

magazyn pokładowy

DOLNY
ŚLĄSK

Koleje
Dolnośląskie

#PO
DRO
ZUJ
KD

**NASTĘPNE STACJE:
CHOCIĄNÓW
I WOŁÓW**

str. 4-7

**IDEALNE MIEJSCE
DO ŻYCIA** – rozmowa
z Dariuszem Chmurą,
burmistrzem Wołowa

str. 10-11

*Wywiad
numeru*

Joanna str. 16-19

KOŁACZKOWSKA

O kabarecie, życiu na scenie, Dolnym Śląsku
i tym co tak naprawdę bawi Polaków.

**zabierz
mnie
do domu!**

— JUŻ JEST —

NOWY SKLEP KD

WWW.KOLEJEDOLNOSLASKIE.PL



KUPUJ BILETY



BEZ REJESTRACJI



SZEROKA OFERTA KD



WYGODNE FORMY PŁATNOŚCI



Jak odkorkować Wrocław?



Tylko poprzez kolej. Funkcjonalne, skuteczne i – co najważniejsze – ekologiczne przemieszczanie się, jest możliwe. Jak? Poniżej wyjaśnię, dlaczego transport zbiorowy, ale też rowery, mają niekwestionowaną przewagę nad samochodami.

Zarządzanie przestrzenią w miastach wielkości Wrocławia jest trudne, dlatego trzeba wykorzystać ją efektywnie. Wyobraźmy sobie człowieka stojącego przed dylematem, czy wsiąść do pociągu, wskoczyć na rower czy wybrać samochód. W każdym z tych środków transportu zajmie odpowiednio powierzchnię 0,9 mkw., 1,5 mkw. lub 7,5 mkw. Populacje miast rosną, nie mieścimy się w nich, dusimy się od smogu i tracimy czas w korkach. I sami sobie jesteśmy winni...

Zakłada się, że przeciętnie jedno auto zajmuje powierzchnię 12 mkw. Średnia liczba osób w samochodach w Polsce kształtuje się na poziomie od 1,3 do 1,6. Podróż rowerem wymaga 5-krotnie, a pociągiem 8-krotnie mniejszej przestrzeni. Co warto podkreślić, większość podróży po mieście odbywa się na dystansie mniejszym niż 2 km.

Ważne, by zmienić myślenie i przestać zastanawiać się, jak z punktu a do punktu b przemieścić samochód, ale jak przemieścić człowieka. Budowa nowych dróg nie zwiększa przepustowości. Jedyną możliwością to alternatywne rozwiązania komunikacyjne. Wg Kompleksowego Badania Ruchu we Wrocławiu w 2018 r. auto wybierano w 41 proc. przypadków, 27 proc. dotyczyło komunikacji zbiorowej, 24 to podróże piesze, a 6 – rowerem. Zrównoważona mobilność – czyli model idealny, to równe rozłożenie tych preferencji, po 25 proc. na każdy środek transportu. Wyzwanie, jakiemu należało wówczas sprostać, to ograniczenie ruchu samochodowego o 16 proc. Sam Wrocław za cel postawił sobie obniżenie odsetka wyboru aut do 35 proc. Czy to się udało, zobaczymy za rok, w kolejnym takim badaniu. Widać jak na dłoni, doświadczamy tego na co dzień, że nie ma miejsca na kolejne samochody w miastach, bo nie mieszczą się te, które są w nich obecnie. Rozwiązaniem są pociągi. Jeden pociąg to trzy tramwaje czy pięć autobusów przegubowych. Pociąg to najlepsze rozwiązanie transportowe dla miasta wielkości Wrocławia i dla dystansów z niektórych osiedli do centrum. Tym bardziej że Wrocław ma najgęstszą sieć kolejową z dużych miast w Polsce, bo aż 11 kierunków wylotowych. Mimo to każdego dnia do miasta wjeżdża 240 tys. aut – to ok. 1/3 wszystkich samochodów poruszających się po Wrocławiu. Blisko ćwierć miliona samochodów jest spoza miasta! A bardzo często jednym autem porusza się zaledwie jedna osoba.

Upierasz się na auto? Ok, ale podróżuj intermodalnie.

Dojeżdżamy autem lub rowerem na parking park and ride w swojej miejscowości i wsiadamy w pociąg. I nie tracimy czasu, bo czas to przecież pieniąż. Nie tylko dla nas, ale też dla samorządów. Koszt przewozu jednego człowieka pociągiem we Wrocławiu wynosi ok. 80 groszy i jest 5-krotnie niższy niż samochodem. Zastanówmy się nad tym...

Bartłomiej Rodak

Rzecznik Prasowy Kolei Dolnośląskich

AKTUALNOŚCI

4 | Następne stacje: Chocianów i Wołów

REGION

8 | Ponad 2 mln zł dla organizacji pozarządowych z Dolnego Śląska

8 | W Bielawie powstanie kolarski tor treningowo-wyścigowy

9 | #Dolnośląskie Boże Narodzenie

SAMORZĄD

10 | Idealne miejsce do życia

– rozmowa z *Dariuszem Chmurą, burmistrzem Wołowa*

ODKRYWAJ DOLNY ŚLĄSK

12 | Miedziowy Lubin. Zielone miasto wielkiego odkrycia

WYWIAD MIESIĄCA

16 | Joanna Kołaczowska – Śmiech daje wolność

PODRÓŻUJ Z KD

20 | Góry bez brawury 2022/2023

SMAKI DOLNEGO ŚLĄSKA

22 | Szczęśliwego Nowego Roku... ale znacznie zdrowiej

FELIETON

23 | Słowokreska na pograniczu - Art tour

ZDROWIE

24 | Groźny nie tylko Covid. W Legnicy powstanie oddział zakaźny

HISTORIA

26 | Domy pełne kultury i... dobrej rozrywki!

KULTURA

28 | Przegląd wydarzeń kulturalnych na Dolnym Śląsku





SPORT

30 | Zimą na biegówkach

31 | Rok pełen sukcesów

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

www.kolejedolnoslaskie.pl

znajdź nasz profil w social media:    

#MAGAZYNPOKLADOWY



Koleje
Dolnośląskie 

WYDAWCA: Koleje Dolnośląskie SA, REALIZACJA: Biuro Prasowe Kolei Dolnośląskich
REDAKTOR NACZELNY: Przemek Corso, ZESPÓŁ REDAKCYJNY: Karolina Lis, Andrzej Padniowski, Bartłomiej Rodak

WSPÓŁPRACOWNICY: Justyna Butryn, Bartek Dziwak, Marcin Kuc, Břetislav Kovařík, Marlena Kovařík, Honorata Rajca, Aleksandra Szumska, Gaja Tyralska, Marek Żak

ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Kamila Markiewicz-Lubańska

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

NASTĘPNE STACJE: **CHOCIANÓW I WOŁÓW**

Tłumy chocianowian witały pierwszy pociąg w barwach Kolei Dolnośląskich, który zawitał do tej miejscowości. Po 22 latach miasteczko w powiecie polkowickim odzyskuje dostęp do sieci kolejowej. W grudniu 2022 roku pociągi w żółto-białych barwach wracają - po dziewięciu latach - do Wołowa i Ścinawy



Marszałek Sejmu RP, Elżbieta Witek świętowała razem z mieszkańcami Chocianowa



Na zdjęciu od lewej: burmistrz Wołowa Dariusz Chmura, Marszałek Województwa Dolnośląskiego Cezary Przybylski, Wojewoda Dolnośląski Jarosław Obremski, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego Tymoteusz Myrda, Prezes Kolei Dolnośląskich Damian Stawikowski.

Ostatnie, tak huczne otwarcie nieużytkowanej przez wiele lat linii miało miejsce na trasie z Wrocławia do Świdnicy przez Sobótkę. Licznie zgromadzeni mieszkańcy Sobótki czekali na ponowne „wpięcie” swojej miejscowości do sieci kolejowej przez 22 lata. Tym razem to Chocianów miał swoje kolejowe święto, równie hucznie obchodzone.

CHOCIANÓW NA DOBRYM TORZE

Przedpremierowy przejazd do Chocianowa wiązał się z wizytą w tej urokliwej miejscowości ważnych osobistości: pociągiem pojechała m.in. Elżbieta Witek, Marszałek Sejmu RP czy też Andrzej Bittel, Sekretarz Stanu Ministerstwa Infrastruktury, odpowiedzialny za kolej.

– Serdecznie dziękuję nie tylko za ten dziś zrealizowany projekt, ale też za wszystkie projekty na Dolnym Śląsku, które pozwalają zmniejszać wykluczenie komunikacyjne – powiedziała Elżbieta Witek, Marszałek Sejmu RP, pochodząca

#PO
DRO
ZUJ **KD**

FOTOGRAFIE: KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Pierwszy od 22 lat pociąg pojawił się na stacji Chocianów w mikołajki, 6 grudnia

z Dolnego Śląska. – To efekt dobrej współpracy na wszystkich szczeblach, od rządu po samorządy.

– Symbolicznie, bo w Mikołajki, przywozimy prezent w postaci pociągu [premierowy przejazd miał miejsce 6 grudnia – przyp. red.] – powiedział Andrzej Bittel z Ministerstwa Infrastruktury. – Pociągi do Chocianowa pojawiają się w rozkładzie od 11 grudnia, bardzo mnie to cieszy – dodał.

Najmłodszy mieszkańcy gminy otrzymali, na okoliczność premierowego przejazdu, całą masę pamiątek w barwach KD, a także świąteczne paczki mikołajkowe. Najważniejsze jednak, że będą mieli dostęp do połączeń do Legnicy czy Wrocławia - w czasie i przy komforcie, którego nie zapewnia żaden inny środek transportu.

W uroczystości, obok parlamentarzystów i przedstawicieli lokalnych samorządów, wzięli udział także członkowie zarządu województwa z marszałkiem Cezarym Przybylskim na czele.

– Założyliśmy sobie, że przejmemy 22 odcinki szlaków kolejowych, o łącznej długości ponad 400 km, na których ruch



Stoisko Kolei Dolnośląskich cieszyło się dużą popularnością



16 mln
PASAŻERÓW
 w 2022 roku



10 mln
KILOMETRÓW
 przejechanych tras
 w 2022 roku



Nowe
KIERUNKI
 planowane
 w przyszłym roku

Na dworcu w Chocianowie zebrały się setki osób, które wspólnie świętowały powrót połączeń do ich miejscowości

pasażerski zamarł pod koniec XX wieku. Konsekwentnie będziemy na nich przywracać ruch – powiedział Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego.

Radości z powrotu pociągu do Chocianowa nie kryli mieszkańcy, ale też burmistrz Tomasz Kulczyński, który na początku swojej kadencji obiecał, że pociąg wróci do tej miejscowości. Chocianów leży na pograniczu Borów Dolnośląskich, wokół niego roztaczają się piękne lasy, a na piechotę można dotrzeć do Przemkowskiego Parku Krajobrazowego. Obecnie trwają też rozmowy lokalnych samorządowców, w tym burmistrza Przemkowa Jerzego Szczupaka nad uruchomieniem dodatkowych par połączeń autobusowych na odcinku Chocianów-Przemków, które miałyby być jednostronnie skomunikowane z pociągami Kolei Dolnośląskich.

WOŁÓW WRACA PO DZIEWIĘCIU LATACH

Koleje Dolnośląskie od 11 grudnia dojadą również do Wołowa, Ścinawy i – docelowo – do Głogowa po dolnośląskim odcinku Nadodrzanki. 7 grudnia miał miejsce przedpremierowy przejazd pojazdem Elf 2. Co ciekawe, ten pięcioczlony pojazd dzień wcześniej... opuścił fabrykę Pesy w Bydgoszczy, by już następnego dnia pokazać się mieszkańcom miejscowości położonych przy trasie obsługiwanej dotychczas wyłącznie przez pojazdy Polregio.

- Dolnośląski przewoźnik, jakim są Koleje Dolnośląskie, konsekwentnie z roku na rok zwiększa liczbę pokonywanych kilometrów po naszym województwie. Cieszę się, że po dziewięciu latach pociągi wracają do Wołowa, a pięć par dotrze do Ścinawy w powiecie lubińskim – powiedział Tymoteusz Myrda, członek zarządu województwa odpowiedzialny za kolej.

Radości nie krył też Dariusz Chmura, burmistrz Wołowa, który stanął przed mikrofonem i najzwyczajniej w świecie... podziękował wszystkim zaangażowanym w projekt. Pominął siebie, bo trzeba zaznaczyć, że wsparcie finansowe z gminy Wołów również przyczynia się do faktu, że z tej miejscowości do Wrocławia można dojechać aż 22 parami pociągów regionalnych.

KOMFORT I BEZPIECZEŃSTWO

- Zapraszam wszystkich na pokład pociągu Kolei Dolnośląskich, już od niedzieli zrealizujemy część połączeń na Nadodrzance – powiedział Damian Stawikowski, prezes Kolei Dolnośląskich. I dodał: - Na powrót na tę linię czekaliśmy wiele lat. I z całą pewnością będziemy tu bezkonkurencyjni. Razem z nami zawitały tu jakość, komfort i bezpieczeństwo podróży. Mieszkańcy mieli okazję zwiedzić ponaddziesięciometrowy, pięcioczlony pociąg Elf 2, który z krótkim postojem we Wrocławiu dotarł do Wołowa praktycznie prosto od producenta z Bydgoszczy. Flota KD, która będzie obsługiwać te połączenia, to m.in. pociągi 48WE – czyli Elf 2 obecny na prapremierze KD w Wołowie i Ścinawie, ale też 45WE, czyli Impuls II – w obu tych modelach zmieści się ponad 500 osób, przy ponad 250 miejscach siedzących.

Przyszły rok, otwarcie nowych tras do Chocianowa, Głogowa i Ścinawy przez Wołów sprawią, że pociągi Kolei Dolnośląskich przejadą 12 mln km (w porównaniu do 10 mln w roku bieżącym). 2022 rok zapowiada się rekordowy również pod względem liczby pasażerów: z pociągów w żółto-białych barwach skorzysta ponad 16 mln pasażerów.

Andrzej Padniewski

#PO DRÓ ZUJ KD



Zaproszeni oficjele i goście na czele z Marszałek Sejmu RP Elżbietą Witek punktualnie pojawili się na stacji w Chocianowie



Cezary Przybylski, Marszałek Województwa oraz Tymoteusz Myrda, Członek Zarządu Województwa otrzymali symboliczne kamizelki

FOTOGRAFIE: KOLEJE DOLNOŚLĄSKIE

Ponad 2 mln zł DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH Z DOLNEGO ŚLĄSKA

Zarząd Województwa Dolnośląskiego ogłasza konkurs ofert na realizację zadań publicznych z zakresu kultury i ochrony dziedzictwa kulturowego na lata 2023-2025. Jest to inicjatywa wyjątkowa, bo umożliwi realizację nie tylko zadań jednorocznych, ale także wieloletnich.



Dzięki temu konkursowi w województwie będzie można zrealizować wiele ciekawych projektów

FOT. SŁAWOMIR PRZERWA

Konkurs to odpowiedź na głos dolnośląskich środowisk artystycznych i twórczych.

- Zaczynałem swoją zawodową aktywność od pracy w organizacjach pozarządowych. Z doświadczenia wiem, że tworzą je bardzo kreatywni, pełni pasji i zaangażowania ludzie. Czasem w organizacji bardzo ciekawych wydarzeń blokuje ich jednak obowiązek rozliczenia i zamknięcia działań w roku budżetowym. Dlatego wyszedłem z inicjatywą, aby otwarty konkurs ofert w dziedzinie kultury umożliwił zadania realizowane w perspektywie wieloletniej – mówi Krzysztof Maj, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Na realizację zadań wieloletnich Zarząd Województwa Dolnośląskiego planuje przeznaczyć środki finansowe w formie dotacji w łącznej wysokości 1 mln 800 tys. zł (po 600 tys. zł na każdy rok: 2023, 2024, 2025). W listopadowym konkursie przewidziano także odrębną pulę środków na dotychczasowe projekty jednoroczne w wysokości 800 tys. zł. Nowe będą też priorytety, w ramach których przydzielane zostanie wsparcie.

Celina Marchewka

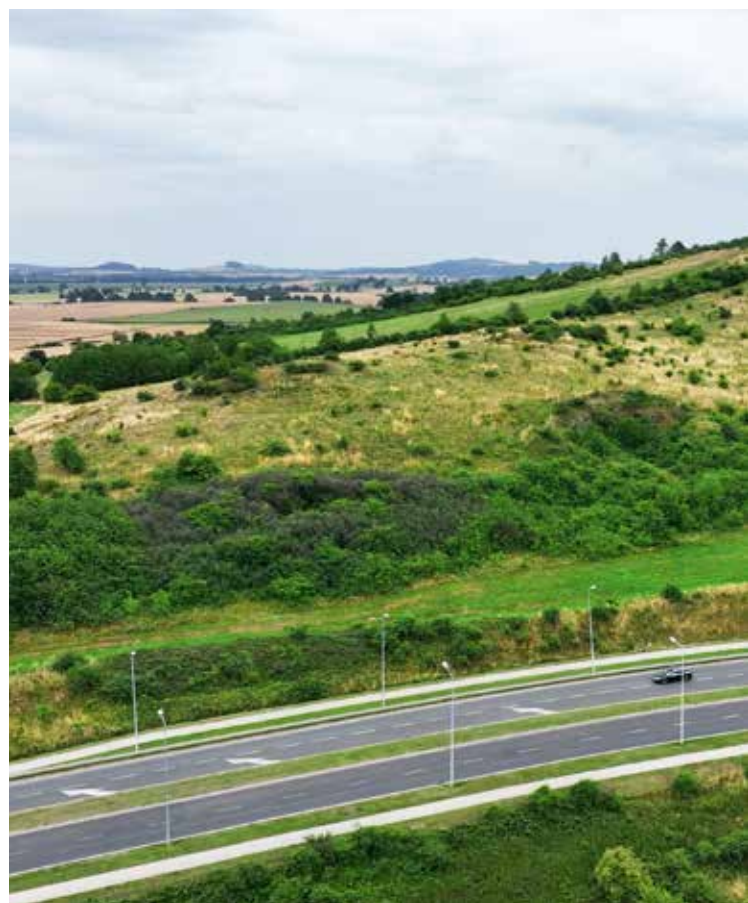
W Bielawie powstanie KOLARSKI TOR TRENINGOWO- WYŚCIGOWY

Budowa Dolnośląskiego Kolarskiego Toru Szosowego to inwestycja tworzona z myślą o profesjonalnym szkoleniu młodych adeptów kolarstwa w nowoczesnych i bezpiecznych warunkach.

Dolnośląski Kolarski Tor Szosowy będzie pierwszym takim obiektem w Polsce, podobne powstały tylko w Wielkiej Brytanii. Ideę budowy toru wspierają trenerzy oraz dolnośląscy kolarze.

Dolnośląski Kolarski Tor Szosowy będzie gwarancją bezpiecznych treningów sportowców. Obecnie prowadzone są one na drogach publicznych, na których często bezpieczeństwo sportowców jest bezpośrednio uzależnione od zachowania kierowców samochodów i jak pokazuje doświadczenie niestety często kończą się urazami lub wypadkami z udziałem kolarzy. Bezpieczeństwo sportowców jest najważniejsze, dlatego powstanie nowoczesny tor treningowy.

– Zamknięty tor kolarski ma służyć przede wszystkim do profesjonalnych i bezpiecznych treningów z wykorzystaniem różnych elementów techniki kolarskiej. Sportowcy



będą mogli ćwiczyć tu na przykład jazdę na czas, sprint, poruszanie się w grupie kolarskiej, jazdę w peletonie. Ponadto można będzie też organizować na nim wydarzenia kolarskie wysokiej rangi – mówi Tymoteusz Myrda, Członek Zarządu Województwa Dolnośląskiego.

Wartość inwestycji to ok. 20 mln złotych, z czego połowę dofinansuje Ministerstwo Sportu i Turystyki, a pozostałe koszty podzieli między siebie Województwo Dolnośląskie i Gmina Bielawa. Tor do kolarstwa szosowego powstanie w ciągu dwóch lat.

Projekt toru zakłada budowę pętli o długości od 4,5 – 5 km, o zmiennym nachyleniu, z łącznikami umożliwiającymi powtórzenia, wydłużenie bądź skrócenie dystansu okrążenia, w dużej mierze z wykorzystaniem naturalnego ukształtowania terenu.

Inwestycja będzie służyć jako baza szkoleniowa dla Dolnośląskiego Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego w Świdnicy.

Celina Marchewka

Tor powstanie na Łysej Górze w Bielawie



FOT. TELEWIZJA SUDECKA

#DOLNOŚLĄSKIE BOŻE NARODZENIE

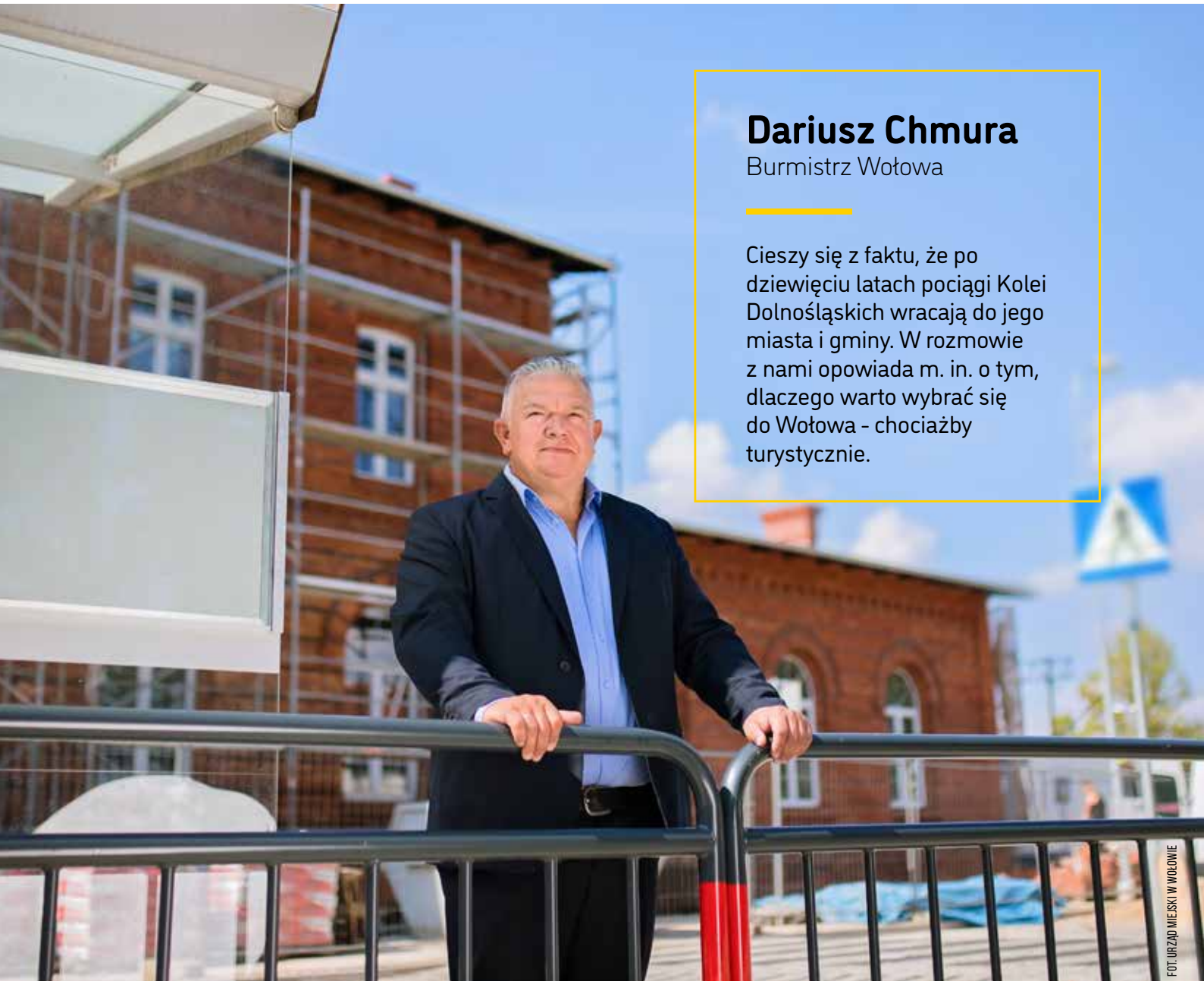


Trwa akcja #DolnośląskieBożeNarodzenie! W jej ramach Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego promuje najpiękniejsze miejsca związane ze świętami i zimą w regionie oraz zaprasza do ich odwiedzenia.

Bożonarodzeniowe konkursy, seria artykułów, filmów i postów ukazująca najbardziej magiczne miejsca Dolnego Śląska, w których świąteczny klimat zachęca do rodzinnego spędzania czasu, to tylko niektóre działania, które już w grudniu realizowane będą w ramach akcji #DolnośląskieBożeNarodzenie! Pyszne, lokalne przysmaki i produkty od dolnośląskich producentów, zabytkowe szopki, miejsca rozświetlone tysiącami lampek... Dolny Śląsk udowadnia, że to właśnie w naszym regionie święta można spędzić najpiękniej! - Chcemy zachęcić Państwa do odkrywania naszego pięknego Dol-

nego Śląska – jego tajemnic, magii i uroku, szczególnie w tym wyjątkowym przedświątecznym czasie – mówi Cezary Przybylski, Marszałek Województwa Dolnośląskiego. W ramach cyklu „Dolnośląski Kalendarz Świąteczny” od 1 do 24 grudnia na oficjalnych mediach społecznościowych regionu (<https://www.facebook.com/DolnySlaskPL>) publikowane będą treści poświęcone najciekawszym miejscom wraz z możliwością wygrania rodzinnych voucherów na ich zwiedzanie. Powstała również seria artykułów z pomysłami na prezenty, które mogą sprawić radość najbliższym. Dolny Śląsk to bogactwo kultur i wielu tradycji. Święta to więc idealny moment na ich poznanie, na przykład poprzez rodzinne wyprawy do dolnośląskich miejscowości i podziwianie tradycyjnych szopek bożonarodzeniowych.

Celina Marchewka



Dariusz Chmura

Burmistrz Wołowa

Cieszy się z faktu, że po dziesięciu latach pociągi Kolei Dolnośląskich wracają do jego miasta i gminy. W rozmowie z nami opowiada m. in. o tym, dlaczego warto wybrać się do Wołowa - chociażby turystycznie.

FOT. URZĄD MIEJSKI W WOŁOWIE

IDEALNE MIEJSCE DO ŻYCIA

Rozmawia **Andrzej Padniewski**

Wołów to jedno z miast zaliczanych do aglomeracji wrocławskiej. W około 40 minut można dojechać do centrum Wrocławia pociągiem – to atut, z którego korzysta wielu mieszkańców pańskiej gminy.

Liczba połączeń z Wołowa do Wrocławia w ostatnich latach wzrosła. Dzieje się tak od poprzedniej kadencji, ale polityka kontynuowana jest przez obecny zarząd województwa. Liczba osób korzystających z połączeń kolejowych na odcinku Wrocław-Wołów rokrocznie rośnie. Historycznie Wołów był stacją węzłową - można było jeszcze dojechać pociągiem do Lubiąży i dalej, w kierunku Malczyc.

Obecnie była linia kolejowa została zamieniona na drogę dla rowerów...

Dzięki współpracy z Urzędem Marszałkowskim i przy wsparciu środków unijnych udało nam się zrealizować to zadanie. Na 14 kilometrowym odcinku wybudowaliśmy szeroką na 3,5 metra drogę. Korzysta z niej wielu mieszkańców i turystów, szczególnie w weekendy.

Wołowanie bardzo chętnie korzystają z jednośladów – idąc na ten wywiad z dworca widziałem wiele osób na rowerach, mimo tego że temperatura na zachęca do rowerowych aktywności.

Ależ ja sam często przemieszczam się na rowerze! Cała grupa samorządowców z terenu Doliny Baryczy, burmistrzowie Milicza, Obornik Śląskich, Żmigrodu – wspólnie stawiamy na transport rowerowy. Nie ukrywam, że nasza dobra współpraca przyczyniła się do tego, by na szeroką skalę prowadzić inwestycje rowerowe. Często prowadząc inwestycje drogowe, najpierw oddajemy odcinek pieszo-rowerowy, a później dopiero jezdnię. Oczywiście nie zawsze takie działania są pozytywnie odbierane przez mieszkańców, ale z czasem przynosi to korzyści w postaci coraz większego odsetka rowerzystów w całościowym sposobie przemieszczania się po mieście i gminie.

Czy turystyka rowerowa, coraz popularniejsza na Dolnym Śląsku, dotarła już do Wołowa?

Milicz, Żmigród mają już rozbudowane, łączące ze sobą gminy ciągi pieszo – rowerowe, my tę sieć ciągle rozwijamy. Gmina Wołów dzięki współpracy z Dolnośląską Krainą Rowerową posiada już ponad 200 km oznakowanych ścieżek rowerowych, prowadzących w ciekawe miejsca przyrodnicze i historyczne. Odcinek, o którym wspominałem wcześniej, z Wołowa do Lubiąża, prowadzi do unikatowego w tej części Europy opactwa cystersów jakim jest Klasztor w Lubiążu. Jadąc trasą rowerową dalej na zachód, można dojechać do Prochowic. Dalszy plan to połączenie dróg rowerowych z Prusicami na wschód od Wołowa. Wokół Wołowa roztacza się Park Krajobrazowy Dolina Jezierzycy, objęta obszarem Natura 2000. Na 41 proc. powierzchni gminy znajdują się lasy. To walory coraz liczniej przyciągające turystów, również tych na rowerach, którzy przemieszczają się między stacjami kolejowymi w Wołowie, Żmigrodzie i Miliczu.

Mieliśmy do czynienia z procesem suburbanizacji, a więc wyprowadzania się mieszkańców z dużych ośrodków miejskich na jego obrzeża. Teraz socjologowie widzą odwrotny proces – powrotu do pierwotnych miejscowości zamieszkania, ale nie tylko do dużych miast, lecz także takich jak

Wołów. Czy dostrzega pan podobne migracje w pana małej ojczyźnie?

W ostatnich latach zauważyliśmy wzrost zainteresowania lokalnym rynkiem mieszkaniowym, czego przejawem była chociażby szybka sprzedaż gminnych działek budowlanych. Obecnie w naszym mieście powstają nowe osiedla, które są budowane przez lokalnych deweloperów, ale również firmy, które realizowały inwestycje w większych miastach i widzą trend opuszczania dużych ośrodków miejskich z uwagi na niższe koszty życia oraz walory przyrodnicze. Widzimy również, że coraz większa grupa mieszkańców ma potrzebę przemieszczania się. Wraz z tą potrzebą rodzą się pochodne: przemieszczania się szybko i w komfortowych warunkach. Czas przejazdu z Wołowa do Wrocławia wynosi 40-50 minut, pociągi Kolei Dolnośląskich, będą bez wątpienia nowsze od

tych, które obecnie oferują przewozy na tej trasie. To również sprzyja temu, by zamieszkać w mniejszym mieście do Wrocławia, jednak nadal pracować w stolicy Dolnego Śląska. Gdy dojdzie do remontu mostu kolejowego w Brzegu Dolnym, czas dojazdu jeszcze się skróci i jestem przekonany, że z pociągów skorzysta jeszcze więcej mieszkańców naszej gminy. Inwestowanie pieniędzy w częściową partycypację w kosztach związanych z koleją to jeden z kluczowych wydatków dla dalszego rozwoju miasta i gminy Wołowa. By w Wołowie żyło się lepiej. A nikogo z mieszkańców nie muszę chyba przekonywać, że Wołów to idealne miejsce do życia.

Z pociągu na stacji wraz ze mną wysiadło bardzo wiele osób, a o tak wczesnej godzinie można było się

spodziewać raczej ruchu w kierunku do Wrocławia, a nie z Wrocławia...

Jesteśmy miastem powiatowym, więc wiele osób dojeżdża do Wołowa, chociażby do pracy. Zapewne część osób wracała też z nocnych zmian. Widać, że miasto rozwija się wraz z rozwojem i statusem społecznym jego mieszkańców – a wołowanie pracujący w mieście wojewódzkim mają dostęp do zupełnie innego rynku pracy i poziomu zarobków do tych, jakie są dostępne na miejscu. Te rynki, jestem przekonany, z czasem się do siebie zbliżą, ale stanie się tak właśnie dzięki szybkim połączeniom kolejowym. Dojazd z Wołowa do centrum Wrocławia jest porównywalny chociażby z dojazdem tramwajem z wrocławskiej Leśnicy. I większa liczba kilometrów nie ma tutaj nic do rzeczy – kolej jest w tej materii bezkonkurencyjna.

Dziękuję za rozmowę.

” —

Jestem przekonany, że inwestowanie w kolej, to jeden z kluczowych wydatków dla dalszego rozwoju Wołowa.



BARTEK DZIWAK

podróżnik, fotograf, autor
bloga bartekwpodrozy.pl

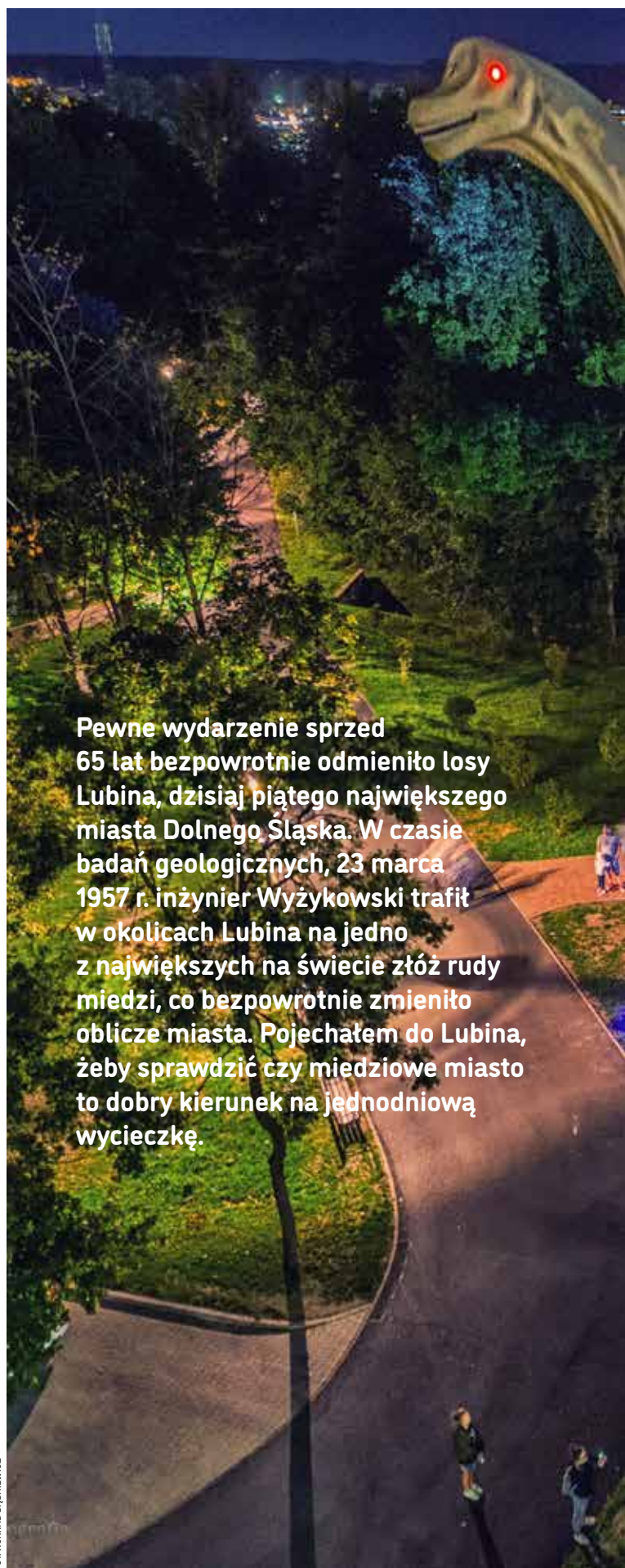
MIEDZIOWY LUBIN

ZIELONE MIASTO WIELKIEGO ODKRYCIA

Miedź dała miastu dużą rozpoznawalność i była bodźcem do rozwoju, ale na potrzeby naszej podróżniczej eksploracji trochę o niej zapomniano. Spójrzmy na Lubin nie z perspektywy przemysłowca, a turysty, który szuka w mieście pomysłu na kilkugodzinny spacer. Okazuje się zaraz, że nie potrzeba dziesiątek atrakcji, aby dobrze spędzić podróżnicze popołudnie.

Od niedawna do Lubina można dojechać szybkimi, bezpośrednimi pociągami z Wrocławia, Legnicy i Głogowa. Prowadząca przez Zagłębie Miedziowe linia kolejowa była przez lata wykorzystywana tylko dla ruchu towarowego, ale szczęśliwie wróciły na nią również połączenia pasażerskie. Do miasta dojechałem z Wrocławia KD Sprinterem w mniej niż godzinę. Wsiadłem z pociągu na lubińskim peronie i tropem dobrej kawy ruszyłem zwiedzać miasto.

Pierwszym ważnym przystankiem w drodze ze stacji kolejowej do centrum jest Kopalnia Lodów Naturalnych przy ul. Odrodzenia. Strategiczne położenie zawsze działa na mnie stymulująco i nawet jeśli nie planowałem kawy i lodów, przy Kopalni potrzeby automatycznie ewoluują. Zajrzyj tutaj na poranne espresso, które da ci energię do eksploracji.



Pewne wydarzenie sprzed 65 lat bezpowrotnie odmieniło losy Lubina, dzisiaj piątego największego miasta Dolnego Śląska. W czasie badań geologicznych, 23 marca 1957 r. inżynier Wyżykowski trafił w okolicach Lubina na jedno z największych na świecie złóż rudy miedzi, co bezpowrotnie zmieniło oblicze miasta. Pojechałem do Lubina, żeby sprawdzić czy miedziowe miasto to dobry kierunek na jednodniową wycieczkę.

FOT. KONRAD DĄBKIEWICZ

#PO
DRO
ŻUJ **KD**



Zielone zakątki czekają nawet w ścisłym centrum. Na zdjęciu park Wrocławski, jedna z głównych atrakcji turystycznych Lubina



Bohater miasta doczekał się godnego upamiętnienia

Ważnym punktem wędrówek po Lubinie jest wizyta w Parku Wrocławskim i na Lubińskich Błoniach. Zanim tam dotrzesz, miniesz kościół pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa, będący bramą do tego zielonego zakątka miasta. Jeśli lubisz sztukę sakralną, swobodnie zajrzyj do wnętrza świątyni. Niedaleko kościoła stoi Pomnik Solidarności upamiętniający krwawe stłumienie pokojowego protestu z 1982 r.

Zielonymi ścieżkami, ciągnącymi się wzdłuż Lubińskich Błoni dotrzesz aż do rozległego Parku Wrocławskiego - największego z miejskich parków. To obowiązkowy punkt przede wszystkim dla rodzin z dziećmi, którym spodoba się działający w parku ogród zoologiczny. Gdy my jedliśmy śniadanie na parkowej ławce, tuż obok nas przechadzał się... piękny paw.

Nawet jeśli, podobnie jak ja, nie jesteś fanem zwiedzania ogrodów zoologicznych, ten w Lubinie można docenić za wkomponowanie w miejski park i wartość edukacyjną dla odwiedzających go dzieci. Można tu w końcu przyjść nie tylko dla zwierząt, ale również potraktować to miejsce jako ucieczkę od miej-



Lubiński rynek jest miejscem wielu ciekawych wydarzeń sportowych i artystycznych

FOTOGRAFIE: KONRAD DĄBKIEWICZ

skiego krajobrazu - i to bez opuszczania centrum miasta.

Idąc z Parku Wrocławskiego w kierunku lubińskiego Rynku, miniesz kaplicę zamkową, będącą pozostałością dawnego zamku zniszczonego w czasie potopu szwedzkiego. Traktowany w Lubinie z ogromnym szacunkiem Jan Wyżykowski to postać, która musiała doczekać się w mieście upamiętnienia. Jego pomnik stoi niedaleko Wzgórza Zamkowego, na skwerze noszącym imię odkrywcy polskiej miedzi.

Polecam ci zajrzeć do Muzeum Historycznego, zajmującego zabytkowy budynek miejskiego Ratusza. Dostępne za darmo muzeum opowiada o współczesnej historii miasta - obejrysz tu m.in. stylizowane na lata 60. i 70. XX wieku mieszkanie rodziny górniczej, wystawę poświęconą zbrodni lubińskiej z 1982 r. i zbiory dolnośląskiej kartografii.

Niedaleko Rynku trafisz jeszcze na pozostałości po murach miejskich dawnego

waniu dobrej kawy lub lampki wina.

Obie potrzeby zrealizujesz na wysokim poziomie w KawoWiniarni. Ten przytulny lokal znajdziesz w Małych Koszarach, czyli wyremontowanym budynku dawnych koszar i ujeżdżalni kawalerii z 1872 r. Kawiarnia dba o wysoką jakość kawy - americano i kawy mleczne bronią się i po względem jakości ziaren, i sposobem parzenia i podania. Wizyta tutaj była przyjemną kropką nad i po kilku godzinach spokojnego spaceru po Lubinie. Jeśli nie musisz spieszyć się na pociąg i możesz zostać w Lubinie trochę dłużej, warto uwzględnić w planach również Park Leśny. Działa tam Rodzinny Park Linowy (trudno się oprzeć możliwości poskakania po drzewach i sprawdzenia swojej sprawności), a oddział ma Muzeum Historyczne. Wracając na stację kolejową, zwróć jeszcze uwagę na zabytkowy parowóz Ty2-22 wybudowany w czasie II wojny światowej.

Parowóz, jako symbol kolejowej trady-



Zabytkowy parowóz na stacji Lubin przyciąga oko wielu turystów

Lubina. Duża część fortyfikacji nie przetrwała próby czasu, ale nadal obejrzyć możesz pochodzącą z IV wieku, gotycką Basztę Głogowską oraz kwadratową basztę stojącą przy kościele pw. Matki Bożej Częstochowskiej.

Polecam obejść kościół dookoła, bo od strony baszty czeka kilka fotogenicznych zakątków. Przy kościele oraz zajmującej kwadratową basztę dzwonnicy rozciąga się niewielki Park Kopernika - kolejna ładna miejscówka w Lubinie. Latem polecam rozłożyć się tu z małym piknikiem, a zimą... ruszyć w poszuki-

cji, będzie dobrze kontrastował z nowoczesnym pociągiem Kolei Dolnośląskich, który zabierze cię w powrotną podróż do domu. Zwiedzanie Lubina nie ma charakteru odznaczania kolejnych atrakcji na liście - tu przyjeżdża się po to, żeby pospacerować po zielonym centrum miasta i poszukać śladów bliższej i dalszej historii. Trudno o podobne, tak unikalne miejsce na mapie Dolnego Śląska. W końcu miedzową stolicę ma się tylko jedną.

Bartek Dziwak



FOT. KAMILA MARKIEWICZ-LUBAŃSKA

W czasie zwiedzania zahacz koniecznie o okolicę kościoła Matki Bożej Częstochowskiej



Dojeżdż do Lubina Kolejami Dolnośląskimi

z WROCŁAWIA GŁ.

🕒 53 min

z GŁOGOWA

🕒 31 min



Zwiedzasz rodzinnie? Nie zapomnij o ZOO w Parku Wrocławskim



JOANNA KOŁACZKOWSKA

Artystka kabaretowa, liderka kabaretu Hrabi, aktorka, autorka tekstów i muzyki, prezenterka radiowa, autorka słuchowisk („Porucznik Jagoda Hyc”), współtwórczyni podcastu „Mówi się” (z Szymonem Majewskim), improwizatorka („Spadkobiercy”, „Improłajzers”).



DLA CIEKAWYCH...

”

Niedługo startujemy z nowym programem „Pociechy” o rodzicielstwie, dzieciach, wychowaniu.

ŚMIECH

DAJE

WOLNOŚĆ

Rozmawia **Przemek Corso**

Czy wszystko pani zdaniem można obrócić w żart?

Obserwuję to na przykładzie swojego życia i tu zwrócę uwagę, że scena jest sceną, a życie to jednak całkiem co innego... Każdy potrzebuje powrotu do normalności, nawet, kiedy wydarzy się coś bardzo przykrego. Ale do sedna. Jak się taką przykrą sytuacją po czasie obsmieje i trochę pożartuje, po prostu robi się lżej. Nawet, gdy się ludzie ze sobą pokłócą, bardzo często wykorzystuje się żart właśnie po to, żeby się pojednać. Ja i moi bliscy tak właśnie funkcjonujemy.

Czyli żartowanie ze wszystkiego jest zdrowe...

Bardzo. Ale to dotyczy życia. Na scenie jest inaczej. Tam pojawiają się widzowie i nagle się okazuje, że żartujesz dla kogoś, a nie dla siebie. To, co mówisz, musi rezonować z ludźmi, muszą się odprężyć, chcą się dobrze bawić. Dlatego ze względu na tę odpowiedzialność wobec innych, bardzo trudno jest żartować ze wszystkiego, ze wszystkiego się śmiać i wszystko obracać w żart.

Aż ciężko w to uwierzyć...

My oczywiście nie boimy się poruszać takich tematów. Niedługo startujemy z nowym programem „Pociechy” o rodzicielstwie, dzieciach, wychowaniu. O tym, z czym mierzyliśmy się jako nastolatki. To są często sprawy bardzo ciężkie, ale żartujemy z nich i mogę zagwarantować, że ludzi to bawi. Jak na kabaret Hrabi, to naprawdę mocne, ale oczywiście – i tu uspokoję zaniepokojonych – unikamy niepotrzebnej brutalizacji i wulgaryzmów.

Tego na świecie jest zbyt dużo.

Zdecydowanie! Podobnie jest z polityką. Jej też nie dotykamy, bo jest po prostu brudna. Wszystko jest oczywiście kwestią wrażliwości widzów, ale moim zdaniem najważniejszy jest styl, w jakim się żartuje. Można ze wszystkiego, ale najważniejszy jest styl. Inteligencja, klasa, drugie dno, jakiś komentarz, a nawet wykorzystanie i pokazanie własnych słabości... To pozwala zrobić naprawdę dużo.

Wyczytuję gdzieś pomiędzy wierszami, proszę wyprowadzić mnie z błędu jeżeli się myślę, że – mówiąc wprost – można żartować ze wszystkiego, ale nie ze wszystkiego się powinno, tak?

Kiedy oglądam standup, a mam swojego ulubieńca, scenarzystę, aktora, reżysera, Rickiego Gervaisa...





Hrabina Pączek z gościnnym udziałem Artura Andrusa

FOTOGRAFIE: KAMILA MARKEWICZ - LUBANSKA

Jeden z najlepszych.

Tak. I kiedy go oglądam, a on ze sceny mówi czasami rzeczy tak mocne, tak wydawałoby się obrazoburcze, że można odnieść wrażenie, że to z pewnością zakończy się skandalem, okazuje się – ku mojemu zaskoczeniu – że robi to w takim stylu, że to jest naprawdę zabawne. To jest jakaś koncepcja, jakaś idea, która dobrze poprowadzona sprawia, że ktoś, kogo lubimy i akceptujemy, jest w stanie powiedzieć nam więcej. Więc powtórzę to, co powiedziałam wcześniej: żart musi rezonować z widzami i ten musi się odprężyć. Tak?

Widz odpręży się i zrelaksuje, tylko przy kimś, kogo lubi. To jest podstawa. Jak się kogoś nie lubi, nigdy nas nie rozśmieszysz.

O naszym społeczeństwie krąży taka opinia, że jesteśmy trochę zakompleksieni, trochę sztywni, że „jak żartować, to ze wszystkich, ale nie z nas”...

Coś może w tym być.

To jest dla mnie o tyle ciekawe, że przecież w kabarecie obnażacie nasze przywary, a ludzie się śmieją. To jak to jest? Je-

”
**Żart
musi
rezonować
z widzami
i ten musi się
odprężyć.**

steśmy sztywni, czy nie?

To, że się śmieją, to jedno. Zauważyłam już jakiś czas temu, że ludzie często się śmieją, ale nie widzą w tym siebie. W programie „Kobieta i mężczyzna” opowiadaliśmy o naszych doświadczeniach małżeńskich albo obserwacjach, jak to funkcjonuje w innych związkach. Proszę sobie wyobrazić, że czasami było widać na widowni, jak niektóre pary od razu się ze sobą konfrontują, zerkają na siebie znacząco. Czasami mężczyźni byli obrażeni, a kobiety się śmiały, czasami na odwrót. To wynika trochę z przeświadczenia, że takie sytuacje mają miejsce tylko u nich, że są wyjątkowi, ale to nie-

prawda. Zmierzam do tego, że w pewnych osobach prowokuje to dyskomfort i niezadowolenie, że inni mają podobnie, albo wręcz tak samo. I to jest wynik tego, że jesteśmy różni, mamy różną samoświadomość albo dystans do samych siebie. Obserwuję bardzo różną widownię. Mam wrażenie, że na kabaret Hrabi przychodzą już dziś ludzie, którzy nas znają, wiedzą co dostaną i dlatego jest nam łatwiej ich obserwować i wchodzić w interakcje. Oczywiście to wszystko zależy od miasta, miejsca i tak dalej.

To znaczy?

To znaczy, że ludzie bardziej obcy w różnego rodzaju wydarzeniach, koncertach, nie boją się śmiać. A to jest przecież bardzo ważne, żeby pozwolić samemu sobie ryknąć śmiechem.

Zamiast chichotać w rękach.

Dokładnie. Śmiech daje wolność. Mnie zdarzało się kilka razy tak bezwstydnie śmiać na jakichś występach, że pozostali widzowie, wręcz komunikowali mi, że to nie wypada. Nie mam jakiejś ogromnej skali porównawczej, ale podczas kilku moich wizyt w Londynie, zauważyłam, że tam nie ma żadnych zahamowań. Jak ludzie chcą się śmiać, to się śmieją. Dlatego mam wrażenie, że część z nas jest trochę zamknięta, trochę dzika i trochę zakompleksiona. Jest jeszcze jedna część, która ma te przywary, ale kompletnie nie zdaje sobie z nich sprawy.

Ale w Polsce kabaret jest raczej powszechnie lubiany, prawda?

Ależ skąd. Mnóstwo ludzi nie lubi lub wręcz nienawidzi kabaretów. Część kabaretów jest traktowana jak pajacowanie, wygłupy, coś mało ważnego. I my naprawdę często spotykamy się z opinią, że widzowie nie lubią kabaretów, a co dopiero się z nich śmiać...

A często zdarza się, że ktoś mówi: „nie lubię kabaretu, wolę stand-up”?

Pewnie! Raz przyszło na nasz występ małżeństwo, które śmiało można zaliczyć do grona naszych stałych widzów i prosiło siebie wyobrazić, że oni przyszli z córką. Co usłyszeliśmy? Że oni są na tak i bawili się dobrze, ale córka woli stand-up. Tak, młoda część widowni raczej woli stand-up. Jestem zdania, że najważniejsze to znaleźć swój ulubiony styl i swojego ulubionego artystę, a później po prostu się śmiać.

Czy można nauczyć ludzi poczucia humoru albo dystansu?

Oczywiście, wierzę w to. Mimo że wydaje mi się, że jesteśmy jeszcze przed tym etapem, to jesteśmy bardzo blisko. Nasza młodzież dorasta, a ona jest zupełnie inna niż my, jest otwarta i roześmiana. Nie pozwoliłabym na nich złego słowa powiedzieć. To dzięki młodzieży będziemy być może w stanie odczytać się tego zautomatyzowanego narzekania i powtarzania: „a za moich czasów”.

Urodziła się pani w Polkowicach, po drodze trafiła do Zielonej Góry, później do Głogowa...

Po drodze była jeszcze Legnica. Studiowałam w zamku Piastowskim. Tam było pięknie.

No właśnie! Dlatego chciałbym właśnie zapytać, biorąc pod uwagę pani doświadczenia, jak Dolny Śląsk wypada na tle pozostałych województw...

Bardzo dobrze!

Ale jesteśmy najzabawniejsi, czy nie?

Ja bym nikogo nie wyróżniała, ale powiem tak, na Dolnym Śląsku zawsze mamy wspaniałe koncerty i roześmianą publiczność. A to chyba o czymś świadczy.

Ostatnie pytanie. Nie macie już wolnych terminów na przyszły rok. Jakie niespodzianki Hrabi i pani przygotowaliście dla swoich widzów?

W styczniu zaczynamy premierowo od wspomnianego przeze mnie programu „Pociechy”. Bardzo serdecznie na niego zapraszam. Tak samo jak na mój solowy recital „Hrabina Pączek”. Ponadto muszę wspomnieć o nieustannie rozwijanym portalu, który powstał podczas pandemii, a mianowicie hrabi.tv. Tam można obejrzeć wszystkie nasze programy, kupić wszystko, co mamy do sprzedania i najszybciej dowiedzieć się o tym, co planujemy.

Dziękuję za rozmowę.



„Brunatna Ewka” z recitalu Hrabina Pączek

Sprawdź:



GÓRY

BEZ BRAWURY

2022/2023

Dzieje się!

Seria nowych spotów edukacyjnych w radiu i telewizji, filmy dotyczące bezpieczeństwa, publikowane online, zimowe atrakcje regionu, spotkania na dolnośląskich stokach – rusza kolejna edycja akcji #GóryBezBrawury, prowadzona przez Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego i GOPR.

Wspaniałe widoki i piękne emocje – zima to świetny czas na odkrywanie Sudetów: czekają Góry Izerskie, czyli polski biegun zimna z Polaną Jakuszycką i Parkiem Ciemnego Nieba, Pogórze Kaczawskie, czyli Kraina Wygasłych Wulkanów, Masyw Śnieżnika z Jaskinią Niedźwiedzia, Góry Sowie i tajemnice projektu Riese czy Karkonosze z królową Śnieżką. Trasy piesze, biegówki, narty i sanki. Na Dolnym Śląsku każdy znajdzie coś dla siebie! Ważne, by odkrywając region, być odpowiednio przygotowanym.

– Zapraszamy na sezon zimowy w dolnośląskich górach. Mamy wspaniałe kurorty: od Czarnej Góry po Szklarską Porębę, liczne atrakcje dla dzieci, świetne ogrody. Idealne warunki do aktywnego odpoczynku dla osób w każdym wieku. Zachęcamy i przypominamy, żeby doskonale się bawiąc, nie tracić głowy i dojrzałe organizować wycieczki, zwłaszcza te górskie – mówi marszałek województwa, Cezary Przybylski.



GÓRSKIE KOMPENDIUM WIEDZY

– Zimą góry są przepiękne. Są jednak także bardzo wymagające wobec turystów. Pamiętaj, żeby dobrze się przygotować do zimowych wycieczek. Odpowiednio zapla-



Zimowy widok na Śnieżkę

FOT. KRZYSZTOF BRYKA

nowane trasy, ubranie dostosowane do zimowych warunków atmosferycznych oraz niezbędne wyposażenie są gwarancją udanej wyprawy. Nie daj się zaskoczyć zmieniającej się pogodzie i zapadającemu wcześniej zmrokowi – przypomina Jacek Koziarek, prezes zarządu Grupy Sudeckiej GOPR.

Na początek warto zrobić plan: przestudiować mapy terenu i upewnić się, jak prowadzi szlak, oraz jaki ma stopień trudności oraz że forma i sprzęt odpowiadają warunkom. Weź pod uwagę czas przejścia, pamiętając, że wycieczki z dziećmi trwają dłużej. Podstawą dobrego ekwipunku jest górskie obuwie, raczki oraz plecak wyposażony, m.in. w czapkę, rękawiczki, zapasowe skarpety, ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronną płachtę, podręczną apteczkę, latarkę i zapalniczki. Więcej informacji przydatnych przed podróżą znajdziesz na stronie: <https://www.gopr.pl>



KULTOWE MIEJSCA NA SZLAKU

Konieczne jest sprawdzenie, gdzie na szlaku są dostępne schroniska lub obiekty, które mogą stanowić schronienie. Pomoże w tym mapa przygotowana przez Wydział Promocji Województwa Dolnośląskiego, która w przyszłym roku pojawi się również w wersji drukowanej.

#GÓRY BEZ BRAWURY!

Zdobywaj bezpiecznie Sudety!

- Zainstaluj aplikację **RATUNEK**
- Przygotuj się do wyprawy
- Zapamiętaj numery GOPR
985 i 601 100 300

Sprawdź
kultowe
miejsca:



POMOC APLIKACJI

Sprawdzaj na bieżąco warunki. Aplikacje pogodowe są precyzyjne i pomocne. Nie zapomnij przed wyjazdem zainstalować aplikacji RATUNEK, która pozwala namierzyć osobę wzywającą pomoc z dokładnością do kilku metrów i w razie niebezpiecznej sytuacji ułatwia pracę ratowników i przyspiesza ich przybycie.



KIEDY POTRZEBNA JEST POMOC

Jeśli jest zasięg, skorzystaj z numerów alarmowych: 985 lub 601 100 300

Możesz także użyć numeru alarmowego 112. Po odebraniu połączenia: przedstaw się, postaraj się określić miejsce, w którym jesteś, zamelduj, co się stało, kto i w jakim stanie jest z tobą i czy istnieje bezpośrednie zagrożenie życia. Pamiętaj, że rozmowę zawsze kończy przyjmujący zgłoszenie ratownik.

W przypadku słabego zasięgu spróbuj wysłać SMS na numer 601 100 300 z tymi informacjami.

Odkrywaj bezpiecznie! Do zobaczenia na szlaku!

**MARCIN KUC**

dziennikarz kulinarny,
gospodarz radiowej
audycji „Jaja w kuchni”

SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU... ALE ZNACZNIE ZDROWIEJ

Nie jest tajemnicą, że na początku tego roku podczas kompletowania materiałów do styczniowego felietonu na łamy tegoż Magazynu, prawie umarłem... Zjadłem bowiem 2.5 kg ciastek i boleśnie dowiedziałem się o cukrzycy. Od tego czasu straciłem na wadze 37 kg i co nieco mogę powiedzieć w temacie sensownego komponowania posiłków. A zadanie jest poważne: Jak nie wyjść na wadze na plus, mając na uwadze zbliżające się święta. Oto pięć zasad, którymi się kierowałem i które pomogą wam wyjść na... minus!



1 ZWRACAJ UWAGĘ NA JAKOŚĆ MIĘSA

Owszem, tanio już było. Mięso z hodowli przemysłowych powinno przestać istnieć. Tym samym wszelkie połówki kurczaka w plastikowym pudełku z „pieluchą”, sprzedawane w dyskontach, to nie jest dobry pomysł. Antybiotyki są w każdym mięsie. Chodzi o paszę, dobrostan, sposób uboju i czas hodowli. Pamiętajcie też, że lepiej kupić tańszą część mięsa lepszej jakości. Gotuj dłużej, piecz pod przykryciem lub na przykład w worku.

2 JEDZ WIĘCEJ WARZYW

Kolejna „oczywista oczywistość”, cytując klasyka. Sam miałem problem choćby z marchewką. Teraz dodaję ją, gdzie tylko się da. Ciekawym rozwiązaniem jest zastosowanie techniki „julienne” przy krojeniu. Jeśli nie wychodzi Wam ładna zapałka, w sklepie z wyposażeniem domu poszukajcie obieraczki do takich wzorów. Niby to głupia sprawa, ale mamy w sobie ukrytą chęć jedzenia pięknie wyglądających posiłków. A taka zapałka marchewkowa wygląda świetnie.

3 NIE JEDZ FAST FOODÓW

Fast food końca 2022 często oznacza sklepowego hot doga zjedzonego w biegu i popitego napojem energetycznym. Takiej diety życzyć można jedynie wrogowi. Temat parówek i wędlin produkowanych przemysłowo jest tak przerażający, że dziw bierze, że ktokolwiek wkłada to do ust. Okazuje się jednak, że w tym samym sklepie znajdziecie doskonały nabiał. Również pełen białka. Ser żółty, kefir, serek wiejski. To kupicie na każdym rogu. Parówka i paszтет... Tych najtańszych nie dałbym nawet psu.

4 JEDZ RYBY (ale wybieraj je z głową)

Dyskonty nie są złe. Konsumenty też nie są źli. Dyskonty są sprytne. Konsumenty są leniwi. Czytaj etykiety. Sprawdź, czy nie kupujesz 30 proc. glazury w cenie mrożonego dorsza. Nie bój się konserw rybnych, ale czytaj etykiety - możesz zafundować sobie cukier, konserwanty i wątpliwej jakości odpady rybne. Tak, ryby są drogie. Tak, wszystko jest teraz drogie. Lepiej jeść lepiej niż potem i tak leczyć się prywatnie... Oczywista oczywistość. Niestety.

5 NIE PIJ SŁODZONYCH NAPOJÓW

Odstawienie cukru jest cholernie trudne, ale możliwe. Boli. Zaczyniesz lepiej spać, lepiej myśleć i lepiej wyglądać. Zamiast soku dostodzonego połową szklanki cukru na litr, zjedz pomarańczę. Napij się wody. Pamiętaj, że cukier jest nawet w piwie

Marcin Kuc



MARLENA KOVAŘÍK
dziennikarka, autorka
książek, czechofilka

SŁOWOKRESKA NA POGRANICZU ART TOUR

Szkaradztwo! Błeee! Wspañia! Dobreee! – takie mniej więcej skrajne emocje budzi w publiczności praski artysta David Černý, najsłynniejszy współczesny czeski autor. Wielomilionową publiczność zapewniają mu wielomilionowe galerie, bo są to najczęściej przestrzenie publiczne, w których umieszcza swoje dzieła, gdzie widzowie rotują. Miliony oglądają jego sztukę w internecie i komentują. Ot, najbliższy przykład z sieci społecznościowej, niejaka pani Zdražilová napisała: Jesteś pan wulgarnym prosiakiem. Pana wulgaryzmy świadczą o tym, że jesteś pan niezrównoważony. Oszczędzę Czytelnikom innych, bardziej dosadnych komentarzy. Każde dzieło Černego wzmaga, ponawia dyskusję, jest to na zmianę, wiadro pomyj lub ochy i achy od tzw. zwykłych odbiorców, albo recenzje krytyków sztuki, gdzie znajdziemy dogłębną analizę z wątkami wiadra z pomyjami lub wątkami achów i ochów.

Mariusz Szczygieł, czechofil, autor reportażu o Czechach poświęcił Černemu jeden rozdział w swojej książce Zrób sobie raj. Książka stoi u mnie na półce, odświeżę sobie - pomyślałam. Czytam spis treści: Wkurzacz czeski, tak, to będzie o Davidzie.

Pierwszym głośnym dziełem Černego była akcja artystyczna, pomalowanie na różowo radzieckiego czołgu IS-2M, pomnika wyzwolenia Pragi przez Armię Czerwoną. A było to w marcu 1991 roku. Mimo że artysta podpisał się pod przeobrażeniem czołgu, pozostał niedoceniony – zauważył Szczygieł – telewizja podała wówczas, że różowość czołgu była dziełem wandalii.



RYŚ. BRETISLAV KOVAŘÍK

Dość powiedzieć, że hasło „różowy czołg” w czeskiej Wikipedii ma podpunkty: pierwsze przemalowanie czołgu, drugie przemalowanie czołgu, trzecie przemalowanie czołgu. Obecnie czołg znajduje się w Muzeum Techniki Wojskowej w Lešanech. Czołg jest różowy. Dzieło Černego pt. Quo vadis zostało niedawno przywiezione do Trutnova, mojego miasta. To enerdowski trabant, który zamiast kół ma mocarne ludzkie nogi, można się przespacerować pod rzeźbą, bo mierzy ponad cztery metry. Rzeźba powstała w 1990 roku, po tym, kiedy to wschodni Niemcy masowo emigrowali do Niemiec Zachodnich, porzucając swoje samochody.

Istnieje przewodnik internetowy pod nazwą: David Černý Tour. W ramach wspomnianego tour można zjechać do Trutnova na Svatojanské náměstí i osobiście zmierzyć się ze sztuką, czyli tak: Obrzydlistwo! Super! W każdym razie nikt nie pozostanie obojętny.

Marlena Kovařík

**HONORATA RAJCA**

dziennikarka, wikipedystka,
redaktorka książek

GROŹNY NIE TYLKO COVID. W LEGNICY POWSTANIE ODDZIAŁ ZAKAŹNY

Po blisko dwudziestu latach w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Legnicy ponownie zacznie działać oddział zakaźny. Ma być jednym z najnowocześniejszych w Polsce. Otwarcie planuje się pod koniec przyszłego roku.

– Covid wciąż jest nieprzewidywalny, choć nauczyliśmy się z nim żyć. Ale to nie jedyna choroba zakaźna, z powodu której cierpią mieszkańcy Dolnego Śląska. Stanowią one poważne wyzwanie dla medycyny. W Legnicy w ich leczeniu pomoże sprzęt zakupiony podczas pandemii, który przechowywany jest w szpitalu tymczasowym – mówi Ryszard Kępa, specjalista chorób zakaźnych z legnickiego szpitala.

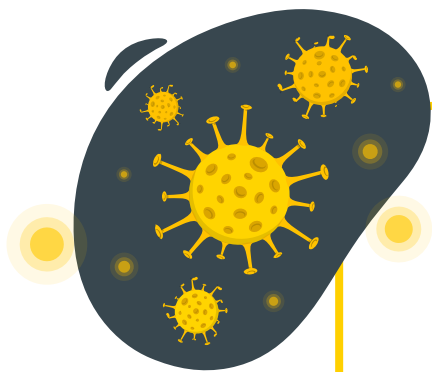


FOTOGRAFIE: HONORATA RAJCA

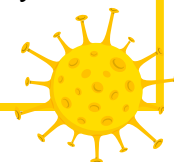
O tym, że tego typu oddziały muszą istnieć w każdym większym mieście, boleśnie przypomniła pandemia koronawirusa, ale wciąż jest wiele innych chorób, które dziś są leczone m.in. na oddziałach wewnętrznych, choć bezpieczniej byłoby monitorować pacjentów w wyspecjalizowanych w zakaźnictwie miejscach i pod kierunkiem doświadczonych specjalistów.

– Czas pandemii pokazał, jak groźne mogą być choroby zakaźne. Dlatego też chcemy rozwijać i inwestować w skoordynowaną opiekę w zakresie chorób zakaźnych – zapowiedział Marcin Krzyżanowski, wicemarszałek Województwa Dolnośląskiego podczas konferencji prasowej w legnickim szpitalu. Dziś na Dolnym Śląsku tą dziedziną na stałe zajmują się dwa ośrodki: szpital w Bolesławcu i wrocławski szpital przy ul. Koszarowej. Tworzony w Legnicy 15-łóżkowy oddział wypełni

więc lukę w północnej części województwa. Powstanie na parterze w tzw. małym budynku, w którym pierwotnie w projekcie był nawet zaplanowany szpital zakaźny, ale nigdy nie powstał. Projekt zakłada przebudowę pomieszczeń i dostosowanie ich do specjalnych potrzeb. Oddział – ma być w pełni nowoczesny – będzie dysponował osobnym wejściem, wydzieloną izbą przyjęć, podjazdem dla karettek, własną bazą diagnostyczną, salą intensywnej terapii, a także odrębną wentylacją oraz instalacją gazów medycznych. W części ma już wyposażenie, które przejmie po tymczasowym szpitalu covidowym, obecnie adaptowanym na inne cele. Przekazane przez Dolnośląski Urząd Marszałkowski 5 mln zł dofinansowania pochodzi z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego wspierającego odbudowę gospodarki europejskiej po pandemii. Uzyskano już pozytywne opinie



WSS w Legnicy jest kluczowym ośrodkiem sieci opieki zdrowotnej Dolnego Śląska. W minionym roku leczył około 2 tysięcy zarażonych covid-19 w stanach ciężkich i skrajnie ciężkich. W szczycie pandemii dysponował 155 miejscami dla zarażonych Sars-Cov-2, głównie w ufundowanym przez KGHM szpitalu modułowym.



o celowości inwestycji oraz wykonano program funkcjonalno-użytkowy, wkrótce szpital ogłosi przetarg na wykonawcę. Ponadto istniejąca przy szpitalu poradnia chorób zakaźnych zostanie uzupełniona o leczenie stacjonarne, a także rehabilitację stacjonarną oraz ambulatoryjną.

– Cieszy mnie ta decyzja. Oznacza reaktywację legnickiego zakaźnictwa i poprawę opieki na całym Dolnym Śląsku. Dzięki nowemu oddziałowi legnicki szpital zapewni pacjentom miejsca covidowe, jeśli wystąpi taka konieczność. Nauczyliśmy się żyć z wirusem, ale wciąż mało go znamy. Musimy być gotowi, że niebezpiecznie zmutoje i pojawi się odmiana, na którą nie mamy odporności. Poza tym opiekę w nowym oddziale znajdzie wielu pacjentów cierpiących na inne choroby zakaźne, które przecież wciąż są groźne i należą do poważnych wyzwań medycyny. Dziś to przede wszystkim zapalenia mózgu, zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych: i wirusowe, i bakteryjne, różne żółtaczkę, zwłaszcza typu C. Mamy też AIDS, zakażenia HIV, gruźlicę. Wciąż poważnym problemem są choroby jelitowe wywołane choćby bakterią *Clostridium difficile*. W sprzyjających warunkach, zwłaszcza po długotrwałej terapii antybiotykowej, powoduje ona zapalenie jelita grubego, co jest wysoce zakaźne. Szerzy się drogą pokarmową i dotyczy przede wszystkim osób starszych przebywających w szpitalach czy domach opieki. Teraz sporą część takich przypadłości leczymy na oddziale wewnętrznym, ale to przecież domena zakaźnictwa – wyjaśnia Ryszard Kępa, specjalista chorób zakaźnych, a zarazem jedyny lekarz tej dziedziny w byłym województwie legnickim, który – jak zapowiedziała dyrektor szpitala Anna Płotnicka-Mieloch – będzie kierował nowym oddziałem.

Zakaźnictwo to jedna z pierwszych wyodrębnionych w medycynie specjalizacji, w ostatnich latach

nieco zarzucona. Szacuje się, że w Polsce jest obecnie tylko około 700 lekarzy tej mało popularnej dziedziny, i to często w wieku emerytalnym.

– Dawniej każde z dolnośląskich województw miało oddziały, które pozwalały izolować chorych. Kiedy dostępne stały się antybiotyki, wprowadzono obowiązkowe szczepienia, a także poprawił się poziom higieny i wzrosła ludzka świadomość na temat mechanizmu zapadania na choroby zakaźne, zmniejszyła się liczba zachorowań. W latach 90. zakaźnictwo w Legnicy zlikwidowano, a w nowym szpitalu przy ul. Iwaskiewicza, wbrew planom, nie utworzono takiego oddziału. Dopiero pandemia pokazała, że było to błędem. Dziś szkolimy więc zakaźników, także w Legnicy, planujemy również, że wspierają nas będą lekarze z Wrocławia – mówi lekarz Ryszard Kępa.

Honorata Rajca



FOT. STORYSET.COM

Szpital w Legnicy jest kluczowym ośrodkiem sieci opieki zdrowotnej Dolnego Śląska. W minionym roku leczył około 2 tysięcy zarażonych covid-19 w stanach ciężkich i skrajnie ciężkich. Wkrótce w małym budynku lecznicy powstanie stały oddział zakaźny.

**MAREK ŻAK**

historyk regionalista,
pracownik Muzeum
Miedzi w Legnicy

DOMY PEŁNE KULTURY I... DOBREJ ROZRYWKI!

Przez całe lata tętniły życiem, energią i znakomitą zabawą. Można było tam obejrzeć spektakl teatralny albo wystuchać koncertu lokalnego zespołu rozrywkowego, a niekiedy nawet jakiejś przyjezdnej gwiazdy. Nie brakowało też potańcówek, a jedna z kilku lub nawet kilkunastu sekcji zainteresowań pomagała młodzieży rozwijać swoje pasje i zainteresowania. Takie były... kolejowe świetlice i domy kultury.



Gablota informacyjna była obowiązkowym „wyposażeniem” każdej kolejowej placówki kulturalno-oświatowej

FOT. PRYWATNE ARCHIWUM MALGORZATY WABAC

Nudzić się nie było tam jak, a to przecież jeszcze nie wszystkie dostępne sposoby spędzania wolnego czasu w takich miejscach – np. przy niektórych z nich działały również amatorskie zespoły artystyczne (teatralne, taneczne, chóry, orkiestry, zespoły muzyczne etc.). W przypadku tych ostatnich początkowo były to grupy jazzowe, bigbitowe, a w następnych latach w ścianach tych przybytków rozbrzmiewały o wiele mocniejsze brzmienia. Natomiast jeżeli żadna z powyższych ofert nie znajdowała się w kręgu zainteresowań człowieka przekraczającego próg danej placówki, to pozostawał mu do wyboru i tak zawsze pękający w szwach pokój telewizyjny, bo to właśnie w świetlicach i domach kultury znajdowały się w latach sześćdziesiątych nieliczne wówczas odbiorniki telewizyjne. Wielką popularnością cieszyły się także sale gier, gdzie można było pograć w ping-ponga, w bilard lub w rzutki. No ale od początku...

Pierwsze świetlice kolejowe na Dolnym Śląsku powstały już w 1945 r. wraz z początkiem organizowania się środowiska kolejowego i przewodzącego mu Związku Zawodowego Kolejarzy (ZZK). Jak łatwo się można domyśleć, warunki były w nich wówczas średnie (i to mocno!), a sama działalność bardzo ograniczona. Ot, takie „pionierskie” standardy, jak np. świetlica w czynszowym mieszkaniu, które wówczas nikogo nie dziwiły. Wszystko zmieniało się z czasem, a kolejarze prze-



W czasach tzw. Polski Ludowej świetlice i domy kultury działające przy zakładach pracy lub pod egidą związków zawodowych były równocześnie jednym z miejsc szerzenia komunistycznej indoktrynacji politycznej. Dotyczyło to również placówek działających pod kierownictwem ZZK, gdzie także organizowane były tego typu spotkania oraz „prelekcje”. Oprócz tego takie propagandowe treści wplataną zręcznie w program działalności tych instytucji

FOT. ARCHIWUM GOKIS MIŁKOWICE

nosili się do coraz większych i okazalszych obiektów, niekiedy dysponujących własną salą widowiskową – pozwalała na to również coraz lepsza sytuacja finansowa samego ZZK, na którego barkach spoczywał problem utrzymania takich placówek. Z czasem niektóre świetlice rozszerzały działalność na tyle, że otrzymywały status domu kultury. Na Dolnym Śląsku takowe funkcjonowały w Legnicy, w Miłkowicach, w Węglińcu i we Wrocławiu.

Bez wątplenia ich funkcja wybiegała jednak daleko poza tę kulturalną, ewentualnie rozrywkową. Były tak naprawdę przestrzenią integracji lokalnej społeczności, miejscem jej aktywizacji. Dowodzi temu fakt, iż chociaż kolejne domy kultury i świetlice to już przeszłość pokryta kurzem, to nadal ich obraz jest żywy w pamięci ludzi tych miejscowości i dzielnic większych miast, w których funkcjonowały. Wystarczy odwiedzić Miłkowice, wrocławski Brochów czy legnickie Zakaczwawie, by usłyszeć, jak starsi mieszkańcy nadal wspominają spędzony tam czas, ówczesne emocje i przede wszystkim tamtych ludzi.

Marek Żak



Dzieci z zespołu tanecznego przy Domu Kultury „Kolejarz” w Legnicy, maj 1971 r.

FOT. PRYWATNE ARCHIWUM MAŁGORZATY WARAĆ

KULTURALNY GRUDZIEN w przedświątecznej i baśniowej atmosferze

Cezary Olejnik
Gaja Tyralska

Dolnośląskie instytucje kultury zapraszają do krainy świąt, baśni i śnieżnych scenerii. Artyści wprowadzą wszystkich widzów i słuchaczy w nastrój kolęd, świątecznych opowieści oraz ponadczasowych bożonarodzeniowych motywów.



„Królowa śniegu” spektakl plenerowy

13, 14 i 15 stycznia 2023 r., godz. 17

**Wrocławski Teatr Pantomimy
im. Henryka Tomaszewskiego
Podwórko - scena zimowa WTP
Al. Dębowa 16, Wrocław**
Bilety 25 zł normalny / 20 zł ulgowy

Wrocławski Teatr Pantomimy im. Henryka Tomaszewskiego zaprasza na spektakl plenerowy, oparty na motywach dobrze znanej historii – „Królowa śniegu”, autorstwa H. Ch. Andersena.

Scenarzysta oraz reżyser spektaklu „Królowa. Baśń podwórkowa”, Artur Borkowski, zaprasza widzów do przeżycia historii o przyjaźni trwalszej, niż najstarsze lodowce świata. O przyjaźni cieplejszej, niż Słońce. Klasyczny motyw podróży, realizujący się w podążaniu Gerdy za porwanym przez Królową Śniegu Kajem, jest pretekstem do ukazania ciepłego i walecznego serca głównej bohaterki. Siła Gerdy, jej determinacja i narastająca z każdym krokiem odwaga pokazują, że każdy z nas ma w sobie niezwykle pokłady siły umożliwiające podjęcie walki o to, na czym nam naprawdę zależy.

FOT. NATALIA KARBANOW

Koncert „Jazzowe kolędy”

23 grudnia 2022 r., godz. 19

**Narodowe Forum Muzyki, Sala Czerwona,
plac Wolności 1, Wrocław**
Bilety od 20 zł do 85 zł

Poczuj magię świąt razem z Narodowym Forum Muzyki we Wrocławiu. Muzycy zapraszają na jazzowe i orkiestrowe aranżacje podczas koncertu „Jazzowe kolędy”. To ciekawa propozycja dla wszystkich, którzy jeszcze pełniej chcą przeżyć święta Bożego Narodzenia.

Kolędy są jednym z nieodzownych elementów świąt Bożego Narodzenia. Nabierają one szczególnie ciekawego brzmienia w jazzowym anturazie, nasyconym charakterystycznymi rytmami i ciepłymi harmoniami. Na przestrzeni lat wzbogacały one repertuar największych artystów sceny jazzu – Elli Fitzgerald, Tony’ego Bennetta, Diany Krall czy Jamiego Culluma. Tego wieczoru dobrze znane melodie w oryginalnych aranżacjach zaprezentuje ceniona wokalistka Dorota Miśkiewicz wraz z West Side Sinfonietą pod dykcją Marcina Danilewskiego.



FOT. ARCHIWUM NARODOWE FORUM MUZYKI

Koncert z udziałem Doroty Miśkiewicz wraz z West Side Sinfonietą pod dykcją Marcina Danilewskiego to idealna propozycja dla wszystkich, którzy jeszcze pełniej chcą przeżyć święta Bożego Narodzenia i poczuć magiczną atmosferę tego wyjątkowego czasu.

Spektakl „Baśń o pięknej Parysadzcie i o ptaku Bulbulezarze”

17 grudnia 2022 r., godz. 19

20 i 21 grudnia 2022 r., godz. 11

**Teatr im. Heleny Modrzejewskiej,
Scena Gadzickiego
Rynek 39, Legnica**



FOT. KAROL BUDREWICZ

Teatr im. Heleny Modrzejewskiej w Legnicy zaprasza najmłodszych widzów na spektakl „Baśń o pięknej Parysadzcie i o ptaku Bulbulezarze”, oparty na orientalnej baśni w wersji wielkiego polskiego poety – Bolesława Leśmana.

Opływająca w luksusy, znudzona księżniczka posyła braci na śmiertelnie niebezpieczną misję, aby spełnić swój kaprys. Kiedy zaginą, musi zebrać się na odwagę i ruszyć im na pomoc. W Parysadzcie, do tej pory myślącej tylko o sobie i swoich przyjemnościach, budzi się odwaga i gotowość do poświęceń. Rusza na ratunek, nie zważając na jakiegokolwiek przeszkodę. Czy zdoła ocalić ukochanych braci i dowiedzieć się, co tak naprawdę jest w życiu ważne? Spektakl w adaptacji i reżyserii Bartosza Turzyńskiego, w którym tradycja „Baśni z tysiąca i jednej nocy” łączy się z nowoczesną wyobraźnią teatralną, tworząc opowieść atrakcyjną i dla dzieci, i dla dorosłych.

W grudniowym repertuarze legnickiego Teatru znajdziemy również m.in. spektakl „Fanny i Aleksander”.

Otwarte we wrześniu Dolnośląskie Centrum Sportu Polana Jakuszycka ma tej zimy znacznie ułatwić życie miłośnikom biegówek

ZIMA NA BIEGÓWKACH

Zimowe, krótkie dni wcale nie oznaczają, że mam zrezygnować z aktywności fizycznej. Choć niektórzy myślą, że zimą została nam tylko siłownia, to jednak pozostają w błędzie. Można przecież postawić na dyscypliny, które uprawia się właśnie o tej porze roku np. narty biegowe, które w ostatnich latach znacznie zyskały na popularności.

Najpopularniejszym miejscem do jazdy na nartach biegowych na Dolnym Śląsku jest Polana Jakuszycka i jej okolice. Nadchodząca zima w Jakuszyckach będzie wyjątkowa, bo w końcu będzie można skorzystać z otwartego we wrześniu ośrodka na Polanie. Dojedziemy tu oczywiście autem, ale także pociągiem, z którego wysiądziemy właściwie przed wejściem do ośrodka. Jeśli zdecydujemy się na wycieczkę jednodniową, to możemy na miejscu skorzystać z szatni, łazienek z prysznicami, a także wynająć szafkę, w której zostawimy swoje rzeczy osobiste. Koszt wynajęcia szafki na cały dzień waha się od 15 do 25 zł, w zależności od pory roku, w jakiej zawitamy do Jakuszyck i dnia tygodnia. W weekend oczywiście jest drożej. Szafki można zarezerwować przez stronę polanajakuszycka.pl. Oczywiście w obrębie polany znajduje się kilka wypożyczalni sprzętu. Jeśli jesteśmy osobami początkującymi możemy także skorzystać z pomocy instruktora. Na narty biegowe wybrać się można także do Spalanej. To właśnie tam dzięki unijnemu dofinansowaniu na przełomie roku 2010 i 11 powstał ośrodek narciarstwa biegowego. Łączna długość tras w Spalanej i Lasówce to około 40 kilometrów urozmaiconych szlaków, zarówno dla

początkujących jak i zaawansowanych narciarzy, dla turystów rekreacyjnych, także dla dzieci. Region Spalanej to tylko część z całego systemu tras biegowych. Wspomniany projekt unijny objął swoim zasięgiem dwie gminy z Polski (Bystrzyca Kłodzka, Duszniki-Zdrój) i dwie gminy z Republiki Czeskiej (Orlickie Zahori, Olesnice w Orlickich Horach). W ramach projektu zakupiono cztery nowe ratraki oraz skutery śnieżne. Łącznie system tras to ponad 200 km maszynowo uprawianych szlaków biegowych, połączonych ze sobą w spójny projekt, gdzie przekraczamy granice polsko-czeską wielokrotnie, a przygoda nie ma końca. Na polany biegowe w Spalanej i Lasówce wejdziemy prosto z parkingu. Tuż obok znajduje się Strefa Jagodna, na którą składa się: wypożyczalnia, szkoła i serwis. Na przerwę można zatrzymać się w Schronisku PTTK Jagodna. Trasy biegowe znajdują się również w bezpośrednim sąsiedztwie Duszniki-Zdroju. Mowa o tych, na położonej zaledwie o 3 km od centrum Polanie Jamrozowej. Nie należą one do najłatwiejszych, bo zostały zaprojektowane przede wszystkim z myślą o zawodowcach. Znajdziemy tutaj liczne zakręty, podbiegi i zjazdy. Są także płaskie odcinki dla początkujących. To co wyróżnia Polanę Jamrozową to świetne warunki i oświetlenie także po zmroku. Trasy obiektu są otwarte i dostępne bezpłatnie. Polana to także punkt wyjścia do tras biegowych w Zieleńcu, na Orlicę i w kierunku Czech, gdzie jak wspominaliśmy polskie trasy łączą się z czeskimi. Miłego aktywnego wypoczynku.

Aleksandra Szumska



ROK PEŁEN SUKCESÓW

Grudzień to zawsze czas podsumowań, także tych sportowych. Przyznać trzeba, że mijający rok był wyjątkowo udany dla dolnośląskich sportowców i to zarówno tych reprezentujących gry zespołowe, jak i dyscypliny indywidualne.



Koszykarski Śląsk Wrocław po dwudziestu latach sięgnął po 18. w historii klubu mistrzostwo Polski

FOT. ARCHIWUM KLUBU

Podsumowanie sukcesów Dolnoślązaczek i Dolnoślązaków rozpocząć należy od piłkarek ręcznych Zagłębia Lubin. Podopieczne trenerki Bożeny Karkut mistrzostwo Polski zdobyły po raz trzeci w historii klubu, ale po raz pierwszy tytuł obrończy. Brązowy medal w rozgrywkach PGNiG Super Ligi Kobiet wywalczyły szczypiornistki KPR Kobierzyce. To jednak nie koniec mistrzowskich tytułów w mijającym roku. Po czwarte złoto w ligowych rozgrywkach sięgnęły koszykarki BC Polkowice. Podopieczne Karola Kowalewskiego grały świetnie przez cały sezon, co zaowocowało potrójną koroną. Oprócz wspomnianego mistrzostwa zdobyły także Puchar Polski oraz Super Puchar Polski. Powody do radości mieli również kibice koszykówki we Wrocławiu. Miejscowy Śląsk Wrocław po dwudziestu latach wywalczył osiemnaste już w historii klubu mistrzostwo Polski. Co ciekawe, do sukcesu trójkolorowych poprowadził Andriej Urlep - trener, z którym Śląsk wywalczył swój ostatni złoty medal mistrzostw Polski przed dwudziestymi laty. Stolica Dolnego Śląska po raz kolejny w historii oszalała na punkcie basketu. Słabiej prezentowały się ekstraklasowe zespoły piłkarskie z naszego regionu, ale z pewnością wspomnieć trzeba

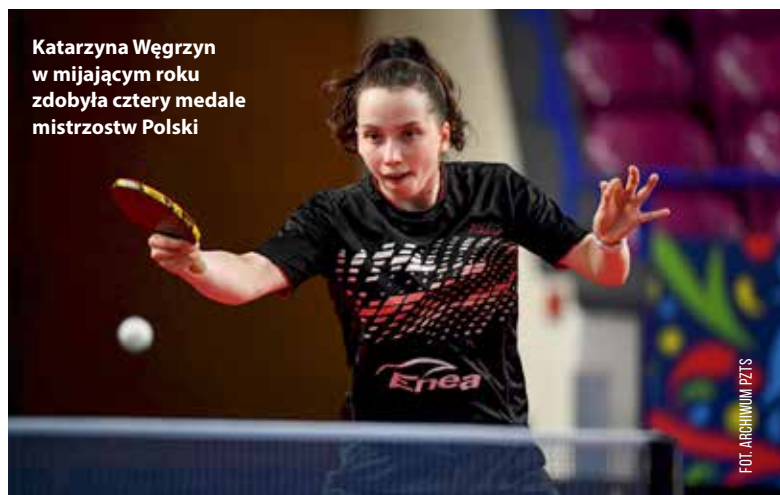
o sporym sukcesie Miedzi Legnica, która po sezonie 2021/22 wywalczyła upragniony awans do najwyższej klasy rozgrywkowej. O krok od podobnego sukcesu był Chrobry Głogów, który odpadł dopiero w barażach. Jeśli chodzi o piłkę, to byłoby na tyle. Na arenach polski i międzynarodowych brylowali również nasi sportowcy reprezentujący dyscypliny indywidualne. Życiowy sukces odniosły tenisistki stołowe AZS-u Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu. W ligowych rozgrywkach wywalczyły to, co do tej pory wydawało się niemożliwe. Pokonały najbardziej utytułowany w historii naszego kraju klub – Siarka Tarnobrzeg. Drużynowe Mistrzostwo Polski to zdecydowanie najważniejsze osiągnięcie w historii AZS-u. Po tytuł sięgnęły: siostry Anna i Katarzyna Węgrzyn oraz Natalia Bajor. Dodatkowo Katarzyna Węgrzyn w minionym roku została indywidualną mistrzynią Polski. Złote medale wywalczyła także w debłu,

grając ze swoją siostrą oraz w grze mieszanej. Trenerem złotych tenisistek jest Zdzisław Tolksdorf. Błyszczała formą w ostatnich miesiącach medalistka igrzysk olimpijskich z Tokio – lekkoatletka Natalia Kaczmarek. Reprezentująca barwy AZS AWF Wrocław biegaczka jako druga Polka w historii osiągnęła na dystansie 400 m czas poniżej 50 sekund. Szybkie bieganie zaowocowało srebrnym medalem mistrzostw Europy w rywalizacji indywidualnej, a także srebrem wywalczonym wraz z koleżankami w sztafecie 4x400 m. Choć tym razem żużlowcom Betardu Sparty Wrocław nie udało się sięgnąć po medal ligowych rozgrywek, to stratę tę odbił sobie Maciej Janowski. Wrocławianin sięgnął po pierwszy w swojej karierze – brązowy – medal indywidualnych mistrzostw świata. Sukcesów Dolno-

ślązaków w 2022 roku było oczywiście jeszcze więcej, postanowiliśmy przedstawić te najbardziej spektakularne. Chyba wszyscy kibice życzyliby sobie, żeby w przyszłym roku było przynajmniej równie dobrze.

Aleksandra Szumska

Katarzyna Węgrzyn w mijającym roku zdobyła cztery medale mistrzostw Polski



FOT. ARCHIWUM PZTS

#PRACUJ W KD

ZDOBĄDŹ ZAWÓD PRZYSZŁOŚCI



DOŁĄCZ DO NAS

jako

KONDUKTOR

STABILNA I CIEKAWA PRACA
WYSOKIE WYNAGRODZENIE • PAKIETY SOCJALNE
BENEFITY PRACOWNICZE • MOŻLIWOŚCI ROZWOJU

