

# magazyn pokładowy

DOLNY  
ŚLĄSK

Koleje  
Dolnośląskie

#PodróżujZKD

## DO SOBÓTKI KOLEJĄ

- 11. kierunek  
z Wrocławia Głównego  
str. 4-5

## OTWIERAMY OKNO NA ŚWIAT

- rozmowa z Mirosławem  
Jaroszem, burmistrzem  
miasta i gminy Sobótka  
str. 8-9

Wywiad  
numeru

## CEZIK

str. 14-17

O Nutkosferze - jednym z najpopularniejszych kanałów muzycznych dla dzieci w Polsce i tym jak piosenka „W Układzie Słonecznym” zmieniła jego życie.

zabierz  
mnie  
do domu!

# KOLEJne kierunki na bilet zintegrowany

**KD + PKS**

SZCZEGÓŁY



**WROCŁAW GŁÓWNY - LUBAŃ ŚLĄSKI -  
ŚWIERADÓW - ZDRÓJ**

(PRZEZ LEGNICĘ)



normalny:  
**37,30 zł**

z ulgą studencką:  
**20,31 zł**

✓ WYGODA

✓ OSZCZĘDNOŚĆ



Koleje  
Dolnośląskie



kolejedolnoslaskie.pl

## Gdzie ten dzban, gdzie XD?



W corocznym plebiscycie na słowo roku 2021 zwyciężyło „szczepienie” oraz „granica”, w roku 2020 królował „koronawirus”. Wtedy także podsumowano dekadę, której hasłem przewodnim okazała się fraza: „pięćset plus”. Zważywszy na fakt, że jesteśmy akurat na półmetku roku, można by pokusić się o wstępne choć typy popularności słów aktualnie.

Bezapelacyjnie numerem jeden jest „inflacja”. Tuż za nim plasuje się „wojna”. Na pudle mogłoby się jeszcze znaleźć na przykład: „nowy ład”, „podwyżki”, „Putin”, „benzyna” czy „rata kredytu”. Gdzie te czasy, chciałoby się rzec, kiedy słowami roku był „klimat” czy „LGBTQ”? Definiujące oczywiście przestrzenie wysokiej rangi społecznej, jednak nie tak bezpośrednio oddziałujących na nasze kieszenie. Gdzie wreszcie czasy, gdy w konkursie na najpopularniejsze słowo roku zatriumfował „dzban” (2018) albo „iks de/XD” – pochodzące od internetowego emotikonu określenie szerokiego uśmiechu? Tak blisko, bo zaledwie cztery-pięć lat temu, a tak daleko jednocześnie. Daleko od świętego wówczas spokoju i względnej stabilności finansowej. Daleko od tragedii wojny i obaw z nią związanych. Daleko od przyklejonego od ucha do ucha uśmiechu...

„Obyś żył w ciekawych czasach” – brzmi znane przysłowie z chińskim rodowodem, które – co ciekawe – w państwie środka do dziś funkcjonuje jako przekleństwo. Patrząc na okoliczności, chyba tego rodzaju życzeń nie złożymy nawet największemu wrogowi. Nie ma potrzeby, w takiej właśnie dziejowej scenarii przyszło żyć nam wszystkim. Co było, nie wróci, przed nami dieta, i to nie ta znana jako cud. Odchudzanie albo raczej odgrubianie – bo przecież zrzucamy nadmiar – stanie się dla pana, pani, dla społeczeństwa – nie tylko wyzwaniem, które z reguły odwlekamy, ale raczej smutnym przymusem. Odgrubimy nie tylko ciało, często nadmiernie wyposażone tu i ówdzie, ale również portfele, na których nadmierny ciężar chyba nigdy nikt o zdrowych zmysłach nie narzekał. Okres prosperity – jak słychać coraz powszechniej od analityków rynku – mamy już za sobą. Czas na zaciśnięcie pasa – mówią.

A niech gadają. A my róbmy swoje, z szerokim uśmiechem. XD

**Bartłomiej Rodak**  
Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

### AKTUALNOŚCI

4 | Do Sobótki kolejją – 11. kierunek z Wrocławia Głównego

### REGION

6 | Nowoczesny szpital onkologiczny coraz bliżej  
7 | Samorządowcy o przyszłości  
7 | Kulturalna Trzyniecka

### SAMORZĄD

8 | Otwieramy okno na świat  
– rozmowa z *Mirosławem Jaroszem, burmistrzem miasta i gminy Sobótka*

### ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Sobótka – więcej niż tylko baza wypadowa na Ślężę

### WYWIAD MIESIĄCA

14 | CeZik – W Układzie Słonecznym

### KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

18 | Dolnośląski szlak zabytków techniki rośnie w siłę!

### DOLNY ŚLĄSK

20 | Defibrylator AED? Nie bój się!

### FELIETON

21 | Słowokreska na pograniczu – Czeskie wynalazki

### ZDROWIE

22 | Lekarze radzą: nie miej tego gdzieś!

### SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

24 | Fast Food? Można zrobić to lepiej?

### PO GODZINACH

25 | Nocne sandacze

### HISTORIA

26 | Pociągiem po przygodę

### KULTURA

28 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku

### SPORT

30 | Miedź po raz drugi w ekstraklasie

31 | Piłkarki ręczne Zagłębia Lubin obroniły mistrzowski tytuł

### EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

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



WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA, REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich,  
REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Karolina Lis, Andrzej Padniewski  
Bartłomiej Rodak, WSPÓŁPRACOWNICY: Justyna Butryn, Bartek Dziwak, Marcin Kuc, Břetislav  
Kovařík, Marlena Kovařík, Mateusz Krzyk, Celina Marchewka, Cezary Olejnik, Honorata Rajca,  
Aleksandra Szumska, Gaja Tyrańska, Marek Zak.

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: cezik.com

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

# DO SOBÓTKI KOLEJĄ

## – 11. KIERUNEK Z WROCŁAWIA GŁÓWNEGO



\* kierunek obsługiwany przez PolRegio  
\*\* kierunek obsługiwany przez Koleje Dolnośląskie i PolRegio

## #PodróżujzKD

Nie istnieje w Polsce drugi tak dobrze rozbudowany węzeł kolejowy, jak ten wrocławski. Od 12 czerwca pasażerowie zyskali 11. kierunek połączeń kolejowych ze stolicy województwa dolnośląskiego. Po 22 latach pociągi wracają na trasę do Świdnicy przez Sobótkę. Kierunek może stać się kolejowym hitem!

Renowacje linii z Wrocławia do Trzebnicy czy z Poznania do Wągrowca stawiane są jako przykład na ogrom potencjału kolei aglomeracyjnych w całej Polsce. Teoretycznie jednotorowe i znajdujące się poza tranzytowymi szlakami kolejowymi linie te skróciły czas przejazdu z miejscowości aglomeracji do centrum stolic województw blisko dwukrotnie w porównaniu do podróży autem. Wracające po 22 latach pociągi na trasie z Wrocławia Głównego do Sobótki i Świdnicy mają szansę powtórzyć ten sukces.

Szybkie połączenie z centrum zyskali nie tylko mieszkańcy podwrocławskich miejscowości, ale i sami wrocławianie. Podróż z przystanku Wrocław Partynice, zlokalizowanego przy ul. Zwycięskiej, na Dworzec Główny, zajmie zaledwie 11 minut. W mniej niż 30 minut dojedziemy do Dworca Głównego z miejscowości z terenu gminy Kobierzyce, w 45 minut – z Sobótki. Przejechanie całej trasy zajmie około godziny.

– Rewitalizacja linii 285 to kolejny krok w kierunku rozwoju Dolnośląskich Kolei Aglomeracyjnych, za obsługę których odpowiadają Koleje Dolnośląskie – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego. – Od 2021 roku oferujemy mieszkańcom Jelcza-Laskowice i okolic komfortowe połączenie z Wrocławiem. Teraz chcemy zachęcić do jeź-



**Od lewej:**

- **Krzysztof Maj**, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego
- **Damian Stawikowski**, Prezes Zarządu Spółki Koleje Dolnośląskie S.A.
- **Beata Moskal-Staniewska**, Prezydent Miasta Świdnicy
- **Tymoteusz Myrda**, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego
- **Tadeusz Szulc**, Dyrektor PKP S.A. oddział we Wrocławiu
- **Paweł Hreniak**, Poseł na Sejm RP
- **Ireneusz Zyska**, Sekretarz Stanu w Ministerstwie Klimatu i Środowiska
- **Mirostaw Jarosz**, Burmistrz Miasta i Gminy Sobótka
- **Damian Mrozek**, Radny Sejmiku Dolnośląskiego
- **Wojciech Zdanowski**, Wiceprezes Zarządu Spółki Koleje Dolnośląskie

dzenia kolejną zarówno mieszkańców miasta i gminy Świdnicy czy Sobótki, gmin Kobierzyce i Marcinowice, jak i osoby z południa Wrocławia – dodaje Cezary Przybylski.

### Rowerem pod masyw Ślęży

W sezonie letnim, od początku lipca dodatkowym udogodnieniem na linii nr 285 będą weekendowe pociągi dla rowerzystów, chcących się wybrać na wycieczkę np. w okolice masywu Ślęży.

– Odcinek Wrocław – Świdnica przez Sobótkę to pierwsza trasa, po której będą jeździć nasze rowerowe wagony KD – podkreśla Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

– U uruchamiamy pilotażowy program na trasach popularnych wśród amatorów dwóch kółek. Aby umożliwić przewóz dużej liczby rowerów, do dwuczłonowego spalinowego zespołu trakcyjnego dodamy dodatkowy wagon wyposażony w uchwyty na rowery.

W załadunku rowerów na wyznaczonych stacjach pomagać będą wzmocnione drużyny konduktorskie. Będzie się on odbywać wyłącznie na stacjach Wrocław Główny, Sobótka Zachodnia oraz Świdnica Przedmieście.

### Dolnośląska Kolej Aglomeracyjna – kolejny akt

Połączenie Wrocław – Świdnica przez Sobótkę to również druga linia, która ma uzupełnić sieć Dolnośląskiej Kolei Aglomeracyjnej w ramach metropolii wrocławskiej. Połączenie ma uzupełniać siatkę połączeń realizowanych w ramach przejazdów do i ze stolicy Dolnego Śląska.

– Jesteśmy szczęśliwi, że decyzja podjęta o finansowaniu linii kolejowej przez województwo na poziomie ponad 170 mln zł już podczas przejazdu promocyjnego pokazuje, jak wiel-

kie jest zainteresowanie mieszkańców – zaznacza Tymoteusz Myrda, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego, odpowiedzialny za transport kolejowy w regionie. – Liczymy, że zwiększy to potencjał linii nie tylko na dojeździe do Wrocławia i Świdnicy, ale także zwiększy ruch turystyczny w Masywie Ślęży.

Czasy przejazdu osiągnięte przez pociągi KD są praktycznie nieosiągalne w godzinach szczytu dla samochodów indywidualnych – z Sobótki do centrum Wrocławia dotrzemy 15 minut szybciej niż autem, z Kobierzyca czas przejazdu wyniesie ok. 20 minut, więc nierzadko dwa razy krócej, niż w godzinach szczytu własnym autem.

Wartość inwestycji rewitalizacji linii nr 285 to niemal 217 mln zł. Projekt „Rewitalizacja linii kolejowej nr 285 na odcinku Wrocław Główny – Świdnica Przedmieście wraz z linią nr 771 Świdnica Przedmieście – Świdnica Miasto” był współfinansowany ze środków unijnych EFRR w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego.

*Andrzej Padniewski*



# Nowoczesny szpital onkologiczny

## CORAZ BLIŻEJ

Ogłoszono przetarg na zaprojektowanie i budowę Nowego Szpitala Onkologiczno-Pulmonologiczno-Hematologicznego we Wrocławiu. Oferty poznamy 10 czerwca, a szpital ma przyjąć pierwszych pacjentów na początku roku 2027.

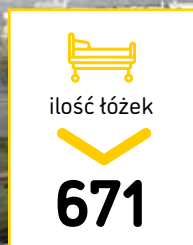


Szczegóły inwestycji omówili Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego i Marcin Krzyżanowski, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego.

Szpital będzie miał pięć pięter, a na tej powierzchni 671 łóżek, 73 gabinety badań w poradniach i 14 sal operacyjnych. - Tempo, w jakim wzrasta zachorowalność na nowotwory, cały czas postępuje. W trosce o życie i zdrowie Dolnoślązaków powstanie silnego, nowoczesnego ośrodka onkologicznego jest koniecznym i najważniejszym wyzwaniem w ochronie zdrowia. Zwiększyliśmy również budżet inwestycji – mówi Marcin Krzyżanowski, Wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego. Obecne lokalizacje Szpitali przy pl. Hirszfelda i przy ul. Grabiszyńskiej we Wrocławiu umiejscowione w ponadstuletnich

budynkach i nie gwarantują pacjentom komfortowych warunków do leczenia i uniemożliwiają rozwój placówek. Inwestycja w nowy obiekt pozwoli zwiększyć dwukrotnie liczbę rocznie wykonywanych operacji onkologicznych ratujących życie tysiącom dolnośląskich pacjentów. Zarząd Województwa Dolnośląskiego podjął również decyzję o zwiększeniu finansowania inwestycji kwotą 250 mln zł, dzięki czemu kwota na realizację inwestycji przekracza obecnie 1 mld zł.

*Celina Marchewka*



Szpital będzie nowoczesną placówką na miarę XXI wieku, gdzie profesjonalną pomoc znajdą nie tylko Dolnoślązacy, ale także mieszkańcy innych części kraju.

## Samorządowcy O PRZYSZŁOŚCI

„Samorząd. Teraźniejszość - Przyszłość” to główne hasło zakończonego właśnie ósmego Dolnośląskiego Kongresu Samorządowego. Wydarzenie, organizowane już tradycyjnie przez Samorząd Województwa Dolnośląskiego, zgromadziło liczne grono przedstawicieli samorządów, administracji rządowej, naukowców, przedsiębiorców, ekspertów i dziennikarzy. W sumie w Kongresie wzięło udział ponad pół tysiąca uczestników.

Dolnośląski Kongres Samorządowy cieszy się niesłabnącym zainteresowaniem. Ósma edycja zgromadziła liczne grono osób zainteresowanych istotą i kondycją samorządności w Polsce.

– Zasługi samorządu dla rozwoju kraju są niepodważalne. To właśnie tutaj, dzięki ciężkiej pracy, wykuwa się autentyczna siła Polski i jej przyszłość. Szczególnie w ostatnich latach, w których zostaliśmy boleśnie doświadczeni przez pandemię i kryzys migracyjny wywołany wojną w Ukrainie – mówi Marszałek Cezary Przybylski z Bezpartyjnych Samorządowców. – Jestem zbudowany, widząc zaangażowanie samorządowców nie tylko w ostatnich miesiącach, ale też podczas takich wydarzeń, jak nasz kongres. Dzielimy się doświadczeniami i wspólnie pracujemy na rzecz naszych małych ojczyzn, a przede wszystkim ich mieszkańców – dodaje Marszałek Przybylski.

Tematami dyskusji były kryzys migracyjny wywołany wojną w Ukrainie, fundusze europejskie dla Dolnego Śląska oraz przyszłość regionalnej służby zdrowia. Spotkanie było również szansą dla samorządowców z województwa dolnośląskiego do rzeczowej rozmowy o przyszłości wspólnot lokalnych, perspektywach ich rozwoju oraz szansach i zagrożeniach, które przed nimi stoją.

Celina Marchewka



Tegoroczną edycję Dolnośląskiego Kongresu Samorządowego otworzył Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

## Kulturalna TRZYNASTKA

Trzynastu twórców z Dolnego Śląska otrzyma specjalne stypendia artystyczne na dalsze upowszechnianie kultury w regionie. Samorząd Województwa Dolnośląskiego właśnie wyłonił laureatów konkursu, na który przeznaczono w sumie 100 tysięcy złotych.



Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego, Krzysztof Maj, z kulturą związany jest od lat. Skutecznie promuje jej rozwój.

Do konkursu zgłosiło się łącznie 30 osób, spośród których wyłonione zostały najciekawsze projekty, spełniające wymogi formalne. To między innymi inicjatywy związane z nagraniami muzycznymi, realizacją spektakli, instalacji artystycznych, warsztatów, tworzeniem publikacji i wystaw.

– Cieszę się, że poprzez tego typu konkursy możemy przyczynić się zarówno do promowania regionalnej kultury, jak i wspierania artystów. Z Dolnego Śląska wywodzi się wielu uznanych artystów rozmaitych dziedzin. Liczę na to, że dzięki naszemu wsparciu talent i dokonania naszych stypendystów staną się szerzej rozpoznawalne, co pozwoli rozwinąć im skrzydła – mówi Cezary Przybylski Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Konkurs związany z przyznawaniem stypendiów kulturalnych to inicjatywa, którą udało się zrealizować dzięki zaangażowaniu Wydziału Kultury Urzędu Marszałkowskiego i Samorządu Województwa Dolnośląskiego po wielu latach przerwy.

– Chciałem podziękować radnym województwa, którzy zagłosowali „za” i poparli ideę stypendiów artystycznych. Wszystkim stypendystom gratuluję i życzę powodzenia przy realizacji projektów! – mówi Krzysztof Maj, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego, zajmujący się sprawami kultury w regionie.

Wszyscy laureaci muszą teraz przystąpić do formalnego etapu, związanego z zawarciem umów. Następnie, przy wsparciu marszałkowskich funduszy, będą mogli realizować zaplanowane projekty.

Celina Marchewka

Rozmowa z **Mirostawem Jarozsem**, burmistrzem miasta i gminy Sobótka

# OTWIERAMY OKNO NA ŚWIAT

Rozmawia **Bartłomiej Rodak**

**Kolej po 22 latach powróciła do Sobótki, a miasto tym samym powróciło na kolejową mapę kraju. Jak Pan ocenia to niewątpliwie przełomowe dla regionu i jego mieszkańców wydarzenie?**

Kolej w Sobótce to dla nas okno na świat, którego nie mieliśmy od lat. Z pewnością ułatwi to życie zarówno młodszemu pokoleniu, jak i seniorom, którzy przecież dobrze pamiętają pociągi w naszym mieście. Przypomnę, że ostatni kurs osobowy miał miejsce w 2000 roku. Uczniom i studentom pociągi ułatwią dojazd do szkoły, dorosłym szybsze dotarcie do zakładów pracy zlokalizowanych poza naszą gminą, w tym także w aglomeracji wrocławskiej. To z całą pewnością wydarzenie historyczne, wartość dodana dla naszego miasta i gminy, także z punktu widzenia potencjału turystycznego, który dziś nabiera zupełnie nowego wymiaru.

**Przez te lata wyrosło już pokolenie, które kolei nie zna. Miny najmłodszych, zwiedzających pociąg hybrydowy Kolei Dolnośląskich podczas inauguracji linii 285, mówiły same za siebie...**

To prawda, dla najmłodszych pociągi zawsze były, są i będą wielką atrakcją. Sam pamiętam z czasów szkoły, kiedy kolej jeszcze kursowała, parowozy opalane węglem, później lokomotywy spalinowe. Te obrazy z dzieciństwa zostaną ze mną na zawsze. I rzeczywiście, już całe pokolenie naszych mieszkańców kolei sobotczańskiej nie zna. Zarówno stacja kolejowa, jak i budynek dworca przez lata popadły w zapomnienie, taka jest smutna prawda. A dworce kojarzą się raczej z miejscami tętniącymi życiem. Na szczęście nowa sytuacja otwiera przed tą częścią miasta wiele możliwości. Od dłuższego czasu przygotowywaliśmy się na to wydarzenie, bo zależało nam na godnym przyjęciu kolei. Wprowadziliśmy sporo inwestycji, które uatrakcyjnią teren położony blisko stacji kolejowej. Pasażerowie, którzy przyjadą do nas pociągiem, będą pozytywnie zaskoczeni. Przebudowujemy ulice, chodniki, budujemy park and ride, stawiamy nowe oświetlenie, rewitalizujemy park zlokalizowany przy stacji. Wszystko po to, by odmienić oblicze tego miejsca. To będzie zupełnie inne miasto, a jest to jeden z ładniejszych zakątków Sobótki. Podpisaliśmy umowę na dzierżawę pewnej części pomieszczeń w budynku dworcowym, dzięki czemu zamierzamy utworzyć tam biuro informacji turystycznej i wypożyczalnię rowerów.

**Kolej otwiera przed Wami nowe szanse i możliwości...**

Możliwości o szerokim zakresie. To miasto zawsze będzie ośrodkiem turystycznym, tutaj turystyka to jedna z głównych gałęzi działalności gospodarczej. Duże zakłady pracy na naszym terenie raczej nie powstaną. Dlatego Sobótka liczy, bo musi liczyć







FOT. KOŁEJE DOLNOŚLĄSKIE

na turystów właśnie. Podobnie jak Świeradów, Karpacz czy Szklarska Poręba mamy szansę stać się lokalnym turystycznym kurortem, ze względu na położenie, szczególnie istotnym dla mieszkańców aglomeracji wrocławskiej. Bo gdzie wrocławianie mają się udać na szybki wypad na weekend? Do Sobótki oczywiście!

**A jak radzicie sobie inwestycyjnie? Samorządowcy z reguły narzekają, że pieniędzy jest zawsze za mało za mało. Patrząc dziś na miasto, wygląda bardzo okazale, jest zadbane i wydaje się – doinwestowane.**

To efekt skutecznego zarządzania miastem od lat. Mamy własną spółkę, która zajmuje się bieżącym oczyszczaniem miasta i gminy, dba o każdy zakątek na naszym terenie. W kwestii pozyskiwanych z zewnątrz środków też nie możemy narzekać. Odkąd objąłem urząd burmistrza, to z czystym sumieniem powiem, że pozyskailiśmy kilkadziesiąt milionów złotych środków zewnętrznych, na zmianę infrastruktury miejskiej, w tym także budowę ścieżek rowerowych, bo nasz region rowerami stoi. Zależy nam na rozwoju turystyki rowerowej, samochody na Ślężę nie są wskazane.

Teraz intensywnie pracujemy nad tym, żeby stworzyć infrastrukturę parkingową dla turystów. Chciałbym i wierzę, że to się uda, żeby nasze miasto troszeczkę ożywić, żeby społeczność sobótczańska wyszła z domu, żeby zaakcentowała, że im się tu dobrze mieszka.

**To pana pierwsza kadencja...**

Tak. I wydaje się, szczęśliwa zarówno dla mnie, jak i dla mieszkańców miasta i gminy. Zmieniamy infrastrukturę nie tylko dla nas, mieszkańców, ale również dla turystów. Budujemy bądź remontujemy świetlice wiejskie, drogi, chodniki, ścieżki rowerowe, oświetlenie, place zabaw, siłownie zewnętrzne, skateparki. Gmina i miasto zmienia się na naszych oczach.

**A skąd turyści? Wydaje się, że to głównie wrocławianie...**

Rzeczywiście, wrocławianie zajmują poczytne miejsce, jeśli chodzi o odwiedzających nas ludzi, ale nie tylko. Odwiedzają nas turyści z południa, m.in. z Borowa, Strzelina, Strzegomia, Świdnicy. Mamy pod tym kątem świetne położenie.

**Jestem prawie przekonany. Przyjeżdżam do Sobótki na weekend, pogoda dopisuje... Czym mam wypełnić czas? Gdzie te magnesy na turystów?**

Możemy zwiedzić nasze piękne muzeum regionalne, z bardzo interesującą ekspozycją archeologiczną. Nasze hotele i restauracje reprezentują bardzo wysoki poziom świadczonych usług. Dawniej nie było tak kolorowo, dziś turysta będzie odpowiednio ugoszczony. Powstają różnego rodzaju atrakcje, np. park linowy Wieżyca, gdzie aktywnie spędzimy czas razem z najmłodszymi. Oczywiście obowiązkowo należy zaliczyć Ślężę. Mamy tu kino, scenę teatralną, dbamy o to, by Sobótką żyła. Organizujemy jeden z najpiękniejszych w kraju półmaraton. Każdego roku z wielką pompą inaugurujemy sezon kolarski. Na te imprezy przyjeżdżają tysiące ludzi. Dlatego odwiedzajcie Sobótkę, bo warto. Na pewno nie będziecie się tutaj nudzić.

**Dziękuję za rozmowę.**

# SOBÓTKA

WIĘCEJ NIŻ TYLKO BAZA  
WYPADOWA NA **ŚLĘŻĘ**



Rynek w Sobótce z kościołem  
św. Jakuba to dobry punkt  
startowy spaceru po miasteczku.

**BARTEK DZIWAŁ**

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

## #PodróżujzKD

**Turyści tłumnie odwiedzają Sobótkę w każdy weekend i pogodny dzień, planując szybkie wejście na Ślężę. Mała część tych osób decyduje się jednak na zwiedzanie Sobótki - niewielkiego miasta leżącego u stóp ostawionej Ślęży, do którego po wielu latach przerwy będzie można w końcu dojechać pociągiem. Przy tej okazji postanowiłem więc odczarować to miasto i zachęcić do spędzenia przynajmniej chwili, spacerując pośród jego atrakcji. Chodźmy więc na spacer po Sobótce, a dopiero potem zdobywajmy górskie szczyty!**

W podróży do Sobótki z wyłącznie trekkingowymi zamiarami nie ma oczywiście nic złego. Leżące u podnóża Ślęży miasto to świetny punkt startowy zarówno dla osób próbujących na Ślężę wjechać rowerem, jak i tych preferujących klasyczny spacer. Po górskich przygodach zostaje zazwyczaj tak mało czasu i sił, że Sobótką nie odbiera należytej jej uwagi.

Sobótką to niewielkie miasteczko położone w południowej części aglomeracji wrocławskiej. Mieszka tu niespełna 7000 osób. Najciekawsze atrakcje znajdziesz w promieniu kilkuset metrów od centralnego placu miasta - Rynku.

Dzięki niedawno reaktywowanym połączeniom kolejowym, do Sobótki można w nieco ponad 30 minut dojechać z Wrocławia Głównego. Pociągi zatrzymują się dodatkowo na wrocławskich Wojszycach i Partynicach, a potem przez Bielany Wrocławskie, Kobierzyce i Rogów Sobótki docierają do stacji kolejowej w Sobótce.

Wysiadając z pociągu i wędrując ulicą Chopina do centrum Sobótki, dotrzesz do Placu Wolności. To pierwszy punkt na ma-

pie naszego zwiedzania tego miasteczka. Trudno nie zauważyć tam potężnej bryły Kościoła św. Anny - kościoła halowego, w którym nawy mają taką samą wysokość. Pierwotnie istniała tu tylko kaplica, do której pielgrzymowano, aby pomodlić się przy cudownej figurce św. Anny Samotrzeć. Jeśli będziesz miał ochotę wejść do środka świątyni, rzuć okiem na pochodzący z 1720 r. ołtarz główny oraz gotyckie rzeźby przy filarach.

Tuż przy kościele stoją charakterystyczne dla okolic Ślęży, kamienne rzeźby. Jedną z nich przypomina lwa, a druga... grzyba (choć prawdopodobnie to fragment postaci ludzkiej). Obok rzeźb zorganizowano niewielki ogródek geologiczny, dzięki któremu dowiesz się więcej o bogactwie minerałów występujących w tych rejonach.

Niedaleko działa Sklep Ślązański, w którym możesz kupić ciekawe wyroby pochodzące od lokalnych wytwórców z rejonu Sobótki i dowiedzieć się sporo o tutejszych atrakcjach turystycznych. Zaopatrzysz się tu, m.in. w wino z lokalnej Winnicy Cel-



FOT. BARTEK DZIWAŁ

tica, do której jeszcze powędrujemy. Przechodząc obok tego niewielkiego, pomalowanego na żółto budynku, w którym możesz się również napić dobrej kawy, po chwili dotrzesz na Rynek.

Rynek w Sobótce to niewielki, podłużny plac, przy którym stoją ważne dla miasta budynki - pochodzący z XIX wieku Ratusz i parafialny Kościół św. Jakuba Apostoła. Na placu dzielącym ratusz od Kościoła św. Jakuba, możesz obejrzeć dużą makietę masywu Ślęży i okolic Sobótki. Jeśli nie znasz okolicy, instalacja ułatwi ci odnalezienie się w terenie.

Dominującym w krajobrazie miasta budynkiem jest gotycki Kościół św. Jakuba, pochodzący z XV wieku. Wystrój wnętrza kościoła powstał nieco później - w XVII i XVIII wieku. U podstawy wysokiej wieży kościoła znajdziesz wmurowaną, kamienną rzeźbę romańskiego lwa, który wystaje trochę poza obręb wieży. Przy okazji spacerów po centrum miasteczka, poszukaj budynku zajmowanego przez aptekę „Pod Orłem”. W oknach zauważysz ozdobne, kute kraty okienne. Są one dziełem Jaroslava Vonki - czeskiego mistrza kowalstwa artystycznego, który przez blisko 10 lat mieszkał w Sobótce. Jego pracownię znisz-



**Obok potężnego, halowego kościoła św. Anny, poszukaj kamiennej rzeźby lwa.**

FOTOGRAFIE: BARTEK OZIWAK



**Do kościoła św. Anny warto zajrzeć dla gotyckich rzeźb ustawionych przy filarach.**

czyła wojna, a sam artysta pozostawał powszechnie niezrozumiany aż do 2020 r. Vonka tworzył detale m.in. do wrocławskiej Piwnicy Świdnickiej.

Historię lokalnych ziem poznasz w Muzeum Ślązańskim, które znajduje się w budynku dawnego szpitala prowadzonego przez kanoników regularnych z XVI wieku. Obiekt opowiada nie tylko o historii Sobótki i okolic, ale też o przyrodzie masywu Ślęży oraz lokalnych tradycjach i wierzeniach. W ogrodzie muzeum znajdziesz lapidarium, czyli ekspozycję kamiennych fragmentów rzeźb i elementów architektonicznych. Wśród nich warto zwrócić uwagę na Kolumnę Sobótczańską - głaz kultowy pochodzący prawdopodobnie z epoki neolitu.

Miłośnikom wina polecam spacer do pochodzącego z początku XX wieku budynku dawnej Gazowni Miejskiej, w którym działa lokalna Winiarnia Celtica. Jej właściciel - Przemysław Demków, łamie tym samym utarte stereotypy o Polsce jako kraju, który nie sprzyja klimatycznie uprawie winorośli.

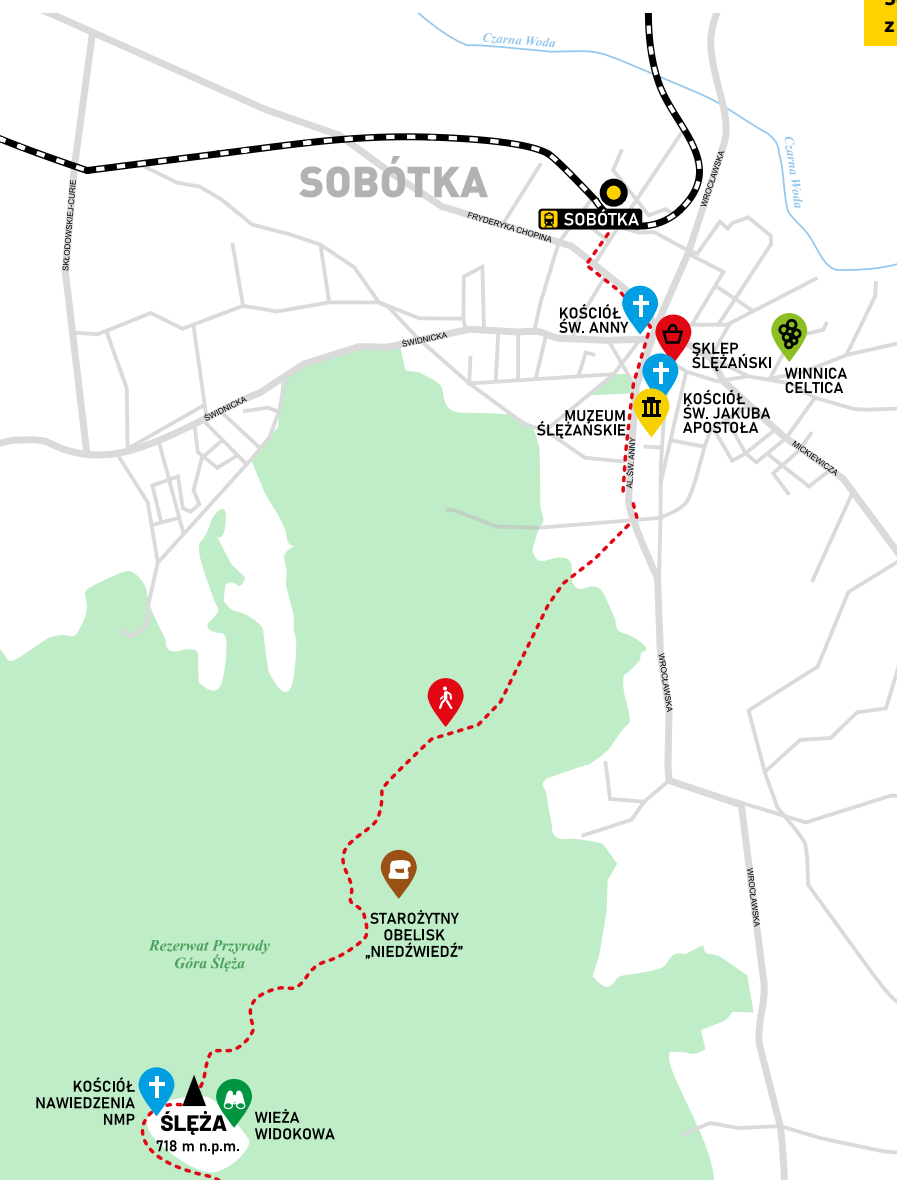
Wina powstają z winogron, które uprawiane są w winnicy leżącej niedaleko Sobótki. Na 1 hektarze rośnie ok. 5000 krzewów



**W drodze do Muzeum Śląńskiego miniesz ciąg kolorowych kamienic przy Rynku.**

winorośli reprezentujących 12 szczepów. W jednym sezonie zbiera się tutaj ręcznie ok. 20 ton owoców. Jeśli masz ochotę, możesz umówić się z właścicielem winnicy na degustację lokalnych wyrobów. I dopiero teraz mogą wypuścić cię na szlaki Ślązańskiego Parku Krajobrazowego. Najpopularniejszą trasą prowadzącą na szczyt Ślęzy jest czerwony szlak wiodący od stacji kolejowej w Sobótce, przez Plac Wolności, na szczyt góry. Droga na Ślęgę to odcinek ok. 6 km, a jej przejście nie powinno ci zająć więcej niż 3 godziny. Nieco z boku szczytu Ślęzy, kawałek za stojącym tam Kościołem pw. Nawiedzenia Najświętszej Maryi Panny, znajdziesz często pomijaną przez turystów wieżę widokową na Ślęzy. Trudno o lepszy punkt widokowy w tej części Dolnego Śląska. Gdy obejrzyś już dokładnie okolicę i sprawdzisz, co dzieje się na wodach Zalewu Mietkowskiego, czerwonym lub żółtym szlakiem zejdziesz wprost na stację kolejową. Nawet szlaki turystyczne jasno sugerują, że pociąg to najlepszy środek transportu na wycieczkę do Sobótki.

Bartek Dziwak



Ważnym punktem zwiedzania Sobótki jest degustacja wina z lokalnej winnicy i winiarni Celtica.

Po wielu latach przerwy pociągi wróciły do Sobótki. Połączenia obsługują wygodne składy Kolei Dolnośląskich, dzięki którym w ok. 30 minut dotrzesz bezpośrednio pod Ślęgę. To stwarza niesamowite możliwości jeszcze lepszego poznania okolicy i eksploatacji atrakcji w okolicach Ślązańskiego Parku Krajobrazowego. Do zobaczenia na pokładzie Kolei Dolnośląskich!



Warto też zajrzeć do Sklepu Ślązańskiego po lokalne pamiątki i tyk dobrej kawy.



Dojeżdż do SOBÓTKI  
Kolejami Dolnośląskimi:  
z WROCŁAWIA GŁ. ⌚ 39 min





**CEZIK,**

**WŁAŚC. CEZARY NOWAK**

W 2008 roku rozpoczął swoją przygodę z muzyką i internetem.

Od tamtej pory, stworzył kilkadziesiąt teledysków, a wiele z nich zyskało miano viralowych. Śpiewał od tyłu i na głosy, walczył z aligatorem, grał na przyborach kuchennych, miksował i udźwiękowiał wypowiedzi celebrytów, a nawet zaśpiewał w duecie ze Stingiem. Łącznie treści na jego kanałach zostały odtworzone ponad 400 milionów razy. W 2018 roku, przy wsparciu internautów, spełnił swoje młodsze marzenie i wydał płytę *Ambiwalnięty*. Dziś skupia się przede wszystkim na tworzeniu piosenek i teledysków dla najmłodszych, na swoim kanale NutkoSfera.



**CEZIK****W UKŁADZIE  
SŁONECZNYM**Rozmawia **Przemek Corso**

**Dla wielu ludzi w Polsce jesteś jednym z pionierów polskiego internetu, jednym z pierwszych twórców, który z YouTube'a lata temu wszedł do mainstreamu i wyładował nawet na okładce Polityki. Jak twoim zdaniem zmienił się internet przez ostatnie dziesięć lat?**

Cóż... przede wszystkim ilość treści jest porażająca i konkurencja jest potężna, ale – szczerze mówiąc – nie wiem, jakie są trendy, bo po prostu nie oglądam tych nowych twórców. Zresztą moja znajomość polskiego internetu pozostawia wiele do życzenia. To co wiem na pewno, to fakt, że nadal jest w nim dużo kiepskich rzeczy, ale jest również sporo dobrych. Tylko skala jest większa i ilość platform, dzięki którym można trafić do swojej publiczności.

**CeZik na TikToku?**

Ja nawet nie wiem, o co w tym chodzi. Nie płynę z prądem. Wiem tylko tyle, że mój menadżer, Borówka, ma TikToka.

**Dobrze mu idzie?**

Jemu wszystko dobrze idzie.

**Trudno nie odnieść wrażenia, że nie lubisz udzielać wywiadów.**

Lubię, bardzo lubię, uwielbiam, ale lubię również mieć je zaplanowane, żeby się nastawić i przygotować psychicznie.

**Domyślasz się dlaczego pytam?**

Zaskocz mnie.

**Przez lata ludzie cię znali jako CeZika, internetowego śmieszka, multiinstrumentalistę, który potrafi śpiewać i grać wspak, sklejać nuty i dzięki muzyce w błyskotliwy sposób komentować rzeczywistość. Z drugiej strony, niewiele było wiadomo na temat twojego prywatnego życia.**

Ja zawsze dużo o sobie mówiłem w wywiadach, ale do pewnego momentu. Nie chcę zbyt wiele zdradzać ze swojego życia prywatnego, bo po co? Nuda straszna. Kogo to interesuje? A po co to komu?

**Twoja kariera zaczęła się i trwa najlepsze w internecie, a sieć jak wiadomo kusi i skłania do pewnego rodzaju osobistych wynurzeń. Ty jednak, jak na skromnych ludzi przystało, robisz w internecie dużo rzeczy, ale nie to...**

Bo ja w internecie pracuję, a nie mieszkam.

**No dobrze, a wiesz, że dla wielu osób CeZik zniknął? Sam byłem świadkiem wielu rozmów, w których byłeś przytaczany i zawsze szło to w parze z tekstem: „CeZik? Pamiętam. Coś tam robił kilka lat temu, ale przepadł”. Tymczasem, fakty są takie, że twój ostatni projekt dla dzieci pn. „Nutkosfera” podbił serca rodziców i dzieci w całej Polsce. Mówimy tu o setkach milionów wyświetleń.**

Jest to specyficzny projekt w tym sensie, że pewna grupa ludzi go zna doskonale, a pewna grupa nie ma bladego pojęcia, co to jest. W zasadzie nie ma nic pomiędzy. Zmierzam do tego, że jak nie masz



”

*Klip „W Układzie Słonecznym”  
wyprzedził wszystkie  
pozostałe utwory,  
jak również wszystkie  
inne moje dotychczasowe  
dokonania.*

dzieci, to istnieje znikome prawdopodobieństwo, że na to trafisz. Znajduję analogię w rapie, wyobraź sobie, że mamy bardzo znanego w środowisku rapera, ale wśród miłośników muzyki klasycznej, czy osób starszych, jest nieznaną kompletnie. Dla podkreślenia skali tego, co mówię, chciałbym wspomnieć jeszcze np. o Dawidzie Podsiadło, którego na przykład znają chyba wszyscy.

**Wydaje mi się, że dla dzieci jednak jesteś takim Dawidem Podsiadło.**

Dla dzieci w wieku przedszkolnym, być może. Dla starszych już zostaje ten prawdziwy Dawid.

**Piosenki Nutkosfery wykręcają miliony. Masz wyprzedane wszystkie koncerty na dwa miesiące do przodu. Ile czasu poświęcasz na przygotowanie jednego – nazwijmy to – singla?**

To zależy, czy zajmuję się tylko tekstem i muzyką, czy też wymyślaniem teledysku, a nawet samodzielną realizacją animacji. Te bardziej skomplikowane projekty zajmują mi nawet pół roku.

**Nutkosfera dla dzieci, jest bardzo spójna. Na którym etapie zacząłeś ten projekt traktować poważnie, a nie tylko jako jednorazowy, artystyczny skok w bok? A może od początku to był twój plan: zrywam z całą resztą, teraz już tylko piosenki edukacyjne dla maluchów!**

Ja nie potrafię planować takich rzeczy i po pierwszym sin-

***Dało się wtedy poczuć,  
że to będzie  
coś wielkiego...***

glu nie miałem żadnego planu. To był bardzo prosty numer i bardzo prosty teledysk, w którym się niewiele działo, więc pomyślałem sobie wtedy: „No dobra, pierwsze koty za płoty, zobaczymy, co będzie dalej”. Zacząłem poszukiwać w głowie utworu, który mógłby okazać się wielkim hitem...

**Tak po prostu?**

Tak. A dlaczego nie? To było takie zadanie do zrealizowania, które postawiłem samemu sobie i bez względu na wynik, traktowałem je jako punkt odniesienia. Chciałem znaleźć złoty środek na to, jak można tworzyć takie piosenki. Chodziło o niezaprzeczalne walory edukacyjne i nośność komercyjnego hitu. Kiedy pojawiły się pierwsze miliony wyświetleń...

**Tak?**

No cóż, apetyt zaczął rosnąć w miarę jedzenia, a ja w rezultacie zacząłem intensywnie analizować każdy swój ruch. Koniec końców powstał klip „W Układzie Słonecznym”, który na początku nie zapowiadał się na hit, ale po czasie zaczął się tak



rozpędzać i cieszyć dużym zainteresowaniem, że wyprzedził wszystkie pozostałe utwory, jak również wszystkie inne moje dotychczasowe dokonania. Dało się wtedy poczuć, że to będzie coś wielkiego...

### Evergreen jak hity Majki Jeżowskiej?

Chciałbym!

**Utwór ma na Youtube prawie 100 milionów wyświetleń, a ty dostałeś za niego Platynową Płytę. Myślę, że potencjał jest.**

Co ciekawe ten utwór pokazał, że dzieci są naprawdę zainteresowane kosmosem. Ten i pozostałe kosmiczne piosenki Nutkosfery cieszą się największym zainteresowaniem.

**No dobra, ale pytałem cię o to, ile czasu poświęcasz na pracę przy jednym utworze. Podbijam pytanie, ponieważ nie da się nie zauważyć, że każda z piosenek Nutkosfery ma walor edukacyjny. Nie czujesz dodatkowej presji związanej z tym, że ktoś może ci zarzucić jakąś kosmiczną nieścisłość? Albo lingwistyczną? Wszak edukujesz, a ludzie bywają na tym punkcie przewrażliwieni.**

Ja zawsze czuję dużą presję i mimo tego, że na początku nie przykładałem do tego dużej wagi, to z czasem zacząłem wysyłać swoje piosenki do analizy różnych specjalistów, którzy mogą skorygować błąd. Jednym z takich speców jest mój oj-

ciec, który recenzuje je pod kątem naukowym, bo jest w końcu umysłem ścisłym. Często też wysyłam anonimowe maile do profesora Miodka...

### Serio?

Oczywiście. Jak weryfikować wiedzę to u najlepszych.

**A czujesz satysfakcję, kiedy ktoś pyta cię, dlaczego CeZik zapadł się pod ziemię, a ty odpowiadasz na przykład: zapadł pod ziemię? U mnie jest lepiej niż kiedykolwiek! Wszystkie dzieci znają moje piosenki!**

W taki sposób: nie. Ale nadmieniam, że żyję i robię swoje. Są jednak chwile, które dają mi ogromną satysfakcję, jeżeli mogę, to podam przykład.

### Pewnie.

Byłem z synami w parku rozrywki i tam była specjalna sala kosmiczna. Prowadzący, nie mając bladego pojęcia kim jestem, zapytał wszystkich czy znają utwór: W Układzie Słonecznym? Wszystkie dzieciaki momentalnie zaczęły śpiewać refren, jakby były na koncercie rockowym. Było to wspaniałe uczucie, połączone z anonimowością. Upajałem się nim w milczeniu.

### Dziękuję za rozmowę.

Sprawdź:



# DOLNOŚLĄSKI SZLĄK ZABYTKÓW TECHNIKI ROŚNIE W SIŁĘ!



Muzeum Ceramiki  
w Bolesławcu, Zajezdnia  
Popowice we Wrocławiu –  
do regionalnego zrzeszenia  
obiektów dziedzictwa  
przemysłowego i technicznego  
dołączyły kolejne objekty.



Zapora Pilchowicka na rzece Bóbr.

FOT. PIXABAY.COM/PL

– Dolny Śląsk przez stulecia odgrywał rolę jednego z wiodących ośrodków przemysłowych w Europie. To tutaj wdrażano często pionierskie na skalę świata rozwiązania techniczne. Do 26 obiektów dziedzictwa przemysłowego dołączyły dwa kolejne. Do Fundacji Dziedzictwa Przemysłowego Śląska cały czas mogą zgłaszać się przedstawiciele miejsc, które chciałyby stać się częścią szlaku. Dolnośląski Szlak Zabytków Techniki ciągle się bowiem rozwija – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

## MIASTO DOBREJ GLINY

Bolesławiec, znany jako „miasto dobrej gliny”, może się pochwalić tradycjami ceramicznymi sięgającymi średniowiecza. Zdobione dekoracją stempelkową naczynia są znane na całym świecie. Od 2021 r. miasto jest członkiem Europejskiego Szlaku Ceramiki, jednego ze Szlaków Kulturowych Rady Europy, skupiającego najważniejsze ośrodki rzemiosła ceramicznego. Ponad 7000 eksponatów – od wyrobów z XIII w. po naczynia produkowane współcześnie. Muzeum Ceramiki kontynuuje działalność przedwojennego Muzeum Miejskiego. Od 1967 r. gromadzi zbiory bolesławieckiej kamionki.

## ZABYTKOWE POJAZDY ZAJEZDNI POPOWICE

Niemiecki wagon z dwudziestolecia międzywojennego, pierwsze tramwaje polskiej produkcji powstałe po II wojnie światowej, pierwszy polski tramwaj szybkobieżny czy jeden z pierwszych niskopodłogowych autobusów, które były produkowane w naszym

## #KolejnaZabytki

kraju. 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.

### AKTUALIZACJA MAPY

Dolnośląski Szlak Zabytków Techniki jest zrzeszeniem obiektów dziedzictwa przemysłowego i technicznego. Znajdują się na nim zabytki związane z energetyką, kolejnictwem, tradycją górniczą i hutniczą, z przetwórstwem, łącznością, uzdatnianiem wody oraz przemysłem spożywczym. Czynne zakłady produkcyjne, zabytkowe parki maszynowe, skanseny, muzea, budynki użyteczności publicznej. Mapa, na której zebrano obiekty, znajdujące się na szlaku, została nagrodzona w ogólnopolskim konkursie PTTK. Jest dostępna w formie papierowej oraz online. W najbliższym czasie zostanie zaktualizowana o nowe obiekty.

### DOLNOŚLĄSKI RAJD ZABYTEKÓW TECHNIKI

W tym roku po raz drugi w historii odbędzie się Dolnośląski Rajd Zabytków Techniki – wydarzenie w całości poświęcone dawnej technice motoryzacyjnej i przemysłowej. Uczestnicy rajdu nie tylko będą się przemieszczać w historycznych pojazdach, ale cała trasa przebiegać będzie przez Dolnośląski Szlak Zabytków Techniki. Rajd skierowany jest do posiadaczy pojazdów mechanicznych wyprodukowanych lub zaprojektowanych przed 1991 r. Zapraszamy!

*Justyna Butryn*

Wiadukt Ludwikowice Kłodzkie.

FOT. JANUSZ KRZESZOWSKI

Sprawdź:



Zapora na Jeziorze Bystrzyckim.

FOT. MATEUSZ REZA

Zapora na Łomnicy w Karpaczu.

FOT. MAREK KOPUJ



Statystyki alarmują: każdego roku w Polsce u 50 tys. osób dochodzi do nagłego zatrzymania krążenia, czyli zatrzymania pracy serca. Brak pierwszej pomocy, wspieranej użyciem defibrylatora AED, może zakończyć się śmiercią.

# Defibrylator AED?

## NIE BÓJ SIĘ!



Przed koniecznością udzielenia pierwszej pomocy możemy stanąć wszędzie: w centrum handlowym, na spacerze w parku czy podczas podróży pociągiem. Do niedawna przenośne, głośnomówiące defibrylatory były dostępne tylko w pojazdach typu Impuls 45WE oraz hybrydowych Impulsach II 36WEh – gdzie są montowane fabrycznie. Od kilku tygodni trwa instalacja urządzeń w kolejnych pojazdach Spółki. KD zakupiły 44 urządzenia, które pojawią się w pociągach w połowie czerwca.

– Bezpieczeństwo pasażerów jest dla nas najważniejsze, dlatego postanowiliśmy doposażyć pociągi, aby w każdym z nich znajdował się nowoczesny, głośnomówiący defibrylator AED mogący uratować życie – podkreśla Bartłomiej Rodak, rzecznik Kolei Dolnośląskich. – Nasze drużyny konduktorskie są przeszkolone z zakresu używania tych urządzeń. Dzięki szybkiej reakcji i wczesnemu użyciu defibrylatora, podczas akcji ratunkowej, skuteczność działania nawet przypadkowego ratownika wzra-

sta do 70 proc. – dodaje Rodak.

Po zakończeniu montażu defibrylatory będą dostępne we wszystkich 88 pojazdach Kolei Dolnośląskich.

Jak działa AED? Po włączeniu defibrylator zaczyna wydawać komendy głosowe. Zanim go użyjemy, rozcina my wszystkie warstwy górnej odzieży wierzchniej (u kobiet także biustonosz) osoby poszkodowanej, mocujemy elektrody w odpowiednich miejscach – zgodnie ze wskazaniem na elektrodach. Defibrylator przeprowadza analizę stanu pacjenta i jeśli to konieczne, wysyła odpowiedni impuls elektryczny, który ma na celu przywrócić pracę serca – w tym momencie nikt nie może dotykać osoby poszkodowanej. Następnie urządzenie wydaje komendę o dalszym uciskaniu klatki piersiowej, często wyposażone jest w metronom – miarowy dźwięk, nadający tempo ucisku klatki piersiowej osobie ratującej. Akcją ratunkową – zgodnie z instrukcją głosową defibrylatora – kontynuujemy do przyjazdu karetki pogotowia.

Nie ma możliwości, aby impuls elektryczny uruchomił się nagle i samoczynnie podczas podłączania elektrod. O tym, czy reanimacja jest konieczna i zostanie wykonana, po analizie stanu pacjenta „decyduje” urządzenie, co komunikuje głosowo.

U kogo można zastosować defibrylator AED? U każdego, tzn. u osób dorosłych, dzieci (urządzenia mają specjalną opcję ratowania dzieci do 25 kg masy ciała/8. rok życia), a także kobiet w ciąży. Wyjątkiem są dzieci do 1. roku życia (w warunkach pozaszpitalnych).

Pierwsza zasada pierwszej pomocy: nie bój się, nie bądź obojętny - zareaguj. Możesz uratować czyjeś życie.

Karolina Lis

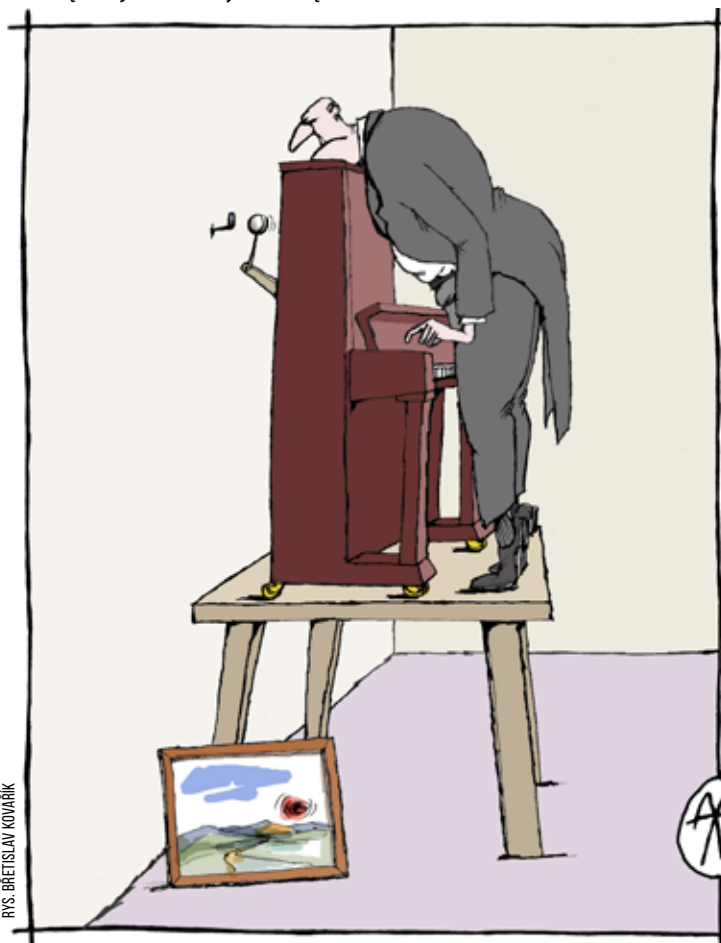


**MARLENA KOVAŘÍK**  
dziennikarka, autorka  
książek, czechofilka

# SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU CZESKIE WYNALAZKI

Nasz sąsiad Vladimír w wieku 50 lat sam nauczył się obsługi komputera, później zajął się ich reaktywowaniem i serwisowaniem, a to nie znając ani jednego angielskiego słowa. W swoim warsztacie wytworzył też miazdżarkę do jabłek i wyciskarkę do moszczu. Vladi-

prysznic, nazwa pochodzi właśnie od jego nazwiska. Chemicy czechosłowaccy Stanislav Brebera i Radim Fukátko wymyślili materiał wybuchowy Semtex. Słowo robot wymyślił Josef Čapek a spopularyzował jego brat pisarz i dziennikarz Karel Čapek w sztuce R.U.R.



RYS. BŘETISLAV KOVAŘÍK

Innego rodzaju czeskim wynalazcą jest Jára Cimrman, który wynalazł między innymi kabinę do nauki gry na skrzypcach, maszynkę do tasowania kart i dwuczęściowy kostium kąpielowy. Popularny w Czechach Jára Cimrman to postać wymyślona przez scenarzystów Jiřího Šebánka, Zdeňka Svěráka i Ladislava Smoljaka ku pocieszeniu serc i pocieszeniu Czechów (i Słowaków) w czasach komunistycznego reżimu. Przygody wielkiego wynalazcy i dramtopisarza są prezentowane w teatrze jego imienia w Pradze. Jego prawdziwe imię to: absurdalny humor. W Czechach jest nawet kilka pomników Cimrmana, w tym w Letohradzie – twarży postaci nie zobaczymy, jest zakapturzona, z inskrypcji dowiemy się natomiast, że Jára z wielkim prawdopodobieństwem przyjechał pociągiem do Letohradu z Ustí nad Orlicą, ponieważ nie było żadnego powodu, aby przyjechał pociągiem z Pardubic.

mír potrafi wiele rzeczy. Przyciął i uformował miedziany daszek nad komin naszego domu w Trutnowie, ale nie zainstalował, zdrowie mu nie pozwala. Sądziłam, że umieszczenie daszka powierzmy jakieś firmie specjalizującej się w chodzeniu po dachach. Ależ gdzie tam. Pomógł kolega ze wsi, który w wolnych chwilach wspina się po skałkach. Raz dwa olinował dom i zrobił, co trzeba. Nie wiem, jak to wyglądało, bo ze strachu o niego nie patrzyłam. Zszedł po piorunochronie?

Á propos piorunochronów, jest to czeski wynalazek teologa i przyrodnika Prokopa Diviša. Kostki cukru wymyślił Kryštof Rada w Dačicach. Vincent Priessnit z uzdrowiska Lázně Jeseník, popularyzator hydroterapii, wymyślił

dobieństwem przyjechał pociągiem do Letohradu z Ustí nad Orlicą, ponieważ nie było żadnego powodu, aby przyjechał pociągiem z Pardubic.

Wróćmy do prawdziwych czeskich wynalazków. Podczas tegorocznych mistrzostw świata w hokeju w Finlandii, w trakcie meczu Czechy : Norwegia, czescy kibice chcąc pokazać solidarność z Ukrainą wywiesili ukraińską flagę przy czeskiej. Organizatorzy kazali zdjąć ukraińską, tłumacząc, że Ukraińcy nie występują w turnieju. Kibice znaleźli sposób, wywiesili biały baner z napisami: color blue i color yellow. Czesi wynaleźli ukraińską flagę w wersji do czarno-białych telewizorów.

*Marlena Kovařík*



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

# LEKARZE RADZĄ: **NIE MIĘJ TEGO GDZIEŚ!**

Po pierwsze – profilaktyka,  
po drugie – jakość leczenia.

W Polsce co roku notuje się około 19 tysięcy nowych przypadków raka jelita grubego. To jeden z trzech nowotworów, na który najczęściej chorujemy.

Centrum Leczenia Raka Jelita Grubego przy DCOPIH spełniło aż 80 proc. z 35 europejskich mierników jakości sprawdzanych w ramach projektu iPAAC. Notuje się tu niską liczbę powikłań chirurgicznych, w 2021 r. było to mniej niż 2 proc.

Nie bez powodu ruszyła więc kampania „Nie miej tego gdzieś”, która podnosi świadomość na temat tego schorzenia. Włączają się w nią ośrodki medyczne regionu, m.in. Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii we Wrocławiu. Tu, obok działań edukacyjnych, już realizuje się nowy model opieki nad pacjentem z nowotworem jelita grubego.

Pierwsza edycja kampanii organizowanej przez Fundację EuropaColon Polska koncentrowała się na profilaktyce, informowaniu o czynnikach ryzyka i objawach, których nie wolno lekceważyć, zachęcała do badań przesiewowych. Teraz

działania bardziej skupiają się na pacjencie, u którego rozpoznano nowotwór, i na wspieraniu go w kolejnych etapach choroby.

– Rak jelita grubego to trzeci co do częstości występowania nowotwór u mężczyzn i kobiet, stanowi odpowiednio 12 i 10 proc. wszystkich chorób nowotworowych. Łatwo go zdiagnozować i zapobiec rozwojowi we wczesnym stadium. Niestety, często jest wykrywany za późno, bo nawet przez 10 lat może nie dawać objawów. Musimy się zatem badać, bo wczesne wykrycie daje niemal sto procent szans na wyleczenie. Pięcioletnie przeżycia chorych wynoszą w Polsce

mniej niż 50 proc., choć oczywiście liczby te są bardzo zróżnicowane w zależności od miejsca leczenia. Dlatego oprócz profilaktyki istotne jest ujednoczenie i usystematyzowanie opieki nad pacjentami kolorektalnymi – mówi chirurg i onkolog prof. dr hab. n. med. Marek Bębenek, kierownik Oddziału Chirurgii Onkologicznej oraz Centrum Nowotworów Przewodu Pokarmowego DCOPIH we Wrocławiu, a zarazem konsultant wojewódzki w dziedzinie chirurgii onkologicznej. Wrocławski szpital jest jednym z kilku w Polsce tzw. Centrów Kompetencji Raka Jelita Grubego (Colorectal Cancer Unit), które od czerwca 2021 r. powstają w Pol-

sce. Jak działają takie placówki?

– Zgodnie z ministerialnymi wytycznymi, leczenie pacjenta ma być prowadzone i koordynowane w ramach jednego ośrodka. To znaczy struktura i organizacja takich centrów wymaga, by zapewniły choremu kompleksowe wysokospecjalistyczne leczenie w jednym miejscu: od diagnostyki, poprzez terapię, opiekę psychoonkologa, fizjoterapeuty, dietetyka – po badania kontrolne po zakończeniu leczenia. My taką ścieżkę pacjenta mamy już opracowaną – wyjaśnia prof. Marek Bębenek.

Wskazano wiele wymagań, które muszą spełniać centra, by NFZ zawarł z nimi kontrakt. Są zobowiązane m.in. dysponować odpowiednio wyposażonymi pracownikami np. tomografią, rezonansem, endoskopią, wykazać się określoną liczbą badań i operacji oraz stosować nowoczesne techniki operacyjne – w tym małoinwazyjne laparoskopowe. Muszą zatrudniać multidyscyplinarny zespół specjalistów: onkologów, chirurgów onkologicznych, radioterapeutów, patomorfologów, także psychologów,



– Kampanie uświadamiające są niezwykle potrzebne, ponieważ w Polsce aż 65 proc. pacjentów z rakiem jelita grubego zgłasza się do lekarza dopiero w III i IV stopniu zaawansowania klinicznego – mówi prof. Marek Bębenek (na fot.).

wania jakości diagnostyki i leczenia, co pozwoli porównać efekty pracy różnych szpitali.

– Wprowadzenie takich rozwiązań poprawi jakość i wyniki leczenia, zmniejszy liczbę powikłań, podniesie także zgodność postępowania z międzynarodowymi standardami i zredukuje czas oczekiwania na świadczenia, a dzięki

gotowań placówka pomyślnie przeszła audyt, a poddane certyfikacji szczegółowej Centrum Leczenia Raka Jelita Grubego spełniło aż 80 proc. z 35 europejskich mierników jakości. Rocznie jest tu leczonych około pół tysiąca pacjentów chorych na ten nowotwór, prawie 300 chirurgicznie (norma europejska wynosi 50-75). W ośrodku notuje się niską liczbę powikłań chirurgicznych, w 2021 r. było to mniej niż 2 proc. nieszczelności zespoleń i powtórnych operacji.

Co również jest elementem modelowego prowadzenia Colorectal Cancer Unit, szpital ściśle współpracuje z organizacją pacjentów EuropaColon Polska. Prowadzi z nią II edycję kampanii społecznej „Nie miej tego gdzieś” skupioną m.in. na edukacji i informowaniu pacjentów o metodach leczenia raka jelita grubego i ścieżce pacjenta z tym nowotworem. Powstały materiały wideo poruszające istotne dla pacjenta zagadnienia. Specjaliści m.in. obalają mity na temat stomii, wyjaśniają, dlaczego warto robić kolonoskopię, dlaczego rehabilitacja jest ważna w procesie rekonwalescencji i z jakich powodów warto jak najszybciej wstać po operacji. W działania zaangażował się zespół lekarzy, a nawet pacjenci, którzy dzielą się doświadczeniami.

- Wiemy, jak ważne jest, by o leczeniu opowiedział ktoś, kto doświadczył choroby. Akcje takie są niezwykle potrzebne, ponieważ w Polsce aż 65 proc. pacjentów z rakiem jelita grubego zgłasza się do lekarza dopiero w III i IV stopniu zaawansowania klinicznego – zaznacza prof. Marek Bębenek.

*Honorata Rajca*



DCOPIH

DOLNY  
ŚLĄSK

EuropaColon  
Polska

fizjoterapeutów, dietetyków i pielęgniarek onkologicznych. Ponadto nad procesem leczenia i rekonwalescencji obowiązkowo czuwa koordynator. Ułatwia on przepływ informacji między lekarzem a chorym i trzyma nadzór nad kompleksowym planem leczenia. Obowiązują tu też procedury monitoro-

wykospecjalistycznym usługom poprawi satysfakcję pacjentów – wylicza prof. Marek Bębenek.

W DCOPIH działa jedno z kilku w Polsce Colorectal Cancer Units, ale pierwsze z międzynarodowym certyfikatem otrzymanym w ramach europejskiego projektu iPAAC. Po trzech latach przy-

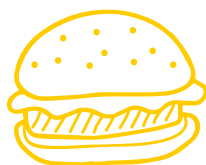
**Rak jelita grubego to jedyny nowotwór układu pokarmowego, któremu można zapobiec. Łatwo się go diagnozuje, poddając się kolonoskopii lub wykonując test na krew utajoną w kale. Wcześniej wykryty daje niemal 90 proc. pewność wyleczenia. Szacuje się, że w ciągu dekady liczba chorych na ten nowotwór wzrośnie do ok. 27 tys. Dziś mamy ok. 19 tys. nowych przypadków rocznie, w tym 12 tys. zgonów, ponieważ w Polsce rak ten wykrywany jest za późno.**

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,  
gospodarz radiowej  
audycji „Jaja w kuchni”

*Jedzenie zestawu z fastfoodowego łańcucha doprowadzi was do cukrzycy, a w efekcie do bolesnej śmierci. Podobnie jest z tworem udającym hot-dogi dostępnym w sklepach poupychanych na każdym rogu, czy stacjach benzynowych, które zamiast sprzedawać paliwo, handlują koszmarnie niezdrowym jedzeniem. Wiem o tym, bo moje życie prawie zakończyła choroba, która zabiera do grobu osoby, jedzące właśnie taki syf. Nie uwierzylibyście, jak polubiłem się z warzywami. No ale co, jeśli macie ochotę na burgera czy hot-doga? Co wtedy? Czy samoświadomość i zdrowie oznaczają koniec „fastfoodu”? Niekoniecznie!*

# FAST FOOD? MOŻNA ZROBIĆ TO LEPIEJ?



Przez lata zjadłem zęby, pokazując moim czytelnikom, widzom, obserwatorom, czy miłośnikom jedzenia, gdzie kupić produkty wysokiej jakości. Przez lata ci sami ludzie mieli do mnie pretensje, że im nie wychodzi „smacznie”. Powód jest prozaiczny. Robili zakupy w dyskoncie.

## PIECZYWO

Dolny Śląsk rzemiosłem stoi, więc zacznijmy od pieczywa. Wybierzcie piekarnię, która robi dobre pieczywo i jednocześnie pamiętajcie, że chleb nie musi kosztować 34 złotych, by być dobry. To nie cena świadczy o jego jakości, a skład. Pamiętaj, że piekarz ma obowiązek ci go udostępnić. Dla porównania - chleby dyskontowe, czy z tych sklepików na każdym rogu, nigdy nie będą miały dobrego składu, dlatego że im się to po prostu nie opłaca. Nie opłaca się im wasze życie i zdrowie.

A niestety osób, które tam kupują, jest najwięcej. Nawiązując jednak do rzemiosła, ja zalecam wam samodzielne wypieczenie zdrowych bułek do burgerów i hot-dogów. Jak? To proste! Na drożdżach i z masłem. Odsyłam was do przepisu blogera kulinarnego, który jest znany, jako: Magiczny Składnik. Ze wszystkich ludzi z branży gastronomicznej najlepiej rozgryzł przepis na bułki.

## BURGER

Korzystajcie z usług rzeźnika i pamiętajcie, że najlepsza część wołowiny to kark wołowy. Do tego tłuszcz wołowy, najlepiej z tej sezonowanej na sucho. Idealne proporcje to 80% mięsa i 20% tłuszczu. Mielcie na grubych oczkach i wyrabiajcie, by wszystko było połączone i zwarte.

Mimo pomysłów lansowanych przez celebrytki, do burgerowego kotleta kategorycznie nie dodajemy jajek, ketchupu, musztardy, bułki tartej, ani oleju. Dajcie temu mięsu spokój, ono już raz umarło, nie musicie go mordować drugi raz.

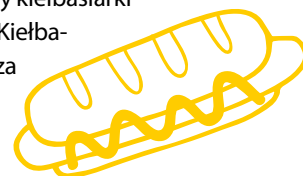
Rozgrzejcie ruszt dobrze i połóżcie na niego wyrobionego burgera doprawionego jedynie solą. Bułkę przekrojoną wzdłuż posmarujcie masłem i grillujcie przez chwilę, by stała się rumiana i pachnąca. Nie polecam dodawania ketchupu do burgera. Najlepszą opcją jest majonez wymieszany z francuską musztardą w równych proporcjach. Mięso lubi seeeer.

Najlepszy jest oczywiście ten dolnośląski - świetny będzie kozi z Kaszyc Wielkich albo ten z Koziołkowa spod Oleśnicy. Układamy! Dolna połowa bułki, sos, mięso, ser, plaster pomidora, poszatkowana sałata rzymska (nie używajcie lodowej, to błąd!), sos i bułka. Gwarantuję, że to się opłaci!

## HOT-DOG

Przepis na bułkę jest ten sam, wystarczy ją inaczej uformować. By samemu zrobić kielbasę, połączcie wieprzowinę z wieprzowym tłuszczem. Podobnie jak przy burgerach. Teraz możecie szaleć. Czosnek, sól, pieprz, majeranek, ale też ser, jalapeno, chilli i karmelizowana cebula. To wszystko wkładacie w jelito przy pomocy kielbasiarki i rzucacie na rozgrzany ruszt. Kielbasa kocha musztardę, a najlepsza będzie wymieszana z piklami - otrzymacie sos podobny do tego znanego z popularnej sieciówki, ale z doskonalszym składem. Do tego grillowane szparagi, gdy jest na nie sezon i chipsy dla nadania tekstury. Kielbasy oczywiście nie nacinamy. Można zrobić to lepiej! Zachęcam najgoręcej!

Marcin Kuc







# NOCNE SANDACZE

FOT. ARCHIWUM MATEUSZ KRZYK

**Jesteśmy u progu lata. Dni stają się dłuższe, a aura sprzyja wypadom na całodniowe wędkowanie. Jest jednak pewien gatunek ryby, który żeruje intensywnie nocą i wraz z początkiem czerwca kończy się jego okres ochronny. Mowa o sandaczu-mętbookim, drapieźcy, który spędza sen z powiek niejednemu pasjonatowi wędkarstwa. Ten, kto po raz pierwszy poczuje na wędce branie dużego sandacza i zmierzy się z nim podczas holu, zapomina o innych rybach i oddaje się w pełni polowaniu właśnie na ten gatunek!**

Gdzie szukać sandaczy? Na szczęście nie jest to aż tak trudne. Sandacze masowo występują na dolnośląskich zaporówkach - Mietkowie czy Słupie, ale moim zdaniem najlepszym łowiskiem jest największa rzeka Dolnego Śląska - Odra. Okolice Wrocławia, Malczyc, Lubięża to moje ulubione miejscówki i bez problemu można dotrzeć do nich pociągami KD.

## Kiedy i w jakich miejscach łowić sandacze?

Nad wodą pojawiają się godzinę przed zachodem słońca i łowią do pierwszej, a nawet drugiej w nocy. Wytypowanie odpowiedniej miejscówki będzie kluczowe. Na Odrze będą to napływy ostróg, kamienne opaski i klatki między ostrogami. Na zbiornikach zaporowych szukam miejsc płytkich, kamienistych, z dużą ilością zaczepów. To właśnie tam gromadzi się drobniaczka (małe rybki-ukleja, płotki), na której nocą poluje „mętbooki”.

## Jaki sprzęt na sandacze?

Wędka dług. od 213 do 275 cm i ciężarze wyrzutu do 25-35 g. Mocny kołowrotek w wielkości 3000-4000, a na nim plecionka 0,12-0,16 mm. Moimi ulubionymi przynętami są wszelkiego rodzaju gumowe imitacje płoci, ukleji, okoni czy kiełbi, w wielkości 7-15 cm, zbrojone główkami jigowymi o wadze od 5 g do 20 g. Nie zapominam o typowych woblerach sandaczowych, które często potrafią sprowokować sandacza do ataku. Nocne łowienie na spinning jest bardzo przyjemne i daje sporo

emocji. Kiedy zapada zmrok, nasze zmysły wyostrzają się i nawet z zamkniętymi oczami potrafimy celnie podać przynętę i odpowiednio ją poprowadzić. Branie sandacza to typowy pstryk, który w nocy urasta do atomowego łupnięcia. Przygotujmy się również na przyłowy innych gatunków ryb. Na zaporówkach, przy „sandaczowaniu” złowiłem piękne szczupaki i okonie, natomiast na rzece częstym przyłowem jest sum. Dlatego nie zapominam o stalowym przyponie na końcu mojego zestawu.

Mięso sandacza jest jednym z najlepszych, jakie jadłem w życiu. Niestety, z biegiem lat zauważam, że wędkarze nie znają umiaru i zabierają do domu wszystko, co uwiesi się na haku. Dlatego apeluję o umiar i o wypuszczanie naszych zdobyczy, zwłaszcza tych medalowych. Nie zabijajmy swojej pasji i zadbajmy o ochronę naszych przepięknych wód! Z wędkarskim pozdrowieniem

Mateusz Krzyk



## MATEUSZ KRZYK

aktor legnickiego teatru, prywatnie mąż i ojciec dwóch córek. Miłośnik przyrody i wędkarz, publicysta magazynu „Wędkarski Świat”.

**MAREK ŻAK**

historyk regionalista, pracownik  
Muzeum Miedzi w Legnicy

**Wraz ze zbliżającym się latem i wakacjami na kolei rozpoczął się wzmożony ruch turystyczny. W pierwszych latach po drugiej wojnie światowej zbyt dużego wyboru zresztą nie było, bo samochody były luksusem, więc kto tylko mógł, wybierał pociągi.**

# POCIĄGIEM PO PRZYGODĘ

Każdego roku na barkach kolejarzy spoczywał obowiązek bezpiecznego przewiezienia dzieci i młodzieży na kolonie. Wraz z końcem roku szkolnego dworce i stacje kolejowe wypełniały się rodzicami wraz ze spakowanymi i gotowymi na letni wypoczynek pociechami. I tak co dwa tygodnie, bo tyle trwał typowy kolonijny turnus. Kolejarze, a dokładniej lokalne koła Związku Zawodowego Kolejarzy, włączały się również do akcji półkolonii, gdzie dzieci codziennie rano dojeżdżały pociągiem do położonego poza miastem ośrodka, a następnie wieczorem wracały do swoich domów. W sierpniu 1947 r. na łamach dziennika „Słowo Polskie” chwalono jedną z takich inicjatyw: 150 dzieci przez dwa tygodnie wyrwanych z dusznych i zakurzonych murów (...), oddychało czystym i zdrowym powietrzem.



*Drużyna harcerzy przed upragnionym wyjazdem.*

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM ZBIORY MUZEUM MIEDZI W LEGNICY





*Do wyjazdu na wakacyjny obóz odliczano czas przez cały rok szkolny. Zabawa była przednia, a atrakcji cała moc.*

Od pierwszych powojennych lat na wakacyjne obozy wyjeżdżali harcerze, którzy szykowali się do nich przez cały rok szkolny. Wybierano kierunek podróży, ustalono miejsce obozowiska oraz listę miejsc do zwiedzenia. W dzienniku „Wrocławski Kurier Ilustrowany” o wyjazdach harcerzy pisano: Pobyt na świeżym powietrzu, na łonie natury, doskonale wpływa na ich zdrowie, hartując i wzmacniając zmęczone organizmy. Kolejarze podstawiali niekiedy dla nich osobne wagony. Wtedy starano się trzymać dżentelmeńskiej zasady, iż harcerki powinny podróżować w wagonach pasażerskich. Z kolei kawalerami w mundurach nikt za bardzo się nie przejmował i bez żadnych skrupułów pakowano ich tam, gdzie na co dzień jeździć powinny zwierzęta. Zdarzało się również, że z racji braku odpowiedniej liczby wagonów pasażerskich, naprędce wcielano w życie hasła o równouprawnieniu kobiet oraz mężczyzn i wszystkich solidarnie pakowano do wagonów bydłowych. Nikt chyba jednak nie narzekał, bo to tylko krótkie niedogodności, a przed nimi rozpościerała się perspektywa wakacyjnej przygody i niezapomniane wspomnienia.

Na okres wakacji przypadało też apogeum ruchu wycieczkowego, któremu sprzyjała ciepła, letnia aura. To wtedy zakłady pracy, spółdzielnie lub działające przy nich związki zawodowe organizowały dłuższe lub krótsze wyjazdy dla swoich pracowników. Obierano różne kierunki: Oświęcim, Kraków, Wieliczka, Warszawa, Gdańsk, Szczecin, to tylko kilka z najpopularniejszych z nich. Jedną z większych akcji wycieczkowych miała miejsce latem 1948 r., kiedy we Wrocławiu otwarta została wystawa Ziem Odzyskanych. Ówczesne władze, walcząc o wysoką frekwencję, starały się zachęcić jak największą liczbę osób do odwiedzenia stolicy Dolnego Śląska. Zorganizowane grupy wycieczkowiczów tworzone w szkołach, zakładach pracy i instytucjach publicznych. Zachętą do tego miał być zaś darmowy przejazd pociągiem, więc aż żal było z tego nie skorzystać. Dlatego też frekwencja dopisała, bo uzyskano wynik siedmiocyfrowy!

*Marek Żak*



*Jednym z ulubionych kierunków wakacyjnych wycieczek było polskie wybrzeże. Takie wizyty miały wówczas również swój podtekst propagandowy.*

# KULTURALNY DOLNY ŚLĄSK

Gaja Tyralska  
Cezary Olejnik

Ciesząc się wiosenną aurą i przemierzając Dolny Śląsk, możemy korzystać z uroków przyrody, przepięknych krajobrazów oraz oczywiście bogatej oferty kulturalnej. Zabieramy was w podróż, zatrzymując się w kilku wyjątkowych miejscach, gdzie możecie doświadczyć wielu niepowtarzalnych emocji. Zapraszamy!



## „Mayday” reż. Wojciech Pokora

25.06.2022 r., godz. 19;  
26.06.2022 r., godz. 19

**Duża Scena im. Jerzego Grzegorzewskiego**  
ul. Zapolskiej 3, Wrocław  
Cena biletu: 50-70 zł

Jedna z najlepszych na świecie komedii na deskach Teatru Polskiego we Wrocławiu w ramach cyklu Komedioigranie! Historia londyńskiego taksówkarza bigamisty, któremu przez lata udaje się bezkolizyjnie lawirować między dwiema kochającymi go żonami. Na skutek wypadku ulicznego, jego tajemnica wychodzi na jaw, wywołując lawinę komplikacji. Bohater miota się, usiłując ukryć podwójne życie przed małżonkami, mediami i policją. Znakomity komizm sytuacji fabularnych i języka sprawia, że Mayday od prawie 30 lat rozbawia do łez wrocławską publiczność.



## „Papierowe haiku” wystawa Małgorzaty Mantoszewskiej

dostępna dla zwiedzających  
do 25.07.2022 r.

**Galeria sztuki papieru**  
**Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju**  
ul. Kłodzka 42, Duszniki-Zdrój  
Cena biletu: 15-25 zł  
(bilet umożliwia również zwiedzanie  
innych atrakcji Muzeum)

Muzeum Papiernictwa w Dusznikach-Zdroju przygotowało gratkę dla miłośników klimatów dalekowschodnich – mowa oczywiście o wystawie „Papierowe haiku” autorstwa Małgorzaty Mantoszewskiej. Artystka zabierze nas do Kraju Kwitnącej Wiśni, będącego jej inspiracją i pasją. Czym jest haiku? To japońska poezja, która w zwięzły sposób maksymalnie celnie wyraża myśli. Jest związana z filozofią zen, która w sztuce charakteryzuje się subtelnnością, estetycznym minimalizmem i wyzbyciem się własnego „ja”. Wystawa jest wizualizacją tych wartości.



FOTOGRAFIE: UNWID

## „Manon” reż. Waldemar Zawodziński

25.06.2022 r., godz. 19:00;  
26.06.2022 r., godz. 18:00

**Opera Wroclawska**  
ul. Świdnicka 35 we Wrocławiu  
Cena biletu: 50-200 zł

Perła opery francuskiej załśni nowym blaskiem w Operze Wrocławskiej dzięki realizacji w reżyserii Waldemara Zawodzińskiego. „Manon” Julesa Masseneta to opowieść o zakazanej miłości, pożądaniu i społecznych konwenansach, przez które nieokiełznana młodość łatwo wpada w kłopoty. Premiera już 25 czerwca!

## „Zakończenie 58. Sezonu Artystycznego”

24.06.2022 r., godz. 19

**Filharmonia Dolnośląska w Jeleniej Górze**  
ul. Piłsudskiego 60, Jelenia Góra  
Cena biletu: 40 zł

W Jeleniej Górze już niebawem podsumowanie bogatego w muzyczne doznania i emocje 58. Sezonu Artystycznego Filharmonii Dolnośląskiej. Jedyna w swoim rodzaju Orkiestra Symfoniczna Filharmonii Dolnośląskiej, pod przewodnictwem Szymona Makowskiego, pożegna się z publicznością w trakcie wyjątkowego wydarzenia i wspólnie z wirtuozem fortepianu Benedettem Lupo wykona ponadczasowe dzieła Ludwiga van Beethovena i Johannes Brahmsa.

# MIEDŹ

## PO RAZ DRUGI W EKSTRAKLASIE

**Miedź Legnica sezon 2021/22 I ligi kończy wielkim sukcesem – drugim w historii klubu awansem do najwyższej klasy okręgowej. Rekordowa była przewaga podopiecznych Wojciecha Łobodzińskiego nad rywalami. Miedź zakończyła rozgrywki z 77 punktami, a drugi w tabeli Widzew z 62.**



Pierwszy awans w historii klubu legniczan wywalczyli w 2018 roku. W Ekstraklasie występowali zaledwie rok, po czym wrócili do I ligi. W kolejnych latach znów walczyli o upragnioną najwyższą klasę rozgrywką. W końcu się udało. Podopieczni Wojciecha Łobodzińskiego w całym sezonie prezentowali się świetnie i już na kilka kolejek przed końcem rozgrywek pewne było, że od kolejnego sezonu zagrają w Ekstraklasie. Klub już poczynił pierwsze kroki w budowaniu ekipy na kolejny rok. Jak podała Miedź, cały sztab szkoleniowy,

który poprowadził drużynę do awansu, będzie prowadził ją także w PKO BP Ekstraklasie. Pierwszym trenerem będzie oczywiście Wojciech Łobodziński, legitymujący się już licencją UEFA Pro. Do sztabu dołączy Krzysztof Skrzypek, który będzie pełnił funkcję II asystenta trenera. Warto wspomnieć, że Łobodziński z klubem związany jest od 2012 roku, najpierw w roli piłkarza, a następnie szkoleniowca. W pierwszej drużynie zielono-niebiesko-czerwonych rozegrał 184 mecze, w których strzelił 34 gole. Przez lata solidnie zapracował na mia-

no klubowej legendy, a jego nazwisko już nierozdzielnie kojarzy się z Miedzią. Przez kibiców wybrany został kapitanem jedenastki 50-lecia legnickiej drużyny. – Podpisanie nowej umowy było formalnością. Obie strony były pewne osiągnięcia porozumienia, więc nie trwało to długo. Dogadaliśmy tylko kilka szczegółów. W zakończonym sezonie zespół wykonał kawał dobrej roboty, a my jako sztab, zabraliśmy się już jakiś czas temu do pracy nad przygotowaniami do kolejnych rozgrywek. Już praktycznie od miesiąca szykujemy się do nadchodzącego sezonu w PKO BP Ekstraklasie – mówi Wojciech Łobodziński. Znany jest również plan przygotowań legniczan do rozgrywek. Wspólne zajęcia rozpoczną się 13 czerwca od badań lekarskich. W planach przygotowań znalazły się także trzy mecze kontrolne. Na pierwsze spotkanie legniczanie poczekają do piątku 24 czerwca, gdy zmierzą się w Lubinie z KGHM Zagłębiem. W sobotę, 2 lipca, zespół z nad Kaczawy zagra w Grodzisku Wielkopolskim z Wartą Poznań. Dwa dni później piłkarze udadzą się na zgrupowanie do Wałbrzycha. Na jego zakończenie formę Miedzi sprawdzi przedstawiciel czeskiej elity – Slovan Liberec, a spotkanie odbędzie się na terenie rywali w sobotę, 9 lipca. Tydzień później ruszą rozgrywki PKO BP Ekstraklasy.

Aleksandra Szumska



**Miedź Legnica wywalczyła po raz drugi w historii awans do najwyższej klasy rozgrywkowej.**

FOTOGRAFIE: HANANOWICZ / MIEDŹ LEGNICA

Piłkarki ręczne Zagłębia Lubin  
wywalczyły złoty medal  
mistrzostw Polski

## OBRONIŁY MISTRZOWSKI TYTUŁ

Piłkarki ręczne Zagłębia Lubin po raz drugi z rzędu i trzeci raz w historii zdobyły mistrzostwo Polski. Zwycięstwo w lidze podopieczne Bożeny Karkut zapewniły sobie już na kolejkę przed zakończeniem rozgrywek. Miedziowe przez ponad 20 lat wywalczyły także 13 srebrnych i cztery brązowe medale.



ale szczęśliwie się zakończył. Dziewczyny pokazały serce i prawdziwą klasę sportową. Cieszymy się, że mogłyśmy odebrać złote medale przed naszymi kibicami, w naszej hali. To są piękne chwile, które na długo zapadają w pamięci

Pomoc, empatia i zrozumienie, z jakim się spotkałam, niezwykle mi pomogło w tym trudnym czasie. Chcę podziękować wszystkim, którzy mi w tej drodze pomogli, zaczynając od prezesa Witolda Kuleszy, poprzez nasz cały sztab szkoleniowy, moją ukochaną Renię Jakubowską, która zastępowała mnie, kiedy nie mogłam być na treningach, Rafała Gąseckiego, Nataszę Tsvirko, a także moim zawodniczkom i wszystkim bliskim mojemu sercu – rodzinie i przyjaciołom, lekarzom i pomocy medycznej, pod których opiekę trafiłam, pracownikom Zagłębia i Szkoły Mistrzostwa Sportowego, wszystkim ludziom, którzy byli ze mną, byli przy mnie i wspierali mnie zarówno fizycznie, jak i duchowo – mówi trenerka Zagłębia Lubin.

W całej drużynie są tylko dwie osoby, które świętowały wszystkie trzy tytuły Bożena Karkut oraz bramkarka Monika Maliczkiwicz. – Każdy medal ma swoją historię, bo każdy sezon jest inny, ale wszystkie cieszą podobnie. Ten może ostatni jest wyjątkowy, z racji tego, że odebrałyśmy go we własnej hali przed własną publicznością, która wiele razy pokazywała, że możemy na nią liczyć – komentuje historyczny sukces Monika Maliczkiwicz. W ostatni weekend maja lubinianki broniły jeszcze jednego tytułu – zdobywczyń Pucharu Polski. Niestety, tym razem musiały uznać wyższość innego klubu z Dolnego Śląska – KPR-u Kobierzyce.

Aleksandra Szumska



**Piłkarki ręczne Zagłębia Lubin drugi raz z rzędu i trzeci w historii klubu zdobyły mistrzostwo Polski.**

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM ZAGŁĘBIE LUBIN

W ostatniej kolejce PGNiG Super Ligi kobiet Zagłębie rozegrało derby z KPR-em Kobierzyce. Niezależnie od wyniku jasne było, że po meczu dojdzie do koronacji złotych medalistek.

– Po raz pierwszy bronimy mistrzowskiego tytułu. Fajnie, że dziewczyny piszą sportową historię klubu i miasta. Był to dla nas trudny sezon z wielu względów,

każdego sportowca – mówiła Bożena Karkut. Dla trenerki, która na stanowisku szkoleniowca Zagłębia Lubin jest już ponad 20 lat, był to wyjątkowo trudny sezon. Pod koniec maja ubiegłego roku Bożena Karkut poznała diagnozę – nowotwór złośliwy. – Postanowiłam poinformować o tym prezesa Klubu, nasz sztab szkoleniowy oraz zawodniczki.

# WYBIERZ



Uniwersytet  
Wrocławski

# SWÓJ KIERUNEK

## STRZELIN - WROCŁAW GŁÓWNY



CENA BILETU MIESIĘCZNEGO Z ULGĄ STUDENCKĄ: **138,18 ZŁ**



CZAS PRZEJAZDU: **30'**



ZESKANUJ  
MNIĘ

#NA STUDIA Z KD

