

# magazyn pokładowy

 DOLNY  
ŚLĄSK

Koleje  
Dolnośląskie 

#PodróżujzKD

JUŻ ZA ROK  
NOWE CENTRUM  
SERWISOWE KD

str. 4-7

CENTRUM  
SPORTU  
W JAKUSZYCACH  
-KIEDY OTWARCIE?

str. 8-9

Wywiad  
numeru

## TOMASZ KOT

str. 14-17

O aktorstwie, pracy głosem, planach na przyszłość i premierze audiobooka „Dziki Białko” Joanny Chmielewskiej

zabierz  
mnie  
do domu!

# Z WROCŁAWIA GŁÓWNEGO DO BOLESŁAWCA W 59 MINUT Z KD SPRINTER



**AKTYWNIEM Z KD**  
**Kierunek: Termy Bolesławiec**



## Flanelowa w kratkę



Tak mi przyszło, że na stare lata zostałem zaprzęgnięty do ciągnięcia pługu z napisem: edukacja. Wróć! Sam się zaprząłem oczywiście. Mimo że mam za sobą kilkunastoletnią karierę w mediach, zaliczając po kolei lokalne gazety, portale i telewizję, i coś tam liźnłem dziennikarskiego warsztatu, to jednak wnioski są druzgocące. Zajęcia z licznymi kołczami i szkoleniowcami przeróżnych dziedzin, związanych z zarządzaniem wizerunkiem i jego kreowaniem, prowadzą do wniosku, raczej smutnego, że bycie sobą to najgorszy możliwy scenariusz. Jeśli myślisz o scenie, musisz grać. Zostań więc aktorem.

Chcąc profesjonalnie i skutecznie funkcjonować w przestrzeni publicznej, należy spełnić szereg warunków. Mówiąc bardziej wprost: należy dać się troszkę wytresować, by naturalne zachowania i odruchy zostały wyplenione i zastąpione nowymi, wyuczonymi socjotechnikami, stosowanymi w zależności od okoliczności w sposób mający na celu zmanipulowanie słuchacza i osiągnięcie zamierzonego efektu. Wówczas odbiorca komunikatu pokocha nas miłością prawdziwą, a gdy mu powiemy, w ogień skoczy za nami. Tak się zakocha. Bardziej nie w nas samych, ale w wyidealizowanym obrazie mówcy tegoż, który przede wszystkim wygląda i odpowiednio gestykuluje, puszczając raz po raz oczko swym dostojnym fizis. Coś też mówi, ale nieważna treść, niechaj sadi kolejną grządkę farmazonów, czyli po prostu głupstw, bzdur i oszustw.

A ja taki nieuczestny, ocknąłem się mimo woli. W dodatku koszula w kratkę i co więcej... Flanelowa! Słyszę, że to faux pas okrutne. Dyskwalifikacja przed kamerą na samym starcie. Dłonie w piramidkę – démodé. Obrączka? Lepiej się pozbyć, bo mimowolnie stanie się zabawką w drugiej dłoni, której palce w krótkim wystąpieniu przed kamerą wprawia rzeczona w ruch, niczym hula-hop. To oznaka zdenerwowania, stresu, niedostatecznego przygotowania. Podobnie jak yyy, aaa i inne wtrącenia dające czas na zastanowienie. Ręce za plecami? Masz coś do ukrycia. Poniżej pasa? Żle się kojarzy. Powyżej? Nie przekraczaj pod żadnym pozorem strefy zlokalizowanej w połowie klatki piersiowej, bo zrobisz z siebie wariata. Czerwienisz się? Noś ze sobą wiaderko pudru. Gestykuluj świadomie, umiejętnie zarządzane dłonie są w stanie kupić elektorat liczony w milionach. Noś okulary, zyskujesz 50 procent mądrości na start. Nawiasem mówiąc okazało się właśnie, że wzrok mi się pogorszył, więc cieszę się na rychłą premię intelektu. W kolejce po olej do głowy nie trzeba nawet stać. Wystarczy wizyta u optyka. A kiedy już posiadasz powyższe, pamiętaj o kontakcie wzrokowym. Spoglądaj czule, z troską, uśmiechaj się oczami, skieruj ciepły strumień widzenia na interlokutora. Jeśli nie możesz patrzeć mu prosto w oczy, gap się na czubek jego nosa. Nie zauważy. A kupi. Twój produkt, usługę, ideę, pomysł na kraj. Więc graj, chłopie, graj...

**Bartłomiej Rodak**

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

### AKTUALNOŚCI

4 | Para - buch! Hala w ruch

### SAMORZĄD

8 | Przyszłość to nasza codzienność  
– rozmowa z Maciejem Klóską, prezesem Dolnośląskiego Parku Innowacji i Nauki

### ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

10 | Kłodzko - tajemnicze zakamarki miasta pod twierdzą

### WYWIAD MIESIĄCA

14 | Tomasz Kot - To będzie bardzo intensywny rok

### KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

18 | Maszynista to brzmi dumnie

### ZDROWIE

20 | Konsultacje z głową

### FELIETON

23 | Słowokreska na pograniczu - Kup pan dworzec

### PODRÓŻUJ Z KD

24 | Ale kosmos!

### HISTORIA

26 | Bał u kolejarzy

### SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

28 | Fast food to nie street food

### SPORT

30 | Inna strona pływania

31 | Dolnoślązacy w Pekinie

### EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

[www.kolejedolnoslaskie.pl](http://www.kolejedolnoslaskie.pl)

znajdź nasz profil w social media: [f](#) [i](#) [t](#) [t](#) [t](#)  
#MAGAZYNPOKŁADOWY



**Koleje  
Dolnośląskie**

WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA, REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich,  
REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Karolina Lis, Bartłomiej Rodak, WSPÓŁPRACOWNICY: Bartek Dziwak, Marcin Kuc, Marlena Kovařík, Mateusz Krzyk, Honorata Rajca, Aleksandra Szumska, Marek Żak.

KONTAKT: ul. Kolejowa 2, 59-220 Legnica, [biuro.prasowe@kolejedolnoslaskie.eu](mailto:biuro.prasowe@kolejedolnoslaskie.eu)

# PARA-BUCH! HALA W RUCH

W styczniu Koleje Dolnośląskie podpisały umowę na rozbudowę hali serwisowej przy ulicy Pątnowskiej. W lutym na placu budowy rozpoczęły się pierwsze prace. Za 14 miesięcy będzie tutaj nowoczesne centrum serwisowe, zaś KD będzie samodzielnie naprawiać swój tabor do poziomu P4.

Kluczową dla KD inwestycję zrealizuje konsorcjum ALSTAL Grupa Budowlana oraz ALSTAL Investment.

– Cieszę się, że udało nam się doprowadzić pierwszy etap tej inwestycji, związany z wyłonieniem wykonawcy, do szczęśliwego finału – mówi Witold Lech Idczak, wiceprezes Kolei Dolnośląskich. – Nowa hala pozwoli nam na dużą samodzielność w zakresie okresowych przeglądów i napraw taboru, a w konsekwencji również przyniesie oszczędności – dodaje. Umowa podpisana 13 stycznia zakłada realizację wszystkich prac w ciągu 14 miesięcy.

– Rozbudowa zaplecza serwisowego jest ważnym elementem strategii rozwoju Kolei Dolnośląskich w najbliższych latach. Zainwestowaliśmy w tabor, a rozbudowa zaplecza jest naturalnym uzupełnieniem tych działań – zaznacza Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

Koszt inwestycji to blisko 65 mln zł. Część nakładów związanych z rozbudową hali pokryje dofinansowanie z Urzędu

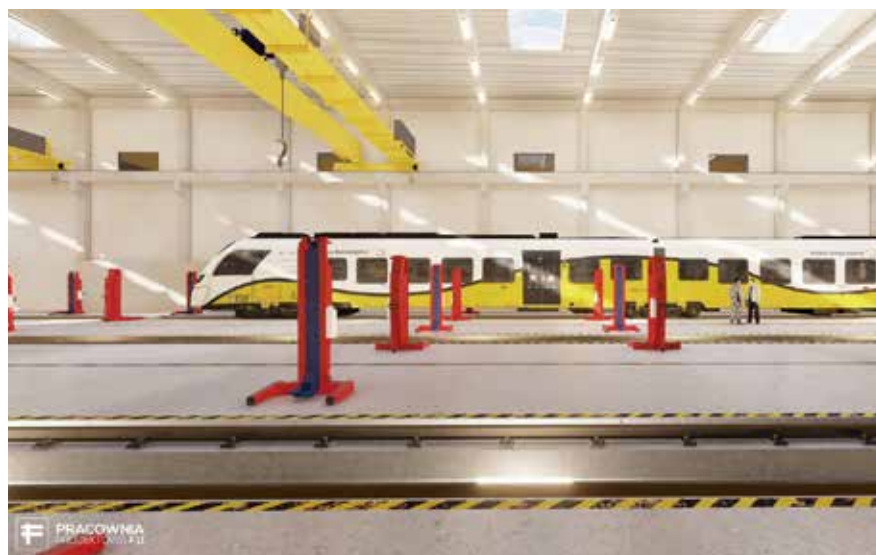
FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE





Tak będzie wyglądało to już za rok!  
Wizualizacja projektowa nowej hali  
na ulicy Pątnowskiej w Legnicy

*Koszt modernizacji obiektu szacowany jest na 65 mln zł, a część wydatków zostanie pokryta z dofinansowania Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. Środki pochodzą z unijnego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego na lata 2014-2020.*



FOT. KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego. Środki pochodzą z unijnego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Dolnośląskiego na lata 2014-2020. Początkowa kwota ponad 30 mln zł, jaką przekazał UMWD, została zwiększona do 48 mln zł.

– Pierwotnie łączny koszt rozbudowy szacowany był na około 45 mln zł, lecz z uwagi na rosnące ceny materiałów budowlanych, wydatki związane z modernizacją hali serwisowej wzrosły. Dlatego zarząd województwa dolnośląskiego zdecydował o zwiększeniu kwoty dofinansowania, co pozwoli nam na realizację inwestycji, a w efekcie na dalszy rozwój kolei pasażerskich w regionie – podkreśla Wojciech Zdanowski,

wiceprezes Kolei Dolnośląskich.

ALSTAL to doświadczony wykonawca i jedna z największych firm budowlanych w Polsce. Przedsiębiorstwo specjalizuje się w projektowaniu i realizacji inwestycji budowlanych, ma ponad 40-letnie doświadczenie i wiele dużych projektów na koncie. Jednym z nich jest centrum serwisowe, które powstało w Wągrowcu dla Kolei Wielkopolskich.

– Całkiem niedawno zakończyliśmy tę inwestycję. To bardzo podobny obiekt do tego, który już niebawem zrealizujemy dla Kolei Dolnośląskich – mówi Jarosław Szczupak, prezes zarządu spółki ALSTAL Grupa Budowlana. – Mamy obszerne dossier kontraktów. Na naszym koncie jest m.in. Opera Leśna w Sopocie, Termy Maltańskie w Poznaniu i wiele stadionów.





Od lewej:

Jarostaw Szczupak, prezes zarządu spółki ALSTAL Grupa Budowlana, Witold Lech Idczak, wiceprezes Kolei Dolnośląskich, Wojciech Zdanowski, wiceprezes Kolei Dolnośląskich

Mamy ogromne doświadczenie. Obiekt dla dolnośląskiego przewoźnika zostanie zrealizowany w terminie i będzie najwyższej jakości.

Plac budowy został przekazany wykonawcom w połowie stycznia.

– Przygotowaliśmy już teren do rozpoczęcia budowy. Zadbaliśmy o jego wygradzenie i wszystkie elementy niezbędne, aby rozpocząć tę inwestycję. Termin na jej realizację – czternaście miesięcy – jest dość krótki. Czekają nas mnóstwo wytężonej pracy – mówi Sławomir Panek, kierownik budowy. Rozpoczynamy właśnie prace rozbiórkowe, które są przygotowaniem do prac zasadniczych, czyli dobudowania obiektu o większej kubaturze do tego, który już istnieje przy ulicy Pątnowskiej w Legnicy – dodaje budowlaniec.

Rozbudowana hala serwisowa Kolei Dolnośląskich będzie wyposażona m.in. w wiaty, drogi wewnętrzne, nadziemną i podziemną infrastrukturę techniczną, zbiorniki i dystrybutory paliwa. Dzięki rozbudowie obiektu przewoźnik będzie miał do dyspozycji cztery tory o długości 120 metrów oraz jeden tor przeznaczony na całoroczną myjnię automatyczną.

Karolina Lis

Chcesz wiedzieć jeszcze więcej?

Wystuchaj audycji:  
„Pociągi pod radiowym nadzorem, czyli co słysać w Kolejach Dolnośląskich”



Rozmowa  
z **Maciejem Klóską**,  
prezesem Dolnośląskiego  
Parku Innowacji i Nauki

# PRZYSZŁOŚĆ TO NASZA CODZIENNOŚĆ

Rozmawia **Bartłomiej Rodak**

**Dolnośląski Park Innowacji i Nauki - nazwa dość górnołotna. Czym się tu zajmujecie, jakie macie zadania?**

W najprostszych słowach mówiąc: urealniamy marzenia młodych przedsiębiorców. Urzeczywistniamy coś, co jest jedynie ich wizją. Wspieramy startupy, pomagamy młodym przedsiębiorcom dopiero wchodzącym na rynek. To nasza główna misja. Stawiamy na spółki innowacyjne, czyli szeroko pojęty przemysł 4.0. To jest przyszłość.

**Poproszę o przykłady. Wciąż słyszymy, innowacje, innowacje... A wydawałoby się, że wymyślono już wszystko. Jakie interesujące projekty wsparliście? Czyje marzenia już zostały spełnione?**

Mamy kilka ciekawych przykładów. Firma Linden, jeden z większych w kraju producentów drewnianych klocków dla dzieci. Świetnie się u nas rozwija. Fanuc z kolei produkuje dla branży motoryzacyjnej roboty przeznaczone do montażu pojazdów.

W parku mamy akademię, gdzie przyszli operatorzy tych urządzeń przechodzą szkolenia. Kolejny temat to druk 3D. Mimo że odkryty już kilkanaście lat temu, to jednak wciąż innowacyjny. Kreatywność w tym przypadku nie ma granic. Jesteśmy w stanie wydrukować zabawki czy przedmioty dekoracyjne, ale też elementy wyposażenia pociągów. Bardzo ważnym odbiorcą druku 3D jest przemysł lotniczy, gdzie waga ma istotne znaczenie, dzięki czemu samoloty mogą pokonać większy dystans, spalając mniej paliwa. Możemy wydrukować implanty zębów czy elementy kości. Nasz implant międzykręgowy nie różni się niczym od produktu medycznego. Oczywiście nie mamy certyfikacji i nie zamierzamy wprowadzać takich wyrobów na rynek. Zwracam jedynie uwagę na możliwości tej technologii. Nie mamy ambicji, by wchodzić w strefę prywatnego biznesu. Nie jesteśmy konkurencyjni, to nie nasza rola. Skupiamy się na wspieraniu ludzi z pomysłami. Codziennie, dzięki nim, spoglądamy w przyszłość.

### **OK, pierwszy element nazwy mamy wyjaśniony, A co z nauką?**

Skupiamy się nad tym, by szkolić drukarzy 3D, stworzyć taki zawód. Dlatego wprowadzamy ścieżkę edukacyjną, by uczniowie czy studenci szkolili się u nas i wspólnie z naszymi fachowcami zdobywali doświadczenie. Chcemy uzmysłwić ludziom, że druk 3D jest wszędzie. A młodzież jest dziś dużo bardziej zaangażowana technologicznie niż wcześniejsze pokolenia. Otworzymy młodym oczy na nowe horyzonty, by mogli spojrzeć szerzej na wykorzystanie tych maszyn.

### **A propo's otwierania... Przejdźmy do waszego głównego projektu, czyli Jakuszc. Dolnośląskie Centrum Sportu to ogromne pieniądze. Największa inwestycja sejmikowa obecnej kadencji.**

Rzeczywiście. Na chwilę obecną to już prawie 200 mln zł. 100 mln pochodzi z kredytu, 35 mln z dotacji Ministerstwa Sportu, a pozostałe pieniądze mamy od marszałka województwa. Obecnie to największa taka inwestycja w kraju. Także nowe miejsca pracy, bo zatrudnimy ok. 90 osób.

### **Czym właściwie będzie DSC?**

Nie mamy się czego wstydzić. To bardzo wielofunkcyjny obiekt. Jeden z nielicznych w Europie tak wyposażonych. Znajdzie się tu m.in. sala gimnastyczna do wielu sportów, ścianka wspinaczkowa, boisko piłkarskie 80x50m, bieżnia lekkoatletyczna, centrum spa, basen, sauny, strefa odnowy biologicznej, dwie siłownie (typowo hotelowa, ale też specjalistyczna dla sportowców zawodowców ze specjalnymi trenerami do uprawiania narciarstwa biegowego w środku lata). Ponadto zaoferujemy usługi hipoksji, czyli pokoje hotelowe, gdzie będzie można spać z obniżoną zawartością tlenu. Latem trasy rowerowe, rolkostrady, wypożyczalnia rolek, rowerów. Zimą będziemy dysponować centrum testowym nowych modeli nart marki Rosignol, połączonym oczywiście z wypożyczalnią. Do tego centrum konferencyjne, bistro, restauracja. Prawie 200 miejsc noclegowych. Co więcej, pierwszy raz na Polanie Jakuszyckiej będzie można zaparkować auto zimą bez potrzeby późniejszego odśnieżania nawet po ostrych opadach śniegu. Budujemy parking podziemny na 200 aut! Byłbym zapomniał... o profes-

sjonalnej strzelnicy. Ale chyba najważniejsze w tym wszystkim, to możliwość dojazdu pod same drzwi obiektu... pociągiem. Wyobraźmy sobie takiego Kowalskiego z Wrocławia, który wsiada w sobotę rano do pociągu, jedzie sobie przez Wałbrzych, Jelenią Górę, Szklarską, aż do Jakuszc. Wsiada i minutę później z wpiętymi nartami jest już na trasie biegowej, bo peron zlokalizowany jest tuż przy wejściu do naszego ośrodka.

### **Czyli koniec z problemami z dojazdem na Polanę. Łańcuchy na oponach, zamknięta droga...**

Teraz to się zmieni. Wjedziemy pociągiem prawie na trasę biegową. Będziemy namawiać Dolnoślązaków i nie tylko, by przetrzucili się na kolej. Oczywiście Koleje Dolnośląskie są tutaj naszym naturalnym partnerem.

### **My też się nie możemy doczekać. Proszę jednak wyjaśnić, dla kogo będzie ten ośrodek? Dla każdego, czy może tylko dla sportowców? Dla kadry narodowej?**

Każdy będzie mile widziany, ale chcemy się skupić na zawodowcach. Marzeniem jest kadra w sportach zimowych. Zależy nam jednak nie tylko na sportowcach, ale na całych rodzinach. Także na amatorach, którzy chcą aktywnie spędzać czas. A to będzie dla nich idealne miejsce. Zależy nam, żeby Kowalski, który na Polanę przyjeżdża od 40 lat, nadal czuł się tu jak w domu, ale też by nowi goście byli zadowoleni z pobytu. Atrakcji będzie pod dostatkiem. Kolejna to centrum interaktywne z symulatorami zimowych dyscyplin sportowych. Coś na wzór Kopernika w Warszawie, tylko na mniejszą skalę. Każdy będzie mógł się poczuć skoczkiem narciarskim czy bobsleistą. To kolejne miejsce, w którym wymieszają się ze sobą innowacja, nauka, medycyna, sport.

### **Kiedy wreszcie otwarcie? Czekamy i czekamy...**

Otworzymy w tym roku, zakładamy czwarty kwartał, więc szykujemy się na kolejną zimę. Covid, jak wszystkim, nam też pokrzyżował plany, szczególnie w łańcuchu dostaw. Ale już wychodzimy na prostą.

### **Dziękuję za rozmowę.**

FOTOGRAFIE: DPN



**DCS zostanie otwarte pod koniec tego roku**

# #PodróżujzKD

Jadąc pociągiem do kłodzkich uzdrowisk i na szlaki Gór Stołowych wielokrotnie mijałem stolicę Kotliny Kłodzkiej, której zbliżanie się oznajmiała górująca nad miastem, potężna twierdza. Zrobiony na pokładzie pociągu rachunek sumienia pokazał mi, że na Kłodzko poświęciłem dotychczas zbyt mało uwagi. Trzeba to było pilnie naprawić.



Gotycki most św. Jana pamięta  
ponad 600 lat historii Kłodzka



**BARTEK DZIWAŁ**

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

# KŁODZKO

## TAJEMNICZE ZAKAMARKI MIASTA POD TWIERDZĄ

**Kłodzko zostało więc tym razem nie przystankiem w podróży, a jej punktem docelowym. Atrakcje tego niepozornego miasta składają się na idealną, jednodniową wycieczkę - różnorodną, a jednocześnie niewymagającą dużego tempa zwiedzania. Spoglądając na zabytkowe centrum miasta z peronu stacji Kłodzko Miasto chwilę po wyjściu z pociągu, zaczynamy więc przygodę z dolnośląskim miastem pod twierdzą.**

Ponad 26-tysięczne Kłodzko to największe miasto ziemi kłodzkiej i naturalny punkt tranzytowy dla turystów. Przyjezdni mijają Kłodzko podróżując w kierunku dolnośląskich zdrojów: Polanicy-Zdrój, Dusznik-Zdrój i Kudowy-Zdrój, a także jednego z dwóch dolnośląskich parków narodowych - Parku Narodowego Gór Stołowych. Podróże te można dobrze połączyć ze zwiedzaniem Kłodzka, wzbogacając je o dodatkowy, silny punkt na mapie dolnośląskich atrakcji turystycznych. Bezpośrednie pociągi łączą Kłodzko z dzielnicami dolnośląskich miejscowości, m.in. z Wrocławiem, Legnicą,





**Wnętrze Twierdzy Kłodzko wypełnia ekspozycja, która opowiada o historii tego miejsca**

FOTOGRAFIE: BARTŁÓMIEJ DZIWIĄK

Wałbrzychem, Świdnicą, Dzierżoniowem czy Strzelinem. Pociąg ze stolicy Dolnego Śląska dojeżdża do Kłodzka w nieco ponad 1,5 godziny.

Jeśli chcesz dojechać pociągiem najbliższej zabytkowego centrum miasta, wysiądź na niedawno wyremontowanej stacji Kłodzko Miasto. Kilkaset metrów spaceru będzie cię dzielić od Mostu Żelaznego, przerzuconego przez Nysę Kłodzką, od którego zaczniemy poznanie kłodzkiego Starego Miasta.

Dwie bliźniacze, zielonkawe wieże, które zobaczysz po lewej stronie, to część Kościoła Matki Bożej Różańcowej, przylegającego do kłodzkiego zakonu franciszkanów. Postaraj się po drugiej stronie

ulicy odnaleźć pomalowaną na odcienie fioletu kamienicę, na której fasadzie ulokował się wygłodniały wilk. W czasie tragicznej powodzi w 1997 r. poziom wody był w Kłodzku tak wysoki, że wilk na Kamienicy pod Wilkiem znalazł się pod wodą lub, jak mówią kłodzkanie: „napił się wody z Nysy Kłodzkiej”.

Idąc dalej w stronę kłodzkiego Ratusza i Twierdzy Kłodzko, przekroczysz Kanał Młynówka gotyckim Mostem św. Jana. Przez kamienny budołek i ciąg posągów po obu stronach mostu, skojarzył mi się z praskim Mostem Karola. Kłodzka budowla powstała pod koniec XIV wieku - most liczy sobie więc ponad 600 lat. Imponujące - szczególnie, że dzięki pie-

czołowitym remontom nie wygląda na staruszkę.

Stojące na nim pomniki ufundowali bogaci mieszczaństwo kłodzcy. Znajdziesz tutaj m.in. Pietę i pomnik św. Jana Nepomucena - jedną z postaci, którym najczęściej stawiano pomniki w tej części Europy.

Schodząc z mostu i wędrując dalej dostrzeżesz na plac Bolesława Chrobrego, przy którym stoi okazały, zajmujący sporą część placu Ratusz. Kłodzki Rynek otacza kilkanaście barwnych kamienic. Moją ulubioną jest wąska budowla z numerem 13, w której działa Apteka pod Murzynem.

Skręcając w lewo, w ulicę Armii Krajowej, dostrzeżesz do Muzeum Ziemi Kłodzkiej, a idąc spod Ratusza na północ - do Twierdzy Kłodzko. Gdybyś już zgłodniał, odwiedź Bar Dobrze, serwujący smaczne dania, również w wersjach dla wegetarian i bezglutenowców.

Twierdza Kłodzko, czyli XVI-wieczny system umocnień chroniących miasto i region, to najbardziej rozpoznawalna atrakcja turystyczna Kłodzka. Możesz zwiedzać składającą się z dziewięciu przystanków naziemną trasę turystyczną, a później zejść do podziemnych labiryntów, o których opowiedzą szczegółowo kłodzcy przewodnicy. Jeśli jesteś dość zwinny i nie boisz się pobrudzić ubrań, będziesz miał nawet okazję poprzeciskać się przez wąskie przejścia w podziemiach twierdzy.

Górna część twierdzy jest świetnym punktem widokowym na miasto i gór-

**Donjon - dawniej centralny punkt życia twierdzy, dzisiaj jeden z końcowych punktów trasy turystycznej**



**Wąskie tunele Podziemnej Trasy Turystycznej pozwolą ci poskradać się pod ulicami Kłodzka**

ską okolicę Kłodzka. Kończąc jej zwiedzanie i wracając do miasta, zajrzyj do Podziemnej Trasy Turystycznej i pod poziomem kłodzkich ulic przejdź w okolice kościoła Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. W czasie 30-minutowej wędrówki dowiesz się, dlaczego rozwój podziemi był dawniej tak ważny dla mieszkańców Kłodzka.

Kierując się powoli w stronę stacji kolejowej Kłodzko Miasto, polecam Ci jeszcze obejrzeć z bliska wspomniany kościół, którego budowę rozpoczęto w XII

wieku z inicjatywy jezuitów. Przejdź też powoli ulicą Tumską, poszukując ciekawych artefaktów na elewacjach mijających budynków.

No i koniecznie zajdź do kawiarni Kavosh. Zaskoczyło mnie, jak wiele wariacji na temat kawy, herbaty i deserów mogłem znaleźć w menu tego miejsca. Nie ma lepszego sposobu na zmaksymalizowanie miłych chwil spędzonych w Kłodzku. A później... już tylko pociąg i ku kolejnym przygodom.

*Bartek Dziwak*



## KŁODZKO

- 1 MOST ŻELAZNY
- 2 MOST ŚW. JANA
- 3 KOŚCIÓŁ MATKI BOŻEJ RÓŻAŃCOWEJ
- 4 KAMIENICA POD WILKIEM
- 5 RATUSZ
- 6 MUZEUM ZIEMI KŁODZKIEJ
- 7 APTEKA „POD MURZYNEM”
- 8 TWIERDZA KŁODZKO
- 9 PODZIEMNA TRASA TURYSTYCZNA
- 10 KAWIARNIA KAVOSH

**Spacer po niewielkim, zabytkowym centrum Kłodzka będzie dobrym pomysłem na aktywną, ale nieprzesyconą atrakcją i aktywnościami wycieczkę.**

**Wygodne połączenia kolejowe powodują, że dotarcie do Kłodzka nie powinno być wyzwaniem ani dla Dolnoślązaków, ani dla turystów z bardziej odległych części Polski. Udanego zwiedzania miasta pod twierdzą!**



**Dojedź do KŁODZKA**  
Kolejami Dolnośląskimi  
z WROCŁAWIA GŁÓWNEGO  
🕒 1 godz. 24 min.



**Twierdza Kłodzko to świetny punkt widokowy na miasto i górską okolicę**



### TOMASZ KOT

Pochodzący z Dolnego Śląska aktor filmowy, teatralny i głosowy.

Laureat Orłów w kategorii najlepsza główna rola męska za postać Zbigniewa Religi w filmie Bogowie (2014), za którą był także nominowany do Europejskiej Nagrody Filmowej dla najlepszego aktora. Ponadto był dwukrotnie nominowany do Orłów za role w filmach: Skazany na bluesa (2005) jako Ryszard Riedel (nagroda prezydenta Gdyni za debiut aktorski na 30. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni i Nagroda Publiczności w ramach Nagrody im. Zbigniewa Cybulskiego) i Zimna wojna (2018) jako Wiktor.



”

*Specyfika nagrywania audio jest inna od czegokolwiek, ponieważ **siedzisz przez wiele godzin w bardzo wąskim pomieszczeniu** i masz przed sobą tylko tekst.*

„Dziki Biały” to druga część popularnej serii Joanny Chmielewskiej

TO BĘDZIE

# BARDZO INTENSYWNY ROK

---

Rozmawia **Przemek Corso****Legnica dla mnie to...**

Rodzinne miasto. W zasadzie każde moje wspomnienie z dzieciństwa jest zlokalizowane w Legnicy. Tutaj też stawiałem pierwsze kroki w aktorstwie.

**Pierwsze kroki na początku bardzo długiej drogi. Jesteś obecnie jednym z najbardziej rozpoznawalnych aktorów filmowych, ale nie tylko... Czym się różni praca przy filmach fabularnych od grania na scenie albo nagrywania audiobooków i słuchowisk? Jak każdorazowo wygląda twój aktorski proces?**

Praca na samym dźwięku różni się od całej reszty działań - czy to teatr, czy film, czy serial - tym, że nie mamy żadnej wizji, więc jako aktor jestem skupiony tylko na fonicznej stronie mojej pracy. Tym samym ta odpowiedzialność staje się większa. Zmierzam do tego, że przy takim projekcie można mieć świetnego reżysera, ale koniec końców projekt w stu procentach oparty jest na twoim głosie, na twojej interpretacji, ponieważ jesteś tylko ty. Specyfika nagrywania audio też jest inna od czegokolwiek innego, ponieważ siedzisz przez wiele godzin w bardzo wąskim pomieszczeniu i masz przed sobą tylko tekst. Za ścianą siedzi realizator, którego słyszysz w słuchawkach, który czasami z tobą rozmawia, albo prosi, żebyś coś powtórzył. Zmierzam jednak do tego, że podczas całego procesu jesteś sam i to jest właśnie największą różnicą, o którą pytasz. Grając na scenie albo planie filmowym dostajesz natychmiastowy feedback. A podczas sesji nagraniowych w studiu w twojej głowie czasami pojawiają się wątpliwości - czy aby na pewno dobrze to zrobiłem, czy nie zabrnąłem gdzieś, gdzie nie powinienem? Uważam, że to fascynujące.

**Najbardziej kojarzony jesteś z ról kinowych, ale twój głos od wielu lat pojawia się również w wielu dubbingach. Dla laika może nie być różnicy pomiędzy pracą przy słuchowisku, a podkładaniem głosu w filmie, że za przykład podam premierowy „Skarb Mikołajka”. I tu słychać Tomasza Kota i tam słychać Tomasza Kota. Ten znak równości jest jednak zbyt dużym uproszczeniem, prawda?**

Oczywiście, że tak. To są kompletnie dwie różne rzeczy. Przede wszystkim w dubbingu jesteś ograniczony czyjąś twarzą i czyjąś wypowiedzią. Tu też pojawia się kwestia tego, czy jest to dubbing żywych aktorów, czy dubbing animacyj-

#### **Wyzwanie?**

Ogromne. Zawsze podczas nagrań dubbingu jest rozpisany czas reakcji - od tej sekundy do tej sekundy. Mało tego, polski tłumacz musiał tak przełożyć tekst, żeby ilość „kłapów” się zgadzała. Dubbing to bardzo wymagający techniczny sposób pracy. Wymagający cierpliwości i dyscypliny.

#### **I nie każdy się do niego nadaje.**

Wydaje mi się, że im większe ego, tym większy problem z dubbingiem, czyli mniejsza zdolność, żeby się w nim odnaleźć. Realizując takie nagrania, trzeba całkowicie siebie schować,

”

*Jeżeli się będziesz uczył, to trudne rzeczy przestaną być trudne, a ty skupisz się na satysfakcji z realizowania kolejnych ciekawych projektów.*

ny. Przy żywych aktorach to zawsze największe wyzwanie. Po pierwsze dlatego, że nie da się idealnie nałożyć dźwięku na ruch ust aktorów. Skoro wspomniałeś o „Skarbie Mikołajka” na podstawie książek Gościnnego, to Francuzi mają kompletnie inny język od naszego i to wszystko układa się po prostu inaczej. O wiele łatwiej jest podkładać głos pod Anglików, czy Amerykanów. Pamiętam jak w „Niani McPhee” dubbingowałem Colina Firtha, albo „W jak zostać kotem?” Kevina Spacey’ego i szczerze mówiąc to była czysta frajda i przyjemność. A Danny Boone w „Mikołajku”...

jednocześnie dopasowując się do liter, do sylab i tych wszystkich mikrosekund. Tymczasem realizując nagrania audiobooków czy słuchowisk masz pełną wolność. Możesz czytać wolniej, szybciej, pracować na swoich emocjach i wdrażać własne pomysły...

#### **Czyli masz większy komfort pracy przy słuchowiskach?**

To nie kwestia komfortu, a bardziej opanowania wszystkich swoich narzędzi. Jeżeli się będziesz uczył, to trudne rzeczy przestaną być trudne, a ty skupisz się na satysfakcji z realizowania kolejnych ciekawych projektów.



Ostatnio wcieliłeś się w Robin Hooda w kapitalnym słuchowisku zrealizowanym przez Storytel, a teraz powróciłeś jako Lesiu w audiobooku „Dzikie Białko” Joanny Chmielewskiej, któremu towarzyszy też zabawna kampania reklamowa. Jak ci się pracowało na tekście tak znanej autorki jak Chmielewska?

Super! Szczególnie, że to była już druga przygoda z tym bohaterem. Rok temu zrealizowaliśmy pierwszą część przygód Lesia i dla mnie to była bardzo przyjemna możliwość ponownego zanurzenia się w tym świecie i pracy nad bohaterami, których już w większości znałem i zdążyłem polubić. Zniknęła też moja trema debutanta i lęk przed tym, że może za bardzo czasami szarżuję albo odpływam. „Dzikie Białko” to była sama przyjemność, która pozwoliła mi zabrać Lesia i innych bohaterów w dalszą podróż, bez potrzeby budowania ich od podstaw.

**Konfrontujesz się z opiniami słuchaczy albo czytelników, którzy kochają literacki pierwowzór, żeby na przykład sprawdzić jak reagują na twoją interpretację?**

Czasami ktoś mi coś podeśle, ale ja raczej nie mam takiej natury, żeby śledzić takie rzeczy. Myślę, że to bardziej domena debutantów, kiedy człowiek jest ciekawy i głodny tego, jak reagują na niego inni, co mówią i co piszą. Ja bardziej zdaję się na opinię zawodowców z którymi pracuję. Jeżeli mój szef, osoba odpowiedzialna za projekt, człowiek który zrealizował i przesłuchał tego typu nagrań setki, mówi mi że jest dobrze, to ja kończę pracę w poczuciu, że jest dobrze. To kwestia zaufania i doświadczenia. Zaufanie jest najważniejsze.

**To w ogóle ciekawe, że możemy porozmawiać o nagrywaniu audiobooków, tym bardziej, że nie mówi się o nich zbyt często, a twarde dane pokazują, że ich popularność rośnie z roku na rok. Z czego twoim zdaniem wynika popularność tego typu nagrań? W czym tkwi sekret?**

Wydaje mi się, że to jest rodzaj ułatwienia. Wyobraź to sobie... mieszkam w Warszawie i każdego dnia muszę dotrzeć na próby do nowego filmu i podróżowanie zabiera mi mnóstwo czasu. Z perspektywy legnickiej to trochę tak, jakbym codziennie jeździł do Wrocławia i z powrotem. W rezultacie dwie godziny mojego życia. Mogę ten czas poświęcić na słuchanie radia, muzyki i reklam i ludzi, którzy coś opowiadają i są tak samo przerażeni rzeczywistością, jak ja, albo mogę nadrobić lekturę ciekawych książek. Dla mnie wybór jest prosty. Każdorazowo wykorzystuję ten czas, żeby o dwie godziny poruszyć się gdzieś dalej w jakiejś historii. Niesamowite też jest wspólne słuchanie książek podczas podróży z rodziną. Jedziecie na wakacje i po powrocie jesteście wspólnie po lekturze kolejnej książki.

**No dobrze, a co ciekawego czeka Tomasza Kota w nadchodzącej przyszłości? W jakich projektach możemy się siebie spodziewać?**

Nie o wszystkim mogę już teraz mówić, ale to będzie bardzo intensywny rok w Polsce i bardzo mnie to cieszy. Osobiście nie mogę się doczekać premiery filmu „Zakopiańscy džen-



Podczas przygotowywania materiałów promocyjnych towarzyszących premierze nowego audiobooka STORYTEL pt. „Dzikie Białko”

tlemani” w reżyserii Maćka Kawalskiego. To dla mnie zdecydowanie jeden z ważniejszych i poważniejszych projektów. I tak jak miałem przeczucie przy pracy nad filmem „Bogowie”, czy podczas kręcenia „Zimnej wojny”, że to naprawdę może być ważne i inne. Tak również jest i tym razem. Gram tam Tadeusza Boya-Żeleńskiego, a główne role grają Andrzej Seweryn, Macin Dorociński, Wojciech Meczaldowski. Praca na planie była fantastyczna i po prostu nie mogę się doczekać premiery.

**Dziękuję za rozmowę.**

Posłuchaj  
„Dzikiego Białka”  
na STORYTEL.pl



# MASZYNISTA

TO BRZMI **DUMNIE**



Kursanci pracują m.in. na najnowocześniejszym symulatorze jazdy pociągiem

**Od stycznia przyszli maszyniści mogą kompleksowo wykształcić się w Ośrodku Szkolenia Kolei Dolnośląskich w Legnicy.** Trwa pierwszy kurs na licencję maszynisty, zaś grupa kursantów z całego regionu liczy 19 osób. Dwie kolejne edycje nauki podstaw zawodu maszynisty są zaplanowane jeszcze w tym roku. Chętnych nie brakuje.

U regionalnego przewoźnika do niedawna można było zdobyć jedynie świadectwo maszynisty, które uprawnia do prowadzenia pociągów. Teraz to się zmieniło.

– To jeden z nielicznych ośrodków na mapie Polski, dysponujący takim zapleczem szkoleniowym. Poszerzyliśmy naszą ofertę edukacyjną aby zapewnić kompleksowe przygotowanie do podjęcia zawodu maszynisty. Współpracujemy z wybitnymi specjalistami, którzy od lat szkolą nowych członków załogi KD, a nasze inwestycje w nowy tabor i rozbudowę hali sprawiają, że stale się rozwijamy – mówi Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich.

Kadra szkoleniowa KD liczy dziesięć osób. To praktycy z dużym doświadczeniem w zawodzie maszynisty. Są wśród nich m.in. maszyniści instruktorzy, instruktorzy kierowników pociągu czy osoby odpowiedzialne za ruch kolejowy. Sporą zaletą jest także zaplecze dydaktyczne, które kursanci mają na wyciągnięcie ręki. Bocznica kolejowa i hala naprawcza, a także nowoczesne pojazdy z taboru KD znajdują się w bezpośrednim sąsiedztwie Ośrodka Szkolenia KD. Na miejscu do dyspozycji kursantów jest także jeden z najnowocześniejszych w Polsce symulator jazdy pociągiem typu Impuls 45WE. – Dostęp do tego rodzaju technologii znacznie ułatwia zdobycie podstawowych umiejętności. Uczestnicy kursu uczą się „na żywym organizmie”, wykorzystując zdobyte doświadczenie w praktyce – zaznacza Adam Gajda, naczelnik Ośrodka Szkolenia Kolei Dolnośląskich. – To, co z pewnością nas wyróżnia, to możliwość zapoznania się z pracą maszynisty „od kuchni” – dodaje.

Kurs na licencję maszynisty jest pierwszym etapem do uzyskania uprawnień na prowadzenie pociągu. Ten poziom edukacji, zakończony egzaminem, jest honorowany na terenie



ADAM GAJDA

**Naczelnik Ośrodka Szkolenia KD**

całego kraju i potwierdzony licencją wydawaną przez Urząd Transportu Kolejowego.

Kurs na licencję maszynisty może być zupełnie nowym rozdziałem w życiu zawodowym lub też kolejnym etapem kariery dla osób, które pracują w szeregach spółki Koleje Dolnośląskie.

– Zacząłem pracować w KD jeszcze studiując. Najpierw w kasie biletowej, następnie w drużynach konduktorskich i teraz uczę się na licencji. Zgłosiłem się na kurs, jak tylko pojawiła się taka szansa – mówi Konrad Fornal z Jeleniej Góry.

Wybór zawodu maszynisty może być również pójściem w ślady rodziców, którzy znają fach od lat. Co ciekawe - tę specjalność, kojarzoną głównie z mężczyznami, coraz chętniej wybierają kobiety. Na pierwszym kursie KD na licencję maszynisty są dwie panie.

– Mój tato jest maszynistą, a ja od dawna jestem zainteresowana tym zawodem. Zapisałam się na kurs już pierwszego dnia naboru – mówi Weronika Dulęba, kursantka z Kłodzka.

– To na pewno ciekawy zawód dla osób, które nie lubią się siedzieć za biurkiem. Zawsze lubiłam wyzwania, dlatego zdecydowałam się na ten kurs – dodaje Marta Puzio z Zebrzydowej. Obecnie w Kolejach Dolnośląskich pracuje 255 maszynistów, a w najbliższych trzech latach Spółka planuje zatrudnić kolejnych sześćdziesięciu. W tym gronie jest 25 maszynistów-uczników, którzy szkolą się na świadectwo. Kolejne kursy na licencję w KD zaplanowane są na kwiecień i lipiec. Więcej informacji na stronie [www.kolejedolnoslaskie.eu](http://www.kolejedolnoslaskie.eu) w zakładce **OFERTY**.

*Karolina Lis*

FOTOGRAFIE: KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE



**Na pierwszych zajęciach uczestnicy poznali podstawowe zagadnienia na temat rozkładu jazdy, techniki prowadzenia ruchu kolejowego i pojazdów kolejowych**



Więcej informacji >



**HONORATA RAJCA**

dziennikarka, wikipedystka,  
redaktorka książek

# KONSULTACJE Z GŁOWĄ

OTWARTO PORADNIĘ CHOROÓB NACZYŃ  
MÓZGOWYCH I RDZENIOWYCH

Jeden z najbardziej doświadczonych w Polsce zespół neuroradiologów zabiegowych, który diagnozuje choroby naczyń szyi, głowy i rdzenia kręgowego, ale także leczy je wewnątrznaczyniowo. I jeden z najnowocześniejszych w kraju oddziałów neurochirurgii, gdzie wykonuje się wiele skomplikowanych operacji – od złamanych kręgosłupów poprzez tętniaki, naczyniaki po guzy mózgu.



Neuroradiolog SŁAWOMIR **BEREZA**,  
który zabiegał o utworzenie poradni.

**Wrocławski szpital im. Marciniaka  
uruchomił poradnię dla  
pacjentów z chorobami naczyń  
mózgowych i rdzenia kręgowego,  
gdzie pacjenci mogą zasięgać  
wysokospecjalistycznych  
konsultacji.**

W Dolnośląskim Szpitalu Specjalistycznym im. Marciniaka lekarze obu dziedzin od lat szeroko ze sobą współpracują. Dzięki temu pacjenci z chorobami naczyń mózgowych i rdzeniowych są tu leczeni kompleksowo, każdą ze znanych medycynie metod: chirurgiczną i wewnątrznaczyniową, a czasami jednocześnie oboma. To jedna z nielicznych placówek oferująca taką możliwość. Teraz szpital stworzył kolejne miejsce, które ułatwi życie pacjentom.

## METODA DLA PACJENTA

W ramach ambulatorium oddziału neurochirurgii uruchomiono poradnię,

w której wszyscy pacjenci z chorobami naczyń mózgowych i rdzeniowych, m.in. tętniakami, naczyniakami czy przetokami, mogą zasięgnąć wysokospecjalistycznych konsultacji. Bez skierowania i zwykle w ciągu jednego dnia pacjent otrzymuje pełny opis choroby i wskazanie, jaka metoda leczenia jest w jego przypadku najbardziej optymalna. Wystarczy się zarejestrować telefonicznie, a na wizytę przynieść pełną dokumentację badań. Konsylium lekarzy kilku dziedzin (radiologów, neurochirurgów, neurologów, anestezjologów) zbierze wywiad od chorego, przeanalizuje dane i przedstawi możliwości

leczenia. Bez trwającego miesiącami krążenia między gabinetami, bez odsyłania od specjalisty do specjalisty. Co znaczy w obliczu zagrażającej życiu choroby szybka i precyzyjna diagnoza, chyba nikomu nie trzeba tłumaczyć.

– Dzięki takiej współpracy nic nam nie umyka, a pacjent jest traktowany całościowo. Wybieramy metodę optymalną nie tylko do schorzenia, które akurat ma być wyeliminowane, ale też do wieku chorego i innych przypadłości, które często determinują leczenie. Po przedstawieniu wszystkich za i przeciw pacjent współdecyduje, czy chce być embolizowany czy woli, by działał



Neuroradiolodzy:

SŁAWOMIR **BEREZA** (trzeci od lewej),  
obok niego w granatowych kitlach  
dr KATARZYNA **LUBKOWSKA**  
i MACIEJ **KRZYSZTOŃ**.

**Specjaliści z Pracowni  
Neuroradiologii Zabiegowej  
szpitala przy ul. Fieldorfa mogą  
się pochwalić wieloma sukcesami  
diagnostycznymi i terapeutycznymi.**

neurochirurg, o ile oczywiście istnieje możliwość takiego wyboru. Po konsultacji zwykle już wie, jak się leczyć, albo jest uspokojony, bo zmiana okazuje się niegroźna, a wcześniejsze rozpoznanie postawiono na wyrost – mówi lekarz Sławomir Bereza kierujący Pracownią Neuroradiologii Zabiegowej, z którego inicjatywy uruchomiono poradnię. – Pewnie niektóre kwestie wymagają dopracowania, ale w tych warunkach udało się znaleźć chyba najlepsze rozstrzygnięcie, które da chorym nadzieję na szybkie rozwiązanie problemu i wierę, że w oczekiwaniu na diagnozę nie dojdzie do dramatu.

## EFEKT JEST SUMĄ DETALI

Choroby rdzenia kręgowego i mózgu, m.in. tętniaki, naczyniaki, przetoki, choroby moya-moya, należą do stosunkowo rzadkich, ale ich leczenie jest obciążone dużym ryzykiem. Najmniejszy uraz może spowodować nieodwracalne zmiany. Patologie naczyń tego narządu leczy się dwiema metodami: mikrochirurgiczną związaną wykonaniem kraniotomii, czyli okienka w czaszce, jak i wewnątrznaczyniową (bez otwierania głowy) poprzez embolizację pod kontrolą promieniowania rentgenowskiego. W szpitalu im. Marciniaka rozwijają się obydwie metody.

– Doświadczenie pokazuje, że najlepsze efekty mają te placówki, w których funkcjonują dwa równorzędne zespoły. Wtedy dobiera się metodę do pacjenta, a nie oferuje tę, którą akurat znaj-

i mogą zastosować lekarze. W przypadku zabiegów obciążonych dużym ryzykiem liczy się wszystko. Dobranie odpowiednich metod i narzędzi, precyzja, umiejętność wykonania angiografii, posługiwania się mikronożyczkami, nożem diamentowym czy neuromonitoring. Każdy z tych czynników ogranicza ryzyko o 2-3 proc., ale efekt jest sumą detali. Stosując wszystkie techniki zmniejszamy je o kilkanaście proc. Można leczyć na raty, po 10 razy, można raz, ale dobrze. Tak jest z korzyścią dla pacjenta, a efekt finalny osiąga się lepszy – wylicza dr Dariusz Szarek, zastępcą ordynatora oddziału neurochirurgii.

## DIAGNOZUJĄ I LECZĄ

Portfolio naczyniowe i mikrochirurgiczne tutejszych specjalistów jest imponujące. Pracownia Neuroradiologii Zabiegowej powstała jako jedna z pierwszych w Polsce, na początku lat dwutysięcznych. Dziś współpracuje z renomowanymi ośrodkami na świecie. Zespół, który tworzą lekarze Sławomir Bereza i Maciej Krzysztoń oraz dr Katarzyna Lubkowska, ma na koncie wiele sukcesów diagnostycznych i terapeutycznych, a stawiane przez niego diagnozy uchodzą za najtrafniejsze w Polsce. Tu szkoli się medy-

ków z całego kraju, tu opinii zasięgają producenci urządzeń medycznych. Na co dzień używa się wysoko zaawansowanych technik diagnostycznych i operacyjnych oraz nowej generacji sprzętu. Na oddziale neurochirurgii stosuje się neuromonitoring śródoperacyjny, neuronawigację, jako jeden z nielicznych ośrodków w Polsce wszczepia on by-passy mózgu.

**– W przypadku chorób naczyniowych niekiedy bywa tak, że zanim neurochirurg podejmie się usunięcia naczyniaka, chce, by zembolizować część, do której dostęp chirurgiczny jest trudny. Czasem gdy pacjent ma kilka tętniaków, dobieramy optymalną metodę do każdego, jedne embolizujemy, inne leczymy chirurgicznie. Kiedy trzeba, wzajemnie naprawiamy swoje powikłania. Na tym polega kompleksowość i my ją zapewniamy. Radiolodzy, neurochirurdzy i neurologi, pracujemy tu non stop przez 24 godziny na dobę siedem dni w tygodniu, 365 dni w roku – mówi radiolog Sławomir Bereza.**

Szpital im. Marciniaka znajduje się we Wrocławiu przy ul. Fieldorfa 2.  
Do poradni można się zarejestrować telefonicznie:

(71) 306 41 94      (71) 306 41 73  
(71) 306 41 87      (71) 306 41 61

# #PodróżujzKD

## W GÓRSKIE ZAKĄTKI DOLNEGO ŚLĄSKA



# SZKLARSKA PORĘBA

JAKUSZYCE - NAJWYŻEJ POŁOŻONA  
STACJA KOLEJOWA W POLSCE 886 m n.p.m.



← zaplanuj  
podróż



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

Czeskie Koleje właśnie sprzedały pięciokilometrowy odcinek linii kolejowej łączącej byłe górnicze miasteczko Žacléř z przygraniczną wsią Královce. Linia kolejowa Žacléř - Královce została wybudowana w 1882 roku, jeszcze w Austro - Węgrzech, drobne odgałęzienie głównej linii wiodącej z Královca do Trutnova. Ostatni pociąg regularnych połączeń przejechał tędy w 2009 roku. Tory są nieco zarosnięte, ale podobno w dobrym stanie. Zakup linii

sząc cenę do 2.4 mln korun, by przebić konkurentów. Jednym z warunków transakcji jest utrzymanie linii przez kolejnych pięć lat. TMŽ jest już właścicielem 16 kilometrowej linii kolejowej koło Hodonina na Morawach. Praska firma zamierza wyremontować obie nieruchomości i zaproponować turystom nocleg na dworcu. Największą atrakcją mają być dreżyny rowerowe. Czy dreżyny wyruszą w trasę jeszcze w tym roku? Na razie nie wiadomo.

## KUP PAN DWORZEC

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU



kolejowej obejmuje również dwie nieruchomości. Małeńkie dworce w Žacléřu i Lamperficach wymagają gruntownego remontu, tym niemniej zachowały swój dawny urok.

Państwowa firma kolejowa próbowała sprzedać linię już od jakiegoś czasu. Pierwszą cenę wywoławczą ustalono na 9.679 mln korun. Nie było żadnego zainteresowania. W drugim podejściu cenę obniżono do 1.142 mln korun. Zgłosiły się cztery podmioty. Takiego zainteresowania kupnem linii kolejowej jeszcze w Czechach nie było ogłosił czeski portal zdotravy.cz.

Przetarg wygrała firma TMŽ z Pragi podno-

Już widzę, jak pedałuję dreżyną z Žacléřa do Královca, po drodze podobno będę mogła porzucić mięśnie w lesie przy torach, albo nazbierać trochę jagód. Eh, górskie widoki, z lewej Śnieżka, z prawej Góry Krucze z Královce Špičákem i z powrotem, i odwrotnie: na prawo Śnieżka, na lewo Špičák. Będzie pięknie i pies się porządnie przebiegnie. Nie mogę się doczekać.

W Czechach, podobnie jak w Polsce, ceny szaleją, energia wyskoczyła, drożyzna. Piwo nawet podróżowało. A tu proszę, ciupeńki pozytywne akcent, linie kolejowe potaniały.

Marlena Kovařík

# ALE KOSMOS!

„Nie patrz w górę” sugeruje tytuł filmowego hitu jednej z największych platform VOD na świecie. Luty jednak to moment, kiedy szczerze i na przekór powyższemu namawiamy do spoglądania w niebo przez cały rok! Ułatwi to specjalna astromapa Dolnego Śląska, która powstaje z inicjatywy UMWD, która zachęci do obserwowania m.in. zjawisk astronomicznych i ciał niebieskich z różnych części naszego regionu.

## #PodróżujzKD

**Astromapa Dolnego Śląska** to projekt zrealizowany przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego. Dzięki zgłoszeniom internautów, powstała niesamowita baza lokalizacji nie tylko dla wytrawnych astroturystów, ale również amatorów nocnych obserwacji.

– Astroturystyka zyskuje coraz większą popularność jako forma spędzania wolnego czasu. Dzięki nowej funkcjonalności dolnośląskiego geoportalu pasjonaci nocnego nieba zyskują możliwość odnawiania wyjątkowych miejsc do obserwacji gwiazd. Współczesna astroturystyka oferuje także możliwość uczestnictwa w zorganizowanych aktywnościach, jak na przykład zloty astronomiczne, prelekcje czy pokazy – tłumaczy Michał Nowakowski, rzecznik prasowy UMWD. – Wierzę, że ta forma turystyki jeszcze bardziej uatrakcyjni nasz region i pokaże go z zupełnie nowej, ciekawej strony – dodaje. Nowy projekt UMWD już wzbudza entuzjazm m.in. w środowisku specjalistów, którzy niebo obserwują od lat.

– To świetny pomysł dlatego, że taka mapa może dotrzeć do większego grona zainteresowanych i takich, którzy będą mieli szansę dopiero rozpocząć przygodę z astroturystyką. Do tej pory powstawały mapki, o których wiedzieli wyłącznie ci, do których były kierowane, czyli wąskie grono pasjonatów. Dzięki tej inicjatywie, o miejscach do obserwacji astronomicznych dowie się dużo więcej osób. Być może będą chcieli z tego skorzystać, na czym z pewnością zyska lokalna turystyka – mówi Karol Wójcicki, popularyzator nauki, autor bloga „Z głową w gwiazdach”. Astromapa jest dostępna w serwisie Geoportal Dolny Śląsk. Tam możemy wybierać spośród przedstawionych propozycji, następnie zaplanować wyjazd, spakować ekwipunek i wybrać się w podróż.

– Zachęcamy do nowej formy odkrywania regionu. Na mapie znajdują się miejsca atrakcyjne zarówno dla astrofotografów,

jak i astroturystów, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z obserwacją ciemnego nieba. Za pomocą astroturystyki wykorzystujemy potencjał do stworzenia nietypowej oferty turystycznej w oparciu o lokalne zasoby – mówi Krzysztof Maj, członek zarządu województwa dolnośląskiego.

Oprócz miejsca odległego od miejskich świateł i bezchmurnej aury nie potrzebujemy w zasadzie niczego więcej. Niebo można z powodzeniem obserwować „nieuzbrojonym” okiem.

– Nie trzeba być astronomem, aby wyjść nocą z domu i popatrzeć do góry. Nie potrzebujemy w tym celu żadnego teleskopu ani specjalistycznej wiedzy, a jedynie kawałek ciemnego nieba, które z pewnością znajdziemy dzięki astromapie. Przyda się też odrobina ciekawości. Jeśli poświęcimy przynajmniej godzinę na wpatrywanie się w niebo, nie zakłócając sobie tego czasu gapieniem się w smartfon czy rozglądaniem się po okolicy, to z pewnością zobaczymy masę interesujących nas i często zagadkowych obiektów. To może być impuls, aby zgłębić tę dziedzinę i dzięki temu poszerzyć swoją wiedzę – zwraca uwagę Karol Wójcicki.

Uzbrojeni w ciekawość i cierpliwość wyruszamy w teren na obserwacje astronomiczne. Bieżące informacje na temat zjawisk i ciał niebieskich znajdziemy na facebookowym profilu Karola Wójcickiego pn. „Z głową w gwiazdach”, zaś mapkę z listą miejsc do obserwacji na Dolnym Śląsku w serwisie Geoportal Dolny Śląsk.

Karolina Lis



FOT. Z GŁOWĄ W GWIAZDACH

Karol Wójcicki



## PAMIĘTAJ!

- Publikując mapę najlepszych miejsc do obserwacji gwiazd na Dolnym Śląsku przestrzegamy, aby zachować ostrożność podczas nocnej obserwacji nieba. Wybrane lokalizacje mogą znajdować się na terenach cennych przyrodniczo lub w pobliżu prywatnych posesji. W związku z tym, konieczne jest zastosowanie się do zachowania ciszy i przestrzegania lokalnych zaleceń.



## CIEKAWOSTKA

- W dużych i pełnych światła miastach, nocą możemy zaobserwować na niebie zaledwie ok. 300 gwiazd. Z dala od skupisk ludzkich widać ich nawet 2000.



**MAREK ŻAK**

historyk regionalista, pracownik  
Muzeum Miedzi w Legnicy

# BAL U KOLEJARZY

Chociaż praca na kolei nie należała nigdy do najłatwiejszych, to jednak zawsze po ciężkim dniu (lub nocy) na służbie, kolejarze mieli jeszcze tyle energii i chęci, by wspólnie spędzać czas w kolejowej świetlicy lub domu kultury. A tam, oprócz - nazwijmy to „kultury” - bardzo dobrze miała się też sama rozrywka, czyli zabawy, bale, koncerty, pokazy estradowe, **a czasem... wszystko naraz!**



*O oprawę muzyczną dbały m.in.  
zespoły działające pod auspicjami  
Związku Zawodowego Kolejarzy*



*Hanka Bielicka na scenie legnickiego Domu Kultury „Kolejarz”, 1971 r.*

Ich prawdziwe apogeum przypadało natomiast na czas noworocznego karnawału, kiedy w salach zarządzanych przez kolejarską brać zabawa trwała do samego rana.

Wszystko rozpoczynało się na początku stycznia, kiedy w świetlicach i domach kultury Związku Zawodowego Kolejarzy organizowano noworoczne zabawy muzyczno-taneczne dla dzieci i młodzieży. Niekiedy łączono je z wręczaniem przygotowanych dla wszystkich świątecznych upominków od „Gwiazdki” lub Mikołaja, a w latach 50. i 60. XX w., kiedy biskup z Miry znajdował się na cenzurowanym, zastępował go często bardziej wówczas akceptowany (bo importowany ze Związku Radzieckiego) Dziadek Mróz wraz ze swoją wnuczką Śnieżynką. Zabawy cieszyły się wśród najmłodszych dużym powodzeniem, a wstęp na nie miały także dzieci spoza kolejarskich rodzin. Klimat był naprawdę przedni, a wszyscy dobrze się przecież znali, bo na co dzień spotykali się w ramach zajęć organizowanych przez działające przy placówkach ZZK sekcje (teatralne, plastyczne, muzyczne, modelarskie etc.).

A gdy dzieci już spały, bawili się dorośli, dla których regularnie urządzano najróżniejsze zabawy taneczne, czasem o swobodnej formule, a innym razem o starannie zaprojektowanej aranżacji sali i z obowiązkowymi strojami pasującymi do tematu przewodniego całej zabawy. Nie brakowało również zabaw w stroju wieczorowym. O muzykę dbali sami kolejarze, bo przy



*W trakcie zabaw karnawałowych nie brakowało także różnego rodzaju konkursów, a dla ich zwycięzców przygotowywano drobne upominki*



*Każdy kolejny rok rozpoczynał się w kolejowych świetlicach i domach kultury od noworocznej zabawy gwiazdkowej dla dzieci i młodzieży*



*Zabawa przy suto zastawionych stołach trwała do samego rana*

FOTOGRAFIE: ARCHIWUM MAŁGORZATY WARC

każdej placówce ZZK działała sprawdzona już w różnych bojach grupka muzyków-amatorów, albo zaprzyjaźnione lokalne zespoły muzyczne, które w ten sposób mogły się przy tej okazji odwdziżyć za bezpłatne udostępnianie im pomieszczeń do prób lub za salę do organizacji koncertów. Stałym punktem takich imprez były też konkursy. Jednym razem chodziło o najlepszą kreację czy karnawałowe przebranie, drugim o najsprawniejszą parę taneczną lub najlepszego recytatora lub recytatorkę. Nie brakowało również zabaw stawiających na wiedzę i intelekt, jak popularne w czasach PRL-u zabawy typu „zgaduj-zgadula”. Nad wszystkim czuwał zaś elegancki wodzirej, który sypał dowcipami jak z rękawa. Z czasem jednak organizowane imprezy zyskały na spektakularności, a ich uczestników zabawiały takie gwiazdy ówczesnej polskiej estrady, jak chociażby legendarna Hanka Bielicka (1915-2006), po której występach cała sala zaśmiewała się do łez. Nie brakowało też popularnych muzyków, a na salach ZZK w latach 70. XX w. występował m.in. Czesław Niemen.

P.S. Plotki głoszą, że i tak najlepsza zabawa toczyła się zawsze przy stolikach na zapleczu, gdzie śmiechom i żartom nie było końca.

*Marek Żak*

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,  
gospodarz radiowej  
audycji „Jaja w kuchni”

# FAST FOOD TO NIE STREET FOOD

*Pojęcie „**street food**” nie jest w Polsce niczym nowym. Przecież jedzenie „do ręki”, spożywane na ulicy nie jest historią ostatniej dekady. Owszem, załaza nas fala taniego chłamu pokroju niskiej jakości parówki w jeszcze gorszym pieczywie udające hot-doga oraz korporacyjne generatory otyłości i cukrzycy u dzieci i dorosłych, reklamowane przez podeksytowanych influnecerów.*

Ale żeby się nie pogubić w odróżnianiu wyrobu seropodobnego na kanapce rzekomo inspirowanej góralską kuchnią od robionej przez polskich serowarów goudy, musimy cofnąć się do czasów słusznie minionych, a najlepiej przenieść się na legnicki dworzec kolejowy. To tutaj mieszkańcy stolicy dawnego województwa przychodzili na tosty. Mówimy o czasach przed mikrofalowym boomem, który spaskudził uliczne jedzenie na lata.

Podobne miejsce - jak legendarna tościarnia w Legnicy - miał Lubin. Przy popularnych lubińskich „Jamnikach” na rogu Alei Niepodległości i Armii Krajowej znajduje się piramidalna budkę, na której lata temu ostentacyjnie pyszniła się tabliczka „szybko, smacznie, bez użycia mikroweli”. Niechętnie przyznam, że zawdzięczam jej rozmiar ubrań, który noszę do dziś.

To właśnie tam można było zjeść chrupiące hot-dogi. Niewiele dalej, przy wejściu do Rynku, znajdowała się, nieistniejąca już dziś, budka z tostami. Smak przypalonych pieczarek wymieszanych z pieprzem i przypalonego sera przenosi mnie do lat 80. i beztróskiego dzieciństwa, mimo czasów wielce burzliwych.

Ale nie o historii, nie o politycznym bałaganie, a tym bardziej nie o rozważaniach co zawierały w sobie sosy do hamburgerów we wczesnych latach 90.

Jak cofnąć się w czasie i przygotować samodzielnie kultowego tosta „jak na dworcu”?

„Benchmark”, słowo klucz szybkiej roboty w agencji reklamowej. Czyli nie zrzynka, a inspiracja. Inspiruje mnie i to bardzo, fantastyczny tost z nadal działającego baru Witek na wrocławskiej ulicy Wita Stwosza. Owszem, w menu znajdziemy koszmarki w stylu tosta greckiego z szynką i oliwkami oraz gastroperwersję rodem z piekła (osobiście takie piekło czasami bardzo lubię), czyli tosta hawajskiego, którego składu przedstawiać nie muszę, bo wszyscy wiedzą, o co chodzi.

Mamy tu przede wszystkim tosty z pieczarkami. Pieczarki w ogóle są niedoceniane, głównie przez błędy w ich obrabianiu. Grzyby zyskują przy utracie zawartej w niej wody, a połączenie ich z drobno mielonym pieprzem wydobywa z nich bombę umami. Nie byłbym jednak sobą, gdybym nie przekombinował tak prostego dania jeszcze bardziej. Smażyliście kiedyś majonez?

Zmianą w stosunku do kanonu street foodowych budek będzie na pewno suszenie czy półsuszenie doprawionych pieprzem i solą pieczarek w stu stopniach przez godzinę. Nie mają być zupełnie suche, ale zmniejszą objętość o ok. 30%. Grube pajdy chleba posmarujcie majonezem wymieszanym z czosnkiem, musztardą i startym drobno włoskim serem. Tak, smażymy to! Do środka pieczarki i trzy sery. To wszystko ładuje w opiekaczu i po kilku minutach jesteśmy w latach 80., tylko jakby lepszych.

*Marcin Kuc*

## #PodróżujzKD

### **Składniki:**

*Dobry chleb - nie to tostowe (tu pada słowo, którego i tak nie wydrukują, więc go nie ma, a wy się domyślcie). Dobry tostowy chleb z dobrej piekarni. Używam Pullmana, ale to może być dobry chleb pszenny na zakwasie, który cudownie się zrumieni.*

- pieczarki - ok. 15 gramów na jednego tosta
- Gouda, Cheddar i Mozzarella – wybór serów zostawiam wam. Tylko żeby ser był serem.
- sól
- pieprz
- masło – bardzo niedoceniony składnik!
- majonez
- czosnek
- musztarda gruboziarnista
- Grana Padano



# INNA STRONA PŁYWANIA



**Krzysztof Gajewski na swoim koncie ma m.in. przepłynięcie w ciągu siedmiu dni siedmiu największych polskich jezior, pobicie rekordu Guinnessa w pływaniu 48-godzinnym, rekord Europy w pływaniu długodystansowym w kategorii „The Longest Lake Swim”. Ostatnim wyczynem pływaka ekstremalnego z Wrocławia jest pobicie rekordu świata w najdłuższym pływaniu lodowym.**



## CIEKAWOSTKA

- Krzysztof Gajewski musiał przytyć kilka kilogramów, żeby wytrzymać w lodowatej wodzie ponad godzinę.

Przez niespełną godzinę i 20 minut Gajewski przepłynął 3909 m. Warto dodać, że temperatura wody wynosiła zaledwie 3,39 °C! – Jest taki przepis, że rekord może być zaliczony tylko wtedy, jeżeli temperatura wody jest niższa niż 5 stopni – mówi Krzysztof Głowacki. To, co zwykłemu śmiertelnikowi wydaje się niemożliwe, Gajewski osiągnął za drugim podejściem. – Przy pierwszej próbie warunki w trakcie wejścia do wody były złe, w trakcie pływania tragiczne. Woda nie nadawała się do dalszego pływania, gdy mnie wyciągali – wspomina. Choć nie obyło się bez hipotermii oraz utraty świadomości Gajewski postanowił próbę powtórzyć zaledwie po kilku dniach od pierwszego podejścia. – Z mojej perspektywy zasada była bardzo prosta – albo płyniemy teraz, albo nie płyniemy wcale. Prognoza pogody wskazywała na 8, 9 stopni powietrza na plusie. To oznaczało, że po pierwsze lód w zbiorniku się roztopi, a po drugie woda troszeczkę ogrzeje. I ogrzała się do 3,5 stopnia. Wydaje się, że między 2,6 stopnia a 3,5 stopnia temperatury wody nie ma różnicy, a ona jest olbrzymia. Przy 0 stopniach wychłodzenie jest dwukrotnie szybsze niż przy 5, dlatego każdy stopień to dodatkowe 15-20% wytrzymałości w wodzie – tłumaczy. Tym razem udało się, oficjalnie rekord

świata został pobity 16 grudnia 2021 roku. Za to wybitne osiągnięcie Krzysztof Gajewski został nominowany przez World Open Water Swimming Association w kategorii „osiągnięcie roku”. Przenieśmy się jednak kilka lat wstecz... Jak sam przyznaje, pływać nauczył się dopiero niedawno, ale ta forma ruchu tak mu się spodobała, że w basenie zaczął spędzać godziny, został także trenerem wrocławskich triathlonistów. Po raz pierwszy zrobiło się o nim głośno w 2018 r., kiedy to w siedem dni przepłynął siedem największych polskich jezior. Później dwukrotnie podjął próby pobicia rekordu świata w najdłuższym pływaniu na wodach otwartych. Niestety, dwukrotnie Mazury okazały się pechowe. W 2020 roku Gajewski na kąpielisku Kopalnia Wrocław pobił rekord Guinnessa w pływaniu 48-godzinnym. O tym sukcesie mówiło się nie tylko w Polsce. – Zadzwoił telefon... Ktoś piękną angielszczyzną poprosił, czy mogę opowiedzieć o swoim wyczynie i przesłać materiały do publikacji, bo chcą zrobić o mnie materiał do BBC – wspomina z uśmiechem Gajewski. Rekord świata w pływaniu w lodowatej wodzie to z pewnością nie ostatnie słowo pływającego bez ochronnej pianki Krzysztofa Gajewskiego.

*Aleksandra Szumska*



# DOLNOŚLĄZACY W PEKINIE

**Trwają Zimowe Igrzyska Olimpijskie Pekin 2022. W reprezentacji Polski znaleźli się także zawodnicy pochodzący z Dolnego Śląska lub trenujący w klubach z naszego województwa. Najważniejsza impreza czterolecia zakończy się 20 lutego.**

Najważniejszymi postaciami biało-czerwonej reprezentacji są: Natalia Czerwonka na fot. powyżej z lewej (MKS Zagłębie Lubin) oraz Zbigniew Bródka (UKS Błyskawica Domaniewice), którzy podczas uroczystego otwarcia igrzysk pełnili rolę chorążych. Natalia Czerwonka trzy razy reprezentowała Polskę w Zimowych Igrzyskach Olimpijskich: w Vancouver (2010), Soczi (2014) i PyeongChang (2018). Jest wicemistrzynią olimpijską z Soczi w biegu drużynowym. Na swoim sportowym koncie ma także trzy medale mistrzostw świata w biegu drużynowym (2012, 2013 i 2020). Zbigniew Bródka to panczenista, który na swoim koronnym dystansie – 1500 m – w Soczi (2014), jako pierwszy Polak w historii, został mistrzem olimpijskim. Podczas tych samych igrzysk wraz z drużyną wywalczył brązowy medal. To także trzykrotny olimpijczyk: z Vancouver (2010), Soczi (2014) i PyeongChang (2018) i pierwszy Polak, który zdobył Puchar Świata w łyżwiarstwie szybkim (na dystansie 1500 m). MKOl w zeszłym roku zaproponował, żeby chorążymi Narodowych Komitetów Olimpijskich podczas

ceremonii otwarcia igrzysk były dwie osoby – kobieta i mężczyzna. Pomysł MKOl z optymizmem przyjęło wiele krajów, w tym Polska i stało się to faktem już podczas ceremonii otwarcia Igrzysk XXXII Olimpiady Tokio 2020. To efekt dążenia do równouprawnienia, które ma doprowadzić – już podczas Igrzysk XXXIII Olimpiady Paryż 2024, aby na olimpijskich arenach wystartowało tyle samo zawodniczek i zawodników. Poza Czerwonką w składzie reprezentacji na igrzyska w Pekinie znaleźli się także inni Dolnoślązacy. W rywalizacji łyżwiarzy szybkich wystąpią: Kaja Ziomek na fot. powyżej z prawej (MKS Zagłębie Lubin) i Andżelika Wójcicka (AZS AWF Katowice, wcześniej Zagłębie Lubin). W zawodach biathlonowych wystartuje Kamila Żuk, która obecnie reprezentuje klub AZS AWF Katowice, ale pochodzi z okolic Czarnego Boru. Reprezentacja saneczkarzy składa się w większości z zawodników dolnośląskich klubów.

Do Pekinu pojechali: Wojciech Chmielewski, Klaudia Domaradzka (oboje MKS Karkonosze Sport Jelenia Góra) oraz Jakub Kowalewski (KS Śnieżka Karpacz). Olimpijska Reprezentacja Polski Pekin 2022 liczy 57 zawodników oraz 71 osób współpracujących (w tym sztaby szkoleniowe i medyczne, członkowie misji, oficerowie covidowi). Reprezentację stanowi 30 kobiet i 27 mężczyzn, którzy reprezentują pięć Polskich Związków Sportowych. Biało-czerwoni w Chinach startują w biathlonie, łyżwiarstwie figurowym, łyżwiarstwie szybkim – tor długi, short tracku, biegach narciarskich, skokach narciarskich, kombinacji norweskiej, narciarstwie alpejskim, snowboardzie i saneczkarstwie. Obiekty, na których odbywa się rywalizacja w trakcie XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich Pekin 2022, znajdują się w trzech strefach: Pekin, Yanqing i Zhangjiakou.

*Aleksandra Szumska*



FOTOGRAFIE: P. SKOBA/PLS

# Nudzisz się w trakcie podróży?



posłuchaj tysięcy audiobooków  
w aplikacji

 **storytel**