repertuarze, które niekoniecznie pokrywają się z największymi przebojami, z którymi mogę być od razu kojarzona.

No dobrze, a czy w takim razie te twoje ulubione utwory trafiły na album „Niežnośna lekkość hitu”? To w końcu podsumowanie 25 lat, są tam nowe rzeczy, ale również największe przeboje Anny Wyszconi.

Niektóre trafiły na album... inne nie. Podczas mojej drogi artystycznej nagrałam kilkaset piosenek. Każda z nich jest dla mnie ważna. Naturalne, że są wśród nich takie utwory, które nie były planowane na single. Mówiąc wprost, były zbyt ciężkie, miały zbyt duży kaliber emocjonalny. Podam ci przykład, żeby nie być gołosłowną. Utwór „Napisy końcowe”. Jeden z najbardziej osobistych utworów, który napisałam po mojej chorobie. To było podsumowanie mojego dotychczasowego myślenia i przełomu emocjonalnego, który nastąpił w moim życiu. Kocham tę piosenkę, ale nigdy nie typowałam jej na singla, bo szczerze uważam, że przez swój charakter nie miałaby prawa zaistnieć w żadnym radiu. Choć swoją drogą teraz piosenki nie potrzebują radia, żeby stawać się hitami, ale rozumiesz, o co mi chodziło...

Tak. Choć to ciekawe, o czym wspomniałaś, bo czasy rzeczywiście się zmieniły i teraz wyznacznikiem tego, czy coś jest na czasie... jest internet. Odnalazłaś się w tym?

Staram się o tym nie myśleć. Najważniejsza jest dla mnie muzyka. To mój główny sposób na komunikację z fanami. Social media, dzielenie się faktami z życia prywatnego nie są moją domeną. Mam nadzieję, że moi fani nie tylko to rozumieją, ale też doceniają. Mam dojrzałych odbiorców i świadomość, że nie przesiadują codziennie na Youtube.

A jest coś po tych 25 latach na scenie co...

No słucham (śmiej).

...co się w tobie kompletnie nie zmieniło? To jest pytanie bez tezy.

Miłość do muzyki. To, że za każdym razem jak wchodzę na scenę, mam tremę. To, że nie ma we mnie rutyny i przeświadczenia, że bycie wokalistką to tylko moja praca. Jest wręcz przeciwnie. To moja największa pasja! I oczywiście, że chciałabym czasami stanąć przed publicznością i po prostu zaśpiewać tak, jak sobie to zaplanowałam...

Precyzyjnie i na chłodno?

Tak. Ale, niestety, mam w sobie ten niezmienny element, cechę charakteru, że nigdy nie jestem do końca zadowolona.

Jeżeli tak stawiasz sprawę to jasno wynika z tego, że swoje pozorne wady można przekuć w zalety. W taką, sam nie wiem... supermoc?



”

Moja relacja z muzyką i ze słuchaczami jest bardzo czysta.

Bez nich mnie po prostu nie ma.

Myślę, że trzeba. Nie ma innego wyjścia. Widzę to po mojej córce, która tak samo jak ja jest perfekcjonistką. Ona tak samo jak ja musi mieć wszystko dokładnie przemyślane, przygotowane, dopieszczone i dopięte na ostatni guzik. Widzę, jak jej to czasami przeszkadza. Nie da się wszystkiego robić bezbłędnie. Uważam, że ludzie mają prawo popełniać błędy, uczyć się na nich, wstać po upadku i po prostu iść dalej. Życie w poczuciu, że nie można się potknąć potrafi, być... przytłaczające. Z biegiem lat nauczyłam się, a duży wpływ miała na to oczywiście moja choroba, że czasami należy odpuścić. Jesteśmy tylko ludźmi.

Kilka lat temu przeprowadziłaś się na Dolny Śląsk. Mogę zapytać, co cię skłoniło do przeprowadzenia się do tej części Polski?

No jak to co? Miłość.

Naprawdę?

Tak. Przeprowadziłam się tu dziesięć lat temu ze względu na Maćka. Wylądowałam na wsi pod Wrocławiem i naprawdę bardzo mi się to podoba. Jestem blisko dużego miasta i wielu możliwości, ale nie bezpośrednio w nim. Wychowałam się na wsi na Śląsku, więc takie środowisko mi bardzo odpowiada. Jednocześnie zawsze ciągnęło mnie do dużego miasta. Warszawa jest dla mnie zbyt przytłaczająca, zbyt chłodna emocjonalnie. Wrocław jest pięknym miastem. Czuję się tu swobodnie i lekko. To dla mnie najlepsze rozwiązanie marzeń o swoim miejscu na Ziemi.

Rozumiem. Z mojej wiedzy wynika, że poza przeprowadzką na Dolny Śląsk odkryłaś w sobie też pasję do tenisa ziemnego, to prawda?

Nie, ja odkryłam w sobie pasję nie do tenisa ziemnego, ale do grania w tenisa ziemnego (śmiech). Odważyłam się wyjść na kort i zagrać. Zawsze byłam wielką fanką tego sportu, ale miałam też błędne poczucie, że jest za późno, żeby samemu zacząć grać. I to się złożyło właśnie z tym czasem w moim życiu, kiedy zrozumiałam, że nie chcę i nie muszę być we wszystkim perfekcyjna. Dlatego zaczęłam próbować nowych rzeczy. Grać w tenisa, uczyć się kolejnych języków obcych – hiszpańskiego, włoskiego – i choć wiem, że pewnie nigdy nie osiągnę płynności, jaką mogłabym osiągnąć zaczynając znacznie wcześniej, albo że nigdy nie będę Igą Świątek na korcie, to życie nauczyło mnie jednego: nigdy nie jest za późno. Odkrywam nowe przestrzenie, które mnie fascynują i cieszą. To jest najpiękniejsze.

Wróćmy jeszcze na chwilę do muzyki i albumu...

Tak?

Co możesz mi powiedzieć o swoim najnowszym singlu? Były „Skrable”, co teraz?

No dobrze! Najnowszy singiel „Było minęło” ukaże się niebawem. Jestem podekscytowana. Ta piosenka jest moim wiatrem w żagle. Pracuję nad nowym materiałem. Tworzę bez presji. Nie zastanawiam się nad tym, jaki ma być kolejny utwór. Daję się ponieść.

Dziękuję za rozmowę.

Sprawdź:



ZNAJDŹ SWOJĄ TRASĘ ROWEROWĄ NA DOLNYM ŚLĄSKU

Tematyczne spoty promujące turystykę rowerową w kraju i za granicą, nowa strona internetowa i aplikacja ze sprawdzonymi trasami – Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego startuje z letnią kampanią **#ZnajdźSwojąTrasę** i zaprasza do spędzenia letnich urlopów w najbardziej różnorodnym regionie Polski.



#PodróżujzKD

- Dolny Śląsk to kraina różnorodności: mamy nie tylko najwięcej zabytków i uzdrowisk w kraju, ale także ciekawe zróżnicowanie terenu, dzięki czemu każdy miłośnik rowerów znajdzie u nas odpowiednią trasę – od Stawów Milickich na północy województwa z łagodnymi trasami i pięknymi widokami po wyjątkowe w skali Europy trasy typu singletrack w górzystym terenie na południu regionu – mówi Cezary Przybylski, marszałek województwa dolnośląskiego.

DOLNY ŚLĄSK ZAPRASZA NA ROWERY! #ZNAJDŹSWOJĄTRASĘ

W ramach kampanii spoty zachęcające do turystyki rowerowej na terenie Dolnego Śląska będą emitowane w internecie (skierowane również do zagranicznych odbiorców – w języku angielskim, niemieckim i czeskim), w ogólnopolskich telewizjach (TVP, TVN, Polsat) oraz w telewizjach regionalnych. Będzie je można zobaczyć w pociągach KD i dolnośląskich kinach. Filmy prezentujące trasy rowerowe idealne dla zawodowców, kolarzy szosowych, seniorów, osób z niepełnosprawnościami czy rodzin, przekonują, że na Dolnym Śląsku każdy znajdzie swoją trasę.

- Nie ma już wymówek, pogoda jest piękna, z roweru można korzystać codziennie. Zachęcam, aby dojeżdżać zarówno do pracy, ale także do miejsc atrakcyjnych turystycznie i w ten sposób zwiedzać Dolny Śląsk – mówi Krzysztof Maj, członek zarządu województwa.

- Szczególnie polecam te lokalizacje, do których od czerwc będzie można dojechać Kolejami Dolnośląskimi z wagonami do przewozu rowerów. Pierwszą taką lokalizacją będzie Sobótka. To komfortowe rozwiązanie, jeśli miejsce naszego zainteresowania jest nieco oddalone. W takiej sytuacji wysiadamy z pociągu i jeździmy po okolicy. Można zrobić pętlę rowerem i wrócić na tę samą stację lub dojechać do innej, żeby wrócić do swojego miejsca zamieszkania – dodaje Krzysztof Maj.



FOT. PL.FREEMK.COM

FOT. UMWD

- Nie ma już wymówek, pogoda jest piękna, z roweru można korzystać codziennie. Zachęcam, aby dojeżdżać zarówno do pracy, ale także do miejsc atrakcyjnych turystycznie i w ten sposób zwiedzać Dolny Śląsk – mówi Krzysztof Maj, członek zarządu województwa.

DOLNY ŚLĄSK ROWEREM

Co najmniej 100 opisanych wycieczek rowerowych po Dolnym Śląsku pojawi się w nowej aplikacji – na amatorów jednośladów czekają gotowe propozycje wypraw rowerowych po najpiękniejszych zakątkach Dolnego Śląska.

- Dolnośląska Organizacja Turystyczna od wielu lat popularyzuje turystykę rowerową w regionie. Wcześniej wydawane były papierowe mapy z propozycjami wycieczek. Obecnie funkcję przewodnika po rowerowych szlakach regionu przejęła strona rowerem.info i profil w social mediach – Dolny Śląsk Rowerem – mówi Adam Zawada, prezes Dolnośląskiej Organizacji Turystycznej. Nowa aplikacja dostępna na Android i iOS pomoże w wyborze atrakcyjnej wycieczki rowerowej po Dolnym Śląsku. Jej zawartość to propozycje tras opartych o szlaki wytyczone przez gminy. Każda ze ścieżek została sprawdzona, zrecenzowana i opatrzona zdjęciami. To wyróżnia aplikację spośród innych produktów. Bazuje na oficjalnie wyznaczonych i oznakowanych trasach, a dzięki współpracy z gminami wszelkie zmiany na trasach będą aktualizowane. Obecnie trwa wprowadzanie kolejnych wycieczek do bazy danych. Propozycje 50 tras udostępnione zostaną podczas długiego weekendu, a kolejne zostaną dodane w maju.

RÓWNI W PASJI

Ważnym aspektem kampanii jest promocja sportów rowerowych również w środowisku osób z niepełnosprawnościami. Rower to integracyjny środek transportu, który jest traktowany przez osoby z niepełnosprawnościami zarówno jako rodzaj aktywnego wypoczynku i sport, jak i służy jako pomoc w poruszaniu się przy ograniczonej mobilności.

ZNAKOWANIE ROWERÓW

Sprawne hamulce, oświetlenie, działający dzwonek – policja przypomina, by zadbać o odpowiednie przygotowanie roweru przed jazdą. Podczas konferencji prasowej dotyczącej kampanii #ZnajdźSwojąTrasę dolnośląska policja przeprowadziła akcję znakowania rowerów. Dzięki specjalnemu oznaczeniu jednoślad staje się mniej atrakcyjny dla potencjalnego złodzieja, a w przypadku kradzieży i odnalezienia roweru, łatwiej można odnaleźć jego właściciela.

Justyna Butryń

Obejrzyj:



KOLEJne kierunki na bilet zintegrowany

KD + PKS

SZCZEGÓŁY



WROCLAW GL. - JELENIA GÓRA - **KARPACZ**



normalny: **35,20 zł** z ulgą studencką: **20,31 zł**



✓ WYGODA

✓ OSZCZĘDNOŚĆ



MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU RECESJA

Czeski główny urząd statystyczny już wszystko policzył, wszelkie dane ze Spisu Powszechnego 2021 roku. Zainteresowała mnie większośćowa bezbożność Czechów i wielka swoboda w „dobrze” religii. Obserwuję zjawisko także w mojej podtrutnovskiej wsi. Nie dalej jak w zeszłym tygodniu kolega oznajmił, że już nie przynależy do Husyckiego Kościoła Czechosłowackiego, czuje się po prostu protestantem.

grupie są pewne tendencje wzrostowe, chodzi o wzrost liczby wiernych, którzy nie przypisują się do żadnego z oficjalnych kościołów, wspólnot religijnych, społeczności lub kierunków, grupa wzrosła z 700 tysięcy do 960 tysięcy. Z kolei sformułowanie „lub kierunek” w pytaniu o wiarę odbiło niezwykle szeroki zakres wierzeń: deizm, druidyzm, agnostycyzm, rastafarianizm, pogaństwo, taoizm, agnostycyzm,



RYŚ. BŘETISLAV KOVAŘÍK

Kościół Husycki jest czwartą wspólnotą pod względem liczby wyznawców, po Kościele Rzymskokatolickim (741 tysięcy + 235 tysięcy deklarujących się, jako katolicy), Kościele Prawosławnym (40 tysięcy) i Czeskobraterskim Kościołem Ewangelickim (32,5 tysięcy), przynależą do niego 23,6 tysięcy osób.

W ostatniej czeskiej edycji Tańca z Gwiazdami w roli gwiazdy wystąpiła Martina Viktorie Kopecká, kapłanka Kościoła Husyckiego. Ani jej cza-cza w kusej sukience, ani uduchowiony i wzniosły taniec sceniczny nie pomogły w popularyzacji kościoła, wspólnota skurczyła się aż o 16 tysięcy wiernych w stosunku do poprzedniego Spisu Powszechnego. Zresztą, wszystkie kościoły straciły wiernych. Wśród 10,5 miliona Czechów 1,4 stanowią ludzie wierzący, dziesięć lat temu było ich ponad 2 miliony. Jednak w tej

ateizm, animizm, konfucjanizm, satanizm, owszem również i wiele innych; lista obejmuje 83 pozycje. W Czechach są też pastafarianie wierzący we Flying Spaghetti Monster, czyli Latające Monstrum ze Spaghetti; jest ich całkiem sporo – 2 696.

Czas przedstawić piątą pod względem liczby wyznawców wspólnotę, to Jedi. Miłośników filmowych Gwiezdných wojen i rycerzy Jedi jest o 5 tysięcy więcej, niż w 2011 roku, aktualnie 21 tysięcy. Dla pełnego obrazu dodam, że wyznawców Sith, którzy w tym samym filmie walcą z Jedi jest 516. Tak poważnie, jakaś wielka Moc musi być z nami, by zrozumieć sąsiadów. Dobrze chociaż, że zwolenników Jasnej Strony Mocy jest o wiele więcej.

Marlena Kovařík

**HONORATA RAJCA**dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książekINNOWACYJNY ZABIEG WE WROCŁAWSKIM
SZPITALU IM. MARCINIAKA

POMPA IMPELLA RATUJE ŻYCIE

Wprowadza się ją do lewej komory serca przez niewielkie nacięcie w pachwinie i tętnicę udową. Impella CP to rodzaj miniaturowej pompy, która gwarantuje pacjentowi dostarczenie odpowiedniej ilości krwi do narządów.



Kardiolodzy z wrocławskiego szpitala im. T. Marciniaka po raz pierwszy w tym ośrodku wykonali skomplikowany zabieg poszerzenia i stentowania tętnic wieńcowych przy użyciu nowoczesnego urządzenia. Poddany mu 64-letni mężczyzna po kilku dniach został wypisany do domu. Czuje się dobrze.

Szansa dla ciężko chorych

Sama angioplastyka to nic nowego, innowacyjne jest natomiast użycie wymiennej pompy, dzięki której bardzo chorej pacjenci, np. z ciężką niewydolnością serca czy z zaawansowaną, wielonaczyniową chorobą wieńcową, mają szansę przeżyć zabieg i wrócić do zdrowia.

– Przeszkórne urządzenia wspierające pracę lewej komory serca są stosunkowo nowymi narzędziami w kardiologii inwazyjnej. Tego rodzaju mechaniczne wspomaganie wykorzystuje się u osób najbardziej obciążonych, z dużym ryzykiem zabiegowym, u których zastosowanie innych, nieinwazyjnych, metod leczenia jest nieskuteczne, a ryzyko zabiegu bardzo duże. Chodzi o pacjentów z wielonaczyniową chorobą wieńcową, z chorobami współistniejącymi oraz obciążonych ciężką niewydolnością serca, nawet we wstrząsie kardiogenym, np. podczas rozległego zawału – wyjaśnia dr n. med. Rafał Wyderka, kardiolog, a zarazem zastępca ordynatora Oddziału Kardiologii i kierownik Pracowni Hemodynamiki wrocławskiego szpitala im. T. Marciniaka. To on wraz z doktorem Radosławem Wontorem i przy współudziale zespołu

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM DSS IM. T. MARCINIAKA WE WROCŁAWIU

Zespół z wrocławskiego szpitala na Stabłowicach pod przewodnictwem dra n. med. Rafała Wyderki i doktora Radosława Wontora po raz pierwszy w tym ośrodku przeprowadził skomplikowany zabieg angioplastyki przy użyciu pompy Impella.



Przeszkórne urządzenia wspierające pracę lewej komory serca są stosunkowo nowymi narzędziami w kardiologii inwazyjnej Oddział kardiologiczny z wrocławskiego szpitala im. Marciniaka może się pochwalić umiejętnością ich stosowania.

po raz pierwszy w tej lecznicy przeprowadzili nowatorski zabieg.

Czym jest Impella

Był on jedyną szansą dla pacjenta, który od lat choruje na serce, ma nadciśnienie i cukrzycę. Już w 2017 roku wszczepiono mu by-passy, ale w styczniu tego roku z powodu zawału serca ponownie trafił do szpitala. Wyniki nie pozostawiały złudzeń. W badaniu koronarografii lekarze zdiagnozowali zaawansowaną, wielonaczyniową chorobę wieńcową z zamkniętymi pomostami naczyniowymi. Mimo przyjmowania leków bóle w klatce piersiowej nie ustępowały i mężczyzna w marcu po raz kolejny zgłosił się na oddział kardiologii. Niestety kardiochirurgzy nie zdecydowali się przeprowadzić u niego kolejnej operacji serca.

zabiegu chirurgicznego, a po usunięciu nakłutą tętnicę udową zamyka się specjalnymi zamykaczami – tłumaczy dr Rafał Wyderka.

Na czas zabiegu, na okres regeneracji

Działanie pompy polega na tym, że zasysa ona krew z komory i wyrzuca do aorty wstępującej. Mimo że jest do maksimum zminiaturyzowana, potrafi pompować do czterech litrów krwi na minutę. Dla porównania zdrowe ludzkie serce w spoczynku pompuje jej około pięciu litrów.

Jest ona urządzeniem jednorazowym, które wszczepia się na czas zabiegu. Można ją też po wszystkim pozostawić na kilka dni w sercu pacjenta, aby dać mu czas na maksymalną regenera-

ka kardiochirurgicznego na operację czy transplantację serca lub stosując intensywne leczenie farmakologiczne.

Zastosowanie pompy Impella zmniejsza zagrożenie życia pacjenta, ale także stres prowadzących zabieg lekarzy. Niestety należy do kosztownych procedur, szacowanych na kilkadziesiąt tysięcy złotych i rozliczanych indywidualnie z NFZ. Najdroższa jest właśnie wszczepiana pacjentowi pompa i związane z nią wyposażenie. Dlatego w większości przypadków tego typu procedury wykonywane są w szpitalach klinicznych, bo one dysponują takim sprzętem.

- Cieszymy się więc, że dołączyliśmy do naszego portfolio zaawansowaną procedurę, wymagającą umiejętności i doświadczenia kardiologów. Nasz zespół od tej pory może skutecznie leczyć także pacjentów, dla których jedyną szansą jest zastosowanie nowoczesnej pompy do wspomaganie lewej komory serca – mówi dr hab. n. med. Joanna Jaroch, ordynator Oddziału Kardiologii w szpitalu im. T. Marciniaka.

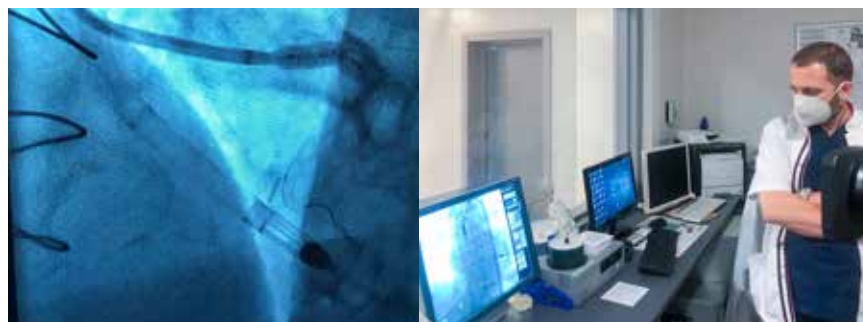
Należy dodać, że choroby układu sercowo-naczyniowego w krajach uprzemysłowionych są najczęstszą przyczyną zgonów.

Honorata Rajca

ZASTOSOWANIE POMPY IMPELLA ZMNIJSZA ZAGROŻENIE ŻYCIA PACJENTA, ALE TAKŻE STRES PROWADZĄCYCH ZABIEG LEKARZY

– Uzналиśmy więc, że jedyną szansą dla chorego jest poddanie go skomplikowanemu zabiegowi poszerzenia naczyń wieńcowych przy użyciu wspomaganie lewej komory serca za pomocą pompy Impella CP. Urządzenie to wspomaga pracę serca, w najbardziej krytycznym momencie zabiegu czasowo niemal je zastępuje w wyrzucaniu krwi na obwód. W razie groźnej arytmii, spadku rzutu serca, pompa automatycznie nasila działanie i zapewnia dostarczenie odpowiedniej ilości krwi do narządów. Bez tego pacjent mógłby nie przeżyć. Ważne jest też, że urządzenie wprowadza się do organizmu chorego przezskórnie, a nie za pośrednictwem inwazyjnego

zabiegu. Pompa sprawdza się więc nie tylko podczas angioplastyki, ale także w sytuacjach, gdy lekarze oceniają, że można zlikwidować przyczynę ostrej dysfunkcji serca, np. przewożąc chorego do ośrod-



Pompa zasysa krew z komory i wyrzuca do aorty wstępującej. W czasie zabiegu wspomaga pracę serca, w krytycznych momentach podczas zabiegu niemal je zastępuje.

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

Sam tytuł powoduje zapewne, że ten jeden guzik, który trzyma koszulę na słusznym bębenku, poruszy się niebezpiecznie, wąż zakręci się jeszcze bardziej, a palce dramatycznie zacisną się na puszcze lekko ciepłego napoju. Biorąc pod uwagę, że zrobiło się wiosennie i bez problemu można wskoczyć w pociąg KD i wybrać się gdzieś na wycieczkę, co daje mnóstwo możliwości do wspólnego grillowania, czas napisać to wprost: grillowanie nie jest proste!

7 GRZECHÓW GŁÓWNYCH „MISTRZA GRILOWANIA”

1. Nie myjesz go!

Rozpalanie węglowego (słowo klucz) grilla wygląda obecnie tak: bierzesz oryginalny komin do rozpalania albo podróbkę tegoż, zapalasz parafinową kostkę, jedną. Stawiasz komin wypełniony węglem. Wypalasz, by nie dymił. Robisz strefy - bezpośredniego i pośredniego grzania. Nie używasz brykietu. Nie używasz gazet z farbą drukarską, szmat, śmieci, liści, ściółki i chusteczek. I w końcu: nie używasz benzyny ani żadnej podpałki w płynie.

2. Używasz gotowych, zamarynowanych mięs z podejrzanych miejsc.

Abstrahując od braku sensu używania tacki na grillu, czyli zabijania grzania i styku rusztu z grillowanym towarem, odpowiedz sobie na ważne pytanie: czy używasz w kuchni aluminiowych patelni? Jeśli jesteś z tych, co nie gotują nawet wody, zapytaj żonę. Tacki są często rozwiązaniem dla właścicieli rusztów tak brudnych, że strach cokolwiek na nich kłaść.

3. Za mało warzyw!

Czyli dyskontów, sklepów z płazem w logo i szemranych lokali udających delikatesy. Niskiej jakości mięso pompowane jest wodą, potraktowane przyprawami i konserwantami w takich ilościach, że pewnie pies sąsiada by tego nie powąchał. Większości mięsa wystarczy sól. Wszelkie zestawy gotowych przypraw i marynat to oszustwo, którym nacina się amatorów. A przecież Ty jesteś mistrzem. Jeśli lokalny rzeźnik nartał polędwiczkę wieprzową solą

i czosnkiem i związał z gałązką rozmarynu, zaufaj mu, nie fa-bryce, która przerobiła dziś siedem ton wieprzowiny bóg wie skąd. Powiesz, że drogo? Mam złą wiadomość. Mięso to produkt premium. Koniec z żarciem go siedem razy dziennie.

4. Marynowanie tej nieszczęsnej karkówki w piwie.

Kocham mięso. Mam dostęp do najlepszych kąsków, ale mimo tego nie jem mięsa codziennie. Głównie dlatego, że takie podejście chciało mnie zabić i uciekłem śmierci spod kosy. Na szczęście warzywa, które możemy kupić wszędzie, są wysokiej jakości. Ziemniaki, marchewki czy zwykłe pory można podać w zaskakujący sposób poprzez samo krojenie wzdłuż i polanie olejem. Nie bój się sosu sojowego czy ziół, najlepiej świeżych. Rozmaryn pasuje do wszystkiego z rusztu. Do tego kilka plastrów świetnej, sezonowanej wołowiny czy makreli natartej oliwą. Voilà!

5. Cudze chwalisz, musztardy nie szanujesz.

Za gotowy sos tysiąca wysp powinna być kara chłosty. W zasadzie za większość produktów przeznaczonych na grilla powinny zostać wydzielone cielesne kary. Do grillowanych potraw doskonałymi bazami sosów będą naturalne jogurty. Dodając zioła, czosnek, orientalne przyprawy, czy nawet sok z limonki, zrobicie orzeźwiający dodatek do ciężkich, dymnych potraw. Osobna kategoria to musztardy. To najtańszy produkt premium, jaki mamy na półkach sklepowych.

6. Wybierasz mięso, ale chude.

Tłuszcz to nośnik smaku. Dlatego tłuste steki wołowe są droższe. Serio, tłuste kawałki czy tłuste gatunki mięsa i ryb to dobre kawałki na grilla! Jeśli kurczak, to udko, nie sucha pierś. Jeśli ryba, to łosoś, nie polędwica z dor-sza, jeśli stek, to antrykot, nie polędwica.

7. Nacinasz kiełbasę

Powtarzam: tłuszcz to nośnik smaku. Po to jest w kiełbasie. Skład to mięso, tłuszcz, przyprawy i jelito. Jeśli kiełbasa ma coś więcej, zazwyczaj nie nadaje się do jedzenia. Tłuszcz jest w niej po to, by miała smak. Poza tym, kapiący na węgiel tłuszcz jest dla Ciebie niedobry! Jeśli boisz się, że pęknie, zrób na jej końcu małą dziurkę.

Marcin Kuc



LAURKA DLA CIEBIE, MAMO

„Matko jedyna” to jeden z najpopularniejszych blogów o macierzyństwie w polskim internecie. Jego założycielka, Magdalena Mikołajczyk, jest bezkompromisowa, zabawna i nigdy nie bała się poruszać trudnych tematów. Kiedy, jak nie teraz – w miesiącu, w którym przypada Dzień Matki – trafi się lepsza okazja, żeby przypomnieć kobietom, że są silne, niezbędne, a co najważniejsze: wystarczające?

FOT. BARTEK MIKOŁAJCZYK

Nieważne czy w domu, czy podczas podróży pociągiem, niezależnie od ilości dzieci czy wieku, wszystkie mamy podobne rozterki. Często żyjemy pod presją i w niedoczasie. Spełniamy cudze oczekiwania i – choć to niemożliwe – w wielu dziedzinach nieustannie dążymy do ideału. Tylko że działanie na podwyższonych obrotach rodzi frustrację, która cieniem kładzie się na piękno macierzyństwa. Ukojenia często szukamy w internecie. Na szczęście tam można trafić na prawdziwą nauczycielkę życia, która także codziennie się uczy i wspiera tysiące innych na rodzicielskim froncie. Magdalena Mikołajczyk, znana jako „Matko jedyna”, opisując swoją codzienność – tak podobną do wielu innych – po prostu pomaga i inspiruje. - Ja nie mam jakichś szalonych przygód, mój świat nie jest inny niż wszystkich dookoła. Mam tylko umiejętność obserwacji dorosłych, dzieci i siebie oraz dostrzegania niuansów, które opisuję – mówi. – Czasami myślę, że to są zwykłe, nudne rzeczy, a potem okazuje się, że wiele osób się z nimi utożsamia. To trochę dziwne, że trzeba odczarowywać codzienność, ale skoro to jest potrzebne – to się polecam – dodaje Mikołajczyk.

Blog „Matko jedyna” to taki plaster na macierzyńskie serca i dusze. Dzięki niemu uświadamiamy sobie, że stawianie się zawsze na końcu łańcucha potrzeb rodziny jest błędne, bo trzeba najpierw zadbać o siebie, by móc zadbać o innych. Pamiętajcie zasadę z samolotów? Maskę z tlenem matka zakłada najpierw sobie. Magdalena od kilku lat „wychodzi” do followersów z projektami, które początkowo miały służyć tylko jej. Ubiegły rok minął pod hasłem #jestemdość. Maksymą bieżącego jest: #bezpresji. To proste założenia, które pomagają żyć w zgodzie ze sobą, realizować się i być szczęśliwą.

- Te hasztagi i akcje, które wymyślam co roku, to jest szukanie rzeczy, które wesprą mnie samą. Myślę sobie: czego potrzebuję? Co jest dla mnie ważne? Co może spowodować, że poczuję się lepiej? – pyta Magdalena Mikołajczyk. I dodaje: – W tym roku uświadomiłam sobie, że – jak wiele z nas – sama sobie wytworzyłam okrutne ciśnienie. – To presja związana z samorozwojem,

utrzymaniem gospodarstwa domowego, finansami. Zapędziłam się w świat, w którym nigdy nie jestem idealna i nigdy nie będę, bo takie coś nie istnieje, jest to więc błędne koło. Uświadomiłam sobie jakie to męczące i że wcale nie trzeba tak żyć.

Można przecież inaczej! Ważne jest partnerstwo i podział obowiązków na wszystkich domowników według ich możliwości i predyspozycji. Wrzucanie sobie wszystkiego na głowę „bo ja to zrobię najlepiej” nie ma sensu. Dziecko potrafi włożyć naczynia do zmywarki i posprzątać pokój, mąż ugotuje naprawdę świetny obiad. Pranie? Też się nauczy. – To nieprawda, że źle powieszona gacie nie wyschną. Jeśli zdejmę z siebie ten przymus, że muszę więcej i lepiej, żyje się o wiele łatwiej – dodaje. Warto czerpać od tych, których pojawienie się na zawsze zmienia nasze życie – od dzieci. One są najlepszymi nauczycielami nurtu carpe diem. Lubię obserwować dzieci, ich logikę. My za bardzo zagłębiajmy się w rzeczy, które są tak naprawdę proste. Kiedyś moja koleżanka powiedziała do córki: „Aniu, chciałabym ci powiedzieć, że jesteś dla mnie naprawdę wartościową osobą”. Ania odrzekła: „To mi powiedz” – wspomina Magdalena Mikołajczyk. – Wszyscy się możemy uczyć od dzieci, wystarczy przystanąć na chwilę, być uważnym, obserwować i słuchać, co mówią.

Chciałabym powiedzieć nie tylko matkom, ale wszystkim ludziom to, co mówię swoim córkom co wieczór: jesteś ważna, jesteś dobra, jesteś potrzebna, jesteś mądra, jesteś wystarczająca, jesteś dość – mówi Magda.

Jeżeli czytacie te słowa to proszę, powtarzajcie je sobie za każdym razem, gdy poczujecie, że nie dajecie rady. Wszystkiego dobrego Drogie Mamy!

Karolina Lis

Czytaj więcej:





MAREK ŻAK

historyk regionalista, pracownik
Muzeum Miedzi w Legnicy

Powiedzieć, że codzienne warunki życia i pracy pierwszych powojennych kolejarzy na Dolnym Śląsku były ciężkie, to tak, jakby nic nie powiedzieć. Rzuceni na obcą ziemię musieli sprostać całemu szeregowi trudności i przywrócić lokalną sieć kolejową do stanu użyteczności. **Tego wymagał interes państwa i taka była ich misja.**



KARBIDOWA **LATARKA** **I KORBKA** OD PEDAŁU, CZYLI **NIEZBĘDNIK KOLEJOWEGO PIONIERA**

*Zespół pracowników PKP, pracujący
nad modernizacją linii kolejowej*



Drużyna kolejarzy dezynfekująca wagony na stacji kolejowej, 1947 r.

Wiosną i latem 1945 r. do miejscowości Dolnego Śląska zaczęły docierać pierwsze kilku- lub kilkunastoosobowe grupy pracowników kolei, które miały przygotować się do przejęcia sieci kolejowej od wojsk radzieckich, zarządzających w dalszym ciągu kluczowymi liniami. Przy większych węzłach zaczęły powstawać pierwsze oddziały podlegające Dyrekcji Okręgowej Kolei Państwowych.

Jak wówczas wszędzie, tak i na kolei brakowało rąk do pracy. Problem dotyczył zwłaszcza ludzi z tzw. fachem. Początkowo kadry kolejarzy były tak liche, że podobnie jak w innych branżach, wspierano się pracownikami niemieckimi, częstokroć przedwojennymi pracownikami tutejszych stacji, parowozowni itp. Niekiedy jeszcze przez kilka dobrych miesięcy stanowili oni większość, czy nawet spory odsetek kadry pracowniczej w danym oddziale. Z czasem, na skutek kolejnych wysiedleń i zwiększenia się liczby Polaków, spośród których rekrutowano nowych pracowników, ich znaczenie dla funkcjonowania transportu kolejowego systematycznie spadało. Nadal jednak obywatele niemieccy byli odnotowywani wśród kolejowych załóg.

Sama praca była trudna oraz niezwykle wymagająca fizycznie, bo mechanizacja pracy zaraz po wojnie wybitnie kulafa, więc wszystko trzeba było robić ręcznie. Dodatkowo człowiek nigdy nie wiedział, kiedy wróci do domu, a o przysłowiowym grafiku 8.00-16.00 można było tylko pomarzyć, bo pionierzy godzin w pracy nie liczyli i pracowali tyle, ile trzeba było, aby dane zlecenie jak najszybciej skończyć. Jak wspominał po latach w wywiadzie radiowym Władysław Górski, jeden z pierwszych pracowników legnickiego Oddziału Drogowego PKP: „praca była ciężka, (...) nieograniczona w godzinach, warunki (...) nieodpowiednie. W szczególności brakowało nam nowych materiałów, narzędzi pracy (...)”. Jak dodawał, wszystko to było aż tak wyczerpujące, iż wysyłane do napraw zespoły musiały być na tyle duże, aby móc pracować rotacyjnie. Podobnie wypowiadał się o swoich pionierskich latach pracy na kolei Marian Bronkowski: „Warunki pracy w służbie ruchu, obsługującej węzeł PKP (...) były wprost prymitywne. Podstawowym narzędziem motorniczego była karbidowa latarka i korbka od pedału rowerowego, przy pomocy której, kręcąc resztki urządzeń elektrycznych, układało się drogę przejazdową dla przejeżdżającego

lub wyjeżdżającego pociągu (...). Podstawowym oświetleniem urządzeń zabezpieczających (...) były naftowe <<kopciuchy>>, które regularnie gasły kilkakrotnie w ciągu nocy”.

A wysokość pierwszych wynagrodzeń w zestawieniu z ówczesnymi cenami żywności i innych produktów pierwszej potrzeby na wolnym rynku, wypadała naprawdę mizernie. Jeden z kolejarzy wspomina, że on i jego koledzy na ówczesne targowiska wybierali się niezmiernie rzadko, bo „nie mieli z czym”. M. Bronkowski podaje, że jego pierwsza wypłata wyniosła 300 zł, a za tyle pod koniec 1945 r. trudno byłoby kupić kilogram mięsa, nie mówiąc już np. o kilogramie masła.

Nie było też tak, że cała ta sytuacja nie odbijała się na morale pracowników i wszyscy dzielnie znosili te niedogodności. We wrześniu 1945 r. na posiedzeniu dolnośląskiego Zarządu Okręgowego Związku Zawodowego Kolejarzy padły nawet słowa, że trwający dalej „katastrofalny” stan wyżywienia pracowników może doprowadzić do strajku. Zresztą zachowane protokoły ze spotkań działaczy ZZK odkrywają wiele innych problemów związanych z ówczesną egzystencją pracowników kolei. Przykładowo na jednym z posiedzeń jesienią tego samego roku poruszono kwestię konieczności oszklwienia okien w mieszkaniach, w których zamieszkiwali kolejarze! Rzeczywiście dobry postulat przed srogą zimą...

Marek Żak



Ludzie zatrudnieni przy budowie wieży ciśnień w Legnicy

FOTOGRAFIE: ZBIORY MUZEUM MIEDZI W LEGNICY

KULTURALNY DOLNY ŚLĄSK

Opracowali:
Gaja Tyralska
Cezary Olejnik

Za oknami wiosna w pełni, zapomnieliśmy już o zimowych mrozach i chętnie wychodzimy z domu. Proponujemy zatem wskoczyć do pociągu i zaczerpnąć trochę kultury z naszego regionu. **Warto!**



„Koncert Marcina Wyrostka”

29.05.2022 r.
godz. 19:00

Teatr im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy
Scena Gadzickiego, Rynek 39, Legnica
Cena biletu: 60 zł

Fani brzmienia akordeonu koniecznie powinni się udać w podróż do Legnicy! W Teatrze im. Heleny Modrzejewskiej wystąpi Marcin Wyrostek z zespołem Coloriage. Wirtuoza tego wymagającego instrumentu, grającego muzykę każdego rodzaju: klasyczną i rozrywkową, ludową i jazzową, będzie można zobaczyć 29 maja na deskach teatru w Legnicy w ramach cyklu „Modrzejewska – Dom Otwarty”.



9. Międzynarodowy Festiwal Teatrów dla Dzieci „Dziecinada”

09.06 -12.06.2022 r.

Po raz dziewiąty Fundacja na Rzecz Wspierania Kultur Alternatywnych i Ekologicznych oraz Strefa Kultury Wrocław organizują wyjątkowe wydarzenie dla dzieci, rodziców, opiekunów i całych rodzin z Dolnego Śląska. Spektakle będzie można oglądać od 9 do 12 czerwca w kilku wrocławskich lokalizacjach: Teatrze Polskim – Scena na Świebodzkim, Centrum na Przedmieściu oraz w Imparcie (scena w podwórku). „Dziecinada” po raz pierwszy ruszy także „w trasę” po regionie i zatrzyma się na dłużej w Lesnej, Lubinie i Szklarskiej Porębie.

W tym roku zobaczymy artystów z Norwegii, Hiszpanii, Litwy, Słowacji, Czech i Polski. Cirk La Putyka zaprezentuje loty na trampolinie w spektaklu „Kalejdoskop”. Roztańczona grupa Absence opowie historię biednego pomocnika kelnera, który dołącza do odnoszącego sukcesy cyrku. Teatr Baj Pomorski w Toruniu wystawi muzyczny spektakl dla dzieci „Bleee...” inspirowany musicaliem Milosa Formana „Hair”.

Pełny program i bilety na wydarzenie są dostępne na stronie: www.dziecinada.wroclaw.pl

Festiwal dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz budżetu Województwa Dolnośląskiego.



„Pani Moru” reż. Sebastian Majewski

20.05.2022 r., godz. 19:00;

21.05.2022 r., godz. 18:00

Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Wałbrzychu

Scena Kameralna, pl. Teatralny 1, Wałbrzych
Cena biletu: 30-40 zł

20 i 21 maja po raz ostatni można będzie zobaczyć groteskowy spektakl operujący fabułą baśni dokumentalnej „Pani Moru” w reżyserii Sebastiana Majewskiego. Zespół Teatru Dramatycznego im. J. Szaniawskiego w Wałbrzychu chciał tym przedstawieniem pokazać swoją wizję rzeczywistości po wybuchu pandemii koronawirusa w pierwszej połowie 2020 roku. Jak funkcjonował teatr podczas pierwszego lockdownu? Przekonacie się w Wałbrzychu!



FOTOGRAFIE: UMWO

Legnicki Festiwal SREBRO

od 04.05.2022 r.

Galeria Sztuki w Legnicy

Program dostępny na stronie silver.legnica.eu
Wstęp bezpłatny

W Legnicy trwa święto współczesnej biżuterii artystycznej – Legnicki Festiwal SREBO, który od ponad 40 lat organizuje miejska Galeria Sztuki. W tym roku na publiczność czeka trzynaście wystaw, prezentowanych w ośmiu przestrzeniach w sercu Legnicy. Zobaczymy na nich około 1000 prac autorstwa blisko 400 artystów z całego świata, m.in. z krajów Europy, a także z Turcji, Belgii, Meksyku i Chin. Prezentowana biżuteria wykonana jest nie tylko z tradycyjnych kruszców, ale też m.in. z pleksi, plastiku i elementów organicznych.



Amerykanka Erica Wheeler została wybrana jako najlepsza zawodniczka finałów.

MISTRZOSTWO WRÓCIŁO DO POLKOWIC

Koszykarki klubu BC Polkowice po raz czwarty w historii polkowickiej koszykówki zdobyły złoty medal mistrzostw Polski. To trzeci tytuł w tym sezonie wywalczony przez podopieczne trenera Karola Kowalewskiego. Wcześniej pomarańczowe sięgnęły po Superpuchar Polski i Puchar Polski. Brawo!

Drużyna prowadzona przez Karola Kowalewskiego w rundzie play-off nie pozostawiła złudzeń co do tego, kto jest najlepszy w sezonie 2021/2022. Przez najważniejszą część sezonu BC Polkowice przeszedł bez porażki. Po mistrzostwo „Pomarańczowe” sięgnęły w Lublinie, gdzie o losach finału zadecydowała końcówka meczu numer trzy. - Pierwsze mistrzostwo pracując w Polkowicach zdobyłem jeszcze jako asystent trenera Marosa Kovacika. Od dwóch lat pełnię funkcję głównego trenera i muszę przyznać, że złoty medal w tej roli smakuje jednak dużo, dużo lepiej niż wcześniej – mówił szczęśliwy Karol Kowalewski

- szkoleniowiec polkowickiej ekipy. - Muszę przyznać, że z każdym kolejnym mistrzostwem cieszę się coraz bardziej, bo mam coraz więcej pamiątek do swojej sportowej kolekcji – przyznała Weronika Gajda, która w drużynie z Zagłębia Miedziowego gra już pięć lat. Dla niej to trzecie złoto wywalczone w pomarańczowo-czarnych barwach. - Tak zgranej drużyny naprawdę chyba nie miałyśmy do tej pory. Przez cały sezon wzajemnie się wspierałyśmy, praktycznie nie było żadnych konfliktów, a to naprawdę rzadko się zdarza w drużynie. Wydaje mi się, że to było kluczowe dla jakości naszej gry i tego, jak wiele udało nam się osiągnąć w minionym sezonie – dodała Gajda, która jest też kapitanem BC Polkowice.

Choć minionie miesiące rzeczywiście były wyjątkowe, trener Kowalewski nie kryje też, że w trakcie sezonu zdarzyły się trudniejsze chwile. - Ciężkie momenty były, kiedy w zespole pojawiały się kontuzje, albo pewne roszady. To był nie tyle czas zwątpienia, ile okres, kiedy musieliśmy się dostosować do

zaistniałej sytuacji. Ciężko było też połączyć granie na krajowym podwórku z europejskimi rozgrywkami. To wymagało dużo poświęceń i zdarzało się tak, że prawie w tygodniu nie trenowaliśmy, tylko podróżowaliśmy i graliśmy mecze. Nie ukrywam, że wtedy pojawiały się małe kryzysy, które wynikały z tego, że za dużo przebywaliśmy ze sobą 24 godziny na dobę – opowiada Kowalewski. Warto dodać, że poza złotym medalem, który otrzymała każda zawodniczka, to najlepszą zawodniczką finałów wybrana została Erica Wheeler (na fot. powyżej). Amerykanka w ostatnim meczu finałowym zdobyła 23 punkty i była najlepiej punktującą zawodniczką na parkiecie. Rozgrywająca polkowickiej drużyny odebrała Nagrodę im. Małgorzaty Dydek. To nie jest jedyny tytuł MVP Wheeler w tym sezonie. Wcześniej została wybrana najlepszym graczem finału Suzuki Pucharu Polski Kobiet. Warto też przypomnieć, że wcześniej po mistrzowski tytuł zespół z Polkowic sięgnął w latach: 2013, 2018 i 2019.

Aleksandra Szumska



Koszykarki Polkowice po raz czwarty w historii klubu zdobyły złoty medal mistrzostw Polski.

Rozmowa z **Kają Ziomek**,
łyżwiarką szybką MKS Cuprum Lubin

SEZON NAJLEPSZY W ŻYCIU

Dla łyżwiarki szybkiej MKS-u Cuprum Lubin miniony sezon był zdecydowanie najlepszym w dotychczasowej karierze. Kaja Ziomek opowiada nam o sukcesach, starcie i pobycie na igrzyskach w Pekinie, a także swoich początkach z łyżwiarstwem szybkim.

Rozmawia **Aleksandra Szumska**

Jest coś, co osiągnęłaś w minionym sezonie, z czego jesteś najbardziej dumna?

- Na pewno start na igrzyskach olimpijskich. Zająłem dziewiąte miejsce, jestem dziewiąta na świecie. Cieszę się, że po tym wszystkim, co się działo w Pekinie, udało mi się stanąć na starcie z bardzo pozytywnym nastawieniem i pojechać chyba najlepszy wyścig w sezonie. Drugi sukces, z którego jestem ogromnie dumna, to medal klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. To pierwszy taki wyniki w historii polskiego łyżwiarstwa szybkiego od dawna.

Igrzyska w Pekinie były drugimi w twojej karierze. Powiedziałaś kiedyś, że do Pjongczang pojechałaś jako bardzo młoda zawodniczka po doświadczenie. To czego się nauczyłaś w Korei, zaprocentowało w Pekinie?

- Zdecydowanie. Wiedziałałam już, jak smakuje start na igrzyskach. W Pjongczang poszło mi bardzo dobrze, mimo młodego wieku. Z tego startu wyciągnęłam wiele wniosków, co spowodowało, że w Pekinie byłam dużo spokojniejsza, praktycznie przed samym startem w ogóle się nie stresowałam, skupiałam się na sobie i na tym, co mam zrobić.

Nie mogę nie zapytać o całą otoczkę igrzysk. Przeżyliście tam trudne chwile kiedy kolejne osoby kierowane były na izolację lub kwarantannę. Były momenty, w których rzeczywiście mogłaś cieszyć się tym, że jesteś na najważniejszej imprezie czterolecia?

- Początek rzeczywiście był straszny. Przed wyjazdem do Chin mieliśmy ro-

bione dwa testy, po przylocie kolejny na lotnisku w Pekinie. Kiedy dotarliśmy do wioski oznajmiono nam, że możemy wyjść z pokoju, pójść na posiłek dopiero po uzyskaniu negatywnego wyniku. Byłam w pierwszej grupie negatywnych szczęściarzy. Po powrocie z posiłku niestety dowiedzieliśmy, że osób zakażonych covidem w naszej reprezentacji jest kilka. Oczywiście miałam z nimi kontakt, więc wpadłam w panikę. Nie ukrywam, że musiałam sytuację przepracować z psychologiem i to bardzo mi pomogło. Niestety tym razem nie mogłam uczestniczyć w ceremonii otwarcia igrzysk, bo dzień później mieliśmy zawody próbne. Sam start był dla mnie czymś wyjątkowym.

To prawda, że w Pekinie zaliczyłaś sesję na studiach?

- Tak. Ze względu na ciągłe wyjazdy studiuje on-line. W czasie igrzysk wypadła mi akurat sesja egzaminacyjna, tak więc zdałam egzaminy, pisałam pracę. Myślę, że na dobre mi to wyszło, bo pozwoliło się oderwać, odstresować, zająć czymś głowę.

Dlaczego zdecydowałaś się na uprawianie łyżwiarstwa szybkiego?

- W mojej rodzinie tato jeździł trochę na łyżwach, później siostra. Ja zawsze kochałam sport i jasne było, że pójdę w Lubinie do szkoły sportowej. Nie do końca wiedziałam natomiast, jaką dyscyplinę chciałabym uprawiać. Na torze w Lubinie organizowane były zawody dla początkujących dzieci. Wzięłam swoje łyżwy figurowe i wystartowałam w za dużym dresie i golfie. Wygrałam, co rozbudziło moją wyobraźnię i apetyt na kolejne zwycięstwa.

Sukcesy Natalii Czerwonki miały wpływ na rozwój twojej kariery?

- Chyba nie. Oczywiście Natalia jest już ikoną w Lubinie, ale kiedy byłam dzieckiem, była dla mnie tak odległa, tak nieosiągalna, że ciężko było mi się z nią w jakiś sposób utożsamiać. A już na pewno nie wyobrażałam sobie, że będę z nią w kadrze i że w zawodach drużynowych nieraz staniemy razem na podium.



FOTOGRAFIE: ARCHIWUM PZLS

ПРАКТИЧНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ БІЖЕНЦІВ З УКРАЇНИ

PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA UCHODźCÓW Z UKRAINY



П'ЯТНИЦЯ, ГОД. 19.05
PIĄTEK, GODZ. 19.05

ЩОДНЯ НОВИНИ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ

UA.WROCLAW.TVP.PL



УКРАЇНА – UKRAINA.WROCLAW.TVP.PL

Інститут метеорології та господарства попереджує про сильний вітер



УКРАЇНА – UKRAINA.WROCLAW.TVP.PL

Подяка через прибирання

